

組合理念

私たちの思い

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で明るいまちをつくります。

くらしき
医療生協

Each for All and All for Each

ISO9001認証取得

発行所  倉敷医療生活協同組合
〒712-8025 倉敷市水島南春日町13-1 TEL.086-444-4321
発行者 機関紙編集委員会

アドレス <https://www.kura-hcu.jp>
〈連絡〉TEL.086-444-4321 FAX.086-448-4150
mail : soumu@kura-hcu.jp
ご意見・ご要望を総務部までお寄せください。

おせちの配達36年目



めくもりで心つながる

倉敷医療生協は、12月31日に「おせちの配達」に取り組んでいます。協働によるまちづくりとしておせちづくりから配達までボランティアの皆さんと、楽しみに待っている利用者を訪問しました。

できることで
協力しあって

「この食材が足りない」「そこは向きが反対」を動かします。

「大き過ぎすぎる」：ハチの巣をついたような状態ですが、徐々におせちが完成に近づきます。

調理をする人、盛り付けをする人、配達を手伝う人など、年齢に関係なく自分でできることを活かして今年も40人のボランティアが活動に参加しました。

「年末はやっぱりこれ」おかげでいい年が迎えられるわごっこり。「お届けする側もうれしい」と北原さんもうれしい。

「おせち」を通じてぬくもりと心がつながったステキな場面に出会ったことができました。



めくもりの詰め合わせが完成していきます

冬は水分摂取量が減り、乾燥しがちで、乳房トラブルが多い季節です。授乳は前かがみ姿勢で肩



あぐら座り、肩甲骨から肩を大きく動かします

冬こそ水分補給と体操を！

が凝るので、水分不足も加わって、血流が悪くなりま

す。温かいノンカフェインの飲み物をしっかり飲んで、肩甲骨から動かす肩のストレッチ体操をしましょう。

乳房トラブルなど、授乳中の電話相談を24時間お受けしています。おっぱい体操も指導します。

(アドバンス助産師 岡田真弓)

さくらんぼ助産院

086-448-1103



おせちを受け取る石原福子さん(左) 手渡す北原みはるさん(右)

11月定例理事会報告

「みずしま協同クリニック」開設及び「総合病院水島協同病院」名称変更の件

「みずしま協同クリニック」開設及び「総合病院水島協同病院」名称変更について報告があり承認した

「固定資産購入の件」

水島協同病院MRI装置の更新について報告があり承認した

「2024年度予算づくり方針(案)の件」

2024年度予算づくり方針(案)について報告があり協議した

「2024年度組合運動方針(案)の件」

2024年度組合運動方針(案)について報告があり確認した

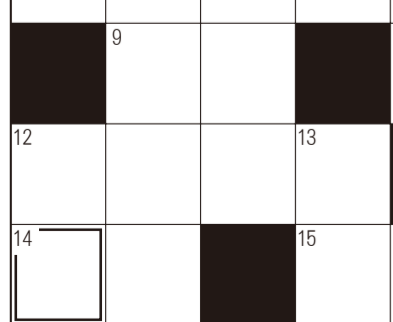
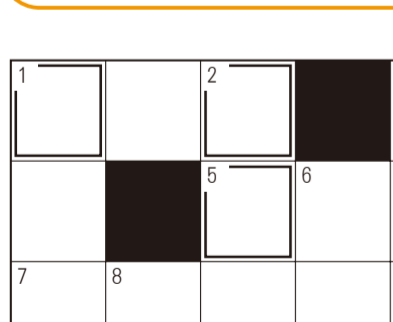
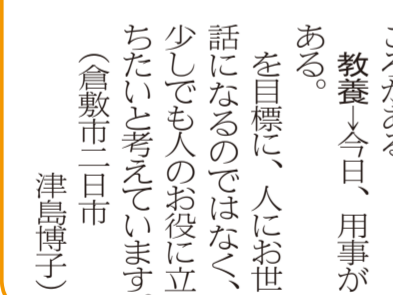
「定款第6条第2項に基づく組合員の加入承認の件」

3人につき確認した

いま医療生協は (2023年12月29日現在)

