



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

組合員(職員も、ともに組合員)は、**出資、利用、運営**を通じて、**あらゆる活動の担い手**です。保健・医療活動においても、これらの活動に**主体的に取り組むことが求められています**。地域における健康づくりには**班が、基礎となります**。月間目標を、**支部、事業所、部門**で確認し取り組みましょう。

◆全国四課題(加入、増資、班づくり、班会開催、担い手)の意義と目的を深める
医療福祉生協は、地域のひとびとが、それぞれの健康と生活にかかわる問題を持ちよる消費生活組合法にもとづく自治的組織です。医療機関・介護事業所などを所有・運営し、ともに組合員として生協を担う住民と職員の協同によって、問題を解決するための事業と運動を行います。

重点課題

2024年度秋の生協強化月間で具体的に取組む内容

集まろう!話そう!つながろう!月間
2024年度秋の生協強化月間が始まります

- 2面 各区組合員活動
- 3面 舟漕ぎ部復活
瀬戸内町港まつりパレード参加
徳之島診療所新築移転地鎮祭
- 4面 診療案内
- 5面 2024年度平和写真コンテストエントリー作品紹介
理事会だより
- 6面 2024年度保健学校開催
創立70周年理事長杯囲碁大会
- 7面 扁平足のチェック
- 8面 読者投稿
お元気ですかクイズ
ゆいちゃんがい



◆いのちの章典「参加と協同」(主体的にいのちとくらしを守り健康をはぐくむ活動)や2030年ビジョンの「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」の実践を進め、医療福祉生協の事業の魅力を知ってもらい事業利用を高め、足腰の強い事業活動に取り組みます。

徳之島診療所新築移転の成功を目指す特別増資運動を大きく広げましょう。

四課題は、医療生協の事業と運動をすすめる大きな力になります。

新徳之島診療所
地域に寄り添った診療所

あしこしの強い事業活動をめざす



集まろう!話そう!つながろう!

交流企画には、支部、班の組合員だけでなく地域の方々もお誘いし医療生協の楽しい組合員活動を広げよう



◆組合員・非組合員を問わない多様な参加で交流企画等の「楽しい企画」の開催を進め、医療福祉生協に参加する人やかわる人を増やす取り組みを進めま

いのちの章典は、医療生協活動全般にわたる、いのちとくらしを守り健康を育むために組合員のもつ権利と果たすべき責任を明らかにしたものです。

お元気ですか、お誘い班会等で医療生協の魅力伝えよう。



私たち組合員は「医療福祉生協のいのちの章典」を実践し地域社会とともに歩みますお互いに敬意と共感を持ち医療福祉生協の活動を通して学び合い成長します

医療福祉生協の人づくり



◆職員や組合員が共に学び成長出来るようにいのちと平和、人権を守り憲法が活きる社会を目指して学習し行動します。

居心地の良いまちはコミュニティがあり弱音をはけるまち(ゆるやかなつながり)助け合いの会活動は、まちづくりにつながります



◆「おたがいさまのまちづくり」をすすめる「助け合いの会」活動を広げます。活動交流会を通して地域や組合員へ紹介し、利用者や協力者、地区コーディネーター等の登録を広げます。

北大島区

まちづくり学習会開催
交通がまちづくりの土台に



のくめを通したまちづくり」についての報告がありました。交通が人と人との交流に繋がっていき、まちづくりの土台になり国土を守る事にもなる事や、住民の声を聞いて、行政・事業者等で連携・協力することの大切さを学びました。

参加者からの感想（一部紹介）

◆交通は基本的な人権という言葉が印象的で、とてもいい講演を聞かせていただきました。◆日本だけの視点でなく、国際的にはどうなっているか、歴史や背景などもしっかりと知識として持った上で取り組みに活かせるようになりたいと思いました。

