



2022年4月30日現在
 組合員数 141,233人
 班数 2,746班
 出資金 2,160,218千円
 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6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

**夏の一角班会月間スタート
 夏の班長会に参加し、班会を開催しよう！**

新型コロナウイルス感染症の収束にはまだ時間がかかりそうですが、感染対策を充分に実施しながら、各地域で開催される夏の班長会に参加し、すべての班で班会を開き、学びと交流を深めましょう。

久しぶりの班長会、楽しく交流を

夏の班長会(組合員のつどい)は、健康やくらしの学びの場であるとともに、自分たちの地域での取り組みを知り、組合員同士が交流をおこなう場です。班長さんだけでなく班員さんもお誘いして、健康づくりに役立つことや情勢の学習など楽しく学び、交流しましょう。



全ての班で班会を開催しましょう

組合員活動は、支部を単位に班を基礎に取り組まれます。ご近所の方やお友達など組合員3名集まれば班をつくることができます。自分たちで健康チェック【血圧・尿・体脂肪・ベジチェック(野菜摂取量測定器)など】をすることで、日常的にご自身や家族の健康状態を知ることができ、脳いきいき班会やウォーキング、絵手紙など

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻に抗議します

2022年2月24日、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が開始されました。この軍事侵攻は、国際社会の平和と秩序、安全を脅かし、明らかに国連憲章に違反する行為であり断じて容認できるものではありません。

私たち鹿児島医療生協は、医療福祉生協の基本理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」を掲げています。今なお、ウクライナに住む多くの人々の健康や命、社会、権利が侵害されています。ロシアによる軍事侵攻は私たちの理念から大きく反し、決して許せることはありません。

誰もが医療や福祉を平等に享受するためには、戦争や核兵器のない平和な社会が必要です。私たちは、抑圧の中で戦う人々をはじめ反戦・平和の国際世論と連帯し、いのちとくらし、人権を守り、核兵器のない世界をつくるため今後も活動を強めていくことを表明いたします。

2022年5月14日

鹿児島医療生活協同組合 理事長 駿河 保彰

楽しい内容で班会をしてみてもいいですね。新しく組合員になられた方、まだ班に入られていない方でも興味があれば地域の運営委員さんや健康まちづくり部までご連絡下さい。

健康診断も仲間と一緒に

各自自治体の特定健診が始まっています。40歳未満でお勤めでない方には、医療生協の組合員を対象にした「健康づくり健診」や日帰りの人間ドックもおすすりめです。少なくとも年1回は健康診断を受けて、病気の早期発見・早期治療、生活習慣の見直しに繋がしましょう。医療生協の医療機関を利用できる健診やがん検診は、利用結果もかねてお近くの方へもお声かけとご案内をすすめてください。



▼世界百ヶ国以上で販売されているハンバーガー、ビッグマック。その価格はその国の賃金の比率とほぼ同様です。ビッグマック指数は

一物一価の法則に基づき各国の物価水準、経済力などの指標として使われます。▼日本のビッグマック指数は20年前世界5位、直近は33位と低下しています。賃金が世界各国より低いことが大きな問題です。現役世代の賃金が下落したため公的年金支給額は前年から0.4%引き下げられました。公共料金や生活物資など軒並み値上がりし厳しい生活を余儀なくされています。▼「今、この国は大きな危機に見舞われ、ありとあらゆる業界が不況に苦しんでいる。それでも人々は苦難に負けまいと歯を食いしばり、懸命に日々を過ごしている。いつかきつとこの国にまた、誰もが笑顔になれるような明るい未来が来るはずだと信じているからだ。そんな国民に寄り添い、支え、力になるのが、あなた方、政治家の務めでしょう?」(池井戸潤「半沢直樹」より) ▼所得倍増を掲げた岸田首相ですが経済格差は広がるばかり。逆進性の高い消費税撤廃やガソリン税のトリガー条項解除、大企業への課税強化、教育無償化など国民の声をしっかりと届けることが大切です。誰もが笑顔になれるように「7、8、9、ジュッッ!」



