



2021年12月31日現在  
 組合員数 141,809人  
 班数 2,745班  
 出資金 2,180,394千円  
 鹿児島医療生協  
 ホームページ <http://www.kiseikyō.or.jp/>

# 医療生協だより

2022年2月号

鹿児島医療生活協同組合  
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号  
 電話 (099) 268-8955  
 FAX (099) 269-7199  
 編集 機関紙編集委員会  
 発行責任者 専務理事 福 峯 清 行



早春の仙巖園 (写真協力：鹿児島市)

## 日常での注意点として

- 外出時は3密を避け、マスク・手指消毒・換気など感染予防を徹底しましょう
- 飲食店を利用する場合は、正しく感染予防を行っていることを確認の上、できる限り同居家族4~5名以内で長時間にならないようにし、会話はできるだけ控えるよう努めましょう
- 室内の換気は複数の窓を常時5~15センチ程度開け、空気の流れを作りましょう。窓が一つしかない場合はドアを開けましょう。扇風機やサーキュレーターの活用を推奨します
- 3密になるような状況では眼鏡を着用していない方はサングラスやゴーグルの着用を推奨します
- 会食は、マスク会食で、第三者認証店の利用を
- ワクチン接種を終えた方も、感染防止対策の徹底をしましょう
- 不当な差別や偏見、いじめ等がないよう、正確な情報に基づき冷静に行動しましょう



【鹿児島県公式ホームページも参考に予防しましょう】

## 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために

国は鹿児島県内全域を対象地域とし、2022年1月27日より新型コロナウイルスの「まん延防止等重点措置」の適用を決定しました。県内では1月19日に「爆発的感染拡大警報」が発令された後も急速に感染が拡大しており、いま一度正しい情報に基づいて感染対策を徹底していくことが大切です。

鹿児島医療生協では、1月11日以降、WEB企画をのぞく組合員活動を中止しております。組合員の皆さまのいのちと健康を守るためにご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。



▼「脱炭素」に関するはありますか？地球温暖化の大きな要因となっている二酸化炭素(CO2)をはじめ温室効果ガスの排出を抑えようという運動です。残念ながら日本は石炭火力に大きく依存しており、発電電力の3割(全国に150基超)を占めエネルギー政策でも重要な電源と位置付けています。石炭を燃やす以上CO2を大量に排出してしまうのです。▼英国で開催された「気候変動枠組条約第26回締約国会議(COP26)」で南太平洋の小さな島しょ国であるツバルの外務大臣が世界に向けて衝撃のスピーチを行いました。世界が温暖化を止められなければ、海抜が5メートルもない同国が海にのみれゆくという現実を訴えました。一方、岸田首相は石炭火力からの脱却に一言も触れず、対策に後ろ向きな国に送られる「化石賞」をまたも受賞しました。日本の姿勢は世界の流れに真っ向から逆らい気候危機の打開を妨げるものなのです。▼「人間にとつて最大の罪は他者への憎しみではなく、他者への無関心である」バーナード・ショウ(英国)の言葉です。政治の責任で再生可能エネルギーへ転換することは急務ですが、私たちもSDGsの実現に向けて気候変動問題の構造に向けてCO2排出削減・地球温暖化防止の行動を広げてい

きましょう。



### 皆で歌って笑って 楽しいひととき♪

2012年から岩元先生がボランティアで来てくださり「うたごえサークルほし」が始まりました。

私たちは、星ヶ峯福祉館で月一回、第三木曜日の午前十時から十二時まで活動しています。現在は皆で先生になり「音痴でもいいのよ！」とそれはそれは賑やかに歌っています。歌についての話はもちろん、若かりし頃の懐かしい話、政治や経済の話まで、脱線して盛り上がっています。



星ヶ峯支部  
サークルほし班  
班長 宮内 みどり



催される時には、歌を披露したいです。  
新型コロナウイルス感染症予防に伴い、活動がお休みになったのが残念ですが、また皆で歌えることを楽しみに今は我慢したいと思います。再開した際には、いつからでも、どなたでも参加できますので、興味のある方は覗いてみてください。いつでも大歓迎です！

『あいうべ体操』なども取り入れ、いつもワハハと笑いながら、マスクの中で声を出して、歌半分、おしゃべり半分のあつという間の二時間を楽しんでいます。福祉館祭りが開



※写真は過去に撮影したものです。



### 鹿児島医療生協の 健康体操

#### かごしま温泉げんき体操

(誰でもできる健康体操)

#### せご西郷どんのひっころばん体操

(ロコモ予防体操)

2曲を収録。

ぜひ健康づくりにお役立てください！班会などでも活用しましょう♪

DVD **600円**(税込)



### オーラルフレイル予防に ロングピロピロ

昔懐かしい吹き戻しを改良し、紙筒が1mも伸びます。吹き込みに時間がかかるため手軽に腹式呼吸のトレーニングができます。



1本 **611円**(税込)

