

健康の友

2024年7月号 No.678

南医療生協の基本理念

みんなちがって みんないい
ひとりひとりの いのち輝くまちづくり

5月の結果

◆加入259人(年間目標8,000人) ◆増出資23,687千円(年間目標5.2億円)
◆班会開催323班(のべ624回) ◆新班2班

5月末累計

◆組合員数97,939人 ◆出資総額3,347,993,210円 ◆平均出資金34,184円
◆運営委員総数710名 ◆地域組織19ブロック 103支部

南医療生活協同組合 〒459-8016 名古屋市緑区南大高二丁目204番地 052-625-0620(代)

編集部052-625-0650

南生協病院 052-625-0373(代)

山すその
半夏生
涼し気に
(みっや)



子育ての心強い味方「助産所はあと」

家族みんなが安心・よりそう・ホッとする

助産所はあとの 産後入院でママさんも ホッと一息

助産所はあとで産後入院をする、子育てのアドバイスはもちろん、お母さんの癒しの時間として、ゆっくりお風呂に入る、マッサージに行く、喫茶店でお茶をするなどの時間を過ごしていただくこともできます。

専門家が一緒に赤ちゃんのケアをしますので、とても

も安心です。 産後入院のご利用は、出 産後1日目〜3か月以内の 人が対象です。(対象期間 以外の方も、お気軽にお声 かけください)

産後入院の利用については、助成対象となっている自治体もあります。事前にお住いの自治体へご確認ください。

コープあいちさんと つながり広がる

5月28日にコープあいち

子育てフェスティバル 開催予定

助産所はあとは、今年15周年を迎えます。記念行事は8月3日(土) 10時〜13時、健診・フィットネスセンター3階にて「子育てフェスティバル」を開催します。

つながるネひろがるネ 班会っていいネ

大人気の「麻雀班会」は開始時刻の30分以上前から並ばないと参加できない事態に、「これってどうしたらいいかしら」という声が班の仲間から上がり、10分前にくじ引きで席順と参加者を決めることになりました。また、「夏場はクーラーを使うから光熱費がかかるとね」と7月・8月は参加者が100円ずつ払うことを自分達で決めました。



6月・7月は
班づくり・班会開催期間

大高中支部の「麻雀班会」は大人気の班会です。みなさんも「はじめてさん」をお誘いして班会の輪を広げ、おたがいさまのまちづくりをすすめていきませんか。月間の関連記事は4・5面へ

能登半島の災害支援 ボランティアに参加



出発前で気合十分の2人。右が前川理事、左が土屋センター員

助産所はあと 子育ての心強い味方

助産所はあとは「子どもが寝ない、あやし方がわからない、おっぱいの量が足りていないか不安、抱っこ紐の正しい使い方が知りたい」などの声にも相談に乗っています。

産後で疲れている人や育児に悩んでいるお母さん。いつでもご相談ください。

お問合せ 助産所はあと
052-625-0382

この様子を見て「運営する側が提案するのではなく、班員、組合員同士が取り決めにしていこう。まさにそこには組合員自治があり、みんなが共有できた。協同の力が芽生えて来たんだな」と思いました。新しい方が入ることで風通しが良くなり、また仲間が増えていくと思えました」と担当常務理事の山口さん。

南医療生活協同組合のホームページは二次元コードからどうぞ



6月13日〜15日にかけて、桃山北ブロック理事前川高市さんと地域ささえあいセンター土屋誠さんが、医療福祉連合会の要請を受け、南医療生協を代表してボランティアに入りました。詳細は次月報告をします。

96年に筆者は青森市の三内丸山の遺跡を親しい友人らと見学した。直径約1m、高さ15m、重さ約8トンの栗の巨木が立ち並ぶさまに圧倒された。この遺跡は今からおよそ5500年前から1500年間途切れることなく営まれた大規模な村の跡である。縄文時代の人々がどのようにして巨大な柱を立てたのだろうかと考えさせられた▼この遺跡から現在道路の舗装や防水剤として使われているアスファルトが発見された。世界では紀元前3800年頃メソポタミアで天然アスファルトが接着剤、紀元前3000年頃には古代エジプトでミイラの防腐剤として活用されていることは知られている▼日本海岸の秋田、山形、新潟などで産出した天然アスファルトが、青森、北海道の縄文遺跡で、石の矢じりや、骨のモリなどの接着剤として、破損した土器や土偶の補修にも使われていたことが分かってきた。天然アスファルトは黒曜石、ヒスイなどとともに広い範囲の交易に使われていた▼縄文時代はかつて毛皮をまとい、石斧や石槍で獲物を追いかけていた時代だと教えられてきたが、本当はどうも違うらしい。