2022年度 夏の班長会企画

新型コロナウイルスの感染拡大により、会場の人数制限をいたしております。参加をご希望の方は、運営委員または下記まで事前にお問い合わせ下さい。

鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎ 099-260-3532

支部	日程	曜日	時間	学習・交流企画
川辺北	6月23日	木	10:00~	オーラルフレイル
川辺南	6月20日	月	10:00~	オーラルフレイル
南さつま	6月25日	土	10:00~	レッツ体操
枕崎	6月28日	火	10:00~	転倒予防体操
枕崎西	6月9日	木	10:00~	認知症予防体操
知覧	6月22日	水	10:00~	社会保障制度(介護分野)
谷山	6月21日	火	10:00~	介護認定の流れ
西谷山	6月8日	水	10:00~	認知症予防体操
谷山東	6月14日	火	10:00~	エンディングノートを書いてみよう
小松原	6月13日	月	10:00~	脳トレ・体操
坂之上	6月14日	火	10:00~	あなたの腎臓大丈夫?
福平	6月13日	月	10:00~	フレイル予防
喜入	6月23日	木	10:30~	低栄養とオーラルフレイル
指宿	6月16日	木	10:30~	加齢に伴う眼の病気
中山	6月7日	火	13:30~	ゴミの分別について
郡山松元	6月9日	木	10:30~	脳いきいきについて
日置	6月10日	金	10:30~	正しいウォーキング
薩摩川内	6月13日	月	10:30~	ロコモ予防
皇徳寺	6月20日	月	10:00~	鹿児島医療生協の健康体操
星ヶ峯	6月4日	土	10:00~	健康体操・脳トレ・ベジチェック
宇宿	6月7日	火	10:00~	人生を最期まで楽しく生きるために(高齢者施設と終活の話)

支部	日程	曜日	時間	学習・交流企画
桜ヶ丘	6月21日	火	10:00~	鹿児島医療生協の健康体操
鴨池	6月7日	火	10:00~	椅子に座ってできる体操
鴨池南	6月14日	火	10:00~	便秘を予防しよう
荒田	6月9日	木	10:00~	誤嚥対策~えん下力をつけよう!~
八幡	6月27日	月	10:00~	認知症を予防しよう!
紫原	6月10日	金	10:00~	フレイル予防~スローストレッチ~
西紫原	6月23日	木	10:00~	健康体操&脳トレ
田上	6月18日	土	10:00~	今こそ平和を考えよう~戦争体験談~
城山	6月13日	月	10:00~	成年後見制度
明和	6月9日	木	10:00~	憲法について
城西	6月11日	土	10:00~	火の用心シルバー教室
吉野	6月9日	木	10:00~	楽しく脳トレ
吉野東	6月13日	月	10:00~	ゴミの分別とリサイクル
吉野北	6月10日	金	10:00~	貯筋体操
国分	6月17日	金	10:00~	骨について
国分北	6月13日	月	10:00~	リサイクルについて
国分南	6月23日	木	10:00~	健康な食事・ベジチェック
隼人	6月16日	木	10:00~	オーラルフレイル
隼人南	6月11日	土	10:00~	笑い脳トレ
牧園	6月14日	火	10:00~	健康体操
始良	6月20日	月	10:00~	健康体操

グラウンドゴルフの仲間と共に

このコロナ生活も3年目を迎える事になろうなんて誰も考えていなかったことでしょう。

グラウンドゴルフをしようと、2017年に6名でスタートしました。

今はなんと16名となり、分班をして梓班、仲班、山田班、上玉利班

の合同班会で活動をしています。

班会の日、皆と会える日。意識的に参加することにしています。血圧測定時には「高い、低い、良い感じ」と声掛けを行い、塩分の話、みそ汁の具などの会話に進んで行きます。

その後はお茶会となり、お互いに状況の報告をし合い、家族の出来事を話したり、笑いがたえません。また、それぞれが得意とするレシピや、新聞の話題が飛び出したり、本当に情報交

換の場として役立っています。

しかし、コロナにより、何回も班会が中止となり休みの多い日が続き、皆もスッキリしない日々を過ごしました。春から再開し、「まだコロナ禍ではあるけれど、少しずつ日常生活で皆と会えると嬉しい」と喜ばれています。

