



434-0034 浜松市浜名区高畑18
☎053-585-5715 FAX 053-584-1551
https://www.mcp-hamakita.jp

組織現況(2025年5月末)	
組合員数	4,585人
出資金総額	177,377,000円



- 生協きたはま診療所 053-584-1550
- 生協訪問看護ステーションあおぞら 053-586-8723
- 生協ヘルパーステーション 053-586-8730
- 生協ケアプランセンター 053-585-6066
- 生協デイサービスにじの家 053-585-6050
- 生協デイサービスきたはまの郷 053-585-5805
- 生協小規模多機能きたはまの郷 053-585-5800

診療所だより

お気軽に栄養指導を受けてください

医師 井口 恵介

「栄養指導」と聞くと、食べているものを否定される、怒られるかもしれないと思い、聞きたくない、聞いてもどうせ変わらないと思ってしまおう方が多いと思います。

でも実際の栄養指導は一方的に教えられるものではありません。まず普段食べているものを振り返り書き出すだけでも、

つつい食べ過ぎている、甘いものや味の濃いものが好きで食べているなど気づくことがたくさんあると思います。その気づいた問題を栄養士さんと一緒に無理なく少しずつ良くしていくのが栄養指導です。



高血圧症、脂質異常症(高コレステロール)、糖尿病、心不全、腎臓病などは食事に気を付けることで、病気の悪化を防ぐことが可能です。特に高血圧症

生協きたはま診療所はかかりつけ医として、地域から求められる幅広い医療を行っています

外来診察時間・担当医師

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~12:00	井口	中野	井口	石野	伊藤	中野第1,3,5 鈴木第2,4
午後	16:00~18:30	福田	間間 8月~鈴木			伊藤	

や糖尿病などの生活習慣病は、運動療法と併せて食事療法をしっかりと行うことで、飲み薬を減らすことができるくらい病態が良くなる方もいます。食事は一生継続けるもので、全ての人の楽しみでもあります。無理に制限して辛くなってすぐやめてしまうのではなく、できることから少しずつ改善していくためにも一度栄養指導を受けていただくことをお勧めいたします。聞いてみようかなと思う方は、是非お気軽にお声かけください。

- ◆河内医師が退職されました。6月より第2,4土曜日は鈴木友己医師が担当しています。
- ◆8月より火曜午後の診察は間間医師から鈴木友己医師に変更になります。
- ◆8月より間間医師の外来診察が終了となります。
- ◆発熱、生活習慣病、花粉症、認知症、予防注射などはどの医師も対応しています。医師間で情報を共有し、より専門の医師に担当を紹介することがあります。井口、伊藤医師の診察単位が増えたことで、よりかかりやすくなりました。

特別障害者手当をご存じですか？

月約3万円が支給される国の制度「特別障害者手当」。障害者手帳を持っていないでも、20歳以上で常時特別な介護を必要とする人が対象の手当です。たとえば、要介護3以上の人や、車いすで介助が必要な人は認定される可能性があります。(認定基準は下の表を参照) 有料老人ホームやグループホームに入所している人も対象になります。(特別養護老人ホームの人は対象外)

申請書は区役所社会福祉課にあります。かかりつけの医師の診断書ももらい申請します。

すぐにマイナ保険証をつくらなくても 今の保険証で有効期限まで使えます

有効期限後は申請なしで保険者から送られてくる「資格証明書」で受診できます



約7割の医療機関でトラブルが報告されています! マイナンバー取得は任意。マイナ保険証も従来の保険証も使えるようにして!

