



2023年2月28日現在  
 組合員数 141,787人  
 班数 2,787班  
 出資金 2,203,221千円  
 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

2023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

すべての人に健康と安心を届ける  
 健康づくり・まちづくりへ

二〇二三年度がスタートしました。「地域まるごと健康づくり」をさらにひろげ、多くの人とつながり一人ひとりを大切にする助けあいの輪を広げていきましょう！

**地域まるごと健康づくりを  
 すすめましょう**

二〇二三年度は四二支部で五二〇名を超える運営委員で地域の健康づくりまちづくりをすすめていきます。昨年度は、健

康寿命を延ばすためにフレイル予防・オールドフレイル予防の取り組みや子育て世代を応援し、医療・介護事業所の専門家の協力も得ながらサポートする子ども支援・子育て支援企画（ネイ



忠元公園の桜並木（鹿児島県伊佐市）

チャーゲーム、ウォークラリー、医療講演会など）に取り組み、若い世代とのつながりづくりと医療生協の活動を地域に発信する取り組みをすすめました。また、地域での新たなつながりや鴨池・紫原での居場所づくりがすすみました。

**二〇二三年度の取り組みは**

鹿児島医療生協の長期計画（二〇一四～二〇二三年度）の最終年

度として、また医療生協創立50周年の節目を迎えます。掲げた目標の総達成に向けて取り組みとともに、今後の展望を切り開き、組合員と職員が協同して楽しく元気が出る諸企画に取り組みましょう。

憲法が活きる平和な社会とくらしをめざして、おたがいさまの気持ちで助け合い、自分の健康、家族の健康、そして地域まるごと健康づくりを一層すすめる一年にしていきましょう。

**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結ぶ医療生協の地域包括ケアづくりをすすめます。新型コロナウイルス感染症をはじめ、近年にない物価高騰や高齢者の医療費窓口負担増など「くらしの不安」や「困りごと」に気づき寄り添う取り組みが大切です。ボランティアグループは、「すまいる中央」がこの4月に発足し活動地域の拡大を図ります（2面参照）。ひとりぼっちにしない、させない助け合いの輪を広げていきましょう。



▼米国の作家マーク・トウエインは、幼少期にミズーリ州のミシシッピ川沿いの町に転居し、この地の情景や人々の姿



を後に「トム・ソーヤーの冒険」として発表します。いたずら三昧で毎日が冒険のトムやハックなど純真無垢な姿が生き生きと描かれ、子どもだからこそ感じる社会への皮肉も織り交ぜ、等身大の彼らを追いかけることに魅了される物語です。▼「あなたの人生でも重要な2つの日。それは、あなたが生まれた日、そして、その理由が分かった日。」あなたという生命の誕生は奇跡であり産み育ててくれた親に感謝すること、その理由が分かった日とは、自分が生涯かけて果たしていきたいものが見つかった日のことを示しています。▼「自分が多数派の側にいると気づいたら、もう意見を変えてもいいころだ」多数派が正しいという固定概念は捨てた方がよい時もあります。違う意見や視点を受け容れることは大切なことです。マーク・トウエインの言葉は、今なお多くの人の心に響き、勇氣と希望を与えてくれます。▼さて、県議会選挙が行われます。物価高騰への対応、軍事費の大幅増額問題、少子高齢化への対策など国や県の施策に対して「選挙こそ」自分の意思を示せるチャンスです。未来の子どもたちのために！



**栄養士さん教えて**  
**簡単朝食で**  
**元気に過ごそう!**



鹿児島生協病院  
 管理栄養士 桑原由紀子

4月。進学や就職など新しい生活をスタートされている方も多いと思います。寒暖差の激しい気候と慣れない環境での生活で、体調を崩されてはいないでしょうか？回復には十分な栄養と休養が必要です。朝食をしっかり食べて、気持ちよいスタートを。簡単に作れる一品をご紹介します。



