

浜北医療生活協同組合
 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7月末)	
組合員数	4,558人
出資金総額	175,858,500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

小規模多機能きたはまの郷だより

開設から一年半が経過し、利用者や職員の入れ替わりもありました。利用者さんそれぞれに要望や体調も異なるため日々模索しながらケアの対応をしています。最近では、体調に変化がある方も多く看護面での重要性も感じています。介護職、看護職それぞれの専門性を活かしつつ相談し、協力しながらケアを行っています。

三つのサービスを紹介します。

通い

十時から十六時と設定されていますが、利用者さんの生活スタイルに合わせて、柔軟に対応できます。

例えば、「お風呂と食事を済ませたら帰りたい」という方には、そのような対応ができます。

訪問

日用品、食料品の買い物や内服確認、エアコンが稼働しているか、水分が取れているか等の安否確認をします。自宅で過ごされた利用者さんにちょっとしたお手伝いをします。

泊まり

ご家族の都合などいざという

時に泊まることができます。

例えば、訪問に行っている職員から、「一緒に暮らしている家族の調子が悪そう。」と連絡が入れば、緊急での泊まりもできます。



「通い」「訪問」「泊まり」三つのサービスを一つの事業所で提供できる小規模多機能の良さを強みとして、利用者さんやご家族の笑顔が見られるケアを目指していきます。興味のある方是非お気軽に小多機を見に来てください。ご相談があればいつでも伺います。一緒に働いてくださる方も募集中です。

今年国連が定めた 国際協同組合年です。

持続可能な生産と消費、食糧安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉など様々な分野で社会に貢献している協同組合を評価し、その認知と振興のために決めました。私たちの活動も、大きな視点から見ると、地球の未来を支えているのです。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

10・11月 生協強化月間

楽しい取り組みでなかまを迎えましょう

第25回健康まつり

今年は2つの企画を

第1企画 ユーコープと共催

プレ葉ウォークで

健康・体力チェック

10月26日(日)

10時～15時

第2企画 なゆた・駅前広場

広場に舞台設置で

体操、音楽、ダンスなど

駐車場で子ども広場

通路で作品展示・バザー

11月9日(日)

10時～14時(予定)

★詳しくは、ひまわり10月臨時号にてお知らせします

健康チャレンジ

2025

申込期間 9月1日～30日

チャレンジ期間

10月1日～11月30日

報告提出 12月1日～26日

◆15のチャレンジコースと家族コースがあります。家族やなかまと励ましあって健康づくりの習慣をつけましょう。

◆ひまわり9月号に申込みハガキが折り込まれています。近くの支部委員や生協本部、または切手なしで郵送でもお申し込みください。

共同共生

第29回通常総代会が6月22日にプラザホテルで開催、私は議長団の一人に選出され参加しました。百人を超える総代の皆様の壇上から見て感じたことがあります。

総代席が自由席で支部のまとまりがありません。できれば支部ごとにまとまり、支部名の入った表示板があれば、今までは違った総代会が期待できそうです。

さらに言えば、討議時間を十分にとって、支部ごとに発言の時間が保障できれば総代会がさらに活気あるものとなるでしょう。その他、総代推薦に当たり若い総代を意識的に選出することも重要なことでしょう。

猛暑の続く中、7月下旬に支部ウォークで森林公園を歩きました。日陰が続く道を選び目指すは湿地に咲く「サギソウ」。途中、産卵の終わった「モリアオガエル」の池にはお玉杓子が元気に泳いでいるのが確認できました。

目的の地に到着、慎重に探してみると、点々と白い花が咲いているのを発見できました。満開にはもう少し時間が必要ですが、案内板には9月上旬まで楽しめるとのこと。健康づくりに手ごころな運動はウォーキングといえます。

一日七千歩を目標に頑張ります。鈴木 守一

診療所だより

働き盛りのみなさんへ

健診のおすすめ

生協きたはま診療所では、近隣の中小事業所の健診を多く受け入れています。

事業所の健診の目的は労働安全衛生法第66条に定められており、健康リスクを早期に発見することで、労災の発生や離職による人手不足を未然に防ぐことなどを目的としています。

