

奄美医療生協NEWS

お元気ですか

発行者
奄美医療生活協同組合
鹿児島県奄美市名瀬長浜町8-7
電話0997-52-0585
FAX 0997-52-8881

◆足腰の強い事業活動と2030年ビジョン「誰もが健康で居心地

医療介護福祉活動の活性維持のためにも機器 施設の更新が必要

借入れに頼らない為にも出資金は大きな力になる

意義と目的を理解することで、大きな力になる。



◆全国四課題（加入、増資、班づくり、班会開催、担い手）の意義と目的の理解を深め、掲げた年間目標の11月到達達成を目指す。

月間をどう取り組むか（重点課題）

期 間 2023年9月25日(月)～11月30日(木)

めざすもの 2030年ビジョン（ありたい姿）や法人SDG

s 行動宣言の推進、憲法が輝く社会づくりの実現

2023年度の秋の生協強化月間では、全国四課題の取り組みの推進と2030年ビジョンの実践を基軸に多種多様な組合員活動や地域活動を進め、今できること、これから取り組みたいこと等活动と事業活動を前進させる月間とします。

2023年度 秋の生協強化月間方針（骨子）

- 2面 各区支部活動報告
- 3面 奄美大島瀬戸内町の戦跡をめぐる(1)
- 4面 奄美大島瀬戸内町の戦跡をめぐる(2)
- 5面 理事会日より
- 5面 日常的に取り入れたいぶっかとはぎの運動
- 6面 読者日より
- 6面 お元気ですかクイズ
- 6面 健康チャレンジ(案内)
- 6面 ゆいちゃんがい

◆顔の見える身近な範囲で「ゆるやかなつながり」を広げ、表面化しにくい「困った」にも気づき寄り添い、解決につなげるネットワークづくりを進め、世代や組合員

あしこしの強い経営をめざす



全国四課題は、基盤(あしこし)強化の大きな力に

組合員交流会



九州・沖縄の組合員さんと知り合えた

よくくらせるまちづくりへの挑戦」の実践を進め、医療福祉生協の優位点を活かして、「医療福祉生協に加入して良かった」と感じられる活動に取り組みます。

◆掲げた年間目標の11月到達達成を目指す。

SDHの視点

人権cafe



◆職員や組合員が共に学び成長出来るようにいのちと平和、人権を守り憲法が活きる社会を目指して学習し行動します。

すみよらんや

おたがい様っす!



◆「おたがいさまのまちづくり」をすすめる「助け合いの会」活動を広げます。活動交流会を通して地域や組合員へ紹介し、利用者や協力者、地区コーディネーター等の登録を広げます。

交流企画は楽しみがいっぱい



◆地域組合員・職員組合員の協同の交流企画に取り組みます。

ここなら居心地のよい住み続けたいなるまち



の枠を超えて、楽しくやりがいや生きがいにつながる活動に取り組みます。

防災に思う



「線状降水帯が発生しました」。最近ニュースで頻りに耳にする言葉だ。調べてみるとこの言葉が使われるようになったのはここ十年らしい。おもな原因は地球温暖化だという。急に発生するから、ある意味台風よりも厄介だ。

私が勤める南診・老健では災害対策と備蓄に力を入れ始めている。介護事業所に災害や感染の業務継続計画の作成が義務付けられたのも一因となった。利用者や職員を守るために今後様々な災害を想定して訓練を行っていききたい。

自宅はどうか。水や食料、携帯が使えず家族に連絡がつかない時は？万一に備えることで憂いは減らすことができる。やれる事から始めよう。

先日、パッククッキングの講習会があった。防災の知恵袋的な情報番組も増えている。

たすけ合いの輪。防災・減災の班会があっても良いのかもしれない、そう思った。

老健せとうち 増田幸雄

班づくり・班会開催月間 各区新班誕生!