**具だくさんスープ**

1人分 100kcal 塩分 1.5g



**材料**

- かぼちゃ……………30g
- 玉ねぎ……………30g
- 人参……………20g
- ブロッコリー……………30g
- ベーコン……………10g
- お湯……………200cc
- コンソメ……………3g

**作り方**

- ① かぼちゃは種を取り、一口大に切る。玉ねぎは皮をむいてくし切りに、人参も皮をむき乱切り、ブロッコリーは一口大に切り、熱湯でさっと茹でておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋でベーコンを炒め、人参・かぼちゃ・玉ねぎを入れて炒める。お湯を入れて人参がやわらかくなるまで煮たらブロッコリーを入れる。
- ③ コンソメを入れて溶かし、器に盛る。  
 ※市販のカット野菜や冷凍野菜を使えば下処理の手間が省けます

**簡単茶碗蒸し**

1人分 120kcal 塩分 1.5g



**材料**

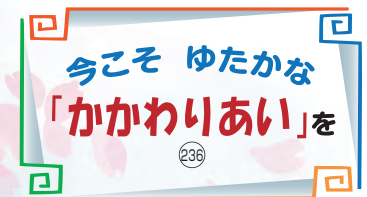
- 卵……………1個
- お吸い物の素……………1袋
- 冷凍海老……………20g
- 冷凍むき枝豆……………10g
- お湯(30~40℃)……………150cc

**作り方**

- ① 耐熱容器などの器にお吸い物の素をお湯で溶かし、卵を割り入れ泡立てないようによく混ぜる。
- ② 海老と枝豆を①に入れて、200Wで8~10分(または500Wで3~5分)レンジで加熱する。  
 ※楊枝を刺して透明な液が出るようなら、10秒ずつ時間を延長して下さい(レンジによって加熱ムラがあります)  
 ※熱湯を使用したら、冷ましてから卵と混ぜて下さい(卵が固まるため)



森山直太朗さんの「さくら」(詞は御徒町凧さんとの合作)、サビの抜粋です。発売・ヒットは2003年3月~4月ですが、今からちょうど20年前のこと。以来、別れと出会いの季節の名曲、特に卒業式ソングの定番の一つとして歌いつがれてきました。



**さくらの季節に**

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)

卒業とはいえ、遠い異郷へ去り行くのではないかぎり、会おうと思えば友とはいつでもまた会える。たとえ遠く離れても今はスマホですぐつながる！とはいえ、これから始まる新たな環境、人との出会いと関わりの中で友は、そして自分も確実に変わり成長していくだろう。再会の時、われらはどのような共通の言葉を紡ぐのだろうか。…さくらの季節は別離のさびしさや不安と希望、遥かな再会の日へのときめきを胸中深く確認する時と言えます。さらに「さくら」は卒業ソングにとどまらず、より大きな人生の別れと出会い、死生観につながる雰囲気たたえ、聞いていてせつない思いがこみあげてきます。

風に吹かれて散りゆくさくら。けれど花びらの根元(花托)に新たな細胞(離層)が育つから花は散るのです。風はそれを早めるだけ。自然は前方を見ています。散る花を惜しみつつ、新たな旅立ちに一步踏み出しましょう。

### 減塩において重要な「カリウム」を多く含む食材

減塩と聞くと、食事の塩分量を減らすこと！に注目しがちです。今回は少し視点を変えて摂り過ぎた塩分を体から排出する「排塩」を促すカリウムを多く含む食材をご紹介します。

- ほうれん草 (80g) …… 550mg
- さつまいも (200g) …… 900mg
- バナナ (1本) …… 390mg
- 納豆 (50g) …… 350mg
- 乾燥ひじき (10g) …… 440mg
- アーモンド (40g) …… 300mg



※腎臓疾患のある方は、カリウムを多く摂取すると高カリウム血症を招くことがありますので、ご注意ください。



すこしおレシピ集 すこしお生活はじめましょ♪

鹿児島医療生協の  
管理栄養士・調理師監修

減塩のコツ・調理のポイントなど  
お得な情報満載！

1冊 300円(税込)



