

浜北医療生協のようす (2018年1月1日現在)

組合員	4,537	世帯
出資金	175,340	千円
班のかず	25	班



発行所
浜北医療生活協同組合
 〒434-0034 浜松市浜北区高畑18
 TEL(053)585-5715
 FAX(053)584-1551
<http://www.mcp-hamakita.jp/>

加入のお問い合わせは上記石田までお願いします。
 出資金・増資の振込は下記へお願いします
 振込先: 浜松信用金庫浜北支店 No.177859
 浜北医療生活協同組合 渥美邦夫

浜北医療生協は組合員四人のうち三人が六十歳以上、四人のうち一人が八十歳以上です(私もその仲間です)。人生百年の時代です。組合員みんなが百歳まで元気に歩いて、明るく生活できる理想を一緒に追求しましょう。



理事長 渥美 邦夫

**あけまして
おめでとうござい
ます**
 健康づくり・助けあい
 医療生協のネットワー
 クを
 地域のすみずみに



生協きたはま診療所 所長 間間 元
 昨年は五月に小野先生をお迎えしたこともあり、これまでになく多くの皆様に診療所をご利用いただきました。本年は診療所創立二十周年の年になります。組合員の皆様のご協力があつてこそ迎えられた二十周年だと思えます。



新年のご挨拶



しかし、わが国の医療は今、必ずしも良い状況ではありませんが、どうしてこんなに高いのかと開発した研究者自身が首をかしげるような高額な薬剤が次々と登場し、一方でワクチンの供給不足が相変わらず続いています。多くの製薬会社は高い薬価のおかげでこれまでにない利益を上げているようですが、医療機関の診療報酬はスズメの涙程度しか上がりません。このために医療従事者の処遇改善が思うようにできない実情です。

何よりも患者さんの負担が増えつつあり心配です。今の安倍政権は、企業負担の軽減を求める財界人たちの圧力に对应しようと法人税のさらなる引き下げを図る一方で、これまで七十五歳になれば原則一割だった窓口負担を、二〇一九年度以降新たに七十五歳になる人からは二割のまま延長する法律をつくろうとしています。国民健康保険料など各種の保険料も高くなってきましたが、こうした背景には保険で給付される日本の薬価が外国に比べて数倍高く設定されており、これが保険医療費を食いつぶしていることに大きな原因があるのです。

私たちは経済的理由で医療を受けられない人々が増えてくることを心配します。介護保険制度ですでに経済的負担が大きいという理由から、必要なサービスを受けられない方が増えてきているようです。安心して医療を受けられ、安心して介護サービスを利用できる国にしたい、そういう願

医師 河内 正男
 東京、月島で二十九年間開業医を勤め、一昨年七月に引退し、妻の故郷浜松へ移つてまいりました。
 一週間を勤務二日、ゴルフ二日、庭や畑の手入れ一日で過ごすのが目標です。
 皆様のご協力で今年もがんばりたいと思っています。



医師 小野 貴子
 師走、訪問先でどんな年になるといいか尋ねました。「美味しく食べられるようになりたい。」と患者さん。別家族からは「毎朝、息してるか確認。」健康で少しでもいいことがありたいなと。今年もよろしくお祈りします。



新年を迎えて

い多くの国民の声になれば、政治を動かすことができるはずだと思いますが、世の中そうは甘くないようです。
 皆様にとつても医療生協にとつても今年が良い年となりますように力を合わせましょう。

新春座談会

浜北医療生協の 魅力を語る

浜北医療生協は今年二十一年目、診療所を開設して二十周年になります。地域に根をはった医療と介護事業を、組合員と職員が協同して築いてきました。医療生協のよさをさらに地域に発信するための「魅力再発見」や、厳しさを増す医療福祉の分野での今後の展望などを医師、介護士、ケアマネージャー、事務など職員の立場からお話していただきます。

加藤 みなさん、忙しい中お集まりいただき、ありがとうございます。今日は、みなさんが思っている医療生協の魅力、今後に期待したい事、これからのことの三点について話し合っていたいただきたいと思っています。

