

憲法第九条

戦争の放棄

- 1 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
- 2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

浜通り医療生協ニュース

2025年3・4月 第285号



医療福祉生協連

発行 浜通り医療生活協同組合 編集 機関紙編集委員会
〒971-8151 いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
組織部 92-3099 FAX 92-3105
ホームページ <https://www.hamadori-coop.jp>



私たちの現況

(2025年1月31日現在)

組合員数

14,247人

出資金総額

5億1,527万円

一人当たりの平均

36,167円



参加者全員大きな鳥居の前で



千鳥ヶ淵戦没者墓苑にて手をあわせる参加者



1945年の沖縄戦で使われていたもの



展示されている零戦



兵士の銅像を説明する伊東さん

いま平和について考える

まちづくり委員会 ぐらしの学校企画

靖国神社・遊就館見学ツアー

参加した方の感想

▼死んだ父が乗っていた航空母艦「翔鶴」の模型を見る事ができ、父を思い出しました。父の青春は戦争で覆われていたと思います。
私が小学五年の時に父が「軍事費が増えるのはいけない！」

その後、近くにある昭和館を見学し、最後に千鳥ヶ淵戦没者墓苑に参拝しました。日帰りでの強行軍の日程ではありましたが、参加者それぞれには想いをいだかせる、くらしの学校となりました。

館内には、実物の零戦や人間魚雷「回天」など、実際に使われていたものや、英霊として祀られている人達の経歴の書かれたパネル、戦死した息子の為にと届けられた花嫁人形が展示されていました。

バス二台に分乗した総勢三名が一路東京へ向けて、いわきを出発。講演会で伊東達也氏から「靖国神社は、天皇の為に戦って死んだ人を祀るために国が建立したもので太平洋戦争後、一宗教法人となった」という成り立ちや遊就館の展示内容と見方を説明していただいたおり、参加者は靖国神社・遊就館をじっくり三時間かけて見学。

ウクライナ戦争継続やガザでの戦争が始まるなど、世界が争う状況になる中で改めて平和について考えてみよう、とまちづくり委員会で取り組んだテーマ「平和について考える」。
昨年一月一七日に伊東達也氏を講師に迎え開催した講演会「平和憲法と靖国神社・遊就館」の実地視察として一月一六日に「靖国神社・遊就館」見学ツアーを行いました。

戦争はいらないよ！と言いました。「戦争を知らないくせに」と言う父に私は大人がしっかりしないから戦争になったんだと腹の中でつぶやきました。自分が大人になった今、国が軍事費を大幅に増して進む中、どうにかしなければ！どうしても止めなくちゃいけないと思います、参加しました。戦争はいけない、同じ思いの仲間を増やしたいと思いました。（七〇代男性）

▼遊就館の展示物には侵略戦争に反省する何もありませんでした。異様な雰囲気でした。事前に勉強していったのは良かったです。日本の首相が靖国神社に参拝するというのは、日本軍から被害を受けたアジア諸国から反発を受けるのは当然のことだと思います。（八〇代男性）

▼靖国神社と千鳥ヶ淵戦没者墓苑の違いは何かという何気ない疑問を持って参加したツアー。戦犯の方や特攻兵等、勇ましく命をかけて戦った方たちが靖国神社に祀られ、一方で捕虜になったり、引き揚げ途中で亡くなった方々は千鳥ヶ淵墓苑に祀られています。そしてその祀られ方も格段の差がありました。靖国神社、遊就館の展示からはあの

戦争の真実は見えず、反省も感じられませんでした。せめて歴史というものは本当の事を伝えて欲しいと思いました。（七〇代女性）

▼伊東先生との出会いは先生の初めての赴任先が平商業高校で、私は三年間クラス担任として授業を受け、思い出深い高校生活を満喫することが出来ました。この度の靖国神社・遊就館ツアーの案内でも明快な説明で高校生にタイムスリップしたようでした。特に遊就館では、我が国が今に至る歴史の中で先人が必死で国を守った足跡がここに在り、感じると同時に考えられない命を散華された方々の気持ちに触れ、この事実をしっかりと認知し正しい歴史を多くの人々に知っていただきたいと思いました。（七〇代女性）

