

# 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9月末)	
組合員数	4,545人
出資金総額	174,585,500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

## 2025年 つながろう 生協強化(ふれあい)月間 健康で居心地よくくらすまちづくり

仲間を大切にしよう

### 医療生協の「推し」は生協10の基本ケア

9/29強化月間スタート集会で学ぶ

医療生協では「生協10の基本ケア」を日々の介護サービスの基本としています。利用者の尊厳を守り、「ふつうの生活」を取り戻すケアです。



例えば、「床に足を付けて座る」を実現するため、2cm刻みで椅子の調整をしたり、テーブルの高さ、トイレの便座の高さにもこだわり、在宅の生活動作の維持向上を図っています。

医療生協の魅力は①みんな健康 チェックや講座、班会、健康チャレンジなど、楽しく健康づくりをしている②なんでも相談できる診療所③診察は利用者の立場に立って④組合員価格のワクチン接種、⑤診療所への無料送迎がある24時間サポートの介護支援訪問看護・介護、小規模多機能⑦2つのデイサービスで、あらゆる介護に対応⑧チームで最適なケアプランを提供するケアマネージャー⑨組合員同士の助け合いの会⑩よりよい医療、介護、平和を目指す取り組みなど、みんなが出資し、運営し、利用することにあります。

### 加入・増資をすすめてみましょう

物価高騰に診療・介護報酬が追いつかず、医療機関は厳しい経営状況になっています。医療生協も例外ではありません。多彩な組合員活動に新しい人たちを誘いましょう

秋は、健康まつり、健康チャレンジ、バス旅行など多くの人たちとふれあうチャンスです。



### 出資金は医療生協の継続・発展のために

検査機器、送迎車、リハビリ機器の購入、またホームページ作成、人材確保などに使われ、診療所の建て替えなどに積み立てられます。安定した経営は出資金が支えています。

♪10月臨時号(健康まつり案内)に折り込まれた「医療生協10の特徴」チラシを活用しましょう。  
♪加入・増資用紙はこの号に折り込まれています。

いのちとくらしを守る  
2つの署名にご協力を

安心して医療を受けられる社会に  
できる社会に

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持継続への支援を求める請願署名」

医療機関は公定価格ですが、物価、賃金の上昇に対して診療報酬は上がっていません。今、多くの病院が深刻な経営難に陥っています。

物価、賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みが必要です。

ストップ！  
介護崩壊

「介護保険制度の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願署名」

介護保険制度の開始から25年。利用料や施設での居住費、食費の負担が重く、必要な介護サービスが受けられない人が増えています。

訪問介護は基本報酬の引き下げの影響で事業撤退が相次いでいます。職員の処遇改善は進んでおらず、人手不足は深刻です。

★署名用紙は、ひまわりに折り込まれています。ご協力いただける方は診療所や支部役員などにお届けください。

### 共同共生

沖縄の読谷高校に通う孫から高校生自身の手で行われた「6・23平和特設授業」の映像が送られてきました。今から80年前米軍が読谷村に上陸して始まった地上戦の悲劇の様子が高校生が舞台で演出されています。その中の「創られた平和から創る平和へ」という呼びかけがとても心に残っています。

今の世界情勢を見ると平和は当たり前ではないことが良くわかります。世界のあちこちで戦争が起これば、日本もいつ戦争に巻き込まれるかもしれないという危機感さえ感じられます。軍事費は年々増え続け、今年の防衛費は8兆円を超えています。

日本国憲法は「平和主義」を掲げ、第9条で陸海空軍その他の戦力を保持せず、国の交戦権を認めないことを規定しています。

今、多くの人たちの犠牲の上につくられたこの平和憲法をみんなで確認しあい、若者や子どもたちに伝えていくことが求められています。

日本のいたるところに憲法9条の碑を！浜北にも9条の碑を！と医療生協の平和グループを中心に9条の碑を建てる運動が始まっています。来年の5月3日憲法記念日には9条の碑の除幕式を行う目標で頑張っています。建設資金が必要で、9条の碑の建設募金に是非ご協力をお願いします！！

