

2024年12月31日現在
 組合員数 141,495人
 班数 2,834班
 出資金 2,087,190千円

ホームページ 鹿児島医療生協 

医療生協だより

2025年2月号
 鹿児島医療生活協同組合
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
 電話 (099) 268-8955
 FAX (099) 269-7199
 編集 機関紙編集委員会
 発行責任者 専務理事 福 峯 清 行



レシピを参考にしていねいに飾りつけ!

命維持に欠かすことのできない

現代人の食事は塩分過剰

塩分（塩化ナトリウム）は生
 「すこしお」とは？
 「少しの塩分ですこやかな生
 活」をめざす医療福祉生協のと
 りくみの総称です。減塩と聞く
 と「つらい」「おいしくない」「続
 けるのが大変」と思いがち。減
 塩に対するイメージを変え、一
 人ひとりがポジティブに「塩と
 上手につきあうこと」を考え、
 医療福祉生協ではこれら減塩の
 とりくみを「すこしお」として
 実践しています（詳細は6面を
 参照）。

「すこしお」とは？

みんなで作ったレシピ集
 「すこしお生活はじめましておーぱあと」
 が完成しました



「すこしお生活はじめましておーぱあと」
 「すこしお生活はじめましておーぱあと」
 鹿児島医療生協の各事業所で
 販売しています（1冊300円）

医療福祉生協連では1984
 年からほぼ5年毎に「24時間蓄
 尿塩分調査」に取り組み、全国
 では約2000人、3000人
 の規模で実施しています。組合
 員の減塩活動の成果を見るうえ

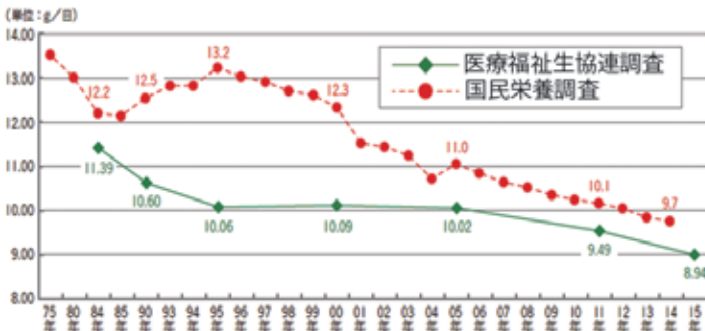
楽しく減塩に取り組もう

重要なお働きをしています。しか
 し現代人の食生活では塩分過剰
 が問題となっています。ファス
 トフードや加工食品には大量の
 塩分が含まれているため、日常
 の食事で知らないうちに過剰な
 塩分を摂取しているかもしれま
 せん。

鹿児島医療生協の健康づくり
 委員会では、減塩とフレイル予
 防を目的に、すこしおレシピ集
 「すこしお生活はじめましておー
 ぱあと」を作成しました。今回は第2弾
 です。管理栄養士・調理師を中
 心にレシピを考案し、地域の組
 合員さんが実際に調理し飾りつ
 けた写真も掲載して、みんな
 で作成しました。

みんなで作ったレシピ集

＜塩分摂取量：国民健康・栄養調査との比較＞ 図1



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査（昭和50年～平成26年）」
 ※両調査とも19歳以下を含めた平均値であり、成人のみの平均値よりも低くなっています。

でも重要で、調査参加者の塩分
 摂取量は国民健康・栄養調査の
 結果に比べて低い数値となつて
 います（図1参照）。これは医
 療生協で尿チェック（尿中塩分
 摂取量）、みそ汁やスープなど
 の塩分測定、調理班会、塩分に
 関する学習班会などいろいろな
 減塩活動に取り組んでいる成果
 です。みんなで集まって楽しく
 学び減塩に取り組みましょう。

希望と平和の象徴と
 なる1年になること
 を願ってやみません。

▼今年には戦後80年です。戦争体
 験を後世に伝えていくとともに
 今世界で起きている戦争につい
 ても考える必要があります。あ
 わせてその情報が本当に正しい
 のかどうか判断する力も求めら
 れています。平和を考えること
 は、私たちが多様性を認め合う
 姿勢を持つことです。異なる文
 化や価値観を尊重し理解するこ
 とが、平和を築く基盤となりま
 す。親子で多様性の大切さにつ
 いて話し合うことも未来を見据
 えた重要な一歩です。親子、友
 達、職場などで共に語り合い平
 和の輪を広げていきましょう。