▼入館した玄関先でその異様にざわつとした。零戦や大砲がおかれ軍服や母や妻にあてた遺書、特攻隊で命を落とした若者達の遺影の幼さを残した顔に送り出した親の気持ちを思うとつらいです。本当に命を無駄にさせた。同時に日本も戦争の加害国だったと忘れてはならない。そして二度と戦争をおこしてはならないと思いました。千鳥ヶ淵戦没者墓苑、昭和館、いろいろ知ることができてとても良い見学ツアーでした。事前に伊東達也さんの学習会を受けたことで遊就館をより深く知ることができました。ありがとうございます。（七〇代女性）

胃がんに罹ってしまった市役所市民課長の渡辺がこれまでの「お役所仕事」を悔い改めて、住民の要望である公園設置に奮闘し、完成させた公園のブランコに乗って息を引き取る。同僚たちがそのお通夜の席で彼の功績を讃えながら、自分たちの「お役所仕事」を批判し合うのだが、後ろめたさを感じながらも「お役所仕事」を続けてしまう。黒澤明監督の「生きる」という映画です。

渡辺亡き後の新課長になった大野が「お役所仕事」を批判し「住民のための仕事」をしようと職員に指示を出そうとするのだが、相変わらずの職員の仕事ぶりを見て、その指示を飲み込んでしまう。自分も相変わらずの仕事ぶりに戻ってしまう場面でジエンドとなる。

観客は、渡辺を演じた志村喬に感動・感銘するのだが、その直後に新課長の相も変わらない惨めな仕事ぶり。人間の弱さを見せつけられるのだ。それを乗り越えて住民のために！となつて欲しいのだろうが、なかなか困難な話です。（菅家 新）

徒然なるままに

コラム

胃がんに罹ってしまった市役所市民課長の渡辺がこれまでの「お役所仕事」を悔い改めて、住民の要望である公園設置に奮闘し、完成させた公園のブランコに乗って息を引き取る。同僚たちがそのお通夜の席で彼の功績を讃えながら、自分たちの「お役所仕事」を批判し合うのだが、後ろめたさを感じながらも「お役所仕事」を続けてしまう。黒澤明監督の「生きる」という映画です。

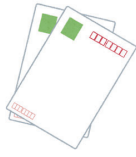
（菅家 新）

お知らせ 出資金残高通知について

組合員のみなさまからお預かりしている出資金について、残高通知書を発送しました。

残高通知書（ハガキ）が届いていない、住所・電話番号等の変更があるなど、お心当たりのある方は**組織部（☎0246-92-3099）**までお問い合わせください。

また、脱退手続き等お済みの方でも、行き違いで発送される場合があります。失礼のほどご容赦ください。



組合員の声



ハガキで寄せられた組合員さんの声を一部ご紹介します。

▼（283号記事より）
ロコモ予防（メニュー編）切り取って台所の冷蔵庫に貼っておいてます。自分の毎日の生活の意識を高めるのに役立っています。（小名浜大原）
▼からだのメンテナンスを怠らず「特定健診」やタイミングが合えば「ま

ちかど健康チェック」等を有効活用して健康には気をつけたいです。（三和町下永井）
▼毎日、どこにも行けず生協ニユースを拝見するのが毎日楽しみです。（泉玉露）
▼地域に密着した様々な活動お疲れさまです。健康まつりの再開心待ちにしております。（中央台鹿島）
▼わがまち紹介、毎月楽しみでした。全てスクラップにして保存しています。（四倉町）
▼寒空を包んで温し梅の香（泉玉露）

LINEアカウント登録しましたか？

毎週木曜日に最新情報が発信されている「浜通り医療生協 組織部」のLINEは登録されていますか？各支部の活動や、これから行われるイベントや講演会などの情報をリアルタイムでお知らせします。是非、登録してくださいね♪



ヒートショックに気をつけましょう



小名浜生協病院 医師
箱崎 正敏

「ミボリン」こと女優で歌手の中山美穂さん（五四）が昨年一二月六日に「入浴中に起きた不慮の事故」により亡くなり、多くの人に衝撃を与えました。その状況から急激な温度変化により体調に悪影響を与える「ヒートショック」が関係していた可能性が指摘されています。

ク」について伺いました。

Q 何故入浴中にヒートショックが起きるのですか？
A まだ寒い日が続くこの時期は長時間暖房の効いた部屋に居ることが多いですが、脱衣室や浴室は外の気温とほぼ変わらない寒さになっており、暖かい部屋からお風呂に入ろうと部屋を出ると、自律神経の働きにより寒さに対抗しようとして熱を保持するため血管が収縮し、血圧が上がります。しかし、お風呂に入って浴槽に浸かると、今度は浴槽の熱いお湯に対抗しようと熱を放散させるため血管が拡張し、血圧が下がることになり、短時間に血圧が上下する

