

2020年7月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 仲宗根迪子
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 5,976人(5/31現在)
出資金 87,105千円(5/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

昨年度は、年度末の金所長の退職やコロナの感染拡大で事業に大きな影響も出ましたが、一昨年を上回る黒字決算を出すことができました。「健康づくり交流会」や「すこやかカフェ」など新たなつながりづくり、居場所づくりも始まりました。今年度は、新たに重松信子所長の下、外来医師四人、内視鏡検査医師三人で体制を組み、患者さんの希望に添えるようにいたしました。ただ、コロナの感染拡大で受診を控えられている患者さんも増えています。診療所では予防対策を取っていますので、安心して受診いただければと思います。特に、健診受診は感染症

が広がる秋までの早めの受診をお勧めします。組合員活動にも大きな影響が出ました。『三つの密』を防ぐために二カ月間の活動休止、大きなイベントも中止の方角で検討しています。「健康」つながり「居場所」を大切にしている医療福祉生協としてコロナ禍の時代に新しい活動の形が必要になってきました。皆さんと知恵を出し合って創り出したいと思えます。と願います。

こんなときこそSDGs



SDGs(SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 持続可能な開発目標)とは、2030年までに持続可能でよりよい世界をめざす国際目標。



コロナ禍での新しい時代づくりを

奈良県医療福祉生活協同組合 理事長 仲宗根 迪子

総代会を終了しました

今年度の総代会はコロナウイルス感染拡大防止のため規模と時間を縮小して開催し、すべての議案を書面議決書含めてご承認いただきました。直接総代さんの声を聴くことができず大変残念でしたが、16人の方からご意見をいただきました。今年度の事業と活動にできることから活かさせていただきます。

「すこやか」と地域医療のために、みみなし診療所を通して尊い働きに感謝です。毎日ウォーキングをしています。健康バンザイ!

みみなし診療所からのお知らせ～新型コロナウイルス対策について～

みみなし診療所では、以下の点について取り組み、安心して受診できるようにしています。来院されるみなさまにはご不便をおかけすることになりますが、ご協力お願いいたします。

- ☆ 予約診療ができます。前日までにみみなし診療所受付までお電話で予約をしてください。待ち時間が軽減できます。
- ☆ 発熱など症状がある方は、あらかじめお電話にて受診の相談をお受けします。お聞きした症状によっては感染予防のため診察時間の調整をします。
- ☆ 診療所入口で、スタッフによる手指のアルコール消毒の呼びかけと検温を実施しています。
- ☆ 開院中は、定期的に換気・ドアノブなどの消毒を実施しています。
- ☆ 発熱患者と一般患者、健診受診者との分離を実施、診察時の感染防止のため最大限の配慮を行っています。
- ☆ 役職員は、毎日体調管理を徹底、マスク着用、検温、手洗い、消毒を実施しています。



防護服づくりで応援!

「コロナに関わる医療現場では防護服が足りない!」との話。応援しようと、「防護服支援プロジェクト」に参加。15名がごみ袋を切ったり貼ったりしながら、医療機関に送られる200着の簡易防護服を作りました。



「疲れた。でも役に立って良かった。」と、次の100着の制作にもうひと頑張りしています。

今後の組合員活動について

5月末まで自粛していた組合員活動を段階的に再開します。下記の点を守り、引き続き新型コロナウイルス感染症に十分注意してください。

- ☆ 参加者は、検温、マスク着用で人との距離を1.8m以上あける。参加者が特定できるようにしておく。
- ☆ アルコール消毒液・石けんを設置する。
- ☆ 発熱・倦怠感など体調不良がある場合は参加しない。
- ☆ 常時、密室にならないようにこまめに換気をする。
- ☆ 開催時間は2時間以内とする。
- ☆ イベント企画・生協ホール使用についても、これに準じます。詳しくは事務局までお問い合わせください。

読者のおたより

私と主人は、五ヶ月前に岩手から引越して来ました。岩手でも医療生協の病院にかかり、この地でも「みみなし診療所」にお世話になります。「すこやか」を通して、いろいろな情報を得ていきたいと思えます。よろしくお願います。

