会津医療生協ニュース
輝くいのち
http://aizu-health.coop　春号　187号

『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	12,379 人
出資金	235,263,000 円
1 人平均出資	19,005 円

（2019 年 2 月 28 日現在）

組合員・職員学習会

人と人の「間（あいだ）」をつくる

佐藤理事長のあいさつ

3月17日（日）会津若松市文化センターを会場にして「組合員・職員学習会」が開催され、120人が参加しました。

講師の牧野篤氏

講師は、東京大学大学院教育学研究科の牧野篤先生。『「はざま」を埋める』をテーマに、「小さなことから始める地域おこし、まちづくり」について具体的な事例をたくさん紹介していただきました。

具体的な事例

A 悲観論と希望論のはざま
いい社会なのに活かせない

B 自立と孤立のはざま
何が問題なのか

C 先端と落級のはざま
格差をどうするか

D 小さな〈社会〉をたくさんつくる

E はざまを「間（あいだ）」に
相互承認と対話的学び

F 「間（あいだ）」をつくりつづける
「恩送り」という考えと行動

G 面倒くさいとやりたいのはざま
面倒くさいを超える

H 「はざま」を「間（あいだ）」に
「はざま」を埋める

前半は、「社会の見方を変えよう」という内容でした。これまでの日本の人口の変動と今後の推移予測をグラフなどの資料をもとに、少子高齢人口減少社会という「悲観論」から「希望論」（人生100年社会）へと意識を変えようというものでした。この「悲観論」と「希望論」のはざまを埋めるために、「健康長寿社会」という課題、そして「高齢者への対応から子どもたちを主役に持続可能な社会をつくる」視点をという提起がありました。

また「自立と孤立」「先端と落後」のはざまがどのようにしてできるのか、どう埋めていけばいいのか、ユニークな切り口で「希望」につながる話をされました。

後半は、「小さな〈社会〉つくり」の様々な実践事例を写真や表で示し、研究室の大学生と共に地域コミュニティや文化の生成に取り組んでいる様子が紹介されました。特に強調されたのは、人が人として尊重される「相互承認関係」をどう築いていくかでした。そのためには対話的関係を学び、信頼できる〈小さな社会〉をあちこちにつくることが大切である、とのことでした。

まもなく還暦を迎えるという牧野先生のソフトな語り口は、参加者の共感と笑いを誘い、会津医療生協がめざす地域社会づくりの視点として、たいへん参考になる講演会でした。

第43回 通常総代会告示

定款第50条にもとづき、下記により第43回通常総代会を招集いたします。

記

1. 日時　2019年6月15日（土）
　午後1時30分より
　（午後1時より受付）

2. 会場　ホテルいづみや

2019年4月1日

会津医療生活協同組合 理事長　佐藤 忠彦

組合員各位

第22期役員選挙公告

役員選挙規約第４条に基づき、下記のように第22期役員選挙を公告いたします。

記

1．選挙区及び定数
　理事定数　23名（全体区9名、地方区14名）
　監事定数　4名

2．選挙日程
　立候補受付期間　2019年5月1日(水)～7日(火)
　方　法　所定の立候補用紙により生協本部内の役員選挙管理委員会に届け出てください。(届出用紙は本部にあります)
　その他　この選挙に選挙権及び被選挙権を有する者は、2018年12月31日の組合員名簿に登録されている者とします。但し、役員選挙管理委員は候補者となることはできません。

2019年4月1日
会津医療生活協同組合 役員選挙管理委員長 津田 三雄

第22期総代選挙公告

総代選挙規約第５条に基づき、下記のように第22期総代選挙を公告いたします。

記

1．選挙区及び定数　　総代総数　151名
　第一選挙区 総代定数　93名
　（会津若松市、猪苗代町、磐梯町、湯川村、会津美里町、三島町、金山町、昭和村、南会津町、法人内若松事業所）
　第二選挙区 総代定数　58名
　（喜多方市、西会津町、北塩原村、会津坂下町、柳津町、法人内喜多方事業所）

2．選挙日程
　立候補受付期間　2019年5月1日(水)～7日(木)
　方　法　所定の立候補用紙により生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。(届出用紙は本部にあります)
　その他　この選挙に選挙権及び被選挙権を有する者は、2019年3月31日の組合員名簿に登録されている者とします。但し、役員及び選挙管理委員は候補者となる事はできません。

2019年4月1日
会津医療生活協同組合 総代選挙管理委員長 東條 久子

組合員の力を合わせて 出資金ふやし2,000万円達成!