また、前のような班会ができるように頑張ろうと思えます。



中山支部

梓班 坂口 厚子
班長

めず、健康第一に体力維持しつつ、医療生協らしい班活動を展開できるように頑張ろうと思えます。



班会で顔を合わせるのを楽しみ♪

栄養士さん教えて
たっぷり
お野菜レシピ



鹿児島生協病院
管理栄養士 前畑 京子

1日の野菜の摂取目標量は350gです。今回は1日の摂取目標の約1/3量摂れる「たっぷりお野菜レシピ」を紹介し
ます。まとめて作って、冷蔵庫に冷やしておく便利です。
冷たい麺料理に添えても美味しく、苦瓜・アスパラ・いんげん・
パプリカ等でも代用できます。



たっぷり夏野菜を さっぱり揚げ浸し



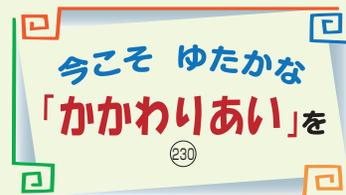
【材料2人分】(1人分…約95カロリー・塩分0.6g)

- なす…120g(中1本)
- かぼちゃ…60g(1/12個)
- オクラ…4本
- 油…適量
- プチトマト…4個
- 白胡麻…小1
- 大葉…1枚
- ★漬け汁★
- 麺つゆ(ストレート)…50cc
- 湯冷まし…40cc
- レモン汁…20cc

【作り方】

- ①なすはへたをとって、皮を縞模様にあき、縦半分になり、さらに横に4等分に切って水にさらす。
- ②かぼちゃは種とわたをとり、電子レンジで600W 40秒加熱して、4等分にスライスする。
- ③オクラは塩少々で軽く板ずりして洗い、へたとがくの周りを切り取る。
- ④①～③は水気を取り、170～180度の油で素揚げする。
- ⑤プチトマトはへたをとり、反対側に十字の切り目を入れて湯むきする。
- ⑥漬け汁を混ぜ合わせて、④と⑤を漬け込む。
- ⑦粗熱がとれたら、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑧⑦をお皿に盛って、千切りした大葉と白胡麻を上から散らす。

- ・漬け汁は飲まない。
- ・希釈タイプの麺つゆを使用する場合は、希釈してさらに湯冷まし分を足してください。
- ・作り置きをする場合は3日以内に食べきってください。



～生きることは温かくふれあうこと～

園田 愛美

(特定非営利活動法人
かごしまこども食堂支援センターたくして 理事長)

ハサミを赤ちゃんに持たせると危険です。でもある時から大人の注意深い見守りと手助けで使わせます。生きていくのに必要なことだし、子どもが自分で何かに挑戦しようとするのは自然な欲求だからです。

人とのふれあいはどうでしょうか。人とふれあわず生きられる人がいるでしょうか。今はコロナのリスクがあるので三密を回避の毎日です。学校や社会では「思いっきり声を出せない」「友達とは間隔を開けて」「手と手を触れ合えず、いつも消毒」の状態です。私たちは子ども時代、おしくらまんじゅうや馬跳びなどの遊び、或いは肩を組んで大声で笑うなどの日常を通して、これくらい押しついたらこんな

反応が返ってくるんだとか、人の柔らかさ、人の汗、温かさってこんなものなんだと体感してきました。相手を知り、自分との間合いを知って、人との関わり方を知り、人づきあいができるようになってきたのではないのでしょうか。それは、リスクがあるからといって一生取り除いていけるようなものではないと思います。「しっちゃだめ」と言わずに思いっきり人と交わり、子どもが体感するべきふれあいを奪い続けてきたこの二年余り。それでもコロナの収束は見通せず、やはりそのリスクを考えつつ生活していかなくてはなりません。でも、子どもが「人との温もりを経験できること」は生きていくために最優先だと私は考えます。

こども食堂や地域食堂での食事やお弁当の提供を通して、子どもたちとふれあい、顔見知りになり、大事に思っていることを伝え続けます。小さなふれあいを絶やさない活動で、子どもも大人も温かさを忘れない地域社会であり続けたいのです。