お問い合わせ先

鹿児島医療生協健康まちづくり部  
☎099-260-3532

### 公示 「睡眠組合員」の「自由脱退」処理について

鹿児島医療生協では、「睡眠組合員管理規約」に基づき、未連絡組合員の調査等を行っています。

医療生協の組合員で、利用等の実績がなく、転居等により生協と連絡がとれない組合員について、毎年、年度末に「睡眠組合員」の認定を行っています。さらに、「睡眠組合員」と認定された組合員で、その期間が1年以上経過した組合員は、自由脱退の対象者となります。

従って「睡眠組合員管理規約」第8条、第9条に基づき、今回2020年度に「睡眠組合員」と認定された組合員については、2022年3月31日付をもって「自由脱退」の扱いとなりますので公示いたします。

2022年2月1日 鹿児島医療生活協同組合

### シンポジウム

#### 馬毛島問題を県民目線で再検討する

日付 **2022年2月23日(祝) 14:00 ~**

パネリスト  
長野 広美さん 西之表市議会議員  
前泊 博盛さん 沖縄国際大学教授・ジャーナリスト  
平井 一臣さん 鹿児島大学法文学部教授

\* リモート視聴(Zoom)となります。

\* 視聴を **ご希望の方は2月20日までに**

kybest98@yahoo.co.jp にお申込みください。  
お申込みの際、メールに【お名前】と【リモート視聴希望】とご入力ください。後日、事務局よりお返事が届きます



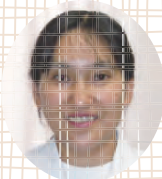
QRコード

お問い合わせ **九条医療者の会 かごしま** ☎070-6940-5635(吉見)



栄養士さん教えて

腸活レシピ



鹿児島生協病院  
管理栄養士 日高 千秋



# 根菜夕コライス

1人分 362kcal | 塩分1.2g 食物繊維6.5g

### 材料(2人分)


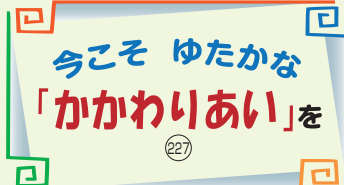
- レンコン……50g
- ごぼう……20g
- 人参……20g
- 玉ねぎ……40g
- ニンニク……ひとかけ
- シーフードミックス……100g
- オリーブオイル……大さじ1弱
- ケチャップ……大さじ1強
- ソース……大さじ1強
- コショウ……少々
- ごはん……300g
- ミニトマト……5個
- 水菜……50g
- キウイ……1個

### 作り方

- ① レンコン、ごぼうは薄く切る。
- ② 人参、玉ねぎ、にんにくは粗みじん切る。
- ③ ミニトマトは半分に切り、水菜は2cm長さに切る。キウイは皮をむいて一口大に切っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、香りがたったらシーフードミックスを入れて炒め、色が変わったら他の材料を加えて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、コショウ、ケチャップ、ソースを入れ、汁けがなくなるまで加熱する。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤のをせ、ミニトマト、水菜を彩りよく盛りつけ、キウイを添える。



今回は腸内環境を改善するレシピです。6面でも、腸内環境を整える「腸活」についてご紹介していますので、ぜひご覧ください。

### 校則見直しは子どもたちを中心に

堀切 博子  
(高校教諭、鹿児島子ども研究センター所員)

その日、和也さん(仮名・高校二年生)は朝から不機嫌でした。「眉毛をいじった」ということで先生に注意され、放課後残って漢字を書かなければならなくなつたというのです。

「校則で眉の手入れを禁止する先生たちの感覚のほうがおかしい。眉を整えるのは身だしなみだ」と和也さん。校則を変えよう生徒総会で訴えてみたら、言っても「そんなことしてもムダだ」。

残念だけど、怒られないために眉を整えるのをあきらめるか、罰を覚悟で眉を整え続けるかのどちらかしかないと思うよ、と言いと「それなら、眉を整えて罰を受ける」。言葉どおり、卒業まで眉を整え続け、罰として、

毎月一回放課後に居残って漢字を書きました。

その学校では毎年、生徒たちが生徒総会で校則の見直しを訴えていました。しかし、その訴えに学校が誠実にこたえることなく、「今あるルールをきちんと守ってから」と木で鼻をくくったような態度を取り続けたのです。総会での発言をきっかけに、教員から「権利ばかり主張して」と嫌みを言われたり、冷たい態度を取られたりするようになったと感じて、「権利を主張すると痛い目見るってことを学びましたよ」と言う子もいました。

二〇二二年六月、文科省が全国の教育委員会に「校則見直し」の通知を出しました。一歩前進と嬉しい反面、当事者である子どもたち抜きの見直しが教員主導で行われることのないように、とも思います。子どもも大人同様、憲法の保障する自由や権利の主体です。今を生きる仲間です。どうしたら誰もが過ごしやすい学校、より良い社会になるかを一緒に考えていこう、そういうふう話し合いを始めたらと考えます。