

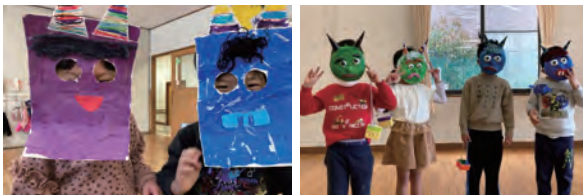


2022年1月31日現在
 組合員数 141,915人
 班数 2,746班
 出資金 2,176,906千円
 鹿児島医療生協
 ホームページ <http://www.kiseikyō.or.jp/>

医療生協だより

2022年3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



鬼は外 福は内! (虹の子保育園: 鹿児島医療生協)

「地域の困りごと」
 「継続的な支援」や
 「支援できなかった
 おたがいさま活動で
 ループ「すまいる」
 を4月に立ち上げ、
 ボランティアアゲ

「すまいる」発足!

積極的な声が寄せら
 れています。

「地域」の困りごと」
 「継続的な支援」や
 「支援できなかった
 おたがいさま活動で
 ループ「すまいる」
 を4月に立ち上げ、
 ボランティアアゲ
 を拾い上げ、解決す
 るために行動したり、支
 部づくりに向けて地域
 とのつながりを拡げる
 取り組みをすすめてい
 きましょう。



4月に新支部 (枕崎西支部)
 が結成され、7ブロック42支部、
 運営委員525名体制でのス
 タートとなりました。新型コロ
 ナウイルス感染拡大に伴い、組
 合員活動が中止又は制限される
 中、つながりづくりやタブレッ
 ト端末を活用した学習の取り組
 みが広がりました。

枕崎西支部が発足してもうす
 ぐ1年。新支部の運営委員から
 は「病院のない地域の支部でし
 たが、医療生協の活動にかか
 わって通信教育や脳いきいき班
 会、保健学校など積極的に学習
 したいとの気持ちが強くなっ
 た」「班活動や班づくり、出資
 金ふやしも活発になった」など

二〇二一年度を振り返って

二〇二一年度も残り一ヶ月となりました。この一年間の組合
 員活動や事業活動を振り返りましょう。

枕崎西支部 誕生!

誰もが健康で居心地よくくらせる まちづくりへの挑戦



にも対応できるようになりまし
 た。ボランティアを担うサポー
 ターの楽しみ・生きがいにもつ
 ながつており、「ありがとう」
 の言葉が活動の励みになってい
 ます」「利用者さんが徐々に自
 分のことを語ってくれるように
 なり嬉しかった」など支援され
 る方、支援する方も笑顔になれ
 る活動となっています。おたが
 いさま活動の相談件数も大きく
 増え、事業所や地域包括支援セ
 ンター等とも連携しながら解決
 をめざしています。

四月からの新しい

計画づくりを!

コロナ禍が続き組合員活動の
 制限が余儀なくされる中で、人
 と人とのつながりを絶やさな
 い取り組みが重要です。
 ひとりぼっちにさせな
 いために地域の困った
 を拾い上げ、解決する
 ために行動したり、支
 部づくりに向けて地域
 とのつながりを拡げる
 取り組みをすすめてい
 きましょう。



▼「お子さんに」何
 のために生きる
 の？」と聞かれた
 ら「誰かを幸せに
 するために生きる
 のよ」と答えてあ
 げてください。
 昨年11月、作家で
 尼僧の瀬戸内寂聴さんは99年の
 生涯を閉じました。国会前で「戦
 争反対」や原発を訴えた寂聴
 さんの墓石には「愛した、書いた、折った」と刻すそうです。