ることにより心臓、血管に過剰な負担がかかり失神、さらには心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性があります。

Q 近年、入浴中のヒートショックでの事故死が多いように感じますが……
A ヒートショックにより浴槽の中で意識喪失を起こすと溺死につながり、二〇一九年の浴室内溺死者数は五六九〇人、約九割は六五歳以上の高齢者でした。二〇二四年の交通事故死者数は二六六三人でしたので交通事故死の二倍に及ぶ人が浴室で溺死していることになりました。

Q 私たちがヒートショックを防ぐために出来ることは？
A 対策としては、湯はり時

に浴槽のフタを開け浴室を暖めておく、脱衣室もヒーターなどで暖めておく、湯温設定は四一℃以下にする、かけ湯をしてから入る。お湯に浸かるのは一〇分以内、入浴前に水分を取る、半身浴にする、入浴前に家族に一言かける、夕食後はシャワー浴に留める。眠剤は入浴後に服用する。家屋の断熱性を高め部屋の温度差を一〇℃以下にする、などが挙げられます。

ヒートショックは入浴時以外にも起こります。寒暖差のあるこの季節は、体の冷えを防ぐだけでなく急激な温度変化にも注意しましょう。

栄養科コラム

知って欲しい栄養の話 Vol.4
野菜の高騰は食卓に大きく影響
ひと工夫で乗り切りましょう！



物価高が言われるようになって久しいですが、食品価格の上昇には毎日悩まされています。特に野菜価格は気象の影響を受けやすく、びっくりするような価格で店頭に並ぶのを見る機会が増えてきました。

この冬は特にキャベツ価格が高騰したので、代わりに白菜を使えばロールキャベツではなくて、ロール白菜ができる！サラダなら白菜を繊維に沿ってスライスすれば白菜サラダができる！と代替案を考えていたら、白菜も、レタスも、葉物野菜全般が高価格となっていました。生野菜サラダだけでなく鍋物料理さえも作るのを控えてしまいかねません。このような状況でも、やはり健康のためには野菜摂取は欠かせなくありません。

まずは、せつかく高い値段で買った野菜を大切に食べ切るところから。

新鮮なうちに冷凍保存をおススメします。洗ってカットし、水気を切ってジッパー袋に入れて冷凍する。三週間程保存可能で、凍ったまま使用しますが、生食ではなく加熱して食べましょう。既に色々な野菜が冷凍されて市販されています。お店の冷凍食品棚を、どんな冷凍野菜があるのか見てみてください。

値段が安定している野菜は

あります。キノコ類や根菜類は常備して。豆苗、もやしなどの芽野菜がおススメです。芽野菜は汁物に入れても、和え物にしても、炒め物にも適しています。豆苗ともやしをあわせても使えます。

ただし、先日焼きそば用キャベツの代わりに豆苗を入れようとお店へ買いに行ったところ、他の野菜はあるのに豆苗だけ売り切れていて、ガッカリということがありました。みなさんがお手頃野菜を求めているということですね。

その他に、かぶや大根が葉付きで手に入った時には、葉を捨てずにおいしく利用できます。生の葉をカットして冷凍保存しても良いですし、茹でてみじん切にしてから冷凍保存すると、納豆やご飯に混ぜて食べる時に便利に使えます。塩漬けにする方法もあります。

野菜が食卓に少ないと感じる時は、海藻（ワカメ、もずく、メカブなど）は手軽に摂りやすく、不足しがちな食物繊維を補ってくれます。

食卓を見てみると、主食のお米が高い！お肉も卵も野菜も果物も、調味料も高くなっています。

知恵や工夫で乗り切れる内に、状況が変化することを願うばかりです。

職場紹介

第14回 在宅福祉センター

私たちケアマネジャーは、病気や障害、年齢を重ねても地域で安心して生活を続けられるよう支援する専門職です。当事業所には8名の職員がいます。私たちが行っている業務や介護保険の内容についてご紹介します。

ケアマネジャーとは？

ケアマネジャーの役割は、介護など支援を必要とする方の相談や心身の状況に応じて介護サービスを利用できるよう調整し、在宅もしくは施設などで支障なく生活が送れるようにサポートすることです。また、単にサービスを調整することだけではなく、利用される方とそのご家族の想いを引き出し、関わる全ての専門職の方と一緒に向き合っていくことが大切であると考えています。ケアマネジャーがご本人及びご家族の心の拠り所となり、安心感をもつても