初めに、自分が思う医療生協の魅力についてお話しください。まず、先生からお話いただけますか？

組合員さん、患者に とって何が大切か

間間 医師の仕事は本来医療に専念していればよいと思っ
ていました。経営などについ

ては考えなくていいと。他県

の先輩医師からは「医療生協は楽だよ。医師の仕事だけやっていたらいいから」と言われ、それが一番の魅力だと考えていました。ただ、役員になるとそういうわけにはいかない面もありますが。本来の医療生協の持っている魅力は（医師など専門職は）医療や介護に専念できること。組織された組合員の利用によって、利益中心でない、患者本位の無理のない安定した経営が可能になることだと思えます。ここに来て二十年になります。組合員、患者にとつて何が大切かと思つてやってきました。地域の人々との関わりで、広い視野で医療活動を見ることができま



元 間間 所長 診療所はたまき協生

加藤 次は清水さん、お願いします。

清水 医療生協は組合員さん中心にやっているとすると動くきがとても速い。送迎などのボランティアも要求がだされるとき、すごいと思います。それに対して職員が業務に追われてついていけない面もあると思います。それから、経営の問題と、組合員さんの要求との調整で悩むこともありま

加藤 利用者、患者本位という点が言われましたがその点についてはどうですか。
清水 本当に患者本位だと思います。

小栗 私も同感です。特に医療と介護の連携がとてもよくできています。利用者さんにも自信をもってすすめることができる。経済的に困難な患者さんも医療、介護一丸になって支えている。

組合員さんがたくさん支えて いるのが一番すばらしい

石田 新しい職員が「ボランティアさんがこんな協力しているのがすごい。いろんな組合員さんが入れ替わり立ち代わり協力する。人を覚えるのが大変なぐらい。一般の会社では考えられない。」と言っていました。こんな環境の中で働いてきた十五年の職員への思いをひしひしと感



本部総務課長 石田 直世

西山 組合員さんがたくさん支えていることが一番すばらしいこと。ショートにきてもボランティアさんに接し、組合員さんに支えてもらっていることがよくわかる。組合員さんの顔が見えることがいい

つながりが強く、この利用者さんはこの組合員さんとながっているというところがわかる。この地域で支えあっていることがいいなと思う。基本的には民主的な組織で、だれでもモノが言える。話せば誠実に答えてくれるという環境がいい。



西山 俊太郎 ショートステイ所長

野崎 組合員さんの力つてすごいということを感じています。逆に、日々の業務で精いっぱい、組合員さんの思いを受け止め切れていない

ということも感じています。新しい利用者さんのところに行つて、組合員さんとのつながりがあることが分り、素晴らしいなと思つた。組合員さんの支援にこたえるために、職員として何ができるかこれからは考えていきたいです。

石田 送迎の職員とボランティアが朝のお迎えに行くのにすれ違つと、職員とボランティアがすごく楽しそうに話しているの。

野崎 そうですね。
加藤 職員、利用者、組合員との距離が近い。なんでも言いたいことが言えるというアンケート結果がありました。

間間 医師にもものをいうのは言いにくいと思うが、窓口や職員の雰囲気がいいのでは。ここは安心してモノが言えるという雰囲気があるんですね。
野崎 アットホームな感じと言われます。

西山 普通の病院だと専門的なことばかり追求してしまひ弊害が出ることもある。ここでは利用者さん以外に、組合員さんのように一般の方が出入りすることにより職員が「普通」の感覚を保っている。専門性とは一般の感覚のバランスをとることが大事。

清水 きたはま診療所は今までは自分がかかっていた病院とは違う。診察を受けて会計をして帰るだけではないんです。

ここでは病気のことでだけでなく自分の家のことや家族のことまで話題になる。

間間 それと、他の診療機関が対応できない「すき間」をできるだけ埋めることができると考えています。在宅医療、無料低額診療、職業病、被爆者医療など。

小栗 市内ではチームとして一緒に働いてくれる看護師がいないうことで往診する医師が少ないんですが、医療生協ではドクターと看護師がチームで、連携が取れて往診ができていのがいいと思う。他院では緊急は対応しないところが多いし、死亡確認程度というところが多いですね。ドクターと看護師で病気も家族もひっくるめてみるという往診の魅力も大きいと思います。



