

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11月末)
 組合員数 4,557人
 出資金総額 175,894,500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

2026年 安心のよりどころ 医療生協の輪をさらに広げて



クロスステッチ刺繍による
馬のデザインと雪の白川郷



▲新聞ちぎり絵の作品



新春 紙上作品展

午前中の利用は人気が高く、すでに定員に達しております。そのため12月からは月・水・金曜日の利用の受け入れも開始しました。約3時間の利用なのでご自分の時間も確保でき、気軽に利用頂けます。
 なかなか自分では運動がすすまない方、同年代の方との交流を持ちたい方におすすめです。また、体力に自信のない方にもおすすめです。

にじの家

半日デイサービス開始

2025年5月より火・木曜日限定で半日の利用者さんの受け入れを開始しました。

組合員のみなさま、新年おめでとうございます。
 理事長 間間 元
 今日、国民の日々の暮らし、組合員の平均年齢も上がり、そして何よりも医療と平和をめぐる状況は大変厳しいものがあります。
 この困難な世情の背景にあるのは、国民生活の安心、安定を二の次にして、まるで戦争前夜のような危機感をあおって軍事費の膨張をはかり、一方で医療や介護など社会保障への出費を出来るだけ抑え込むという新政権の政治手法にあるように思います。
 そして沖縄だけでなく、富士山の麓の自衛隊基地にも新たなミサイル発射基地が設置され、日々日米の軍事訓練が行われているのです。
 いっぽう私たち医療生協の年金も物価高に追いつけない状況の中で、組合員や出資金の減少が続いています。これは浜北医療生協だけの問題ではなく、全国にも共通した問題だと思われれます。
 ここでもう一度私たちの生協づくりの原点に立ち返り、あらゆる年齢層の国民生活の充実と、憲法九条の非戦の誓いを実践していくことが課題となっております。
 この1年が新たな歴史を作る一歩になることをめざそうではありませんか。

昨年、インフルエンザの流行が例年に比べ早く11月中旬には小・中学校での学級、学校閉鎖も相次ぎました。修学旅行の時期と重なり保護者の方々も大変だったようです。
 診療所の定期受診者には10月からのインフル接種をお勧めしています。免疫がつくの2週間前後かかりますので、今年は皆さんも早めの接種をお願いします。
 また、一昨年から点鼻ワクチン(フルミスト)の予約も開始されました。痛みのない、鼻への噴霧式ですので、注射が苦手なお子さんにも是非お勧めです。
 医事課長 河合 珠理

診療所だより



小春日和の公園にお出かけ

半日利用からスタートして一日利用への変更も可能です。今後はさらに多様なニーズにお応えできるデイサービスを目指していきます。
 所長 平野 絢美

いきと輝く 組合員の姿

北部支部



北部支部恒例、秋のバス旅行。今年三重県津市に行きました。写真は高田山専修寺です。

高畑の祭典では、屋台がきたはまの郷まできて「檄練り」をしてくださいました。これには利用者さんも大喜びでした。



★高畑の敬老会には、職員が出向き、高齢者の介護予防などのお話をさせていただいています。

高畑自治会との交流

家族交流会

12月10,11日に介護施設を利用してご家族の交流会を実施しました。施設で提供される食事の試食や間間先生のお話を聞き、日頃感じていることなどを話し合いました。

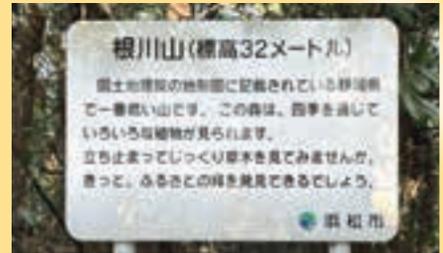


北浜支部

西美菌下町内会に回覧をまわし、公会堂ではじめて健康チェックをしました。「また、やってね」と好評でした。



鹿玉支部



鹿玉支部で誇れるものは、健康ウォーク。2012年にスタートしたウォークは20コースとなりました。今年最初の新春ウォークは、2月1日佐鳴湖一周です。県内で最も低い山「根川山」(32m)を登ります。