40～50代は生活習慣病が慢性化しないための大きなターニングポイントです。健診結果で要精査になる方の多くもこの年代です。治療一歩手前の人や中には症状が出ていないだけで、重症の方もおら

れます。血圧やコレステロールなど同じ項目で、毎年そのまま放置されている方もいます。

当院では、このような要精査になった方への受診に力をいれていますが、仕事が忙しく休めない方がほとんどです。当院では週3回夜間診を行っています。仕事終了後に受診できる機会になればと思います。

地域の事業所の健診を実施し、異常のある方に積極的に関わることが、医療生協が掲げる「地域まると健康づくり」につながると考えています。ぜひ夜間診や土曜午前外来をご利用ください。

带状疱疹ワクチン接種を

ご検討ください

浜松市では今年度带状疱疹ワクチンが定期接種となりました。65歳から5歳きざみの方が対象となっています。50～59歳は任意接種として1回あたり3500円の助成が受けられます。浜北医療生協の組合員価格と併用するとリーズナブルに接種ができます。

带状疱疹ワクチンの効用について

当然带状疱疹の予防につながりますが、水痘・带状疱疹生ワクチン（研究期間中は現在接種できる不活化ワクチンが未発売）を接種すると、理由はまだわかりませんが、認知症の発症リスクが20%低下することが、英ウェールズの高齢者を対象にした研究

(NATURE20254)で示されました。

ワクチンであるため当然、副作用もありますが、来年度以降の助成内容は未定です。年齢が該当し希望される方は今年度中にご検討ください。

問い合わせ先
053-584-1550
生協きたはま診療所

医療生協コード



新入職員紹介



きたはまの郷
理学療法士
あやみ
松村 彩未さん

皆様が身体機能を維持できるように楽しく機能訓練を行っていきたいと思います。

外来診察時間・担当医師

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

理事会より(主な審議事項)

6月28日 第2回

【報告事項】

- 支部運営委員会
- 専門委員会関係等
- 高畑祭典への参加について

【報告承認事項】

- 第28期 第12回理事会議事録承認の件
- 第29期 第1回理事会議事録承認の件
- 5月度決算

【協議事項】

- 第29回通常総代会の振り返り
- 専門委員会について

7月26日 第3回

【報告事項】

- 組合員活動事務局今年度の活動について
- 第1回監事会報告と理事会への要請事項

【報告承認事項】

- 第29期 第2回理事会議事録承認の件
- 6月度決算
- ボランティア推進規定の改定の件

- 憲法9条の碑建立運動の件
- 【協議決定事項】
- 第29回通常総代会のまとめ

【協議事項】

- 25年度方針の具体化
- (1) 生協強化月間方針について
- 医療福祉生協連の月間方針
- 組織活動(増資)
- (2) 健康まつりについて
- 第1回実行委員会報告

おうちでストレッチ



ゆっくりにおじぎをする

体操

- ① 浅めに椅子に座り、体をゆっくりに前へ倒します。この時、背中が丸まらないようにしっかりと骨盤を起こして、背中を伸ばした状態で行うことがポイントです。
 - ② お腹と太ももがつかない程度にお辞儀をします。足をしっかりと引いて足に体重が乗ることを感じられると良いです。
 - ③ 足に体重が乗ったところで少し、姿勢を保持しましょう。その後はまたゆっくりにと上体を起こします。排泄時の力み動作や入浴時の洗髪動作が行いやすくなります。(10回繰り返し)
- 生協10の基本ケア(②床に足をつけて座る)とも関連しています。是非実践してみてください。

理学療法士

平野 絢美

8/2 高畑祭典

きたはまの郷に屋台がやってきた



にじの家、きたはまの郷の利用者さんと練りの交歓。目の前の迫力に圧倒され、思わず感激して涙を流す方もいました。



支部だより

5月から6月にかけて、9つの支部では「総会」が開かれ活動方針や、役員の体制が決まりました。新しい支部長が選出された3つの支部と、各支部の今年度の取り組みを紹介します。