２０１８年度は新規事業に着手することもあり、出資金ふやしの目標を当初の１、０００万円から２、０００万円に上積みし、11月の臨時総代会以来積極的な増資活動に取り組んできました。各支部、班、組合員一人ひとり、職員が力を合わせて取り組みをすすめた結果、２、０００万円を超える出資金を集めることができました。また、60人以上の方から80万円を超える寄付もお寄せいただきました。ご協力いただいたたくさんの方々にあらためてお礼を申し上げます。

◀地鎮祭

看護小規模多機能型居宅介護・住宅型有料老人ホーム

医療生協 のどか 2019年9月1日オープン予定!

現在申し込み受付中!

昨年12月から新規事業所の施設名を募集しておりました。98通の候補名が寄せられ、主に利用者さんと職員で投票を行った結果、「のどか」に決定させていただきました。考案者は猪苗代町在住の渡部さんでした。渡部さんには記念品として粗品を送らせていただきました。

「医療生協のどか」は1月29日雪の降り積もる中、来賓、理事、職員、工事関係者等35名の参加で地鎮祭を行い、工事の安全と「のどか」の成功・繁栄を祈願しました。

２月12日には工事着工し、地盤改良や基礎杭設置の基礎工事が行われ、現在は外装工事等の建方工事が行われています。順調に進めば8月中旬には竣工検査が終了し開所式を行い、９月１日にオープンを予定しています。

現在、利用者さんの申込みを受付中です。お問い合わせは左記までお願いします。

「医療生協のどか」開設準備室
☎0242-23-8512

増資のお願い

会津医療生協は「いのちと健康を守る生協」を理念に、いつでも、どこでも、誰もが安心してかかれるよい医療・介護活動をめざして組合員のみなさまとともに安心のネットワークづくりをすすめていきます。地域まるごと健康づくりを広げるとともに組合員の要求に応える事業を発展させていくためには、仲間ふやしと増資かたいへん重要です。

「医療生協のどか」の建築や医療機器の更新、医療生協運動の基礎となる組合員活動を地域の中でより活発に展開していくために２０１９年度は増資目標３０００万円に取り組みます。安心して暮らし続けることのできるまちづくり、住み慣れた自宅・地域で自分らしく最期まで暮らすことのできるまちづくりのためにあらためて出資金ふやしへのご理解とご協力をお願い致します。

理事長　佐藤忠彦

ご意見やご質問をいただきました。

臨時総代会を省みますと、6月の通常総代会で新規事業を提案して以来、会津若松市の補助事業の締切りに合わせるため、組合員のみなさまに十分な説明をしきれないまま臨時総代会を迎えてしまいました。結果としてみなさまにご判断いただく上で不十分さがありご心配をおかけする事になりました。今後、組合員のみなさまのご意見を真摯に受け止め更なる努力をしてまいります。引き続き、ご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

尚、臨時総代会での採決結果は以下のとおりでした。

総代総数１５１名
出席者　１４４名
（本人80名、書面議決書50名、委任状14名）
欠席者　７名

第１号議案　会津医療生協の中長期計画の件
反対17　保留23　賛成98

第２号議案　「地域密着型看護小規模多機能型居宅介護」「住宅型有料老人ホーム」事業計画の件
反対35　保留33　賛成73

第３号議案　議案決議効力発生の件
反対16　保留22　賛成98

臨時総代会報告

前回のニュースでも報告させていただきましたが、昨年11月に開催された「第42回臨時総代会」では多くの総代のみなさまから

健康のはなし

地域まるごと健康づくり

健康運動指導士　高橋　のぶ子

フレイル予防

健康づくりの面で今年度は特に「フレイル（虚弱）予防で健康寿命を伸ばす」ことがあげられています。「運動」「栄養」「社会参加」の三位一体の健康づくりが重要で予防や改善に欠かせません。今回は「社会参加」についてお話しします。人と接する機会が減ったり、閉じこもりがちになったりするのは危険信号です。お友達や近所の方々と一緒にお茶飲みをしたり、趣味の活動をしたりと楽しい時間を過ごすことを心がけましょう。

