



2022年10月31日現在
 組合員数 141,300人
 班数 2,773班
 出資金 2,179,974千円
 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12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

生協強化月間で

「居心地のよいまちづくり」の輪広がる!!

10月から11月の2ヶ月間取り組まれた生協強化月間は、今、何ができるかを考えながらみんなの工夫で多彩な取り組みが行われ、地域と事業所・組合員とのつながりが広がりました。

新しく組合員をむかえて

医療生協の主人公は組合員です。今年の生協強化月間では新たに一二〇〇名を越える組合員

の仲間がふえました。いつまでも健康でくらし続けられるよう

に、医療生協の健康づくりやまちづくりの取り組みにも参加して、一緒に地域まるごと健康づくりをすすめてみましょう。

交流を深めた組合員レクリエーション

わなげに挑戦! ポイッ! (子育て支援企画親子ウォークラリー大会)



すべての支部で秋のレクリエーションが開催されおよそ2千名が参加しました。支部運営委員会で計画、運営し、参加者からは「楽しかった」「運営委員の気配りに感謝」「見学して勉強になった」とよく学び・楽しめ・交流を深める機会とな

地域の医療・介護・福祉を守る活動を

りました。また、11月中旬にはコープかごしま50周年フェスタへ「健康チェック」ブースを出展協力し生協間連携を深めることができました。

コロナ禍での困りごと相談や支部づくりに向けた地域訪問行動は、9事業所と組合員で取り組み、総勢二〇〇名で九〇〇件を訪問し、二〇〇名の方と対話し、事業所利用についてのご意見や、への期待の声も頂きました。また、病院・クリニック・介護事業所では、日常生活の困りごとや介護サービス利用についてのアンケートを実施し、患者組合員の生活背景にかかわる問題解決につながる取り組みもすすめられました。

強化月間での新たなつながりを糧に、これからも地域の様々な団体とのネットワークを広げて誰もが安心して暮らせるまちづくりをすすめていきましょう。



▼バスケットボールで強烈なダンクシュートのことを「スラムダンク」と言いますが、一般に最も確率の高いシュートであり観衆を沸かせるシュートです。バスケットボール以外の意味でも「確実なこと、達成できそうなこと」を指す表現としても使われるようです。▼高校バスケットを題材に、選手たちの人間的成長を描いた青春ストーリー「スラムダンク」は伊佐市出身の漫画家井上雄彦氏による伝説的名作です。「リバウンドを制する者は試合を制す」「負けたことがある」というのがいつか大きな財産になる」「左手はそえるだけ」などの名言とともに心を突き動かされた方も多



いと思います。▼クラブ活動に限らず、趣味や仕事などに熱中している人の姿はキラキラして人生が充実しているように見えます。夢中になれるものがないと思っっている方は、何にワクワクするのか考え、自分を信じて、自分と向き合ってみることが大切です。▼いつの時代もそうですが、若い世代はそれまでの慣習を乗り越え新しいエネルギーを生み出す力を秘めています。私たちの活動も子育て世代とのつながりをつくり、一緒に取り組みをすすめるがら生協運動を広げていきましょう。「最後まで…希望を捨てちゃいかん あきらめたらそこで試合終了だよ」

ひろがり 10月の組合員活動

- ◎838名の組合員が増えました。
- ◎40,499,600円の出資金がありました。
- ◎新しく8班増えました。
- ◎班会を502回開きました。

今年で8回目 キッズけんこうチャレンジ

チャレンジの例

- はみがき
- 手あらい
- うがい
- しっかりあさごはん
- 目を大切に
- する
- はやね
- はやおき
- うんどう

がんばり期間 対象：小学生以下
2022年12月～
2023年1月のうち30日間
提出締め切り：2023年2月8日(水) 必着

キッズけんこうチャレンジ用紙は…
 鹿児島医療生協の病院・クリニックにあります。お近くにない場合は、本部健康まちづくり部まで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

「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

「赤・青・黄・食卓彩る二人膳」をモットーに主食、副菜など器にもこだわって食事作りを楽しんできました。しかし料理とは喜んで食べてくれる人がいるから作る事ができる、という事をつくづく実感しています。この半年間、大切な人を失った私は、二人膳から一人膳になり三食はおろか目的を失って心に大きな穴が開いていました。まさにフレイル状態だったと思います。ここから脱却するにはやっぱり食生活からだとい

