



2022年9月30日現在
 組合員数 140,998人
 班数 2,768班
 出資金 2,165,934千円
 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11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



組合員レクリエーション・班会など多くの取り組みが開催中

11・1虹のかけ橋デー
 「医療生協だより」で
 組合員のネットワークづくりを!

生協強化月間の折り返しとなる11月1日は「虹のかけ橋デー」です。医療生協だよりを通じて、新しく組合員になられた方ともつながり、地域に安心のネットワークをひろげていきましょう。

生協強化月間で
 多くの仲間を迎えて

10月1日は「強化デー」として、組合員ふやし380名、出資金ふやし1814万円の達成で、全支部・全事業所が目標達成し、元氣よく月間をスタートすることができました。11月は、組合員レクリエーションやわい

わい健康づくり企画、地域訪問行動などに取り組みます。爽やかな秋空の下、医療生協の活動と一緒に取り組みませんか？

医療生協だよりで
 組合員の交流を

医療生協だよりは、組合員に医療生協の事業や活動方針を伝えるとともに、健康づくりや暮らしに役立つ情報、地域の企画案内を行っています。長引くコロナ禍の中でも、班や支部で組合員が生き生きと活動している姿や平和への想いなどを伝え、組合員が交流できる場として発行されています。

高齢者の見守りもかねて

「虹のかけ橋デー」は、虹のように医療生協だよりを通じて、より多くの組合

員がつながればと配布拡大をすすめています。生協だよりを手配りすることで、対話が生まれ高齢者の定期的な見守りにもつながります。より多くの組合員に届け、組合員同士や地域との安心のネットワークをひろげていきましょう。また、より良い紙面づくりに向けて読まれた方のご意見や感想をお待ちしております。

地域の声をあつめよう!

月間では、支部や事業所協同で地域の組合員訪問を計画しています。コロナ禍の不安の中でも安心して受診できる療養環境や、受診控えへの対応、予防接種や健診活動等の案内など、普段顔を合わせることの少ない組合員を訪問すると事業所や支部の取り組みへの御礼やご意見を聞くことができ、あらためて医療生協は地域の組合員に支えられていることを実感する機会となります。

地域の声をあつめて支部や事業所の活動に活かしていきます。



▼ラーメンと並んで今や日本の国民食といわれるカレーライス。小学生が好きな給食メニューランキンで堂々の1位です。およそ150年前、「大量調理に向いている」「肉・野菜を大量にとれ栄養満点」との由で、軍隊や食堂・給食のメニューに採用・普及されました。カレーのルーツはインドの暑い気候や宗教上の菜食主義によるスパイス料理の発展に大いに関係しています。▼モハンダス・ガンジーがマハトマ(偉大な魂)の名を与えられたのは1914年、イギリス製の綿製品を拒否し、伝統的な綿製品の着用を呼びかけ「糸車で糸を紡ぐ運動」やイギリスの塩税に抗議した「塩の行進」等が有名です。ガンジーは、非暴力を通じて活動にその身を捧げ、その思想は最終的に1947年イギリスからの独立へと繋がりました。▼「明日死ぬと思つて生きなさい。永遠に生きると思つて学ばなさい」「幸福とは、考えること、言うこと、することが調和している状態である」ガンジーの言葉は私たちの人生をも豊かにしてくれます。▼コロナ禍で休止中の所もありますが、医療生協ではカレーサロンをはじめ誰でも参加できる「居場所(サロン)」を支部や事業所が協同し29ヶ所で行っています。自分ができることを考え、一緒に活動してみませんか？



10.20 総行動

医療・社会保障の拡充で、いのちと人権をまもれ!

10月20日(木)、東京・日比谷野外音楽堂で開催された「10.20 総行動」にオンラインで参加しました。

総行動では、賛同と参加を呼びかけ、「#いのちをまもる」を掲げ、医療・介護・福祉政策を抜本的に立て直すことを求め、最後に集会アピールが読み上げられました。

参加者からは「医療・福祉・介護すべての方々が大変な怒りがあり、高齢者の切実な思いがあり、平和への不安があり悲しくなりました。すべての人が幸せになって欲しいです」「保険制度の改悪はやめて欲しい」などの感想が寄せられました。

わたしたちも、暮らしをめぐる困難さや将来への不安に対し、共同の力で医療福祉の情勢を伝え、情勢を変える取り組みをすすめましょう。



たのしく学ぶ

フレイル・オーラルフレイル研修会



10月15日(土)医療福祉生協連主催の研修会がオンラインで開催され、組合員・職員合わせて30名が参加しました。学習講演は「口の中はふしぎがいっぱい」をテーマに岡崎好秀氏(国立モンゴル医学・科学大学歯学部客員教授)に講演していただきました。講演では小児からのオーラルフレイル予防の必要性や動物の歯から見える噛むことの大切さなどクイズを交えてのお話があり「子どもの頃からの口の健康の大切さが良くわかりました」という感想が多く寄せられました。