この学習会を、「誰もが健康で居心地の良いまちづくり」に繋がっていきたいと思います。

地域支援部 福田 雄樹

南大島区 東方支部

美優まごころ班

口腔体操でカラオケ上達！

8月7日（水）に「美優まごころ班」を開催しました。この班は7月に東方の組合員で結成された班で、「日常におけるコミュニケ

ーションを保ち、口腔・呑み込み体操をして少しでも誤嚥を無くす」を目的として結成されました。今回は、体操後にカラオケを楽しみながら班会を開催しました。口腔の体操した後のカラオケでは、いつも以上に調子よく歌えた様です。今後も毎月1回以上を目標に取り組んでいきたいと思

地域支援部 嘉野 善一郎

徳之島以南区

徳之島診療所

地域に寄り添う健康づくり
医療講演会開催！

8月20日（火）、徳之島診療所新築移転・特別増資運動の取り組みとして医療講演会を亀津東区公民館で開催しました。9名の参加があり「お元気ですか」のチラシを見て参加された方もいました。講演の前に、血圧、血管年齢、握力、骨密度測定の前健康チェックを



行いました。『骨密度が気になっていたので測定できてよかった』という声も聞かれました。続いて『生活習慣病について』徳田所長より白衣高血圧等について補足説明を行いました。最後に生元事務長から新築移転の案内と特別増資の呼びかけを行いました。引き続き、地域での医療講演を予定しています。詳しい日程等につきましては徳之島診療所へお問い合わせください。参加お待ちしております。

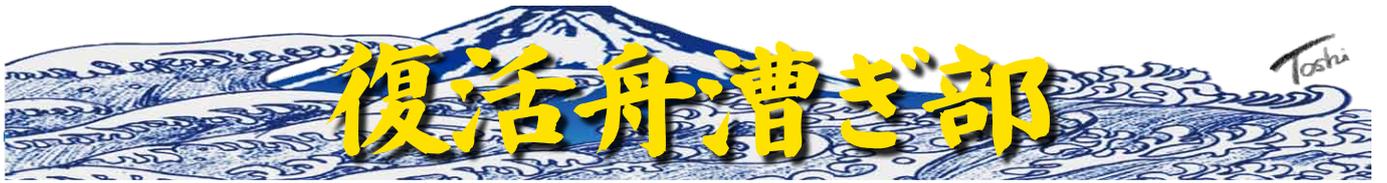
地域支援部 伊 加代子



から医療講話がありました。『血圧について』の質問があり徳田所長より白衣高血圧等について補足説明を行いました。最後に生元事務長から新築移転の案内と特別増資の呼びかけを行いました。引き続き、地域での医療講演を予定しています。詳しい日程等につきましては徳之島診療所へお問い合わせください。参加お待ちしております。



復活舟漕ぎ部




※赤ふん・赤いふんどし
の事でした。今回は男子チームだけの参加でしたが、女子も強豪で知られた奄美中央病院舟漕ぎ部です。来年が楽しみです。



奄美まつりの舟漕ぎ大会を一世風靡した、伝説の「奄美中央病院」舟漕ぎ部が5年ぶりに復活しました。もう覚えている職員もほとんどいませんが、20年以上前、舟漕ぎ大会へ「赤ふん」の漕ぎ手が登場、会場で大きなどよめきと、歓声があり、奄美中央病院をいろんな意味で有名にしました。当時は、地域で大活躍している舟漕ぎ名人の職員も多く、初戦突破は当然で、勝ち進んでいった姿が今でも目に浮かびます。今回あの「舟漕ぎ部」がついに復活となりました。短い結成期間で、練習時間も取れずの参加で、予選敗退の結果でしたが、来年必ずリベンジを果たすとの事でした。今回は男子チームだけの参加でしたが、女子も強豪で知られた奄美中央病院舟漕ぎ部です。来年が楽しみです。

みなと祭りパレードで医療生協アピール




8月10日(土)に開催された瀬戸内町みなと祭りパレードへ、老健せとうち・南大島診療所・南大島区在宅事業所の職員を中心に、家族を含め35名で参加しました。山車には、奄美医療生活協同組合創立70周年の看板をつけ、ハッピーとゆかたで踊りました。西日の差す炎天下でのパレード