桐野こう

診療所だより

日々のつながりで

若い世代へ継承を

今回は診療とは少し違う点で述べさせていただきます。

浜北医療生協の開設から30年近くが経ちました。これまでたくさんの方のつながりで成り立ってきました。全国の医療生協では経営の危機として組合員の減少、特に若い世代の関わりが減っていることがクローズアップされています。組合員さんの様々な会議でも討議されるテーマです。

診療所での関りから考えてみました。地元の企業健診では多くの方が利用しています。看護学生、医大生、高校生、

中学生が実習先として選んでいます。30～50代の職員スタッフが大勢います。

インフルエンザワクチン接種時には、家族での利用も多く、長期休暇時は、職員の子どもの入園を預かる組合員さんによる保育があります。探していくと若い人の関わり、つながりを見つけたことができます。30代から40代の4名の医師が外来で診療をしていることも心強いです。

組合員の皆さんが30年つないできたように、10年後20年後も浜北医療生協を継続していくことが、目の前にある責任かなと感じています。

看護師長 西山俊太郎

おうちでストレッチ ～骨盤の動きを良くする運動です～

理学療法士 平田香織

☆骨盤を立てる（前傾）運動、骨盤を寝かせる（後傾）運動です。骨盤まわりの筋肉をほぐし、可動域を広げます。

☆背中から腰にかけての動きを良くすることで、猫背になることを防ぎ、正しい姿勢を保ちやすくなります。



- ① 背中を背もたれから離して、浅めに椅子に座ります。
② 息を吐きながら骨盤を後ろに倒し、背中を丸める（猫背）
③ 息を吸いながら骨盤を前に倒し、胸を張る（反り腰）
④ 骨盤をゆっくり前後に10回程度動かす

外来診察時間・担当医師

Table with columns for Day (日), Time (時間), and Doctor (医師). Rows include 午前 (8:30-12:00) and 午後 (16:00-18:30) with corresponding doctors like 中野, 鈴木, 伊藤, 石野, 井口, 福田.

出資金の変更

来年度に延期

6月の本年度総代会で定款変更議案にて、出資金の一口の金額を5000円から1000円に変更する事を議決しました。その後、静岡県と定款変更許可申請の手続きの相談をすすめてきましたが、8月26日、県より総代会で議決した定款の第15条第16条の変更だけでなく、関連する第17条も変更する旨の指導がありました。そのため、来年度の総代会で改めて全部をまとめて変更することになりました。

総代会議案の準備段階での不備があったことを理事会として反省し、組合員にご迷惑をお掛けしたことをお詫び申し上げます。

みなし自由脱退の続き(予告)

定款の第9条(届出の義務)及び第10条(自由脱退)の規定に基づき、みなし自由脱退の手続きを今年度末(2026年3月末)に実施します。浜北医療生協としては創立後初めて実施することです。

転居による住所の変更などの届け出がなく、この2年間郵送物の受取りができていない組合員が対象となります。毎年7月に出資金の残高通知ハガキが届いていない方が対象者となっていますので、心当たりの方は本部事務所まで急ぎご連絡下さい。
本部 053-585-5715

新入職員紹介



診療所事務 武田 愛さん

医療事務は未経験ですが学ぶ姿勢を大切に丁寧な対応を心がけます。



きたはまの郷 作業療法士 石黒 奈津江さん

だいぶ歳を重ねて物覚えが悪いです、少しでも早く利用者さんのことを覚えてお力になれるように頑張ります。



訪問看護ステーション あおぞら 理学療法士 鈴木 圭吾さん

ご自宅での生活が安心して送れるように、利用者さんに合わせたリハビリテーションを提供していきたいと思えます。

理事会より(主な審議事項)