その他、他県の医療生協で取り組まれている子育て支援企画の報告からは、歯みがきや離乳食をテーマにした親子講座の紹介や、「世代を超えて口の健康を考える」をテーマにしたシンポジウムが行われました。

オーラルフレイル予防は世代に関係なく取り組む必要があると学習することができました。



いきいきと楽しい班会

「フレッシュシュレデイ」 私たちの集まりの名前です。皆、パワフルで笑顔 いっぱいのグループで、班発足はかれこれ30年余り前のことです。

班会では、まず健康チェック(尿塩分チェック)から始まります。「今回は漬物を食べすぎたから塩分が高かった。」

「私は今回低かった。いつも気を付けて薄味にした成果

だわ。」などみんな結果に一喜一憂。大腸がん自己チェックも行い、安心です。「みんなで受ければ怖くない」の精神で、

乳がん・子宮がん検診も皆で受けに行きました。お陰様で健康に対して意識が高く、皆元気で

次は何をするか、興味のあることなど色々な意見が出るので、皆この班



星ヶ峯支部

内班

班長 内喜代子

「フレッシュシュレデイ」の名に恥じないようにピチピチ?新鮮?なレディーを指してこれから

も健康に気をつけてずっと楽しく明るく笑顔を忘れずファイトでやっています。

会を毎回楽しみにしています。ベジチェックも早速取り入れて、緑黄色野菜を中心に野菜を摂ることの大切さをしっかり勉強しました。皆、それぞれ知恵を出し合って参考にしていきます。今は「よかよか体操」をして体力作りに励んでいます。皆の絆も強く、いつでも頼れる仲間です。いつまでも



この日は班員のお孫さんも一緒によかよか体操

栄養士さん教えて
すこしおで
郷土料理



国分生協病院
管理栄養士 鎌田 由美子



外の風が冷たく感じる季節になりました。
こんな時には鍋や煮物が食べたくなりますね。
今回は『すこしおで郷土料理』というテーマで
豚骨のレシピをご紹介します。



豚骨とは…ぶつ切りにした豚の骨付きあばら肉を、大根やこんにゃくといっしょにやわらかく煮た料理で黒砂糖や焼酎を使うことがポイントです。

豚骨

(1人分 295kcal 塩分1.9g)



(写真は1人分)

材 料(4人分)

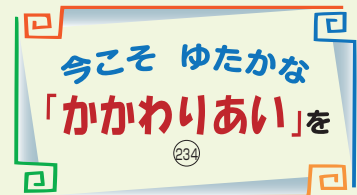
- 豚骨…8切れ
- 厚揚げ…1枚
- 大根…1/2本
- 人参…1本
- ごぼう…2本
- こんにゃく…1/2枚
- 生姜…2かけ
- 小ねぎ…2本
- 麦みそ…40g
- 濃口醤油…大さじ1
- 黒砂糖…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 焼酎…大さじ2

作り方

- ① 厚手の鍋で豚骨を炒めて表面に焦げめをつけたあと焼酎をかけて強火にし、アルコール分を蒸発させる。
- ② 鍋に水2リットルを加え、強火で沸騰させる。その後、弱火にしてあくを取りながら約1時間煮る。
- ③ 大根は2cm厚さの半月切り、人参とごぼうは乱切り、こんにゃくは下茹でし三角に4等分し、生姜は半分を薄切りにし半分は針生姜(細切り)にする。厚揚げは熱湯をかけて三角に切る。
- ④ ②に大根と人参ごぼうを加え、約1時間煮る。残りの材料(厚揚げ、こんにゃく、生姜の薄切り)と黒砂糖、醤油、みりん、みそ(半分量)を入れ様子をみながらさらに30分煮る。
- ⑤ ④に残りのみそを加え、弱火で10分程度煮て味を調える。
- ⑥ 器に盛り付け、針生姜、小口切りにしたねぎを上からのせる。

すこしおポイント

厚揚げやごぼう、生姜など風味が良いものを入れたり、大人であれば味が足りないときはからしを利用すると減塩につながります。
※すこしお料理にしては塩分は多めです。煮汁まで含めたものになりますので、煮汁を切って盛り付けをされると塩分は減らせます。また、一緒に食べる献立には甘酢の和え物などがおすすめです。



~こわいから、やめてくれない?~

川野 恭司
(大学非常勤講師、
鹿児島子ども研究センター所員)