でしたが、途中水分補給しながら、体調を崩すことなく全員が元気に参加し無事終了しました。沿道からの組合員さんの声援もあり医療生協を広くアピールすることもできました。

嘉野善一郎



徳之島診療所新築移転工事 厳かに地鎮祭執行

成功と、工事の無事を祈願しました。いよいよ新築移転工事が本格的に始まります。合わせて、特別増資運動と第四次5ヶ年長計の総仕上げの年として活動を展開します。ご協力をよろしくお願いたします。

地域支援部 伊 加代子

7月20日(土)徳之島診療所新築移転地予定地において、理事長、専務理事、徳之島以南南区支部3役、工事関係者など30名の参加で地鎮祭が厳かに執り行われました。晴天の中、新築移転の

新徳之島診療所 2025年6月オープン予定



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)。

受付	診察		月	火	水	木	金	土	日	
午前	月曜 日曜 7:30 12:00	月曜 日曜 8:45 12:30	第1診察室 (一般外来)	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
			第2診察室 (予約制)	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	—
			第3診察室 (予約制)	野口 (生活習慣病)	堀 (呼吸器)	堀 (呼吸器)	堀 (呼吸器)	佐藤 (生活習慣病)	①③週 古賀 (生活習慣病)	—
			第5診察室 (予約制)	川畑 (循環器)	酒本 (消化器)	福崎 (循環器)	平元 (生活習慣病)	川畑 (循環器)	②③④週 川畑 (循環器)	—
			第6診察室 (予約制)	土屋 (糖尿病)	土屋 (糖尿病)	土屋 (糖尿病)	福崎 (循環器) ④週 佐伯 (腎臓)	①②③⑤週 土屋 (糖尿病) ④週 佐伯 (腎臓)	③週 小川 (乳腺) ④週 佐伯 (腎臓)	—
			小児科	楠田	楠田	楠田	楠田	楠田	楠田	—
午後	月曜 金曜 15:00 18:30 土曜 13:00 16:30	月曜 金曜 16:00 19:00 土曜 14:00 17:00	1診(一般外来) 診療 16:00~19:00	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	—	
			予約外来 診療 16:00~19:00	—	糖尿病外来 土屋 14:00~16:00 堀 (呼吸器) 17:00~19:00	禁煙外来 堀 15:00~16:00	—	腎臓外来 ④週 佐伯	—	
			小児科 受付 16:00~18:30 診察 17:00~19:00	楠田	—	—	—	楠田 ④週 森田	—	

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

			月	火	水	木	金	土
午前診療	受付 9:00~12:00	一般外来	福崎	福崎	吉俣	吉俣	福崎	休診
	診療 9:30~12:00	専門外来	—	—	—	③週 糖尿病	—	②週 循環器
午後	訪問診療		②④週 訪問診療	①③週 訪問診療	—	②④週 訪問診療	—	午後休診
夕診	受付 16:30~18:00 診療 17:00~18:00	一般外来	—	—	吉俣	—	福崎	
小児予防接種		午前	お問い合わせください					—
		夕診	—	—	—	お問い合わせください		—

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。
○短期入所(ショートステイ):
家庭での介護が一般的に出来ないときに利用できます。
○通所リハビリ(デイケア):
1日6~7時間を基準にサービスを受けられます。短時間利用もできます。
○訪問リハビリ:
自宅でリハビリテーションを受けられます。
介護に関するお困りごと等、お気軽に支援相談員までお尋ねください。
☎ 0997-73-1155

