



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

気にはかけても干渉しない「ゆるやかなつながり」を広げ、身近な“困った”を安心のネットワーク「助け合いの会」へつなげよう。

～ 2022年度 秋の生協強化月間 ～

◆9月26日～11月30日の期間で秋の生協強化月間に取組みます。◆感染予防を徹底して“今できるやり方で、今できる取り組みを広げる”ことを職員組合員と地域組合員が一丸となって追求し、組合員活動も事業活動も前進させることで2030年ビジョンを本格的に実践する月間とします。◆「やってみたい」「これならできる」交流企画に積極的に取り組みましょう。知り合いの組合員へ企画参加の声を掛け合いましょう。◆年間通して開催中の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・災害食、脳いきいき、笑いヨガ、スクエアステップ）及び健康チェックへの参加と定着を目指しましょう。◆地域の“ゆるやかなつながりづくり”となる居場所づくりに取り組みましょう。◆地域の安心ネットワークづくりを目指す助け合いの会活動を大いにひろげていきましょう。



- 2面
・組合員活動報告
- 3面
・くらしに役立つ制度のはなし
・平和・社保の取り組み
- 4面
・肩こり・猫背改善体操
- 5面
・ハツラツ組合員インタビュー
・理事会だより
- 6面
・ゆいちゃんがいっく
・健康づくり教室のご案内
・各作品募集

鹿児島県福第12号

福祉有償運送

生協ヘルパーステーションせとうち

福祉有償運送とは

生協ヘルパーステーションせとうちが、要介護者や身体障がい者の利用者に対して、福祉車両を利用して移送を行うサービスです。

たとえば、

◎通院、入院、退院、転院などの移送

◎お買い物、公的機関の手続きなどお出かけの際の移送

お申込み
お問い合わせ

TEL.0997-72-3567

対象者

ヘルパーせとうち利用登録者

営業時

月曜日～金曜日
9:00～17:00

ご予約

前日15:00まで

利用料

最初の2kmまで 200円
その後1kmごとに100円加算



（戦争の出来ない国）◆わが国は、戦争をしない国である。それは日本国憲法のお陰だが、もし米国とロシアが戦争にでもなったら、わが国は攻撃される可能性はある。それは米軍基地のある沖縄である。わが国は、憲法9条があっても戦争に巻き込まれる危険性はあるが、短絡的に、それでは安保条約を破棄せよとは言わない。それは、閉ざされた国、中国・ロシア・北朝鮮が怖いからである。だが＜目には目を＞の力のせめぎ合いでは国際問題の解決は出来ない。平和の構築は、あくまでも外交である。それは言葉の力である。◆それに、日本はもう戦争の出来ない国である。21世紀になってわが国の就業人口比率は、第一次産業15%、第二次産業14%、第三次産業71%である。食糧の自給が出来ない国になった。物作りも外国依存、燃料は完全に外国依存、日本は他人の俸で相撲をとっている国である。平和あつての日本の繁栄である。憲法9条は世界の宝である。 天城支部 岡村 隆博

組合員活動紹介

北大島区「健康づくり教室」

昨年度から開始した当法人の『健康づくり教室』は、今年度も『脳いきいき班会（教室）』のデモ（実践）講座から始まりました。（北大島区）今回受講された長浜支部の組合員さんは、実は以前、7回の『脳いきいき班会』を修了した経験があります。その後も班会で、『音読』を続ける等の活動は現在も続いています。

その事もあり、今回は規定のプログラムに捕らわれず、体操は『リラックス体操』ではなく、現在『コムコム』に連載中の『ご当地体操』の中から、『函館いか踊り体操』の体験を行ってみました。

皆さん、楽しそうに踊っている様子は、写真をご覧ください！この後、『読み物の音読』、『脳いきいきゲーム』等を行い、実践教室は終了しました。

終了後のアンケートで、『次回もまた参加したい』と答えた方は約90%でした。今後も、楽しくて役立つ教室の開講を予定しています。 地域支援部 石井 仁久



山郷支部「きゅらぎむ班」



山郷支部「きゅらぎむ班」は毎月第1木曜日の午後から節子集落公民館において班会を開催しています。7月7日(木)の班会では前半「笑いヨガ」や「脳トレ」を実施（組合員8名、職員1名参加）。後半は地域担当理事も担っている盛 茂喜 班長手作りの「スカットボール」を楽しみました。狙ったところに入りそうで入らないこともありハラハラドキドキ、最後まで笑いが絶えないゲームでした。 地域支援部 福田 雄樹

