

2025年3月号
 (No.522)
医療生協
宮崎医療生活協同組合
 http://www.miyazaki-iryuu.coop/
 〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3
 発行 機関紙編集委員会
 責任者 仁田脇弘文

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
 http://m-seikyohp.com/
 和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
 このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
 おおつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
 生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
 訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
 居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
 ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)24-0545 FAX 29-4839
 居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
 生協ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
 訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
 宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

班会で地域まるごと健康づくり

「班」ができれば、「班会」を開くことができます。班会は「血圧チェック」が中心です。班会は「血圧チェック」が中心です。班会は「血圧チェック」が中心です。



東部支部「高洲コミュセン班」医師との交流

「班」とは医療生協の組織の中でも最も大切にしていくものです。宮崎医療生協には県内16支部に多種多様な班が200ほどあります。同じ趣味や、気の合う仲間が3人以上集まれば、その時点でひとつの「班」の出来上がりです。

「健康で楽しい」「豊かな生活を送りたい」という願いを持っている方は多いと思います。

「班」とは医療生協の組織の中でも最も大切にしていくものです。

「班」を作りたい時は医療生協各支部の運営委員さんか、健康まちづくり部(0985・31・9055)までお気軽にお問い合わせください。

「班」ができれば、「班会」を開くことができます。班会は「血圧チェック」が中心です。班会は「血圧チェック」が中心です。班会は「血圧チェック」が中心です。

医療生協では「班会での健康チェック」と「健康診断」の二本柱で皆さまの健康づくりを進めています。コロナ禍で健康診断を受診する人の数が減って、結果としてがんに罹る人が近年増えています。年に一度の健康診断でしっかりと検査を行い、定期的に開かれる班会では日頃の生活を見直し、生活習慣病の予防に心がけましょう。班会や健康診断で異常が見つかれば、病気の早期発見・治療にもつながります。宮崎医療生協では、「地域まるごと健康づくり」のためにも、今後も班会を積極的に実施していきます。

「検査」「体重、体脂肪などの測定」の3つの健康チェックを基本的に行います。他にも、希望する班には医療生協の職員が訪問し「血管年齢チェック」「握力・足指力チェック」「骨密度チェック」なども行っています。つまり、身近な場所で定期的に、気軽に健康チェックが出来る場になります。出来れば、集まった人と楽しくお話をすることで、健康でいきいきとした毎日を過ごすことができ、認知症予防などに繋がります。



北2支部「カトリック班」尿チエックの様子

病気の早期発見・治療のためにも

第36回通常総代会
 理事会は、定款51条に基づき、第36回通常総代会を開催すること決定しました。

総代選挙について
 任期満了に伴う第36回総代選挙が定款46条および総代選挙規約に基づいて4月1日付で公示されます。総代数は全県で179名、選挙区、定数等の公示内容は、宮崎医療生協本部、宮崎生協病院、和知川原生協クリニック、このはな生協クリニック、おおつか生協クリニック、生協クリニックのべおか、および宮崎医療生協のホームページに掲載されます。立候補届け出用紙は、宮崎生協病院および各クリニックに用意しております。総代への立候補をされる方は、4月15日(月)午後5時までに宮崎医療生協本部まで提出をお願いします。

尿塩分コンテスト結果発表
 少しの塩分ですこやかな生活を目指す医療福祉生協の取り組み「すこしお」。宮崎医療生協でも13年連続で10～12月に実施された班会の、尿塩分チェックの項目を集計し、尿塩分の平均が少ない班の表彰をしています。2024年度のコンテスト結果の集計が完了しましたのでお知らせいたします。

参加班119班 参加人数714名 平均塩分5.0g
【第1位】 東大宮支部「北花ヶ島班」平均2.0g
【第2位】 県北支部「あじさい班」平均2.5g
【第3位】 日向支部「サザンカ班」平均2.8g