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

介護に関するご相談にケアマネージャーがお受けします。

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

ワラワせとうち:☎ 0997-72-2985

ワラワあまみ:☎ 0997-81-2755

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

			月	火	水	木	金	土
午前診療	受付 8:00~12:00	一般外来	○	○	○	○	○	○
	診療 8:45~12:30	専門外来	—	—	①週 小児科 ④週 消化器	②④週 糖尿病外来	②週 循環器 ③週 呼吸器	③週 呼吸器
訪問診療	14:00~17:00		○	②④週のみ	①③週のみ	①③週のみ	—	—
午後診療	受付 18:00まで 診療 17:00~	一般外来	—	17:00~ ○	—	17:00~ ○	17:00~ ○	午後休診
	受付 18:00まで 診療 14:00~	専門外来	—	①週 小児科 ④週 消化器	—	—	②週 循環器 ③週 呼吸器	
小児科予防接種 (受付は17:30まで)		午前	○	○	○	○	○	—
		午後	—	お問い合わせください		—	お問い合わせください	

■午後診療は、火曜日、木曜日、金曜日の17:00~。■日曜日の終日、月曜日、水曜日、土曜日の午後は休診です。

2024年度 平和写真コンテストエントリー作品介绍

※紙面の都合で一部紹介します。選考は全作品対象です。

平和写真コンテストへの応募ありがとうございます。

少しずつエントリーが増えてきていますが、まだ十分ではありません引き続きよろしくお願いたします。

コンテスト

2024年度北大島区生協まつりにてシール投票を行います。(エントリーは南大島区、徳之島以南区の方も可能です)投票数順位で決めますが、入賞は一人1作品とさせていただきます。エントリーは何作品でも可能です。

新たにエントリーがあった作品



いざよいの叢雲



一花繚乱



念願の奄美まつり



川ブランコ



しまクルーズ

2024年度 平和写真コンテスト

写真募集

テーマ：**見ているだけで平和を感じる写真**

応募方法

《メール》

honbu@amami-hca.sakura.ne.jp

へ添付して送ってください。

SDカード等の記録媒体：メールが送れない方は最寄りの医療生協の事業所でファイルを送ってもらって下さい。

応募締め切り：2024年10月31日

コンテストは、今年秋の「生協まつり」で掲示、シール投票で抽選します。入賞者へは、賞品を準備します。

理事会だより

第3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) 2024年6月の経営報告

2、報告承認事項

- 1) 第47期第2回理事会議事録の承認
- 2) 第47期第2回常務理事会報告
- 3) 7月事業所報告
- 4) 2024年度班づくり班会開催月間まとめ(案)について
- 5) 徳之島診療所建設関係の進捗状況

3、協議議決事項

- 1) 2024年度第一四半期のまとめと第二四半期以降の課題について
- 2) 2024年秋の生協強化月間方針(2次案)について
- 3) 2024年度上期理事監事研修会について
- 4) 2024年度介護ウェブ方針(1次案)について
- 5) 借入金の対応について

4、その他の事項

- ① 2024年8月～2024年10月の日程案

わんの健康は、わんのさばくりで 2024年度 保健学校開校



医療生協の地域まるごと健康づくりの取り組みとして、保健学校を各区で開催しています。

健康づくりの特徴は、健康診断と「健康チェック」の2本立ての保健活動を柱として、健康診断は医療従事者（専門家）の手により「疾病の早期発見」として進められ、健康チェックは、くらしの中で、組合員自身が自らの手で健康状況を把握し、生活習慣や労働の改善に取り組みます。生活習慣病改善に直結する「健康チェック」は大変重要です。この取り組みを広げるためにも保健学校への組合員さんの参加を呼びかけ、保健委員養成に取り組んでいます。2024年度は17名が受講、修了しました。3区同日開催としオンラインでの共通講義等、レベルアップが図られました。自ら健康づくりに参加する医療生協の保健学校、参加しませんか。

お問い合わせ：奄美医療生協 地域支援部 ☎ 0997-52-0585 0997-52-5750



(北大島区)



(南大島区)



(徳之島以南区)



(オンライン講義)

奄美医療生協創立70周年記念 理事長杯囲碁大会のご案内

実施日 2024年10月21日(月) 受付8時30分 9時開始 午後5時終了予定

会場 北大島区生協会館(3階) ゆらお家

参加 定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込み下さい。

参加費 1,000円(弁当代含む)