北浜南支部



浜名湖周辺と長楽寺へのミニバスハイク
尼僧さんの山葉オルガン
伴奏で「ふるさと」を合唱

CO-OP共済のマスコット「こーすけ」は子どもにも大人気



10/26プレ葉ウォークにて健康チェック
ユーコープとの共催で



ちぎり絵の展示



子どもの広場「ふあふあ」



医大生によるジャグリング

11/9 なゆた駅前広場となゆた館内で

健康まつり

理事会より(主な審議事項)

10月25日 第6回

【理事・監事研修】

●OTC類似薬の保険外しについて

【報告事項】

●日程、会議スケジュール 各委員会報告

●みなし自由脱退対象者の支部確認

【報告承認事項】

●第29期 第5回理事会議事録承認の件

●9月度決算

【協議事項】

1 生協強化月間について

(1) 月間方針の重点「2つの危機」

(2) 健康まつり実行委員会報告

11月22日 第7回

【理事・監事研修】

●きたはまの郷の昼食試食体験

【報告事項】

●日程、会議スケジュール 各委員会報告

【報告承認事項】

●第29期 第6回理事会議事録承認の件

●10月度決算

●定款変更の件

【協議事項】

1 生協強化月間について

(1) 月間方針の重点「2つの危機」

(2) 健康まつりのまとめ

みなし自由脱退の手続きの延期

今年度末に実施する予定でした定款変更に伴う「みなし自由脱退の手続き」は過去の定款改定に不備が見つかり、今年度末の実施は延期することになりました。2026年6月の総代会で改めて定款変更の議案を承認頂いた後に手続きをすすめて参ります。

地域のすみずみにいき

保育

夏休みや春休み、冬休みの午前中、組合員さんのボランティアで職員のお子さんを見守っています。働くお母さんのすぐ近くで、安心して過ごします。



健康まつりでは、憲法9条を詩吟で朗々と披露し平和の大切さを訴えました。



東部支部

浜名支部



健康まつり 支部有志のオカリナグループが演奏しました

OPEN!



にじカフェ

毎月第3日曜日13:30~15:00
デイサービスにじの家にて、お茶とおやつ、ゲームや歌、おしゃべりで楽しんでいます。

伎倍支部



毎月「布ぞうり班会」を開いています。色とりどりの布とにらめっこ、楽しく編んでいます。

積志支部

積志支部は、ここ数年毎年町内会に回覧を回し「健康体カチエック」を地域の公会堂や協働センターで実施しています。地域社協とも協力し、毎回多くの参加者があり喜ばれています。
また、毎月森林公園へのウォーキングも季節の草花を楽しみながら継続しています。

笠井支部



みんなで唄おうを合言葉に♪
歌のボランティアでサロンを訪問

平成26年に3人から始めた「歌のポケット」。今は7人で活動しています。社協にも登録し、高齢者サロンや施設を訪問しています。歌やクイズ、お話などで場を盛り上げ楽しんでいただいています。コロナ禍で訪問できないときはDVDを製作し送りました。いつもぶっつけ本番ですが、ギターやウクレレの伴奏に合わせて今日もどこかで唄っています。

たすけ愛ネット



「困ったときはお互い様」を合言葉に、家事から買い物、通院のお手伝いなど毎日どこかで誰かが応援しています。暑い夏の日差しが弱まってきた頃、依頼されていたお庭の草取りを4人でした。

市民連絡会・浜北

浜北地域の諸団体(民商、新婦人、年金者組合など)と社会保障や平和の課題について話し合い協同の取組み(署名推進学習会)を行っています。浜松市の「介護と医療、社会保障を考える市民の会」にも市民連絡会・浜北を通じて参加しています。

協同組合間連携

2025年は国際協同組合年でした。健康チャレンジをJAとびあ浜松、ろうきん、ユーコープの皆さんにもご紹介し、参加して頂きました。ユーコープとの合同開催のプレ葉ウォークでの秋の健康チェックは、3年連続の開催で大盛況でした。

