

米子医療生協70周年 シリーズ地域とともに70年⑦ 「米子医療生協で良かった」 作品募集！

作品募集

- 作文（800字程度）
- 論文（400字×10頁程度）
- 短歌・俳句・川柳
- 絵画・書・絵手紙・俳画など



募集要項

対象：米子医療生協の組合員・職員に限らず、どなたでも応募できます。年齢制限もありません。
期間：2024年2月29日〆切
方法：原稿用紙またはメール（WordまたはExcel）
 絵画・書・絵手紙・俳画などは様式・大きさを問いません。
発表：冊子として編集し、70周年記念作品集として発行します。（2024年3月）

米子医療生協は一九五三（昭和二八）年の創立以来、組合員・患者・利用者みなさんや多くの地域の方々、そして行政・事業所みなさんに支えられて紆余曲折しながら七〇有余年の今日まで存続・発展してきました。
 医療生協に関わってこられたみなさんの思いをカタチにして一〇〇周年の未来に向かってすすんでいく決意を込めて「作品集」の製作を企画しました。
 多くのみなさんに自分の得意な分野で米子医療生協への思いを表現していただこうという企画です。ご応募をお待ちしています。



題字 清水旨伸

発行
米子医療生活協同組合
機関紙編集委員会

〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1
TEL.35-5123 FAX.34-1227

(メディケアコートにじの里おおたか) TEL.21-5942
 (ヘルパーステーションおおたか) TEL.21-0041
 (デイサービスおおたか) TEL.21-0025
 (医療生協おおたか診療所) TEL.27-9190
 (医療生協米子診療所) TEL.34-1201
 (デイサービスたんぼぼ) TEL.21-3388
 (医療生協弓ヶ浜診療所) TEL.25-6030
 (COOP訪問看護ステーションないうら) TEL.38-5330
 (COOP医療生協居宅介護支援センター) TEL.38-5333
 (訪問リハビリテーションピース) TEL.21-9090

現勢 2023年10月末日現在
 組合員 6,612人
 出資金総額 172,603千円
 班数 21班
 班会開催 178回



デイサービスでも季節ごとに作品を飾ったり、周年行事に合わせて作品を共同製作したりしています。

私の戦争体験記

米子市 和田守生

リレートーク
古徳洋子さんから
和田守生さんへ

昭和二〇年四月、私は尋常小学校（今の小学校）一年生に入学しました。そうです、終戦の年です。

戦局の悪化の中で、昭和二〇年八月、祖母の里、大幡村（現・伯耆町）に児童疎開をしました。米子の町でも駅前が米軍機の銃撃を受けたり、天神町の川側が戦火の拡大を防ぐためにつぶされたりと、結構大変な時でした。

学校に初めて行った日に米軍機による空襲があり、みんなはすぐ裏の山に避難をしたそうです。ただ私は全く分からず、疎開先に歩いて帰ってしまいました（歩いて一五分ほど）。

後でいろいろあったようですが全くあずかり知れないことです。むしろ私にとっては九月（終戦後）元の学校に帰った時、しばらく別世界の感があつたことは覚えています。

でも戦争ということが一番感じたことは、戦後の食糧難です。なにしろ我が家は食べ盛りを含めて六人の子供を抱

えて、どうして暮らしていたのか。そのうえ、しばらくして国民病といわれていた、結核に父がかかり、母の手伝いの賄いだけでどう暮らしていたのか今でも不思議です。確かに、思う前は、ハマ（米子の町より境港より）の人たちの心遣いもあって（父の仕事柄・あんまさん）他所の人よりは良かったとは思いますが、子供心にも大変だろうな、といったことは今でも覚えて

います。
 覚えているのは、済生会米子診療所（皆生線のガード入り口にあった済生会米子診療所。境港に大きな病院ができて廃止）の先生が、いつも来てくれていたことです。まともにお金が払えていたのかどうかわかりませんが、二年ほどでなんとか治り、そのあとはどうにか生活できました。

医療生協でも、無料・低額診療が実現し、一人でも多くの人が受診されることを期待しています。そして子供達には奨学金制度があることを知ってもらい、次代の医師たちが生まれることを期待している現状です。

2023年 生協強化月間のとりくみ



健康づくり集会 (10月5日)