▼ガザ地区の子ど
 もたちにとって、
 新年は希望の光を
 もたらずものでは
 ありません。ユニ
 セフの発
 表によれば、2025年の最初
 の1週間で少なくとも74人の子
 どもが命を落としました。ユニ
 セフ事務局長は、「ガザ地区の
 子どもたちにとって新年は、攻
 撃と剥奪、そして募る寒さによ
 る死と苦しみがもたらされただ
 けでした」と述べています。今
 も100万人以上の子どもが仮
 設テントで生活しています。そ
 のような中、1月15日待ち望ん
 でいたガザ地区での停戦が合意
 されました。ガザの子どもた
 ちにとって、今年が



春の班長会企画

参加をご希望の方は、運営委員または下記まで事前にお問い合わせ下さい。
鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎ 099-260-3532

支部	日程	曜日	時間	学習・交流企画
川辺北	2月21日	金	10:00~	ゴミの分別について
川辺南	2月14日	金	10:00~	介護保険について
南さつま	2月22日	土	10:00~	笑いケア体操
枕崎	2月18日	火	10:00~	悪徳商法にだまされない
枕崎西	2月13日	木	10:00~	血圧の話
知覧	2月19日	水	10:00~	転倒予防について
谷山	2月14日	金	10:00~	脳梗塞と心筋梗塞の予防
西谷山	2月12日	水	10:00~	無料低額診療とマイナ保険証
谷山東	2月18日	火	10:00~	エンディングノート
小松原	2月10日	月	10:00~	介護保険制度
坂之上	2月6日	木	10:00~	健診結果の見方
福平	2月10日	月	10:00~	介護保険のいろは、マイ保険証のメリットデメリット
喜入	2月13日	木	10:30~	高齢者の施設について
指宿	2月20日	木	10:00~	歌声で健康になろう
中山	2月12日	水	10:00~	認知症について・脳トレ
郡山松元	2月13日	木	10:00~	社会保障制度について
日置	2月7日	金	10:00~	日置市の乗合いタクシー(ひお吉)について
薩摩川内	2月10日	月	10:30~	ストレッチ体操
皇徳寺	2月26日	水	10:00~	あなたにも出来る!身近な火災予防
星ヶ峯	2月15日	土	10:00~	生活のお困りごと相談について
宇宿	2月12日	水	10:30~	スクエアステップと身体を動かす楽しいゲーム

支部	日程	曜日	時間	学習・交流企画
桜ヶ丘	2月18日	火	10:00~	転倒予防体操
鴨池	2月4日	火	10:00~	肩こり&足を鍛える体操
鴨池南	2月14日	金	10:00~	肩こり&足を鍛える体操
荒田	2月27日	木	10:00~	ヒートショックについて
八幡	2月17日	月	10:00~	笑いケア体操
紫原	2月7日	金	10:30~	生前整理(遺産相続など)について
西紫原	2月6日	木	13:30~	介護サービスの使い方について
田上	2月5日	水	10:00~	火の用心!シルバー教室
城山	2月10日	月	10:00~	検査結果の見方
明和	2月6日	木	10:00~	明和支部誕生20年のお祝い&楽しい歌の企画
城西	2月8日	土	10:00~	貯筋体操
吉野	2月6日	木	10:00~	高齢者の食事
吉野東	2月10日	月	10:00~	腸活について
吉野北	2月12日	水	10:00~	貯筋体操
国分	2月26日	水	10:00~	貯筋体操
国分北	2月17日	月	10:00~	検査結果の見方
国分南	2月25日	火	10:00~	医療生協について
隼人	2月20日	木	10:00~	笑う門には楽来たる 高齢者になりましょう
隼人南	2月22日	土	10:00~	腎臓について
牧園	2月4日	火	10:00~	薬の飲み方とサプリメントについて
始良	2月14日	金	10:00~	腎臓について