▼「児童は人として尊ばれる。
 児童は社会の一員として重んぜ
 られる。児童は良い環境のなか
 で育てられる」。こう宣言した
 児童憲章は、敗戦後の子どもた
 ちの置かれた困難な状況を克服
 し子どもたちに幸せをとの想い
 が結実しています。▼その制定
 から70年経った今、果たしてこ
 の「約束」は守られているでしょ
 うか? 虐待やいじめ、SNS被
 害など子どもが「人として、社
 会の一員として」
 認められるどこ
 ろか人権や命を
 脅かされること
 もあります。
 ▼「本当に苦しんでいる子ども
 にいろんな理屈を言っても駄
 目。まずは、子どもを抱きしめ
 てやるのが大切なんです。」「
 「与えられた限りある時間に、
 思い残すことなく人をたっぷり
 愛しておかなければとしみじみ
 思います。」寂聴さんの想いを
 胸に、私たちは「子ども・子育
 て支援」の実践を通して、多様
 な機関と協働しながら「地域づ
 くり」に貢献する取り組みを広
 げていきたいと思えます。



安心してらせるまちづくりを



医療生協には地域の方々からさまざまな「お困りごと」が寄せられます。引きつづき、コロナ禍でお困りの方々に寄り添った活動に取り組みます。

コロナ禍によるお困りごとなど、
お気軽にご相談ください！



経済的な理由で医療が受けられない、日常生活で不安なことなど何でも結構です。まずは、ご連絡ください。

ご一緒に見守りやサポートをして下さる方も随時募集中です！

連絡先 鹿兒島医療生協 健康まちづくり部
TEL:099-260-3532

第26回 憲法記念日 市民のつどい



憲法から考える

～コロナ禍の中の子どもと若者～

講師 元文部科学事務次官
現代教育行政研究会 代表

まえ かわ き へい
前川 喜平さん

日時 2022年5月3日(火) 14:00～16:00
(13:30 開場)

場所 かごしま県民交流センター
(県民ホール)

参加費 500円

参加人数 会場 250人 先着順となります。
定員になり次第締め切らせていただきます。
※当日は YouTube での配信も予定しています。
下記までお電話でお申し込みください。
コロナ感染等により内容が変更になる場合があります。

お問い合わせ 鹿兒島医療生協・健康まちづくり部
電話 099-260-3532

キッズけんこうチャレンジ



ご参加ありがとうございました！

今回も 1000 名を超える子どもたちが
それぞれ目標を決めてチャレンジしました。
詳細は4月号にてご紹介します！

引越し 引っ越しシーズン到来！ 引越し

転居の際は、住所変更の届出をお願いします。

医療生協の定款上、組合員は住所等の変更がある場合は、届出をする事となっています。届出がない場合は、脱退の意思があると「みなし」、脱退処理を行いますので住所等の届出をお願いします。

お問い合わせ
鹿兒島医療生協 本部 電話 099-268-8955



みんな真剣に耳を傾けています

骨盤底筋トレーニングで尿漏れ対策！



国分北支部

カトリア班

班員 八ヶ代 加津子
しつかりと継続し、学習したことを日々の生活



の中で活かしていきたいと思えます。

3 すべての人に健康と福祉を



毎月開催していた調理班会もここ2年ほどコロナ禍の影響でままならず。「何か活動がしたいね」と、班のみんなで話し合い、かねてより関心のあった「尿漏れ」について学ぶ班会を開きました。病院にも協力をしてもらい講師には作業療法士の方を招き、尿失禁の種類、骨盤底筋の弱くなる原因、日常生活の注意点、トレーニングの実施（おしり上げ、頭上げ、内

ももに力を入れる）について、実践を交えながら、分かりやすく、楽しく学び、脳と筋肉を刺激しました。また、自分たちの時代にはなかった生理用品についての体験や子育てをしていた際に布おむつを使っていたことなど、あれこれ盛り上がりました。「尿漏れ」対策のポイントとは、トレーニングの継続と使う筋肉を意識する。でしたね。

栄養士さん教えて
すこしおで
郷土料理



鹿児島生協病院
調理師 原口 雅人



さつまい

さつまいとは、鶏肉を使った貝たくさんみそ汁のこと。江戸時代に闘鶏に負けた鶏を野菜と一緒に煮込んだのが始まりとされています。味付けや鶏肉以外に入れる具材は家庭や季節によって異なります。

材料(2人分) エネルギー 150kcal(1人分) 塩分 0.8g(1人分)