らえるような存在になればと思います。

相談窓口としての立場

直接電話での相談が多くありますが、包括支援センターからの紹介や入院中の方であれば医療相談員などからの相談もあります。在宅の方の相談内容としては、「足腰が弱ってきたので体を動かす機会を持ちたい」「一人暮らしで歩行が不安定の為家事が困難になりヘルパーを利用したい」等個々の状況により内容は様々です。介護保険といわき市のサービス、その他の資源の利用など内容に応じてご説明をしています。

ます。

介護認定の受け方

介護認定の申請は各地区保健福祉センターにて行います。ご本人又はご家族の方が申請困難な場合はケアマネジャーが代行申請することも可能です。申請後は認定調査員がご自宅等に伺って調査を行います。一人暮らしの方や調査に不安がある方などはケアマネジャーが立ち会う場合もあります。

介護保険サービスの利用

介護保険が始まってからサービスを利用する場合は、一つ一つの事業所と契約が必要になりました。大変な作業とも思えますが、ご本人及びご家族が事業所を選べるということにもなっています。始めに関わるのがケアマネジャーとなりますので、まず私たちの事業所の説明を行い、次にご本人の身体に関する

こと、生活状況、家族や社会とのつながり、住まいの環境、ご本人やご家族の思いなどをお聞きします。介護保険はサービスを利用するためには目標を設定することが必要で、サービス毎に目標を

設定しケアプランというものを作って利用していただくこととなります。サービスの利用の仕方はさまざまで、福祉用具だけで生活が成り立つ方もいれば様々なサービスを組み合わせることでご本人、ご家族とも安心して過ごされているご家庭もあります。

地域、病院、関係機関との連携

ケアマネジャーは多様な社会資源の情報の収集を行っています。病院との連携では、入院時・入院中にご本人の必要な情報を共有し退院に向けて支援しています。関係機関については幅広く、行政や地域包括支援センターはもちろん、生活に必要な支援としてさまざまな機関や地域へ相談を行うこともあります。

一人一人が自己研鑽に励む

当事業所では週に1回はサービス提供上の留意事項などの伝達を目的とした会議を行っています。その他にも小名浜地区のケアマネジャーが集まって行う研修・事例検討会への参加やインターネットを使った研修会も積極的に参加してい

ます。私たちケアマネジャーがより良い支援を行うためには、研修などが大事であり多くの方と意見交換も行いうことでより良い支援ができるよう努めています。



週に1回行う伝達会議
利用者さんやご家族に直接会う為感染予防に努めています

安心して住み続けられる
まちづくりを目指して

介護保険も20年以上経過し、今ではケアマネ

ジャーという言葉もみなさんご存じだと思います。介護に関することは医療生協在宅福祉センターへご相談ください。サービスを利用することだけではなく、介護に対するヒントを得ることもできます。必要であれば関係機関への紹介を行うこともできます。一人で悩まず、まずは聞いてみようという感じでご連絡ください。



私たちに相談ください。
みなさまをサポートします

★読んでみてからクイズ285号★

ヒートショックを防ぐために
お風呂の湯温設定は
〇〇〇〇〇にする

クイズ当選者には、まちかど健康チェックで場所を提供していただいているマルトの商品券 1,000 円を抽選で5名に贈呈します。

みなさまのご応募お待ちしております。
(当選時の宛先、ご住所をお忘れなく)

〆切は 2025年 4月末日 消印有効
当選発表は 287 号にて

はがきは…
971-8151
いわき市小名浜岡小名字山ノ神40
医療生協ニュース「285号」係
電子メールは…
info@hamadori-coop.jp
題名を「285号クイズ応募」とお願いします

応募先

わが支部紹介

第2回 四倉支部

その2

四倉支部主催の大型バスハイクは、各班の交流の場として楽しみにしております。昨年は猪苗代湖方面に四二名の仲間が参加。交流はもちろんの事、組合員の拡大に一役買う事ができました。

最近では各班主催のバスハイクが企画され、それぞれの班の特色が出る楽しい旅が続いています。

また、「生協に少しでも恩返しをしたい」と始まったインフルエンザ予防接種バスツアーは昨年で二二年目となり、今回も二〇人の仲間が参加。接種後には、美空ひばり歌碑見学と昼食を楽しんできました。