ケアマネージャー 小栗 恵以

清水 あおぞら（訪問看護）もあるからね。

ボランティアによる シニアの充実も

加藤 ほかの分野ではどうですか？
小栗 ボランティアのレク

レーションの充実も、こんなところは少ないですね。特にシヨートのレクは他にはない魅力。デイサービスとの連携もすばらしい。

野崎 他を利用している方がこのシヨートを見たいと見学に来ましたよ。

野崎 ショートは経営の問題があつて十分な人の配置ができない体制に置かれています。それを埋め合わせるためのボランティアの力が医療生協にはあるんだよね。

加藤 保育や送迎のボランティアもがんばっているし、送迎もどんな場合でも引き受けています。

小栗 一日何人ぐらい利用しているの？

清水 三、四組。遠くまでお迎えに行きますよ。すぐ次の日も受けてくれる。

保育も一時預かりひびき、病児保育なまじりなまじり

加藤 今後への期待について事前に行ったアンケートでは、診療科目や施設などについて、職員体制、経営基盤について、組合員や職員の若返りの課題などが出されていますが、自分が一番期待したい課題について話してください。

野崎 所長として担ってくださる人を探してほしい。経営的なことも含め、自分では負担です。若い職員が安定して働ける職場にしたいので、保育も一時預かりでなく、病児保育なども

視野にもっと完備していく方向へ。保育体制があるところには応募がある。若い人が働くにはそれが重要です。



デイサービスにじの家 所長 野崎みり

加藤 経営のことを考えずに、もっぱら専門職員として働くということですか？

野崎 経営的に考えられる人がいてくれるといいなと思う。所長の仕事は大変です。

野崎 野崎さんが所長として大変というのはよくわかる。先進的な外国のように、マネジメントをする専門職が必要ですね。介護で現場の職員にマネジメントもやらせるのは無理がある。専門的な経営知識がある人が必要だと思います。

野崎 お願いします。(笑)

若手職員の獲得に成功するかが課題

石田 職員も若い世代に、というのを感じている。今は医療生協で働く事務職員を育成するプログラムがなく、目の前の仕事に追われてこまできました。事務の幹部を育てていく体制がほしい。専務も含めて課題だと思う。安心して六十歳を迎えたい。

野崎 若手職員の獲得に成功するかどうかで医療生協の事業所の存続が決まると思いますが。医師対策と並んで、理事会が取り組む最重要課題の一つだと思います。

加藤 一番遅れている部分だと思えますね。職員ひとりひとりが今後どのような役割を担っていくのか、そのためにどういう力をつけていくのか、今後の計画の中で力を入れてはと思っています。

清水 保育所がほしいです。保育所があれば働けるという人が多いんです。三十代の人で求人に応募して来た人が言っていました。

野崎 ある施設では保育士免許保持者が担当ですが、保育する子どもがいなるときは介護職など他の部署に入っていることもあったと聞きました。



事務長 清水 信子

石田 保育所つてすぐ作れるんですか？

野崎 ある施設では保育士免許保持者が担当ですが、保育する子どもがいなるときは介護職など他の部署に入っていることもあったと聞きました。

胃カメラなどの要求も多い

加藤 組合員の半分が七十歳以上。若い世代への継承は生協全体の課題です。一番大きな課題ですね。では、診療科目の課題は？胃カメラなどの要求も多いのですが。

野崎 方針としてやらないとされているわけではない。消化器の専門医、内視鏡など、消化器の専門医、内視鏡専門医の確保がないと難しい。現状では消化器の専門医が減っているんですね。採算のこともあるし。探せば協力してくれる医者はいるとは思いますが。今は早期がんの発見が中心で、早期がんを見つけるにもカメラ。全体としては胃のバリウムより、カメラの流れです。肺がんもレントゲンよりCTの傾向になっていいます。一方、カメラの怖さもあ

ります。見落としという問題があります。その点でも現在は専門医を紹介してカメラを実施してもらっているのが安心です。今後条件があれば、カメラの先生にきてもらうことも必要になるかもしれない。

野崎 ショートの見守り、送迎などすぐボランティアの体制がほしいですね。探せば協力してくれる医者はいるとは思いますが。今は早期がんの発見が中心で、早期がんを見つけるにもカメラ。全体としては胃のバリウムより、カメラの流れです。肺がんもレントゲンよりCTの傾向になっていいます。一方、カメラの怖さもあ