- ごぼう…………… 20g
- さつまい…………… 40g
- にんじん…………… 30g
- 大 根…………… 30g
- しいたけ…………… 2枚
- 油揚げ…………… 1/2枚
- 鶏もも肉…………… 40g
- ねぎ…………… 6本
- だ し…………… 400cc
- み そ…………… 大さじ1と1/2

作り方

- 1 ごぼうは小さめの乱切り、さつまいは皮付きのまま2cm角に切りそれぞれ水につける。
にんじん、大根は厚めのいちょう切り、しいたけは軸を取り、4等分に切る。
油揚げは2cm四方に切り、熱湯を回しかけ油抜きをしておく。鶏肉は2cm角に切る。ねぎは、小口切りにしておく。
- 2 鍋にだし、ごぼう、にんじん、大根、しいたけ、鶏肉を入れて中火にかき、煮立ってきたら、弱火にしアクを取る。
さつまい、油揚げを入れ煮立ったら弱火にし、ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る(10分くらい)。
- 3 みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。器によそって、ねぎを上からかける。



ワンポイント

減塩みそを使えば、塩分量が抑えられます。
根菜が多めで、食物繊維などが手軽にとれます。
仕上げに七味などを入れても美味しいです。

すこしお生活はじめましてお♪

すこしおレシピ集



● 1冊
300円(税込)

減塩のコツ・
調理のポイントなど
お得な情報満載!

鹿児島医療生協の
管理栄養士・調理師監修



一部ご紹介!



ミラノ風カツレツ



桜海老と筍の炊きこみごはん



「すこしお」とは？
「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす
医療福祉生協の取り組みの総称です



素材の美味しさを楽しむ
私たち「おひとり様の会」は、毎月1回近くの公園に4人で集まり、家から持ち寄った簡単なおかずをつまみながら、お互いの近況を報告し合っています。「おひとり様の会」という名の通り、皆独りで暮らしているの、この集まりをとても楽しみにしています。それぞれが病気を経験し、減塩に気をつけている私たちの持ち寄りのおかずは、手間いらずで簡単なものばかり。家の畑で採れたミニトマト、インゲンを電子レンジでチンしたものの、きゅうりの浅漬け、ゆで卵など。ささやかなおかずですが、このミニトマト甘くておいしいね！卵のゆで方が絶妙！など言いながら、素材の美味しさを噛みしめています。



簡単だけど、これで十分!

(吉野北支部 永野 英子)

こんな時こそ健康チャレンジ

班会や組合員活動が自粛される中、「集まることはできないけど、地域で何かできないか。こんな時だからこそ健康づくりに取り組むことが必要だね」と「健康チャレンジ」が各地域で取り組まれています。

チャレンジシートも様々で、自分でチャレンジ内容を決めるもの、いくつかのテーマからチャレンジしたいものを選ぶもの、それぞれの地域で取り組み方や内容も工夫しながら行っています。

参加者から

- やっぱり目標を持って取り組むとやりがいがあるね。
- 外出しないでテレビばかり見ているけど、意識して体を動かそうって気分になるよね。
- 冷蔵庫に貼っていつでもチャレンジシートが目に入るようにしています。

など元気がでる声も集まっています。

※現在申し込みを締め切っている地域もあります。予めご了承ください。

コロナに負けるな！健康チャレンジ
取り組み期間：2月1日～3月31日

①チャレンジすることを1つ決める
②できたら表に○をつける
③30日間できたら達成！

達成してなくても構いません。提出締め切り日までにアンケートや必要事項を記入し事務局まで提出してください。提出された方にはもちろん参加記念品を贈呈します。
提出締め切り：2022年4月8日(金)必着

鹿児島医療生協 谷山南部ブロック主催
お問い合わせ先：099-260-3532(川原・山田)

みんなでチャレンジ！がんばるぞ！

ワンポイントアドバイス

～おうち時間に手軽な「プランク」で筋肉を鍛えましょう～

- ① 四つん這いになり、床に両ひじをつきます。その後、両ひざを伸ばし、頭からかかとまで一直線にします。
- ② ①のポーズのまま、30秒キープ。呼吸は自然に続けます。「いーち、にー、さーん…」と声を出してカウントしながら行うのも効果的です。
- ③ ①～②を1セットとし、1回につき2～3セット行います。



