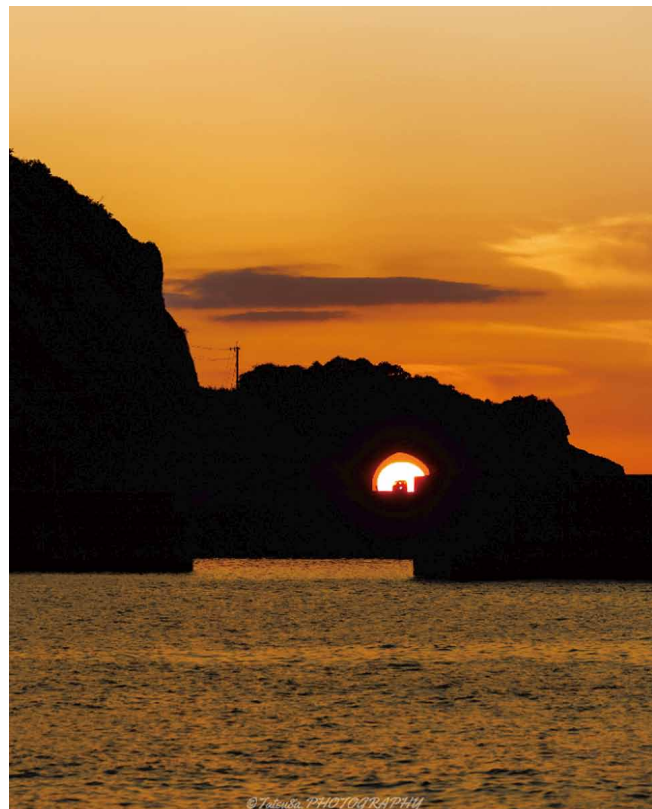


奄美医療生協NEWS

お元気ですか

発行者
奄美医療生活協同組合
鹿児島県奄美市名瀬長浜町8-7
電話0997-52-0585
FAX 0997-52-8881

皆様 新年明けましておめでとうございます。今年は、コロナ禍4年目ですが、全国の医療機関で入院や受診者数がコロナ前のように戻っていない状況が報告されています。私はその原因の最大のもの、コロナ禍で進行した貧困ではないかと考えています。月末に家計のやりくりに頭を悩ます方が増えているのではないのでしょうか。慢性疾患では受診控えによりコントロールが悪くなると合併症のリスクが高まります。急性疾患では時間遅れによって病状が悪化することもあるでしょう。



龍郷町カガンバナ（龍の眼） 写真：麻岡竜也

謹んで新春のご祝辞を申し上げます



ているのは、奄美中央病院と奄美医療生協の事業所では、お金の悩みでかかりにくさを感じていらっしやる方に、今以上に優しい対応を心掛ける必要があると考えています。

また、ここ2年全国の死亡者数が増えたのはご存じでしょうか？コロナ禍1年目の2020年は死者数が1,372千人で2019年に比べて9千人減少しました。しかし、2021年は1,439千人で67千人増加し、2022年は1,568千人で129千人増加し過去最高の増加数です。2023年はさらに増加率が高いことが問題になっています。死亡診断書で調べると、コロナに罹患し持病が悪化して亡くなられた方も増えましたが、老衰（高齢者で他に記載すべき死亡の原因がない、いわゆる自然死）と誤嚥性肺炎が増えているのが特徴です。老衰と

- 2面 支部長新年のご挨拶
- 3面 各区組合員活動
- 4面 南大島区 生協まつり
- 5面 徳之島以南区 生協まつり
- 6面 診療案内 理事会だより
- 7面 すこしおレシピ
- 8面 北大島区 ウォークイベント ゆいちゃんがい

誤嚥性肺炎増加は、コロナ禍での社会的孤立によるうつや運動量減少による虚弱（フレイル）、筋力低下、やせ、が原因と考察されています。これらの問題解決に私たち医療生協の活動はぜひ役に立つと思います。

コロナ禍で抑制せざるを得なかった地区別生協祭りや健康相談会・ウォークイベント・脳トレ・各班会が、昨年盛り上がり上がりました。各地区の組合員様方お疲れ様でした。たくさんの方々が有り功させていたいただき、語り合い、ともに楽しみ合えたのではないかと思います。

私も生協祭りで、一緒に体を動かすのが嬉しかったです。さらに、生協助け合いの会も先の問題解決の一つになるでしょう。皆様、自らも楽しみながら、孤立やフレイル・オーラルフレイル・認知予防につながる活動を旺盛に進めていきましょう。