表1	
肢体不自由の基準(いずれか一つ)	
●両上肢の機能に著しい障害を有するもの または両上肢の全ての指を欠くもの、もしくは両上肢の全ての指の機能に著しい障害を有するもの	
●両下肢の機能に著しい障害を有するもの または両下肢を足関節以上で欠くもの	
●体幹の機能に座っていることができない程度、または立ち上がることができない程度の障害を有するもの	

表2	
日常生活動作評価表(10点以上)	
動作	評価
タオルを絞る(水を切れる程度)	ひとりのできる……0点 ひとりできてもうまくできない……1点
座る(正座・横すわりあぐら・脚なげだしの姿勢を持続する)	ひとりでは全くできない……2点
立ち上がる	
片足で立つ	
階段の昇降	
とじひもを結ぶ	5秒以内にできる……0点 10秒以内にできる……1点 10秒以内にできない……2点
かぶりシャツを着てぬぐ	30秒以内にできる……0点
ワイシャツのボタンをとめる	1分以内にできる……1点 1分ではできない……2点

6月22日の第29回通常総代会で、出資金が1口1000円に改定され、より加入しやすくなりました。

共同共生

久しぶりに会場に集まったの開催となった静岡県母親大会。全体会では国際ジャーナリストの堤未果さんが、社会のデジタル化に潜む危険性について話された。マイナンバー導入時、違和感を覚えた政府の執拗なPR。個人情報を取集される危険性はなお続き一人ひとりの見極めが求められる。毎日使うスマホにも大きな罠がある。アップル創業者のジョブズ氏はわが子への悪影響を懸念しiPad利用を制限した。「いいねボタン」の開発者はその中毒性を「人生最大の後悔」と嘆く。生まれた時からスマホが身近な世代にSNSは信頼できる居場所であり「いいね」を押ししてもらうことで承認欲求を満たす。若者の自殺やうつ病発症数の増加に潜むデジタルの影響は社会の喫緊課題だ。「デジタルは国民が一緒に社会や政治を変える道具に過ぎない」と台湾のオードリー・タン氏は言う。台湾では若者(青)の知識技術と高齢者(銀)の経験が共同して技術革新を起こそうとする青銀共創という試みが盛んで、意見を交わす際に道具としてデジタルを有効活用している。私たちはデジタルのない時代を経験した最後の世代として、アナログの価値や五感を使う大切さを若者に伝えることができる立場。まさに大会テーマ「語り合い、学びあい、つながるう」である。 大城 美恵

デイサービスきたはまの郷より

2025年4月に地域密着型通所介護へ移行 一人ひとりに寄り添った介護を心がけています



通所介護（デイサービス）と何が違うの？と思われる方が多いのではないのでしょうか。地域密着型通所介護は、通常のデイサービスとサービス内容は大きく変わりません。送迎、入浴、機能訓練、レクリエーション等を行い、一日を過ごします。異なる点として、一日の利用人数が一八名以下となります。今までは、定員二五名だったので、それに比べ小規模であり、一人ひとりに合わせた個性のある充実したサービスが受けられます。他の人に合わせるのではなく、本人の希望する過ごし方が可能です。楽しくやっておりますので、是非見学にいらして下さい。

所長 松嶋 万里

おうちで ストレッチ 足ふみ・足伸ばしの運動



足伸ばしと立って足踏みを紹介します。
足伸ばしをする時に膝が痛い場合は、膝を抱えるのは避けて、太ももを抱える形でもいいです。おしりの筋肉と太もも裏の筋肉のストレッチになります。ゆっくり10秒数を数えながら右・左を5（10セットで行って下さい。曲げるほうの足の反対側は伸ばした状態にします。）
そのあと、立ってもらい、足踏み運動をします。両手を振ってその場で足踏みをします。不安定な時は、手すりなど安定した物に掴まって行って下さい。足踏みをしながら、九九を口ずさんだりすると、脳トレにもなりますよ。2分くらいを2セットで足踏み運動してみてください。

作業療法士 牧野 弥生

新入職員紹介



デイサービスにじの家 介護福祉士 馬淵 良美さん

初心に戻り、皆様に安心して楽しく過ごして頂けるよう心がけたいと思います。

戦後80年 核兵器のない世界へ歩く

今年も核兵器廃絶を願って広島まで歩く平和行進に参加しました。5/29の芝本駅から西ヶ崎駅までの行進には約60名、5・31の愛知県との引継ぎ集会には9名が参加し、想いをつなぎました。