積志支部 岡本順一郎

組合員の皆さんの協力のもと医療生協活動を前進させるよう努力します。



鹿玉支部 片山美代子

青天の霹靂です。支部の皆さんに支えて貰いながら、一歩一歩がんばります。



笠井支部 大石俊幸

健康で楽しく元気の出る支部づくりをしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。



北浜支部 寺田ひろ子

バス旅行や、地域の公民館での健康チェック、出前講座、ボッチャなど楽しい企画で組合員さんと交流します。

北浜南支部 岩室 学

班活動の充実を図り、運営委員や協力してくれる方など次の担い手を作ることに取り組みます。

伎倍支部 岩崎のぶる

地域数か所の公民館などをお借りして、健康チェックや出前講座などの取り組みをすすめます。

東部支部 加藤優子

ひまわりにあわせて支部ニュースを発行します。東小学校の体育館で2回目の健康体力チェックをやりまます。

浜名支部 渋谷友子

今年度も、安全で美味しい手作り味噌の魅力を伝え、健康家族を増やします。

北部支部 加藤杜紀子

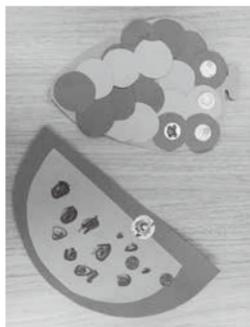
身近で楽しい班活動を継続し、皆さんの要望を聞き、新たな班、グループづくりをすすめます。

夏休み保育

職員の子どもたち(年少から小6)がボランティアさんとして、この夏を楽しく過ごしました。宿題の後、折り紙、工作、お絵かき、ゲームなどで過ごしてからデイサービスに出かけます。

デイサービスでは、お手伝いや利用者さんとのふれあい体操、歌唱、自己紹介などで過ごします。

今回からは、お手伝いカードができ、シールが10個たま



みんなで作ったスイカのお手紙とカード



デイサービスでの様子

子どもたちに話したいという利用者さんからの申し出で、お話会が開かれました。「8月6日は何の日かな?」「9日は?」などと太平洋戦争のこと、原爆のことを興味を持ってようくにクイズ形式でお話してくださいました。

30分弱、どの子も熱心に聞き入っていました。素敵なお話を聞いた。利用者さんの声を拾い、子どもたちに繋げた職員さんに感謝です。

平和のつどい開催

原水爆禁止世界大会・長崎代表派遣の壮行会

7月24日、今年の原水爆禁止世界大会に浜北医療生協を代表して参加される橋爪良和さんの壮行会がにじの家で開かれました。「戦火が絶えない世界、核兵器の廃絶を願ひ学んできます」と決意を述べられました。