「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



# 生き生き組合員 わたしも主人公

## 明日葉の恵みを受けて！

私たちは月に1回、南九州市川辺町の同じ職場の仲間たちで集まって班活動をしています。食生活に明日葉を取り入れ、体調の変化に一喜一憂しています。最初は癖があり食べにくいかなと思っていましたが、今では毎日スムージーが飲みたくて明日葉へと手が伸びます。真夏の日差しと霜に弱い植物ですので気温の高くなる前と、霜枯れになる前には大量に取り入れ、冷凍保存をしておきます。収穫をした後のお茶会では、体調の変化や調理方法などを語り合い、この時間がリラックスできるひとときとなっています。



明日葉で笑顔と健康が作れるかな！

これからも収穫、運動、仕事を班員のみんなと一緒に楽しむことで健康づくりにつなげていきたいと思っています。  
(川辺南支部 上塩入 千代子)

## グラウンドゴルフで地域の健康づくり！

私たちの地域ではもともと20年以上前からグラウンドゴルフを定期的に開催していました。地域の運営委員さんより声がかかり、医療生協の班の健康づくりとして活動を開始しました。毎月の参加は10名～15名ほどで、去年はできせんでしたが、12月は忘年会、1月はぜんざいを振る舞い、春には花見など季節の行事も取り入れています。これからも地域の方々とグラウンドゴルフを通じて交流を深めていきたいと思っています。



(国分北支部 牛飼 米子) みんなで楽しく健康づくりに取り組んでいます

## 頭をフル回転！

昨年11月に引き続き、今回2回目のスマホ講座を開催しました。16名の参加で、皆さんが良く使っている「LINE」の操作を勉強しました。

近くにいる友達や遠方の親戚と連絡を取る方法（お友達の招待）、迷惑LINEや不要な広告の消し方（ブロック）の方法などを教わりとても勉強になりました。



色々質問も出て、もっと時間がほしいと思うほど、充実した会でした。講師の方もとても丁寧で3回目待ち遠しいです。  
(指宿支部 中村 美智子)

あれ？どこを押せばいいんだっけ？

## 脳いきいき教室がスタート！

3月に紫原支部の脳いきいき教室がスタートしました！

支部だよりを見て参加して下さった方も一緒に、第1回目の脳いきいき教室に取り組みました。

初めは戸惑いながらもリラックス体操で「いいですねー」「よく肩があがっていますよ」など、みんなで褒めあっていると一体感が生まれてきて、その後のゲームでは自然と笑顔が溢れて楽しい時間でした。



「かたるた」で話をつなぎます

4月からは5カ条カレンダーのふり返りもありますので、7か月後の結果に期待しつつ、しっかり取り組みたいと思います。  
(紫原支部 柳田 富子)

## 骨粗鬆症にならないために！

2月7日、鴨池支部班長会。鹿児島生協病院、坂元士月医師の「いま気になる骨のはなし～骨粗鬆症・変形性膝関節症について～」は、スライドやプリントで分かりやすく丁寧なお話でした。目に見えていない骨だから、大事とは思いつつも深く考えていなかったように思います。でも、先生のお話をお聞きして、食生活や運動が大事であることや日光浴も骨を丈夫にするのだと知り、骨粗鬆症にならないためには自分で少し努力したら防ぐことができるのだと思いました。自分の骨密度を最近測っていないので、早速測ってみようと思いました。これからまず転ばないように気をつけて、自分の足で歩ける元気な老後を送りたいと思います。(鴨池支部 坂元 ナミエ)