理事会より(主な審議事項)

4月26日 第11回

【報告事項】

- ・第5回役員推薦委員会
- ・県生協連被爆戦後80周年平和の旅企画

・すこしおフェスタ参加

【報告承認事項】

- ・第28期第10回理事会議事録
- ・3月度決算

【協議事項】

- ・長期計画案
- ・第16回長期計画検討委員会
- ・第29回総代会に向けて

5月24日 第12回

【報告事項】

- ・第6回役員推薦委員会
- ・すこしお学習会

・環境美化デー

【報告承認事項】

- ・第28期第11回理事会議事録
- ・4月度決算

【協議決定事項】

・総代会議案

【協議事項】

- ・第29回総代会に向けて総代会の運営、役割
- ・第29期理事会運営
- ・専門委員会、実行委員会



支部だより

北浜南支部

心に落ちた人生のお話

5月22日(木)おしゃべり広場「こだま」と合わせて寺島公会堂で総会と出前講座を行いました。総会では、24年度の活動と会計の報告、25年度の活動について意見を出し合いました。

出前講座は間間先生の「人生最後まで自分らしく」。先生ご自身の思いも込められてのお話は、参加者全員の心にストンと落ち「これからの人生が楽になり、安心して過ごせよう」との感想が寄せられました。鹿玉支部からの参加者もあり総勢17人でした。

花井裕子



東部支部

英虞湾クルーズ

伊勢志摩までは長い道程で心配でしたが、五月晴れの好

天に恵まれ、海の中にたたずむ夫婦岩の見学や「めおと横丁」での伊勢うどん付きのおいしい海鮮丼の昼食、海賊船のようなクルーズ船での英虞湾遊覧等々楽しいひと時を過ごすことができました。

長旅のバスの中ではいろいろおしゃべりし、みんなで懐かしい歌を歌ったり、ビンゴゲーム、カラオケ、寄せ集め俳句をしたりと眠る暇が無い位でした。

帰りは皆さんの「楽しかった!!」という笑顔が溢れていて疲れも吹っ飛ば楽しい一日でした。

桐野こう



クルーズ船

潮風吹いて

心ちよく

(寄せ集め俳句)



東京夢の島バスツアー

静岡県生協連による被爆・終戦80年平和の取り組み企画第一弾として、6月7日(土)に東京夢の島第五福竜丸展示館バスツアーがあり、浜北医療生協からは実行委員含め9名が参加しました。

静岡からバスで東京に向かい、昼食を済ませてから第五福竜丸展示館に行きました。ガイドの黒田さんにとっても分かり易く丁寧な説明を聞いた後、各自館内外を見学しました。

館内には間間先生が書いた資料が置いてあり展示パネルにも先生の名前が記されていて、どれだけ間間先生が「被爆」と関りが深いのか改めて感じました。



大満足です。間間先生のお話を思い出しました。他の職員もぜひ行ってほしい。

参加者の声



展示館を見学した後は、バスでソラマチまで移動し、スカイツリーにのぼったり、ソラマチで買い物やスイーツを食べたりと2時間ほど自由に観光しました。



今回のバスツアーには親子や大学生のグループの参加もありました。戦争を経験していない世代がこれからの平和を考える一歩として、まずは知ることが大切!自分の目で実物を見て触れて、今がどれだけ平和で恵まれているのか再び戦争が起らないようにするにはどうするべきか・考える良いきっかけとなるツアーだったと思います。