念発起。簡単にバランスがとれて五色の食材をなるべく摂取できるといい食事作り！「フライパン焼肉定食」と名付けました。

五色（ほんの一例）
 白ごはん、うどん
 赤肉、トマト
 緑ゴーヤ、小松菜
 黄かぼちゃ、パプリカ
 黒昆布、わかめなど

卓上コンロにフライパンをのせ焼きながら食べるのがコツ！食材は冷蔵庫に残っている野菜や肉などあらゆるものを入れ、

油は一切使いません。タレもめんつゆやポン酢にレモンを絞って、すこしおを心がけています。食べることは生きること、これからも気楽にしつかり食事をとって過ごしていきたいと思っています。

(明和支部 大磯千恵子)



今日も具だくさん♪

和気あいあいと班会

【仲良く・明るく】、「広木さわやか」グラウンドゴルフチームが活動を始めて、もう20年近くになります。メンバーの最高齢は84歳、一番若い方が71歳のグループです。

現在は、医療生協の班として4つの班が登録されていて、毎週月曜日と金曜日の午後1時半から4時まで時間を忘れてプレイしています。

1日3回ホールインワンが出るとご褒美がもらえることになっていて、それが皆さんの上達を早めているかもしれません。年金が支給される月には、

多くの方より自主的に出資金の協力をしてもらい、年3回の組合員のつどいにも積極的に参加して色々なことを学ばせてもらっています。

グラウンドゴルフ以外にも、ホールインワン貯金を活用して、春には「お花見」、12月には「お楽しみ会」を計画して楽しんでいきます。

フレイルという言葉をよく耳にします。もっと学習して、みんなですべて、100年時代を迎えられるように頑張っていきたいと思っています。

キラリ班活動

田上支部 元田班
 班長 元田セツ子

100年時代を



仲良く明るくがモットーです



鶏肉ときのこのグリル レモンマスタードソース添え

グリルチキン (1人分: 220kcal 食塩相当量1.0g)
レモンマスタードソース (1人分: 16kcal 食塩相当量0.15g)



鹿児島生協病院
管理栄養士 児玉まゆみ



材料(2人分)

【グリルチキン】

- 鶏もも肉(皮付き)...200g
- 塩麹 ... 小さじ2
- こしょう ... 少々
- お好きなきのこ ...50g 程度 (今回はマッシュルーム)
- レタスやベビーリーフ、リーフレタスなど
- ミックスビーンズ(あれば) ...10g
- プチトマト ...3個

【レモンマスタードソース】

- レモン果汁 ... 大さじ1
- 粒入りマスタード ... 大さじ1/2
- はちみつ ... 小さじ1

ワンポイント

鶏肉のカロリーを落とすには、皮と脂身を丁寧にそぎ落としましょう。鶏肉(若鶏)100g当たりのカロリー

- 【もも】皮付き: 204kcal
皮なし: 128kcal
- 【むね】皮付き: 145kcal
皮なし: 116kcal

ソースは色々な料理に使えます。多めに作っておいても便利です。

塩麹の塩分は、小さじ1でおおよそ1グラムです。塩麹で鶏肉がふっくらうまみを引き出します。

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除き、フォークで数箇所穴をあける。
- ② きのこは食べやすい大きさに切る。鶏肉ときのこに塩麹とこしょうをもみ込み、2時間程度漬け込む。
- ③ グリルに皮目を上にした鶏肉ときのこをいれ中火～強火で10分から12分焼く。途中で焦げそうならアルミ箔をのせて焼いて焦げ付きを防ぎましょう。
- ④ ソースの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 鶏肉を食べやすい大きさに切って、器の中央に盛り、周りにお好みのレタス類、きのこ、ミックスビーンズ、プチトマトを添えて、ソースでいただく。

新年の料理を彩る 飾り切り

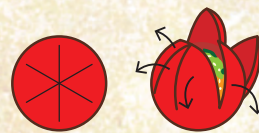


紅白むすび



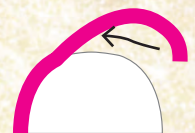
- ① にんじんと大根は、それぞれ2mm角で10cm長さのひも状に切り、塩水につけてしんなりさせる。
- ② にんじんと大根のそれぞれ片側に輪を作り、図のように端を相手の輪に通し、左右に引いて引き締める。両端を切ったほどよい長さにする。

トマトの六つ切り花



ミニトマトはへたをとる。刃先を使い、放射状に浅く6等分の切り込みを入れ、皮を外側に押し広げる。

かまぼこのうさぎ



- ① ピンクのかまぼこは1cm厚さに切る。ピンクと白の境目に刃を入れ、図の位置まで切り込みを入れる。
- ② 切った部分を内側に折り込む。少し高さを出すようにすると、うさぎらしい形になる。ごまで目をつける。

顔でくらしたいです。私はいつまでもみんなで笑顔を... 思いを... 大人の子どもの悲しい... 議論です。大人のケンカ... 最後は「ごめんね」で仲直り... に、大人がでけへんのが不思議です。