米子市のフレイル予防を学びました。これからも連携して健康づくりをすすめていきます。



第三回食料無料市 (10月28日)
約二〇〇人に支援物資を渡し、生活や健康について相談も受けました。継続して開催していきます。



第1回山陰高齢者大会を島根県と共同で開催、高齢者の人権を学びました。(9月30日～10月1日)



ウクライナとガザ地区に平和を！
戦争ストップ！ 11・3行動



「健康保険証をなくさないで！」
啓成公民館前の9号線でドライバーに訴えました。(10月27日)

びんごらんし

事務部長 渡邊 友範

この一〇月より、米子医療生協本部で勤務することになりました。渡邊友範と申します。

出身は三重県ですが、大学の先輩のご縁で鳥取県民医連、鳥取医療生協に就職して早二五年になります。大学時代も合わせるとおよそ三〇年、豊かな自然と美味しいお酒・お肴にどっぷりとはまり込み、身も心もほぼ鳥取県人となりました。

米子には二〇代の頃、鳥取民医連の医学生担当として七年ほど勤務したことがあり、その頃に梶野先生をはじめ米子医療生協の職員さん、組合員さんに公私ともに大変お世話になりました。弓ヶ浜診療所の建設運動や、おたか診療所のデイサービスボランティアに学生さんと一緒に参加させていただいたことなど懐かしく思い出します。

今もその当時に勤務されておられた職員さん、お世話になった組合員さんがたくさんおられますので、心強く思っています。一人で飲みに出ることを覚えたのも米子でした。

た。閑散とした朝日町に少し寂しさを覚えますが、夜な夜な楽しく飲みに出させていだいております。

九月までは鳥取医療生協の鹿野温泉病院で四年半、事務長を務めておりました。約一五〇人の職員集団で、アットホームな雰囲気のある地域に根ざした病院で、コロナ禍では職場を超えて支え合いながらクラスター対応などを乗り切ることができ、職員の方々には本当に助けられ、いつも感謝しながらの毎日でした。

この度、米子医療生協では法人の事務部長を担うことになりました。鹿野温泉病院に増してアットホームな雰囲気を活かした働きやすい職場づくりとあわせて、法人全体の経営改善、事業発展のために、早くお役に立てるようになりたいと思います。はじめは教えていただくことばかりでいろいろと迷惑をおかけすることになると思いますが、よろしく願います。

診察室から



健診結果はどうでしたか？ 今年も健診を受けましょう！

医師 竹内 秀 維

健診結果はどうでしたか？

この度は企業健診、自治体健診、協会けんぽ健診、人間ドックなどの健診を受けていただき、ありがとうございます。お疲れさまでした。そして結果はどうでしたか？

なにか異常や指摘があった場合は放っておかず、必ず診療所を受診してください。また、特に異常がなかった方でも、良くわからないことや、気になることがある場合は、気軽に相談にお越しください。

健診は受けて終わりではなく、むしろ、健診の結果をもとに健康を維持し、向上させるための新たなスタート地点と考えるべきです。

そもそも健診を受けるのはなんのためでしょうか？

健診は、健康管理の一環として非常に重要なステップです。自分の健康状態を知り、潜在的な健康リスクを見つけて、その結果をもとに、より健康的な生活を送るための生活習慣を見直すきっかけづくりとなります。

健診は車でいう車検の様な役割。病院にかかっている、その病気に対する検査は行いますが、何か症状などがない限り一度に色々な検査を行うことはあまりありません。一年に一度、

検査を行い自分の体のチェック(点検)をしましょう。

健診を受けることで高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をはじめ、がんや心臓病など、さまざまな病気の早期発見・早期治療や、病気のものを予防することができます。

他の施設で健診を受けられた方も、ぜひ結果のデータを、受診の際に持ってきてください。患者さんのデータは、コピーをカルテに保存させていただきます。数か月、数年の検査結果を時系列で比較することで、あなたの健康状態をより正確に知ることができま

す。このように長期的に、総合的に患者さんの健康を管理し、患者さんの生活状況や、ライフサイクルにあわせて診療を継続していくことが、かかりつけ医の役割なのです。

健康は一生にわたるプロセスであり、健診を受けることはその一歩に過ぎません。健診の結果を知り、積極的な健康管理に取り組み、病気の予防に役立てるよう努めましょう。

皆様、健康で幸せな日々をお過ごしいただけるよう、そのお手伝いが出来ればと願っております。

今年こそ、健診を受けましょう！

二〇二四年度の自治体健診は米子市の場合、人間ドックは四月に申し込みが必要です。受けられるのは七月から二月の期間です。健診を受けていつまでも元気に過ごしましょう！

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションコース 所長 稲田修敏

皆様お元気で新年をお迎えのことと思います。本年も「レッツトライ健康体操」をよろしくお願いたします。

昨年一年は自然界から災害級の洗礼を受けた年でしたね。思い返すと「一月の数日間続く大雪」「九月末までの猛暑・酷暑の連続」などありました。とても大変な一年でした。世界的にも災害に関して不安なニュースや情報も増えてきていますね。

