



2022年2月28日現在  
組合員数 141,965人  
班数 2,747班  
出資金 2,176,756千円

鹿児島医療生協ホームページ <http://www.kiseikyo.or.jp/>

# 医療生協だより

2022年4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



根尾谷淡墨ザクラ (写真提供: 岐阜県 本巣市観光協会)

## 新年度の活動スタート! 人とのつながりを大切に、安心して くらし続けられる社会をめざして

二〇二二年度がスタートしました。「みんなはひとりのために、ひとりはみんなのために」協同の力でつながりを絶やさぬ組合員の輪を広げていきましょう!

### 新たな「夢」を描いて

コロナ禍が長引き貧困と格差が拡大する中で、私たちは健康であること人とのつながりが大切であることを改めて学びました。「健康をつくる。いのち輝く社会をつくる。いのち輝く福祉生協の理念のもと、健康を育む二〇二二年度の事業と活動をスタートしましょう。また、鹿児島医療生協は二〇二四年二月に創立五〇年を迎えます。困難に立ち向かいながらも今後の「夢」をみんなで語り描く年にしていきたいでしょう。

### 誰一人取り残されない

#### 社会をめざして

医療・介護事業とおたがいさま活動をつなげる

相談活動を強化します。「地域の困りごと」を拾い上げ寄り添い、行政や諸団体とのつながりを深め、地域とのネットワークをひろげていきましょう。身近な地域でのさまざまな交流企画に取り組みことで多世代でのつながりをつくり、ひとりぼっちにさせない社会参加と健康づくりに貢献していきましょう。

### 四月運営委員会を

#### 一斉に開催!

七ブロック四二支部で運営委員会が開催されます。五三〇名を超える運営委員が医療生協と地域、班を結びつける活動をすすめていきます。運営委員の役割や活動方針を学び、二〇二二年度の活動をスタートさせる場です。運営委員は、各地域で医療生協の健康づくり、まちづくり活動をすすめる担い手です。新年度の様々な取り組みを計画し協力しあい活動をすすめていきましょう。



▼つぼみのときは淡いピンク、満開になると白色、散りざわには淡い墨色になることから淡墨桜と命名された日本三大桜のひとつ「根尾谷淡墨ザクラ」。樹齢1500余年といわれる江戸彼岸桜は、大雪や伊勢湾台風を乗り越えて、圧倒的な貫禄と見事な咲きぶりです。▼「人間とは動く動物である。生きるとは動くことである。生きていく限り毎日、体を動かさなければならぬ。心を動かさなければならぬ。」「人の気持ちは忽ちに伝染する。自分にも他人にも、幸福だけを伝染させて生きて行こう。」この淡墨桜を愛し保護運動に取り組んだ作家宇野千代氏の言葉です。



▼さて、他の人のあくびを見た自分もあくびしてしまうことはありませんか? 霊長類など高等動物の脳内で、他の行動を見て「鏡」のような反応をすることから「ミラーニューロン」と呼ばれています。一人の笑顔がその場の空気を和ませ周りを笑顔にしていく「笑顔が場を明るくする」とよく言われるのはこれらの効果によるところが大きいのです。▼コロナ禍や景気の閉塞感が漂う中、将来への不安を感じている人も多いと思います。一人ひとりの笑顔が輝きハートを揺さぶる、2022年度も笑顔あふれる生協運動と一緒に取り組みましょう。

# おたがいさま活動の重要性を再認識



3月17日(木)、谷山生協クリニック講堂でおたがいさま活動事例報告会を開催しました。

当日は組合員、職員、長寿あんしん相談センター職員、あわせて31名(オンライン含む)で参加しました。今回は自宅で療養されている方への対応を振り返り、さまざまな機関がどのように関わりを持ち支援したかを報告(下記参照)し、質疑・意見交換も行いました。