今年が良い年になりますように。今年もよろしくお願いたします。



理事長 福崎雅彦

支部長新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございませす

健康で居心地のいいまちづくりを

協同の力で前進させましよう



笠利支部
山口京子



副支部長

龍郷支部
森 昭子



中央奄美支部
池田かよみ



理事兼務

上方支部
藤田貞代



四谷支部
米山晃代



下方支部
寺園タツ子



金久支部
文谷和博



長浜支部
政 敦子



山郷支部
泉 美智子



大和支部
江崎信子



西方支部
渡山スミ子



天城支部
文田栄次郎



東方支部
斉藤広乃



伊仙支部
恵 幸夫



徳北支部
津田信夫



徳南支部
西川三枝子



北大島区 金久支部

健康づくり エイト歌って楽しく



金久支部「エイト歌おうカイ」は飲食しながら皆で合唱を行う地域のお楽しみ会です。どなたでも参加できますので多くの参加をお待ちしています。

11月25日(土)金久支部恒例の『エイト歌おうカイ』が、柳町集會場で組合員10名、職員2名の参加で約3年ぶりに開催されました。コロナ禍もようやく落ち着き、休眠班となっていた『カラオケ班』も、復活登録を果たしました。地域理事の平理事や文谷支部長が、各地域や支部にチラシを配って参加を呼びかけました。開催が

夜の時間帯だった為、若干参加者は少なめでしたが、参加した組合員さん達は久しぶりに合唱したり、踊ったりしながら最後まで交流を楽しんでいました。



歌ったり踊ったり楽しく交流することでフレイル予防が期待されます。

地域支援部

石井仁久



Toshi

南大島区 西方支部

復活！男の料理班 お手軽カレーに挑戦



一回目は、「電子レンジで出来る復活からの第

11月16日(木)生協会館「組合員の家」にて、約2年振りに「男の料理班」が復活班会を行いました。

「男の料理班」が復活班会を行いました。一回目は、「電子レンジで出来る復活からの第11月16日(木)生協会館「組合員の家」にて、約2年振りに「男の料理班」が復活班会を行いました。今回は「手軽カレーに挑戦」を行いました。カレーに挑戦しました。しかし、途中電子レンジのヒューズが切れてしまうというアクシデントが発生しました。取り急ぎ、会館内にあるガスコンロで対応したことで料理は何とか出来上がりしました。お味は、電子レンジ仕様のカレーということもあり食感も独特でしたが、皆で美味しく頂くことが出来ました。今後は2ヶ月に1回を目標に料理班開催を取り組んでいこうと思います。

地域支援部 嘉野善一郎

徳之島以南区 天城支部

元氣先生の元氣になる医療講演 フレイル予防について

11月21日(火)天城町兼久の地域サロンで鹿児島生協病院から徳之島診療所に研修にきている白井元氣先生の「フレイル予防」についての医療講演会を総勢11名の参加で開催しました。講話では、栄養、運動、社会参加について話されました。

「椅子スクワットは膝が悪い人がいるので、最近できてないです」



地域支援部 伊加代子

と担当の方から話があり座ってできる運動を一緒にしました。医療講話の他に健康チェック(血管年齢)も行い大変好評でした。

奄美医療生協 南大島区 生協まつり

11月12日(日) 南大島区「生協まつり」が、組合員約350名、職員29名の参加で開催されました。4年ぶりにミニ運動会も企画され、おなじみのパン食い競争、玉入れ等、支部代表50名の組合員さんが熱戦を繰り広げました。最後は、恒例の抽選会、餅投げが行われ盛大のうちに終了しました。「楽しかった」「また来年も参加したい」等多くの声が寄せられました。



池田信子実行委員長



福崎理事長あいさつ



瀬戸内町吹奏楽団がじゅまる



ミニ運動会



トマルキッチン、古仁屋バレーボールスポーツ少年団、山郷支部のむら商店、西方支部



太極拳、歌(西方、東方)、舞踊、山郷+老健職員、山郷(歌)、島唄ウクレレ演奏、フラダンス、K-pop、Hip-hop



多くの方の協力で多彩な中央舞台となりました



※取材および紙面の都合で掲載できなかった企画もあります。ご了承ください。



奄美医療生協 徳之島以南区 生協まつり

11月19日(日) 徳之島以南区「生協まつり」が総勢 130名の参加で徳之島町体育センターを会場に開催されました。徳之島闘牛太鼓の元気な子どもたちの演舞をオープニングに、各支部からの多彩な踊り、歌などの出し物が会場中央で繰り広げられました。最後は「ワイド節」を全員で踊り盛大のうちに終了しました。