ですが、私はこう思っているんです。「人類の英知は未来の災害を克服できる」

こう勝手に信じております。皆様にとって、そして世界にとつて、この一年がより良い年になるよう心より願っております。

さて、昔からよく聞きますが『無病息災』という言葉があります。すよね。g o oの辞書では『病氣せず、健康であること。元氣なこと。』

「無病」は病氣にかかっていないこと。「息」はやめる・防ぐ意。「息災」とはもとは仏の力によって災害・病氣など災いを除く意。転じて、健康で元氣なさまをいう。』と書いてありました。とてもいい言葉です。でも、私は昔からこの言葉「どうも変だぞ」と思っていました。

現代は人生一〇〇年時代となりました。長い長い人生ですから超高齢化は当たり前。そして、様々な病気に侵されるのも当たり前。だからこそ今の時代に『無病息災』という言葉にはおおきな違和感が……。

そこでこの言葉。

「一病息災」。

g o o辞書では「病氣もなく健康な人よりも、一つぐらい持病があるほうが健康に気を配り、かえって長生きするということ」とのこと。ん？素晴らしい!!

私個人としてはこの言葉が非常に大好きなんです。なぜなら私は幼少の頃から持病を持っており、この持病によって多くの活動が阻害されてきました。だからでしょうが、「無病」という言葉に対して幼少期より劣等感を持っていました。しかし、「一病息災」という言葉に出会い、なんだか心がすっきり軽くなったんです。この言葉の意味を読み返すだけで、病氣を持っている自分でも息災で過ごせるんだな、と希望が持てるようになったからです。

超高齢化への社会化。未来の社会では「二病息災」、「三病息災」とこの言葉も時代に合わせて変化していくかもしれませんね。

さて今回の体操ですが、脊柱(背骨)と肩や股関節の運動をお伝えいたします。この体操の効果としては、自律神経の活性化、精神リラクゼーション、肩や腰・下肢痛の緩和・改善、心身の疲労回復、がありますよ。

起床後と就寝前に行うことをお勧めします。

以下の五つの姿勢を三〜一〇秒保持し、これを三セット行ってみましょう。

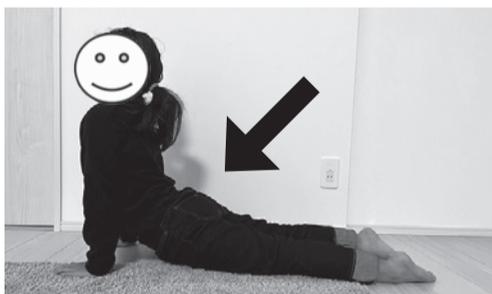
実施する順番は、①↓②↓③↓④↓⑤です。

ゆっくりとした動きと、深い呼吸を常に意識して実施していきましょう。

注：整形外科の疾患をお持ちの方や、強い身体の痛みがある場合は、専門医に相談してから実施してみてくださいね。



③次はお尻を踵に近づけていき、深くお辞儀をします



②四つ這いの状態からゆっくりと、おへそを床に近づけていき上体を反らしていきます。この時に、顔は天井を見るようにしてください



①まず、四つ這い(図の白線：頭の前からお尻までまっすぐにする)になります



⑤次は、おへそを床に近づけるように背中を反らしていきます



④その状態から、猫が怒ったときにする姿勢のように、おへそを天井に持ち上げます



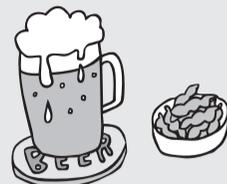
①四つ這い

さあ、皆さん、早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出しましょうっ!!