野崎 ショートの見守り、送迎などすぐボランティアの体制がほしいですね。探せば協力してくれる医者はいるとは思いますが。今は早期がんの発見が中心で、早期がんを見つけるにもカメラ。全体としては胃のバリウムより、カメラの流れです。肺がんもレントゲンよりCTの傾向になっていいます。一方、カメラの怖さもあ

ボランティアの体制がすぐきまるはずはない、負担になつてくる

野崎 ショートの見守り、送迎などすぐボランティアの体制がほしいですね。探せば協力してくれる医者はいるとは思いますが。今は早期がんの発見が中心で、早期がんを見つけるにもカメラ。全体としては胃のバリウムより、カメラの流れです。肺がんもレントゲンよりCTの傾向になっていいます。一方、カメラの怖さもあ

清水 ボランティアさんが大丈夫かなと思う。

野崎 ボランティアでどこまでまかせてしまっているのか？職員として、やってくれるからいいではないと思う。いつまでやってもらえるのか

も心配。
小栗 ボランティアは生きがいを感じてやっているのでは？
清水 大変そうにみえることもあるよ。

加藤 ボランティアは生きがいを含めてやっていると思う。そもそもボランティアは、それが無いと仕事回らないというものではない。職員もボランティアがやるからいいという話ではない。

野崎 ボランティアの手を広げすぎではないですか？
加藤 ボランティアの担い手はもつとつくりたいと、と考えています。地域のなかに広げ、一人ひとりのボランティアの負担を減らし、ボランティアの人数を増やしたいです。

野崎 ボランティアの手を広げすぎではないですか？
加藤 ボランティアの担い手はもつとつくりたいと、と考えています。地域のなかに広げ、一人ひとりのボランティアの負担を減らし、ボランティアの人数を増やしたいです。



専務理事 加藤 恒一

職種を超えて認知症対応を

加藤 今年の抱負について話してください。

清水 診療所は職員の健康を大事に、みんな倒れないように。それからトイレを使いやすいようにしたいですね。利用者さんの立場に立って。

小栗 ケアプランは医療と介護の連携が強み、武器なので地域に根差したケアプランセンターを目指しています。
石田 本部は全事業所の情報を共有し、運営を支えること。ボランティアさんの元気に負けないようにしたいです。

野崎 新しい職員が定着し、安定的に働けるようにしたい。利用者さんに質の高いケアを提供したいと考えています。

野崎 にじの家十周年。施設も痛んできました。職員の笑顔と元気で利用者に寄り添います。利用者は目指せ百歳！百歳目指して元気に過ごしていけるように支えたいと思います。

野崎 にじの家十周年。施設も痛んできました。職員の笑顔と元気で利用者に寄り添います。利用者は目指せ百歳！百歳目指して元気に過ごしていけるように支えたいと思います。

野崎 にじの家十周年。施設も痛んできました。職員の笑顔と元気で利用者に寄り添います。利用者は目指せ百歳！百歳目指して元気に過ごしていけるように支えたいと思います。

野崎 にじの家十周年。施設も痛んできました。職員の笑顔と元気で利用者に寄り添います。利用者は目指せ百歳！百歳目指して元気に過ごしていけるように支えたいと思います。

野崎 にじの家十周年。施設も痛んできました。職員の笑顔と元気で利用者に寄り添います。利用者は目指せ百歳！百歳目指して元気に過ごしていけるように支えたいと思います。



鹿玉支部

りんご狩り秘境めぐり

鹿玉支部のバス旅行は十一月二十六日に飯田線に乗って秘境駅を巡り、天竜峡を散策後、りんご狩りと贅沢な内容でした。例年より少ない二十一人の参加でしたが、天候には恵まれ、遠くには雪に覆われた南アルプスと終盤の紅葉も眺められ、思いのほか楽しむことができました。

りんごは『艶のあるものが甘い』との説明を受け、たわわに実ったりんごを物色。しかし、目移りしてどれを取ろうかと思案顔。お店の人に「最後はどうするのですか」と尋ねると「りんご狩りは今週が最後、あとはすべて採ります。」とのこと。

