### 『すこしお生活』で 健康な毎日を!

塩分のとりすぎは「高血圧」「動脈 硬化」「心筋梗塞」「胃がん」など の原因になります。

『すこしお生活』とは 【少しの塩分で健やかな生活】



会津医療生活協同組合

会津若松市東千石一丁目 2-13 TEL.0242-28-1272 FAX.27-6944 Email:aizu.h-coop@ace.ocn.ne.jp 発行責任者 佐 藤 忠 彦

◎いま私たちの会津医療生協は組合員 12,199 人

出資金 229,093,000 円 1人平均出資 18,780 円 (2018 年 10 月 31 日現在)

答式部の取り組み

新しいつながりをつくり、支えあい、地域の中で 安心して暮らしていくことができるように、 2018年も各支部では

2018年も各文部では 様々な取り組みが行われました。

研修旅行の朝、 蓮の花の前にて

> ミニデイひまわり会 民生委員さんの協力の もと継続しています



新しくなったコープ ばんげ店でまちかど 健康チェック 8名 が測定しました

秋晴れに恵まれ、五 色沼をウォーキング



定着したお楽しみ会 今回は心踊 る映画「ラ・ラ・ランド」を鑑賞

原発事故後、毎年 継続している放射 線量測定 マップ に落とします



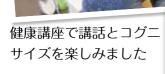
運営委員とニュース配付協力者

-緒に活動しませんか



支部総会で成年 後見制度につい て学習会

みんなでおいしい お寿司を食べて団 結力を高めました





2回目の運営委員親睦会 (旧熱塩駅構内にて)





笑顔満開!! 今年も秋の ミニデイ、楽しみました



ウォーキングを年4 回実施 9月は会津 大学外周を散策



今年も出前ミニデイやりました 皆さん楽しみにしてくれています

と思います。

たつの方は足踏みをする

コマーシャルのたび、

測ってみましょう。

してみましょう。

握力も 握力は

生きる力と言われていま

女性18㎏以上、男性26

足を伸ばしている方は膝の

曲げ伸ばしをする。

上げてきた、栄養

は以上を目指しましょう。

から出る、テレビを見たら

た時膝の曲げ伸ばしをして

トしてみる、トイレに行っ

## П 別

案が提案どおり決議されました。 総代144人の出席で開催され、 すべての





,佐藤忠彦理事長

月17日、会津若松市河東公

(42回臨時総代会が1)

氏館で総代144名の出席

で開催されました。

今回の

止めながら、 議案議案決議効力発生の件 医療生協らしい事業展開が れました。 が出され活発な討論が行わ 総代から様々な質問や意見 が議論されました。 結集して取り組んでいきた くさんの意見を真摯に受け 「住宅型有料老人ホー 事業計画の件、 今回出されたた 心のこもった 組合員の力を 参加の 第3号

中で意識的にチャレンジし

日々のちょっとした生活の ニングと大げさに考えず、 が大切です。筋肉トレ

ング(準備体操・整理体操)

ばす・回す)・ストレッチ

フマッサージ

(ほぐす・伸

た。日々のお手入れ・セル

分の体操を提案してきまし

班会や様々な教室など 腰や膝など気になる部

を実践するだけでも、

型小規模多機能居宅介護車

津医療生協の中長期計画の 臨時総代会は第1号議案会

第2号議案「地域密着

# 健康の

会津医療生協に 2019 年 9 月、**「看護小規模多** 機能型居宅介護」と「住宅型有料老人ホーム」 の2つのサービス・施設が開所されます。 つきま しては、組合員のみなさんから施設の名前を募集 したいと思います。

コンセプトは、

「いつまでも住み慣れた自宅・地域で 自分らしく、最期まで暮らしたい」です。

◇応募方法◇

用紙に必ず、新規事業「施設名」、「氏名・住所」等 を書いて

- 両診療所の投票箱に投函する
- ②各事業所の職員に手渡す
- ファックスにて送信

いずれかの方法でご応募ください。 (用紙は何でもかまいません。両診療所には応募 用紙を用意しております) 〆切は1月20日までに なります。 (FAX0242-23-8513) (介護事業部)

### しく貯筋 康寿命を伸ばし 合言葉に。 7 ましょう」を

高橋のぶ子

ボ教室では、

医療生協のケ

くありました。また、

ていく大切さを感じた講座

ていかねば!との感想が多 にできる運動なので継続し

ち居振る舞いが楽になりま す。 腰の痛みがやわらぎ、 ムーズに動くようになり立 慢性の痛みや急性の

ニア)。それを食い止める を送るには総合的に鍛える け動くことを続けることで には、フレイル予防で取り 下していきます は年齢を重ねるごとに低 ことが大切です。 も重要です。 肉・関節等) す。これは痛みのある部位 のは動ける範囲でできるだ だけでなく運動器 自立した生活 全体の健康に (サルコペ (骨・筋 筋肉量