お知らせ 6月30日開催の第62回通常総代会の報告は8月号に掲載します



多職種連携で 専門性を活かした 取り組み

南生協病院 4A病棟看護課長

日比野 清美

2024年2月に4A病棟は、救急重症ケア・呼吸器内科・コロナ専用の病床をもつ病棟となりました。コロナ肺炎で入院された方で家が一番いと話されていましたが、肺炎が重症化し酸素投与が必要となり、食事も進まずほぼ寝たきりの状態でした。栄養サポートチームが介入し、食事が摂取可能となり、リハビリで歩行できるまで回復しご本人の望まれた自宅へ退院されました。このように患

者ご家族様の意思決定を大切に、退院後のくらしを考え、早期から医師や退院支援看護師・リハビリスタッフなど多職種と連携し入院中から患者様を支えていくよう努めています。退院後も地域で安心して暮らせるよう、より一層の品質向上に努めていきます。



医療活動紹介

消化器外科の活動紹介

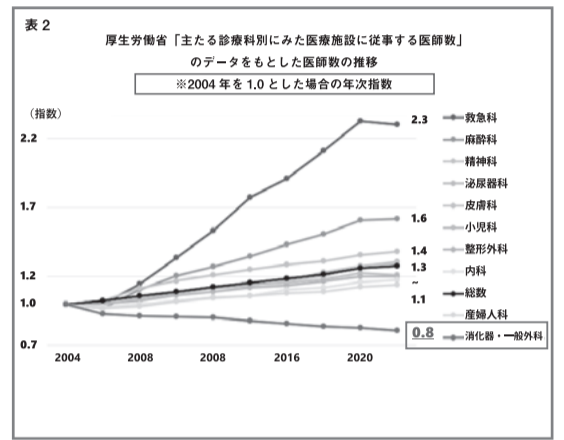
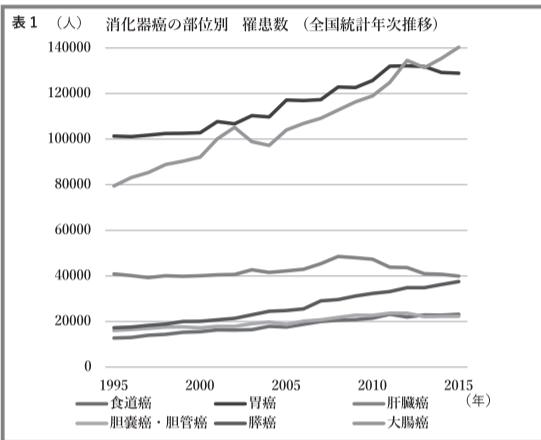
南生協病院 外科部長 中澤 俊之



消化器外科の主な診療内容は、消化器癌の手術や抗がん剤治療、末期がんの方の症状緩和、虫垂炎、胆嚢炎、腸閉塞等の急性腹症、腹壁ヘルニア、痔、痔瘻、直腸脱など肛門疾患の診療をしています。また消化器外科医は一般外科も兼ねており、外傷や膿瘍などの処置も行っています。

近年、日本全国の消化器癌罹患数は高齢化と共に年々増加しています(表1)。一方、診療の中核を担う消化器外科医は全国的に減少が続いています。具体的には全国の医師総数が20年間で3割以上増えている中で、消化器・一般外科医師数は2割以上減っています(表2)(若手の成り手が少なく10年後はさらに2.5割減ると推計されています)。

当院でも消化器外科の治療を必要とする患者様に応えられるよう医師確保や若手医師の指導育成を行いつつ、現在の医師で可能な限り最善の診療を行っています。幸い現時点で当院の消化器外科医は増員の見込みであり、診療のさらなる充実を図りたいと考えています。



熱中症は注意すれば防げる

桃山診療所指定居宅介護支援事業所

主任介護支援専門員 市川 年男

いよいよ夏本番！熱中症の予防が必要な季節になりました。ケアマネジャーは毎月の利用者宅訪問時に、病気や健康不安、お困りごとについてお聞きするとともに、季節に合わせた話題もしており、気温が高くなる時期に必ず確認している事があります。意外と知られていないのですが、熱中症は深夜に発生する事が多いです。その理由としては①エアコンを使用しないで寝てしまう。②トイレに行くのを減らす為に水分を控えてしまいう③不用心なので窓を締めきって寝てしまう。寝る前にはコップ一杯の水分を



撰ってくださいね！熱中症は多くの場面で注意すれば防げる事故です。一度ご自身で確認をしてみてください。今年の4月よりケアマネジャーが4人体制となりました。お気軽にご相談をお待ちしております。

知って得する
ワンポイント



熱中症への対策！

南生協病院 内科・救急医師
安藤 新人



こんにちは！2024年も半袖が気持ちいい季節になってきました。春から夏にかけての衣替えは気分をわくわくさせてくれますね。さて、そんな季節にみなさんに気をつけてほしいことが！！やはり、熱中症！！いやいや、まだ涼しいんじゃないか？と思ってるあなた、要注意ですよ！