いのちの章典 アクセスに関する権利

いのちの章典
ホームページ▶



私たち鹿児島医療生協は、必要な時に十分な医療・介護のサービスを受けられるように社会保障制度を改善し、また、全国の医療生協の組合員が困った時にお互い助け合う取り組みを行っています。(医療アクセス)

事業所の窓口や各支部では、「介護保険制度の改善、介護従事者の処遇改善を求める請願署名」、「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」に取り組み、国へ制度の改善を求めました。

また、昨年1月より「令和6年能登半島地震災害義援金」に105万7,305円、10月からの「能登半島豪雨災害義援金」には49万6,887円の募金協力があり、いずれも全日本民医連、医療福祉生協連を通じて被災した自治体へ届けられる予定です。

地域で経済的に困難な患者さんでも安心して受診できるように鹿児島生協病院、谷山生協クリニック、国分生協病院では、“無料低額診療事業”の案内もおこなっています。制度の活用などにつきましては、7面各事業所もしくは健康まちづくり部へご相談ください。



公示

「睡眠組合員」の「自由脱退」処理について

鹿児島医療生協では、「睡眠組合員管理規約」に基づき、未連絡組合員の調査等を行っています。

医療生協の組合員で、利用等の実績がなく、転居等により生協と連絡がとれない組合員について毎年、年度末に「睡眠組合員」の認定を行っています。さらに、「睡眠組合員」と認定された組合員で、その期間が1年以上経過した組合員は、自由脱退の対象者となります。

従って「睡眠組合員管理規約」第8条、第9条に基づき、今回2023年度に「睡眠組合員」と認定された組合員については、2025年3月31日付をもって「自由脱退」の扱いとなりますので公示いたします。

2025年2月1日

鹿児島医療生活協同組合



鮭のポテマヨ焼き

栄養士さん教えて
人気の病院の給食



鹿児島生協病院
管理栄養士 前畑 京子



今回は鹿児島生協病院で提供する給食の人気メニュー「鮭のポテマヨ焼き」をご紹介します。鮭は蛋白質・ビタミン類・DHA などの必須脂肪酸などの栄養が豊富であり、疲労回復・免疫力の向上・貧血予防などの効果があります。

鮭とポテマヨ（茹でたじゃが芋を潰してマヨネーズで和えたもの）と一緒に食べることで、口の中でまとまりやすく、食べやすくなります。また、牛乳とマヨネーズのコクと風味で塩分カットできます。



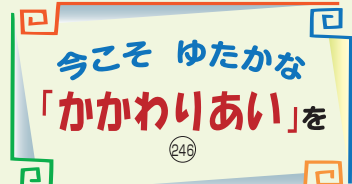
材料：2人分

- 1人分：250Kcal 塩分：0.8g
付け合わせ 季節の野菜でOK!
 鮭切身 60gを2切れ
 塩 0.4g
 じゃが芋 100g
 牛乳 大さじ2
 マヨネーズ 20g
 ブロッコリー 80g
 ミニトマト 2個
 塩（茹で用） 0.2g
 エリンギ 80g
 塩・胡椒 0.4g
 お好みのドレッシング 小さじ2

作り方

- ① 鮭に塩をふる。（塩鮭の時は不要）
- ② じゃが芋は茹でて潰し、牛乳・マヨネーズの順に入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 鮭をコンロのグリルで約8分焼き、裏返して約5分焼く。もう1度裏返して②のをのせて、さらに乗せたポテトに少し焦げ目がつく位に3分程度焼く。縦半分に切ったエリンギも一緒に焼き、裏返して塩胡椒をふる。（ご自宅のグリルに合わせて、焼き時間を調整してください。）
- ④ ブロッコリーは塩茹でする。
- ⑤ お皿に③④を盛り、ミニトマトを添えブロッコリーにドレッシングをかける。

ケン太「おかあさん、ブタもおだてちゃ木にのぼる……ってどういうこと？」
 母「おだてちゃ」じゃなくて、「おだてりゃ」でしょう。誰が言ったの？」
 けん太「〇〇先生。（卒園式の）うたのおけいこの時。：『おだてりゃ』って何？」
 母「……ほめてほめてほめあげて、いい気持ちにさせれば……」
 けん太「いいきもち？……しなかつたよ、ゼーんぜん。せんせいこのこえ、ブツブツだけどはつきりきこえた。わらってたけどニコニコじゃない、へんなかお母」……」
 けん太「だって、ブタが木にのぼるわけないし……。イヤなかなじ」