つい先月のこと。通勤帰りの電車内でウトウトしていると、「ドタン、バタン」という異様な音に目が覚めました。見ると、私の隣席の青年(20代半ばくらいかな?)が、膝を持ち上げては足(靴底)で床をひたすら踏みつけているのです。見回すと、満員なのに私たち二人の左右は空席。立っている乗客の皆さんもなんとなく遠ざかって私たちの周りには不自然な空間ができています。そして、ほとんどの人がひたすらスマホに没頭です。でも時折チラとこっちを見ながら…。私は、講義の第1時間目に「お互い、か

かわり合って学んでいこう。乗り合い電車の乗客になったらダメだよ」と学生諸君に言い続けてきた自身の言葉を思い出していました。

(うーん。乗り合い電車だって、最低限のかかわり合いは必要だしな。ここは注意すべきだが…)でも絡まれたらどうしよう。)

彼の顔をちらとのぞいてみた。(悪い人でもなさそうだ)。そっと語りかけました。

「ね、ごめん。ちょっとその足踏み、やめてくれない?ほら、皆怖がってまわりにいなくなってるでしょう」。彼はハツとして周りを見回すと、あいまいに笑顔をうかべてドタン、バタンをやめてくれました。

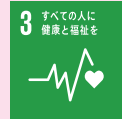
次の停車場で、降車口に向かいながらふと振り返ると、彼は、今度はやや抑え気味に「カタン、パタン」と再開していたのです。「困った人は困っている人」だとすれば、そっと語りかけるべきは「やめて」でなく、もっと別の言葉だったのかな。あなたならどうしますか?

おやつに含まれる塩分を見よう!

普段、おやつを買うとき・食べるときにカロリーは意識していても塩分に注目することは少ないのではないのでしょうか。今回は塩分に注目してご紹介します。是非参考にさせていただきます。



「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



チョコレート ビスケット 3枚 (12g) 0.1g	ベイクド チーズケーキ 140g (おおよそ1/8切れ) 0.8g
あんパン 1個 (100g) 0.7g	豆大福 1個 (60g) 0.1g
肉まん 1個 (100g) 0.8g	ポテトチップス 1/3袋 (20g) 0.3g

おやつの取り方のコツ
まずは食べすぎないことです。「何か食べたいな」という時は果物がおすすめ! 果物は、ナトリウム(塩分)の排泄を助けるカリウムが豊富なので、おやつにぴったりです。

グラウンドゴルフ交流大会

10月14日(金)川辺町諏訪運動公園に於いて、135名が参加されたグラウンドゴルフ大会は、天候にも恵まれ、弾けるような笑顔の中でプレーをし、地域との繋がりも深める事ができました。



ボールを打って、健康寿命も延びるかな?

早朝からのホール作りや準備等も皆さん積極的に参加してください、また強化月間ということもあり医療生協への加入、増資にも沢山の方が協力してくださいました。参加者全員の協力により、大会を無事に終えることができましたこと本当にありがとうございました。これからも多くの皆様に参加して下さる事により、今後の健康づくり、地域づくりにつなげていきたいと思ひます。(川辺南支部 上塩入 千代子)

生き生き組合員 わたしも主人公

西陵訪問行動「こんにちは! 医療生協です」

10月5日、紫原ブロック3支部の運営委員が中心となって西陵2・6丁目の組合員さん宅を訪問しました。当日は95件中25件の組合員さんと対話し、クリニックの予防接種や田上支部の組合員活動をご案内しました。訪問先では「毎月生協だより読んでいますよ」など嬉しい声も聞かれました。



「コロナ禍が落ち着いたら、また皆で会いたいですね」と語ったのは以前班会に参加していた組合員さん。

11月1日にも西陵地域を訪問予定です。つながりを切らさず引きつづき紫原ブロックとして医療生協をお知らせしていきます。(紫原ブロック 運営委員一同)

ひろがり 9月の組合員活動

- ◎267名の組合員が増えました。
- ◎12,287,400円の出資金がありました。
- ◎新しく4班増えました。
- ◎班会を502回開きました。

「ベジチェック®」の結果にドキドキ♥

運営委員会でベジチェックをする計画があり、ついにその時が...! 便利な機器で手軽に分かる野菜摂取量。センサーに手のひらを押し当てて数十秒。野菜摂れているかな?と、ドキドキしながら結果を待ちました。一人の方が平均を大きく上回る結果!! 拍手と歓声が上がりました。多くの方に使って頂き、健康な食生活に役立ててほしいと思うことでした。(荒田支部 針原 鈴代)



野菜たっぷり摂れているかな?