実は、熱中症の救急搬送が増えるのは夏本番ではなく、既に6月頃からはじまっているのです。身体が夏の暑さにまだ慣れていないよ！って時期、急に暑い外に出てしまうと、しんどいなんて感じることはありませんか？それは身体が夏の暑さになれていない状態なのです。暑さに慣れることを熱順応といって、身体が熱順応をするまで熱中症になりにくくなります。人によりですが、熱順応には数日から2週間ほどの期間が必要で、少しずつ外に出て暑さに慣れなくてはなりません。せっかくの夏を満喫するためにも、少しずつ夏の暑さに慣れていきましょう！もちろん、水分補給も忘れな

ゴムバンド体操

訪問看護ステーションいずみ
理学療法士 久野 陽裕

東海市の富木島診療所内に訪問看護ステーションいずみはあります。利用者の自宅を訪問し、看護やりハビリの支援を行っています。

訪見いずみのこだわりと言ったら何と言っても【ふきしんゴムバンド体操】です。平成29年に地域の要望に応え、自分達で新しい体操を考案。百円均一などで購入可能なゴムチューブを使った誰でも簡単に行える体操です。地域の方や利用者の方にも行っていただいています。そんなゴムバンド体操が6年ぶりにリニューアルしました！以前の体操はゴムチューブを足で踏む運動などがありましたが、コロナ禍を通じて、より衛生的に安心して行えるように床には付けないメニューのみを考案！また配布資料や動画もわかりやすさにこだわりました！自宅でなかなか運動できない皆様！姿勢改善や体力向上、転倒予防に是非ふきしんゴムバンド体操を始めてみませんか？ユーチューブで動画公開中です！班会依頼もお待ちしております。



法律相談 Q & A

遺言執行者とは？

Q 先日、弁護士から手紙が届きました。それによると、父の弟（私の叔父）が亡くなり、遺言執行者に就任したとのことで、叔父の遺言書が同封されていました。その遺言書には、財産全部を世話になった知人に遺贈すると書かれています。遺言執行者とはどのようなものですか。

A 遺言執行者とは、遺言書に書かれている内容を実現するため、不動産の移転登記や預貯金の名義変更、解約、配分等を行う職務です。原則として遺言者が遺言書によって信頼する人を指定します。遺言者が亡くなり、遺言執行者が就任したときは、直ちに相続人に対して遺言の内容を通知することになっていますので、その通知が送られてきたと思われる。

Q 確かに叔父に妻子はなく、兄弟はすでに亡くなっていますので、私達甥、姪が相続人です。叔父とは長らく疎遠で、財産等は全く分かりませんがどうしたらよいでしょうか。

A 財産目録は後日送られてくると思われますが、遺言書には財産全部を世話になった知人に遺贈（遺言によって贈与すること）すると書かれており、法定相続人とはいえ兄弟（またはその子の甥、姪）には遺留分（最低保障）が認められていませんので、相続権を主張することはできないと思われます。



弁護士：山田 幸彦

(弁護士法人あおば法律事務所)

法律相談のご案内 (7月・8月)

弁護士法人あおば法律事務所が法律相談を担当します。
 相談日：7月9日(火) 7月23日(火)
 8月6日(火) 8月27日(火)
 いずれも14:00~16:00のうち30分間
 会場：南医療生協 本部 1階会議室
 健診・フィットネスセンター3階会議室
 電話予約制。相談日の1週間前までにお願ひします。
 ※無料相談は初回のみです。
 ※ご相談の際には組合員証をお見せください
 予約・お問合せ：南医療生協人事総務課：052-625-0630

- ・液状洗濯のり (100均にあります)
- ・中に入れるもの (ラメ、スパンコール、ビーズ、セロハン等)
- ・空きペットボトル (ミニサイズの発酵乳飲料)
- ・(用意するもの)
- ・蓋のまわりをマスキングテープなどで飾る



1. よく洗ったペットボトルに洗濯のりを半分まで入れる
2. 中に入れたいビーズ等を入れて入れる
3. ボトルの口元まで水を入れる(湯冷ましたとなお良い)
4. キャップの接地面に接着剤をつけ、しっかりと蓋をす

「赤ちゃんから大人まで癒される「センサリィボトル」の作り方」
 子育て支援活動委員会 委員 小林 敏恵

イベント情報はInstagramでどうぞ

<イベントの予定>

7月24日(水) 10:00~11:00 のびすくの会総会
 8月28日(水) 10:00~11:00 なつまつり
 10月予定 ハロウィンパーティ
 12月予定 クリスマス会
 2月予定 ひなまつり

南生協病院 7月1日から駐車場 だより 利用方法が変わります

南生協病院 事務次長 福澤 弘康

2024年7月1日より、駐車場の利用方法が変更になります。お車で来院の際は、必ず車両ナンバーをお控えください。外来利用時等は、総合受付にて、駐車サービス券を受け取り、ご精算をお願いいたします。ご不明な点は、総合受付にてご確認ください。