- 組合員数 64,225人
- 出資金 1,684,565,393円 (組合員1人平均出資26,229円)

組合員のみなさまへ。氏名、住所を変更された方は、組合経理課(☎086-448-6210)までご連絡ください。



新見で健康のつどい 講話やゲームで交流



輪ゴムを使った「スマイル射的」

新見の3支部合同で健康のつどいを11月19日、まなび広場にいまで開催。27人が参加しました。

阿新歯科診療所、秋山峰男所長の「生涯の健康・おいしく長生きのまちづくり」と題しての講話は「歯がないと、寝たきりになりや

すい」など、分かりやすく勉強になりました。ゲームでは、「スカットボール」や「スマイル射的」などで、大変盛り上がりしました。

医療生協ならではの充実した半日を、楽しんで過ごしました。

(新見南支部 橋本宏子)



エビを探すも次々と海ごみが…(船上の仕分け作業)

「以前より、ごみの量は減ってはいるけど」と、漁師の大塚欣久さんは話します。船には仕分けした多くの海ごみがありました。

医療生協の環境委員会は、12月15日に水島地域環境再生財団や黒崎支部の組合員と、浅口市寄島町の瀬戸内海で、底引き網漁で海ごみ回収する作業を体験しました。

2024年度に組合員参加で取り組む体験型学習の企画として実施しました。網が上がるたびに貝殻やカニに混じって、プラごみや空き缶などが出てきました。

(健康事業部 河原 素)

底引き網漁で海ごみ回収 倉敷医療生協環境委員会

水島協同 臨床研修病院として高い評価 「エクセレント賞」受賞



「エクセレント賞」に大喜びの山本明広院長

水島協同病院は、臨床研修病院としてNPO法人卒後臨床研修評価機構(JCEP)から、「エクセレント賞」の高い評価を受けました。

今回、「研修に関する評価が充実し、結果も適切にフィードバックされている点」「退院時サマリー記載やインシデントレポート提出に関して、指導医・医療スタッフが協力して促す仕組みがある点」などが高く評価され、認定を受けました。

さらに、認定病院の中でも法にのっとり適切な臨床研修が受け入れられた研修病院に贈られる「エクセレント賞」を受賞しました。

今回の受賞は、日頃から医師研修を支える医療スタッフ、研修医の班会参加活動を快く受け入れていただいた組合員さんなど、多くの皆さんの力の結晶と感謝しています。

今後も、研修医をはじめ、地域の方々から信頼していただける臨床研修病院を目指していきます。

(医師臨床研修センター 北村奈央)

孫が七五三 浅口市鴨方町 遠藤芳子

孫の発表会を見学するというのに、コロナのせいであまり人数制限があり、孫が七五三をしました。

組合員のひろのば 写真大募集

★当選者のうち5人の一言をご紹介します。

とっておきの1枚をお待ちしています。1面のメールアドレスへお送りください。

仲間増えた! 笑いヨガ☆キラキラ班 井原支部



災いも吹き飛ばすぞ、笑いの力!

毎月第1・3週の月曜日に、井原市出部公民館を会場に、地域の皆さんと一緒に笑いヨガの班会を続けています。毎年、健康づくりの学習会も取り入れています。新しい仲間も増えて笑顔満開です。

(井原支部運営委員長 石井由子)

核兵器禁止条約の請願書 浅口市議会で採択に



議会会議室前で(筆者中央)

浅口市議会に「日本政府に核兵器禁止条約への参加を求める意見書採択を求める請願書」を岡山県水協、新日本婦人の会と倉敷医療生協の鴨方・金光・寄島の3支部運営委員会が共同で提出しました。

昨年は、本会議で不採択となつて悔しい思いをしたので、今回は「必ず採択を」との思いで、12月21日の本会議最終日に傍聴に行きました。

ハラハラして緊張感が高まり固唾をのんで見守る中、採決結果は何と7対7の同

数1議長判断となり「採択します」との声に、心の中で「やった」と一緒に傍聴した仲間と喜びを分かち合いました。

(鴨方支部 三宅信子)