米子市 長谷川圭子さん

ご飯のおかずに、晩酌のつまみに、
ラーメンのトッピングにも。
超簡単！ぜひお試しください。



作り方

- ①もやしを電子レンジでチン♪
- ②鶏ガラ粉とやわらぎメンマを混ぜて出来上がり！



理事会だより

第五回理事会 一〇月一四日
第六回理事会 一二月一一日

四月〜九月累計の決算は、事業収益は二億九一四〇万円で予算比一一〇・九％、前年比一二四・〇％、経常損益では三六九八万円の黒字でした。予算に対しては三三六〇万円超過、前年比較では七三一四万円の増益となりました。

この間の経営改善の取り組みで、各事業所ともに奮闘を重ねて基礎収益全般が改善しています。加えて人件費の軽減によって損益構造に大きな変化が得られました。とりわけ訪問看護の医療対応が収益の水準を大きく底上げしました。

当期一時金回答について、米子医療生協労組が所属する鳥取県医療労働組合連合会の統一要求を受けて回答指定日に回答しました。

訪問看護事業の拡大に伴い車両の新規配置について決定しました。弓ヶ浜診療所パワハラ案件への対応について協議しました。

九月から一二月までの四か月間、生協強化月間を実施しています。四月からの加入は八五人で組合員数は六六一三人、出資金は八〇〇万円の増資があり、出資金総額は一億七七一八一万円の生協になりました。

班会や支部運営委員会主催の秋のレクリエーションも再開されて、引き続き感染予防対策は万全に整えながらすすめています。妻木晩田遺跡公園の散策、米子駅自由通路の見学、サントリー工場見学など多彩に取り組まれています。

大高おちらと川柳会 一〇月作品

宝物ひとつぶ種のきかん坊
尾高城石垣にみる夢のあと
人生は雲に似ている流れ行く
静かな夜明け世界の平和祈ります
夜明けです月と太陽入れ替わる
猛暑続き夜明けを待つ朝仕事
夜が明ける東の空に手を合わせ
一年ぶり軽い稲束上がらぬ手
手ごたえのない恋文をかいてます
もう一度ねむりについて朝を待つ
ストーブにエヤコンコタツ高い冬

高嶋なずな
仲原 誠子
川本美津子
山口 栄子
花田美和子
番原 晶子
原 亨
黒田紀美江
野口 世子
斉藤 将
高田 振作

笑って下さい いろんな句集より

健康を考えるほど暇があり
お互いの耳遠くなり平和です
レントゲン胸の悩みは写らない

クイズコーナー

あけましておめでとうござ
います。今年こそはみなさん
にとつても医療生協にとつて
も良いことがいっぱいあれば
いいですね。

今年の干支にちなんだなぞ
なぞ二題です。二つとも答え
てください。

答え 第一問 〇〇

第二問 〇〇

官製はがきでご応募くださ
い。

- ・クイズの答え
- ・記事の中で良かったもの
- ・ご意見・ご感想
- ・住所・氏名・年齢
- ・電話番号

×切 二月一五日

【第一問】
高いところに昇るのに
便利なタツは何でしょ
う。
【第二問】
辰が九匹でやるスポー
ツは何でしょう。

お正月ですので、正解者の
中から抽選で普段の倍の一〇
名様に図書カード(五〇〇円)
を差し上げます。

編集後記

鳥取砂丘に高級リゾートホテル
ができますね。一泊六万という値
段にびっくり。とても泊まれない
なと思えました。テレビ番組でも
富裕層の生活の様子がよく放映さ
れています。

私は仕事でさまざまなお宅に伺
いますが、本当に厳しい生活をさ
れている方々もおられます。どん
なに努力しても、たくさん収入を
得ることは難しい方々です。その
あまりの格差に、こんなにも人間
の価値って違うものなの!?と思っ
てしまいます。そのような厳しい
生活を送るしかなくても、いつも
笑顔の方、少しでも生活を良くし
ようと、あるいは子どもへの学費の
ために、ご自分の心身と相談しな
がら新しい仕事に挑戦される方、
そして親子で只々お互いが元気で
あることを気にかけておられる方
……入院中の娘さんは一日一回高
齢のお母様に電話されます。「今
日は何食べた？ 美味しかった？
もつと食べるといけんよ。水分
もとつてね」。毎回お互いの健康
を気遣い、お互いに食事の事を聞
かれます。そんな様子を見ている
と、人として真に心豊かで幸せな
姿を見させてもらったように思っ
ました。

そんなふうにと人として本当に必
要な心を持っているのに、生活は
厳しい……世界を見ても、日本
中を見てもこんなにも格差があっ
ていいのだろうかと思う今日この
ごろです。
(ピグママ)