駐車場利用の流れ

- 1 ナンバープレートで
入出庫を管理します
車両ナンバー
が必要になりますので
ご記憶ください
- 2 外来患者様・お見舞いの方は
駐車サービス券
のお受け取りを忘れずに
※外来患者様は領収書の提示をお願いします。
- 3 **精算機で精算して**
車を取りに
行って下さい。

精算機操作イメージ

動脈硬化チェックのために

頸動脈エコー(超音波)検査を受けてみませんか

ある方は、ぜひ一度はどうぞ

健診・ドックセンター
 報告書担当 神田 公弘

頸動脈エコー検査は、首の血管を超音波で観察し「血管の壁が厚くなっているか、プラーク(コレステロールを主体とした沈着物)がないか」など、動脈硬化が評価できる簡単な痛みなど負担のない検査です。頸動脈にできたプラークが大きくなり狭窄を起したり、剥がれて脳の血管に詰まると脳梗塞や血管性認知症を起す危険があります。動脈硬化の危険因子(高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙、肥満など)のある方や、家族に狭心症・心筋梗塞・脳梗塞の既往のある方がいる場合は、積極的に頸動脈エコー検査を受けられることをお勧めします。また動脈の石灰化と動脈硬化の関係が大きいため、腹部エコー検査で腹部

おすすめする方	病気など
本人	高血圧、脂質異常、糖尿病、肥満、喫煙、腹部大動脈石灰化
家族の既往歴	狭心症、心筋梗塞、脳梗塞

大動脈に石灰化が発見された方は頸動脈エコー検査や血圧脈波検査を受けられることをお勧めします。早期に動脈硬化を発見し状態の改善につなげることが、健康寿命を延ばすことに重要です。

ご予約・お問合せ
 総合病院 南生協病院
 健診ドックセンター
 電話：052-625-0489
 平日 10:00~16:30
 土 10:00~11:30



第3回 ヘルスアップカレッジがスタート!

今年のテーマは、「10歳若返る!」です。目標200人を超えるたくさんの方の参加者、本会場である病院3階、他の会場も大変な賑わいでした。リハビリテーション科職員による10歳若く見える姿勢の良い歩き方のお話にみなさん納得。みなでやられて楽しかった。「運動は意識してやるのが大切ですね。これなら無理なく続けていけるぞ!」等の感想が出されました。

今回は7月24日の、テーマは、歯科診療所の歯科衛生士による、長生きと若返りのためのお口ケアです。まだまだ申し込みは間に合いますので、是非ご参加ください。

お問い合わせ・地域ささえあいセンター
052-625-0650



満席の全体会場 (健診・フィットネスセンター3階)



3分間の有酸素トレーニングに悲鳴! (知多市ブロック)



↑意識しながら、体が伸びていることを実感。(瀬戸支部)



オンラインで参加 (豊明南西支部)



←参加者ひとりひとりが、目標を発表していました。(知立支部)

豊明市 重層支援センターから こ・ん・に・ち・は

豊明市 市民生活部 共生社会課 重層支援センター
梅原尚子 (通称 うめちゃん)

6月から南医療生協地域ささえあいセンターから出向し、名前は豊明市役所職員ですが根柢から生協っ子の作業療法士「うめちゃん」です。

重層支援とは聞き馴染みのない言葉ですね。まずはのお話から、地域に出ると暮らしの困りごとは多種多様になっており、それが介護保険など単独の仕組みではとても解決しきれません。重層支援は支援が必要

な対象を「人」ではなく「世帯」でとらえ、暮らしの困りごとを細分化して「おたがいさまセンター」のような複数の既存団体に支援を繋いでいきます。本当に困っている人は色々な理由で声に出しません。誰ひとり取り残されない社会を実現するには、聞かせる人たちが必要なので



豊明市役所の職員さんから制服を受け取る梅原さん

おたがいさま運動

おたがいさまの家があつてよかった

おたがいさまの家あいあい 松本 すみ子

受診をすすめましたが本人が拒否したため、そのままにして家族は外出したとのこと。その状態どうして「あいあい」に繋がったかわからないと語られたのを聞いて、私たちは自転車で十分あまりの距離を事故にもあわず無事に来てくれたことにほっとしました。

何れともあれ一週間ほどで退院され、数日後から何事もなかったかのように通ってきてくださり、「あいあい」は退院を喜ぶ喫茶スタッフ



Oさんと談笑する「あいあい」の仲間たち

班づくり・班会開催月間6月・7月

各支部で行われている班会のほんの一部を紹介します

地域と事業所の連携でカムカムメニュー班会

生協ひまわり歯科 知多市ブロック理事 西尾聡子 歯科衛生士 主任 波田裕美子

知多市ブロックでは健康づくりのひとつとして「カムカムメニュー」に取り組んでいます。ひまわり歯科は組合員ルームが併設されているので職員と組合員さんの距離が近いのが特徴です。班会も活発ですがはじめてさんの参加はあまりないようです。そこで事業所として手伝えることはないかと考えました。「そっぴー」支部のみなさんと歯の健康を考えたカムカムメニューを作るのはどうだろう。」

この提案を受けて、料理の得意なAさんがコーディネートメニューを探し出し、それを三人の運営委員さんでお話し調理し、写真に収める。さらにパソコン得意なBさんが一枚のチラシにする、組合員さんたちの見事な連携プレーでカムカムメニューが完成しました。

このチラシは、ひまわり歯科の待合室や診察室にも掲示し、お持ち帰り自由にしていきます。



メニューを手にする組合員さん

班会のひろば!