※30秒キープがつかない時は、10秒などできる範囲でOK！

※痛みを感じたら無理せず中止しましょう



戦争は二度と繰り返したくない、子どもたちに明るい未来と平和を望みます。

医療福祉生協連 冬のあったか交流会 に参加しました

コロナ禍でとりくまれた「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」の実践・交流を目的に、2021年度組合員活動Web交流企画「冬のあったか交流会」が開催されました。鹿児島医療生協は「コロナ禍で取り組まれた健康づくり」を発表しました。

コロナ禍の中で 取り組まれた健康づくり



鹿児島医療生活協同組合
健康づくり委員会 理事
若松満子

2021年度の「保健学校」は

- ①より学習しやすいように…
「開校基準の見直し」
- ②機会を逃さず、すぐに学習できるように…
「統一した学習動画の準備」
- ③一人でも、自宅でも学習できるように…
「タブレットでの個人学習を導入」



学習専用タブレット

～ニュースポーツ～ 城西支部 ポッチャ フロアカーリング



パラリンピックに影響を受け「自分たちの支部でもやってみよう！」と初挑戦

簡単なようで力加げが難しい！

狙いを定めて…！

今回報告した取り組み

- ①保健学校…開校基準の見直しや貸し出し用タブレットの活用など、工夫をこらしました。
- ②組合員レクリエーション…グラウンドゴルフやニュースポーツ大会、ウォーキング企画など自粛の中でも組合員さんとのつながりが深まるような内容を考え、取り組みました。



発表者：若松満子理事
(鹿児島北部ブロック)

今回、冬のあったか交流会に参加し、60の単協と1000人を超える参加者とオンラインで交流しました。コロナ禍の今、どんなことに取り組んでいるのか、またどのような工夫のもと活動をおこなっているのかを聞くことができ、共感する部分が多くありました。

交流会の中での「コロナウイルスではなく半径5メートル以内に思いやりと優しさを広げよう」という言葉が強く印象に残りました。この言葉を合言葉に、同じ医療生協の仲間として共に頑張っていこう！と改めて感じた交流会でした。

オンラインで各医療生協とつながりながら交流！



自宅から参加中！



「悲慘な想いを繰り返さないように」

谷山支部 伊達眞佐江

私は鹿児島市内で産まれ、幼少期は西千石町で過ごしました。父は南方に出征し幼かった私には父の記憶はありませんが、出征先から母宛に送ってきた手紙が残っており、それには我が子と思う父の気持ち詰まっています。今も大事にしまっています。

昭和二十年、鹿児島市にB29が爆弾を落としました。数日前から爆弾が落とされるとい噂があったので、荷物をまとめ田舎に疎開する準備をし、次の日には引越しのトラックが来る予定でした。爆弾が落ちた時、防空壕の中は爆音が鳴り響き外は火の海。まとめていた荷物も家も大事にしていた五段飾りの雛人形も丸焼けでした。疎開する日が一日遅れただけで、家財道具は全て無くなり何も持たない状態でも田舎に疎開しました。また同時に、父の戦死を伝えられ悲しみでいっぱい状態でした。疎開先の親戚宅も家族が多く厳しい生活ながらも親切な親戚のおかげで生活することができました。

戦争は二度と繰り返したくない、子どもたちに明るい未来と平和を望みます。



スマホの使用と目の関係

鹿児島生協病院 眼科 福留 みのり



私たちの生活に欠かすことのできない「スマートフォン」。今や子どもから高齢者まで幅広い年齢層が持つっており、コロナ禍で外出しにくくなり、買い物や仕事や勉強などもスマートフォンでする機会が増え、使用時間が長くなったという人も多いのではないだろうか。