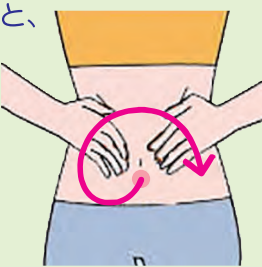
分かりやすく骨のお話が聞けて良かった！

## ワンポイントアドバイス

### 腸もスッキリ！『の』の字マッサージ

イラストのように、手のひらでマッサージを繰り返すと、腸の動きが活発になって便意が促されます。

- ① おへその3cmほど下あたりに指先を当てます。
- ② ここを起点に、お腹全体に「の」を書くように10～20回優しくマッサージをします。



※ 痛みを感じたら、すぐに中止しましょう

戦争中は大阪にありましたが、防空壕が道の真ん中にあり、隣近所の人と一緒に避難していましたが、戦争が激しくなり伯父が出水市に海軍として行くことになり、私たちが家族も一緒に出水市へ引っ越すこととなりました。アメリカ兵が来るという話が出ると山へ逃げたこともありました。終戦後、小学生だった私は奄美へ引っ越すことになりました。奄美では伯父がにわか作りの家を準備してくれており、とてもありがたかったです。満足に食べるものもなく、サツマ芋のツルやソテツの実などを何とか調理して食べるのができました。母は持ってきた着物を食料品に交換して生活を支えてくれました。教科書も持っていないがため、友達から借りて学校では勉強しました。今思い出すと大きな病気もせずによく日々を過ごしていたなと思います。

私も含め大人も子どもも良く頑張っていたなと思います。今ロシアとウクライナが戦争をしています。お互いに利益になることはないと思います。平和な世界になりますように。それが私たち人類に与えられた使命であり、願いでもあります。

平和な世界になりましょうように  
坂之上支部 中島 美枝子



# おしりの病気は油断禁物!!

～痔があっても大腸癌検診はしっかりと～

鹿児島生協病院 病理診断科 医師 那須 拓馬

(監修：鹿児島生協病院 外科 木藤 正樹)



## おしりの症状あれこれ

おしり、特に肛門部の症状としては、痛み、かゆみ、しこり、出血などがあります。それぞれ、急に症状が生じた場合や、長く症状が続いている場合。常に症状が見られる場合や排便時や排尿時のみに症状がみられる場合。痛いしこりが肛門の外側に触れる場合や、しこりが肛門の中に自然に引っ込む場合や押し込むことができる場合など、症状がどのように生じているのかによって考えられる疾患も様々です。医師にご相談いただく際には、具体的にどのような症状がみられるのかお話しいただければ、診断に役立ちます。



## おしりで起こるいろいろな病気

おしりの病気と言えば、痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔)、痔瘻(穴痔)などといわれる、いわゆる痔疾患が多いですが、直腸脱、肛門ポリープ、肛門ヘルペス、肛門神経痛など様々な病気の可能性があります。また、肛門管癌など悪性の病気が潜んでいることもあり、このような命にかかわる病気を見逃さないようにすることがなんといっても重要です。早めの受診をお勧めします。

## 痔の予防・治療法

痔の予防・治療で一番大切なことは規則正しい排便習慣です。それでもよくなる場合には、何らかの治療が必要です。いぼ痔、切れ痔、穴痔は、それぞれ治療法が異なります。痔の中でも、多くの方が悩んでおられる肛門の奥にできるいぼ痔“内痔核”とよばれる病変に対しては、近年、硬化療法による治療が主流となっています。硬化療法は、ALTA療法ともいわれ、病変部に硫酸アルミニウムやタンニン酸が配合された薬剤を注射する治療法で、外科的に切除しなくても治癒が期待できます。しかし、治りが悪い場合には、外科治療を必要とする場合もあります。また、硬化療法は、透析を受けている場合、妊娠中や授乳中の場合などには行うことができないため、注意が必要です。治療法については、主治医と十分に話し合い、納得できる治療法を選択しましょう。

## 痔があると便潜血検査は陽性になる？



大腸癌の発見を目的に検診として行われている便潜血検査には、かなりの誤解があるようで、「痔があると便潜血が陽性になってしまう」というお話をよく耳にします。痔と便潜血反応の関係について調べた大変興味深い研究報告(※)をご紹介します。