健康づくり 友達ができた 暮らしに役立つ 楽しい!

名古屋市緑区「大清水コミュニティセンター」で月に1度土曜日に集まります。

井置先生のもと、かなめ体操、ストレッチ、セラバンド体操、ラジオ体操、スクエアステップ、といろいろな体操をこまめな休憩をはさみながら行います。

新しい人が、戸惑っているといつも誰かが声をかけてくれます。「難しいメニューをできるように」と嬉しむ。「という声があるのも、達成したときにみなさんが喜びを共有してくれているところにあるように思います。」

内容は、あまり変えていないとのこと、「同じメニューなので体操をしながら体調の変化がわかりやすい。」「久しぶりの参加でもなじみやすいのでは。」と参加される方はおっしゃいます。それでも先生は、今も体操を学んでいて「より良い体操を」と考えておられます。

15年以上続くこの班会ですが、長く参加する人、新しい人がいるのは、先生の指導と、みなさんの明るく楽しい雰囲気づくりにあると感じました。



第12回わくわく10万人会議

班会ついでいいね!みんな集まれ!班会交流会♪

6月15日

参加者98名。 「南医療生協イチ押し班会×メニュー紹介」では南生協病院病理診断科小島主任より、クイズを交えながら、子宮頸がん、乳がん、大腸がん、がん最新情報、前立腺がんなどの病理診断科の班会×メニューを紹介し、自分自身のからだのことを知ってほしいので、ぜひ班会を開いてほしいと呼びかけました。また、重層的支援体制整備事業

と南医療生協の班の話や地域で開かれる班会での心が暖かくなる事例紹介など、南医療生協の班会の大切な役割を紹介しました。後半

わくわくゲーム班のもじピットに夢中

第13回わくわく10万人会議 (予告)

テーマ: 組合員・職員による地域医療・介護活動実践交流会 8演題報告予定

日時: 7月20日(土) 14:00~16:30

場所: 健診・フィットネスセンター3階会議室

お問合せ 専務室 長尾 052-625-0620

の班会交流会では9つの班会体験を参加者が楽しむことができ、参加者から「私たちの地域に1回きりではない」などの交流ができました。

愛と平和のチャリティコンサート

日時: 7月21日(日) 10:00~12:00頃

場所: 健診・フィットネスセンター3階会議室

参加協力券: お一人様1000円 定員: 150人

主催: 環境・防災活動委員会・くらしまちづくり委員会

お問合せ: 地域ささえあいセンター 052-625-0650

「参加協力券」の売り上げは、ウクライナ難民支援団体、福島原発事故で被災した子どもたちへの支援団体、令和6年能登半島地震の支援活動団体への寄付を予定しております。ぜひ、お越しください。

そのうち学校

第14期 (2024年度) そのうち学校開講式 6月1日139名の参加で開催。基本のコース、第2の人生大学で組合員、職員と一緒に学びあい、成長していく「そのうち学校」がスタートしました。

基本のコースでの工夫を凝らした講座や実習を通して、あなたの知らなかった南医療生協を発見できるかも!?

第2の人生大学では、新しい仲間との出会いやあなたの暮らしを豊かにする学びができるかも!?

まだまだスタートしたばかりの「そのうち学校」、途中入学も大歓迎! みなさんの受講申込をお待ちしています!



開講式参加者のみんな笑顔で記念撮影

基本のコース

- 【1コース】 班づくりでつながりコース
- 【2コース】 つながってまちづくりコース
- 【3コース】 南医療生協体験・探検コース
- 【4コース】 おたがいさま運動コース
- 【5コース】 くらしにつながる医療・介護コース

基本のコースの二次元バーコードより申し込みます

第2の人生大学

おいしい家庭料理コース
社交ダンスコース
まつりめぐりコース
安心・子育てコース
安心・かっこいい生活者コース
わがまち再発見コース (前期) (後期)
スマホでつながりコース

第2の人生大学の二次元バーコードより申し込みます

お問合せ: そのうち学校事務局 長尾 052-625-0620 Fax 052-625-0621

お知らせ

お問合せ：地域ささえあいセンター
052-625-0650

7月の予定

6日 (土)	8:00~12:00	だんらん市	南生協病院敷地内
	9:30~15:30	地球の子マルシェ	南生協病院敷地内
20日 (土)	14:00~16:30	第7回 組合員・職員による 地域医療・介護活動実践交流会 健診・フィットネスセンター3階会議室	
21日 (日)	10:00~12:30	愛と平和のチャリティーコンサート 健診・フィットネスセンター3階会議室	
24日 (水)	10:00~11:30	のびすくの会総会 健診・フィットネスセンター3階会議室	
25日 (木)	14:00~15:30	ボランティア交流会 健診・フィットネスセンター3階会議室	
26日 (金)	14:00~16:00	イオンモール大高 健康チェック イオンモール大高2F	