「もったいない」から

「ありがとう」

冬のフードドライブ

2026年1月6日~31日

診療所、介護施設入口にボックスを設置
ご協力をお願いします



医療福祉生協と女子栄養大学の共著による「減塩おこし野菜のレシピ」より

★塩分2.2グラム
一人分350Kcal

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎ごと大きめに縦に切る(長い場合は半分は切る)。鍋に5カップの湯を沸かし、塩と油、ブロッコリーを入れて3分ほど下ゆでしてざるにあげ、湯を切る。
- ②豆腐はスプーンでつぶして練り混ぜ、マヨネーズ、味噌、小麦粉を加えてさらによく混ぜる。
- ③耐熱皿に①を入れて②をかけ、チーズを散らす。オーブントースター(900W)で約12分、チーズに焼き色がつくまで焼く。

作り方

材料(2人分)

- ブロッコリー 大1個(250g)
- 塩…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1
- 木綿豆腐…………… 200g
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- みそ・小麦粉…………… 各大さじ1
- ピザ用チーズ…………… 50g

ブロッコリーの豆腐ソースグラタン

ブロッコリーの甘みが楽しめます



塩分2.2グラム

作ってみよう
食べてみよう



無料法律相談

2026年
1月21日(水)
平野弁護士

2月18日(水)
岡本弁護士

※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

2026年度参加者親子募集します

入園前の1年間をいつも同じ親子・スタッフで遊び、楽しむサークルです。季節に合わせた歌やリズム・工作・絵本の読み聞かせ・パネルシアターなどに加え、施設のお年寄りとの交流や戸外活動も行います。さまざまなたまげが親子の笑顔につながります。

お近くの親子さんをご紹介ください。詳細はひまわり3月号にチラシを入れますのでご覧ください😊

お問合せ
080-6037-6175
組合員活動事務局



おひさま

サンタさんのパネルシアターに夢中

読者の広場

ひまわり畑

初めての挑戦。かなり難しかったです。QRコードがうまくいかなかったので手打ちでメールしました。一生懸命に考えている時間も楽しかったです。笠井町 石野裕子

クロスワードは人生で3回目くらい。自分の教養と語彙力の無さに撃沈してスマホ片手に答えを探しました。

内野台 山西仁映
今年も孫と一緒に健康チャレンジに取り組んでいきます。

善地 服部裕子

「前期高齢者のための健康教室」に参加し認知症にならないための対策を教えてくださいました。減塩食・ウォーキング・柔軟運動・新聞を読むことやパズルなどのクイズを行う。これらに力を入れて発症予防をしようと思います。

於呂 川村陽子
いつも楽しく解いています。

高畑 松井理空

😊 20年近くもクイズを作ってきた体力も語彙力も衰えてきました。でも頑張るにすぎません



まちがいのネガシ

子どもさんもおうぼしてネ

応募方法

- ① 切り取ってハガキに貼る
- ② まちがいをハガキかメールに書く
- ③ 写真を撮ってメールで送信する

まちがいは7つだよ

〈よこのカギ〉

- ① 舞台稽古
- ⑤ ○○焼酎、○○麴、○○焦がし
- ⑦ 豆乳を煮てできる薄皮をすくいあげ食べる食品
- ⑧ テイクアウトしないでお店の中で食べる
- ⑩ 鳥がしきりに鳴いています
- ⑪ 紙に書いて計算します
- ⑬ 70年代のヒット曲、ドーン「○○○は3回」
- ⑮ 東山紀之氏の奥様は木村○○○さん
- ⑯ 刃物、刀剣
- ⑰ NHKテレビ「べらぼう」の舞台にもなったいるまちのこと
- ⑳ 高市首相の3人前の首相の苗字
- ㉑ 上下の数を足すと7になるものなんだ?サイ○○
- ㉒ エビチリ・麻婆豆腐・回鍋肉・炒飯って?

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

出題者 杉本節子

答1

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

答2「曲名」

()

締め切り
1月25日(日)



〒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!!

Q カギをヒントにマス目を埋めAからSまで読んでください。それが答え1です。答え2は1の句に出てくる曲名を当ててください。 **今回、答えは2つです!**

11月号の答 フルサトハトオキニアリテオモフモノ
(ふるさとは遠きにありて思ふもの)
正解者の中から抽選の結果次の5名に図書カードを進呈します
石山沙綾香 鈴木理恵 鈴木貴美 川村寿満 石津雅代 (敬称略)