勢いよく吹いて伸ばすのは効果がありません。また戻すときにも一気に戻すのではなく音がないうつむつむつ戻していきたいと思います。大切なのは呼吸です。腹

ロングピロピロフックの使い方

ロングピロピロフックをご存知ですか？子どものころ誰もが遊んだ懐かしい吹き戻しが、紙筒1メートルも伸びるエクササイズグッズとして発売されています。吹き込む動作は同じですが吹き込みにかかる負荷が大きくなり呼吸筋、腹筋、口腔周囲筋に効果があり表情筋を鍛えてフレイル予防につながります。

ロングピロピロフックでフレイル予防！

- 1 吹く時より戻す方が口の周りの筋肉を使うようです。音がないうつむつむつ行うことで負荷がかかり口腔周囲筋が鍛えられます。
- 2 吹く時より戻す方が口の周りの筋肉を使うようです。音がないうつむつむつ行うことで負荷がかかり口腔周囲筋が鍛えられます。
- 3 吹く時より戻す方が口の周りの筋肉を使うようです。音がないうつむつむつ行うことで負荷がかかり口腔周囲筋が鍛えられます。

式呼吸を意識してゆっくり10秒かけて伸ばします。簡単そうですが意外と負荷がかかります。きつと感じたら1メートル全部伸ばすのではなく、25センチごとにマーク（黄色の印）がついているので、レベル1から始めてみるのもいいです。

- 1 吹く時より戻す方が口の周りの筋肉を使うようです。音がないうつむつむつ行うことで負荷がかかり口腔周囲筋が鍛えられます。
- 2 吹く時より戻す方が口の周りの筋肉を使うようです。音がないうつむつむつ行うことで負荷がかかり口腔周囲筋が鍛えられます。
- 3 吹く時より戻す方が口の周りの筋肉を使うようです。音がないうつむつむつ行うことで負荷がかかり口腔周囲筋が鍛えられます。

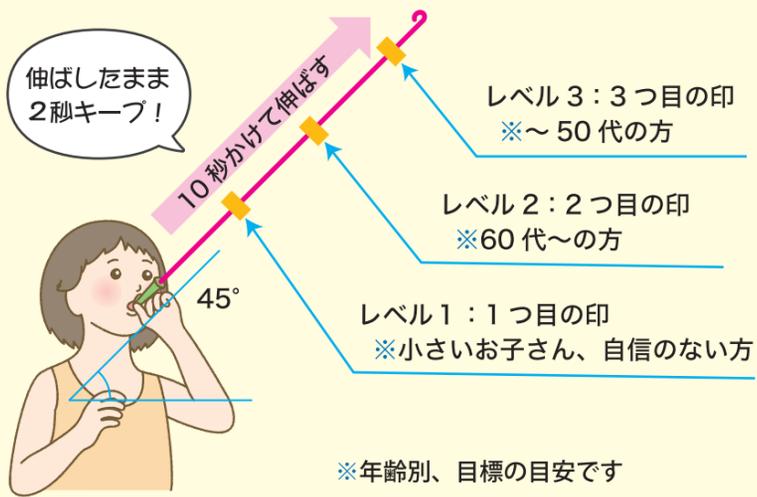
1 吹く時より戻す方が口の周りの筋肉を使うようです。音がないうつむつむつ行うことで負荷がかかり口腔周囲筋が鍛えられます。



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

（谷山生協クリニック歯科 松野 和子）



野菜足りていますか？ ベジチェック@で野菜摂取量を測ってみよう

ベジチェック@では「野菜摂取レベル」と「推定野菜摂取量」の測定ができます。班会などでぜひ活用しましょう！



ベジチェック@使い方

- ① 手指の消毒をします
- ② センサーに手のひらを押し当てて数秒待ちます
- ③ 測定結果が表示されます



「野菜摂取レベル」
*目標は7～8

「推定野菜摂取量」(g)
*目標は350g

4月の組合員活動

- ◎232名の組合員が増えました。
- ◎15,545,800円の出資金がありました。
- ◎新しく3班増えました。
- ◎班会を428回開きました。

★理想は何グラム？

1日に摂りたい野菜の量は350g（生野菜なら両手3杯、加熱したものなら片手3杯）以上です。

そのうち1/3以上は緑黄色野菜で摂るのが理想です。野菜には身体の調子を整える「ビタミン・ミネラル・食物繊維」や塩分を体外に排泄する手助けする「カリウム」など多くの栄養素が含まれています。日々の食事からこれらの栄養素を必要量とるためには1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。