※学校も廃校となり少子高齢化が進む中での月1回の集まりを皆さん楽しみにしているようで、班名は美しい心をもった方々がゆらい集えることを願ってつけたそうです。

天城支部「さつき班」

7月22日(金)、天城支部の「さつき班」（班長：田尻 富久子さん）で班会を行いました。今回は、班員6名の参加で健康チェック（血圧測定と握力測定）を開催しました。

握力測定のあとビニールボールを使った「握力を回復できる簡単体操」とYouTubeを見ながら「すっきりはればれ体操」の2つの体操を行いました。参加者からは「いい運動になった」との声が聞かれました。

体を動かしたあとのお茶会では、近況などおしゃべりを楽しみました。 地域支援部 伊 加代子



くらしに役立つ制度のはなし

■生活保護制度について③

(前回までのあらすじ)

体調不良が原因で仕事ができなくなり、病院にかかっていないAさん。ある日、病院の相談員より、生活保護には以下の8つの扶助について説明を受けました。



奄美中央病院
社会福祉士

柳 佑多郎

種 類	支給方法	内 容
生活扶助	金 銭 給 付	生活保護の基本となる衣食や光熱費、日常生活費
住宅扶助	金 銭 給 付	賃貸物件に住んでいる家賃
教育扶助	金 銭 給 付	小中学校などの義務教育を受けるのに必要な費用
生業扶助	金 銭 給 付	就労支度金や事業のための器具資材、技能習得の費用
医療扶助	現 物 給 付	国民健康保険と同等の治療を受けるための現物支給
介護扶助	現 物 給 付	要介護・要支援の認定がされた人
出産扶助	金 銭 給 付	出産するときの費用
葬祭扶助	金 銭 給 付	葬儀を行う場合に支給される



Aさん

医療扶助や介護扶助は
「現物給付」と書かれているけど、医療費を
もらえないってこと?? 私は、体調が悪いので
病院にかかりたいのですが・・・

生活に必要な光熱費等を現金で受け取る金銭給付に対して、**現物給付とは、サービスそのものの支給を表しています。**

例えば、Aさんが生活保護を受けた場合、医療機関での受診時に、福祉事務所から発行される医療券を提示することにより、基本的に本人の窓口負担無し（注1）で医療行為を受けることができます。

（注1）所得によっては自己負担が発生する場合があります。

医療行為や薬などが「物」として**給付**されるため、**現物給付**と呼ばれています。

その後、Aさんは、生活保護申請を行い、生活保護適応となり、医療費を気にせず治療に専念することができました。また、体調もよくなり、就職活動もおこなえるようになりました。

平和・社保の取り組み ～皆様のご協力に感謝申し上げます～

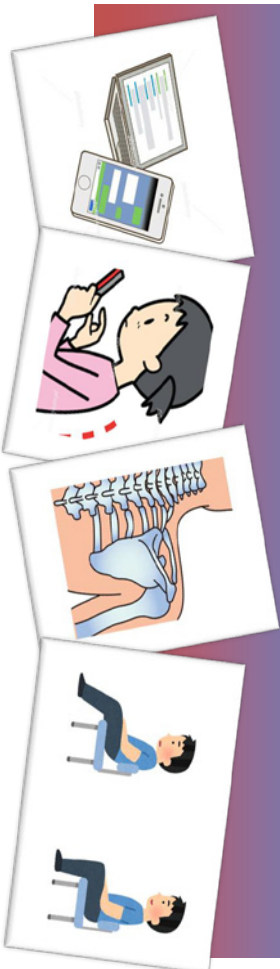
【署名活動】

- ・ 安心安全の医療介護福祉を実現（終了） 2,203 筆到達 / 目標 4,070 筆
- ・ 被災者生活支援制度の抜本的拡充請願（終了） 1,861 筆到達 / 目標 2,105 筆
- ・ 憲法改悪を許さない全国署名 3,251 筆到達 / 目標 4,070 筆
- ・ 生存権裁判公正な審理を求める要請書 516 筆到達 / 目標 2,125 筆

【スタンディング行動】

- ・ 7/19(火)に開催し 30 名の参加でした。(2017 年からスタートし合計 57 回開催。延べ 1,804 名参加。) 改憲反対や日本の核兵器禁止条約批准、ウクライナの平和などを求めるアピールを行いました。