いつまでもつながりを大切に

私の所属する始良支部は2008年に支部としての活動がはじまりました。組合員数は3000人を超えていますが、身近に医療生協の病院やクリニック、施設もないため、なかなか医療生協を身近に感じられないといった声も聞かれます。そこで職員と協同で地域の健康を守るためにはどうしたらいいのか、学習会をしたり、様々な企画に参加したりと模索しています。そのひとつに組合員のつどいがあり、地域とのとても大切なつながりの場となっています。運営委員一同で地域の健康を守ってきたいと思ひます。(始良支部 杉原 加代子)



職員と地域組合員の大切な交流の場です

力を合わせて取り組むぞ!

強化月間におけ、鹿児島北部ブロックでは「はじまり集会」を開催しました。会の中では、馬渡院長のお話をはじめ、クリニックからのお知らせや各支部の報告など、月間にむけてみんなで士気を高めました。コロナ禍が続く、思うようにいかないこともあるという声があがり、各支部様々な意見を交わし、励ましあいました。鹿児島北部ブロックの象徴であるこの鮮やかなピンクのシャツを身にまとい、月間の企画に元気に取り組んでいこうと思ひます! みんなで頑張るぞ!



えい! えい! おー!

(鹿児島北部ブロック運営委員一同)

ワンポイントアドバイス

夏の暑い時期だけでなく、秋も注意が必要な食中毒! 秋から冬にかけてはノロウイルスの発生が心配される時期です。そこで今回は、食中毒予防のポイントをご紹介します。

- 室内環境の清掃・消毒
- 調理する人の健康管理
- 手洗いの徹底
- ひろげない
- 持ち込まない
- つけない
- おう吐物の適切な処理
- ノロウイルス食中毒予防の4原則
- 調理器具の洗浄・消毒
- やっつける(加熱する)
- 食品の適切な加熱



●今もロシアがウクライナを攻めているけれど、今すぐにやめて欲しいと思ひます。子どもたちの感想を聞いて、戦争を知らない世代(伝えることも語り合うことも難しくなってきた)だからこそ、平和学習の大切さや平和文集の貴重さを改めて痛感した。この青い空が、いつまでも続くよう祈り、黙祷した。

●広島原爆ドーム・ピカドん・爆弾のあとに黒い雨が降ったことを初めて知った。今まで平和だった場所に爆弾が落とされ、大切な人や物が燃えてなくなってしまう戦争は怖い。黒い空だったんだね。

●今もロシアがウクライナを攻めているけれど、今すぐにやめて欲しいと思ひます。子どもたちの感想を聞いて、戦争を知らない世代(伝えることも語り合うことも難しくなってきた)だからこそ、平和学習の大切さや平和文集の貴重さを改めて痛感した。この青い空が、いつまでも続くよう祈り、黙祷した。

●戦争とはどういうものかよく分からなかったけれど、話を聞いて少し分かった気がする。

●8月9日には長崎に、世界の初原爆が落とされ、たくさんの命が失われた事を伝えた。子どもたちは、初めて知る事が多く、真剣な表情で聞いてくれた。

●「今から77年前の今日の空は、どんな色の空だったと思う?」と、子どもたちに問いかけてみた。きよんと丸木俊の著書『ひろしまのピカ』の絵本の読み聞かせを通して、日本が戦争していた事、8月6日に広島8月9日には長崎に、世界の初原爆が落とされ、たくさんの命が失われた事を伝えた。子どもたちは、初めて知る事が多く、真剣な表情で聞いてくれた。

●「今から77年前の今日の空は、どんな色の空だったと思う?」と、子どもたちに問いかけてみた。きよんと丸木俊の著書『ひろしまのピカ』の絵本の読み聞かせを通して、日本が戦争していた事、8月6日に広島8月9日には長崎に、世界の初原爆が落とされ、たくさんの命が失われた事を伝えた。子どもたちは、初めて知る事が多く、真剣な表情で聞いてくれた。

平和と戦争を学ぶ大切さ
南さつま支部 松元 寿香子
2022年8月9日、14人の阿多こども園学童(3~5年生)の子どもたちと見上げた空は、白い入道雲と青い空が澄みわたっていた。私も子どもたちも戦争を知らない世代。

「今から77年前の今日の空は、どんな色の空だったと思う?」と、子どもたちに問いかけてみた。きよんと丸木俊の著書『ひろしまのピカ』の絵本の読み聞かせを通して、日本が戦争していた事、8月6日に広島8月9日には長崎に、世界の初原爆が落とされ、たくさんの命が失われた事を伝えた。子どもたちは、初めて知る事が多く、真剣な表情で聞いてくれた。