「体が柔らかくなる」と血管が強くなる「アスコム出版」こういう題名の本と巡り合い、血管年齢の改善に役立つのではないかと考えています。健康チェックに「血管年齢」がありますが、この値が実年齢より若いという人はあまり見られません。▼著者は立命館大学スポーツ健康科学部教授の家光素行氏です。著者は次のように述べています。若いころに比べて体が硬くなる人は血管も固くなっている。血管が硬くなると心臓や脳の病気になる、突然死や寝たきりを招く恐れもある。いわゆる「動脈硬化」ですが、これはすべての人に起こる。一般的にはこれを改善するには有酸素運動や食事、睡眠などの生活習慣全般を改善する必要があります。▼著者が勧めるのは血管ストレッチ。これをするとうまく血管が柔らかくなる。大きな血管がある前腕とふくらはぎの筋肉を一日1分ストレッチするだけで血管年齢が向上すると言います。▼本書には、ストレッチのやり方を図入りで詳細に記述されています。是非読んでほしい本です。(MY)

体温計
 「体が柔らかくなる」と血管が強くなる「アスコム出版」こういう題名の本と巡り合い、血管年齢の改善に役立つのではないかと考えています。健康チェックに「血管年齢」がありますが、この値が実年齢より若いという人はあまり見られません。▼著者は立命館大学スポーツ健康科学部教授の家光素行氏です。著者は次のように述べています。若いころに比べて体が硬くなる人は血管も固くなっている。血管が硬くなると心臓や脳の病気になる、突然死や寝たきりを招く恐れもある。いわゆる「動脈硬化」ですが、これはすべての人に起こる。一般的にはこれを改善するには有酸素運動や食事、睡眠などの生活習慣全般を改善する必要があります。▼著者が勧めるのは血管ストレッチ。これをするとうまく血管が柔らかくなる。大きな血管がある前腕とふくらはぎの筋肉を一日1分ストレッチするだけで血管年齢が向上すると言います。▼本書には、ストレッチのやり方を図入りで詳細に記述されています。是非読んでほしい本です。(MY)

クイズの答えはEメールでも受け付けております→ 「おげんきですか」へのご意見・ご感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ

3月となり、少しずつ暖かくなってきました。年度末も近づいてきていられる方も多いかと思われ。3月の行事に関するクイズを用意しました。

問1 3月8日は「国際女性デー」とされています。この日は「女性の社会的、経済的、文化的、政治的」な成果をたたえられた日とされています。〇〇に入る語句を次から選んでください。

ウイ ア 政治
 ユイ ア 芸術
 フランス
 日本

問2 3月14日の「ホワイトデー」はこの国で生まれた文化でしよう。

ウイ ア アメリカ
 フランス
 日本

問3 今年の3月20日は「春分の日」です。春分の日と昭和何年に制定されたでしょう。

ウイ ア 1938年昭和13年
 1948年昭和23年
 1958年昭和33年

「応募方法」
 郵便はがきに、答え住所氏名電話番号を記入し、「おげんきですか」を添えてお送りください。また、Eメールでも受け付けております。

「送り先」
 〒88010824 宮崎市大島町天神前一七五-13 宮崎医療生活協同組合

「1月号の答え」
 問1 ウ(豆農家の広報活動)
 問2 ア(生の豆を時)
 問3 イ(鬼より強かつたから)

※応募はがきの発送は、紙面の発表から1か月程度のお時間をいただきます。

3月の診療案内
 循環器内科(坂口)、消化器内科(古谷)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・土野・久保・松尾)、後期研修医(川添・黒木(俊))、初期研修医(荒木・甲斐・黒木(研)・米坂・荒武・斎藤) ※研修医は院外研修中の場合もあります。