肩こり・猫背の改善体操



「肩こり」と「体幹」の深い関係

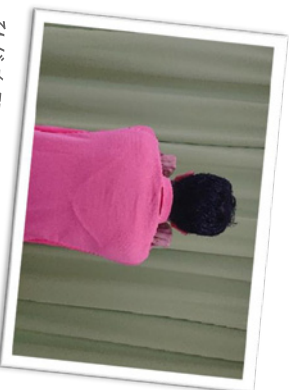
現代人は、スマホやパソコンを使う時間が長く、首が前傾して「猫背」になりがち。それが首や肩、背中筋肉を硬直させて、肩こりを引き起こすことが多いのです。肩が凝っていると、首や背中をまっすぐに保てず、体幹バランスが崩れるという悪循環に陥ります。

体幹を強くするために、おなかまわりの筋肉を鍛える人は多いもの。しかし、いくら筋トレをしても、胴体がまっすぐ立っていないければ、体幹は強くなりません。また、体幹が弱いままでは、正しい姿勢をキープできません。体幹と姿勢は、切っても切れない深い関係にあるのです。

肩こりを予防・解消するために、肩まわりのエクササイズを行います。それが正しい姿勢につながり、体幹を鍛える近道になります。



ひじを広げたときに肩甲骨をギュッと寄せて...



ひじを開いたときに肩甲骨を広げる。僧帽筋の伸縮を意識して。



肩回し(肩甲骨の開閉を意識)

肩関節をぐるぐる回して、柔軟にするエクササイズです。初めはゆっくりと関節を動かし、ほぐれたところで速く回します。肩まわりの筋肉の血行が良くなり、肩こりの解消につながります。



Y

両手を斜め上に持ち上げ、頭の上でバンザイをします。

少し胸を張り、お腹にも軽く力を入れましょう。

肩甲骨を斜め上に引き上げるイメージです。【Y】



T

手のひらを下に向けて、肩の高さで外側に大きく開くようにしましょう。

少し胸を張り、お腹にも軽く力を入れましょう。

肩甲骨を背骨に集めるイメージです【T】



W

肩甲骨を寄せるように、肘を曲げながら手を下ろします。

少し胸を張り、お腹にも軽く力を入れましょう。

肩甲骨をお尻に寄せるイメージです【W】

ハツラツ 組合員インタビュー

西方支部担当理事

森 直 弘 さん



奄美医療生協の組合員活動参加のきっかけは？

家内の親友が南大島診療所に勤務していたことで、1～2度組合員のバスツアーに参加したことがありましたが奄美医療生協を意識したことはありませんでした。

しかし、2004 年 4 月頃当時の組織部長さんから電話連絡で理事になってくれないかとの要請があり何度か固辞しましたが、自宅まで来られた部長さんの「健康づくり・まちづくり・仲間づくり」等々を説く熱意にほだされて了承し、以来 14 年余ズボットハマっています。

心に残った取り組みは？

理事就任後、運営委員などの経験もなかったので、先輩理事の増田さんに支部活動等を教えて頂きながら、2 年後、西方支部地域担当理事としての活動が始まりました。

当時の林支部長の協力を得ながら停滞していた支部活動を再開させて 3 支部合同イベントなどに参加。現在の渡山支部長になってから支部単独でのグラウンドゴルフ大会やお出かけ班を開催したりと活動も活発化し、支部表彰や班表彰を受けられるようになりました。

それと、趣味の写真を活かしながら生協まつり等の各種イベントを撮影し記録として残していることでしょうか。下記に掲載していますので、ご覧ください。

<https://kudadon.sakura.ne.jp/hp/photo/seikyo/index.html>



今後やりたいことは？

お元気ですかの手配りを個人として 100 部に拡大する事と若手の活動家（担い手）を探し出すことでしょうか。

現在の運営委員は、全員 70 歳代でしかも後期高齢者が半分以上を占めます。私自身も来年は後期高齢者の仲間入りとなりますが、なんとか 50 代とは言いませんけど一回り以上若い世代を引き込んでいきたいですね。

また、組合員の家に設置したインターネット環境を活用し、YouTube や映画・カラオケ等を楽しみながら他区支部の皆さんとネット交流などにも活用していけたらと思っています。

