

2025年4月号
医療生協 (No.523)
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-seikyoyouhp.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)24-6545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
主幹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

多様な参加と共同で、人と人とのつながりを大切にできるまちづくりを!

① 医療講演会、班会、健康づくりへ医師も含め多くの職員が参加できる仕組みをつくり、事業所ごとに実践します。

研修医や専門医を目指す医師についても、地域とも関われる総合診療の大切さを学んでもらいます。

特にクリニックでは、一方通行のケア提供ではなく、地域住民や組合員との「地域コミュニケーション(暮らしの中のケア)」に通ずる協同を進めます。まちづくり・健康づくりを共有し、伝え合いながら、地域住民・組合員の「住民自ら困難を乗り越えていこうとする力を引き出す」医療生協を目指します。

また、小学校や中学校と連携し「いのちの大切さについて」講演会等を企画します。

② 介護に関するさまざまな課題・問題について組合員が主体的に現場に

2020年の新型コロナウイルス感染症拡大によって組合員活動は現在まで縮小傾向が続いており、組合員数や出資金も減少しています。あらためて地域組合員と医療・介護従事者が「人と人とのつながり」を大切に、安心して住み続けることのできるまちづくり・健康づくりに挑戦します。2025年度は、職員を含めた組合員参加のあり方と具体的な企画を提案いたします。

③ 認知症になっても安心なまちづくりを提案します。

多くの高齢者や若年者においても心配している課題であり受け入れやすいテーマです。健康づくりの延長線上にこのテーマ(認知症になっても安心なまちづくり)を含めたさまざまな団体と絆を超えて一緒に楽しめる企画を地域に「巻き込まれる」工夫をしつつ提案していきます。

生協運動と高齢者運動の具体的な柱として位置付け、私たちの目指す共生社会を市民と共に創造する中でまちづくりを広げていきます。

④ 空き家を活用した居場所づくりをすすめます。

県や市の公的住宅の空きスペース、もしくは高齢者が多数を占める県営・市営住宅への居場所づくりの提案をまちづくりの共同事業として、他の



小松支部「あおぞら健康相談会」

大リーグ・ドジャースに今季入団した佐々木朗希投手が大きな注目を集めています。佐々木投手が選んだ背番号11は、震災への思いが込められているとのこと。3・11当時9歳だった佐々木投手は、陸前高田市に住んでいた父と祖父母を大津波で亡くしています。被災地の「希望の星」となっている佐々木投手に、ぜひ活躍してほしいと思います。▼3・11反原発集会は、宮崎を含めて全国的に盛り上がりました。2月に閣議決定された第7次エネルギー基本計画による「原発再稼働」「石炭火力温存」「再生可能エネルギー軽視」の方針に反対する意思表明を込めて▼日本の冬は記録的な豪雪にみまわれ、これから短い春を経て長い猛暑の夏になりそうです。そんな気候危機対策のために「再生エネルギー100%目標」を持った国は60カ国以上あり、増え続けています▼国際的な約束(パリ協定)からも、日本は「再生エネルギー100%目標」を持つ責務があります。人類が地球に住み続けるために(H・M)

「地域に提供できる事業内容は明確になっているか」「事業に積極的な組合員参加ができていないか」こうした振り返りに立って、事業を魅力的なものに変えていくことが求められます。そのことによって患者・利用者を増やし安定的な事業活動を確立するとともに、宮崎医療生協がさらに地域になくてはならない存在となっていくことを目指します。

体温計

大リーグ・ドジャースに今季入団した佐々木朗希投手が大きな注目を集めています。佐々木投手が選んだ背番号11は、震災への思いが込められているとのこと。3・11当時9歳だった佐々木投手は、陸前高田市に住んでいた父と祖父母を大津波で亡くしています。被災地の「希望の星」となっている佐々木投手に、ぜひ活躍してほしいと思います。▼3・11反原発集会は、宮崎を含めて全国的に盛り上がりました。2月に閣議決定された第7次エネルギー基本計画による「原発再稼働」「石炭火力温存」「再生可能エネルギー軽視」の方針に反対する意思表明を込めて▼日本の冬は記録的な豪雪にみまわれ、これから短い春を経て長い猛暑の夏になりそうです。そんな気候危機対策のために「再生エネルギー100%目標」を持った国は60カ国以上あり、増え続けています▼国際的な約束(パリ協定)からも、日本は「再生エネルギー100%目標」を持つ責務があります。人類が地球に住み続けるために(H・M)

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・感想をおよせください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ

4月となり、進学や就職、引っ越しなど新生活で忙しい毎日を送っている方も多いと思います。4月にまつわるクイズを用意したので、息抜きに解いてみてください。

問1 菜の花が見ごろとなっています。西原原の菜の花畑にはおよそ何本の菜の花が咲いているのでしょうか。

問2 3月末から4月にかけて、桜がきれいな季節です。桜の知識として正しいものを選んでください。

問3 4月は花粉症の季節でもあります。花粉症の知識として、間違っているものを選んでください。

問4 犬や猫なども花粉症になる。イタワマンシヨンの高層階でも花粉は舞っている。花粉症が最初に報告されたのは1801年。

【応募方法】 郵便はがきに、答え住所氏名電話番号を記入の上、「生協クイズ」係宛に封入の上、お送りください。Eメールでも受け付けております。

【3月号の答え】 問1 ア(政治) 問2 ウ(日本) 問3 イ(1948年)