残念だったのは、秘境駅での停車時間が少なく、ホームでの記念撮影はなりません。

支部長 鈴木守一



東部支部

明治村と国宝の茶室へ

素晴らしい秋晴れの下、紅葉映える明治村と有楽苑に東部支部二十八人で行ってきました。明治村は明治時代の実

際の建物を全国から集めた施設です。村の一番の花形といわれる帝国ホテルでは、マリリンモンローも座ったかもしれない椅子に座って悦に入っている方もおられました。

犬山城のふもとにある有楽苑は信長の弟の有楽斎が作った茶室(国宝)のある庭園です。小堀遠州の作った庭が紅葉に彩られ至福のひと時を味わいました。

寄せ集め俳句 迷作 ケツ作

- 明治村カレーパンを買うもみじかな
○有楽苑 秋空にまうもみじ色
○枯れもみじ 国宝茶室いと楽し



帝国ホテルの前で

伎倍支部

山中湖へバスハイク

山中湖では水陸両用に乗車し、湖上から雪化粧した富士山を眺め、その後、文学の森公園で三島由紀夫文学館を訪れました。



裾野までくつきりと

河口湖では「もみじ祭」が開催されおり「もみじの回廊」散策と買い物を楽しみました。富士山と紅葉を満喫できた一日でした。

今後とも組合員が楽しく交流できる活動を取り組んでいきます。

村松久子



水陸両用KABAバスと

笠井支部

宿場めぐりで秋を満喫

笠井支部第三回目のバスハイクは、十一月十二日(日)藤枝市岡部町、岡部宿の大旅館「柏屋」と、お昼は、焼津小川港河岸食堂で食事、午後は、大きな千手観音のある、焼津「大覚寺」参拝、その後、島田市島田宿の「島田博物館と川越遺跡」見学というコースで行ってきました。

マイクロボスで、運転手含め二十二名の参加でした。行きの車内では、医療生協についての説明、昼は新鮮な魚介類に舌つづみ、帰りには、みんなで歌を歌ったりして交流し、楽しい一日を過ごす事ができました。行いが良かったせいか天候も良く、寒くなく穏やかな日で、のんびりと宿場町めぐりを楽しみ、秋を満

喫する事ができました。今回の参加者の中から二名の方が、組合員になってくださり、今後も、地域との結びつきを大切にしていきたいと思っています。

支部長 須山恒夫



大覚寺(焼津)を参拝しました

北部支部

杉原千畝を訪ねて

北部支部のバスハイクは、十一月二十三日、杉原千畝記念館(岐阜県八百津町)と犬山城でした。参加者は、大人三十一人子ども五人幼児二人の総勢三十八人でした。

杉原千畝の勇氣に感心し、犬山城の急で狭い階段をほとんど全員昇り降りしました。



国宝犬山城と一緒に

一番楽しかったのは、往復の車中での、子供たちのなぞなぞとクイズでした。後期高齢者も一緒に考えて、答えたり、降参したりと大笑いで過ごしました。

十一月十一日は、中瀬協働センターまつりで、「健康チェック」を行いました。

五十四名の方がチェックに来てくださり、大忙しでした。センターまつりの行事の一つとして定着しました。

支部長 加藤杜紀子



54人もチェックを受けました

浜名支部

バスの中は大歓声

十一月十五日(水)に浜名支部恒例のバスハイクが行われ、紅葉の名所である香嵐溪に行ってきました。

天候にも恵まれ、参加者はうきうきとバスに乗り込みました。

すぐに「香嵐溪・到着時間当てクイズ」が行われ、到着時間に近い時間を記入した人は景品ゲット。

帰りは散策した香嵐溪の余韻を感じながら川柳アワードで景品を競い合い、ビンゴゲームでさらに興奮しているうちに帰ってきました。

たくさん景品ゲットできた方は持ちきれなくてしよって帰りました。

身も心も温かくなったバスハイクでした。初めての参加者も次回も是非参加したいと好評でした。

榎原桂代子



紅葉も見頃でした

北浜南支部

くみり味講座

師走の九日(土) 十時三十分から十二時三十分まで、寺島の公会堂で餅つき大会をバザーと一緒にとりくみました。北浜南部協働センター祭と重なりましたが、子どもから年輩の方まで多くの参加があり、無事終えることができました。今回は「甘酒もあり、温かくなるね」と好評でした。