## 報告された内容

### おたがいさま推進委員会

- 1人の対象者に対し、2カ所から提出されたシートを検討し、支援の方向性を調整
- 医療・介護サービスで不足する部分をおたがいさま活動で支援

### 長寿あんしん相談センター

- おたがいさまシートを作成した経緯
- 介護認定申請からサービス導入まで

### 谷山生協クリニック

- 病気の経過や外来看護師としてご本人の意向確認や関係機関との連絡・調整

### 生協訪問看護ステーション

- 多職種連携でご本人の希望に沿って自宅で生活できたこと
- おたがいさまシートを活用して生活環境が整備されたこと

参加者からは、「おたがいさま活動をきっかけに多職種で連携が図れて良かった」「複数の事業所からおたがいさまシートが提出され、「困った」を拾い上げる視点が着実に広がっていることがわかりました」などの感想が寄せられました。関連する事業所が連携し介入することができた要因の一つに、おたがいさま活動が調整機能の役割を果たしたことが大きいと感じた報告会となりました。



**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

鹿児島医療生協 健康まちづくり部  
TEL:099-260-3532



さあ どの色を使おうかな

**心軽やかに絵筆をとります**  
指宿市では1月から菜の花が咲き、暖かくなった最近は道路脇や花壇に色とりどりの花が咲き、花の良い香りに春を全身で感じることもできます。  
私たちは月に2回校区公民館に集まり、絵を描いています。班を作ったきっかけは、絵が趣味の友人に声をかけられ、スケッチに出かけたことでした。たくましく立派に生えていたアコウの木がとても印象的だったため班名を「あこウ班」とつけ定期的に集まり班会を開くことにしました。



## 指宿支部

### あこウ班

班員 中村 忠生

毎回各々が描きたいモデルを持ち寄るのですが、季節を感じられる草花を描くことが多いです。水彩絵の具や油絵の具、色鉛筆など描く方法はメンバー様々です。「この構図は良いね」や「この花がきれいね」など絵やモデルの話しをしたり、気候の良い時は公園にスケッチに出かけたり、皆自由気ままに楽しく参加しています。自由気まま、というのが長く続けられる秘訣なのかもしれません。描いた作品は絵画展に出展することもありますが、これからも楽しく続けていきたいと思えます。

### 栄養士さん教えて 時短でささっと 彩りレシピ



鹿児島生協病院  
管理栄養士 花本 治美



今回は「子どもと一緒に食べられて、手軽に調理できるレシピを紹介してほしい」というリクエストにおこたえし、食卓に彩りを添える簡単レシピをご紹介します。



#### レシピポイント

スナップえんどうは甘みがあって人気が高いので、色々なお料理に使え、食卓に彩りを加えます。もやしに油をまぶすことで熱が早く伝わり、水分が逃げるのを防ぎます。

レモン汁の代わりに、生のレモンを薄いいちょう切りにして加えると、ほどよい苦みも加わり大人味に変化します。お好みで、ツナ缶をハムやベーコンに代えたり、オリーブ油をごま油に代えてもおいしいです。

## スナップえんどうのソテー



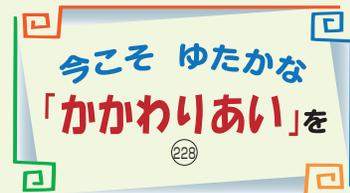
材 料 2人分 1人分 90kcal 塩分 0.5g

- スナップえんどう…12本
- ツナ缶(小)…1/2缶 40g
- 人 参…10g
- もやし…80g
- ミニトマト…4個
- オリーブ油…小さじ2
- レモン汁…小さじ2
- 薄口醤油…小さじ1
- みりん…小さじ1



#### 作り方

- 1 スナップえんどうはヘタとすじを取り、600Wの電子レンジで30秒ほど加熱する。
- 2 ツナはあらくほぐす。人参は5mm幅のせん切りに。もやしは洗って水気を切り、ポリ袋に入れて、オリーブ油小さじ1をまぶす。
- 3 フライパンに残りのオリーブ油を熱し、人参とツナを炒め、次にスナップえんどうを加えてさっと炒める。全体に火が通ったらもやしを入れる。
- 4 レモン汁を加え、醤油とみりんで味をととのえる。
- 5 器に盛り、ミニトマトを添える。



### 子どもが甘えてきたら わくわくドキドキ

小倉 誠

(元小学校教諭、鹿児島子ども研究センター所員)

新規採用4年目、初めて小学1年生を担任した時のことです。あわただしく1学期を終えようとする頃に組まれた教育相談。娘さん(K子)を初めて入学させたお母さんとの面談が心に深く残っています。お母さんはとても嬉しそうでした。