北大島区 金久支部

【新班結成・金久カラオケ班】



金久支部は、歌や楽器演奏が得意な組合員さんが多く、『島唄三味線同好会』（班会）を開催したり、毎年、夏には地域では納涼唄お

う会』というイベントを開催したりして来ました。
また、以前から『カラオケ班』もあり、班会でカラオケを楽しんでいたのですが、コロナ禍で班会は長い間開催されず、休眠班となっていました。しかし2023年度に、新しい運営委員さんを迎えることが出来、その方が小料理店を営んでいることから、その方のお店を利用し、6月23日、『カラオケ班』を復活させることにしました！夜の営業時間に支障のな

班会にボッチャはどうでしょう

ボッチャは、ヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。競技は男女の区別のないクラスに別れて行われ、個人戦と団体戦があります。ボッチャは「どれだけボールを的に近づけることができるか」を競うシンプルなルールです。投げる事ができれば、椅子に座ってでもできるのがいいです。



競技の流れ

- ①コイントスで勝ったチームが先攻か後攻かを選択します。
- ②先攻のチームが白色のジャックボールを投げます。
- ③先攻のチームが続けて自分のカラーボールを投げます。
- ④後攻のチームが自分のカラーボールを投げます。
- ⑤ジャックボールから遠いチームが、相手よりも近づくか、またはボールが無くなるまで投げます。
- ⑥両チームが6球全て投げ終わったら審判が得点を判定します。
- ⑦(1エンド終了)前のエンドで後攻だった側が先攻となり、②～⑦を繰り返します。
個人戦とペア戦では4エンド、チーム戦では6エンド終わったら合計得点で勝敗が決まります。
合計得点と同じだった場合、タイブレークが行われます。

南大島区 東方支部

【東方支部(ダンベル班)再結成!】

い、お昼の時間を利用し、格安料金で班会を開催させて頂きました。班員の皆さんも久しぶりにカラオケを楽しみ、「声を出して気持ちがいい」と、楽しい交流の場を持つ事が出来ました。

2021年度に結成したダンベル班は、昨年度はコロナ禍などで開催が1度も出来ず、休眠となりました。2023年度4月時点ではコロナも落ち着いていたこ



ともあり、今年度からは毎月開催する班会「みじょうう会」の後に、食後の運動を目的とした形で再結成する事となりました。内容は食後ということもあって、準備運動をしっかりした後にはダンベル体操しており、お互いに声掛け合って楽しく実施しております。

徳之島以南区 伊仙支部

【新班・上晴(うえはる)さわやか班】



5月の組合員交流会のあと、班长さんから「班会で笑いヨガしたいね」と声掛けされ伊仙支部「上晴さわやか班」が再結成されました。

7月12日に初めての班会が開催され、健康チェック(血圧測定と血管年齢)のあと「笑いヨガ」を行いみんなで大笑いしました。「一人で家にいると笑うこともないからね。いっぱい笑ったわ」など感想も聞かれました。

最後は組合員さんの手作りおやつでお茶会となり、近況や次の班会の事などおしゃべりを楽しみました。



食事だけでなく身体も動かして、そして無理せずに健康づくりを励んでいきたいと思えます。



大島海峡

リアス海岸である大島海峡は、東西から黒潮が流れ込み、局地的には四方八方の流れがあるため、いろいろな魚がいる豊かな漁場であり、マグロ養殖でも有名です。

私は、2013年5月に奄美中央病院に赴任し、2022年4月から、瀬戸内町阿木名にある南大島診療所・老健せとうちと名瀬の奄美中央病院循環器内科外来・心カテ勤務に変わりました。今冬は奄美大島でも冷え込みが厳しいでした。

奄美大島瀬戸内町の戦跡をめぐって

この記事は、今年1月に「鹿児島九条医療者の会」編集部から奄美大島瀬戸内町の戦跡の記事を依頼されて投稿したものです。今回、「お元気ですか」編集部からの依頼でそのまま掲載します。