実行委員 伊藤明日香

24時間蓄尿塩分調査実施のお知らせ

10月26日(日)に医療福祉生協連の主催により標記の調査が行われます。24時間中の毎回の尿の一部を採り、混ぜ合わせた尿から一日の塩分摂取量を測定します。

全国の医療生協から3600名規模で調査し、日本人の塩分摂取量の実態をつかみ減塩の推進に役立てるものです。

浜北医療生協では年齢・性別に偏りのないように、各支部1名と職員で10名の参加を予定しています。

医療福祉生協連では一日の塩分摂取量6g以下を目標としています。

生活習慣病の予防のため、すこしお(塩分ひかえめ)の食生活を心がけましょう。

健康・まちづくり委員会

たすけ愛ネット

利用者さんの声

「転んで骨折し、しばらく運転ができなくなりました。持病があつて週3回通院が必要です。毎回タクシーとはいかず、困って「たすけ愛ネット」に相談しました。朝晩の送迎の体制を組んでくれ、家族の協力もあり、運転できるまでに回復。本当に支えてくれて助かりました」

調理や、掃除、買い物、見守り話し相手など、「困ったこと」はまず、お電話ください。たすけ愛ネットは組合員さん同士で「困ったときはお互い様」と支えあう仕組みです。電話 090-5106-7270

にじカフェ

毎月第3日曜日 13時半~15時
デイサービスにじの家 200円(おやつ代)

誰でも、気軽に集まってお茶を飲みながら自由におしゃべり。美味しいスイーツを用意します。

デイサービス施設の機器を使って体操や、カラオケもできます。介護保険のこと、医療生協のこと、健康のこと、あなたの知りたいこと 時には職員さんも交えてお話しします。マイカップ持参でね!

お問合せ 組合員活動事務局
電話 080-6037-6175

作ってみよう 食べてみよう

腸活!おすすめ簡単おやつ 緑茶寒天

材料(2人分)

- 緑茶の茶葉..... 4g
- お湯..... 250ml
- 砂糖..... 20g
- 粉寒天..... 1g
- ゆで小豆..... 30g
- きな粉(お好みで).... 適量



作り方

- ① 急須に茶葉を入れ湯を注ぎ、濃いめの緑茶を作る
- ② 鍋に①の半量の緑茶と砂糖と粉寒天を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にして1分程煮立て、寒天が溶けたら残りの緑茶を加え、流し缶に流す。粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める
- ③ 寒天が出来上がったら適当な大きさに切ってゆで小豆を添える

管理栄養士 榎木麻依

読者の広場

ひまわり畑

私は視覚障がい者です。クイズの区画埋めが今の色では分かりにくいから黒で塗りつぶして下さい。川柳をひとつA Iが宿題をやる時代かな磐田市国府台 勝野廣宣

先月のひまわりに同封された「戦争体験記」を読ませていただきました。二度とこのようないことが起こしてはならず、私たちに何ができるのかと改めて考えさせられました

於呂 川村寿満

今年、戦後八十年。憲法9条の大切さがひしひしと感じられるこの頃です

高畑 生熊正廣

やってきました！今年もツバメが我が家にきました。1回

目の卵が孵り、ただいま子育て中。大きなあれ・たすけ愛ネットや支部活動・診療所だよりなど、ひまわりは組合員と職員を結んでいる大切な交流の場ですね

新原 小塩 宏子

浜松大空襲の体験談を読み戦争の恐ろしさ平和のありがたみを感じました。今の生活に感謝し戦争のない世になる事を願います

西美蘭 T・O



5月号はヒントの「守りましょう」があまりに分かりやすかったと反省。でも改正をいう人はもう一度憲法を学んでほしいと思います。押し付けられたり時代に合わないものではありません

(すぎもと)

俳句を楽しむ(北部支部)

だ行する天竜川や茶畑や
アマリリス今ここぞとや朱の主張
シルバー席選べる齡や春夕焼け
ピアスして古稀のチャレンジ面映く
「スイバがね」すかんぼだつて辞書めくる
みちこ

5・16の班会より

博子 節子 松湖

医療生協を支えるボランティアあなたも一緒に

医療生協では、いろいろな場所でボランティアが活躍しています。ちよつとのかかわりで、利用者さんや職員と親しく交流でき、自分の生きがいも生まれます。

気軽に、空いている時間を使ってみませんか？

- ◆送迎 デイサービスの利用者さん、診療所の患者さんの送迎
- ◆配膳 デイサービスにじの家の昼食準備、片付け
- ◆レクリエーション デイサービスで、お得意の歌や踊り、演奏、お習字、折り紙などを披露してください。



お問合せ 組合員活動事務局 080-6037-6175

夏休み保育ボランティア大募集

高校生・短大 専門学校 大学生 大歓迎!



