

輝くいのち


<http://aizu-health.coop> 2020年秋号 192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 12,398 人
 出資金 252,252,000 円
 1 人平均出資 20,346 円
 (2020 年 8 月 30 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】

きたかた診療所



所長 岡内 章

1日も早く「わかば」から組合員さんの笑い声が聞こえてくる日々が戻ることを願いながら、新型コロナウイルス感染症対応をはじめ、日々の診療活動を頑張っています。

コロナ禍でも前を向いて!

協同の力を絆に

～組合員のみなさまへ～

会津若松診療所



所長 横山 健司

医療機関を受診するのが不安な患者さんが多いと思いま

すが、体調の悪い時は我慢しないで相談してください。今後、有効なワクチンの開発・普及で集団免疫が獲得できるまでは、ソーシャルディスタンスを守って生活し、一日も早くマスクを外して笑顔で会話できる様にのりきりしましょう。

地域支援部

「人と人とのつながり」の中で活動している私たち。コロナが流行中の今は組合員のみなさんと心をつないで、そして笑顔で手をつなげる日まで共にがんばりましょう!



部長 青木 悦子

私たちは、対策を取りながら在宅での生活が継続できるよう、元気に訪問しています。「いま、最も大切なのは、人間らしい思いやりを忘れないこと」。今こそ、医療生協の強みである協力・協同の力でコロナを乗り越えていきましょう。

訪問看護
なないろステーション

所長 福地 淳子

デイサービスセンター
「あおぞら」

不安や我慢の年になっていますが、皆さんの安全のために職員一同がんばっています。一緒に乗り越えていきましょう!!



所長 瓜生 亜樹

日々、感染しないこと・予防すること・うつさないことを強く意識し、業務改善や・環境等への工夫を凝らしながら、スタッフ一人ひとり、大変なプレッシャーと戦っている最中です。これからも、チーム一丸となって常に前向きに考え続け、この困難な状況を乗り越えて行きます。

在宅介護支援
センター

所長 菊地 忠

心が晴れない状況が続いていますが、こんな時こそ、ご近所さんとの何気ないあいさつやご家族の声掛けが力になりますね。ソーシャルディスタンスでも心の距離をぐっと近づけてこの時期を乗り越えましょう。

会津若松市若松第一
地域包括支援センター

所長 國分 千枝子

先の見えない毎日ですが、少しでも利用者様や遠く離れたご家族様の不安が軽くなるよういつもと変わらず明るく、想いにより添う介護を継続中です。組合員の皆様も「口角と免疫力を上げて」乗り切っていきましょう。

ヘルパー
ステーション

所長 大野 甲奈

春風では、職員をはじめ事業所内での感染予防はもちろんのこと、ご利用者様おひとりおひとりが『新しい生活様式』を取り入れ実践頂けるようご説明させて頂いております。ご利用者様・職員ともに、コロナに負けない健康で充実した生活を目指して頑張っています。

「春風」



所長 齋藤 仁

コロナ禍の中、組合員活動の自粛や制限をされ、もどかし気持ちでいっぱいだと思います。私たちもサービス提供を続けながら、感染拡大防止に全力を尽くしています。感染が収束することを共に願い、一緒に乗り越えましょう。

デイサービスセンター
「すわ」

所長 関本 浩信



「のどか」開所から 1 年

のどか所長 牧野 千鶴

1 年前、どんな気持ちでスタートラインに立っていたのか…

全国でも前例のない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併設事業であり適正な運営を継続していくために、介護や看護の手を多く必要とする利用者数を維持していく事が出来るのか、要介護度や医療依存度の高い利用者を受け入れていく中で職員の定着が目指せるのか（それ以前は、必要な職員数が確保できるのか心配でした）、地域や他機関との信頼関係は構築できるのか、3 億という借入金で 10 年間で返済していく健全な経営に乗ることが出来るのか、地域密着型サービスの枠組みの中で家族や友人・知人・近所さんとの関係を維持しながら暮らしていく支援を提供できるのか、何より臨時総代会で組合員さんの過半数ギリギリで着手した事業であり、全組合員さんに認めてもらうためにこれらすべてのことを実現していく事が出来るのか…何もかもがプレッシャーでした。

開所前は 1 か月間の準備期間があり、事業内容の研修や利用される方の情報共有の時間を持ってきたつもりでしたが、いざ始

まってみると、1 日をどう動いていいのかわからない・「看多機」と「訪問看護」の位置づけが理解できていない・通所ばかり予定されて肝心の訪問介護と訪問看護が組まれていない・利用者に関する情報量が少なすぎる…など噴出。私は初回の契約や事務手続きも多く、現場スタッフに現場レベルの話合い・決めごととは丸投げの状態でした。みんなが混乱しながら、声を掛け合い、気を掛け合い、意見を振り絞り、少しずつ良い方法へ良い流れへと進めつけ、今日まで一人も退職者が出ることなく踏ん張ってくれた職員全員には感謝しかありません。

そして現在

1 年が経過し、何をどこまで維持・継続・実現できたのか？毎月の職員会議では、ありとあらゆる課題が尽きません。また慣れてきた分、疲れも見えてきています。利用者の QOL（生命・生活の質）の向上や心からの笑顔が職員のモチベーションであるなら、利用者へのケアの質を高めながら、いつもの職員がいつまでもいる事業所になりたいと思います。

地域密着型サービスであり、「住み慣れた自宅・地域で、自分らしく、最期まで暮らす」ことを目指してスタートしたものの、新型コロナウイルス感染症対策もあり、なかなか地域へ出掛けることもお呼びすることも出来なくなっていました。