8月23日 第4回

【報告事項】

- ・ 研修
「健康チャレンジの魅力と理解を広げるために」
・ にじカフェとボランティアを知る会の案内

【報告承認事項】

- ・ 第29期 第3回理事会議事録承認の件
・ 7月度決算報告

【協議事項】

- ・ 生協強化月間の方針について

【協議事項】

- (1) スタート集会
(2) 月間方針について協議

9月27日 第5回

【報告事項】

・ 研修

- 「医療を取り巻く情勢、医療機関の経営の厳しさを知る」
署名を広める力に」
・ 環境美化デーについて

【報告承認事項】

- ・ 第29期 第4回理事会議事録承認の件
・ 8月度決算報告

・ 人事報告

【協議決定事項】

- ・ 定款変更について

【協議事項】

- ・ 生協強化月間について

(1) 月間方針

- (2) 加入チラシ(浜北医療生協の特徴)

- (3) 健康まつり実行委員会報告

みなし自由脱退の手続きについて

# 支部だより

## 伎倍支部 村松久子

### 秋を楽しむバス旅行

9月7日(日)昨年好評のシャインマスカット狩り(山梨)に今年も出かけました。今回、貸し切りバスを大型に変更したことで、大人37名子ども2名と、多くの方に参加していただくことができました。残暑厳しい時期でしたが、芸術・食欲の秋を満喫しました。まずは「葦崎大村美術館」。

2015年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大村智博士が蒐集されたコレクションや実家の庭園などを鑑賞しました。偶然ご本人が来館されており、お目にかかることができました。

メインのシャインマスカット狩りは、ぶどう棚の下で冷たくて甘いシャインマスカットと巨峰を味わい、「モンテ酒造」ではワインの試飲が自由にできました。

帰りのバスの中では恒例のビンゴゲーム。ブドウやワインのお土産付きで帰宅後も楽しめました。

今後も組合員が楽しく交流できる活動に取り組んでいきます。



モンテ酒蔵でワインの試飲をしました

## 北浜支部 北島美佐江

### 町内会に回覧して健康チェック

9月25日(木)新しくできた西美蘭下公会堂を会場に健康チェックを実施しました。町内会に回覧をしていただき、開始10時には次々と列になるほどの参加者(30名)でした。



会場も広く、スタッフの対応もバッチリ

### 血圧・体組成計・骨密度・足指力・握力と計測し、看護師さん、間間先生の説明で、みなさん大満足。お世話をしていたいただいた自治会長さんからも「ぜひ、またお願いします」と言われ、スタッフもホッとしました。

北浜支部の地域で、高畑だけでなく、東美園、横須賀、西美蘭と、出かけての健康チェックができ、このつながりを継続したいです。

### 北浜支部 バス旅行

日時 12月2日(火)  
行先 西浦温泉、道の駅とよはしなど  
会費 組合員7500円  
非組合員8000円  
ホテルでのランチ付  
053-587-4909 寺田ひろ子

## 北部支部 加藤杜紀子

### 秋のバス旅行(二緒に)

自然に包まれ、歴史と文化に守られるまち、三重県津市高田本山専修寺、津観音寺、津城へ大型バスで行きます。

日程 11月23日(日) 祝

中瀬8時出発

帰着18時予定

会費 9000円(拝観料、食事代含む)

問い合わせ

053-588-7107 加藤

## たすけ愛通信

この夏は異常に暑くて、9月になっても勢力は衰えず、草取りの依頼をうけていたものの、照り付ける太陽に足がはず延び延びになっていました。

9月の終わりにから、10月の初めにかけて、ようやく緩んできた夕方を選んで、4人位で1時間と決め実施しました。伸び放題だった庭木もスッキリ。依頼主さんにはずいぶんお待たせしてしまいました。喜んでいただきました。



090-5106-7270 たすけ愛ネット

決してプロの庭師のようにはいきませんし、大きな樹木はお断りしています。草刈り機などの道具を持っている、お手伝いしてもいいよ、という方はぜひご協力ください。

## 久保山愛吉さん墓前行動

9月23日は、3・1ピギン二事件で亡くなった第五福竜丸の乗組員、久保山愛吉さんのご命日です。毎年焼津で核兵器廃絶をテーマに集会が開かれ、医療生協からも23人がマイクロバスで参加しました。



久保山さんの菩提寺「弘徳院」にて

募集中!!