「先生、先生、聞いて聞いて！今ね、K子が私にべったりなの！」

「お母さん、どうしてそんなに嬉しいんですか。逆に心配じゃないんですか？」

「小さいころから、K子の成長の様子を見ていて分かったことがあるんです。私にべったりしているかと思うと、しばらくしたらウソみたいに私から離れていくんですよ。何度もあった

ので気づいたんです。べったり甘えた後は、少しずつなんです。が、離れて活動し始めるんです。自分で飛び出ていくんですよ。今またK子は私にべったりだから、次にはどのくらい成長していくのか、どんなことが伸びていくのか、どこまで飛び出していくのか楽しみでたまらないんです。だから今、いっぱい甘えさせているんですよ」

私の心に、講演で聞いたA先生の言葉がよみがえってきました。『子どもは抱いて抱きまくれ！親の元で、しっかりと甘えて十分安心したら、親から飛び出していくのよ！』『子どもは、親元をいきつ戻りつしながら、親離れして自立していくのよ！』

K子さんのお母さんは、子どもの成長のこの道筋をしっかりと理解して、子育てを楽しんでいたのでしょう。今思うと、新米の1年生担任であたふたと毎日をご一緒していた私に、「気持ちを持ってくり持つてもっと楽しみなさい」と教えてくれたにちがいません。



料理をするのに欠かせないのが調味料。中でも「料理の味は塩加減で決まる」と言われるようにお塩は料理の要。ミネラル豊富なお塩を使って、保存食や発酵食品が作られています。また、「ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は世界に誇れる食文化。その「和食」にもお塩は欠かせない調味料です。ただ、塩分の摂りすぎは健康によくないということも知られています。

私は、お塩の代わりに発酵調味料（特に塩麹）を使って料理をしています。発酵調味料の魅力は時短で料理できること。味付けも簡単で身体にも良い。旨味成分も出るので減塩効果も期待できます。発酵調味料を使って料理を楽しみ、食卓を発酵食



(左)しょうゆ麹 (中下)トマト塩麹 (右)塩麹

発酵調味料を使って「すこしお」生活

で囲み、家族の幸せな食事時間を笑顔で過ごせたら最高ですね。

(谷山支部 久木田 恵美子)



【少塩生活】をめぐす医療福祉生協の取り組みの総称です



# わたしの元気の秘訣!

フレイルとは… ・「虚弱」を意味する英語「Frailty」が語源  
・加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態

組合員の皆さんが取り組んでいるフレイル予防をご紹介します。

## フレイル予防してありますか!

### 身体活動

- ウォーキング…毎日一万歩を目標に 1日1回夫婦でしりとりをしながら家族と
- 体操など…自宅で毎日ストレッチ 毎朝テレビを見ながらラジオ体操
- その他…仲間と一緒にグラウンドゴルフ 午前は卓球、午後はビリヤード



私のフレイル予防は10年続けている「バランスボール」です。普段はストレッチから始まり、その後バランスボールに身体を乗せたり、股に挟んだりして、テレビを見ている時間やすきま時間を見つけて取り組んでいます。

腰痛などもないので、これのおかげかなと思っています。今後も楽しく、健康のために続けていきたいと思います♪ (吉野東支部 宮崎 まゆみ)



## 2月の組合員活動

- ◎223名の組合員が増えました。
- ◎15,055,000円の出資金がありました。
- ◎新しく2班増えました。
- ◎班会を6回開きました。

## 栄養

毎日しっかり朝昼晩食事をとる 季節感やバランスを考えて作る すこしお料理を心がける バランスの良い食事 毎日豆類を積極的にとる

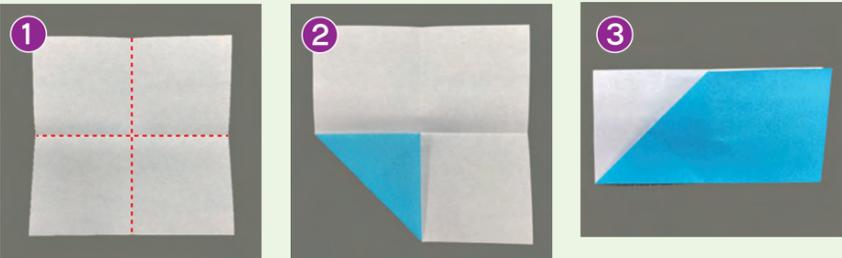


手軽にできる健康づくりはないかなと思い、始めた野菜スープづくり。始めて1年半近く経ちました。本にあるレシピを見ながら、数種類の野菜を水から煮て、スープは完成。味付けは一切ありません。野菜の量を変えることで、味が変化するのも面白く、野菜本来の甘味を感じながら毎日欠かさず飲んでいきます。これからも「すこしお」と「野菜」を意識して元気に過ごしていきたいです! (皇徳寺支部 園田 直子)