手安弾薬本庫跡 要塞全砲台に弾薬を提供するため、昭和7年に陸軍が秘密裏に建設

ここに、いくつもの戦跡が残っていますので紹介します。歴史的には日露戦争を機に、大島海峡が国家戦略・戦術の要衝として日本軍に重視され、大正11年、古仁屋に奄美大島要塞司令部(陸軍)が設置されました。少し西の手安には12年の歳月をかけて造られた陸軍弾薬庫跡がありますが、風圧や湿気から弾薬を守るため2重壁の造りであり、規模・構造とも日本で最も優れた弾薬庫でした。夏でも中に入るとひんやりとしていて靴音しか聞こえませんでした。当時は、周りの住民に緘口令が敷かれていて古仁屋の人はその存在を知らなかったそうです。

奄美大島の西の端の西古見は大島海峡の西の入り口でもあるので、掩蓋式観測所(トーチカ)と砲台が設置されています。ここは、昨年11月奄美医療生協ウオークイベントin西古見で見学しました。観測所は円形の鉄筋コンクリートの堅牢な作りで、内壁には周囲の島々や岩の図、距離などが細かく記されていて、戦時の緊迫感を伝えてくれました。任についた要員は洋上を常時監視し、敵艦や敵機を見つけると山中に隠された砲台に連絡し、攻撃が開始される仕組みだったそうです。砲台は、本当に森の中に隠れて頑丈に造ってありました。

軍事施設ではありませんが、古仁屋小学校には頑丈な鉄筋コンクリート製の奉安殿が残っています。当時奄美はコンクリート製の建物が少ないですが、上部にコーニスを廻し正背面にペディメント風の飾りをつけた洋風の造りです。戦前はここに天皇・皇后の御真影と教育勅語がおさめられていました。日本本土ではGHQの指示で1946年に日本政府が奉安殿を撤去しましたが、1953年までアメリカ占領下であった奄美大島には奉安殿が残されています。



西古見砲台跡 1921年に砲台建設が開始され、1940年に28糎榴弾砲が配備されました。



西古見掩蓋(えんがい)式観測所跡 掩蓋とは敵弾の危害を防ぐため、頑強に上部をコンクリートで覆った施設

大島海峡の東の端、加計呂麻島の安脚場戦跡は公園になる形で戦跡が保存されていました。加計呂麻島には毎夏家族で宿泊して泳いだりあちこち廻ったりしているの

した。ここには大正時代陸軍が砲台を設置しましたが、昭和16年に海軍によって金子手崎防備衛所をはじめとした軍事施設が築造されました。潜水艦の侵入を防ぐため海峡東部に設置された防潜網や機雷などがこの防備衛所で監視・遠隔操作されていたそうです。西古見や安脚場の施設は周りを草々で覆われており、思わず芭蕉の「夏草や 兵どもが 夢のあと」を思い出してしまいました。夢ではなく複雑であったとは思いますが、



榴弾砲の弾を保管した弾薬庫跡 (砲側庫)

これらの施設を見学して、よくもまあお金と人をかけて鉄筋コンクリート製の堅牢な施設を造ったものだと思います。平和な今では何の必要もないものですが、また軍事施設を作りだしている昨

今、戦争への道を辿っているような気持ちにさせられました。一昨年7月、世界自然遺産になって有名になった奄美大島ですが、他にも歴史的戦跡が残っています。

2019年瀬戸内町節子にミサイル基地(陸上自衛隊瀬戸内分屯地)と、奄美市名瀬大熊に高射砲隊基地と立派な隊員宿舎(名瀬浜里の奄美中央病院医師住宅近くにも有ります)。(陸上自衛隊奄美駐屯地)が出来ました。当時、ほとんど町や市からの説明はありませんでした。馬毛島みたいな論議は町民や市民のあいだでは起こりませんでした。

最後に、私は奄美大島に来て満10年ですが、奄美大島の島人(しまんちゅ)たちは、政治やミサイル基地問題のことではあまり意見を発しないなあ、と感じています。

奄美は歴史的に、11世紀まで奄美世(あまんゆ)でした。14〜16世紀半ばは那覇世(なはんゆ)、16世紀から幕末まで薩摩世(さつまゆ)で支配されていました。搾取され食糧するのも大変で、何とか生きるためにあちこちの部落の島人どうしで和をもって暮してきました。今も、和を大切にしています。人との付き合いでは、「縁」と「結」を大事にしており、それ