班会やミニデイ、様々な団体でのカフェ等に積極的に参加しましょう！「家族や友人との関わり」「組織参加」「人との支え合い」のネットワークが多いほど健康寿命が長くなり、孤独の状態が長引くと健康寿命に悪影響を及ぼすこともわかっています。「つながり」は、健康に重大な影響を持ち、健康格差を引き起こします。「つながり不足」は重大な健康リスクと言われています。

仲間づくり、居場所づくりを積極的に実践して下さっている皆さん。これからも点と点を結んで線になるよう、一緒に、食事や運動に気をつけ、みんなで健康長寿を伸ばしましょう！

健康づくりチャレンジ

５生協合同健康づくりチャレンジは、15支部からのべ136名、キッズチャレンジは、幼稚園などから107名の参加でした。「家庭でのこどもの成長を感じた」「今まで以上にコミュニケーションがとれた」等感想がびっしりと記入され、胸が熱くなりました。またこどもを通して20代30代の親世代とも関わりが持てるきっかけとなり生協運動の大切さを再確認するとともに来年度の課題にもなりました。

健康づくり講座

本年も両診療所看護師を講師に開催しました。健康チェックをすることで自分の身体の状態を知ることができます。健康づくりサポーターは班会や支部、家庭や地域など様々な所で健康チェックの中心的な役割を担い、健康づくりを広げる方々です。健康チェックの輪を広げ、「地域まるごと健康づくり」を目指しましょう！

原発事故より8年

城北支部　星　明美

あの忌まわしい原発事故から8年が経ち、この会津地方は何もなかったかのように、静かに時を刻んでいる。原子力規制委員会よりモニタリングポストが撤去されつつあったが、まだ早いという抗議の声があがり今も何とか残ってはいる…。この時期になるとメディアが一斉に放射能汚染を放映するが、まだまだ恐ろしい状況にある。海の魚は１００ベクレル以内だが、川魚は何百ベクレル。えっ、なぜ？本当に今大丈夫？そういえば、当時近隣の町村は除染をしたが、会津若松市は除染を一切しなかった。でも我家の敷地４ケ所では、線量計がピーピーと音を発し、放射線物質セシウム137が3～4マイクロシーベルトを表示したっけ。30年を経過すると半減すると言われたっけ。まだわずか8年経っただけなのだと我に返った。

ところで私たち城北支部は、事故後の秋より、1年に一度、放射線量を測定し記録してきた。金川町公園砂場から通学路、城北小学校まで、定点で測定しているが、昨年の数値はその前年より高くなっていた。安心はできない。将来どんなことがあるかもしれない。まだ燃料デブリの取り出しも出来ていないのだから。

足腰も思うようではなくなってきたが、健康のため、未来の人々のため、何らかの役に立つことになればいい。本当に安心ができるまで、でき得る限り続けてみよう。

城北支部　放射線量測定記録　（単位：μSv/h）

測定地点		2011年度	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
金川公園	砂場	0.200	0.160	0.168	0.138	0.097	0.108	0.053	0.071
ベル会館の看板下		0.240	0.166	0.114	0.125	0.073	0.074	0.074	0.069
踏切北側の十字路		0.120	0.090	0.101	0.077	0.086	0.065	0.057	0.067
ご線橋	入口	0.320	0.086	0.096	0.081	0.070	0.074	0.064	0.089
小学校の校庭南		0.310	0.115	0.163	0.133	0.091	0.083	0.071	0.064

