

佐賀県医療生活協同組合
神野診療所
佐賀市神野東4-10-5 ☎0952-31-1060
神野診療所居宅支援事業所
佐賀市神野東4-10-36 ☎0952-36-4885
多久生協クリニック
多久市東多久町別府3245-5 ☎0952-76-3177
虹のわ多久
多久市東多久町別府4677-1 ☎0952-76-5580
デイサービスやまもと
唐津市山本1398-1 ☎0955-78-3012
本部 佐賀市神野東4-10-5 ☎0952-31-1249

2016年6月30日現在

組合員 11,992世帯 (前月比+23人)
出資金 251,973千円 (前月比+202千円)
班 数 158班2,674名 (前月比±0班)
[ホームページ]
http://www.saga-iryous.or.jp

発行：機関紙編集委員会

みんなの健康

第39回 九州沖縄ブロック組合員交流研修会

in 大分



楽しく参加してきました！
健康づくり・まちづくり
を広げます



● 参加報告

(実行委員長／佐賀中央支部・中山重俊さん)

年に一度の交流集会在7月5、6日の2日間大分市内で開かれました。各県から460人、佐賀からは34人が参加しました。

大分県医療生協の原田生光実行委員長の歓迎あいさつのあと、基調報告として医療福祉生協連の田辺修組合員活動委員長から2016年度の生協強化月間の方針が示されました。

記念講演は「食べることで歩くことができれば人生は幸せ」というテーマで「あいうべ体操」でおなじみの「みらいクリニック」院長今井一彰医師が口呼吸から鼻呼吸へ改善することで、さまざまな病気の原因治療につながることをいくつかの症例を交えながら話されました。たとえば「うつ病」においても、実際症状が改善された例が紹介され本当なんだと思いました。

夕食交流会では私たちは「お米ありがとう音頭」を踊り、各県の出し物で会場全体が盛り上がりました。

2日目は中分科会「転倒予防」「サル社会から学ぶ助け合い」「安保法案と憲法」、小分科会「助け合いボランティア」「組織づくり」「まちづくり」「健康づくり」「社保・平和」があり、私は「サル社会から学ぶ助け合い」に参加しました。松井猛氏（高崎山自然動物園の元ガイドで環境省・環境カウンセラー・日本霊長類学会会員）は、1973年に高崎山に就職してから2004年の退職までノートに書いてサル社会を研究され、京大の研究者が学会でも発表されたそうです。サル社会では人間のように「親殺し、子殺しはいない」、母親が死んだ子ザルを抱いて歩く「死後運搬行動」がその例である。また、群れ（グループ）が他から攻撃されそうになると、死に直面しても仲間を守るボスの話には心を動かされました。

充実した二日間で、物品販売や資金作りなど、送り出していただいた皆さんに心から感謝申し上げます。



夕食交流会での出し物
「お米ありがとう音頭」

● 組合員交流会に参加して

(南支部／藤井ミツ子さん)

460名が一同に参加した会場圧巻！「みらいクリニック」の今井先生の講演、とても面白くわかりやすく「あいうべ体操」を紹介。やってみると口・あごが元気になる。病気が逃げて行くみたい。

夕食交流会、飲んで食べておしゃべりして笑って。単協報告、実践活動している方々の自信に溢れた姿、「私たちは屈しない！（沖縄医療生協）」感動しました。ぼんやり参加の私とは違う…。うたごえ交流会で同じテーブルに座った沖縄の方に「佐賀がもどかしい！」と云われました。頑張らんといけん…と思いました。



(文／みやき町 N)

精神疾患を経験した私が語る3つのメンタルヘルス対策。
①睡眠時間5時間未満の方は、脳の活動が低下することが、「国立精神・神経医療研究センター」の研究で明らかになっています。個人差はあると思いますが、起きたときに気持ちがいい睡眠をとりましょう。
②仕事や生活の事ばかりに目が向いている人は要注意です。特に、一日の仕事が終わって、すぐ明日の仕事が気になる人は黄色信号です。
③精神疾患にかかる寸前の人は、目の前の仕事しか見えていません。自分の状況を冷静に判断できまわりの、あなたの周りに該当する人がいたら、ちよつと声をかけてあげてください。今は、労働組合のご支援があり、元気に生活しています。仕事も大事ですが、自分の家族や人生がもっと大切です。

熱中症にご注意を



今年も暑い夏がやって来ました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。年々救急搬送数の増える熱中症発症時の対応について紹介します。