代表派遣にあたり、多くの皆さんからカンパが寄せられました。ありがとうございました。



オカリナの演奏も披露 橋爪 良和さん

労金友の会よりタオルの寄贈

7月22日、労働金庫浜北支店の皆さんが医療生協を訪れ、事業所で使用するタオルをたくさん寄贈して下さいました。毎年、ご寄付いただいております。大変助かっています。



被爆80年 平和のメッセージをナガサキ平和の旅

猛暑が続く7月下旬、静岡生協連主催のナガサキ平和の旅に参加。

旅の目的は「平和の大切さ」を学び伝えることです。

初めに訪れた平和祈念館では被爆当時7歳だった池田氏の体験談を傾聴。

7/26平和への思いを短冊に書いて鶴に吊る



7/25自らのつらい体験と戦争は絶対に起こしてはいけないと話す池田さん

あの日、爆心地からわずか700mの防空壕にいて奇跡的に無傷で助かりました。家族6人は亡くなり彼は天涯孤獨に。親戚の家を転々とし懸命に生きてきたといひます。

熱心にメモを取っていた小3の女の子は昨年、広島に赴き戦争の悲惨さや核の恐怖、そして平和の大切さを学び、「平和大使」になって核のな



信者や知人がお金を合出で作った2畳の家「如己堂」

翌日は原爆資料館・浦上天主堂・放射線科医で作家の永井隆博士が白血病で亡くなるまでの3年間療養した「如己堂」へ。

他にもいくつかの原爆遺構を見学し思ったことは、多様な価値観の社会で過去に起きた事実―戦争や核兵器の脅威―を学び多くの人に伝えること。

さらに暴力の連鎖を断ち切る勇気を持つことではないでしょうか。

写真提供 原田正子 杉本節子

参加者の声

語り部の池田松義さんの話を聞きました。7歳で被爆、家族全員を失い、壮絶な人生を生きてこられたという魂のこもった語りかけに反戦・核廃絶への思いを強くしました。

永井隆記念館・原爆資料館を見学し、被爆した方の苦しみや悲しみが一生続いたことを改めて知り、戦争は絶対起こしてはいけないと強く思いま

した。永井さんの言葉「如己愛人」を私たちが実行する事が第一歩だと思ひます (川村)

充実した3日間でした。終戦八十年を迎え、被爆者のお話を生で聞くという貴重な体験もさせていただきました。その方の「文明が発達した現代で、何故戦争はなくなるのか」という問いが心に残りました。

(鈴木睦子)

作ってみよう 食べてみよう



18cm丸型
そこが抜けないものを用意してください。

かぼちゃプリン

- 材料**
- 〈キャラメル〉
 砂糖……………60g
 水……………20g
 熱湯……………40g
- 〈プリン液〉
 かぼちゃ… 正味225g
 卵……………3個
 砂糖……………60g
 牛乳……………360g

- 作り方**
- ①きれいなフライパンにキャラメル用の砂糖と水を入れ、濃い茶色になるまで沸騰させる。好みの色になったら、熱湯を加えキャラメルソースにし、容器に流し入れる。
 - ②種とわたを取り除いたかぼちゃを15分蒸し、皮をとり除いて裏しする。
 - ③牛乳と砂糖を鍋にいれ縁がフツフツとなったら、大きなボールに割り入れ解きほぐした卵に少しずつ入れ、泡立て器でかき混ぜる。繰り返して牛乳を全て混ぜ終えたら、かぼちゃを入れてさらに混ぜる。
 - ④キャラメルソースを入れた容器に、温かいつちに裏ごしながら③を流し入れる。

- ⑤熱湯をプリン液の高さの半分くらいの高さになるように容器に浸し、容器にアルミホイルをかけ、オーブンで予熱なし170度で1時間蒸し焼きする。
- ⑥粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、つま楊枝で縁をこそけてとりやすくしてから、皿にひっくり返して移す。とりにくいときは皿と容器をしっかりと押さえて軽く振るとポコッとこれる。

中野明子先生

♪あなたの得意なメニューを教えてください
 レシピと写真も一緒に送ってください
 お問い合わせは
 組合員活動事務局
 080-6037-6175

読者の広場

ひまわり畑

古里の「極楽寺」で戦争放棄の塔（憲法九条の碑）が、遺族会により建立されて二年が経つという。私はその事を知りや寺を訪れた。平和への思いが、わが古里に依然とあることに感無量であった。

三方原町 伊予田節子

毎回イラスト付きの「おうちでストレッチ」は「目からうろこ」のことばかり。とても分かりやすく参考にしながら運動を続けています。次回は何か？待ち遠しいよーあり

ありがとうございます。

森町 山本咲恵
 （七月号のクイズ）のたてのカギ23を最初に（パン）と予測して「友達パンダ」も悪くないなど和やかな気持ちになりました。

笠井町 高塚幸子

最近の物価高で庭に野菜を育てています。トマト・きゅうり・青じそ。毎日庭を眺めて成長を楽しんでいます。孫がトマトが赤くなると全部食べてしまいます。赤くなるのが待ちきれません。