そこで今回は、スマートフォンを使うことが当たり前になってきている時代だからこそ知っておきたい、スマートフォンが目と与える影響についてお話ししたいと思います。

1、目の疲れ、乾き目

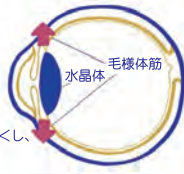
スマートフォンの画面をずっと見ていると、まばたきの回数が少なくなります。その結果、目の表面が乾き、ドライアイが起りやすくなります。

また、スマートフォンを長時間使用すると、老眼のような状態になる場合があります。近くにピントを合わせる時、筋肉（毛様体筋）が緊張し水晶体が厚くなります。スマホを長時間見続けると緊張した筋肉が元にもどらないためピント合わせが困難となり、かすんでぼやけてみえます。これを俗に「スマホ老眼」と呼び、若い人を中心に増加しているという報告があります。加齢による老眼とは違いますので目を休憩することで回復します。

遠くを見るとき



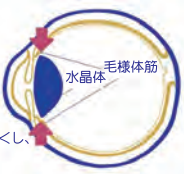
毛様体筋を緩めて水晶体を薄くし、遠くにピントを合わせます。



近くを見るとき



毛様体筋を縮めて水晶体を厚くし、近くにピントを合わせます。



スマホを使用するときの注意すること



スマートフォンやパソコンでの作業中に定期的に休憩する
作業を1時間続けたら10~15分休憩し、遠くを眺める

スマートフォンなどの利用時は眼との距離を保つ

40cm以上の距離が推奨されている



疲れを感じたら眼の周りを温める

温めることで血行がよくなり、毛様体筋の緊張がほぐれる

意識的に瞬きをする

眼の乾燥を防ぎ、ドライアイ対策にもなる



目薬を活用する

毛様体筋の緊張を和らげるもの、涙の不足を補うものなどがおすすめ

イラスト：谷口 莉子（鹿児島生協病院 眼科検査部）

2、ブルーライトによる影響(体内時計の乱れ)

スマホの画面は、ブルーライトと呼ばれる光線を発しています。ブルーライトは目の細胞を刺激し、脳の松果体という部位に伝わり、「今は昼間である」と認識させて体内時計を調節しています。スマートフォン画面から出るブルーライトを夜に浴びると、体は「今は昼である」と認識し、寝付きが悪くなったり、眠りの質が低下したりすることがあります。寝る前一時間はスマホの使用を控えましょう。

3、近視の進行

近くを見ることは、近視を進行させる引き金になると言われています。スマートフォンは画面が小さいため、テレビ・パソコン

4、黒目の位置のずれ

スマートフォン画面を長時間見続けることで、黒目の位置がずれてしまう「斜視」が起こるリスクがあります。特に、目の位置を調節する機能が未熟な子どもでは、目が内側に寄る内斜視になることがあると報告されています。

以上のことを注意いただき、それでも気になる症状があれば、眼科を受診してください。

3月 外来診療のご案内

○診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。
 ○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。
 ○斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

<総合病院 鹿児島生協病院>



☎099-267-1455

		月	火	水	木	金	土
午前	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	整形外科	行田・重盛 梶田(1,2)・交替(4)	小柴・重盛	駿河(1,2,3,5) 交替(4)・行田	重盛	駿河(1,2,3) 交替(4)・小柴	交替(2,4)
	リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田	交替(2,4)
8:30 12:00	眼科	福宿・福留(1,2)	中村啓 福宿(1,2,3,5)	福宿(1,2,3,5) 福留(1,2,3,4)	福宿(1,2,3,5) (予約のみ)福留(1,2,3,4)	中村啓 福宿(1,2,3)・福留	福宿(1,3,4) 福留(1,2) 山藤(2,3)
	婦人科		柳田	柳田		柳田	
午後	泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜(2,4)
	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	眼科	福宿・福留(1,2) (午後4時まで)					
1:45 4:30	婦人科		柳田				
	泌尿器科					白浜	

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。
 ※眼科の中村医師は再来予約のみです。

<川辺生協病院・デイケアひだまり>



☎0993-56-6111

	科名	月	火	水	木	金	土
午前	内科	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
	予約	大野	川畑	大野	大野	(内視鏡)川畑	
12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	
午後	内科	大野	川畑		川畑	交替	
	小児科		松下		松下		
2:00~4:30	予防接種/健診 (予約のみ)		松下		松下		
夜間	内科	川畑	大野	川畑	大野		
	小児科				松下	5:00~6:00	