「ブタもおだてちゃ 木にのぼる」……って？
 川野 恭司
 （鹿児島子ども研究センター会員 大学非常勤講師）

でもにそんなこと言うはずないし、つぶやきだけに本音といえます。子どもは目がいい耳もいい。雰囲気からでブタ扱いで見下されたら直感したのでしょう。大田堯さん（教育学者・故人）の講演の一節を思い出します。「子どもの眼は、なぜ澄んできれいなのか？純真、無邪気だから？いや、子どもは自ら『知らない』ことを恥じず恐れず、その眼は『未知』に向かって『知ろう』と真つすぐ開かれているから」。

そんな子どもを、やや目の濁った「大人」がペットみたいに頭撫でたり、子ブタ扱いして笑ったり……子どもはたしかにかわいい、けれどこわい存在でもあることを心にとどめておきましょう。

注：「豚もおだてりゃ木に登る」は福島県会津地方で（ことわざ・慣用句）的に使われており、1972年これを題名とした漫画（つのだじろう作）や1977年のTV「ヤッターマン」中の「おだてブタ」の台詞として広がったようです。漫画やTVの中では決して見下す意味では使われておらず、ひよっとすると、この保育士に「悪意」はなかったかもしれないのですが……。



《すこしお》とは

【少しの塩ですこやかな生活】をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です



香辛料 & ハーブの減塩効果

「香りづけ」「辛みづけ」の働きが、塩分を控えて物足りなくなった料理の味を引き締めたり、風味を引き立てたりするのに効果的です。香辛料（コショウ、唐辛子、カレー粉など）は塩分ゼロ！「ラー油」は、ごま油に唐辛子の辛みをうっした調味料です。

味噌汁+七味唐辛子⇒辛みと香りで、味にメリハリが。

煮物・炒め物・チャーハン+カレー粉

⇒カレーの慣れ親しんだ香りで、満足度アップ！

炒め物・チャーハン+ブラックペッパー（粗挽き）

⇒ブラックペッパーの辛みで、味が引き締まる。粗挽きタイプなら食感も加わり、噛んだとき爽快な香りと野性的な辛みが。



健康チェックで会話ははずむ

今年度5回目となる「まちかど健康チェック」をニシムタスカイマーケットで実施しました。参加者はご夫婦、親子づれなど30数名（うち男性9名）の参加がありました。「ベジチェック®」で目標野菜摂取量レベルに達している方は緑黄色野菜中心の食生活を心がけていること、野菜不足気味の方は次回までに頑張るなどの声が聞かれました。また血管年齢が前回より若返ったと嬉しそうに話す方など、測る前後の会話も楽しく、時間が瞬く間に過ぎました。計5回の実施を経て、参加者も徐々に増え、男性の参加率（第1回16%、第5回26%）が高まりつつあります。今後も地域住民の方々の健康に寄り添い、参加しやすいように工夫しながら続けていきたいと思ひます。（鴨池支部 星田 次子）



生活習慣を振り返るきっかけに

香りで幸せ♥パン作り

私がパン作りを始めたきっかけは、友人とパン作り教室に行ったのがはじまりです。そのときの焼きたてパンは格別においしいものでした。それから教室に通い、パン友とのランチやおしゃべりが楽しみの一つとなりました。自分の納得できるパンが焼けるようになり、それからは班会でパン作りをしています。班会で焼いたパンを皆と一緒に食べ、美味しいね！と喜び合っています。焼き立てパンの香りは幸せな気持ちにさせてくれます。今では私のライフワークとなったパン作り。これからもおいしく楽しい班会を続けていきたいです。（牧園支部 久持 順子）