【2月号の答え】 正解4通 不正解3通 川越 順子さん(宮崎市) 久保田弘子さん(宮崎市) 後藤 正己さん(宮崎市) 當瀬 清隆さん(宮崎市) 長沼 清隆さん(宮崎市)

※ 封入された方には図書カードを送らせていただきます。応募の際は郵便はがきに問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでお送りください。

4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)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(川添・山下)、初期研修医(米坂・荒武・斎藤(優)・岩崎・小野原・斎藤(史)) ※研修医は院外研修中の場合もあります。

月	内科		外科		小児科			夜間
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	
月	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
火	交替制 坂口	交替制 坂口	交替制 植野	交替制 植野	山岡	山元・松尾	山元	久保
水	交替制 坂口	交替制 坂口	交替制 宮園	交替制 宮園	山岡	山元・松尾	山元	久保
木	交替制 古谷	交替制 古谷	交替制 小澤	交替制 小澤	山岡	山元・松尾	山元	久保
金	交替制 遠藤	交替制 遠藤	交替制 川添	交替制 川添	黒木	山元・松尾	交替制	交替制
土	交替制 遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	交替制 遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	交替制 糖尿病外来(第1週)	交替制 糖尿病外来(第1週)	第1・3・5週 交替制 第2・4週 末岡	交替制	交替制	交替制

和知川原生協クリニック	おおつか生協クリニック	このはな生協クリニック	生協クリニックのべおか
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)	宮崎市大塚町大迫南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)	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)	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)
月 植野 火 植野 水 植野 木 植野 金 植野 土 植野(第3土曜休診)	月 遠藤 火 遠藤 水 遠藤 木 遠藤 金 遠藤 土 遠藤(第2・4土曜休診)	月 高田 火 高田 水 高田 木 高田 金 高田 土 高田(第3土曜休診)	月 末岡 火 末岡 水 末岡 木 末岡 金 末岡 土 末岡

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 ☎0985(24)8538
・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

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

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

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。

健康コーナー

春先の健康管理 ～今日からできる花粉症対策～



組合員の皆さま、お久しぶりです。総合診療研修中の川添（旧姓：井上）奈津子です。2019年度の初期研修医として2年間宮崎生協病院で勉強した後、外部病院に修行に出て、2024年10月に戻ってきました。さて、今回は春先の健康管理として、家庭でできる花粉症対策をご紹介します。



宮崎生協病院
研修医 川添 奈津子

〇アレルギーのコップ理論 ～ある日突然花粉症に？～

花粉などのアレルゲン（アレルギーの原因）には人それぞれの許容量があり、毎年花粉を吸い込み続け、その許容量を超えたときにアレルギー症状を発症するというのがアレルギーのコップ理論です。スギ・ヒノキの人工林が多い宮崎県では、誰しも花粉症を発症する可能性があります。これから紹介する方法を花粉症対策、予防の参考にしてみてください。



〇生活の中での花粉症対策

コロナ禍ですっかり定着したマスクや防護眼鏡ですが、装着することで花粉の付着を防ぐこともできます。帰宅後は玄関先で衣服をはらい、うがいや洗顔をして花粉を取り除きます。また、洗濯物は部屋干しや乾燥機を活用することで花粉の付着を避けることができます。

〇食生活での花粉症対策

最近では免疫力の乱れで花粉症が発症するとも言われており、ストレス軽減や睡眠の質の向上と合わせて食生活からの免疫ケアも注目されています。「腸は第二の脳」と言われ、納豆やヨーグルト、味噌などの発酵食品を摂取することで腸内環境を整え、免疫力を高めることができます。

また、ポリフェノールの抗酸化作用にはアレルギー症状を和らげる効果があります。具体的には緑茶に含まれるカテキン、玉ねぎやリンゴに含まれるケルセチン、大豆製品に含まれるイソフラボンが代表的なポリフェノールです。

いかがでしたか？出来ることから生活に取り入れていただき、少しでも快適に春を楽しみましょう！

この「バスハイク」と「保健学校」を通して、初対面の組合員さん同士も仲良くなる事ができて楽しい時間を過ごすことができました。また、新しい組合員さんも一名増え、大成功で行事を終えることができました。