イベント報告記

ミニデイひなまつり（日新支部）

ちらし鮨に桜もち、年齢に関係なく心華やぐひなまつり会が、3月1日行われました。スタッフもそれぞれ一人一役で、無理なく準備に加わり、あっという間にごちそうの出来上がり。量が多かったかと心配しましたが、大丈夫でした。

1月2月が休みだったため、久しぶりのおしゃべりと、歌・頭の体操で盛り上がりました。（張崎ひさよ）

増資コーナーに取り組んで（行仁東山支部）

支部で加入・増資コーナーに取り組み始めたのは2000年3月の年度末強化月間からです。その後、毎年秋と年度末の強化月間には必ず、2004年から昨年3月までは前後に1か月を加えて9・10・11・12月と2・3月に行っていました。ところが昨年秋からは運営委員の減少で、前後1か月ずつの追加が困難になっています。

最初の何年かは診察待ちの方に協力を呼び掛けていましたが、今はコーナーも定着していると思われるのでそれはしていません。でも時には増資や「ごくろうさま」と言って下さる方があります。（浅井皓子）

恒例お楽しみ会（塩川支部）

2月26日、恒例の冬季お楽しみ会を塩川町公民館にて開催。今回は、喜多方市岩月町の「ひとしずくの会」の方々による手作り紙芝居「おらがふる里会津の物語」他一本の鑑賞がメインでした。紙芝居の絵や文章は全て「会」の方々が作ったもので彩りよく温もりある作品でした。私たちの「ふる里会津」の歴史や文化を分かりやすく伝えていただき、感動的な上演会となりました。その後は、湯川村のカフェへ移動してランチとおしゃべり。日頃の疲れも吹っ飛び、気分転換にもなり大好評でした。（鈴木祥子）

支部交流会（きたかた東支部）

恒例となりました支部の第13回支部交流会が、3月8日に山都町のいいで荘で開催されました。24名の組合員が参加され一昨年に続き笑いヨガが行われました。久しぶりに大声で笑い体のリフレッシュができました。最初立ってヨガを行う自信がなく椅子に座っていた方も途中から立ち上がって皆さんと楽しみました。その後ゲームや歌を歌い、最後は会津磐梯山の歌と踊りで盛り上がりました。（綾田成樹）

「医療生協のどか」で一緒に働きませんか？

盛り付け・配膳・下膳・食器洗い・掃除・洗濯…などなど　朝・昼・夕　短時間のアルバイトもOK！
（特に早朝6：00～勤務できる方、大歓迎）

お気軽にご連絡ください。
高年齢者も大歓迎です。

時　給：780円～
時　間：6：00～20：00の間、
フル勤務7時間45分・短時間も可。
連絡先：会津医療生協 ☎0242-28-1272（佐藤・牧野）

看護師・介護職員も募集中です。ご紹介ください！

新班紹介

平成班（猪苗代支部）

3月11日、近所の顔見知り5名で新しい班をつくり、平成も残り少なくなったので、班名は「平成班」にしました。「医療生協とは」の話を聞き、健康チェックをしました。尿塩分が12g以上あるかもとドキドキしながらチェックをしましたが、結果は、皆6～9g以内でひとまず安心。これも食生活が第一であると思いました。今後は健康チェックの話をしながら一人一人が友達を誘い合って輪を広げ、和気あいあいと続けていきたいと思っています。（班長遠藤啓子）

新入職員紹介

貝沼 由美
なないろステーション
看護師

今までの経験を生かして、介護予防・在宅看護ができればと思います。利用者様一人一人に寄り添い、明るく楽しく対応ができるように心がけていきたいと思います。

萩原 愛菜
きたかた診療所
事　務

早く業務に慣れるよう一生懸命頑張りたいと思います。患者様に少しでも笑顔と元気を与えられるように受付業務をしていきたいです。

植村 育恵
会津若松診療所
事　務

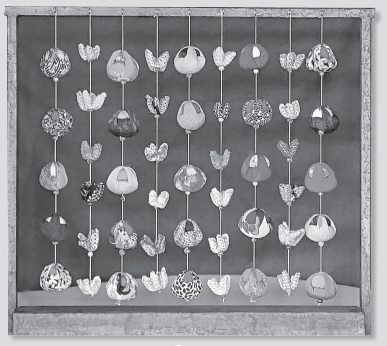
仕事に早く慣れ、皆様が安心して受診できるように頑張ります。よろしくお願いします。

