

平和 健康 暮らし 介護

みんなの健康

発行 郡山医療生活協同組合
 郡山市島2-9-18
 TEL 024-923-6212 FAX 024-923-6921
 発行責任者 橋本恭司
 郡山医療生協ホームページアドレス
<http://www.koriyama-h-coop.or.jp/>

2011年8月31日現在
 ●組合員数 26,805名
 ●出資金 806,539千円
 ●1組合員平均 30,089円

安心のネットワーク

放射能汚染から子どもたちの笑顔を守ろう!

のびのび外で遊んだよ

郡山医療生協は「放射能汚染に立ち向かう！地域と暮らしを守る大運動プロジェクト」をすすめています。その中でも、特に子どもを守るとりくみが、具体的に動き出しています。放射線測定、学習会、除染活動などに取り組んでいます。

また、子どもたちが身体に受けた放射線量を軽減することを目的に、全国の医療生協の強い結びつきによって、サマーキャンプ企画が実現しました。未来を担う子どもたちが、この地で成長していけるよう、さらに大運動を広げましょう。



サマーキャンプ



除染



学習会



放射線測定

子どもひまわりプロジェクト 浜北医療生協(静岡県)サマーキャンプに参加して

郡山から10時間、現地ではヒマワリを持ったたくさんの方々があたたかく迎えてくれ、涙が出そうになりました。子どもたちは外やプールで思いっきり遊びました。郡山では「土に触っちゃダメ」「石拾わないで」「花も摘んじゃダメ」など、子どもの好奇心を押さえつけて苦しい毎日。浜北医療生協では、芝生に転がったり、松ぼっくりを拾ったり、普通の生活に戻れた気がしました。久しぶりに外で元気に遊ぶ無邪気な子どもたちを見て安心しました。

そんな姿を見ると、1日も早く、土や水、食べ物などを気にすることのない、当たり前前の生活ができるようになれば、とより一層感じました。(リハビリテーション科 遠藤 和博)

- 郡山医療生協 事業所のご案内
- 桑野協立病院 933-5422
 - アイメイトくわの 923-6166
 - 桑野介護保険センター 923-6165
 - 桑野協立介護保険センター 923-6171
 - サポートセンターひなたぼっこ 983-6147
 - 桑野訪問看護ステーション 923-6174
 - 郡山東介護保険センター 943-9401
 - ひまわりの家デイサービスセンター 943-1061
 - 桑野ヘルパーステーション 923-6226
 - ふれあいデイサービスセンター 923-6219
 - 桑の美デイサービスセンター 923-6219
 - 桑野協立病院通所リハビリテーション 923-6275
 - 桑野協立病院訪問リハビリテーション 933-5422
- ※事業所の電話の市外局番はいずれも(024)

虹をかける 農業を 続けていけるよう 励まし合おう

佐藤真由美さん(船引支部)

表玄関に2種類の門標がいくつも並んで飾られています。農協からたばこ耕作で一定の額以上の収入があった農家と、もう一つは県たばこ耕作組合から葉たばこの品質、成績共に良かった農家に与えられる名誉ある門標です。年度順に飾られており歴史を感じます。

佐藤さんのご主人は会社員なので、葉たばこづくりは真由美さんが主体で、繁忙期には高齢のお母さんの手も借りています。

「3月11日の大震災後にあの原発の爆発で、頭の中が真っ白に。空気中に放射能が漂っているから作っても売れるのか不安で不安で。仮植の1週間後の4月8日、県たばこ耕作組合は耕作自粛を決定したので、仮植した苗は全部捨てました。土壌検査の結果で、来た方々の畑や田を借りてしまえば楽なのですが、荒れるので、大豆とか菜種とか小麦とか作っています。でも、たばこ作れないからといって、野菜はないよ〜と仲間の人たちと話しているんです。野菜は出荷するので、手間暇がかかりますから」

「それだけでなく、たばこ農家は厳しいです。今年も廃作奨励の募集があり、いまだかつてない高額の奨励金が提示されました。目標に届かないと減反になるんですよ。私は農業をやらなくなつた方の畑や田を借りているんです。経営縮小してしまえば楽なのですが、荒れるので、大豆とか菜種とか小麦とか作っています。でも、たばこ作れないからといって、野菜はないよ〜と仲間の人たちと話しているんです。野菜は出荷するので、手間暇がかかりますから」

今、真由美さんは郡山地方農民連副会長として、原発事故による東京電力・国への抗議と損害賠償要求、TTP(環太平洋協定)への参加に反対するために、度々上京しています。農業で暮らしが成り立つ世の中になるよう、みんなの声を大事にして頑張っています。