は内地出の人に対しても有りません。でも、一方で狭さもあるのか、ひとの目を気にする傾向があると思います。陸上自衛隊の若い隊員が単身や家族連れ入って来て、歓迎する人も多いです。

ただ、いよいよアメリカ・オーストラリア・イギリスと自衛隊で、加計呂麻島の西側の無人島「江仁屋離島」での軍事演習(オリエント・シールド22)や、危険なオスプレイが上空を飛んだり、自衛隊車両が通勤時間にも幹線を走ったりしているの、いま戦争の足音を感じているのではないかと思います。

わたしは、島人と一緒に「平和だけは守ろうよ」と訴えていければと思います。



福崎 雅彦



理事会だより

第1回法人理事会が開催されたの事項が議決されました。

1、通知事項

- ① 組織・社保活動報告
- ② 2023年5月の経営報告

2、報告承認事項

- ① 第45期第12回理事会議事録の承認
第45期第23・24回・第46期第1回常務理事会報告
- ② 2023年度支部役員体制について

3、協議議決事項

- ① 2023年秋の生協強化月間方針(1次)について
- ② 残高通知の発送とその後の対応について
- ③ 役員報酬検討委員会からの答申について
- ④ 第46期理事会日程及び議題について

4、その他の事項

- ① 2023年7月〜2023年9月日程の確認

『日常的に取り入れたい ぶっか (お尻) とはぎ (脚) の運動』



奄美中央病院
理学療法士

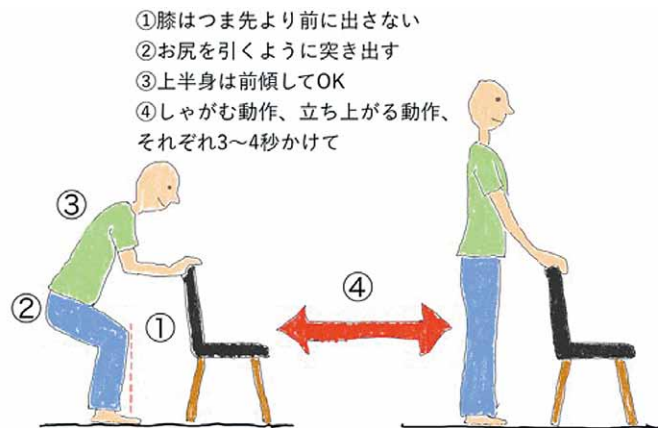
正野 夢大

皆誰もができれば日常生活に支障がない健康な状態で長生きしたいと願うのが人情です。私も同じですが、気が付けば37歳となり節目の40歳が目前です。生活習慣病等の病気のリスクが高まる年齢が近づき健康を考える歳となりました。ここ数年はお酒や食への欲が勝り健康への意識が薄れ、健康診断の度にメタボを指摘されたこともあり、一念発起しジムトレーニングを10数年ぶりに再開しました。筋トレをするとジム通いしていた20代の記憶が蘇り、楽しさを覚え、今では週5~6回通い習慣化されています。少しずつ気持ちや身体にも良い変化が感じられています。そんな私のおススメは脚とお尻を鍛えることです。その理由ですが・・・

- ①『上半身よりも下半身を鍛える方が生活習慣病をはじめとする病気のリスクを下げる可能性が高まる』
- ②『毎日精力的に移動できる足腰を作るための最も有効的な方法である』
- ③『アドレナリンの大量分泌により、やる気に火がつき達成感や自己効力感が得られ、習慣化に繋がる』

の3点が挙げられます。

そこで、今回、脚・お尻のトレーニングとして定番の『スクワット』をご紹介します。イラストを載せていますが、重要なポイントとしましては『つま先より膝を出さない』『お尻をつきだす』といったことを意識してもらえるとお尻と脚を効率よく刺激できます。