研究の対象は、肛門部症状があり、痔の症状であると自分自身が考えて、病院外来を受診した232例です。結果は、便潜血反応が陽性になったのは、232例中19例(8.2%)でした。また、自覚的な出血のある104例中でも陽性は9例(8.7%)でした。痔の自覚があっても9割以上の方は便潜血が陰性だったのです。また、便潜血の陽性者19例のうち17例に大腸の精密検査が行われ、4例で癌が、5例で腺腫(良性腫瘍)が発見されたとのことでした。

便潜血陽性の場合には、「痔のせいだろう」と自己判断せず、大腸カメラなどの精密検査をしっかり受けましょう。

※) 岩瀬直人, 他. 痔疾患と免疫学的便潜血反応. 日本大腸肛門会誌. 1995; 48: 1065-1069.

# 4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 小柴	小柴・重盛	駿河・行田		駿河・小柴	交替(2,4)
	リハビリ	交替	交替	行田	交替	行田(1,2,4)	交替(2,4)
8:30 12:00	眼科	福宿 福留(2,3,4) 山藤	福宿・山藤	(予約のみ)福宿 福留 山藤	福宿 (予約のみ)福留(2,3,4) 山藤(2,3,4)	福宿	福宿(1,2,3) 福留(2,4) 山藤(1,3,4)
	婦人科		柳田	柳田		柳田	
	泌尿器科	白浜	白浜		白浜(1,2,4)	白浜(1,2,4)	白浜(2)
午後	救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
	眼科	福宿 福留(2,3,4) 山藤 (4時まで)					
	婦人科 泌尿器科 (初診受付4時まで)		柳田			白浜(1,2,4)	

※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	
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 予約接種/健診 (予約のみ)		松下		松下		
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	
		交替(1,2,4) 山下(3)	山下	山下	交替	久保(2,3,4) 交替(1)	
	予約内科	上村	久保	櫻田祐	上村(1,3)	櫻田祐	
8:45~12:00		山下(1,2,4)	小坂元	櫻田久	藤崎	櫻田久	
	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	外科		税所			税所	
	小児科	玉江	玉江 (予約)酒井(2,4)	玉江	森田(1,2,4) 交替(3)	玉江(3) 交替(1,2,4)	(予約のみ)玉江 (1,3)
午後	内科	交替	交替		交替	交替	
	予約のみ				大山	山下 櫻田久 (2:30~4:00)	
	予約接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(3) 交替(1,2,4)	
小児科	予約診療		酒井(2,4) (2:00~5:30)		森田(1,2,4) (2:00~4:30)		
	※曜日によって 診療時間が 異なります						

## <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	一般内科	① 蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替		
		② 本川	檜作	春田	檜作	本川	一般内科 休診	
	8:30	③ 前村清	山口昭	佐伯英	永田	交替		
	11:30	④ 交替	本川	山下英	山下英			
午後	予約内科	健診・予約接種					柳田	
		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)	
		消化器		黒葛原			北島 黒葛原(2,4)	
	8:30	内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口・小松	和田 折田(1)・上村(2) (総合内科)檜作	
	12:00	腎	佐伯英		前村良	前村良	折田 上村(4)	
		神経					木田	
	小児科	①			(心)西島		(心)西島(1,3,4)	西島(1,3)
		② 酒井			酒井	片山	池田	交替
		③ 嶽崎(1,2,3) 交替(4)	嶽崎(1,2,3) 交替(4)	嶽崎(1,2,3) 交替(4)		井上	嶽崎(1,3,4) 交替(2)	交替
④ 交替		交替				交替	交替	
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	(内分泌) 森田(1,2,3)		
外科	木藤	鈴東	吉田	鎌谷	木藤	交替		
8:30~12:00	歯科	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	
9:00~12:45	内科	① 檜作・本川	交替・本川		山口昭・永田	本川・永田		
1:45	② 交替		(山)山口昭 (内分泌)藤崎		交替	(内分泌)和田		
	健診・予約接種							
4:00	小児科	ワクチン	要	要・井上		要・交替 要・片山		
1:45	健診					吉見・片山		
	3:45	特診				(心)西島(1,3,4) 池田 (神経)酒井		
2:00~5:00	歯科	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園		瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	
	内科(予約のみ)		(循環器)春田 (腎)交替(1,3)					
4:00~6:00	小児科	① 片山(2,3,4) 交替(1)	嶽崎(1,2,3) 交替(4)		池田	片山		
4:00	② 酒井	井上			井上	嶽崎(1,3,4) 交替(2)		
	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。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**