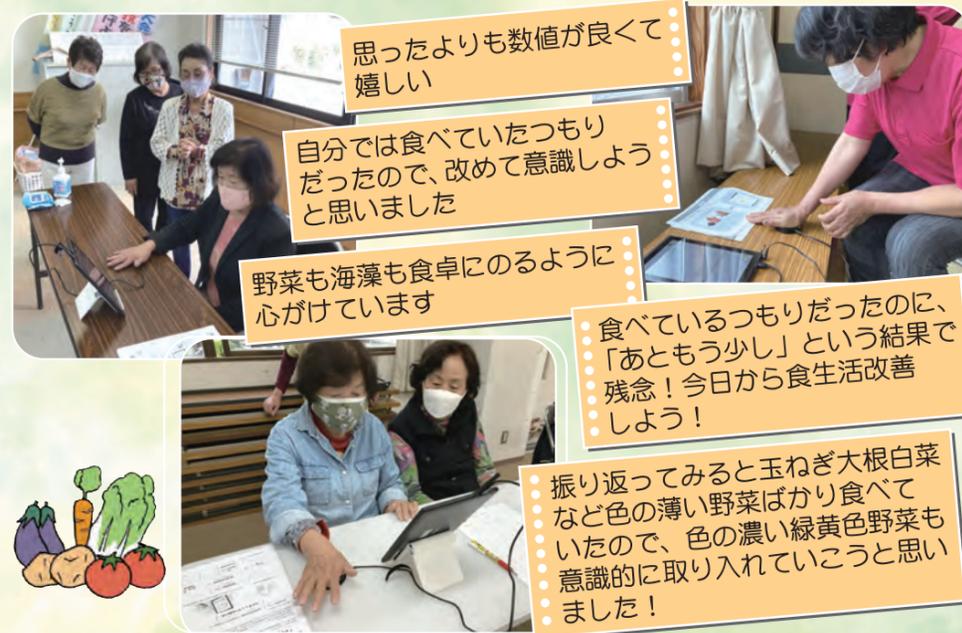
野菜を先に食べること（ベジファースト）は、糖や脂質の吸収を抑える効果があるといわれています。自分や家族のためにも食生活を振り返り、生活習慣病の予防に努めましょう。
※病气加療中で野菜摂取を制限する必要のある方は医師や栄養士にご相談ください。

たくさん食べるコツ 野菜もぐもぐアドバイス！

- 1 冷凍野菜を活用：市販の冷凍野菜は種類が豊富、常備しておきたいですね。例えば、インスタント味噌汁やコーンスープ、海藻スープ1袋をマグカップ2個に分けて入れ、冷凍ほうれん草・いんげん・なすなど適量加えお湯を入れると、野菜がとれて摂取塩分は半分になり一石二鳥（温度が下がるのですぐに食べられます、気になる方はレンジで温めて）。身近な野菜をlet's冷凍！方法はとっても簡単。洗って水気をよく切り、冷凍用保存袋に空気をぬいて入れるだけ。小松菜や大根は2-3cmに切って冷凍、汁物・炒め物に。きのこ類は石づきなど不要な所を切って冷凍すると使いやすいです。なすやもやし、トマトも冷凍してみましょ。
- 2 乾物も活用：干し大根、干し椎茸、ひじきなどは切る手間が省けるため食事にもとり入れやすく、食物繊維も豊富です。干し大根は軽く茹でて、胡瓜やお好みのドレッシングと和えてサラダに。カリカリと歯ごたえが楽しい一品になります。