皆さんにパンのおすそ分け

生き生き組合員 わたしも主人公

三浦先生へ私たちが感謝を込めて

1月6日、紫原生協クリニックにて組合員さんを交えた三浦先生のお別れ会が行われました。『鹿児島医療生協と私・夢とロマンをもとめて』というテーマで、三浦先生の生い立ちから、医師を志し鹿児島医療生協・民医連に関わることになったきっかけ、社会保障の充実を求める運動や執筆活動、地域の組合員さんたちとのレクリエーションや学習会、日常診療についてなど、これまでの活動についてお話ししていただきました。組合員さんたちから「私たちや家族の診療で大変お世話になりました」「長い間ありがとうございました、いつまでもお元気でいてください」という感謝の言葉と花束、盛大な拍手が送られました。三浦清春先生、長年医療生協に携わってくださりありがとうございました。（紫原ブロック 大脇 祥子）



三浦先生、長年地域医療を支えてくださり、ありがとうございました

久しぶりの復興支援バザーは大盛況

中山生協クリニックにて谷山北部ブロックと中山生協クリニック合同で「能登半島復興支援バザー」を開催し、組合員、職員合わせて60名の参加がありました。地域の方々や組合員より手作り雑貨や野菜など多くの提供品が集まり、内容は盛りだくさん。健康チェックブースや茶いっぺブースも設けました。当日の会場は大いに賑わい、あちらこちらで楽しそうな会話や笑い声が飛び交っていました。久しぶりのバザーでしたが、組合員と職員の交流を深める機会にもなり良かったです。ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。（谷山北部ブロック 入来 ひろ子）



掘り出しものざっくざく♪

12月の組合員活動



- ◎250名の組合員が増えました
- ◎15,206,000円の出資金がありました
- ◎新しく4班増えました
- ◎班会を579回開きました

楽しく歩いて健康づくり

私たちは週1回ポールウォーキングを始めて10年余りになります。日本ポールウォーキング協会公認指導員2名を含む男性5名、女性13名、平均年齢80歳で活動しています。準備体操に始まり、脳トレの「七五三步」で歩幅を少し広くして歩き、その後各々公園内を2~3周し、水分補給。後半また2~3周して合計4000歩余り。整理体操をして終了。時々ある膝や腰の痛みも、ここでリハビリしています。年明けにはいぶすき菜の花マーチに参加したり、桜や紫陽花の頃は場所を移し、中秋の名月にはハーモニカコンサートや踊り、またカラオケと、季節によって楽しんでいます。歩く時は背筋を伸ばし、80歳なんてまだ若い〜と前を見て歩いています。（枕崎支部 飯星 旬子）



ポールウォーキングを楽しんでいます

脳いきいき班会インストラクターの誕生

谷山南部ブロック主催で脳いきいき班会インストラクター養成講座をしました。認知症は年とともに誰もががかりやすくなる病気で、人生100年時代と呼ばれる現在も増え続けています。少しでも認知症のリスクを下げるため生活習慣を見直そうということで脳いきいき班会が誕生しました。脳いきいき班会とは脳を活性化させる班会で、認知症の理解を深め、予防を目的としています。インストラクターと一緒にリラックス体操や紙芝居、ゲーム、音読等して脳を刺激し、楽しみながら脳を活性化させるというものです。私もいつ認知症になってもいい年齢です。これから認知症になるリスクを下げるように努めて生活したいと思ひました。（谷山支部 平松 洋子）



みんな熱心に聞いていました！



ぼくは、去年広島に旅行に行って原ばくドームを見て、せんそうにきょうみをもちました。その後は、「ちらんとつこう平和かいかん」などの、せんそうにかんするしせつにも行きました。そしてもっと知りたいと思ひました。たまにインターネットでせんそうなどをしらべています。そしてことしの夏に行ったのが、いりょう生協の平和バスツアーです。きょうけん公園、かごしまえき、てるくに神社など、かごしま県に、いろいろなせんそうのときにいせき、いれいひがあるなんて、はじめてしりました。これまでも広島やちらんに見た行ったりしたけど、やっぱりせんそうはおそろしいことがとてもわかりました。そして、せんそうをすることで、せいや死者がでるので、けつしてはいいくないだなどと思ひました。

せんそうにきょうみをもって

八幡支部 岩崎 稜人 (小学3年)