また、ご主人は郡山医療生協理事、真由美さんは支部運営委員と夫婦二人三脚で、健康づくりの輪を地域に広げています。真由美さんの多忙な日々は続きそうです。

(吉川)

あの町この村 おすめ料理

湖南町 お重(おじゅう)

郡山市湖南町出身 Mさんのレシピより

郡山市湖南町ではお正月、お祭り、お祝い事、大晦日などに作ります。大量の料理を作った時に、残った野菜を細かに切って作ったと言われ、何杯でもお代わりできる暖かい具だくさんの汁物です。しょうが汁が加わるところがポイントです。身体を温める栄養豊富な一品です。

作ってみました
 1支部ミニデイサービスのボランティアさんによるお重と三色おはぎ、かぼちゃの煮付、かつおの竜田揚げ、サラダ。豪華な昼食(8月31日)でした。

材料(5人分)

- ①貝柱 3~4個
- ②ごぼう 1/3本
- ③人参 1/2本
- ④糸こんに 半分
- ⑤里芋 200g
- ⑥わらび 40g
- ⑦まめ麩 適量
- ⑧きくらげ 10g
- ⑨ちくわ 1本
- ⑩しょうが 1かけ
- ⑪だし汁 4カップ

調味料

- 塩 小さじ1
- しょうゆ 適量
- 酒 適量

一作り方

- ①貝柱はぬるま湯で戻しほぐす
- ②きくらげはぬるま湯で戻し切る
- ③ごぼう、ちくわは薄い半月切り
- ④にんじんと里芋はイチョウまたは半月切り
- ⑤糸こんには湯がいて食べやすく切る
- ⑥わらびも5cmに切る
- ⑦しょうがをすり下ろす
- ⑧鍋に4カップのだし汁と貝柱の戻し汁を混ぜ、さらに①~⑤を加え煮る
- ⑨ごぼうが少し柔らかくなったら調味料を加えて煮る
- ⑩わらびとしょうが汁を入れ、味を調える

※お祝いの時は卵に砂糖、塩を入れ薄焼きにして幅1cm長さ4cmの短冊に切り、盛った上に飾る

左下の赤いお椀が「お重」



待望の婦人科外来が9月からオープンしました。担当する医師は、郡山医療生協の桑野診療所時代からお世話になっていた、吾妻達郎先生です。



〈産婦人科医〉
吾妻 達郎 先生

婦人科外来開設 子宮がん検診、 婦人科相談承ります



子宮がん検診を中心としながら、診療としては、更年期障害や生理不順などのご相談、カンジダ・トリコモナス膣炎などの検査治療、妊娠判定、妊婦健診、病棟高齢者の診察を行います。

なお、年度途中の開設のため、「自治体検診としての子宮がん検診」の受託医療機関にはなれませんので、今年度限り、組合員健診、事業所健診として検診を実施していくこととなります。ご不明な点はお問合せください。

診療日
毎週 月、水、金曜日一午前中

場所
桑野協立病院1階(旧療養指導室)

お問合せ
桑野協立病院 024-933-5422

教えてくれる先生



坪井 正夫 院長

せんせいおしえて



からだのことや病気についておうちの人と話し合ってみましょう。

質問 放射線は人の身体にどんな悪いことをするのですか？

一口で言うと「人の身体を作っている細胞(さいぼう)を傷つけ、ガンなどの病気を引き起こす」のです。

こわい話ですね。だから、毎日テレビで放送したり、大人の方が心配だと話したりしているのです。

3月に福島第一原子力発電所が爆発事故を起こしました。その時に、ものすごくたくさんの放射線(ほうしゃせん)を出す物質(ぶっしつ=もの)が、空気中に舞い上がりました。郡山市、二本松市、本宮市、須賀川市、白河市にも落ちてきました。ヨウソウやセシウムやストロンチウムなどの放射性物質とよばれる、目に見えない小さなつぶです。

この小さなつぶから、次々に飛び出している放射線は、人の身体もガラスも木も通り抜けます。水やコンクリートは通り抜けることができません。放射線が人の身体を作っている細胞(さいぼう)を通り抜ける時、細胞を傷つけます。放射線が少しだと傷は間もなく治りますが、放射線がたくさんだと、治すことができず何年後にガンになることがあります。

では、どのぐらいの放射線を身体に受けた時、どのぐらいの人がガンになるのでしょうか。1年間に100ミリシーベルト

以上の放射線を受けた人が1万人いたとすると、そのうちの50人が、放射線のためガンになるといわれています。200ミリシーベルトの放射線を受ければ、1万人のうち100人がガンになる、というように、放射線をたくさん受ければそれだけたくさんの人がガンになります。今、郡山市役所のあたりでは1時間に1マイクロシーベルトぐらいの放射線が出ています。これは1年間ではおよそ5ミリシーベルトぐらいと考えられます。10年間では50ミリシーベルトの放射線を受けることになりますから、身体に決して良いことではありません。できるだけ放射線を受けないように気をつける必要があります。