花井裕子



「甘酒も、みそ汁もいいね」

北浜支部 今年も元気に

昨年は高畑公民館での健康チェックにたくさんの方が参加してくれました。今年も他の場所でもできるといいな。ひまわりの会のみなさんはますます元気です。集まっておしゃべりが一番の楽しみ。今年も笑顔で会いましょう。



積志・中郡支部 健康チェックに52人

十一月二十五日午前中、積志協働センターにて今年も健康チェックを行いました。今年も積志地域社協が協賛し、一階フロアーにて実施しました。

受けた方は五十二名と今までになく沢山の方が受けられました。私たちスタッフも職員、社協関係者、運営委員、組合員総勢二十三名で手分けし午前九時半より十一時半まで休みなく受付、血圧、体組成計、骨密度、最後に看護師

さんの話とスムーズに人が流れて行きました。



大勢のスタッフでスムーズにできました

今回はセンター利用者の方も受けられました。また、事前に行われた「協働センターまつり」にチラシをまいた事、施設の周りの住宅にポストイン、十一月ひまわりに折り込みと、社協関係にと様々な方法で宣伝を行いました。参加者は男性二十七%、女性七十三%、平均年齢七十四才。最高齢者八十八才、最少は四十九才でした。

支部長 近藤裕夫

訪問看護ステーション おおぞら

明けましておめでとございます。昨年中は大変お世話になりました。

当事業所は看護師八名、理学療法士一名のスタッフで、訪問看護、訪問リハビリテーションで自宅に伺っています。

今年も主治医の先生やケアマネージャー、他事業所と連携を取りながら、笑顔で明るく、元気に訪問させていただきます。スタッフ一同

ヘルパーステーション

昨年は新職員を迎えることができたが、人数は変わらず五人で職員不足です。利用者では毎日ケアした人の何人かが終了したり、増えたり減ったりと、いろいろありました。限られた職員数で利用者の希望時間に対応することができず、新規につなげられないケースもありました。利用者一人ひとりに寄り添ったケアをモットーに、職員一人ひとりもより技術面・精神面でも成長し今年一年頑張りたいです。職員確保も重要な課題です。

所長 伊藤千佳

デイサービスきたはまの郷

浜北医療生協の二十一年目には遠く及びませんが、平成三十年五月をもってデイサービスきたはまの郷は三年目を迎えます。

私ども、きたはまの郷職員は各職種が一丸となり、それぞれの得意分野を生かして今までの二年を駆け抜けてきました。

今年度はさらに利用者様の満足度を上げ「笑顔あふれる」「また来たくなる」デイサービスを追及していきたいと思えます。

介護福祉士 倉成誠



健康づくりチャレンジ 交流集会のお知らせ
 「健康づくりの輪を拡げよう」
 (チャレンジあんな事、こんな事)
 日時: 2018年1月21日(日) 13:30~15:30
 場所: 浜名協働センター 1階 製作室

みんなでお茶を飲みながら、お菓子をつまんで、気軽に楽しくチャレンジでの経験を話し合おう。

3・1ピクニックデーに参加しよう

静岡民医連学術運動 交流集会が開催されました

今年もマイクロバスで参加します。ぜひ一緒に参加し、核廃絶の願いを大きな輪にしましょう。

日時 二〇一八年三月一日
集合出発 午前8時
生協きたはま診療所
参加費 500円
昼食は焼津の金寿司(実費)
参加希望は本部石田まで
電話 585-5715



十一月十九日(日)に行われた交流集会に職員18名が参加しました。年に一回、静岡県民医連で働く職員が日ごろの医療や介護活動の成果を発表し交流する会です。今回は全28演題の発表があり、浜北からはヘルパーステーションが「ヘルパーステーション」設立から今日までの利用者経過を振り返って」と題し、発表しました。業務が大変な中、準備から当日の発表まで職員が協力してできたことが、よりよい職場づくりにつながったと思います。

