

# 輝くいのち



http://aizu-health.coop

夏号 191号

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 12,385人  
 出資金 250,612,000円  
 1人平均出資 20,235円  
 (2020年5月31日現在)

『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】

## 第44回 総代会が開催されました!



▼議長の芳賀さんと五十嵐さん



6月20日、第44回通常総代会がアピオススペースにて総代147人の出席で開催され、「2019年度の事業報告及び決算」「2020年度の事業計画及び予算」等、すべての議案が提案通り決議されました。

今回の総代会は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から会場をアピオススペースの展示ホールに変更し、参加のみなさんには検温や手指の消毒にご協力いただき、会場の換気を行いました。

2019年度の事業報告 2018年秋の臨時総代会において決議された「看護小規模多機能型居宅介護事業所」と「有料老人ホーム」を昨年9月に開所致しました。現在、職員一丸となつて地域医療・地域介護・地域福祉の担い手として日々奮闘しているところです。今後も地域包括ケアシステムの拠点として自分らしく最期まで暮らし続けられる施設をめざして地域のみなさんと手を取り合いながら進んでいきたいと考えています。

また、昨年度と一昨年度に取り組んだ新規事業に向けた増資活動では多くのみなさまのご協力のもと、2年間で5000万円という大きな目標を更に上回る増資・寄付をさせていただきました。多くの組合員のみなさんの期待を胸に、その責任を果たせるよう今後とも活動を継続していきます。



2020年度は新型コロナウイルス感染症に対する不安と混乱の中での幕開けとなりました。このことは国民の生活、医療・介護の現場、私たちが取り組む「班会」「ミニデイ」「健康づくり運動」などに深刻な影響を与えています。しかし、こんな時だからこそ私たちがこれまで培ってきた「つながりをつくる」「協同の力でいのち輝く社会をつくる」の取り組みをすすめることが大事になっていきます。私たち

### 2020年度 重点課題

- ① 地域の医療の質の向上を目指し、暮らしを支える医療・介護・福祉の担い手であることを認識して多様な社会問題にしっかりと向きあいながら人々が安心して暮らし続けられるまちづくりを実践します。
- ② 様々な団体とのつながりを一層深め、幅広い人々と連帯することでまちづくりの協同を強めていきます。
- ③ 組合員にとってより有用な法人として、組合員活動に力を注ぎ、会津医療生協の活動に共感とともに班活動や地域の問題を解決していく仲間づくりを実践します。
- ④ 事業の実現を担う職員の生活向上、権利を守り、ハラスメントのない法人として事業経営の更なる発展をめざし、住み続けられる医療・介護サービスを提供し続けます。
- ⑤ 無料低額診療の開始に向け、更なる体制強化と経営の安定化をめざしていきます。

### 2019年度決算報告

2019年度決算 (損益)	
医療事業収益	246,894千円
福祉事業収益	410,075千円
医療福祉等付帯事業収益	195千円
事業収益	657,164千円
事業費用	668,771千円
事業剰余金	△11,606千円
事業外収益	53,471千円
事業外費用	3,212千円
経常利益	38,652千円
特別損失	39,200千円
税引前当期利益	△547千円
法人税・住民税等	703千円
法人税等調整額	2,270千円
当期利益	△3,521千円

# 新型コロナウイルス感染症 感染拡大を防ぐために

新型コロナウイルス感染症を取り巻く国内の状況は、刻一刻と変化しています。福島県でも緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ予断を許さない状況が続いています。

## 一人ひとりができる 感染予防の対策は？

政府が発表した「新しい生活様式」には、新型コロナウイルス感染症予防に大切な項目が示されました。新しい生活様式を参考に感染予防に努めましょう。

### 基本の感染症対策は

① お隣との距離を空ける(隣と最低1m、できれば2m)