私も友達とケンカすることがあります。でも話し合っ... いたのに、原爆1回で家族がいなくな... ウクライナにロシアがいっ... ぱい爆弾を落としています。... たくさんの子どもが家族と暮... らせなくなっていることを知... りました。

広島に原爆が落とされて、それまで仲良く暮らしていた家族みんなが死んでしまうという悲しいお話でした。死んだ子どもの中には私と同じ9歳の子もいました。笑顔の写... ました。昨日まで楽しくくら... いたのに、原爆1回で家族がいなくな... 。

友達にすすめられ「ヒロシマ消えた家族」という本を読みました。

戦争はいやや

田代 羽希(9歳)
大阪市在住



訪問行動



国分生協病院・霧島始良ブロック
支部づくりを念頭に、職員と一緒にみんなで訪問



紫原ブロック
西陵地域の皆さんとつながって、たくさんの交流ができますように



鹿児島生協病院・谷山南部ブロック
地域の方へ、医療生協の活動のお知らせを行いました!



川辺生協病院・南薩ブロック
こんにちは、医療生協です!



宇宿支部
組合員レクリエーションの案内を地域の方々へ行いました!



中山支部
ミニ運動会を開催! 各種目にみんな夢中で、楽しく取り組みました!



明和支部
秋晴れのもと気持ちよく体操、グラウンドゴルフは何名もホールインワンがでて盛り上がりました!



鴨池・鴨池南支部
さわやかな秋空のもとで、気持ちよくウォーキング♪

写真でふりかえる 2022年 生協強化月間

2ヶ月間、多彩な取り組みがすすめられ、組合員の笑顔があふれる強化月間となりました。

保健学校



南薩ブロック
感染対策をしっかり行いながら、尿チェックで塩分をチェック!



八幡支部
学びの秋、久しぶりの健康チェック実習はちょっとワクワク

組合員レクリエーション



吉野北支部
コスモスいっぱい吉野公園で、玉入れ競争に夢中!



皇徳寺支部
初めてのニュースポーツ、やってみるとやみつきになりそうです!

学習会



鹿児島生協病院
職員による眼の病気についての学習会を開催しました!



喜入支部
スマホの使い方を皆で勉強。きれいな写真が撮れたかな?



桜ヶ丘支部
わいわい健康づくり レクリエーションにおけ、初心者向けのグラウンドゴルフ練習会を開催!



紫原ブロック
オーラルフレイルサポーター養成講座で学んだことを地域の組合員さんにも伝えます!



城山支部
かごんまの歴史にふれて、みんなでわいわい楽しかった~!



西谷山支部
おさかな釣りゲームは大盛り上がり!



国分支部
国宝指定の霧島神宮へ レクリエーションで貴重な体験ができました!



坂之上支部
カーン!と良い音♪スカットボールでニュースポーツ体験をしました

冬こそストレッチを行う習慣を!

鹿児島生協病院 リハビリ部 理学療法士 平田 朋大



本格的な寒さが続く冬となりました。私たちの体は寒くなると体温維持のために筋肉を収縮させ熱を作り出します。筋肉のこわばりが強くなりすぎると体全体のだるさや不調の原因にもなるため、冬こそ運動前だけではなく日常生活の中でストレッチを行う習慣をつけることをおすすめします。

ストレッチの効果

1. 筋肉が柔らかくなる

筋肉の硬さからくる肩こりや腰痛、足のハリなどの予防・改善が期待できる

2. 怪我の予防

関節の可動域が広くなり、怪我の予防が期待できる

3. リラックス効果

深呼吸をしながらストレッチを行うことで、副交感神経の働きが優位になり、心身をリラックスさせる

4. 疲労回復効果

血流を良くすることで筋肉にたまった疲労物質を流し、疲労の回復が期待できる



寒さでこんな姿勢になっていませんか?

- 背中が丸くなって猫背の姿勢になっている
- 股関節、膝関節が曲がっている
- 頭が胴体の前になってしまう



立ったままでできる簡単なストレッチ4選

日常的に硬くなりやすい体の中でも大きな筋肉のストレッチを紹介します。寒さで丸まった猫背姿勢の改善も期待できます。始めはゆっくりと無理のない範囲で始めていきましょう。