# 谷山生協クリニック小児科

## 定期予防接種・乳幼児健診のインターネット予約を開始しました!



### ご予約方法

スマートフォンやタブレット等から下のQRコードよりアクセス後、画面の指示に従って必要事項をご入力ください。

#### ご予約の手順

- ① ログイン
- ② 予約日時・内容選択
- ③ 確認、登録



予約ページはこちら

### 予約画面イメージ

	24	25	26	27	28	29	30
	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
13:45	×	2	2	×	×	2	2
14:00	×	4	4	×	×	1	4
14:30	×	3	3	×	×	1	3
15:00	×	1	1	×	×	1	1

同時接種は4種類までです(ロタを含む場合は5種類)

#### 予防接種

- ロタリックス(1価) 1回目
- ロタリックス(1価) 2回目
- ロタテック(5価) 1回目
- ロタテック(5価) 2回目
- ヒブワクチン1回目
- ヒブワクチン2回目
- ヒブワクチン3回目
- ヒブワクチン追加
- 肺炎球菌ワクチン1回目
- 肺炎球菌ワクチン2回目
- 肺炎球菌ワクチン3回目
- 肺炎球菌ワクチン追加
- B型肝炎ワクチン1回目

※初めての方はメール配信サービスの登録を行ってください。

★予防接種のご予約の際は母子手帳をご確認の上、接種間隔や対象年齢に誤りがないようにご予約ください。

《ご予約の際に必要なもの》 母子手帳、診察券(診察券をお持ちでない全く初めての方でも予約できます。)



## “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!!

子どもの健康づくりをすすめることを目的に毎年実施しています。8回目となる今年度は過去最多となる1,231名の子どもたちがチャレンジしました。

【取り組み期間:2022年12月~2023年1月】

### 子どもの感想

- シールをはるのがたのしかった。はみがきはきらいだけどがんばりました。
- あさごはんは、とてもだいじだとおもいました。
- めざましどけいでおきるれんしゅうができました。



### 保護者の感想

- 冬休みもリズムを崩さず生活できて良かった。
- 毎日きょうだいで縄跳びを頑張っていました。
- チャレンジシールのおかげでトイレトレーニングに前向きに取り組めました。

### 人気のチャレンジベスト3

1位	運動
2位	歯みがき
3位	手洗いうがい

今回も子どもたちが自ら目標を立て、日々楽しみながら取り組むことができました。家族間のコミュニケーションの機会や、苦手なことに取り組むきっかけにもなったようです。今後も子どもたちが健康的な生活習慣を身につけ、元気に成長されることを願います。

鹿児島医療生活協同組合 健康づくり委員会

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



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

スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってのご応募も可能です。



●締め切りは2023年4月30日(当日消印有効)

※ご記入いただいた個人情報、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2023年6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。

2月号クイズ当選者《おめでとうございます》

新 良子さん/牧迫 恵子さん/宮里 佳展さん/濱ノ園 由利子さん/外園 美華さん

- ① 2面 4月に発足したボランティアグループ「すまいる〇〇」
- ② 3面 森山直太郎さん作詞作曲のヒット曲は?
- ③ 4.5面 スマホ講座で「〇〇〇〇」の操作を勉強
- ④ 6面 痔の予防・治療で一番大切なことは、規則正しい〇〇習慣
- ⑤ 8面 人気のチャレンジベスト3より、2位の取り組みは何?