無料法律相談
 2018年
 1月17日(水) 富樫弁護士
 2月21日(水) 阿部弁護士
 ※午後1時30分~午後4時30分
 ※事前にご予約ください
 問い合わせ先 053-585-5715

理事会より(主な審議内容)
 十月二十八日第6回
 ・十月度の日程、支部運営委員会、各専門委員会、の報告を受け承認しました。
 ・九月度の経営状況について報告を受け質疑及び討議しました。
 ・年末年始の事業所の営業日について審議し承認しました。
 ・労働組合からの秋季要求について審議し承認しました。
 ・生協強化月間の活動について討議しました。
 ・上半期の総括と下半期の課題について提案を受け継続審議としました。

十一月二十五日第7回
 ・十一月度の日程、支部運営委員会、各専門委員会の報告を受け承認しました。
 ・十月度の経営状況について報告を受け質疑及び討議しました。
 ・職員の退職等の人事について承認しました。
 ・職員の育児介護休暇等に関する規定の改正提案があり承認しました。
 ・診療所の医療機器購入に関する提案があり承認しました。
 ・生協強化月間の取り組み状況の報告及び審議を行いました。
 ・下期課題について提案があり審議しました。

作ってみよう 食べてみよう

☆かぼちゃとほうれん草とベーコンのグラタタン☆

材料(3~4人分)

- かぼちゃ.....130g
- ベーコン.....75g
- ほうれん草.....1/2束
- 玉ねぎ.....1/2個
- しめじ.....1/2株
- マカロニ.....120g
- 牛乳.....500ml
- 有塩バター.....10g+20g
- 小麦粉.....大さじ4
- コンソメキューブ.....1個
- 塩.....小さじ1/4
- 胡椒.....適量
- ピザ用チーズ.....好きなだけ
- パン粉・パセリ.....適量

下準備

＊かぼちゃは小さめの一口大に切る。耐熱皿に入れ、大さじ1の水をふりかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。

＊ベーコンは厚めの短冊切りにする。

＊ほうれん草は茹でて、3cm程の長さに切る。

＊玉ねぎは薄切りにする。

＊しめじは房を細かく分ける。

＊マカロニは表示時間通りに茹でる。

作り方

- ①フライパンにバター10gを入れ、玉ねぎとベーコンを炒める。(中火)
- ②玉ねぎが柔らかくなったら、しめじを加えてさらに炒める。(中火)
- ③しめじに火が通ったら、バター20gを加えて完全に溶かす。(弱火)
- ④貝材にまんべんなく小麦粉を振りかけて炒める。(弱火)
- ⑤そこに牛乳の半量を加え、木べらで混ぜながら加熱する。(弱火)
- ⑥とろみが出てきたら、牛乳の残りを入れ、さらに木べらで混ぜながら加熱する。(弱火)
- ⑦とろみになったら、コンソメキューブを崩しながら加え、塩・

胡椒で味を調える。ほうれん草、かぼちゃ、マカロニを加え全体に混ぜ合わせる。

⑧耐熱容器に⑦を入れ、ピザ用チーズとパン粉をのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。彩りにパセリを散らして完成。



☆コーヒージェリー☆

材料(カップ4~5杯分)

- お湯.....800ml程度
- 挽いたコーヒー.....40g
- グラニュー糖.....40g
- 粉ゼラチン.....7g
- (ミルクゼリー)
- 牛乳.....180ml
- グラニュー糖.....20g
- 粉ゼラチン.....3g

作り方

- ①ペーパーフィルターを使ってコーヒーを450ml抽出する。
- ②熱いうちにグラニュー糖40gを入れ溶かす。さらに粉ゼラチン7gを振り入れ、完全に溶かす。
- ③コーヒー液の粗熱が取れたら、カップの8分目まで注ぎ、冷蔵庫に入れ固める。
- ④鍋に粉ゼラチン以外のミルクゼ



- ⑤④に粉ゼラチン3gを振り入れ、完全に溶かす。
- ⑥鍋の底に氷水を当てながら、とろみが出るまでゴムベラで混ぜる。
- ⑦固まったコーヒージェリーの上に、ミルクゼリーをのせて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧お好みでホイップクリームを絞って完成。チョコレイトやミントを飾ってもいいですよ。