特に気をつけなければならないのは、放射性物質を身体の中に取り入れられないようにすることです。身体の中に入った放射性物質が出す放射線は、身体の外から受ける放射線よりはるかに身体にとって悪いものだからです。

テレビやラジオなどで原子力発電所の様子、放射線の強さ、食べ物や飲み物に放射性物質が入っていないかを注意して見て、みんなと助け合い、できるだけ放射線を受けないように生活を工夫してほしいと思います。

泣いて 心のリフレッシュ 笑って 前進座公演取り組み本格化



期 日 | 12月15日(木)
時 刻 | 〈昼の部〉14時開演 〈夜の部〉18時30分開演
場 所 | 須賀川市文化センター
料 金 | 5,000円(全席自由)
※会場には広い駐車場があります。バス運行(10コース)も計画されています。

この前進座公演は、来年迎える郡山医療生協創立40周年の記念事業として催されます。前進座創立80周年記念でもあります。震災・原発事故での疲れや不安な心を「笑って泣いて」癒してほしいと願っています。

今回はめったに鑑賞する事ができない歌舞伎が上演されます。とてもわかりやすい上、面白い内容で大笑いしてしまうそうです。また華やかな衣装も見物です。

もうひとつの歴史劇「水沢の一夜」は、江戸時代の蘭学者で徹底した町医者精神をもち、人間を愛して生き抜いた高野長英の話です。脱獄をし故郷水沢の母をたずねて来たときの、母子(おやこ)の情の物語。こちらは思わず涙を落としてしまう人が多いそうです。

大好評だった四年前の前進座公演「赤ひげ」に続いて、この度は歌舞伎と歴史劇の二本立公演が催されます。9月29日には100人実行委員会が開かれ、取り組みは本格化しつつあります。

2011年度生協強化月間方針

東日本大震災と原発事故によって私たちの生活は「変じました」。原発事故の一日でも早い収束を願いつつ、県民の健康を守るための施策の具体化が求められています。

今年の総代会において決定した「放射能汚染に立ち向かうプロジェクト」の大運動(「線量測定」「除染」「被曝防護」

「学習」という4つの柱)を更に力強く進めていくことがとても重要です。

また、組織3ヶ年計画の2年目として、仲間増やしや機関紙配付率のアップ、サロンづくりなど支部の目標をしっかりと明るい街づくりのとりくみを前進させましょう。

基本目標

- (1)放射能汚染に立ち向かう大運動プロジェクトを広く地域住民とともにすすめます。
- (2)仲間増やし、増資運動は年度目標の80%達成を目指します。仲間増やし：支部目標の80%、全体で800名
増資運動：年度目標の80% 56,343千円
- (3)機関紙配付率アップと300人の配付担当者探しに取り組みます。
配付率アップ：支部70%、未組織35%を目指します。
大運動のつながりを活かし、300人の配付担当者探しをすすめます。
- (4)新たな地域のつながりを活かし、医療生協の健康づくり・助け合い活動を広めます。
健康づくりチャレンジに2,000名の参加を目指します。
サロン、ミデイの開始と実現に向けての準備をすすめます。
- (5)12月15日前進座公演を成功させます。



院内保育園である「つくしんぼ保育園」の周辺は放射線の値が高く、子どもたちを守るため、除染作業にとりくんできました。実施したことは、「表土を除去しひまわりを植える。側溝の汚泥の除去。屋内の床の張り替え」などです。

結果としては、屋外の土壌で放射線量が $1.8\mu\text{Sv/h}$ から $0.8\mu\text{Sv/h}$ に。側溝では、 $5\mu\text{Sv/h}$ が $0.4\mu\text{Sv/h}$ にまで低下しました。放射性物質を取り除いてしまえば、数値が下がるのが証明されましたが、側溝の汚泥などは協立病院の敷地内で保管しているのが現状です。職員のとりにくみとして、除染の問題点を明らかにしながら、実践を積み重ねています。



放射能汚染に立ち向かう!