熱中症で問題なのが、軽度の場合に自分が熱中症だと気付かず、症状がひどくなってから気付くケースが多いことです。炎天下や暑い部屋にいる時に吐き気や頭痛・ぼーとするなどの症状があれば熱中症を疑った方が良いでしょう。

上記症状が出た場合は、木陰に移動したり、エアコンが効いた屋内に移動して、体外からの熱をシャットアウトすることが大事です。また身体を冷やすことも効果的ですが、その際に首、腋窩(脇の下)、鼠径(足の付け根)には大きな動脈があり、そこを冷やすと効率的に体温を下げるができます。熱中症発症時に欠かせないのが水分補給ですが、市販のスポーツドリンクなど塩分入りのものを飲みましょう。

熱中症は命に関わることもあります。呼びかけにしっかり反応できなければ救急車を呼びましょう。また屋内でも熱中症は起こります。熱中症の予防のためには、こまめな水分補給や我慢せずにクーラーを使用するなど室内の空調管理が重要です。(神野診療所 医師 上田裕介)

2016年 国民平和大行進に参加して



医療生協に勤務し、初めて参加した行事が今回の平和行進でした。参加した動機は正直言うと「何となく…」、「きついだろうな」くらいに思っていました。

通し行進者(長崎から4名、県内1名)を先頭に出発しましたが、その中には高齢の方もいらっやって驚きました。その方の胸元には『安倍政権を許さない!』と掲げられており、休憩中に「さっき足に豆ができて、水泡もできていたけど破れて痛みを通り越した」と笑って話された時の笑顔がとても印象に残っています。

私は戦争を経験したことはありませんが戦争がどんなに悲惨で恐ろしいものかということは分かります。自分の子どもを戦争にやりたくないし巻き込ませたくありません。

初めは何となく参加した平和行進でしたが歩いているうちに平和への思いはより強くなり、参加されている方々の姿を見て原発の問題や戦争法の反対などに対し、たとえ微々たる力だったとしても訴えることの重要性和重みを感じました。(文／多久生協クリニック 看護師 笠木朱里)



～夏休みの宿題は大丈夫ですか？～

◆神野診療所(組合員ルーム)

日時：8月25日(木) 10時～12時

◆多久生協クリニック

日時：8月26日(金) 10時～12時

対象：小学生・中学生

※必要な勉強道具(ドリルなど)は持参ください。

※電話での事前申し込みをお願いします。

メンタルヘルス



熊本地震で被災された方へ

「自然災害による被災者の債務整理のガイドライン」のご案内

佐賀中央法律事務所 弁護士 稲村 蓉子

先月の熊本地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。熊本地震では多くの建物が損壊しました。住宅ローンや事業性ローンがあったり、あるいは自身が主債務者でなくとも保証人になっている場合など、今後の生活再建に大きな不安を持っておられる方も多いことと思います。そこで、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」をご紹介します。

このガイドラインでは、住宅ローンや事業性ローン等の既往債務を返せなくなった個人債務者で、かつ破産手続等の法的倒産手続に該当することになった債務者について、法的倒産手続によらずに、債権者と債務者の合意に基づいて債務の全部または一部を減免する債務整理をする手続を定めています。

利用要件をいくつか満たす必要はありますが、このガイドラインの手続を利用することで、被災者生活再建支援金、災害弔慰金・災害障害見舞金などを手元に残すことができます。また、信用情報機関への報告・登録がなされない、保証債務が解除または免除になる、国の補助によって専門家の支援を受けられるなどのメリットがあります。

この手続を利用するためには、まずは、主債権者（メインバンク）の窓口で、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドラインを利用した債務整理を行いたい」と申し出る必要があります。その後の詳しい手続については、全国銀行協会による案内サイト（<http://www.zenginkyo.or.jp/abstract/disaster-guideline/>）をご覧ください。

九州の震災ということで、親戚や友人など身近な方が被災された方も読者の中には多いのではないのでしょうか。熊本のお知り合いの方で困っている方がおられたら、ぜひこのガイドラインのことを伝えていただきたいと思います。

※「信用情報機関」には、本人や契約内容・返済状況などの情報が登録されます。延滞、債務整理や破産などの事故情報が登録されると、一定期間ローンが組めなくなるなどの不利益が生じます。

（5月号を予定しておりましたが8月号への掲載となりました。お詫び申し上げます。）

困ったことがあれば 無料法律相談会へ

医療生協では組合員を対象に、医療、相続、法律、労働、生活などで困ったことがある方へ無料の法律相談所を開催しております。この機会に、ご自身の相談や近所で困られている方がいらっしゃいましたらご紹介ください。