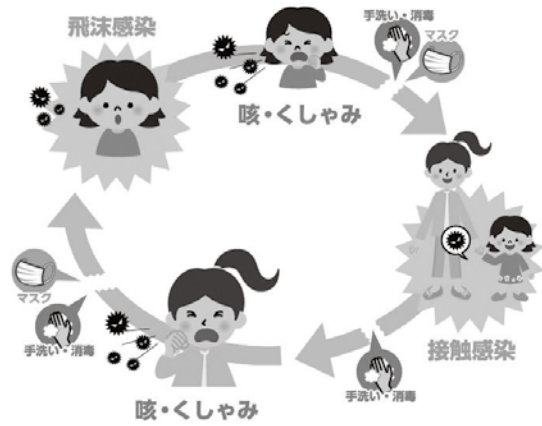


会話をしている際は可能な限り真正面を避けることも大事です。また、普段から体温のチェックを行い平熱より高いようときは無理せずに休みましょう。密閉・密集・密接の3つの「密」



③ 石鹸による十分な手洗い(30秒以上時間をかける)

② マスクの着用(鼻と口を覆う)



このコロナウイルスとの戦いは長期戦が見込まれます。ただ、平時に戻ったとき自粛生活の影響でフレイルが進行し「これまで通りの生活が送れなくなりました」という状況に陥らないよう、普段から栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を中心に、散歩や軽い運動などを実施し免疫力を高めておきましょう。

私たち一人ひとりが日常生活に気を付けることで感染拡大を防止し、自分と大切な人の「命」を守りましょう。(地域支援部)

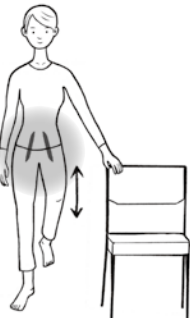
# お家でストレッチング 筋トレ！ しましょう！

このコロナ禍で、皆さんいかがお過ごしですか？

自粛生活の中で、工夫をして誰かと繋がりたい。今年の健康づくりチャレンジは県内の医療生協でそれぞれ独自の取り組みになりました。大人用は、フレイル(虚弱)予防のスクワット・開眼片脚立ち・足踏み3つを取り上げました。もちろん一人でもできますが、遠くで暮らす、家族や友人を想いながら、時間を決めて一緒にやるなど工夫しましょう。第二の心臓である脚を鍛えましょう。人の少ない時間帯や場所を選んで行いましょう。

## 大腰筋の筋肉トレーニング (開眼片足立ち)

- ① 椅子の横に立ち片手で椅子の背をつかみ5メートル先を見る。
② 片足の太ももを床と平行に持ち上げる。軸足に触らないように交互に行う。
③ 1分をめざしましょう。



## 太もも前側の筋肉トレーニング

- ① 椅子の前に立ち足を肩幅に開く。足先と膝は平行にする。
② 膝がつま先より前に出ないようにして1.2.3.4で腰を下ろすようにして5.6.7.8で元に戻る。
③ 10回をめざしましょう。



## ふくらはぎの筋肉トレーニング

- ① 天井からつられるイメージで立つ。
② 1.2.3.4でかかとを上げ、5.6.7.8でゆっくり下げる。
③ 片足ずつ交互に行う。
④ 10回をめざしましょう



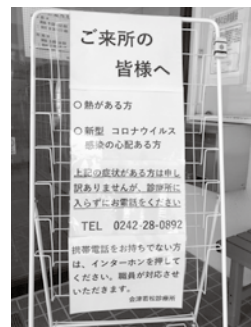
三密をさけて、手洗いうがいをしつかりして高たんぱく質でバランスの良い食事をよく噛んで摂りましょう。コロナに負けず、ランに負けて、保健委員会

# 事業所のコロナ対策

## 若松診療所

会津若松診療所では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、受付窓口と処置室にビニールシートを設置し、飛沫感染防止対策をしています。

また、患者さん同士の間隔を空ける座席案内、入口での消毒案内、フィルタ搭載オゾン除菌空気洗浄機の設置、こまめな換気、検温、手作りマスクの配布などをして患者さんが安心して受診できるよう心がけております。受診に不安な方がおられましたら、いつでもご相談下さい。