## ワンポイントアドバイス 作ってみよう! 三角しおり

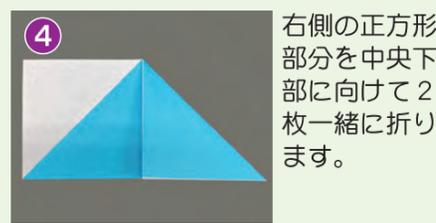
4月は「図書記念日(2日)」「子どもの読書週間(23日~)」「世界図書(23日)」など、本の記念日が多くあります。4月は可愛いしおりとともに本を読みませんか?



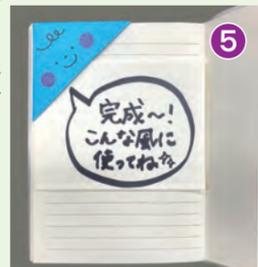
1 折りやすくするための折ジワを付けるために、折り紙を中央で2回半分に折り、いったん開いて戻します。

2 折ジワに沿って、4つある正方形のうちひとつを中央に向けて内側に折ります。

3 ②で折った部分が内側にくるように半分に折ります。



4 右側の正方形部分を中央下部に向けて2枚一緒に折ります。



5 ④で折った三角形の部分を、最初に折った三角形の部分に折り込めば完成です。

イラストやシールでデコレーションして世界で1つだけのしおりを♪

## 社会参加

- お達者クラブのお世話
- コーラスグループでの活動
- 週4回の仕事が元気の源
- すまいるボランティアでの活動
- 娘と孫とのテレビ電話
- 友人と近況を語り合う
- 趣味や習い事に没頭する



私の元気の秘訣はおしゃべりと手芸です。仲の良いメンバーとわいわい話をしながら取り組む手芸は楽しく、フレイル予防にもなっています。

最近では、11月頃から展示会に向けて班員のみならずと取り組んだ「つるし雛」が完成しました。つるし雛は展示会でも好評で、見ているだけで華やかな気持ちになります。これからもたくさんの作品を作りたいです。 (城西支部 栗山幸子)



折り紙教室に通っていた友人から教わったことがきっかけ。チラシで作った箱はダイケアなどで気軽に使ってもらっていると聞いています。チラシも大切な「資源」。捨てる前にもうひとつ仕事してもらえよう、今日もテレビを観ながらせっせと作っています。しっかり折るには力が必要、手指を動かして脳トレも兼ねていますよ。 (西紫原支部 藤村 タイ子)



ロシア、ウクライナ間の戦争を通して思うこと

川辺北支部 本田 信子

世界中でコロナ感染対策に力を注いでいる中、ロシアが独立国のウクライナに侵襲して戦闘状態になり、今では西欧諸国を巻き込んだ戦争にまで発展してきています。第二次世界大戦後の世界最大規模の戦争だと言われています。

これまでも世界中のどこかで紛争が起きたりしていたものの、世界中の世論の高まりや平和外交の力など、なんとか終息に向かったと感じますが、21世紀にまたこのような大規模の戦争が起きようとは思ってもよかったです。連日のテレビや新聞の報道で、戦禍の中で逃げ惑う一般市民や難民の姿を見るにつけ、激しい怒りや悲しみを覚えます。一握りの権力者や独裁者の思いで起こす戦争は正義や道義に反するものです。「戦争が何の役に立つのだろう。なぜ人間は仲良く平和に暮らせないのか。」とアンネの日記の著者、アンネフランクの言葉が胸に迫ります。戦争反対の声や難民支援の動きは世界中で大きく広まってきており、私も先日ある団体主催の抗議集会に参加しました。核戦争の危険性も囁かれる中、唯一の被爆国である日本の核廃絶に向けた取り組みが更に注視されると思います。何はともあれまずは一日も早い停戦、終結を切に望みます。