鹿児島生協病院 管理栄養士 大塚 陽子



思ったよりも数値が良くて嬉しい

自分では食べていたつもりだったので、改めて意識しようと思いました

野菜も海藻も食卓にのるように心がけています

食べているつもりだったのに、「あともう少し」という結果で残念！今日から食生活改善しよう！

振り返ってみると玉ねぎ大根白菜など色の薄い野菜ばかり食べていたので、色の濃い緑黄色野菜も意識的に取り入れていこうと思いました！

平和を祈って

国分南支部 西野 勝人

グテールレス国連事務局長は、ウクライナの首都キーウから北西約50キロに位置するボロジヤンカを訪ねた際、こう語りました。

「私の家族が、破壊されて黒くなった家の一つにいたことを想像した。パニックで逃げる孫娘、最後には殺される家族の姿が浮かんだ...」

私は、その新聞記事を読んで母の戦争体験を思い出しました。

昭和11年生まれのお母は、大阪駅で空襲に遭い、家族からはぐれ、頭に傷を負いながらも一人で何キロも歩いて家に戻ったとき、母親に「よく帰ってこれたね」と言って褒められたそうです。

母が私に、「頭にも刺さった跡があるから触ってみて」と言われた時は、怖くて触ることができませんでした。もし、その時、母が死んでいたら、私も私の家族も今はいない。聖書に「平和をつくる者は幸いです。その人たちは神の子どもと呼ばれるからです」とあります。私は小さく弱いものですが、平和を祈りつつ、優しく、そして心が強き者でありたいと思います。



実はとっても大事 「鼻呼吸」

谷山生協クリニック 歯科衛生士 中 優



朝起きた時にのどの痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか。これは、就寝中の口呼吸が原因の一つ。また、長時間マスクをつける生活も口呼吸を招きやすくなります。口呼吸は感染症をはじめ、さまざまな健康リスクにもつながります。口呼吸のデメリットと対策についてお話ししたいと思います。

どうして口呼吸がダメなの？

虫歯・歯周病・口臭の原因になる

お口の中の「唾液」には口腔内の細菌をやっつけたり、汚れを洗い流したりするなど様々な働きがあります。

唾液は常に出ている状態ですが、口呼吸をしていると乾燥し、唾液がうまくまわらなくなってしまうです。この状態では虫歯や歯周病の原因菌も繁殖し放題になってしまいます。



歯並びにも悪影響

歯並びは（内側の舌による圧力）と（外側からの唇や頬の筋肉からの圧力）の均衡が取れる位置に自然と並ぶようになっていきます。

慢性的に口呼吸の状態が続くと、唇や頬の筋肉による（外側からの圧力）がからなない為、出っ歯や受け口などの原因になってしまうこともあります。特にお子様の場合は、骨格にも影響が出やすいため注意が必要です。

風邪や感染症・アレルギーになりやすい

鼻から呼吸する「鼻呼吸」の場合、外気を取り込む際に一緒に入ってきた細菌やウイルスなどを排除する機構が備わっているため、風邪を引きにくいという特徴があります。また、鼻呼吸の場合は冷たく乾いた空気を吸い込んで「副鼻腔」の働きにより、加温・加湿された状態で気道に空気を届けるなどの機能も働きます。一方、口には鼻のような外気に対する機能が備わっていないため、直接細菌やウイルス、塵などを取り込んでしまうのです。

慢性炎症を起こすと、その病巣から炎症性サイトカイン（細菌同士でやりとりするための生理活性物質）や菌、菌が産生した毒素が、血液に乗って全身を巡ります。本来、体を守る仕組みである「免疫」に異常を起こさせるのです。その結果、自己免疫疾患（アトピー性皮膚炎・喘息・アレルギー性鼻炎・関節リウマチ）や腎臓病を起こすようになります。

口呼吸は老化も促進させる

口呼吸の場合、お口周りの筋肉が常に緩んだ状態となります。使わない筋肉はだんだん衰えてきますが、お口周りの筋肉（口輪筋）が緩むと、周囲の表情筋も緩み、それが皮膚の緩みにも繋がっていきます。

この表情筋からの皮膚の緩みは、目元や口元のシワの原因になってしまいます。

また、「口輪筋」が緩むと、リップラインがぼやけて口紅のにじみの原因にもなります。そのほかにも、「舌の位置を固定する筋肉」も衰えるため、二重顎やいびきの原因にもなってきます。