金先生が退職されたことを知りびっくり致しましたが、所長に就任された重松先生が女性ということで安堵感を感じております。よろしくお願います。

吉野郡 F・Nさん

毎年健診は受けていますが、さほど重要なことかなあ?ぐらいの認識でした。やっぱり一回健診することでおかしくなることあるんですね。今年も受診したいです。

奈良市 H・Kさん

毎号楽しみに読んでいます。今回のクイズの答えが「豆」ですが、大豆好きです。春は豆の季節ですね。長女を産んだ時に今は亡き母が「えんどう豆ごはん」を作って病院に持ってきてくれました。おいしかったなあ。今も思い出します。

桜井市 K・Kさん

「すこやか」と地域医療のために、みみなし診療所を通して尊い働きに感謝です。毎日ウォーキングをしています。健康バンザイ!

橿原市 S・Sさん

漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は何でしょう?

秘 → 隠 → □ → 談 → 室

● 前回の答えは「豆」でした

♪ 正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
♪ はがきに「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。
♪ 締め切り 8月末日
【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1
奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係
♪ メールでもご応募できます。hewcoop_nara@yahoo.co.jp
♪ 個人情報は商品発送のみに使用します。
♪ 読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。
♪ すこやか 34号クイズ当選者
石塚京子さん(磯城郡) 大桑ゆりさん(橿原市) 鈴木泰子さん(橿原市)
瀬戸早苗さん(橿原市) 東亜希子さん(橿原市)





新型コロナウイルス感染症予防のポイント



緊急事態宣言解除を受け日常生活を取り戻す動きが出ています。でも、新型コロナウイルス感染症の心配がなくなったわけではありません。これまでの予防対策を基本にして、私たち一人ひとりが正しい知識を持ち、それを実践しながら健康的な暮らしを再開していきましょう。

ポイント その1 「新しい生活様式」

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

- ① 身体的距離の確保
 - ・人との間隔はできるだけ2m、最低1m空ける。
 - ・遊びに行くなら屋内より屋外に！
 - ・会話をしている際は、できるだけ真正面を避ける。
- ② マスクの着用
 - ・症状がなくてもマスクを着用する。
- ③ 手洗い
 - ・帰宅したら、まず手や顔を洗う。手洗いは30秒かけて石けんで丁寧に！

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ① 三密（密集・密接・密閉）を避ける
- ② 咳エチケットの徹底
- ③ こまめに換気をする
- ④ 検温・健康チェックで無理をしない
 - ・買い物：通販の利用。スーパーへは少人数でいき計画を立て短時間で済ませる。
 - ・娯楽やスポーツ：自宅で運動をする。公園は空いた時間を利用する。

ポイント その2 「熱中症に気をつけよう」

もうすぐ暑い夏、今年は猛暑の予報が出ています。新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式を実践しながら、熱中症にも十分注意しましょう。

(1) マスクの着用

飛沫感染予防に有効なマスク着用は、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇など身体への負担もあるため、人との距離が2m保たれるようならマスクを外すようにする。マスク着用で強い負荷のかかる作業や運動は避け、こまめに水分補給をする。

(2) エアコンの使用

熱中症予防に有効なエアコンをつける。新型コロナウイルス感染症対策のためには、エアコンをつけながら換気をする。換気での温度上昇に注意する。

(3) 日頃の健康管理

毎朝の検温・健康チェックを習慣づけ、平熱を知っておき、体調に異変が起きたら無理せず相談する。

特に高齢者・子ども・障害のある方には、みんなで気をつけ合いましょう。

<参考：厚生労働省HP>



ポイント その3 「フレイル(虚弱)に気をつけよう」

自粛生活が長引き、外出が少なくなる（生活不活発）と身体や脳の動きが低下し、日常の動作が遅くなるなどのフレイル（虚弱）がすすみます。家にいても立ったり歩いたりするなどできるだけ体を動かしましょう。簡単にできる体操をご紹介します。毎日体操してカレンダーにチェック！楽しみながらフレイルを予防しましょう。

- ☆ 体調が悪い時はしないでください
- ☆ 不安な場合はいすに座するなど工夫して転倒しないように注意しましょう

奈良県医療福祉生活協同組合 **今日も元気 de ころぼん体操！**

手を前に出してゲー・パー・ゲー・パー



足踏みしながら手を回す



いすを持って前後に足をふる



親しい人と電話でおしゃべりするなど人との交流もたいせつです。バランスよい食事（料理も脳の活性化に役立ちます）で免疫力をアップさせる、ふだんできないことにチャレンジする、趣味に打ち込むなど、今できることを探して取り組むこともフレイル予防につながります。