回数や頻度は記載しておりませんが、個人差もありますので、ご自身の感じる負荷に合わせ『ちょっとキツいな』を繰り返すことで効果が期待できます。また、運動に加えて栄養（食事）、休息（睡眠）もバランス良くが鉄則です。習慣的に続けていくことで効果を実感できますので、ぜひ実践して頂けると嬉しいです。ここまで私の体験談も交えながら書かせて頂きましたが、最後にこれだけは言わせて下さい。

筋肉は裏切らない！パワー！！


ゆいちゃんがいく No.37 Toshi

世界人権宣言にも互いに助け合わなければならないという記述はない!

拒否が台憲になる

とんでもない改憲草案

今回も、とんでもない改憲草案の問題点を考えてみましょう。27日条(新設)家族は助け合わなければならない記述が追加され、家族のいる方の生活保護申請の可否が台憲になる。




文民統制(シベリアン・コントロール)が壊れる

軍が政治を支配

とんでもない改憲草案

66条内閣総理大臣その他の國務大臣は、文民でなければならない。改憲草案では内閣総理大臣及び全ての國務大臣は、現役の軍人であってはならない。「退役した軍人」が、総理や大臣になる事が可能になります。




国家権力により社会正義が壊される

弁護士自治の崩壊じゃがな!

とんでもない改憲草案

第77条 検察官は、最高裁判所の定める規則に従わなければならない。改憲草案では、検察官、弁護士その他の裁判に関わる者は、最高裁判所の定める規則に従わなければならない。国家権力と対立する弁護士を懲戒する事が可能になります。



「九条の碑」建立のための賛同募金のお願ひ


目標30万円

私達の憲法を守り活かす強い意志を示す「九条の碑」建立運動を成功させよう!

今年も2600件以上の個人団体賛同が寄せられた

改憲を許さないために

憲法を守る大運動を! かがしまり九条の会新聞意見広告



参考:自民党の改憲草案で憲法はどう変わる。

読者だより・よーりよーりを読んで、宇野千代著の本の内容が紹介されていましたが、3、暮らしを「自分流」に愉しむ名人になる、4、何に対しても否定的に言わない、特に3、4を意識して行動したいと感じました。

- 私も読書好きですが、宇野千代さんの本は読んだことがありません。とても素晴らしい内容、短くまとめてあります。参考になりました。ミーさんありがとう。私は、町の図書館から年間500冊以上借りて読み、必ずパソコンにメモるようにしています。そのメモだけで両面千ページ以上になります。
- 今、日本は沖縄、奄美大島で基地を増やし戦争の準備を始めている。健康が第一です。
- 憲法9条が世界の宝と言われている理由の一つを知って、なるほどと思うことでした。
- カナリア諸島等に碑文があること「ゆいちゃんがいく」で知りました。世界の人に日本国憲法の精神を知らせることの大切さを感じました。

“お元気ですか”クイズ

紙面のどこかに答えがあるよ~\(^o^)/

- ①ボッチャはどこで生まれたスポーツ 「〇〇〇〇〇」
- ②南大島区で再結成された班名は? 「〇〇〇〇班」
- ③シベリアン・コントロールを日本語で言えば 「〇〇統制」
- ④主に大島本島の方言でお尻のことを「まり」以外に 「〇〇〇」
- ⑤アドレナリンの大量分泌により、何に火が付いた? つぎの3つから選択 「たるき」「やる気」「まるた」

※当選者はお元気ですか 12月号でお知らせいたします。
 ※ご記入いただいた個人情報、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。
 ※いただいた感想を掲載する事があります。予めご了承ください。

下記の宛先に、クイズのこたえを書いてご応募ください。

《応募方法》 ①クイズの答え ②お元気ですかの感想、ご意見近況など ③郵便番号・住所 ④氏名 をハガキまたはメールに記載の上お送りください。正解者の中から抽選で**5名**の方に図書カードをプレゼントします。