ひとりぼっちの仕事場で懐中
 新都田 後藤治子

電灯に透かした手のひらに流れる血の色がびっくりするほど赤くきれいにみえたことでの詩（手のひらを太陽に）が誕生したそうです。やなせたかし43歳の時です。あんなまんの絵は全ての人を喜ばせ勇気を与えてくれました。

宮口 山口一二

☺手のひらを太陽に・人も虫も同じ生き物だよってメッセージを送っているのですね。元気と勇気を与えてくれるみんなの応援歌ですね。たくさんのおハガキありがとうございます。

スギモト

たすけ愛通信

たすけ愛ネット

高齢のご夫婦から「二人で旅行に出かけるのだけど。留守の間、庭木の水やりを頼みたい」と依頼されました。

「よく知っている人だから、無料でもいいんだけど、たすけ愛ネットに依頼したほうがどちらにも気兼ねがないよね」と朝晩15分くらい、大切にしているお庭の水やりをお手伝いしてくれました。

「お父さんの囲碁の相手をしてくれませんか？」という相談もありました。どこにも出かけるなくなっているから家に来てもらえるとうれしいとのことでした。囲碁や将棋が好きなボランティアさんもいますので、お手伝いができると思います。

★まずはお電話を
 090-5106-7270

無料法律相談

2025年
 9月17日(水)
 森下弁護士

10月15日(水)
 外山弁護士

※第3水曜日午後1時30分
 ※事前にご予約ください
 053-585-5715 (本部)

お気軽にご相談ください

求む!～産地の維持にあなたの力を～
しずおかの農業で働こう

検索サイトはこちら!

静岡県 JA

頭の体操

へたてのカギ

- ①石楠花
- ②京都祇園界隈で会えるかな
- ③連日のキツイ仕事で目の下に〇〇ができた
- ④浜田省吾の「ト〇〇〇〇〇〇の少年」は好きな曲
- ⑤イネ科を好む虫大発生することも 飛蝗
- ⑥イエスキリストは救世主だ
- ⑦内耳の器官めまいの原因はこだったか…
- ⑧掛け算の9の段で45になるのは?
- ⑨あと数時間でこの事件は〇〇になる
- ⑩立ち合いで相手の上半身を突き上げる相撲の技
- ⑪〇〇〇〇切れて動かないおもちゃ
- ⑫〇〇〇〇の髓から天井をのぞくことわざ
- ⑬かば焼きの〇〇焼き肉の〇〇
- ⑭神楽にあわせ舞うのは誰かな?

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

出題者 杉本節子

☆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～Pまで読んでください。それが答えです。

7月号の答 ①「みんなみんなきているんだともだちなんだ」
 ②「手のひらを太陽に」

抽選の結果次の5人に図書カードを進呈します
 渥美房子 伊吹重敏 のっち 平松芳子 山本弘子 (敬称略)

【訂正】7月号のクイズ当選者 本田久文さんのお名前が違ってました。正しくは本多さんです、お詫びして訂正いたします。

〈よこのカギ〉

- ②〇〇〇〇〇〇を貸し切って支部旅行にいけます
- ⑦1日に350gは摂りたい
- ⑨手品
- ⑩あれだけ世間を騒がせたのに〇〇〇〇処分幕切れ?!
- ⑫謡曲
- ⑬沖縄県庁所在地
- ⑭1954年アメリカの水爆実験に抗議して作った映画
- ⑯価格を減らすこと 〇〇〇償却
- ⑰門弟
- ⑱大事なものを大切に扱ってネ
- ㉑魔除けとして飾ることもあるデカイ〇〇〇〇ガニ
- ㉓〇〇〇〇席までいっぱい押しのライブに行く
- ㉕ハスの花びらに似ている中華などに使う匙
- ㉖〇〇口となるも午後となるなかれ(ことわざ)

答

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

締め切り
 9月25日(木)



メール contact@hcoop.or.jp

〒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!!