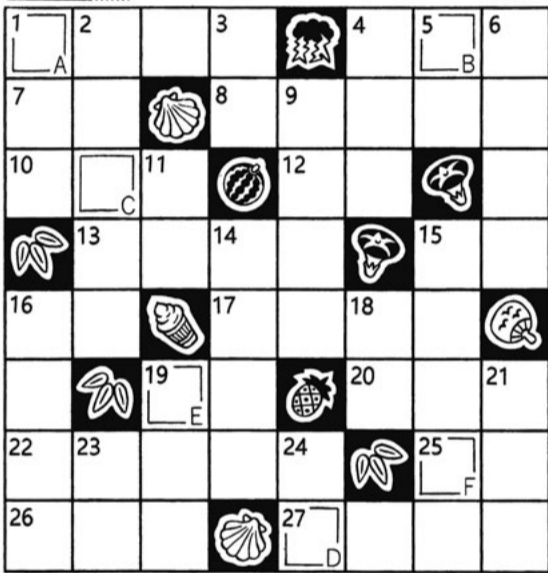
◎今月のくらしまちづくり学習会はお休みです

ヨコのカギ

- 1 成功のもとです
- 4 うなぎを食べる習慣がある……の丑の日
- 7 恩を……で返す
- 8 日やけの原因となる太陽の光線
- 10 インフレは……の膨張
- 12 行……。日本……島
- 13 仲間。チームの……
- 15 ……OCは、国際オリンピック委員会
- 16 ……つぼ。……焼き
- 17 筋道。……が合わない
- 19 ……声。鼻……
- 20 「茸」って読めますか
- 22 白鳥の湖など踊ります
- 25 切り立つ地形
- 26 半円形に反った……橋
- 27 わいろを贈ること

ザククロスワード

出題▶モロズミ勝



答 A B C D E F

- 24 23 21 19 18 16 15 14 11 9
- 6 5 4 3 2
- 1 タテのカギ
- 指や手のひらでコリな
- どをほぐす……療法
- 新五千円札の顔
- ……の上にも三年
- 首都はベルリン
- 落語などの演芸場
- ベートーベンの交響曲
- 第五番八短調
- 自動車の車庫
- 直……。第六……
- 打者
- ミルキーウエー
- 織女と彦星のデート日
- ウサギが見て跳ねる?
- 店の品物を見る人
- 燃料。……スーパ
- ハワイの首飾り
- ……解きの推理小説

【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

5月号の答え

カ	ラ	ス	パ	プ	リ	カ
ク	ス	ク	ア	タ	カ	シ
ガ	ツ	ツ	ヘ	イ	ワ	
エ	キ	マ	リ	ア	モ	
メ	ア	キ	ス	ト	チ	
ラ	ク	ゴ	ナ	ゴ	リ	
ル	ス	ガ	ー	リ	ツ	ク
ド	リ	ン	ク	ラ	ク	ダ
答	A	B	C	D	E	F

正解者の中から抽選で5人に図書カードを差し上げます。応募資格は本人組合員のみとさせていただきます。宛先: 〒459-8016 名古屋市緑区南大高二丁目204番地 南医療生協地域ささえあいセンター

◎メ切り: 7月31日(水)

クイズの解答の書き忘れがないかご確認を!

8面の投書欄の方にも図書カードをさしあげます。ハガキには住所・氏名・組合員番号をお書きください。

☆応募総数 70通

☆当選者 (敬称略)

- 緑区 若松 美穂 緑区 土井 徳郎
- 緑区 市川 恵子 南区 尾崎 明美
- 東海市 山田 花枝

南医療生協に魅力を感じて

グループホームよってって 介護福祉士 加藤 英記



私は、今年の4月よりグループホームよってってにて働き始めました。就職するにあたって考えた事として、関わる利用者様は可能な限り健康に長く暮らして頂きたいと思い、そのためには、利用者様を中心にいろいろな職種が協力し合うことや地域のつながりが大事だと考えています。南医療生協では、組合員さんと専門家との距離が近く、利用者様が満足しながら支援を受けられる環境が整っていると感じました。

また、南医療生協内では各部門がよく話し合う機会があると聞いています。

これによって、利用者様のニーズや生活スタイルに合わせたサービスを提供したり、支援に必要な情報を交換しやすくなっていると思います。

私自身も、ケアに必要な医療知識をもっと学びたいと思っています。現場で医療に関する問題が起きたときに、すぐに相談できる環境があることで、安心してサービスを提供できると感じます。このような環境は、職員としても利用者様にとってもとても魅力的だと思います。