医療生協の取り組み

放射線測定のとりくみ
自治体が発表している数値だけがすべてではありません



8月31日現在、支部や班など組合員の取り組みにより、150回、のべ1800箇所もの測定が行なわれています。その中でわかったことは、自治体が発表している数値とはかけ離れて放射線量が高い場所があるということです(郡山市内では $50\mu\text{Sv/h}$ を越える箇所もありました)。場所としては、側溝、芝生、雨どい、その他には、子どもたちが通う通学路や公園の遊具などです。最近では屋根の上のブルーシートの線量が高いということも分りました。

これらの放射線を取り除く「除染活動」はこれからの重要な課題です。いまだ大きな活動にはつながっていませんが、現在の放射線量を普通と感じることを戒めながら、雨どいの出口を掃除したり、草を刈って埋めるなど、自分ができる身近なところから除染活動をはじめていきたいと思います。



広がる学習活動
正しい知識を持って立ち向かおう!



放射線に関する学習会が各地で開催されています。当院の坪井正夫院長や放射線技師、または地域の組合員の方々が講師となり、支部や班の単位で放射線についての学習会をすすめています。福島県で住み続ける者として、正しい知識を持ち、権利を主張していくことが重要です。また、外部講師を招き、市民講座も開催しています。7月には、伊達市のアドバイザーに就任した田中俊一先生を講師に、今後必要不可欠になる「除染」に関して、伊達市の実践的な例をもとに学習しました。



講演する田中俊一先生

自治体と連携して立ち向かう
自治体との懇談を(郡山市・田村市)



大運動プロジェクトでは、放射能の除染などの被曝低減にかかわる活動を効果的に推進していくために、各自治体と連携した行動が必要と考えています。

郡山市とは、副市長、担当部長、担当課などと放射能に関する懇談を持ち、市の除染の取り組みについての現状を聞きました。国が率先して行うべきことが行われない状況下で、残念ながら期待以上の話を聞くことはできませんでしたが、最後に医療生協としては放射能問題の収束に向けて、郡山市へできるだけ協力をしていくと申し入れ懇談を終えました。

また、田村市では6月議会で食物の放射線量測定等の陳情が採択され、すでに実施されています。さらに8月には、直接市長へ、汚染された汚泥などの処理や健康診断についての要望を伝えました。すべての自治体へ組合員の要望を伝え、協力関係を築きながら測定と除染を広げていきたいと思います。

実るほど頭を垂れるひまわりかな 見事に咲いたひまわり!でも処分はどうする!?

協立病院周辺のひまわりは8月に入ってからどんどん咲き始め、重い頭に耐え切れず、頭を垂れたものがたくさん見られました。皆さんの地域ではどうでしたでしょうか?



ひまわりの処分については国や県、地方自治体ではっきりとした処分方法が示されていません。現段階では、市町村により考え方が異なるため、お住まいの自治体の指示に従う必要があります。



花が咲いたらおしまいではなく、医療生協では放射能残量濃度を知るために、病院のひまわりを細かく切って検査センターへ送りました。近日中にみなさんへお知らせできるよう準備を進めています。



新班紹介

小野支部で趣味を通じて3班結成!



温泉ゆっこ班 (班長:大方榮一さん)



カラオケ班 (班長:先崎輝男さん)



こまち王将班 (班長:宗像光吉さん)

熱海予定支部・石筵ひまわり班結成

熱海で待望の新班が結成されました。石筵地区の仲良しさんが集まって、ほぼ毎週、体操や運動、おしゃべりを楽しんでいます。先日は、地区に呼びかけて放射線学習会を行い、たくさんの方が参加しました。毎月積立増資に協力し、今後も体操を中心に、筋トレ学習、旅行などを取り入れて、長く続けていきます。



全国からの支援に感謝

8月1日から病棟には、北海道、青森、松江と遠くから看護師の支援を頂いています。そのお陰で、小さい子どもを持つ職員が、子どもの被曝を減らす目的のサマーカーンプに参加することができました。

支援を出す側としても大変な体制の中、送り出してくださっていると思うと感謝の気持ちでいっぱいです。

震災、原発事故は多くの人を傷つけた反面、人と繋がれることを教えてくれました。どんな中にも希望があり、乗り越える力をいただけたのも、全国からの支援があつてこそ。医療福祉生協連、名医連のネットワークの力強さを感じています。

いつか必ず、恩返しをしたいです。
(3階病棟師長 石井智子)