職員の子どもたちを長期休みの午前中、ボランティアが見守っています。年少さんから小6まで、宿題をしたり、ゲーム、折り紙などで過ごしています。デイサービスにも出かけます。

8時30分~13時30分
(この内で数時間でも)
場所 ふれ愛ルーム
お弁当と飲み物持参
お問合せ 組合員活動事務局
電話080-6037-6175

★週一回などご要望に応じます。組合員さんのご協力も、よろしく願います。

困った時はお互い様
たすけ愛ネット
060-5109-1270

無料法律相談
2025年
7月16日(水) 鈴木(健)弁護士
8月20日(水) 渡邊(昭)弁護士
※第3水曜日午後1時30分
※事前にご予約ください
053-585-5715
お気軽にご相談ください

頭の体操

クロスワード

へたてのカギ

- ① 心も身体も元気回復!
- ② 「夜」を英語でいうと
- ③ ○○が甘い、○○を詰める
- ④ 食事の後の片づけはこれを使えば楽だわ
- ⑤ 下校時あちこち○○○○しながら帰ったな
- ⑦ 米担当○○○○が小泉さんに変わりました
- ⑨ ピンクのまわしとすごい技で大人気の力士
- ⑪ ○○心あれば水ごとく
- ⑮ 等しいこと、記号は「=」
- ⑰ ○○して功なし
- ⑲ 昭和の初め大陸政策の要として満州へ。○○○○開拓団

①		② C		③	④		⑤ A
⑥	⑦ Q	G		⑧		⑨	N
⑩	D	K	⑪		⑫		
⑬			⑭	⑮			
⑯	I	⑰		⑱	P	⑲	
		⑳	㉑		E	B	㉒
	㉓ O		㉔ F	H		㉕ L	
㉖ J		M			㉗		

出題者 杉本節子

- 〈よこのカギ〉
- ② しきたり、風習
 - ⑥ 外様大名と○○○大名
 - ⑧ 身分や立場、心境
 - ⑩ お弁当作りに○○○○食品は大助かり
 - ⑫ 人は○○○を共にして成長していったナ
 - ⑬ 交差点や道端
 - ⑭ 江戸時代大人気の参拜ルート、親しみ込めて○○○さんという
 - ⑯ 目指す方向や将来
 - ⑰ 数字の位取りに使う記号「、」
 - ⑱ 快晴!さわやか○○○○○○へ出かけよう!
 - ⑳ 人気グループ「GLAY」のボーカルは誰?
 - ㉑ 木を見て○○を見ず
 - ㉒ 2008年双子の茉奈、佳奈が主役のNHKTV小説のタイトル
 - ㉓ 濃い霧

①

A	B	C	A	B	C	
D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q

② 曲名()

締め切り 7月25日(金)

〒434-0034 浜松市浜名区高畑18
きたはま診療所内
ひまわり編集室

住所氏名 忘れずにね!!

メール contact@hcoop.or.jp

☆回答と〒住所、氏名をハガキかメールで送ってください。空欄に言メッセージをお寄せください。

Q カギをヒントにマス目を埋め、次にA~Qまで読むとある歌の一部ができます。A~Qと、曲名を答えて下さい。

5月号の答 「にほんこくけんぽう」(日本国憲法)
正解者の中から抽選で次の5名に図書カードを進呈しました
石津雅代 勝野広宣 川村陽子 本田久文 山内佐知子 (敬称略)