■多久生協クリニック■

- 日時…**2016年8月24日(水)13:30～**
(1件の相談時間は30分程度)
- 場所…**多久生協クリニック**(予約☎0952-76-3177)

■神野診療所■

- 日時…**2016年9月28日(水)13:30～**
(1件の相談時間は30分程度)
- 場所…**神野診療所**(予約☎0952-31-1060)

※佐賀中央法律事務所の弁護士が相談に応じます。
※予約が必要ですので、事前にご連絡をお願いします。
※相談料は無料ですが、事件解決を弁護士が継続して行う場合には別途費用が必要です。ただし、法テラスによる費用立替制度があります。
※相談された個人の情報の秘密は守られますので、ご安心ください。

私たち虹の薬局は
さがの在宅医療・介護を支援しています

有限会社 佐賀保健企画

虹の薬局
虹の薬局多久店

●保険調剤 ●介護支援事業所 ●福祉用具販売・貸与事業所

○虹の薬局
〒840-0804 佐賀市神野東4丁目9-21
TEL:0952-32-2077
FAX:0952-32-2088
<http://www.saga-niji.jp/>

○虹の薬局多久店
〒846-0011 多久市東多久町大字別府3245-23
TEL:0952-71-2087
FAX:0952-71-2088

班会
紹介

神埼支部 神埼南班



毎月第一月曜日に班会をして、7～8人で健康チェックをしています。尿中の塩分がなかなか下がらず、毎回「9gいくか?」とハラハラ・ドキドキしています。夫婦でも違うので「自分だけコッソリ何か食べているやろう」と笑い合っています。看護師さんが来てくれるので、身体の気になる点は気軽に相談できて安心です。体脂肪や塩分は下がりにくいのですが、毎日の生活で塩分を気にするようになっただけでも前進かなと思っています。

班から支部の運営委員にも出てもらい、和気藹藹（あいあい）、皆で協力し合って活動しています。

健康チェックには、まだ組合員でない人にも参加を呼びかけて健康づくりの輪がもっと広がるよう頑張ります。
(文/原 幸子さん)

佐賀県医療生協 創立40周年企画 文化行事

前進座「怒る富士」特別公演

日時: 2017年3月6日(月)
昼の部13:30～
夜の部18:00～

場所: 佐賀市文化会館

問合せ: 本部または各支部の運営委員まで



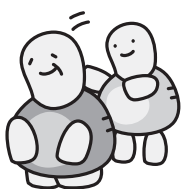
「熊本地震」募金へのご協力をお願いします

私たちは、医療福祉生協連のなかまとともに現地での健康相談会に取り組みました。募金はこれまで129,681円（6月末現在）集まり、連合会を通して被災地に届けています。

介護職員 募 集

■お問合せ先：
☎0955-78-3011
(担当：寺田)

●訪問介護（登録ヘルパー）
勤務地：多久市及びその周辺
時 給：身体介護1,200円、生活援助1,000円



報告承認事項

- 1) 常任理事会などの機関会議を報告しました。
- 2) 組織活動、平和と社保活動の報告：6月加入38名、増資1,060千円、新班結成0班、班会開催42回256名、担い手づくりは23名。その他、各支部・委員会報告など。
- 3) 診療経営：6月単月決算、経常剰余▲144千円、累計▲2,572千円。稟議書決済11件。
- 4) 人事・労務・教育など管理運営など審議。法人の医師課題を報告。
- 5) 6月以降の連合会と各団体活動、その他の法人活動など報告。
第1号議案は出席理事全員の賛成で審議・承認した。

審議・議決事項

- 【第2号議案】機関運営活動に関する事項。7月の重点課題の進め方、平和と社会保障運動などについて審議。6/26通常総代会まとめと字句修正。
- 【第3号議案】7月の組織の諸活動に関する事項。なかまふやし73名、増資2,173千円、班づくり0班(年目標25班)、班会開催39回目標。
- 【第4号議案】7月の診療・経営、諸事項に関する事項。7月は経営剰余▲3,510千円予算目標、外来活動は保健予防利用者増対策、慢性疾患管理、入院活動は空床対策と医療安全対策、介護事業は利用者拡大に向けて訪問行動などを行います。
- 【第5号議案】人事・労務・管理運営に関する事項。5月～7月職員の学習月間と通信教育受講など審議。

2016年度第4回(7/16)理事会報告