《宛て先》 〒894-0036 奄美市名瀬長浜町8-7 生協会館2階 奄美医療生協 お元気ですかクイズ係

《メール》 honbu@amami-hca.sakura.ne.jp

●締め切りは 2023年10月31日(当日消印有効)

《6月号当選者》 迫田寿恵さん/西 繁美さん/山田多恵さん/迫田康二さん/長原重光さんの5名でした。ご当選おめでとうございます。

健康チャレンジ 11コース

- ①すこしお・フレイル予防コース
すこしお・フレイル予防カレンダーにチャレンジ
実施記録はすこしお・フレイル予防カレンダーに記録して下さい
・膝伸ばし運動(左右10回)
・横歩き(10m程度)
・立ち座り運動(10回)
- ②ぐっすり快眠コース
週5日以上
・快適な睡眠は規則正しい生活と適度な運動から。
24時まで眠りにつこう。
睡眠時間は、1日7~8時間。
- ③しっかり自分休みコース
週1日以上
・週1日は休息をとり、趣味、おしゃべり、散歩などを取り入れよう。
- ④禁煙・ほどんど飲酒コース
禁煙・休肝日週2日以上
・きっぱり禁煙する。
・1日の飲酒は、焼酎なら1合、缶ビール(350ml)なら2本まで。
週2日は飲まない日をつくる。
- ⑤いきいき快汗コース
1日合計30分以上 週3日以上
・運動は自由に組み合わせてください。
ださひ。(ウーロン)、ストレッチ、体務、自転車など。
- ⑥きちんと3食コース
週6日以上
・1日の体と心の活力は朝食から!
・朝食をきちんと食べましょう。
・間食は控えめに。
- ⑦しっかり歯磨きコース
週6日以上
・正しい歯の磨き方を覚えましょう。1日1回は汚れを落としましょう。(目安は8分)
- ⑧ハラ腹ドキドキコース
週5日以上体重測定 週1日以上腹囲測定
・適正な体重・体脂肪、腹囲を維持しましょう。
・体脂肪: 男25%未満 女30%未満
・腹 囲: 男85cm未満 女90cm未満
- ⑨血圧測ろうコース
1日1回週5日以上
・時間帯を決めて同じ時間帯に血圧を測定して記録しよう。
- ⑩脳いきいきコース
週4日以上
・頭の体操をしっかりとしてみよう(新聞や本の朗読、指先の運動、漢字の読み書き、折紙など)。
- ⑪自分で決めるコース
週()日以上
・申込み用紙に具体的なとりくみ内容・達成基準を記入してください。
(笑いヨガ、新聞朗読、腹筋毎日20回など)

奄美医療生活協同組合 11のチャレンジで、あなたの健康づくりを応援!

健康チャレンジ 2023

参加費無料
お悩みのご参加者お待ちしています

申し込み期間
9月1日~10月31日

チャレンジ期間
9/1~12/31の期間中、60日間

健康チャレンジ2023の取り組み方

- ①チャレンジコースを選びましょう。ご希望のコース(2つまで可)を選びましょう。お気軽にご参加下さい。
- ②さあ、チャレンジ開始です。9/1~12/31の期間中、60日間
- ③連続60日間のチャレンジ終了
- ④結果とアンケートを記入。ご記入いただいた用紙を、各区の地域支援部担当者へお渡し下さい。報告締め切りは1月15日です。
- ⑤連続60日間達成しアンケートにお答えいただいた方には、達成賞をお渡しいたします。

3年連続達成者には、特別賞があります。(期間2021年から対象)

連絡先

北大島区	☎52-5750 (福田)
南大島区	☎52-0585 (石井)
徳之島以南区	☎72-0107 (嘉野)
	☎83-2131 (伊)

主催: 奄美医療生活協同組合
住所: 〒894-0036 奄美市名瀬長浜町8-7 ☎0997-52-5750(地域支援部)

地理的な離島はあっても 人の生命に離島があってはならない