入賞者(1位から3位)には表彰状と記念品を差し上げます。

お申し込み方法

申し込み用紙にてお申し込みください。

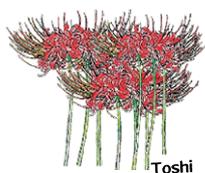
(奄美中央病院受付・医療生協本部へ持参されるかFAXにてお申し込み下さい)

用紙は、奄美中央病院、医療生協本部にあります。

南大島区、徳之島以南区から参加希望の方はお問い合わせ下さい。

※参加対象は、奄美医療生協の組合員となります。未加入の方は加入手続きをお願いします。(当日でも可能です) 詳細はお問い合わせ下さい。

申し込み締め切り 10月15日(火) 締め切り厳守



Toshi

お問い合わせ 奄美医療生協地域支援部 (担当 福田 石井 中田)

☎ 0997-52-0585 Fax 0997-52-8881

『扁平足のチェックと予防について』

「扁平足」とは足の土踏まず（内側縦アーチ）が潰れている状態のことを指します。**足は体の土台となるため、扁平足の状態では立つ時や歩いているときにバランスを崩しやすくなります。**そこで今回は扁平足の簡単なチェック方法と予防法をご紹介します。

下の図のように座ったままで少し足に体重をかけ、土踏まずに自分の人差し指を入れて指の何番目の関節まで入ったかで扁平足のチェックが出来ます。



扁平足
(指先までしか入らない)



正常
(第1関節まで入る)



ハイアーチ
(第2関節まで入る)

扁平足を予防するためには足先の筋肉を鍛えることとストレッチをすることがとても大切です。そこで足先の筋力トレーニングとしての1例をご紹介します（10回で1セット）。



指先でティッシュを掴む



掴みながら足首を持ち上げる



足首を上げながら指を広げる

その他にも**テニスボール**を足裏で踏みながら足裏の筋肉をほぐすことや、**足趾の間に指を入れて足首を回すストレッチ**なども効果的です。

上の運動・ストレッチを行う前と行った後で立ち上がりや片脚立ちを比べてみましょう。

このような運動やストレッチが難しい方には足底板やインソールの作成などをおすすめしております。

日々忙しいとは思いますが、この機会に自分の足元を見つめ直してみたいはいかがですか？

奄美中央病院 理学療法士 宮原直人

ゆいちゃんがしく No.50 Toshi

40年の耐用年数で設計されている原子炉施設がいきなり20年延長などありえない。申請したほとんどが認められるなど基準があつてないようなもの



原子力規制委員会は運転開始から40年となる九州電力川内原発1・2号機について、60年までの運転延長を認めたと。これまでに運転延長を申請したほとんどの原子炉が認められ、最近敦賀原発が却下された。活断層の上に敦賀原発があること自体ありえんことだ。老朽化原発の運転を制限する規定は形骸化している。

20年延長！ありえん！

20年延長ってどんな根拠で判断できるのだろう。安全って本当に保証できるの？



国	原発	営業運転開始の日	運転年数	
海外 (AEOI)	インド	タラプール1号機	1969年10月28日	53年
	インド	タラプール2号機	1969年10月28日	
	米国	ナインマイルポイント1号機	1969年12月1日	
	スイス	ベツナウ1号機	1969年12月9日	
国内	関西電力	高浜1号機	1974年11月14日	48年
	福井県	高浜2号機	1975年11月14日	47年
	美浜3号機	1976年12月1日	46年	
	茨城県	日本原子力発電 東海第二	1978年11月28日	44年

2022年12月東京新聞資料

現在60年を超えて稼働している原発は世界に1基もない

点検だけで安全を保てるはずはない
原発の部品は1千万点にも及ぶ。点検見落としは必ず起こるはずだ
2004年には、運転年数が30年に満たない美浜3号機で、点検リストから漏れた配管が経年劣化で薄くなって破れ、熱水と蒸気が噴出して5人が死亡、6人が重傷を負った
井野博満・東京大名誉教授は「劣化状況を調べる超音波検査は、配管の陰では測定が難しい。長期運転で劣化が進むと、点検漏れした時のリスクが増し、重大な事故につながる」と警鐘を鳴らす