どんなことでも相談してください！

奈良県医療福祉生活協同組合では、医療や健康、くらしに関するご相談をお受けしています。これまで多数のご相談やお問い合わせがあり、解決へとつなげることができています。先日も「新型コロナウイルス感染症の影響で勤務先の社宅を出なければならぬ」というご相談がありましたが、社会福祉協議会の緊急借入制度をご紹介し、無事利用できたその方は新しい住まいを見つけることができました。どんなご相談でもお受けします。遠慮なくお電話してください。個人のプライバシーは厳守いたします。

☎ 0744-23-1170（月火木金 10：00～15：00）担当：榎並（えなみ） 副理事長



第8回 通常総代会報告

2020年6月20日（土）13時30分からコープみみなし研修室にて、第8回通常総代会を開催しました。新型コロナウイルス感染症の蔓延で、5月の総代会議は中止とし、総代のみなさんからいただいた24通の「ご意見シート」を受けて議案の補強をおこないました。通常総代会は、新型コロナウイルス感染症対策で規模を大幅に縮小した総代会となりましたが、書面議決書を含めて147名の総代の出席で全議案が可決承認されました。



仲宗根理事長から、新型コロナウイルス感染症の終息が見えず「三密」を避けるために、不本意ながら実出席者ならびに開催時間を縮小した総代会としたが、事前に多くの総代からご意見をいただいたこと、新型コロナウイルス感染症など懸案事項が重なった中での黒字決算を報告できたこと、今後は安定した医師の体制のもとで組合員の要望に応えたいこと、さらに組合員活動ではみんながつながる場づくりを組合員とともにすすめたいとの開会挨拶がありました。

第1号議案「2019年度事業活動報告・決算関係書類承認の件、監査報告」、第2号議案「2020年度事業活動方針及び予算案決定の件」、第3号議案「役員報酬決定の件」、第4号議案「役員補欠選任の件」、第5号議案「役員選任規約の一部改定の件」が報告・提案され、全議案が賛成多数で可決承認されました。



役員補欠選任議案が承認され新しく理事1名が就任しました



地域区理事 平井典子

2020年度 たいせつにしたいこと

1. みみなし診療所利用者の増加と経常剰余の確保をはかります。
2. 健診の大切さを伝え受診を呼びかけるとともに、新型コロナウイルス感染症から組合員の健康を守る取り組みをすすめます。
3. 人と人がつながる場を増やし、楽しくすこやかに暮らせる地域づくりをすすめます。
4. 新規組合員の加入推進、出資金の平準化と増強をすすめます。
5. 誰もが楽しく参画できる組合員活動をめざします。

2020年度の事業目標

新規加入	210人
出資金増資	5,700千円
事業収益予算	116,972千円
経常剰余金	3,500千円

「ご質問・ご意見用紙」は前日までに15通、当日1通の提出がありました。通常総代会では、福山専務理事から、出されたご意見・ご質問の紹介と回答がなされました。

さらなる発展のための 増資にご協力をお願いします！

出資金は、奈良県医療福祉生活協同組合が事業活動をすすめるための大切な「もとで」、組合員の健康づくり、医療機器の購入や施設の充実などに使われ、組合員の医療サービスに貢献します。お誕生日、健診受診日などの記念日に、また毎月こつこつ積み立てる「こつこつ増資」など、ぜひ増資にご協力ください。

2020年度みみなし診療所体制

一人でも多くの組合員の期待に応えることができるように体制を強化しました。重松所長（総合内科）、荒木医師・井上医師・加藤医師（内視鏡検査）、他4名の外来医師が診察や健診を担当し、福田看護師長を中心に4名の看護師と4名の医事スタッフが連携して対応します。ご心配なことなどお気軽にお声かけください。

内視鏡検査は私たちにお任せください！
みみなし三銃士



みみなし診療所所長 管理医師 重松信子



荒木克之医師



井上行信医師



加藤邦洋医師