白岩健太郎
あおぞら
介護福祉士

自分の持ち味を生かしながら、上手に利用者様と関わることができるように頑張りたいと思います。

文芸のひろば

■塩川支部
鈴木祥子さん
「お雛様」木目込み



■山都支部
佐藤美知子さん
「つるし雛」

■坂下支部
小澤紀子さん
「舞」透明水彩画

海も地も境などなき場を区切り
　命の叫び今も封じる
この悲劇際限もなき重さなり
　いかなる術を己は待つや
戦世を目の当たり見し少女なり
　爆弾巻かればらばらになる

喜多方　花見修二さん

泣き初めに抱けばひしと子の育つ
ぶりぶりやほとほとぽっぺんぎちょんちょん
割り取て空持ち帰る氷面鏡

★みなさんの絵手紙など
様々な作品を募集中です！
力作をどしどしご応募ください!!

お便りコーナー

みなさんから寄せられたご意見・ご感想をご紹介します

・人が人をあやめてしまう事件が毎日のように報道されています。今年は人々が仲よく暮らせるように、そして平和な一年であるように願っています。　（会津若松市　鶴巻さん）

・退職後、自家製野菜を作り日頃お世話になった方に手塩に掛けた野菜を運んでいます。感謝の気持ちを忘れずにがつがつしないで過ごしたいです。（会津坂下町　鈴木さん）

・初期のアルツハイマー型認知症と言われショックを受けましたが年相応とあきらめ、妻を看ながら毎日を送っています。　（ケンちゃんさん）

クロスワード

1		2	■	3	4
	■	5	6		
7	8			■	
■	9			10	■
11			■	12	13
14				■	

タテ
① 遠くに景色がぼやけている様
② 地中海と紅海を結ぶ運河
③ 漬物床の代表は
④ 敷き布団の上に敷く布
⑥ 俗に告白すること
⑧ 誰にでも分かるようにすること
⑩ 会津、二本松、白河などにある観光名所
⑪ ○○の元の平等
⑬ 降水量が多い時期

ヨコ
① 大分県特産物の柑橘類
③ ある領域や組織を支配しているもの
⑤ 環境への負担が少ない車の総称
⑦ フクロウ科の鳥で頭に耳のような羽毛をもつもの
⑨ 蒔絵に用いる漆
⑪ 動物の角でつくった笛
⑫ ハゼノキの果皮から圧搾によって得る油脂
⑭ 「聞く」「尋ねる」「訪れる」の謙譲語

答え「□□□□□」
ヒント：春の花壇に一番に咲く花

【前回の解答】**正解：ユキワリソウ**
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

【締め切り】6月15日（当日消印有効）

お知らせコーナー

●いずれも問合せ先は本部事務局まで（0242-28-1272）

日本高齢者大会in福島
日時　9月25日・26日
場所　ユラックス熱海及び磐梯熱海温泉
記念講演「原発事故から8年半！ふくしまの現実と原発ゼロへの道」
講師　安斎育郎氏

ねっかどーも
日時　毎月第1水曜日　午前10時～
場所　医療生協 第2会議室

オレンジカフェ メモリィ
日時　毎月第3火曜日　午前10時～
場所　医療生協 第2会議室

わかばカフェ
日時　毎週水曜日　午前10時～
場所　きたかた診療所　わかば

無料法律相談
日時　毎月第1金曜日　午後2時～4時
けやき法律事務所の弁護士
※予約になりますので事前に電話でご連絡お願いします。

●訂正とお詫び
前号クロスワードの1のヒントがタテとヨコを間違えて掲載してしまいました。お詫びいたします。