理事会だより

◇5月25日(土) 36人中33人の出席で第32期第12回理事会を開催しました

◇主な内容

- ①南生協病院の個室利用料金の改定について以下承認しました。
* 個室料 (1日につき、税込み)
組合員: 6,600円 (現行) → 8,800円 (改定後)
未加入: 8,800円 (現行) → 11,000円 (改定後)
* 実施: 8月1日(木) ~
- ②フィットネスクラブ wish のナイトタイム会員獲得入会手数料無料キャンペーン (~7月末) について承認しました。
- ③「班が元気になり班から仲間が増えていく運動」について提案がありました。5月の活動の進捗報告と意見交換をしました。
- ④豊明市に開設された「重層支援センター」への南医療生協職員の出向派遣と重層的支援体制整備事業をすすめる運動方針について確認しました。

◇6月8日(土) 36人中34人の出席で第32期第13回理事会を開催しました。

◇主な内容

- ①6月30日(日) 開催される第62回通常総代会に向けて、第2号議案「2023年度決算関係書類、事業報告書」、第3号議案「2024年度予算及び資金計画決定の件」、第4号議案「役員報酬決定の件」の確認などを行いました。
- ②RS ウイルス (※) ワクチンの自費料金の提案について承認しました。
※乳幼児の呼吸器感染症の原因ウイルスとして知られていますが、高齢者や基礎疾患のある成人においても、肺炎などを引き起こすこともあります。
- ③7月20日(土) わくわく10万人会議「第7回組合員・職員による地域医療・介護実践活動交流会」が開催されます。

常勤医師・研修医募集中!

専門かつ総合的な診療を行う
“地域のかかりつけ病院”で
はたらきませんか?
病院見学・医師採用に関するご相談など、
まずはお気軽にご連絡ください。
お問合せ: 南生協病院 医務事務局 TEL:052-625-0373 Email: ikyoku-jimukyoku2@minami.or.jp

看護師・保健師・助産師 常勤パート 募集中!

勤務地: 総合病院南生協病院、かなめ病院、訪問看護ステーション、健診ドックセンター
内 容: 病棟看護、救急看護、手術室看護、訪問看護、保健指導など
様々な分野で募集しています。カムバック研修も随時開催しています。
<お問い合わせ先>
南医療生活協同組合
人事総務課 求人担当
Tel. 052-625-0630
<まずはお気軽に見学から!>
看護師求人ホームページ
からお申込みください
詳細はコチラ→

ナースエイド募集中(非常勤)

勤務地: 総合病院 南生協病院
内 容: 病棟での看護補助業務
資格・経験問いません
お気軽にお問合せください。

お問合せ: 人事総務課 052-625-0630

— 地域と職場で「みんなで1000人職員紹介運動」を広げよう —

診察案内

南生協病院

052-625-0373(代表番号)

救急対応は365日24時間
行っています

当日の時間内は
直接ご来院下さい

午前
受付=8:30~11:30
*自動再来機受付
=8:00~11:30
診療開始=9:00~

夜間診療は
休止中です

翌日以降の予約
052-625-0373
月~金11:00~16:30
土 11:00~12:30

WEB予約
http://yoyaku.minami-hp.jp/

*診察券をお持ちでない方は、総合受付にて作成後ご利用ください

健診・ドックセンター
予約・問合わせ
052-625-0489
※13時以降が
つながりやすいです
平日10:00~16:30
土 10:00~11:30
予約が可能な期間は
10月末まで
(最長4ヶ月)

Main hospital schedule table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and departments (内科, 外科, etc.).

えきまえ歯科(よってって横丁2階)052-626-1720

えきまえ歯科 reception schedule table.

みなみ歯科(南区鳴浜町) 052-611-4253

みなみ歯科 reception schedule table.

ひまわり歯科(知多市新知東町) 0562-54-3718

ひまわり歯科 reception schedule table.

※問合せ・予約につきましては、各歯科の受付時間内にお電話ください。日曜・祝日は休診です。(予約制)

かなめ病院 and 星崎診療所 schedules.

たから診療所, 富木島診療所, 桃山診療所, and メンタルクリニックみなみ schedules.

