

# コロナに負けるな!「ゆるやかなつながり」を地域で広げよう ～ 2022年度組合員活動 ～



◆2022年度組合員活動は、新たなつながりづくりとつながりを絶やさない取り組みをすすめます。健康チェックや訪問対話を支部単位で広げ、Webを活用して地域組合員・職員組合員の活動交流をすすめます。医療生協の活動を知らせる機関紙手配り協力者と活動参加組合員を増やします。これらの活動を通して安心のネットワークづくりを強化します。◆「健康づくり」活動：①生協会館で5つの健康づくり教室（フレイル・オーラルフレイル予防、すこしお・認知症予防食、脳いきいき、笑いヨガ、スクエアステップ）を年間計画で開催します。②保健委員を育成し「年1回は便潜血検査、年3回は尿塩分・尿チェック」を広げます。◆「まちづくり」活動：①生協会館を活用し

# お元気ですが

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



て、幅広い世代が交流できるサロンやバザー、地域食堂などの居場所づくりにとりくみます。②「奄美医療生協のSDGs行動宣言」を実践し地域づくりに貢献します。③「助け合いの会」活動を広げ、支部及び事業所で「困った」の相談担当を配置します。活動交流会を開催し、会を理解し利用者を発掘する職員・組合員を増やします。◆医療生協の健康づくり活動は、平和で暮らし良い社会が大前提です。病気になっても病院にかかれぬ、健康であっても戦争でいつ命を落とすかわからない、という状況は私たちの暮らしの土台そのものの問題です。◆平和こそ究極のヘルスプロモーションです。居心地よく暮らせるまちづくりへみんなで取り組んでいきましょう。

奄美医療生活協同組合の  
みなさまへ重要な  
お知らせ

長期不明組合員の名簿整理について定款第10条に基づき、一定期間住所が不明の組合員について名簿の整理（みなし自由脱退手続き）を行います。

□名簿整理対象者

2022年3月31日付にて睡眠組合員として登録され、その後も不明である組合員

□名簿閲覧日

2022年4月20日より  
2022年12月31日の間、対象者の名簿を奄美医療生協の病院、診療所、本部で閲覧できるようにします。

※閲覧は組合員に限られます。出資金残高通知が届かないなど、お心当たりのある方はお近くの事業所もしくは本部までお問い合わせください。

□名簿整理の実施日

2022年3月31日

奄美医療生活協同組合

よーりり

▼機関紙を読み始めると、私はまずコラム欄に心が向き、感動する文章に出会うと心が豊かになります。医療福祉生協は、組合員の健康づくりに取り組んでいる組織です。奄美医療生協も健康づくりに力を入れ、内容も充実してきています。生協強化月間中には『健康チャレンジ』があります。これは自分が実践する課題を選び、2か月間実践、記録して提出することで習慣づけ、健康維持や体力増進に結び付けていきます。私ごとですが、最近のチャレンジとして「5分間の歯磨き」と「3か月ごとの歯科検診」を行い、歯科衛生士さんよりよく磨けていると評価されました。このように何かに挑戦することで、工夫が生まれたり、健康につながる意識が備わります。組合員のみならず今年度の生協強化月間には「健康チャレンジ」に参加してみませんか。

大和支部運営委員

江崎 信子





## 山郷支部「あおぞら健康づくり交流会」

3月23日(水)、山郷支部主催の「あおぞら健康づくり交流会」を泉支部長宅で開催し、組合員9名が参加しました！

健康チェック(体温測定、血圧年齢測定)を受検したあと、気軽に出来るスポーツとしてバドミントンを皆で行いました。「無理しないように!」「ケガに気を付けて!」と皆で声を掛け合いながら、和気あいあい取り組まれている様子でした。その他にも、笑いヨガやロングピロピロを皆で実践し、事業所の学習会に参加した組合員さんが、参加していない方に一生懸命教える場面もみられました。今年度も、支部で楽しみながら、様々な健康づくりの取り組みにたくさんチャレンジして欲しいと感じています。

地域支援部・郁島奏海



# 組合員活動紹介

## 大和支部

### とびつきりむんつくり班

とびつきりむんつくり班の班長Sさんは、奄美中央病院入院中に担当医であったH先生の大ファンです。退院後、外来待ち合いで診察を待っていたら通りかかりにみつめてくれて、丁寧にかがんで痛みから快復した膝をさすってくれたのが忘れられないと、とても感激していました。

お礼にH先生を自分の果樹園のたんかん狩りに招待したところ喜んで来てくれたことに、またしても感激! 嬉しい日曜日となりました。次はすももの時期に班会を開催する予定で、またお誘いするそうです♪(写真撮影のみマスクを外しています。感染対策に留意して行いました。)

大和支部・吉田のり子



## 徳之島以南区

### 「無料広場を行いました」

4月10日(日)、亀津東区公民館にて、『食料品&日用品無料広場』を開催しました。(スタッフも含め、62名が参加。) 毎月第2日曜日は、同公民館で『子ども食堂』が開催されており、代表の野中さんに「一緒にやりませんか?」と声をかけて頂き実現したものです。徳之島の業者さん・組合員さんから寄せられた、お米、カップ麺、缶詰、紙製品、飲料等の詰め合わせを24セット作り、1世帯1セットずつ配布したところ、約1時間半で全てのセットがなくなりました。またそれら以外に、靴、バッグ、洋服、アルコールやマスク類は、必要な方に配布し喜ばれました。

配布者に行ったアンケートでは、「コロナ禍や物価の値上がりで生活に影響を受けている」と答えた方は約70%、「このような企画が次回もあつたら、また参加したい」と答えた方は100%でした。

地域支援部・石井仁久





介護疲れの際はご利用ください。 要支援1～要介護5の短期お預かりができます。 老健せとうち ☎ 0997-73-1155

# ゆいちゃんがいっしょ No.22 Toshi

## 災害に備えて! パッククッキング

3月23日(水)、生協会館にてパッククッキングの調理実習を開催しました。第1回目の開催となる今回、組合員6名の方が参加されました。

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることも…。パッククッキングは、もしもの緊急時に、袋1つで簡単に温かい食事を作って食べることができます。

慣れない袋での調理に、最初は戸惑いもあったようでしたが、調理終了後には「こんなに簡単にできるとは思わなかった。洗い物もないし、これは便利!」との声もありました。

近年、世界各地で頻回に起きている自然災害に、日頃から自分達でしっかりと備えていく必要があります。今後、継続してパッククッキングの調理実習を計画していますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



### 非常食・災害食の違いとは?

- 「**非常食**」 非常事態の短期的なもの、食べれさえすればいい  
 「**災害食**」 手に入りやすい食材で、できるだけ 日常に近い食事

### 災害時にも調理ができる「パッククッキング」

災害時にライフライン(電気・水道・ガス等)が止まった時でも

耐熱性のポリ袋  
 カセットコンロ  
 少量の水

があれば、作ることができる調理法



### 理事会だより

第44期第10回理事会が開催され次の事項について議決されました。

- 1、通知事項
  - ①組織・社保活動報告
  - ②事業所活動報告、2月経営報告
- 2、報告承認事項
  - ①第9回理事会議事録の確認、常務理事会報告
  - ②締めくくり月間のまとめ、支部援助金申請について
- 3、協議議決事項
  - ①班づくり班会開催月間方針1次案について、2021年度末睡眠組合員の認定について
  - ②南大島診療所の診療時間変更について
  - ③第45期通常総代会・第1号議案及び2号議案の審議及び確認(決算報告含む)、総代会の招集と運営について
- 4、その他の事項
  - ①2022年度4月から6月日程について