入口の案内看板



処置室の飛沫感染防止対策の様子

## 春風(デイサービス)

私ども『会津医療生協春風(デイサービス)』では、地域の高齢者の方々が住み慣れた自宅で元気に健康で生活するためのお手伝いをさせて頂いております。体操や機能訓練を主としたデイサービスの為、介護度の低い方が多く、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い利用を自粛される方が多くみられました。私ども職



マスクづくりの様子

健康のはなし

# 健診の予約はお済みですか？

## 《きたかた診療所》

毎年の健診の季節になりましたが、喜多方市の今年度の健診は新型コロナウイルスの感染の影響で様々な制約がでています。まずは、集団健診（公民館などに集まって実施する健診）の乳がん検診を除くすべての健診の中止、施設健診（医療機関で行う健診）の胃がん検診・肺がん検診の開始時期の遅れ、特定健診・後期高齢者健診、その他実施できるがん検診の開始時期が7月から8月へ変更…などです。尚、状況によって今後更に変更事項も生じると思いますが、市政だよりなどで最新の情報をチェックするか、診療所までお問合わせ下さい。

会津ではまた新型コロナウイルス感染者が出ていない状況です。

## 《会津若松診療所》

いとはいえ、ワクチンや治療薬が確立されていない今、健康診断を受けるために診療所に行くのはためらわれるという方もいらっしゃるかと思います。健診の本来の目的である「病気の生活習慣病の早期発見・治療」は万が一、新型コロナウイルスの感染にかかった時の重症化や死亡リスクを低下させることにつながります。きたかた診療所では健診を受ける方が短時間で終わることができるように、1日の受け入れ人数の制限、健診の受付時間の細かい指定、そしてお早めの健診申し込みなど、受診者のご協力を頂きながら進めていきたいと思っております。コロナに負けない体をつくる第一歩として、今年もぜひ健診を受けましょう。

## 《会津若松診療所》

今年も健康診断の実施時期となりました。会津若松診療所では6月から11月まで会津若松市の国保特定健診・健康診査、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス健診を実施しています。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止の為に、胃がん検診と肺がん検診は7月から実施となります。また、社会保険の特定健診も実施しております。その他、エコー検査や眼底、骨密度などのオプション健診も実施しています。今年度の胃力メラ実施日は、毎週水曜日と第1・第3土曜日となっております。（※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、今後の状況により変更になる場合があります。）

検査は予約制となっております。毎年11月はインフルエンザ予防接種の開始に伴い外来が大変混雑しますので、できるだけお早目の申し込みをお願い致します。尚、会津若松市の胃がん健診の胃カメラ検査は市からの受診券がないと受けることができませんので、詳しくは市政だよりをご覧ください。ただ、診療所までお問い合わせ下さい。

**会津若松診療所**  
 ☎0242(28)0892  
**きたかた診療所**  
 ☎0241(23)3611  
 ※8月13日(土)から16日(日)はお盆のため休診となります。

## ※健診のご案内※

		特定健診		後期高齢者	生協健診	
		国保 40~74歳	社保 40~74歳			
診察等	問診 (既往歴、服薬歴など)	○	○	○	○	
	計測	身長・体重	○	○	○	○
		腹囲	○	○	○	○
		BMI	○	○	○	○
		血圧	○	○	○	○
脂質	総コレステロール	○	○	○	○	
	中性脂肪	○	○	○	○	
	HDLコレステロール	○	○	○	○	
	LDLコレステロール	○	○	○	○	
肝機能	GOT	○	○	○	○	
	GPT	○	○	○	○	
	γ-GTP	○	○	○	○	
	ALP				○	
	アルブミン				○	
代謝系	空腹時血糖	○	○	○	○	
	ヘモグロビンA1c	○	○	○	○	
	血清尿酸	○		○	○	
血液一般	ヘマトクリット値	△	△		○	
	血色素量	△	△		○	
	赤血球数	△	△		○	
	白血球数				○	
	血小板数				○	
腎機能	尿蛋白	○	○	○	○	
	尿糖	○	○	○	○	
	潜血	○	○	○	○	
	血清クレアチニン	○		○	○	
心機能	心電図	△	△		○	
肺	胸部X線				○	