※メンタルクリニックみなみはよってって横丁2階にあります

(注) ※医師名のあとの数字は第〇何曜日の数字です。担当医師が変更となる場合があります。ご了承下さい。日曜・祝日は休診です。



川角トシ子さんは、南医療生協の活動への理解の深さはもちろんのこと、包み込むような優しい人柄で、



毎日一歩、着実に

相原支部 支部長 川角トシ子さん

たくさんの方に信頼されていらつしゃいます。

そんな川角さんのことを「ドラえもんのおまじない」がそのまま大きくなつたような人だ」と評した方もみえます。

長く支部長をやっておられ、どうしてもおんなじ続けられるのかお聞きしたところ、運営委員の皆さんや、ご家族の理解・協力があ

り、

それで気づいたらここまでやってこられたとおっしゃられていました。相原支部では10を超える班会がいきいきと活動しています。

その支部長として、運営委員会の時には、決まったことをきめ細やかにノートに書かれており、旧緑ブ

ロック時代からしっかりと運動を積み重ねておられます。

ヘルシークッキング

緑区栄養士連絡会
南生協病院
栄養支援室
管理栄養士
深谷 英幸



玉ネギとカニカマのさっぱり和え

◆作り方

- 玉ネギはスライスして耐熱ボールに入れて電子レンジ600Wで3分加熱する。一度取り出して上下を入れ替えて更に2分レンジで加熱する
- ①を水にさらして冷やす。ザルに上げて手で固く絞って水気を取る
- ②をボールに入れて(A)を加えて混ぜ合わせる
- 小口に切った薬味ネギを散らして、かにかまを適当大きさにして上に飾る

●ヘルシーなワンポイント●

新玉ネギでも玉ネギでも使えるレシピ。次の日も食べれるのでちょっとしたおかずにもなります。アルコールのおつまみにもなりますよ。

材料(2人分)

- ★玉ネギ 1/2個
- ★カニカマ..... 2本
- ★薬味ネギ..... 少々

- (A) {
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 - ★塩・胡椒..... 少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	約 28kcal
たんぱく質	約 1.5g
脂 質	約 0.2g
塩 分	約 1.0g

CO-OP コープ フィットネスクラブwish

「綺麗なスタイルを目指す！二人で楽しくエクササイズ！」

～会社の友達と通う、美女2人にインタビュー～

フィットネスクラブwish トレーナー 松村希良軌

★入会のきっかけは？

小島さん：イベントで推し(俳優の萩原利久くん)に会うまでに、少しでも痩せたかった。

久保田さん：運動不足を解消したいと思っていた時、会社の先輩である小島さんに誘われたのをきっかけに入会してみようと。

★wishに入会して良かったことは？

小島さん：減量に成功できたこと！筋肉量を維持しながら、体脂肪を10kg以上も落とすことができた！トレーナーの方が私に合ったトレーニングを教えてくれるから自信持てる！

久保田さん：スタッフも会員さんも温かく、いろんな人とコミュニケーションが取れて楽しいこと！また、ジムが家から近くで仕事終わりでも気軽に運動できるのも良い！

★今後の目標は？

小島さん：もっと綺麗なスタイルになりたい！他にも、ベンチプレス50kg挙げられるようになりたいし、懸垂もできるようになりたい！

久保田さん：綺麗な尻に!?!そのためにまずは運動を継続したい！

★トレーナーより

近年、健康づくりやボディメイクの流行に伴い、フィットネス人口は急増し、wishでは若い会員様も増えてきました。一方、周りを見渡せば24時間ジムがたくさんあり、SNSを見ればトレーニングの情報が溢れかえっています。その中で自分自身に合ったトレーニングを見つけ、正しく行うことは難しいです。wishではあなたに合ったメニューを作成、指導をし、願いを叶えるためのサポートをします。気になった方は、ぜひ1度、見学だけでも来てください！



営業時間 10:00~22:00
(日祝~17:00)
*木曜休館

お問合せ 052-625-0500
Fax 052-625-0535

受付時間 10:00~20:00
(日・祝~17:00)

6月~7月ナイトタイム
(17時~22時)
入会手数料(3600円)
無料キャンペーン
お気軽に見学にお越しください。

わくわく10万人会議

第7回組合員・職員による地域医療・介護活動実践交流会

地域医療・介護活動実践交流会 実行委員会

日時：7月20日(土) 14:00~16:30

場所：総合病院 南生協病院 健診・フィットネスセンター3階会議室

南医療生協では総合的な地域医療の質を高めるため、地域と事業所の協同により医療・介護の取り組みをしています。しかし「どのような活動をしているの?」「地域とはどんなふうに関わっているの?」など、活動をしていても知らないことも多くあります。そんなみなさんにぜひご参加いただき、南医療生協の医療・介護の内容を知っていただけるのが、この企画になります。今年で7回目を迎える交流会では、コロナ禍を脱し、より深まった活動について組合員、職員が発表いたします。ぜひお誘いあわせてご参加ください。



QRコードからの申し込み

編集委員会より

身近な出来事やご意見、作品(絵手紙・手作り品・写真など)募集しています。どしどしお寄せください。

日頃健康には十分気を付けておりますが、何かあったらすぐお世話になります。

この春仲間

大府市 大橋 貢さん



緑区 風雅さん



大府市 森井一夫さん

組合員の作品コーナー



緑区 花井春江さん



知多市 孝子さん



知多市 佐藤栄さん

介護職員(常勤・パート)募集中!

勤務地：南医療生協の介護事業所のいずれかです。
内容：老健・グループホーム・ヘルパーステーションなどでの募集です。
資格：介護福祉士・初任者研修(旧ヘルパー2級)等 ※無資格の方もご相談ください!



お問合せ：南医療生活協同組合 人事総務課
TEL:052-625-0630