◆スタッフの臨時休業が多いので通院回数が少ない人は困ります。
◆臨時休業について、ご不便おかけして申し訳ございませんでした。作業療法士の体制かと思われま

◆1階の身障者トイレに手ふき用のペーパーをとり付けて下さい。
◆トイレの手ふき用ペーパー設置については、トイレの構造上、設置することが困難な状況です。今後、

◆医師・看護師の応対について、説明不足な点があり申し訳ございませんでした。患者さんが納得できるように治療方針や投薬の説明は、最も大切なこと

事業所利用委員会

患者さんの声



虹の箱
投書の回答

報告し、改善していきま

◆処方せんの発行に時間がかかっており、人がたまって

◆お待たせして大変申し訳ありませんでした。処方箋の発行について、処方間違い等がないよう確認作業で時間がかかる場合があつたかと思われま



◆医師・看護師の応対について、説明不足な点があり申し訳ございませんでした。患者さんが納得できるように治療方針や投薬の説明は、最も大切なこと

◆「お待ち下さい」があつて窓口が混雑したことも考えられます。今後、原因を究明しスムーズに発行できるように職場で検討いたします。

編集後記

○ある日の編集委員会風景。いつなく議論が錯綜する。
○「こういう見方もある」
○「しかし、こう表現したらどうだろうか」
○「では、こういう意味かな」
○「それをこう表現したらどうか」
○「よし、それでいこう」
○根底にあるのは、編集委員それぞれ「放射線」に対する考え方の差なのかも知れない。
○この先、どこまで続くのか。目に見えない「放射線」の闇は――。(安)

無料法律相談

組合員向けに弁護士による無料法律相談会を開催しています。震災に係わる問題など、お一人で悩まず郡山医療生協の法律相談をご利用下さい。予約制となっておりますので、前日までにご連絡下さい。(毎月第2水曜日、午後4時～ ※変更もあります)



社会保障・平和活動委員会

この世の中に核はいらない!! 「原水禁世界大会2011 in長崎」参加報告



今年の原水爆禁止世界大会には組合員の高橋紀三さん(郡山1支部)、職員の高田久美子さん(医事課)、佐々木一仁さん(放射線科)が代表として参加されました。代表して高橋さんの参加報告を掲載いたします。

―はじめに―
今回この大会に参加する機会を頂きました関係者の皆様に感謝申し上げます。今までの私の知識では、原爆慰霊祭で黙祷をしている姿をテレビで見たことくらいで、「核」とか「放射能」は私には関係ないものと思っていました。ところが3月11日に大震災が発生し、福島第一原発の1、4号機が相次いで水素爆発し、原発の近隣だけでなく県外まで放射能を飛散させました。避難区域は日

念像の前方に、小野支部から託された千羽鶴を捧げました。「平和の泉」の碑文を見て「そんなに汚れた水を飲まなくても」と思ったのは私だけではないでしょう。原爆資料館には高熱でガラス瓶の上部が溶けて固まったもの、被爆でケロイド状の顔の子どもたち、高熱線が当たり人の形で白くなっている路面など、これを見ただけで被爆の悲惨さ、怖さ、恐ろしさを

―平和公園・原爆資料館など見学―
世界平和を願った平和公園に行き、平和記

―おわりに―
この世の中に核は必要ありません。核の平和利用なんがありません。高橋紀三(郡山1支部)

―非核三原則の分科会に参加して―
このテーマについては「非核三原則の実行」「神戸方式」が特に有効な方法だと思えました。港は地方自治体が管理するので、都道府県議会の決議事項で空母、原発が入港する際には「核を持っていくか否か確認する」という一文があり、その確認書を出したくないので入港を控えることになる。

保健活動委員会

いよいよスタート! 健康づくりチャレンジ2011 ところもからだも健康づくり

今年で3回目を迎えた健康づくりチャレンジ。昨年は1688名の方が参加し、様々な健康づくりが取り込まれました。今年も、震災・原発事故と大変な年となりましたが、「こんな時こそ元気が必要。そのためには健康づくりが大切!」という思いとともに、今年のチャレンジがスタートしました。あなたと私とみんなまで参加して、健康づくりチャレンジの輪を広げましょう。



みんなの健康クイズ

問題 12月15日、郡山医療生協創立40周年記念行事として、歌舞伎と歴史劇の二本立て公演が開催されます。この公演でやってくる劇団の名前はなんでしょう?

答え 「劇団○○○」

お便りコーナー
Post

ハガキに○○○に入る3文字の答えと、住所・氏名・年齢・電話番号・紙面の感想・近況(掲載させて頂く場合があります)など何でも書いてどしどし応募ください。正解者の中から抽選にて記念品を差し上げます。締切は、平成23年11月30日の消印有効。

ハガキの宛先
〒963-8034 郡山市島二丁目9-18
郡山医療生活協同組合 組織部
みんなの健康クイズ係 宛

前回クイズに応募頂いた方々のおハガキをご紹介します。ありがとうございました!
●「医療生協でも配付をしていたひまわりの種。ご近所に分けながら医療生協の宣伝をしましたよ。」(富田町/女性)