胸まわり

- ① 肘を曲げた状態で、肘と手を壁につける
- ② 胸を前に突き出すようにして胸の前を伸ばしていく
- ③ 左右行う



太もも裏

- ① 足を交差する
- ② 股関節を曲げて前屈し、手をゆっくりと下に伸ばす
- ③ 足の交差を左右入れ替えて行う



脇の下から背中

- ① 壁に両手をつく
- ② お尻を後ろに引いて腕を伸ばしていく



ふくらはぎ

- ① 壁や机などに手をつき、足を前後に開く
- ② 後ろの足の踵が浮かないように膝を伸ばし、体重を前にかける
- ③ 左右行う



ストレッチのポイント



- 1つの動きに15~30秒かける
- 力まずゆっくり呼吸をする(深呼吸)
- 急に伸ばさず気持ちいいくらいの強度で伸ばす

12月 外来診療のご案内

○12月30日から1月3日までは休診となります。
 ○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 榎田	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 山藤(1,3,4)	福宿・山藤	(予約のみ) 福宿 福留 山藤	福宿 (予約のみ) 福留 山藤	福宿 福留 山藤	福宿(1,3,4) 福留(1,2,4) 山藤(2,3)
	婦人科		柳田	柳田		柳田	
泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜(4)	
午後	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	
1:45 4:30 眼科	福宿・福留 (4時まで)						
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。

<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	大野	交替
	内科 予約	大野	川畑	大野	大野	(内視鏡) 川畑	
8:45 12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	
午後	内科	大野	大野		川畑	交替	
	小児科 予防接種/健診 (予約のみ)		松下		松下		
2:00~4:30	小児科						
夜間	内科	交替	交替	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	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			
	予約内科	前村	久保		前村	榎田祐	
		山下	小坂元	榎田祐	藤崎	榎田久	
8:45~11:00			榎田久	武井			
循環器(予約)	川嶋	中野(1,3) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋		
	9:30~12:00			税所	税所		
外科							
小児科	玉江	玉江 (予約)酒井(2,4)	玉江	森田(1,2,3,4) 交替(5)	玉江(1,3) 交替(2,4)	(予約のみ)玉江 (1,3)	
9:00~12:00							
午後	内科	交替	交替		交替	交替	
	予約のみ				武井	山下	
	3:00~5:00				吉見(2,00~)	榎田久	
小児科	予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1,3) 交替(2,4)	
	2:00~4:00						
後科	予約診療		酒井(2,4) (2:00~5:00)		森田(1,2,3,4) (2:00~4:30)		
	※曜日によって 診療時間が 異なります						

《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	本川	檜作	春田	檜作(1,2,3,4) 交替(5)	本川(1,2,3) 交替(4)		
		③	別府	山口昭	佐伯英	永田	交替		
		④		本川	山下英	山下英			
午後	予約内科	①	柳田					柳田(2,3,4)	
		②	呼吸器	山下英(2,3,4)		山口昭	山口昭(1,2,3,4)	山下英	山口昭(2) 蓑輪(4)
		③	循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡		春田(1,3) 馬渡(2)
		④	消化器		黒葛原			北島	黒葛原(2,4)
		⑤	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口・小松	時岡	折田(1)・上村(2) (総合内科) 檜作
		⑥	腎	佐伯英		上村		上村	上村(4)
		⑦	神経					木田	
		⑧	①			(心) 西島		(心) 西島	西島(1,3)
		⑨	②	酒井(1) 中村亨(2,3,4)	交替		片山	池田	交替
		⑩	③	嶽崎(2,3,4) 中村亨(1)	嶽崎(2,3,4) 中村亨(1)	嶽崎(2,3,4) 中村亨(1)	井上	嶽崎(3,4) 中村亨(1)・交替(2)	交替
⑪	④	交替	交替	酒井(1) 中村亨(2,3,4)		交替	交替		
⑫	予約・特診	(予約) 西島	(予約) 西島	(内分泌) 森田・井上	(腎) 玉江(2,4)	(神経) 酒井(1,2,4)	(内分泌) 森田(1,3) 井上(4)		
午後	外科	8:30~12:00	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷(1,3,4)・木藤(2) 交替	木藤	交替	
		9:00~12:45	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・本川		山口昭(1,2,3,4) 交替(5)・永田	本川(1,2,3) 交替(4)・永田	一般内科 休診	
		②	永田(2,3,4)	山口昭 (内分泌) 藤崎		交替	(内分泌) 時岡		
		③	柳田						
		④	要	要・井上		要・交替	要・片山		
午後	小児科	健診					吉見・交替		
		特診				(心) 西島 池田 (神経) 酒井(1,2,4)			
夜間	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)				
		①	酒井(1) 交替(2,3,4)	嶽崎(2,3,4) 中村亨(1)		池田	交替		
②	片山	交替		井上	嶽崎(3,4) 中村亨(1)・交替(2)				
③	特診		(喘息) 交替 (内分泌) 森田		(腎) 玉江(2,4)	(神経) 酒井(1,2,4)			
④	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)を行っています。

○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。