徳之島闘牛太鼓



健康チェック 82名が受検



西川三枝子
実行委員長



徳南支部 ユーナよさこい



徳北支部 歌



伊仙支部 歌 踊り



徳南支部 歌



徳北支部 踊り



職員踊り 真っ赤な太陽



白井さん 吉村さん



全員参加で「ワイド節」



伊仙支部 恵支部長
閉会あいさつ

※取材および紙面の都合で掲載できなかった企画もあります。ご了承ください。

事業所のご案内

奄美中央病院・デイケアひまわり

☎ 0997-52-6565

※日曜は第1診察室にて午前からの診療となります。

※小児科の予防接種は木曜・金曜の午後となります(予約制)。

Table with columns for reception (受付), consultation (診察), and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日). It details the schedule for various departments including Internal Medicine (内科), Pediatrics (小児科), and Outpatient Clinics (外来).

南大島診療所

☎ 0997-72-0107 休診日: 土曜、日曜、月曜、火曜・水曜の午後

Table showing the schedule for Nandajima Clinic, including reception times, consultation hours, and staff assignments for different days.

介護老人保健施設せとうち・通所リハビリテーション

●入所: 「要介護1~5」の方
●通所・短期入所: 「要支援1~2」と「要介護1~5」の方
○入所: 繰り返し利用もできます。1ヶ月から半年を目安に生活リハビリを受けられます。

徳之島診療所・デイケアにじ

☎ 0997-83-2131 休診日: 日曜、月曜・水曜・土曜の午後

Table showing the schedule for Tokunoshima Clinic, including reception times, consultation hours, and staff assignments for different days.

生協在宅サービスセンター

営業時間: 平日 8:30 ~ 17:00 (土曜日は 12:30)
奄美中央病院: ☎ 0997-54-4443
せとうち: ☎ 0997-72-2822
とくのしま: ☎ 0997-81-2755

生協ヘルパーステーション

営業時間: 平日 8:30 ~ 17:00 (土曜日は 12:30)
あまみ: ☎ 0997-57-7373
せとうち: ☎ 0997-72-3567
とくのしま: ☎ 0997-85-3884

生協訪問看護ステーション

営業時間: 平日 9:00 ~ 17:30 (土曜日は 13:00)
あまみ: ☎ 0997-57-7171
ワラバせとうち: ☎ 0997-72-2985
ワラバあまぎ: ☎ 0997-81-2755

理事会だより

第5回法人理事会が開催され、次の事項が議決されました。

1、通知事項

① 組織・社保活動報告

② 2023年9月の経営報告

③ 報告承認事項

④ 第46期第4回理事会議事録の承認

⑤ 第46期第8回常務理事会報告

⑥ 事業所活動報告

⑦ 2023年度組合員活動援助金の支給について

⑧ 秋の生協強化月間中間まとめについて

⑨ 協議議決事項

⑩ 2023年度上半期まとめと第二四半期以降の課題の進捗状況について

⑪ 徳之島診療所12月以降の運営について

⑫ 徳之島診療所新築移転関係について

⑬ 奄美中央病院病床機能の変更に

⑭ 第46期役員・事業所管理者・支部三役会議、第46期下期理事監事研修会について

⑮ 年末一時金及び固定資産取得の借入について

⑯ 年末一時金及び固定資産取得の借入について

⑰ 2023年11月~2024年1月日程の確認



【お正月料理の減塩方法】



担当: 奄美中央病院 管理栄養士 岡

そもそも、おせち料理は「主婦を3日間休ませる」目的で作られています。そのため、保存がきくように塩分と糖分が多く使われています(塩と砂糖は保存料としての役割)。塩分を減らすためには、単純に醤油や塩分を減らせばいいのですが、それだけではなかなか美味しくできません

減塩ポイント① お酢やかんきつ類、香味野菜、香辛料の利用

紅白なます等、お酢や香辛料を活用し、醤油の使用を控える



減塩ポイント② だしをしっかりとり

カツオ節や昆布等でだしをしっかりとり、醤油や塩の使用量を減らす



減塩ポイント③ 野菜の摂取をこころがける

野菜に含まれているカリウムを摂取することで、体内の塩分(ナトリウム)を排出しやすくする



減塩ポイント④ 減塩しょうゆ・味噌を利用する



減塩ポイント⑤ 味にメリハリをつける

全部を薄味にするのではなく、メリハリをつける

お正月料理には、必ず「野菜料理を一つたす」ということをおすすめします。この時は、できるだけ塩分の少ないものにしましょう。酢の物やサラダ、蒸し野菜や茹で野菜など、塩分を控えて作りましょう。