(△は、医師の判断に基づき行なう項目です)

※生協健診は通常5,000円ですが、特定健診や後期高齢者健診(健康診査)とセットで行うとお得でより充実した内容の健診を受けることができます。

### 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

- 「ちょっと具合が悪いと「コロナかな?」と思ってしまいます。野山の思いきり歩きたいです。(会津若松市 大竹さん)
- 「新型コロナウイルス」で家にいることが多く、おかげ様で家の整理整頓

話になりました。予防接種も65歳から1000円となり受けました。何かと節目の年でした。今年はコロナに負けないで頑張ります。(喜多方市 遠藤さん)

ができてスッキリしました。(会津若松市 長谷川さん)

- 各支部の行事が楽しげでうらやましい。年を重ねて思いのたけを語り合う場があるのは大事! 長生きの秘訣!(会津若松市 岡田さん)

※後期高齢者の健診等、自治体によって内容が違ふことがありますので広報等をご確認ください。

## ヘルパーステーション

新型コロナウイルスの感染拡大、緊急事態宣言に伴い様々な予防対策に取り組みました。マスクの着用、手洗い、消毒の徹底はもちろん、職員間の濃厚接触による感染を低減させる取り組みとして職員をのどか事業所と旧ヘルパーステーション事務所に分けました。非常勤職員も事務所への出入りを制限、報告相談等は電話やSNSを活用しています。事務所内は机やパソコンの配置を変え、さらに透明のシートでシールドを張りました。しかし、私たちの「仕事場」は利用者様のご自宅である為、今回ばかりは利用者様にも多くのご協力をお願いいたします。

運動プログラムの変更も行いました。送迎時もあるだけ3密を避けるために少人数での送迎にしております。現在のところ感染者は確認されておりませんが、ご利用者様が安心・安全にご利用いただけるよう職員一同これからも気を引き締めて感染予防に努めていきたいと思っております。



事務所の対策の様子

訪問時の検温やご家族の帰省の自粛、訪問するヘルパーの固定(いろんなヘルパーが来るのを実は楽しみにされている方が多いのです)などです。宣言が解除になった現在ははやや緩和していますが状況により、再強化も考えられます。今後も利用者様の安全・安心の暮らしを守るため職員も口角と免疫力を上げ、予防対策に努めます。

# 新入職員紹介

ご利用者様に快適な日常生活を送って頂きますように、がんばって参ります。宜しくお願い致します。



山瀬 千穂  
ヘルパーステーション  
(訪問介護員)

1年間のブランクを経て、4月22日より復帰しました。新しい環境で一生懸命頑張ります。動物とミステル好きです。



熊沢 文  
ヘルパーステーション  
(訪問介護員)

新社会人で分からないことが多く、いろいろな迷惑かけると思いますが、少しずつ覚えて頑張りたいと思います。



高橋 玲奈  
きたかた診療所  
(事務)



田崎 澄子のどか  
(介護補助)

厨房の仕事をしていまして、少しでも皆様のお役に立てればと思っております。職員の方々の笑顔素敵です。



小椋 結美  
本部  
(事務)

1日でも早く仕事を覚え、皆様のお役に立てるよう努力して参ります。どうぞよろしくお願致します。

## 新シリーズ ふるさと史跡探訪 ⑧

### 「会津ころり三観音」金剛山 如法寺 『鳥追観音』(福島県耶麻郡西会津町野沢 如法寺)

仏都会津の祖・徳一大師によって今から1200年前の大同2年、西部を治める修験道場と浄土信仰の霊場の一つとして創建されました。御堂は全国でも特殊な構造で(東西御拜口、三方開き、四方上り口)御拜口が東と西に二つあり、参拝者が東から入り北の宮殿に向かって御本尊聖観音を拜せば西に出る様、西方浄土へ安楽往生が叶うとされ「ころり観音」とも呼ばれています。