最後になりましたが過去撮影のイベント写真や動画をきちんとした記録（DVD や印刷物）として残していきたいです。

理事会だより

第 45 期第 2 回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
 - ②5 月経営報告
- 2、報告承認事項
 - ①第 45 期通常総代会議事録及び報告の確認
 - ②第 44 期第 22 回常務理事会報告
 - ③事業所活動報告
- 3、協議議決事項
 - ①第 45 期理事会及び常務理事会の構成及び運営について
 - ②支部役員及び各種委員会体制について
 - ③2022 年度秋の生協強化月間方針（一次案）について
 - ④第 45 期上期理事監事研修会について
 - ⑤残高通知発送とその後の対応について
 - ⑥役員報酬検討委員会からの答申と対応について
 - ⑦第 1 四半期のまとめ第 2 四半期以降の課題について
 - ⑧退任役員慰労金支給について
- 4、その他の事項
 - ①2022 年度 7 月から 9 月日程について

ゆいちゃんがいっしょ No.25 Toshi

医療生協の2030年ビジョン
4つのありたい姿

③経営・組織の発展と
人材育成のビジョン

「足踏の強い」経営の実現
つとに、学びあい「医療福祉生協
のいのちの章典」を実践する

医療・介護事業は10年後も
必要とされる事業
必争とされる事業

あしこしの強い
経営をめざす

ゆいちゃん
どれはのてし

事業と運動を引き継ぐ担い手
づくりは待たない課題

担い手づくりは、医療生協の活動を知ってもらうことから。班会への参加や「お元気ですか」を読んでもらうことが大事です。

地域組台員・生協職員が学び合い「医療福祉生協の人づくり」に取り組んでいます。

組合員交流会

人権cafe

ゆいちゃん
楽しみだニヤ

経営改善強化は組合員参加が
欠かせません。

これが居心地のいいまちの原点

憲法の生存権・平和主義・幸福追求権が活きる社会の実現

支部運営会議では、必ず理事会・経営報告を行い出された意見は、地域組合員の理事さんから理事会へ報告されます

働きたくて、働き続けたい、帰って来なくなる職場。お互いを尊重できる組織づくりを！

こころな地域活動に長く参加できる。いつまでも住み続けられるまち

医療生協の理念に共感し協同する医師を示す。

鹿児島医療生協と連携し全国での医師確保、医学部奨学生を確保し学習会など開催し、共感協同する医師の育成に取り組んでいます。

次号へつづく

～ 健康づくりを日常生活へ ～ 健康づくり教室のご案内

健康づくりの輪をひろげ日常生活への定着を目指して、今年も健康づくり教室を開催します。5つの教室、「フレイル・オーラルフレイル予防教室」「栄養教室（すこしお認知症予防食・災害食）」「脳いきいき教室」「笑いヨガ教室」「スクエアステップ教室」を全区で計画しています。

参加を希望される方は担当者へお問い合わせ下さい。

対象 医療生協組合員 ※参加費無料

定員 各教室 10 名程度

お問い合わせ

北大島区 本部 地域支援部（石井、萩原）

☎ 0997-52-5750

南大島区 南大島診療所（福田）

☎ 0997-72-0107

徳之島以南区 徳之島診療所（伊）

☎ 0997-83-2131



2022年度 お元気ですか平和写真コンテスト 作品募集

8月号へのたくさんのご投稿いただきありがとうございました。奄美医療生協ではあらゆる戦争に反対し、平和への想いを次世代へ継承するために「平和写真コンテスト」を開催しています。「平和だな～」と感じた風景、人物、その他もろもろの瞬間をデジタル写真で撮影してください。組合員さんであれば、誰でもいつでも応募できます。2022年12月末までに投稿いただいた写真から投票で優秀作品を選定する予定です。ご投稿お待ちしております。

【応募方法】

メールに、氏名（ふりがな）・年齢・住所・電話番号・作品名（写真の題名）・ひとこと（任意）を記入の上、画像データを送付してください。

【応募先】

奄美医療生協本部 e-mail: hagihara@amami-hca.or.jp
yuimajin3@gmail.com

【お問合せ】

奄美医療生協本部 地域支援部 ☎ 0997-52-5750

～ わたしの作品展 作品の写真（画像）を募集します ～

組合員の皆さんが班会や趣味で日ごろ作成している作品を紹介する「私の作品（写真）展」のコーナーを準備しています。皆さんのご自慢の作品を「お元気ですか」で紹介してみませんか？組合員さんであればどなたでも参加できます。12月号で紹介しますので11月20日までにご応募ください。

【応募方法】 メールに、氏名（ふりがな）・年齢・住所・電話番号・作品名（写真の題名）を記入の上、作品を撮影した 画像データを送付してください。

※メールの応募が難しい場合はご連絡下さい。

【応募先】 奄美医療生協本部 e-mail: yuimajin3@gmail.com

【お問合せ】 奄美医療生協本部 地域支援部 ☎ 0997-52-5750