すこしおについて

谷山生協クリニック

管理栄養士

櫻井 みどり



“塩分控えめ”は、今多くの方に浸透してきています。栄養相談の際に「食事の面で普段から心がけていることはありますか?」と尋ねると、多くの方が「塩分控えめ」をあげられます。「普段から味を薄くしている」という方もあれば、「薄くしないといけないとは思ってるんだけど…」と言われる方もいらっしゃいます。健康づくり委員会が中心となり作成した“すこしおレシピ”がリニューアルされ、今月発刊となりました。“減塩”について改めて考えてみたいと思います。

減塩はなぜ必要なのか、またその効果は

病院給食の減塩食は以前は“塩分7g以下”でしたが、現在の“塩分6g未満”と変更になって久しくなります。変更になった頃参加した学会では、『減塩6g未満は本当に血圧を下げる効果があるのか』というテーマの発表がありましたが、様々な研究で「塩分を6g未満に抑えた方が、血圧を下げる効果は高い」という結果が出ています。その他の研究では、25～30%の減塩により循環器疾患リスクが30%低下したとの報告もあります。

塩分と疾病との関係

塩分過剰による影響は血圧以外にもあります。

慢性腎臓病(CKD)という言葉が聞かれた方もいらっしゃると思います。腎臓の働きが徐々に悪くなる病気で、食塩の過剰摂取も原因のひとつです。胃がんのリスクが高くなることも報告されています。

伝統的に食塩摂取量が多い日本では子供の摂取量も問題になっており、将来の高血圧や循環器疾患を予防するためにも減塩は必要であると考えられています。

現在の日本人の摂取状況と目標量

令和4年の国民栄養調査をみると、塩分摂取量は男性10.5g、女性8.8gですが、日本国内でも地域によって多いところ少ないところあります。

交通網が今ほど発達していなかった頃は、寒冷地は冬場には農作物が手に入りやすく、また内陸になるほど輸送に時間がかかるため、食べ物を保存するための塩は貴重品でした。そのため、習慣的に北に行くほど、また内陸に行くほど塩分摂取量が多い傾向にあります。

また同じく食習慣で見ると、鹿児島島の味噌や醤油は甘いと言われます。焼酎に合うように甘くなったとか、温暖な気候でカロリーを消費しやすいためそれを補うための甘い味付けが好まれたなど諸説ありますが、甘い調味料に含まれる塩分量は若干低くなっています。

5年ごとに改定される『日本人の食事摂取基準』の2025年版がもうすぐ発刊になるようです。今回の塩分摂取目標量は男性が7.5g/日、女性が6.5g/日となっており前回の2020年版と同じようですが、WHO(世界保健機関)では1日5g未満を目標としているので、理想的にはまだというところでしょうか。

塩分控えめにするための工夫色々

① 味噌汁など汁物は具沢山にし、麺類の汁は残す

味噌汁などの汁物は、具沢山にして汁を少なくすることで減塩となります。

ラーメンだけでなく、うどんやそばなどの麺類の汁を残すと塩分は半分くらいになります。

② 漬物や干物などの加工品を控える

漬物、佃煮、梅干し、魚の干物などご飯がすすむものは塩分が多いと思ってください。

③ 御飯なしのおかずだけでは塩分過剰になることも。また腹八分も大切

“御飯は太るから夕食はおかずだけ”のパターン。おかずは調味料を使うため塩分摂取が多くなりがちです。

また薄味の食事でも沢山食べれば塩分を摂ることになります。

御飯も含めて腹八分をおすすめします。



“ちょっとした工夫でおいしく塩分控えめ=健康的な食生活”としてすこしお生活を始めてみてはいかがでしょうか。

2月 外来診療のご案内

○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ○斜線は休診です。夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談（お電話）ください。
 ○訪問診療（往診）のご相談は国分生協病院、各クリニックへお電話ください。

<総合病院 鹿児島生協病院>



☎099-267-1455

	月	火	水	木	金	土
午前						
救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
整形外科	樫田(1,3) 重盛・行田 小柴(2)	小柴・重盛	駿河・行田		小柴・駿河 行田(3) 樫田(1,2,4)	交替(2,4)
リハビリ	行田	交替	行田		駿河	交替(2,4)
8:30 ~ 12:00						
眼科	福宿 福留 山藤	福宿 福留 山藤	(予約のみ) 福宿 福留 山藤	福宿 (予約) 福留 山藤	福宿 福留	福宿(1,3,4) 福留(1,2,4) 山藤(2,3)
婦人科		柳田	柳田		柳田	
泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜(2,4)
午後						
救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
13:45 ~ 16:30						
眼科	福宿・福留 山藤 (16時まで)					
婦人科		柳田				
泌尿器科					白浜	