## 医療生協連主催 すこしおレシピコンテスト2025

～少しの塩分で、すこやかな生活を～

### 募集期間 10月1日～12月12日

#### 【募集内容】

- A: 1食分のレシピ (食塩相当量2.0g以下/1人分)
- B: 総菜のレシピ (食塩相当量0.5g以下/1人分)
- C: 簡単電子レンジレシピ (食塩相当量1.0g以下/1人分)

※応募には塩分相当量の記載が必要です。  
(食塩相当量1.0gの目安はしょうゆ小さじ1杯)

- 個人でも班やサークルなどでも応募できます
- 優秀なレシピにはカタログギフトなどの商品があります♪
- 応募方法や詳しく知りたい方は組合員活動事務局まで (080-6027-6175)

## すこしおクイズ その1

### すこしお検定「初級編」

- Q1、「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」という意味である
- Q2、私たちが摂取する塩分量の多くは調味料から摂っている
- Q3、しょっぱいと感じない食品には塩分が含まれていない
- Q4、塩の賞味期限は5年である
- Q5、塩あめは熱中症予防に有効である

★答えは4面に掲載

作ってみよう 食べてみよう

さつま芋とキノコ入りの酢豚



材料(2人分)

- 豚肩切り落とし... 200g
さつま芋... 100g
にんじん... 50g
玉ねぎ... 2分の1個
たまねぎ4分の1個(50g)
ピーマン... 1個
好みのキノコ... 適量
片栗粉・水 各小さじ一杯
黒酢... 大さじ3
砂糖・酒... 各大さじ1
しょうゆ... 小さじ1
ガラスープの素を水で溶いたもの... 25cc

作り方

① 豚肉に分量外の少量の酒しよ...
ゆ砂糖を入れよくもみ込んでく...
るくると丸めてから分量外の片...
栗粉を表面薄くまぶす。

ウーロンゼリー

シロップを加えて
さっぱりレモンティー味



材料

- ゼラチン... 8g
水... 1/2カップ
烏龍茶葉... 適量
水... 2カップ

シロップ

- 砂糖... 100g
水... 1カップ
レモン汁... 少量

作り方

①ゼラチンを水でふやかす
それを、レンジや湯煎で溶かす。
②烏龍茶葉を煮出し常温に冷まし、
少量つ①を混ぜる。
③氷水で冷まし、とろみが出てきたら冷蔵庫で冷やし固める。

② 具材は全て一口大に切り、揚げ油を熱してさつま芋・人参を先に...
入れ時間差で残りの具材全てを...
素揚げする。そのあと丸めた肉...
も揚げる。

③ 味付けのAの調味料をボウルに入...
れてよく混ぜフライパンに流し込...
んでから、火にかけ沸いたら水溶...
き片栗粉でとろみをつけ、揚げた...
具材全てを投入し素早くからめて...
味付けしたら完成。

中村 君子

①砂糖がしっかりと溶けるまで煮詰...
めて冷ましたら、レモン汁を少量...
加えて冷やしておく
シロップを加えて、レモンティー味に
河合 珠理

読者の広場
ひまわり畑

今年始めてマクワウリの苗を...
1本植えました。すくすく育...
ち20個ぐらいになりました。...
瓜にリングのようなギザギザ...
ができるとうまみです。知り合...
いにお知らせしてみんな大喜びで...
した。おいしいですよ。

新都市 後藤 治子

「たすけ愛通信」を読んで小...
さな困りごとやお助けの相談...
もあるんですね。どうぞとあ...
りがとうがマッチしたシステ...

ムだと思えます。夏休み保育...
でのお子さんやデイ利用者さ...
んの交流がとても良かったと...
思いました。

高畑 鈴木 貴美
クロスワードとお料理がいつ...
も楽しみです。

掛川市 高野 詩乃

少しずつ日の出の時間が遅く...
なり夜の熱気も落ち着いてき...
たように感じます。秋の夜長...
は何と言っても読書。専ら...
図書館通いですが頂いた図書...
カードも使って久しぶりに新...
しいお気に入りの本を探しに...