研修医日記 寄り添える医療を

水島協同病院 二神克士

前回の執筆から半年が経ちました。この半年間、指導医の先生、先輩方の指導のおかげで、患者ご指導のおかげで、患者さん一人ひとりが抱えている困りごとへの対応方法や洞察などが、かなり身につけてきていると感じます。

例えば、病気が軽快しても帰る場所がなく、退院後の生活に不安がある患者さんに対して、地域連携室のスタッフと連絡を取り合い、適切なサービスを調整して退院するというケースを経験することができました(スタッフの皆さん、いつもありがとうございます)。

その一方で、「一人の命を預かっている」というプレッシャーに日々葛藤を感じています。

医師になった以上、ほとんど必ず経験することではありますが、「もっとできることがあったのではないかな」とも二度とおしゃべりできないんだなと、患者さんのご家族の気持ちを想像すると胸が締めつけられる思いです。

だからこそ、日々前向きに精進し、患者さんとご家族に寄り添えるような医療を提供していければと思っています。

第464回パズル解答

＜パズルの解答＞
ネンガジヨウ(年賀状)

カ	イ	カ	キ	ト
ネ	シ	シ	ク	ウ
ツ	タ	イ	ソ	ウ
シ	タ	イ	ソ	ウ
シ	タ	イ	ソ	ウ

世相笑々 24年みんなの願い

パレスチナもウクライナもどこも恒久停戦を。

一年が早い 新見市新聞 大西幸恵

年齢を重ねると、一年が早い。一か月が早い。終活を急がなければ、毎年年の瀬が近づくと急かされます。

快適な食生活

総社市報 木村好子

人工歯根のインプラントにしたいと、毎日快適な食生活ができています。本当にありがとうございます。

一足とびの冬 倉敷市真備町 加藤悦子

今年の秋は短かったです。一足とびに冬という感じ。あたたかい食物が何よりのごちそうです。

かんたんクッキング

管理栄養士 かきうちほるな

チンゲン菜のねぎ塩和え

万能ねぎ塩だれでかんたん和え物

(材料:2人分)

- チンゲン菜 2株
- ねぎ塩だれ 40グラム
- 七味唐辛子 お好みで

〈ねぎ塩だれの材料〉

- 白ねぎ 1本
- 塩 小さじ2/3
- ごま油 大さじ3

1人分食塩相当量:0.8g 調理時間:10分

【つくり方】
①チンゲン菜はゆでて水にとり、水けをきって4cm幅に切る。ねぎ塩だれで和え、お好みで七味唐辛子を振りかけたらできあがり。

〈ねぎ塩だれの作り方〉
ねぎのみじん切り、塩、ごま油を混ぜ合わせる。たくさん作ったら冷蔵庫で1週間程度は日持ちします。

脳パズル

第466回

カギを解き、二重ワクに入る文字を並べかえて言葉を作ってください。

タテのカギ

- ①冬の季節。――五輪
- ②間接の対
- ③能力には――がある
- ④凹〇〇。〇〇レンズ
- ⑤起死――のホームラン
- ⑥1フィートの12分の1
- ⑦私の私〇〇は左利き
- ⑧〇〇がタカを生む
- ⑨〇〇は津で待つ
- ⑩〇〇は投げられた
- ⑪いまだに――テープで音楽を聴く
- ⑫三顧の〇〇を尽くす
- ⑬海岸を表す英語

【ヒント】ほろにがいのあります

倉敷医療生協パズル係宛 第464回「脳パズル」当選者 当選者は次の方々です

- 倉敷市 中谷桂子(玉島)
- 横田季子(水島)
- 高木須磨子(孤池)
- 赤坂セツノ(水島)
- 加藤悦子(真備町)
- 津島博子(二日市)
- 新見市 大西幸恵(新見)
- 高梁市 奥田弘江(落合町)
- 総社市 木村好子(泉)
- 浅口市 遠藤芳子(鴨方町)

人の役に たいたい

団塊の世代に生まれ、新年に喜寿を迎えます。教育、今日、行くところがある。 教養、今日、用事が。 目標に、人にお世話になるのではなく、少しでも人のお役に立ちたいと考えています。(倉敷市二日市 津島博子)