2025年度 支部総会、総代会のご案内

4月より各支部で行われる支部総会は以下の日程で実施予定となっております。

支部名	日	時	場所
中央支部総会	4月17日	木曜日	13時30分 宮崎西地区交流センター
大塚・江南支部	4月21日	月曜日	9時30分 サロンおおつかの家
県北・南方支部	4月23日	水曜日	13時30分 延岡市社会教育センター
東大宮支部	4月24日	木曜日	10時 花ヶ島自治公民館
西部支部	4月25日	金曜日	14時 おおつか生協クリニック
日向支部	4月26日	土曜日	10時 江川春枝ギャラリー
このはな支部			12時30分 このはな生協クリニック
あおき支部	5月1日	木曜日	10時 檉公民館
住吉支部	5月2日	金曜日	10時 南部自治公民館
大淀支部	5月4日	日曜日	11時 前屋敷支部長宅
都北支部	5月10日	土曜日	10時30分 都城市総合文化(MJ)ホール
佐土原支部			新町自治公民館
北2支部	5月15日	木曜日	10時 西部地区農村環境改善センター
東部支部			高洲コミュニティセンター
国富・綾支部	5月17日	土曜日	10時 国富町農村環境改善センター
小松支部	5月22日	木曜日	10時 小松台ハイランド集会所

支部活動報告

都北支部

2024年11月14日、秋の医療生協強化月間の活動として「バスハイク」と「保健学校」を組み合わせた行事を行いました。当日は19名の組合員さんが参加し、送迎バスで串間温泉（この里）へと向かいました。道中、バス内では参加者みんなと一緒に歌を歌って楽しみ、一時間程度で現地に到着。昼食までの時間を参加者それぞれで、温泉に入ったり、周囲を散策したりと思いを過ごしました。昼食を楽しんだ後は保健学校として、三股ばやしを行いまし、「〇×血管健康クイズ」を行いました。クイズ後には隣の人同士で血圧のチェックを行い、保健学校を終えました。



体操をする参加者

役員仲間

日向支部

店を経営、民商の班会メンバーだった巨那さんに誘われ宮崎医療生協に入会していただきました。若いうちから健康ウォークや健康チャレンジ、行事にも進んで参加していただいています。班会には毎回夫婦二人で参加、経験豊富なお二人に貴重な話をうかがい、健康生活面での知恵を授かっています。趣味は野菜作り、ミニテニス、花、ボランティア活動で、今は特に食と運動に気をつけて生活をされています。野菜は、子どもたちに送るだけでなく、地域の人たちに差し入れもしており、大変喜ばれています。信念を持ち、骨惜しみをしない彼女は、わが支部で大切な存在です。



日向支部

みんなの声

「おげんきですか」3月号に寄せられた読者の方からの感想です。

◎生協病院以外にも生協クリニックが各地にあるんですね。自分がかかりつけ医が対応できない時に生協病院へ紹介を受け、その時お世話になりました。「おげんきですか」も500号を突破していてスゴイです。

◎今回の体温計は血管年齢についてでした。血管ストレッチ一日一分実行したいと思います。健康情報誌としてとても重宝しています。

◎「体が柔らかくなると血管が強くなる」私もこの本を買って少しでも改善をしたいと思いました。いい本を紹介してくださったので、ぜひ読んでみたいと思いました。

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 2km (サンパーク公園周遊コース・約30分)
5km (権現崎公園コース・約1.5時間)
7km (美々津の街並みコース・約2時間)



昨年の健康ウォークin日向

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 Tel0985-31-9055

2024年度 第10回理事会の報告

<審議事項>

- ・2025年2月度の組合員活動の概要（仲間増やし33名、出資金増資247万円）と取り組みについて報告
 - ・平和と社会保障を守る取り組みについて報告
 - ・2025年1月度の経営状況についての報告（法人の経常利益1,404万円で予算達成）
 - ・第36期総代会議案書について提案、引き続き協議をすることを確認
 - ・窓口未収金及び損金処理についての報告
 - ・小規模多機能ホームおおつかの家の休止期間延長について提案
 - ・就業規則の改定について提案
- 等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は 2025年2月28日現在

- 新規加入者 33名(2/1~2/28)
- 平均出資金 12,526円
- 総組合員数 45,584名
- 班数 185班
- 出資金 5億7,096万円
- おげんきですか手配り配布数 16,968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!

毎週水曜日は、医系学生への食材支援の一環として、お昼ご飯の手作りカレーの提供をしています。

組合員の皆さまのご家庭で、以下の余っている食材があれば、ぜひご提供をお願いいたします。

- ・お米
- ・カレー粉、カレールウ
- ・カレーに使える食材

学生に提供するのには水曜日になりますので、生野菜などの保存のきかない食材はできるだけ前日、前々日にいただくと助かります。ご協力、よろしく願いたします。

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

（俳句）
米の値が高いと愚痴で飯をたく
このはな部 渡辺 千鶴さん

（短歌）
嬰子のオギヤオギヤは歌ならん未来を語ることはなるらん
国富支部 別府 紘さん

うぐいすを友に賞でいるしだれ梅この老木と私と平和
都北支部 萩原 静夫さん

少しばかりうつむき加減に咲いているラッパ水仙ズラリ開花す
日向支部 田辺 静代さん

妖怪の触手のような冬枯れの木々が覆い来る奥山の道
日向支部 横木 正恵さん

先月掲載した黒木直行さんの句に間違いがありませんでした。正しくは、
「甲斐」姓で賀状をくれた智子さん「鬼塚」となり三十五年
となります。訂正してお詫び申し上げます。