井口 梓

医療なんでも電話(無料)相談

毎週金曜日 13:30~15:00
053-584-1550



診療所に行くほどではないけど、ちょっと心配。家族のことで相談したい。こんなこと聞いてもいいかな、など毎日の暮らしの中で、体の不安や心配がありませんか？
毎週金曜日、上記の時間で医師が相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。
※混雑する場合がありますが、ご了承ください。



ひまわり畑

クロスワードのハガキから娘がダイエットで健康診断をしていたいただきました。小野貴子先生は初めてでしたが、とても親切に対応してくださいました。娘が、全国のお医者さんが全部あんなふう、あんな感じならいいのに、と言っていました。ありがとうございます。元気に合宿中です。

新原 Eさん

「共同共生」の風船の話。びつくり仰天！すばらしいです。その昔、積志村にも武生小学校から風船が飛んできました。以来何十年も積志小と武生東小の交流が続いています。日本の空、平和でこそその交流です。

東区 Nさん
ドクター・キキマの医療学毎回必ず見えています。今回の睡眠の記事、大変参考になりました。年齢と共に睡眠時間も若い時とは違い、やはり何事も年相応を考え、それなりの生活をするのが大切だと思います。

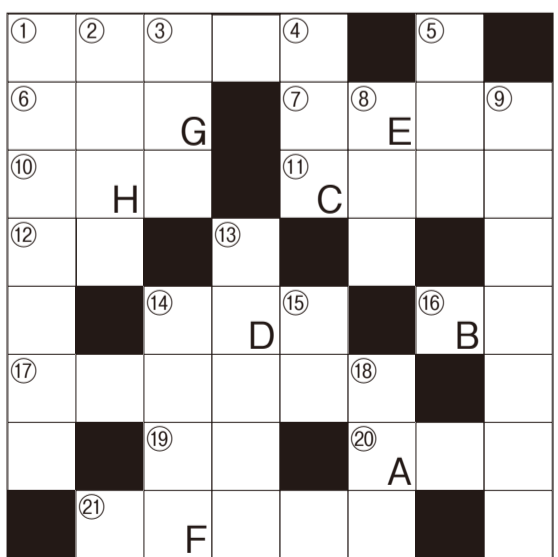
善地 Aさん

頭の体操

クロスワード

〈たてのカギ〉

- ① ケアマネージャーに○○○○○○○をする
- ② 息子の○○○○○を父親は評価した
- ③ まだ決まっていないうこと
- ④ ○○○人。○○○欲が旺盛
- ⑤ 仏教の開祖
- ⑧ 役所ではこの日が最後、御用○○○
- ⑨ 医療生協の介護施設
- ⑬ 芭蕉の生地
- ⑭ 正月の門飾り
- ⑮ 公家は何と読む？
- ⑱ 敵に襲われると悪臭を放って逃げる。○○○の最後っ屁



Q カギをヒントにマス目を埋めA~Hのことばを書いてください。
⇄の記号は、東⇄西、上⇄下など、相対する言葉を表します

11月号の答え

ツキヨノタンポ
たくさんのご応募ありがとうございました。

〈よこのカギ〉

- ① 正月の餅飾り
- ⑥ ○○○○はかな道のり、行く先
- ⑦ 鮎の○○○○
- ⑩ のちぞい
- ⑪ 芭蕉の句「象潟や 雨に西施が ねぶの花」の象潟のヨミは？
- ⑫ ○○素食
- ⑭ 自然科学の一分野、ばけがく
- ⑯ ○○地、池、浜北にも同様の地名があります
- ⑰ 静岡市で毎年11月初めに行う
- ⑱ (警察言葉) ○○がある
- ⑳ ○○○○で負ける⇄小差
- ㉑ 正月の松飾のある間

ヒント 子どもたちの歌が聞こえます。何がいます？

答	A	B	C	D	E	F

G	H

〒434-0034
浜松市浜北区高畑18
きたはま診療所内
ひまわり編集部
住所氏名
忘れずにね!!

☆答えと一言メッセージを送ってください。抽選で5名の方に図書カードを送らせていただきます。

出題者 利根川 貞夫