※午前の整形外科・眼科・泌尿器科の初診受付は11時30分までです。

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>



☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

	月	火	水	木	金	土
一般内科	① 蓑輪	交替	蓑輪	蓑輪	交替	
② 前村清	檜作	春田	檜作	檜作	交替	
8:30 ~ 11:30	③ 溝口	山口昭(1,3) 交替(4)	交替	永田	溝口	
④ 中村竹	溝口	山下英	山下英			
予約内科						
8:30 ~ 12:00						
呼吸器	山下英(2,3)		山口昭	山口昭	山下英	山口昭(2) 蓑輪(4)
循環器	春田	馬渡	馬渡		馬渡	春田(1,2)
消化器		黒葛原			北島	黒葛原(2,4)
内分泌	佐々木直	佐々木直		(総合内科) 坂口松	向井(2,3,4)	(総合内科) 檜作
腎	交替		上村	上村	折田	折田(1) 上村(2,4)
神経					木田	
小児科	①		(心)西島		(心)西島(1,2,4)	西島(1,3)
② 中村亨	中村亨	酒井(2,3,4) 交替(1)		片山	井上	交替
8:30 ~ 12:00	③ 樋之口(1,3) 酒井(2)	樋之口	中村亨	井上	中村亨	交替
④			井上	前田	交替	交替
予約・特診	(予約)西島	(予約)西島	(内分泌)森田	(腎)玉江(2,4)	(神経)酒井	(内分泌)森田(1,2,3)
外科	8:30~12:00	木藤	鈴東	吉田	鎌谷	木藤
9:00~12:45	歯科	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭
内科	① 檜作	交替			山口昭	永田
② 溝口	山口昭(1,3) 交替(4)				永田	溝口
13:45 ~ 16:00	③ 藤津	溝口 (内分泌)藤崎			交替	伊藤 (内分泌) 向井(2,3,4)
健診						
13:45 ~ 15:45	特診					(心)西島 (神経)酒井(1,2,3)
14:00~17:00	歯科	瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭		瀬戸山・友松 上蘭	瀬戸山・友松 上蘭
14:00~18:00	内科(予約のみ)		(循環器)春田 (腎)上村(1,3)			
16:00 ~ 19:00	小児科	① 片山	嶽崎		中村亨	嶽崎
② 酒井	井上			川畑聡	前田	
特診	(内分泌)森田(1,2)	(喘息)樋之口 (内分泌)森田		(腎)玉江(2,4) (アレルギー)井上	(神経)酒井(1,2,3)	
17:00~20:00	歯科		友松			瀬戸山

※歯科診療について：2月より夜間診療は火・金曜日、歯科往診は月・木曜日の週2回に変更となります。予めご了承ください。

<国分生協病院・デイケアいきいき>



☎0995-45-4806

	月	火	水	木	金	土
一般内科	吉見	吉見	長谷	山下義	吉見	
8:45~11:00	交替	玄	久保	交替 白井	久保	
予約内科	前村良	久保	樫田祐(1,2,4)	前村良(1,3)	樫田祐(1,2,4)	
8:45~12:00	山下義	小坂元	樫田久(1,2,4)	藤崎	樫田久(1,2,4)	
循環器(予約)	玄	中野(1,3) 川嶋(4)	吉見	吉見	川嶋	
8:45~12:00	吉見	玉江		大山	長谷	
外科		玉江	税所		税所	
9:30~12:00						
小児科	9:00~12:00	玉江	玉江	森田	交替	玉江(3)
14:00~18:30	交替	交替		交替	交替	
予約のみ		山下義 泊		大山・吉見 藤崎	山下義 樫田久(1,2,4) (14:30~16:00)	
14:00~17:00		玉江			交替	
14:00~16:00		酒井(4) (14:00~17:30)		森田 (14:00~16:30)		