どうしたら治るの？

ここまで読んで「口呼吸を治したい」と思っていただけでしょいか？

原因によって治す方法は変わってきます。そもそも鼻が詰まっていて鼻呼吸ができないという方は、まずは耳鼻科でしっかり鼻づまりを根本から治療しましょう。また、一時的に鼻が詰まるという方は、鼻粘膜が乾燥していたり、血行が悪くなっていると考えられます。鼻うがいの使用と小鼻横のツボを刺激して血行を促進させて鼻づまりを解消させましょう。鼻で呼吸してみても、難なく呼吸ができる方この場合は舌とお口周囲の筋肉が緩み口呼吸が癖になっている方です。この場合は意識して鼻で呼吸するよう努力したり、お口周囲の筋肉を鍛える【あいうべ体操】等で改善できます。就寝中はマウステープ（医療用テープ）で機械的に上下の唇を止めて口呼吸を予防しましょう。それぞれ適した方法で、鼻呼吸にトライしてみてください。

令和4年
6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6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 櫻田	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河・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	中村啓・福宿	福宿・福留	福宿 (予約のみ) 福留	中村啓 福宿・福留	福宿(1,3,4) 福留(1,2,4) 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 (午後4時まで)					
1:45 4:30	婦人科		柳田				
	泌尿器科 (初診受付4時まで)					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 一般	川畑	大野	川畑	川畑	新穂	交替
	内科 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	
	内科	大野	大野		川畑	新穂	
午後	小児科 予防接種/健診 (予約のみ)		松下		松下		
	内科	交替	大野	川畑	大野		
夜間	小児科				松下 5:00~6:00		
	内科						

※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	一般内科	吉見	吉見	長谷	山下	吉見	
		榎田祐	山下	山下	榎田祐	久保	
		久保		久保	久保		
8:45~11:00	予約内科	前村	久保		前村	榎田祐	
		山下		榎田祐			
8:45~12:00	循環器(予約)	川嶋	中野(1,3) 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(4)	玉江	森田(1,2,3,5) 交替(4)	玉江(1,2,4) 交替(3)	(予約のみ)玉江 (1,3)
	内科	交替	交替		交替	交替	
2:00~6:30	予約のみ				武井 吉見(2:00~)	山下 榎田久	
	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1,2,4) 交替(3)	
2:00~4:00	予約診療		酒井(4) (2:00~5:00)		森田(1,2,3,5) (2:00~4:30)		
	※曜日によって 診療時間が 異なります						

※4月より一般内科の受付時間は11時までとなります。

<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	① 一般内科	蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替	
	②	小松	檜作	春田(1,2,3,5) 交替(4)	檜作	小松	一般内科 休診
	③	本川	山口昭	佐伯英	永田	本川	
	④	別府	本川	山下英	山下英	交替	
8:30 11:30	健診・予防接種						柳田(4)
	呼吸器	山下英(2,3,4)		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	時岡	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	
午後	① 小児科			(心)西島		(心)西島	西島(1,3)
	②	酒井	川畑			池田	交替
	③	嶽崎	嶽崎	嶽崎	片山	嶽崎	交替
	④	交替	交替	酒井(1,3,4,5) 交替(2)	井上	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	(喘息)中村亨(4) (腎)玉江(2,4)	(神経)酒井 (2,3,4)	(内分泌)森田 (1,2,3)
	外科	木藤	森下・鈴木	吉田	鎌谷・交替	木藤	交替
9:00 12:45	歯科	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松
	内科	① 檜作・本川	交替		山口昭・永田	本川・永田	
1:45 4:00	②	永田(2,3,4)	本川・山口昭		交替	(内分泌)時岡	
	健診・予防接種						
小児科	ワクチン	要	要・井上			要・交替	要・片山
	健診					吉見・交替	
1:45 3:45	特診					(心)西島・池田 (神経)酒井	
	歯科	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯		瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松 上歯	瀬戸山・友松
午後	内科(予約のみ)			(循環器)春田 (腎)上村(1,3)			
	小児科	① 酒井	嶽崎		池田	井上	
4:00 7:00	②	片山	川畑		井上	嶽崎	
	特診		(喘息)交替 (内分泌)森田		(喘息)中村亨(4) (腎)玉江(2,4)	(神経)酒井 (2,3,4)	
夜間	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。第4土曜日は午後休診となります。