核と人間は共存できない
経済成長だけでなく人類の生存できる社会が最優先！

奄美でもついに35℃超えが連日
気候変動を止めないと人類の危機



核と人間は共存できない
地震が多く、人口密度も高い日本においては40年を基準とすべきである。取り返しがつかないことになる
地球温暖化に有効な原発等の宣伝にまどわされず、CO2を出さないようにするためどうするべきか私たちの生活のあり方、消費、再生エネルギー活用等について本気で考え動く時です
手遅れになる前に...

核と人間は共存できない

読者だより (一部抜粋しています)

- ・初めまして、下方支部に入って4年くらいになりますが第4水曜日が楽しみでワクワクしています。
- ・徳之島診療所の新築移転のキャンペーン記事を拝読しました。私も賛同しまして月増資を特別増資に切り替えました。事務局の皆様頑張ってください。
- ・ゆいちゃんがいく No.47で紹介されていましたが、住民運動で「自衛隊訓練場建設」を政府が「断念した」ことは大きな成果とっております。
- ・暑くなりクワガタ虫がやってくる様になりました。朝網戸を見るのが楽しみです。
- ・ゆいちゃんがいく No.47は住民運動の展開を4駒で起承転結、挿絵と写真を使用、縦書き中の数字の工夫など読みやすいです。ご苦労様でした。
- ・毎年通信教育を学ばせて頂き有難うございます。修了証書は20枚を超えています。今年が最後かもと思うのはパソコン、スマホでの提出が増加、郵送できません多くなったからです。今年の教材が届くのが楽しみです。
- ・人間ドックを機に加入しました。この様な広報誌が届くと何か個人でも活動出来る内容が分かるので参考になります。次回も楽しみにしています。



“お元気ですか”クイズ



紙面のどこかに答えがあるよ〜(o)〜

<キリトリ>

お元気ですかクイズ / 応募用紙

- 医療生協の全国四課題は
①加入 ②増資 ③班づくり・班会開催 ④ ()
答え 担い手・たまり場・支部
- いのちの章典は(中略)組合員のもつ〇〇と果たすべき責任を明らかにしたもの
答え 財産・権利・学習
- 今年復活した奄美中央病院舟漕ぎ部が約20年前に話題になった赤ふんってなに
答え 鳥のふん・医師の名前・赤いふんどし
- 原発に使われている部品は約〇〇〇点に及び(朝日新聞デジタル参考)
答え 5万・100万・1千万
- 医療生協の健康づくりの特徴は健康診断と〇〇〇〇〇〇の2本立て
答え ドラマチック・アロマティック・健康チェック

それぞれ答えを〇で囲んでください。

この用紙を使う場合必ずお書き下さい

〒

ご住所

お名前

<お元気ですかへのご感想・ご意見>

<キリトリ>

- ※当選者はお元気ですか1月号でお知らせいたします。
- ※ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的のみに使用します。
- ※いただいた感想を掲載する事があります。ご了承ください。

<応募方法> ◆応募方法はどちらでも良いです

- ◆ハガキまたはメールにてご応募の方は答えを記入して送って下さい
- ◆応募用紙に直接記入し切り取って区の地域支援部職員へお渡しください。

上記方法で、お元気ですかへのご感想等を添えてお送りください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

<宛て先> 〒894-0036 奄美市名瀬長浜町8-7 生協会館2階
奄美医療生協 お元気ですかクイズ係

<メール> honbu@amami-hca.sakura.ne.jp

●締め切りは2024年11月30日(当日消印有効)

(7月号当選者) 松山和久 / 橋口郁代 / 樋口光子 / 永田利子 / 江崎信子

参考：東京新聞 Web2023年11月・朝日新聞デジタル

※ついにゆいちゃんがいく 50号到達!

地理的な離島はあっても 人の生命に離島があつてはならない