《クリニック診療のご案内》

受付および診療時間は QR コードを読み取り、ホームページをご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

川辺生協クリニック
デイケアひだまり



☎(0993)56-6111

鴨池生協クリニック
デイケアふれあい



☎(099)252-1321

紫原生協クリニック



☎(099)257-8691

坂之上生協クリニック
デイケアあおぞら



☎(099)261-3491

中山生協クリニック



☎(099)275-1200

吉野生協クリニック



☎(099)244-2871

組合員バスのお知らせ

- 月 木 曜日 喜入・坂之上コース
- 火 金 曜日 谷山北部コース
- 水 土 曜日 紫原・鴨池コース

鹿児島生協病院
谷山生協クリニック

時刻表の詳細は右のQRコードを読み込んでください。



事業所紹介

生協デイサービスセンター虹の家たにやま

生協デイサービスセンター虹の家たにやまは、2005年2月1日に開設し、2025年で20周年を迎えます。JR慈眼寺駅から徒歩近くの住宅地にあり同施設1階には「虹の子保育園」があり、子どもたちの元気な声に包まれています。

虹の家では、利用者一人ひとりの心身状況、日常生活動作、健康状態、生活環境を踏まえた上で計画に基づき、個別機能訓練や生活リハビリ、認知症ケア対応、四季折々の行事などを通してより豊かな生活づくりを目指しています。デイサービスでの限られた時間の中ではありますが、ご家族も含め利用者一人ひとりに寄り添い、自立支援・個別ケアも大切にしながら、スタッフ皆で笑顔を保ち、満足いただけるサービスを提供できるように日々努めています。



● 体験利用もできます。お気軽にお問い合わせ下さい。



体験利用料金：
600円(お食事など込み)

お問い合わせ先

生協デイサービスセンター・虹の家たにやま
Tel: 099-269-9155 (担当：大寺・古川)

虹の子保育園

当園では、同施設2階のデイサービスセンター虹の家たにやまを利用されている方々との触れ合いを大切にしています。

現在、0歳児～5歳児まで31名の子どもたちが在園しています。大切にしている活動として水や砂、泥んこ遊び、散歩、リズム遊び、集団づくりなどがあります。広い園庭で元気いっぱい走り回ったり、ボール遊びや鉄棒などでたくさん体を動かして遊んでいます。近郊にはいくつもの公園があり、歩きながら興味を惹かれる物や自然や季節の変化に触れることも楽しんでいます。一年を通して裸足で過ごす子どもたちは五感を高めることで、健康でバランスの取れた体づくりをしています。また、音楽に合わせて体を動かすリズム遊びでは、体づくりだけでなく脳の発達を促すことをしています。

季節を感じる行事やイベントも大切にしており伝統や文化に触れ、感性を育み成長を促しています。

異年齢保育をしている虹の子保育園の子どもたちは年齢の枠を超えて遊びを楽しみ、共に学び合い成長をしています。これからも、子どもたちと一緒にたくさんの経験を通して、心身全体の成長を見守っていきたく思います。最後に「保育園楽しい」と感じてもらえるように保育者一同気持ちを合わせていきます。

● 入園児募集について

虹の子保育園への入園希望のご家族の方は下記お電話にてご相談ください。

虹の子保育園 / Tel: 099-268-3766 (担当：坂元)



医療生協だより12月号の馬拉カスの写真をご覧になった組合員さんからベビー馬拉カスの花が届けられました。

読めばわかる

本紙のどこかに
答えがあるよ♪



医療生協だよりクイズ



《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、ご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントいたします。

《宛て先》〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってのご応募も可能です。➔



● 締め切りは 2025年2月28日(当日消印有効)

※ ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
※ 当選者は医療生協だより2025年4月号でお知らせいたします。
※ いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

12月号クイズ当選者《おめでとうございます》

石井宏治さん / 黒羽子和子さん / 小田原真樹子さん / 東洋子さん / 打越春子さん

①「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称は？

②栄養士さん教えて 「鮭の〇〇〇〇焼き」

③ことわざ 豚もおだてりゃ何に登る？

④枕崎支部の班会で〇〇〇ウォーキングをしています

⑤虹の家たにやまの1階には「〇〇〇保育園」があります