○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でもご相談(お電話)ください。

《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。

鴨池生協クリニック
デイケアふれあい

TEL (099)
252-1321



紫原生協クリニック

TEL (099)
257-8691



坂之上生協クリニック
デイケアあおぞら

TEL (099)
261-3491



中山生協クリニック
デイケアげんき生協

TEL (099)
275-1200



吉野生協クリニック
デイケアよしの

TEL (099)
244-2871



こえの花東

医療生協だより5月号 感想

- 表紙の新人医師の写真が良かった。皆さん頑張って！
- 同じ趣味を楽しみながらの班会、素敵ですね。
- ナムル作りました!さっぱり
- 多くの運営委員さんのしておいしかったです。笑顔に力をもらえた。
- 感染予防につとめましょう、と留意しているのが目についた。大切なことだと思った。
- 連日報道されるウクライナの情勢に心が痛む。一日も早く平和が訪れることを願います。
- 子どもたちに少しでもよりよい未来を手渡すために…子ども食堂の活動を応援したい。
- 幼い頃、タバコの花を見たことがある。ピンクの可愛い花だったが、タバコとなった商品の煙は吸いたくない。
- タバコは百害あって一利なし!
- 「すまいる」が、地域の困ったに確実に対応できていることに感激した。
- 人のために動いてすごいなと思う。「すまいる」の記事を読んで、考えを改めたい。
- 介護の仕事をしています。定年後はボランティアの仕事ができたらいいな、と思います。

私たちの一歩でつなごう

2022年国民平和大行進

1958年に開始された原水爆禁止国民平和大行進は今年で65回目を迎えます。今年はコロナウイルス感染対策のためスタンディング行動など予定しています。

鹿児島県の国民平和大行進(一部)日程のご案内

日 程	集合場所・時間
6月10日(金)	みなと大通り公園 10:00
6月13日(月)	指宿市役所前 10:00
	谷山第一中央公園 13:00
6月14日(火)	知覧支所前 10:30
	コープ加世田店 11:30
	枕崎市役所前 13:30
6月17日(金)	コープ国分店 11:00
6月20日(月)	日置市役所前 9:30
6月21日(火)	コープ川内店 16:00

※都合により日程等、変更になる場合があります。

詳細については下記までお問い合わせください。

- 国民平和大行進鹿児島実行委員会 ☎099-219-1765
- 鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎099-260-3532

介護福祉士実務者研修

受講生募集!!

介護福祉士試験の受験資格をめざす方、介護の知識を身に付けたい方にもおすすめ!

自宅学習(オンライン学習システム)と、7日間の「スクーリング(実技講習)」で丁寧に指導します。

- (1) 受講期間予定: 2022年7月1日~12月31日
- (2) スクーリング日程(毎週金曜日/場所: 生協会館) 9/30、10/7、14、21、28、11/4、11(8:30~17:30)
- (3) 募集締切: 6月15日(水) ※定員15名

詳細は鹿児島医療生協のホームページをご覧ください。

鹿児島医療生協本部 担当: 濱元・押川
電話: 099-268-8955 メール: info@kiseikyo.or.jp



平和文集 第38号



戦争体験談を募集しています!

貴重な体験談を語り継ぎ、戦争の恐ろしさや平和への想いを後世につないでいきましょう。

戦時中のくらしや子どもの頃の記憶、引き揚げの体験など…あなたの貴重な体験談をお聞かせください。

(2000字以内)

職員による聞き取りも行っています。

※募集締め切り

7月末まで

1冊 300円(税込)

本部 健康まちづくり部

TEL 099-260-3532

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 日本のビッグマック指数、20年前は世界何位だった?
- ② 1日の野菜摂取目標は何グラム?
- ③ 現在の国連事務総長の名前は?
- ④ 6面医療活動、“実はとっても大事、〇呼吸”
- ⑤ 国民平和大行進が始まったのは〇〇〇〇年

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6月30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8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。

4月号クイズ当選者《おめでとうございます》

古川 規善さん/山野 由美子さん/鶴田エリカさん/橋口 容子さん/石井 宏治さん