運動・社会参加が重要なポ

イントです。

イラストは、

簡単にできる「指輪っかテ

スト」です。自己チェック

や歯磨きの時にかかとを上 てみましょう。洗面する時

> み再発予防の為に、大切な ふくらはぎの最も太い部分を

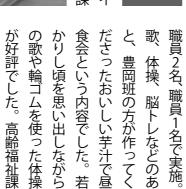
両手の親指と人差し指で囲んでください ちょっど囲める サルコペニアの危険度

資料提供:東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授

# (きたかた南支部)

を組合員14名、 10月31日、 慶徳ミニデイ

高齢福祉課



(大塚玲子)

ムがっていることを実感し となど少しずつつながりが の方の話を聞けたこと、ミ

デイ初参加の方がいたこ



所でお客様の反応はどうか 晋」と声をかけると、 足を 介護職員の増員・処遇改 ・と心配していましたが、

## 介護予防実践講座

教室、そして身近にある認 チで筋力アップの健康運動 取り入れた簡単なストレッ 知症について学ぶ認サポ教 維持するために、呼吸法を いつまでも元気で健康を

例を聞き、対応の仕方など アマネ職員から具体的な事 にも幅ができそうです。 **「解が深まり、今後の活動** 医療生協活動に参加し

室を11月に開催しました。

いつでもどこでも気軽







▲すこしおコ-

たくさんの れで賑わいました。 10 23 所 月 回 開催され、 14 健日 駐車場等 家族 ま 連 つ

> では貯筋 特 テ わ 設 ジ ス

どで盛り上がりました。 組 合員 た健康まつり。 さわやかな晴天に恵ま 操 太極拳、 と職員の力を合わ ダンスな 今年も

### 第23回健康まつり 600人の参加で賑わいました!



### クロスワード

機野菜販売、

組成測定をはじめ、

地元有 などで

て取り組み今後の活動

弾みになりました。

会場は健康チェック、

# 8

### 答え「□□

ヒント:春の訪れを知らせる花

### 【前回の解答】**正解**:キンモクセイ

正解者中から抽選で5名の方に図書 カード(500円分)をお送りします。

【応募方法】①答え ②氏名 ③住所 ④電 話番号 ⑤年齢 ⑥ニュースの 感想や最近のできごと、日頃 思っている事などをお書きの 上、下記まではがき、ファック ス、メールでお送りください。

【あて先】〒965-0818

会津若松市東千石1-2-13 会津医療生協 機関紙編集部 FAX:0242-27-6944 Email:aizu.h-coop@ace.ocn.ne.jp

接種料金は次の通りで

なお、高齢者や小児

【締め切り】2月15日(当日消印有効)

などへの費用の助成は、

目治体によって異なりま

一般

各自治体の広報

-回接種 4、000円

(組合員以外の方)

- ① 丈の短い着物
- ③ ○○○野馬追、福島県の 代表的なお祭り
- ⑤ 神棚や祭壇に供える枝
- ⑥ 仕事や約束などをほうっ ておくこと
- ⑦ みそ汁の具や酢の物に
- ⑨ 牛乳を英語で
- ① 日本では12月~2月ま での時期を

- ① 日本飛来する代表的な冬 の渡鳥
- ② 陸より遠く離れた海
- ④ 花の下の部分を
- ⑤ 南を英語で
- ⑦ 正月の飾りに使う枝もの と言ったら
- ⑧ 文字や文章を読むことと、 書くことを
- ⑩ 真鰯と並んで食される 鰯、冬の季語にも
- ⑪ 卵がかえること
- 12 最近食の問題になってい る「○○○法廃止」

### お便りコー

みなさんから寄せられた ご意見・ご感想をご紹介します

●朝夕めっきり寒くなり、庭に咲い ている秋明菊も初冬を感じさせて くれているようです。

(会津若松市 五十嵐さん)

●最近、カメラ、書道、ピアノと頑 張っています!

(喜多方市 遠藤さん)

所とも左記の日程を休業と

させていただきます

12月30日 8~1月3日未

●安倍内閣がまだまだ続くのかと思 うとがっかりする。支持率が下が らないことにも、腹が立つ。

(会津若松市 神山さん)

●記憶が新しいほど忘れるのが早く なるとか。最近の自分を考えると そのとおりです。

(喜多方市 深野さん)

●医療生協の秋のおまつり、今年の バザーは大盛況でしたね。使える けれど使わないものが誰かの役に 立ってくれるのなら、気持ちよく 手放せますね。

(会津若松市 渡部さん)

★「お便りコーナー |へのご意見ご感想などを前回までは「はがき |での応募でしたが、今回から「ファッ クス」と「メール」でも応募できるようになりましたので、お気軽にみなさんの声をお聞かせください。 お送りいただく場合、タイトル部分に「輝くいのち・コーナー名」をご記入ください。

地域支援部(0242) くなりになられた場合は 転居及び氏名変更、 お亡

私診療所、 お年 ら年 きたかた診療 せ始 0

(きたかた中央支部

※事前申込みが必要です

にだきました。

初めての場

(牧野千鶴)