宮崎生協病院											
宮崎市大島町天神前1171 内科・外科 ☎0985(24)6877 小児科 ☎0985(24)6575 健康診断科 ☎0985(24)6566 居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545											
月	日	内 科		外 科		小 児 科				夜 間	
		午 前	午 後	午 前	午 前	午 後	夜 間				
		受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00	受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00	受付 8:00~11:45 診療 8:30~12:30	受付 8:15~11:45 診療 8:30~12:30	乳児健診 13:30~16:30 (要予約)	予防接種 13:45~16:15 (要予約)	アレルギー特診 11:00 14:00 (要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30		
月	火	交替制	坂口	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山岡	山元・松尾	山元	久保	山元・松尾	松尾
火	水	交替制	坂口	植野	交替制	13:30~17:00 永友	山岡	山元・松尾	松尾	久保	休診
水	木	交替制	坂口	宮園	休診	松田	山元・松尾	休診			
木	金	交替制	古谷	8:30~10:00 第1・3・5(三宅) 第2・4(永友)	小澤	休診	山元・久保	山元	久保	山元・松尾	松尾
金	土	交替制	遠藤	川添	交替制	黒木	山元・松尾	交替制	交替制		山元
土	日	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	糖尿病外来 (第1週)	休診	第1・3・5週 交替制 第2・4週 末岡	交替制	休診			

和知川原生協クリニック
 宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050
 診療時間 午前 8:30~12:30(受付11:45)まで 午後 17:00~19:00(受付18:30)まで 夜間 17:00~19:00(受付18:30)まで

おおつか生協クリニック
 宮崎市大塚町大庭南4401-2 ☎0985(52)6715
 診療時間 午前 8:30~12:30(受付11:30)まで 午後 17:00~19:00(受付18:30)まで 夜間 17:00~19:00(受付18:30)まで

このはな生協クリニック
 宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222
 診療時間 午前 8:45~12:30(受付11:45)まで 午後 15:00~18:00(受付17:40)まで

生協クリニックのべおか
 延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100
 診療時間 午前 9:00~12:30(受付12:00)まで 午後 15:00~17:30(受付17:00)まで

在宅総合ステーション れいんぼう
 宮崎市和知川原2丁目25-1(れいんぼう会館内)
 ・居宅介護支援事業所
 ・ホームヘルプサービス ☎0985(24)8538
 ・訪問看護ステーション ☎0985(23)7728

在宅総合ステーション それいゆ
 延岡市浜砂1丁目5番6号
 ・居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453
 ・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536
 ・訪問看護ステーション ☎0982(31)1442

高齢者共同住宅 みんなの家
 宮崎市大島町国草142-2
 TEL 0985-75-0700

れいんぼう会館
 宮崎市和知川原2丁目25-1
 グループホーム にじの樹
 TEL 0985-35-6022
 デイサービス 和知川原
 TEL 0985-32-3414

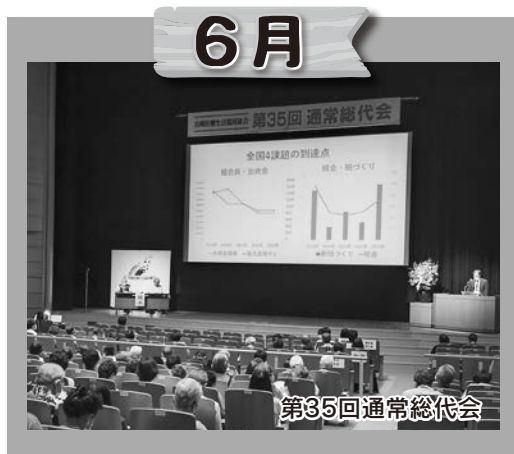
小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 ぎおんの家
 宮崎市祇園3丁目195番地
 TEL 0985-61-7720

グループホーム おおつかの家
 宮崎市大塚町西ノ後3435番地1
 TEL 0985-52-2225

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

写真で振り返る 2024年度の宮崎医療生協

2024年も楽しいいろいろな行事がありました。今年度の4月から宮崎医療生協で行われた行事などを写真で紹介いたします。2025年度も、宮崎医療生協と機関紙「おげんきですか」をどうぞよろしくお願いいたします。



接遇学習会

2月12日・26日に、宮崎医療生協の会議室にて、事務職員を対象とした接遇(※)についての学習会が行われました。この学習会は、組合員さんや地域の病院利用者の方々より「職員の接遇を今以上に向上させてほしい」とのお言葉をいただく機会があり、医療生協全体の質の向上を目指して開催したものです。

(※接遇：相手を理解し、おもてなしの気持ちで接する態度や振る舞いのこと)