本屋さんへ行こうと思えます。
高畑 高塚 幸子
クロスワードの作成は大変で...
しょうね。杉本さんが浜田省...
吾とは恐れいりました。私も...
学生時代によく聴いていまし...
た。

於呂 川村 寿満

前号クロスワードの答えは医...
療福祉生協のテーマから考え...
ました。今回はクイズ大好き...
組合員さんの力作です。挑戦...
してみてください。若い頃は...
フォークソング全盛。特に吉...
田拓郎が大好きです！
杉本

3面すしおクイズの答え

A1, ○「すしお」とは「少...
しの塩分ですこやかな...
生活」をめざす、医療福...
祉生協の取り組みの総...
称です

A2, ○日本人は調味料から...
およそ7割の塩分を...
摂っています

A3, ×食パン、麺、酢など...
しょっぱいと感じなく...
ても塩分は含まれてい...
ます

A4, ×塩は時間の経過によ...
る品質の変化が極めて...
少ない食品ですので賞...
味期限を設定していま...
せん

A5, ○熱中症予防に塩あめ...
は有効ですが、塩分、...
砂糖も含まれています...
ので何個も食べるのは...
要注意

★初級、中級、上級編があります。
随時連載の予定です

ひまわり
配達ボランティアさん募集

お散歩のついでにポストイン
隔月発行の「ひまわり」は組合員...
さんの手で配られています。
お近くの組合員さんへ配達してく...
れる方を募集しています。ご協力い...
ただける方は組合員活動事務局まで...
お問い合わせください。

無料法律相談

2025年
11月19日(水)
美和弁護士

12月17日(水)
杉尾弁護士

※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

頭の体操

クロスワード

へたてのカギ

- ① 銀盤を優雅に滑る○○○○スケート
② 木の葉が枯れて落ちること
③ 春の人事○○○○で事務から営業になった
④ ひとこにまとめること
⑤ ○○対○○戦○○抗○○射
⑥ 伊藤佐千夫の小説「○○○○の墓」
⑦ ポリウム
⑧ 日が沈む方向
⑨ 喫茶やお酒、軽食が楽しめる店。スペイン語でいうと？
⑩ 力いっぱい努力する事
⑪ 雪の○○○○で枝が折れた
⑫ 無駄がなく質素なこと(さま)
⑬ 鉛筆と木炭の間のようなクレヨン二種
⑭ 手軽なこと
⑮ 70歳を何という？
⑯ 松尾芭蕉が晩年京都落柿舎で書いた○○日記

Crossword grid with letters A-Q and numbers 1-22.

出題者 大村 忍 (寺島)

よこのカギ

- ① 航空機が目的地に向かって飛行すること
⑤ 物を切ったり削ったりする道具
⑦ 口を揃えて同じことを言う
⑨ 文章の行と行の間
⑩ 牛、豚、鶏...感謝していただきます
⑪ 日が暮れて夜になろうとするとき
⑫ 河川に架かっているもの、寸又峡の○○○○は有名
⑬ 子を思う親の愛情の深いことの例え「○○の鶴」
⑭ 浅草や京都はインバウンドの○○○○客でいっぱい
⑮ ○○がネギを背負ってくる(ことわざ)
⑯ 入り混じって区別がつかずはっきりしないこと(さま)
⑰ 味覚四種。甘味、塩味、苦味、あとひとつは？
⑱ 思いもよらない考えのわくこと(さま)四字熟語

答

Answer grid for crossword puzzle.

締め切り
11月25日(火)



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!!

☆回答と住所、氏名をハガキ
かメールで送ってください。
空欄に一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うめ、AからQまで読むと
ある名言がでてきます。それが答えです。

9月号の答 ケンコウデイゴコチヨククラスマチ
(健康で居心地よく暮らす街)

抽選の結果次の5人に図書カードを進呈します
井原容子 寺嶋津太子 高山 倫 西原悦代 宮城 宏 (敬称略)