に快く場所を提供してい

けやき法律事務所弁護十

所

会津医療生協内

日 時 毎月第1金曜日 午後2時~4 人30分 時

謢ウェーブ」 月 10 リオンドー Ę 県下一 に取り組みま ル滝沢店 斉

など、顔見知りの方が多

かったです。一時間で署名 105筆が集まりました。

関係者、滝沢店の店員さんた。外来患者さん、利用者 万が署名してくださいまし 止めて下さり、たくさんの

《接種料金》

(10歳以上) 組合員

の接種が始まってい

かた診療所ともワクチン

会津若松診療所、

きた

1回目 2、700円 向目 1、800円

2回接種 (10歳未満)

一回接種 2、

700円

25名の方と対話することが理営委員5名、職員2名で運営委員5名、職員2名でる訪問行動で、11月8日に 増資をしたことがない方もた。20年前に加入して以来 あり、訪問行動の大切さを 資の予約をいただきまし で会った方など4人から増 を利用している方や待合室 実感しました。 (渡部榮子) できました。わかばカフェ 強化月間中2回目とな 指します。 確・丁寧な事務員を目利用できるように、正 なさん が 安 心 正て

思っています。

生懸命

願いします。

過ごしていきたいと 利用者様たちと楽し

せんが、

、今までの経験を生か

訪問介護の経験はありま

しながら皆様のお手伝いがで

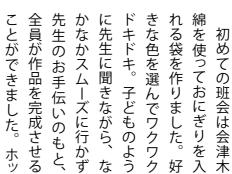
きるよう努力していきます。



福夛 静香

一康も守っていきたいと 班長 藤田しげ子

きました。これからもパッ をいただき、 トでおいしい紅茶とパン ワークを楽しみながら 話に花が咲





新シリーズ

### ふるさと史跡探訪 4

新宮熊野神社(喜多方市慶徳町新宮字熊野2258)



社伝によれば天喜三年(1055)に会津若松市に河東熊 野堂の位置に勧請されたものを、応徳二年(1085)から 4年後に現在に造営されている。

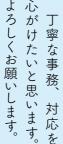
様式は藤原時代の貴族の住宅建築として知られる寝殿 造りの主殿の形式を踏んだものであり、昭和38年(1963) に国重要文化財に指定され、銀杏が落葉する時期には「銀 杏じゅうたん」が見られる。

みなさんより史跡探訪の推薦をお願いします。取材は担当者がお伺いします のでご安心ください。なお、これまで掲載しました「文芸のひろば」は作品が まり次第これまでと同様に掲載いたしますので引き続き作品をお寄せ下さい。

事務職



春風 介護職



対応を

遠藤 加奈 なないろステーション 事務職





馬場 和美 地域支援部 事務職

ヘルパーステーション

介護職





中野 みどり デイサービスセン ターあおぞら 利

ルフと走ることです。 人と同じです。 年はとって 趣味は、 ます



が 在宅介護支援センター 介護支援専門員

### 「健康は食から ~すこしお生活とフレイル予防



第一部は会喜調剤薬局グ ループひのき薬局管理栄養士 の木崎琴絵さんから表題につ いてご講義いただきました。 16名の参加でした。

すこしお生活のためには

- **①**減塩を実践して、体に入れる 塩分の量を減らしましょう。
- ❷見える塩分だけでなく見えな い塩分にも注意
- €」塩分を排泄してくれるカリウ ムが豊富な野菜類も忘れずに
- 4 食事療法は無理せず、楽しみ ながら取り組みましょう。

東北は食塩摂取量が多く、福 島はワースト3で減塩の取り組 みが必要です。意識して野菜を 多く取り、調味料(香辛料等) を工夫することで日々の減塩は 可能です。一人一人が実践して いきましょう。



続いてフレイル予防!!フレ イルとは、筋肉や心身の活力 が低下した状態のこと。予防 のためには、

- ●規則正しい食事リズムをつく り、一日3食きちんと食べま しょう。
- ②肉、魚、卵、乳製品、大豆製品 など様々な食品をバランスよ く食べましょう。
- ❸おいしく楽しく食べて、栄養を 摂りましょう。

3つの要素(栄養・身体活動・ 社会参加)を維持・向上させ ることが大切です。

第二部は調理実習です。 【献立】

- ●豆乳みそ汁
- ポテトサラダカレー風味
- ●黒酢入り生姜焼き

二班に分かれて、手際よく あっという間に出来上がりま した。さすがのチームワーク です。

「香辛料や酸味を利用するこ とでおいしく減塩できるね」 「だしの旨味・汁物は具沢山 にするといいね」と感想を話 しながら会食しました。

さあ、今日から減塩生活に 一歩踏み出してみましょう。 フレイル予防も意識して、冬 を乗り切りましょう。

●豆乳みそ汁 塩分0.8g

野菜の他、油あげと豆乳を入 れることで減塩につながりやさ しい味のみそ汁になります。



ポテトサラダカレー風味 塩分0.3g

プレーンヨーグルト、カレ-粉により、スパイシーで酸味 の効いたさっぱりとした味に 仕上がり、マヨネーズの量も 控えることができます。

●黒酢入り生姜焼き 塩分0.7g 黒酢の酸味によって無理なく 減塩でき、生姜もいかされ、 思いのほか味がしっかりして

3品で 378kml 塩分 1.8g

います。

保健委員会 山口元子