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

<国分生協病院・デイケアいきいき>



☎0995-45-4806

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	吉見	吉見	長谷	山下	吉見	
		梶田祐	山下	山下	梶田祐	久保	
		久保		久保			
	8:45~11:30	前村良	久保		前村良	梶田祐	
		山下		梶田祐	田澤	仲田	
			酒本	梶田久	長友	梶田久	
循環器(予約)	川嶋	中野(1,3,5) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋		
外科			税所		税所		
9:30~12:00	小児科	玉江	玉江 (予約)酒井(2,5)	玉江	森田(1,2,3,5) 交替(4)	玉江(1,2,3) 交替(4)	
午後	2:00~5:00	梶田祐	交替		交替	梶田祐	
	5:00~6:30	交替	交替		交替	交替	
	予約のみ 3:00~5:00				長友 山下 吉見(2:00~)	山下 梶田久	
後児科	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1,2) 交替(4)	
	4:00~6:30	玉江					
予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります		玉江 (4:00~6:30)	酒井(2,5) (2:00~5:00)		森田(1,2,3,5) (2:00~4:30)	玉江(3) (2:00~5:00)	

《クリニック診療のご案内》

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。
 または、直接お電話でお問い合わせください。

<p>鴨池生協クリニック デイケアふれあい</p> <p>TEL (099) 252-1321</p>	<p>紫原生協クリニック</p> <p>TEL (099) 257-8691</p>	<p>坂之上生協クリニック デイケアあおぞら</p> <p>TEL (099) 261-3491</p>	<p>中山生協クリニック デイケアげんき生協</p> <p>TEL (099) 275-1200</p>	<p>吉野生協クリニック デイケアよしの</p> <p>TEL (099) 244-2871</p>
---	--	--	--	--

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>



☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

		月	火	水	木	金	土	
午前	一般内科	①	蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替	一般内科 休診
		②	交替	檜作	春田	檜作	小松(1,2,4) 交替(3)	
		③	小松	山口昭	佐伯英	永田	本川	
		④	別府	本川	山下英	山下英	交替	
午後	予約内科	整形外科						柳田(1,3)
		呼吸器	久保美(2) 山下(英)(1,4)		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑輪(4)
		循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡		春田(1,3) 馬渡(2)
		消化器		黒葛原			北島	黒葛原(2,4)
		内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科)坂口	和田	佐伯英(1)・上村(2) (総合内科)檜作
		腎	佐伯英		上村		上村	上村(4)
		神経					木田	
		①			(心)西島		(心)西島	西島(1,3)
		②	中村亨	川畑	中村亨		池田	交替
		③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上	嶽崎	交替
④	交替	交替		交替	交替	交替		
8:30 12:00	予約・特診	(予約)西島	(予約)西島	(内分泌)森田	(腎)玉江(2,4)	(神経)酒井	(内分泌)森田 (1,2,3)	
8:30 12:00	外科	木藤	森下・鈴東	吉田(1,4,5) 木藤(2)・森下(3)	鎌谷(1,2,3,5) 木藤(4)・交替	木藤	交替	
	歯科	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松	
午後	内科	①	檜作	本川		交替	交替	
		②	交替	山口昭		山口昭	本川 (内分泌)和田	
		③						
		④						
1:45 4:00	予防接種							
小児科	ワクチン	要・交替	要・井上			要・中村亨 交替(1)	要・中村亨	
	健診					吉見・交替		
1:45 3:45	特診					(心)西島・池田 (神経)酒井		
午後	歯科	2:00~5:00	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭		瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松
		内科(予約のみ) 4:00~6:00		(循環器)春田 (腎)上村(1,3)				
夜間	小児科	①	酒井	嶽崎		池田	中村亨	
		②	中村亨	川畑		井上	嶽崎	
		特診		(喘息)交替 (内分泌)森田		(腎)玉江(2,4)	(神経)酒井	
5:00~8:00	歯科	瀬戸山	友松		友松	瀬戸山		

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。土曜日午後は休診となることがありますのでお問い合わせください。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っております。

○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつもご相談(お電話)ください。

医師をめざす皆さんを応援します!