それでは、前号に続き、四倉支部の班の活動の内容と活動日程を紹介いたします。

(班名・活動曜日・時間・場所・班長名の順です)

1、なかよし班

第二水・二時

佐藤光代宅

大和田博

班員九名。主に健康チェックで、お茶飲みや昼食をしながらして仲良く交流を図っております。「助け合う心が大切」とみんなの信条。



2、すみれ班

第一・四月・一〇時

富岡交流サロン

出羽稔

班員二二名。班長からの勉強になるお話メッセージからスタート。ラジオ体操第一第二を終え、シルバリーハビリ体操指導員に連れ、笑いがこぼれる楽しい体操をします。定例化しているバスハイク、昨年は班員の家族も含め二六

名の参加で川越方面へ行ききました。忘年会は多くの班員が集結し大盛り上がり。毎回班員が待ち遠しいイベントとなっています。



3、新町ラジオ体操班

毎日・六時三〇分

カドヤ広場

大和田博

班員六名。毎朝、ラジオ体操の音楽を聴きながら集まり、体操が始まります。今では周りの人達から「俺も仲間に入れてもらいたい」等の声が聞こえて来るようになりました。継続は力なり！

4、日の出ヶ岡班

毎日・七時

日の出ヶ岡公園

大和田博

班員三名。まだ少ない班ですが、毎日六七段の階段を上ることで足腰を鍛えることの大切さを伝えたいと思っています。公園の忠魂碑前で柔軟体操をし、今日一日、健康で働けることを願います。朝の空気がとても爽やかです。お近くの方は仲間に入ってください。



5、トーク&ソングの会班

第三土・一〇時

梅ヶ丘集会所

渡辺義郎

班員三五人、四五人。令和五年二月に始まったトーク&



ソングの会は早くも二四回を迎え、このニュースが伝わる頃は、丸二年となることでしょう。

前段にハーモニカ演奏。抒情歌一〇曲、フォークソング四曲、歌謡曲一〇曲の計二四曲を腹の底から大きな声で合唱し歌い切ります。四倉地域以外のあちこちから集まり、仲間が増え、活気がある班です。



6、青空班

不定期・一〇時

いわき、双葉各地

鈴木裕

班員八人。文化美術鑑賞を軸に市内外でのイベントに参加をします。班会の大きな目的は、富岡の仲間達との交流



で、最近ではカラオケやウォーキング等、楽しみの幅を広めております。

7、梅ヶ丘南いきいきサロン班

第二、四火・一〇時

梅ヶ丘南集会所

佐々木寛

班員二〇人。健康体操が主だが、ゲームや脳トレ活躍問題、カラオケなど何でも取り入れ、班員の健康向上に力を入れております。



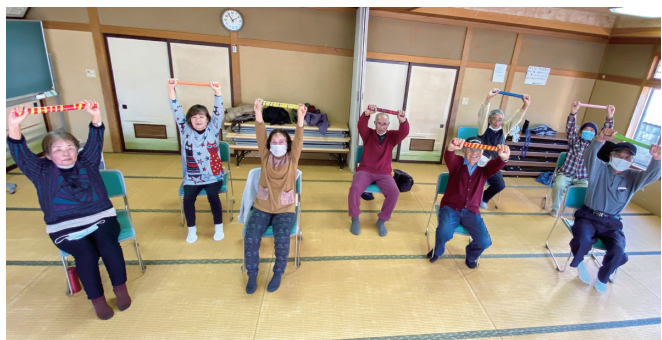
8、ゆったり班

第一・三金・一三時三〇分

老人福祉センター

石井和男

班員一〇人。健康体操が中心でいつまでも長生きが大きな目標です。最近はいろいろなゲームを取り入れ、和気あいあいと楽しんでいます。



四倉地区、またはお近くにお住いの組合員の方で参加してみたい班会があったという方は、遠慮なくお問合せください。

渡辺義郎

〇九〇―二九五一―五六〇六

大和田博

〇八〇―一六八九―八九六一

四倉支部は多種多様な班会があり、他の地域の方もこんな活動をしてみたいと参考になったのではないのでしょうか？次回は「久世原・中山支部」を紹介いたします。お楽しみに！

私たちと一緒に働きませんか？

大募集！

看護師

准看護師

看護補助者



あなたの地域や、お知り合いの方などに浜通り医療生協で働きたいという方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください

お問合せ

0246-54-3648

(小名浜生協病院 総看護師長 岩井 眞美)