「身代わりなで仏」をなで、肌守りを念持すれば心願成就すると信仰され、縁結び、子授け、安産、厄除、長寿の御利益で、全国から老若男女の参拝者が多いです。また、江戸時代の名工・左甚五郎作と伝えられている『隠れ三猿』を探し当てれば福が来るとも言い伝えられています。

(文章・写真:三浦浩二)

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」は作品が集まり次第これまでも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。

## 平和のための戦争展 喜多方

26回目の模索

1995年に第一回を開催し、25年間ずっと継続してきた喜多方市民の手による「平和のための戦争展」、それが今年やむなく見送りになりました。7月4日(土)〜8日(水)の予定で会場も確保し、企画も大筋が固められていよいよ準備段階というときに、世界的な



時疫に直撃され、5月の実行委員会でもやむなく7月開催は中止。12月開催を模索するが、不可能な場合は、せめて学校の授業や会合などで使えるパンフレットなどを作って配布できないだろうか、ということになりました。今後は事務局会を継続しながら準備を進めていくこととなります。

## 平和まつり

今年の「平和まつり」は中止です！

例年夏に会津若松市文化センターで開催している



の意味でも、幅広い世代や地域の方に実行委員会への参加を呼びかけているところです。

実行委員長 佐藤修二

岩橋幹也

「平和まつり」ですが、新型コロナウイルス感染症防止のため、今回は残念ながら中止となりました。昨年の第12回平和まつりでは、映画「あの日のオルガン」のチケット販売・映画鑑賞に、会津医療生協の皆様にもご協力をいただきました。ありがとうございます。

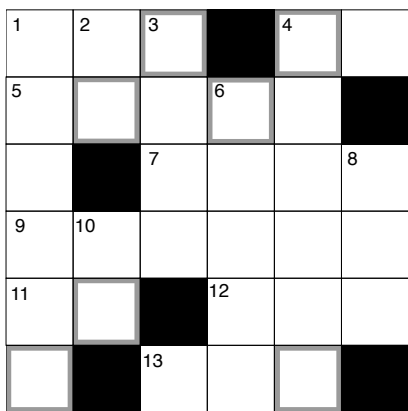
来年こそは、平和を希求する各団体の様々な企画・展示やホールイベントが行われることと思っております。その時にはご協賛・ご協力をよろしくお願い致します。

## 出資金増資のお願い

安心・安全の医療介護活動、健康づくり運動の発展のために出資金の増資をお願いいたします。1口1000円から、各事業所で随時受け付けているほか、口座引落しの積立増資、班会での持ち寄り増資も歓迎です。

お問い合わせは 本部事務局まで (0242-228-1272)

## クロスワード



### タテ

- ① 様々な物品を展示する施設、会津若松にも種から芽を出して間のない草
- ② 物事を正確に早く処理する手腕のあること
- ④ 「\_」これを何と呼ぶ
- ⑥ スリーベースとも呼ばれる
- ⑧ 目をつぶる
- ⑩ 過去と未来との境になる時

### ヨコ

- ① 夏の風物詩
- ④ 天気予報等では、午前6時から9時頃まで柑橘類の果実に多く含まれる有機酸
- ⑦ 吸い物の主となる実のことを
- ⑨ ホテルなどで二人用部屋
- ⑪ 草を刈る道具
- ⑫ 威勢を張って偉そうにする
- ⑬ はしごを英語で。○○○トレーニングというもの

答え「□□□□□」

ヒント：最近人気の妖怪

### 【前回の解答】正解：いとごくら

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:iaizu.h-coop@ace.ocn.ne.jp

【締め切り】11月15日(当日消印有効)