●わたしたちは、医師をめざす皆さんが、医療や社会をめぐるさまざまな諸問題を含め、広い視野を持った医師へ成長していけるよう応援しています。

奨学生として学び、現在研修医として奮闘している先輩たちも、私たちの事業所（鹿児島生協病院、国分生協病院、奄美中央病院など）で活躍しています。

奨学生募集



貸与額（月額）

※条件に応じて返済免除あり

医学生
10万円

随時、個別説明会も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

鹿児島医療生活協同組合 本部総務部
TEL : 099-268-8955

総代選挙公示

第49回通常総代会の開催にあたり、定款第45条、46条及び総代選挙規約にもとづき、総代選挙を下記の通り行います。

一、総代定数及び選挙区

(1)総代総数 490名 (2)選挙区と総代定数
以下の通りの選挙区と総代定数とします。

選挙区	定数	(参考：選挙区内支部)
南薩ブロック	71	川辺北 川辺南 南さつま 枕崎 枕崎西 知覧
谷山南部ブロック	101	谷山 西谷山 谷山東 小松原 坂之上 福平 喜入 指宿
谷山北部ブロック	85	中山 郡山松元 日置 薩摩川内 皇徳寺 星ヶ峯 宇宿 桜ヶ丘
鴨池ブロック	38	鴨池 鴨池南 荒田 八幡
紫原ブロック	33	紫原 西紫原 田上
鹿児島北部ブロック	70	城山 明和 城西 吉野 吉野東 吉野北
霧島始良ブロック	92	国分 国分北 国分南 隼人 隼人南 牧園 始良

一、総代立候補締切日

2022年3月19日(土) 午後5時

一、立候補届出先

総代選挙管理委員会事務局

(鹿児島医療生協本部・健康まちづくり部)

鹿児島市谷山中央5丁目12-3 TEL 099-268-8955

2022年3月1日

鹿児島医療生活協同組合 総代選挙管理委員会

委員長 岩崎 コウ子

読者からのおたより



- 少しコロナに慣れて緊張感が薄らいでいた予防についての文章は注意喚起になった
- ロングピロピロを購入したが、記事を見てこんなときこそやらなければと思った
- 腸活レシピは6面の記事と関連付けてありとても良い、根菜タコライスは私の自慢料理にしたいです
- 腸内環境を整えてコロナに負けない体を作りたい
- 花瀬望比公園を訪れ、遠い海に散った人たちを想い涙が止まらなかったことを思い出しました

- CO2削減のためにも、用件をまとめて出かけるようにしようと思います
- 内容が豊富、コロナ関連の情報やレシピも含めて参考にして実践していきたいです
- 教育関係の仕事をしています。校則の見直しの記事が気になりました。子どもたちの意見に耳を傾けてほしいと思う
- 接種券が届いたばかりだったので、さっそくコールセンターで予約しました!
- 家でできる体操など、色々なフレイル予防の情報をまた載せてください!
- まだ子どもが小さいので、一緒に食べられて短時間でできる料理を紹介してほしい

読めばわかる

本紙のどこかに
答えがあるよ!



医療生協だよりクイズ



- 1面写真、〇〇〇〇保育園の元気な園児たちの節分行事の風景。
- キラリ班活動【カトレア班】、骨盤〇〇トレーニングを実践中です。
- 医療福祉生協連【冬の〇〇〇〇交流会】、オンラインで開催しました。
- ワンポイントアドバイス、手軽な筋トレ「プ〇〇〇」で筋肉を鍛えましょう
- スマートフォンの画面が発している光線、何と呼ばれている?

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、郵送にてご応募ください。

正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントいたします。

《宛て先》

〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3

鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは2022年3月31日(当日消印有効)

※ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

※当選者は医療生協だより2022年5月号でお知らせいたします。

※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。