当日は、他の医療系法人より講師の方を招いて、受付や電話での対応などの事例について、実践を交えながら学習を行いました。

参加した事務職員からは「言葉遣いとか、相手への気配りが自分はまだまだ足りていないことが分かった」「相手の立場に立って考える、対応をしていきたい」といった感想を聞くことができた。今後の病院での接遇の改善につながることを期待されます。この勉強会は事務職員以外にも開催することが予定されており、宮崎医療生協は今後もさまざまな部署で職員の接遇向上に努めてまいります。

実践を交えた学習会
学習会の様子

2024年度 第9回理事会の報告

<審議事項>

- ・2025年1月度の組合員活動の概要(仲間増やし41名、出資金増資280万円)と尿塩分コンテスト、バレンタイン行動について報告
- ・平和と社会保障を守る取り組み(訪問介護事業所の請願署名の取り組み等)について報告
- ・2024年12月度の経営状況についての報告(法人の経常利益65万円で予算未達成)
- ・2024年度まとめの報告、2025年度の方針について引き続き協議すること
- ・交通事故・交通違反に関する規則改定について提案
- ・第36回通常総代会の総代定数についての提案
- ・介護保険外契約について提案
- ・事務職員の当直手当てについて提案

等々、以上可決承認いたしました

生協いきいき健康ウォークin日向のお知らせ

宮崎医療生協とCOOPが共催となり、ウォーキングを通して健康習慣と運動の大切さを体験していただくために年に2回開催している「健康ウォーク」を今年も開催いたします。日向の美しい景色の中で楽しくウォーキングをしませんか。

日時 4月19日(土) 午前10時~
集合場所 日向市 日向サンパーク公園
参加費 無料
コース 7km(美々津の街並みコース・約2時間)
 5km(権現崎公園コース・約1.5時間)
 2km(サンパーク公園周遊コース・約30分)
申し込み 宮崎医療生協健康まちづくり部かCOOP店頭での申し込みとなります。
 宮崎医療生協 Tel:0985-31-9055
 申し込み締め切りは4月11日(金)、定員150名です。
 組合員さんのたくさんの参加をお待ちしております

「おげんきですか」配布員募集!

「おげんきですか」の手配り配布をしてくださる仲間を募集しています。「おげんきですか」の配布部数は年々減っています。配布協力員さんの高齢化が一番の要因です。これは特定の地域だけでなく、宮崎医療生協全体の問題となっています。新しい配布協力員の仲間を見つけることが、今後の大きな課題です。ご協力いただける方は、下記までご連絡ください。

宮崎医療生協 健康まちづくり部 Tel:0985-31-9055

今、宮崎医療生協は 2025年1月31日現在

■新規加入者	41名(1/1~1/31)	■平均出資金	12,585円
■総組合員数	45,585名	■班数	185班
■出資金	5億7,369万円	■おげんきですか手配り配布数	16,944部

医系学生のための食材支援 (フードドライブ)にご協力ください!

ご寄付いただきたい食品等

- ◎2~3kgで小分けされたお米
- ◎バックご飯
- ◎パスタなどの乾麺
- ◎パスタソース
- ◎インスタント食品 ◎お菓子
- ◎生理用品 ◎ティッシュ
- ◎宮崎市指定のゴミ袋

支援していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は中原までご相談ください。

●回収場所●
 ◎宮崎医療生協本部 宮崎市大島町天神前1175-3
 ◎医系学生サポートセンター 宮崎市清武町木原5536番地1階

●お問い合わせ●
 学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

おげんきですか文芸欄

春待つや将棋見る夫居眠りす
門川町 黒木 邦子さん

〔俳句〕

〔短歌〕
 「甲斐」性で賀状をくれた智子さん
 「鬼嫁」となり三十五年
 日向支部 黒木 直行さん

節分だ年の倍の教員汁にする
 「二倍健康に」甘い願いか
 日向支部 白江 純美さん

毎日が相も代わらず忙しく
 探し物もし暮れ行く幸せ
 日向支部 水永 玲子さん