はちみつ柚子なます

【材料(作りやすい分量)】

- ・大根 3cm
- ・人参 1/4本
- ・ゆず 1/2個
- ・酢 50cc
- ・はちみつ 大さじ 2~4 (お好みで)



~作り方~

1. 大根・人参は千切りにする。ゆずは皮をそぎ千切りにする。果汁は搾っておく。
2. ボウルに1を入れ、酢、はちみつ、ゆず果汁を加え混ぜ、具材がしっかり浸かるようラップをし、一晩漬けたら完成。

奄美のおせち料理

『三献』^{さんごん}

正月料理といえばおせち料理や雑煮ですが、奄美地域では『三献』が食されています。餅入りの吸い物の赤椀、鶏肉もしくは豚肉の吸い物の黒椀、刺身の三つの料理を献上することが名前の由来です。

赤椀、刺身、黒椀の順番で食し、各膳の合間に家族全員に焼酎の杯を回して飲むのが一連の儀式的流れです。

もともと『三献』は日本料理の一つの本膳料理であり、室町時代に確立され、江戸時代に発展してきました。現在では冠婚葬祭など特別な場のみ行われており、若い世代を中心に馴染みがありません。しかし、奄美地域では、お正月に行われる行事として、いまでも根付いています。

参考文献: 農林水産省 うちの郷土料理




ゆいちゃんがいく No.41 Toshi

2030年ビジョンのメインテーマ

誰もが健康で居心地良くくらせるまちづくりへの挑戦

よくつかわれる言葉に「ゆるやかなつながり」があります

「ゆるやかなつながり」ってどういうことでしょう




全国で極めて自殺率の低い(旧)海部町を慶應義塾大学が調査しました

「どうやって自殺を減らそう」ではなく「どうやったら生き心地よく生きていけるだろう」と考えるほうが上手いくことを指摘しました

ゆるやか・だね

海部町のコミュニティの特徴は「つながりはあるけど縛られない」「いろんな人がいたほうがいい」「人の評価は多角的に、長い目で」「どうせ自分なんてと考えるない」

4点の特徴がわかりました




海部町には、困ったときに助けを求めることができる「弱音をかける」社会が形成されている大切なのは「ゆるやかなつながり」

閉鎖的な「ムラ社会ではなく」「気にはかけても干渉しない一人ひとりは違うのがあたりまえ」

個を尊重するつながり

一人ひとりが尊重されるまちな音ををはける社会がいいね



このことで人は「ああ自分はこのまちに居ていいんだ」「つながりの中で自分も活かされている」居心地のよさを感じることができる

「ゆるやかなつながり」を広げることが医療生協のめざす誰もが健康で居心地良くくらせるまちにつながる

居心地良くくらせるまちづくりをひろげていこう



参考：岡檀「コミュニティの声を聞く」虹のブックレット

初冬の笠利路を歩く 2023年度北大島区ウォークイベント開催

11月19日(日)、2023年度北大島区ウォークイベントが笠利町あやまる公園をメイン会場に組合員35名職員13名の参加で3年ぶりに開催されました。

今回も、グラウンドゴルフとウォーキングに分かれて行われウォーキングに29名、グラウンドゴルフに15名が参加しました。

ウォーキングは、コーラルパームホテル前を出発し、海岸沿いの約2.3kmコースを歩きました。コース上空をサシバが飛んでいて歓迎するかのように「ピーヒュルル」と鳴いていました。柔らかい初冬の日差しの中、皆気持ちよさそうに歩いて無事全員がゴールしました。グラウンドゴルフも、今回は交流目的とし、ベテランから初心者、家族連れの参加があり。初めての方はやり方を教わりながら楽しそうに取り組んでいました。

結果は1位 泰さん(38打)、2位 前田さん(39打)、3位 岩元さん(41打)、ホールインワンが泰さん、前田さん、岩元さんでした。コロナ禍を踏まえ今回も人気の豚汁は出来ませんでした。次回の楽しみにしたいと思います。

ウォークイベントは、全国の医療生協で実施されており、奄美医療生協では、北大島区、南大島区、徳之島以南区で開催されます。どなたでも参加できますので多くの参加をお待ちしています。気持ちいいですよ！