1 年間で、看多機・入所併せて 54 名の方がご利用になりました。1 年経過の 2020 年 9 月 1 日の段階で、入所 20 部屋中 20 人入居・看多機登録上限 29 名のところ 27 名登録。のどかでの看取り 5 名（内 1 名在宅看取り）・入院先での永眠 8 名・軽快し居宅サービスへ復帰 2 名・特養や老健への移行 2 名・緩和ケア病棟の一時退院の受け入れ 1 名・その他肺炎や呼吸不全・イレウス・手術などによる一時的な入院は毎月 2 名から多い月で 6 名。

緩和ケア病棟の一時退院で 2 週間だけ利用された方は、のどかではホールに出て他の方と一緒に食事をし、洗濯物をたたくなど、毎日スタッフにワイワイ声掛けられ、緩和ケア病棟へ戻られた後に「のどかに帰る。（病室は寂しい）」と訴えておられたと伺っています。また入院先で、看取りのために他の病院への転院を勧められたが、のどかに帰りたいとご希望された方もいました。娘さん

今後、皆さんの笑顔がみられるように努力して参りたいと思います。

組合員のみながまへ



専務理事
木須 宣幸

し、組合員活動の場においても決して感染の起こることの無いよう注意を払いながら、職員一人丸となり不安の中で懸命に業務に取り組んでおります。

日頃より会津医療生協の活動におきまして、組合員の皆様には格別のご高配を賜り、誠にありがとうございます。また、日々活動のご支援やご協力に心より感謝申し上げます。

わたくしも専務理事を仰せつかり、早くも 1 年を迎えました。まだまだ至らぬことが多くご迷惑をお掛けしておりますが、一層精励してまいります。今こそ会津医療生協の存在意義が問われていると感じます。

今年には新年早々から新型コロナウイルス感染症が発生し、今尚その猛威が私たちの生活を苦しめ続けております。8 月には会津地域でも新型コロナウイルス感染者が続出し、有効なワクチンや特効薬の無い中で多くの方々が目に見えぬウイルスに不安な日々を過ごされているのではないのでしょうか。当法人も各事業所サービス提供の際には日々衛生管理に留意

最後になりましたが、今後とも切れ目のない安心安全な医療・介護サービスを目指し、地域のくらしを支え続けることを目指して参りますので、より一層のご支援を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

生協強化月間

生協強化月間は旧生協法施行日である10月1日を記念し、広く国民に生活協同組合を知らせ、多くの新しい組合員を迎え入れることで生協の基盤を強化する月間です。

会津医療生協では新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、活動の自粛、感染予防の学習などに取組んできました。しかし、外出自粛の中で組合員の活力低下やフレイルが進行していくことが心配されます。くらしの不安が大きい今だからこそつながりを最大限に活かして支え合う取組みを広げましょう。

期間

10月1日～11月30日

目標

- ① 組合員の健康を維持するフレイル予防に取組ます。
- ② 地域の医療と介護を守るため、医療生協の経営基盤を守るための「会津医療生協応援増資」運動に取り組めます。
- ③ はがきや電話などを利用して安心をつなぐ取組みを広げます。



理事長
佐藤 忠彦

予防する取組みを一段と強化しましょう。

会津での新型コロナウイルス感染者治療を担う基幹病院でクラスターが発生するなど、8月のお盆休み明けに会津で初めて新型コロナウイルス感染者が発症して以来収まりを見せておりません。

こうしたことの影響は会津の方々の生活に広く影響を与えており、会津医療生協の組合員の生活や事業活動にも多大な影響を与えています。地域まると健康づくりを提唱し実践してきた会津医療生協の役割はますます大切になってきている反面、事業活動や組合員活動の困難さも実感してきております。

こうした中で今年も「生協強化月間」を迎えることになりました。

まずは会津医療生協の総力を挙げて、新型コロナウイルス感染を

組合員がどうかを問わずに、インフルエンザ予防接種を早めに受けることをお勧めしましょう。新型コロナウイルスの影響で健康診断の利用者が減少しています。未了の方に受診をお勧めしましょう。

こうした中で、医療生協の活動に関心を持っていただける方には、医療生協への加入を勧めましょう。

会津の地域での医療と介護を守り支える医療生協の事業と経営を守るため、「会津医療生協応援増資」活動への参加を広く呼びかけます。

きわめて困難な中で「生協強化月間」となりますが、皆さんとともに創意と工夫を重ねて、一人一人のそれぞれの持てる力を集めて、会津医療生協の担う役割を発揮してまいりましょう。

健康のはなし

「バランスよく」が健康への近道

会喜調剤薬局グループ
ひのき薬局管理栄養士
木崎 琴恵

新型コロナウイルス感染症の予防には、こまめな手洗い・うがい・咳エチケット・三密を避けるなどが大切ですが、日常生活の中で体の免疫力を高めウイルスに負けない体を作るためには食事が重要です。では具体的にどのような食事が免疫力を高めるために良いのでしょうか？

結論から言うと「バランスよく食べる」ことです。実はこの食品を食べていれば、この栄養素を摂れば免疫力があがるというものはありません。だからこそ「バランスよく」が重要になってきます。

●基本は1日3食 バランスよく 食べること

「バランスの良い食事」と言われても、正直どのような食べたら良いのか分からない、という方も多いと思います。基本は主食、主菜、副菜の3種類をそろえるようにすることです。

◆主食：ごはん、パン、麺類などの穀類を中心とした料理のこと。

主に炭水化物を多く含

みます。

◆主菜：肉、魚、卵、大豆製品の料理のこと。主にたんぱく質、脂質を多く含みます。

◆副菜：野菜きのこ、海藻などの料理のこと。主にビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

また、牛乳などの乳製品や果物も1日1回食べるようにしましょう。不足しが

ちなカルシウムやビタミンを補うことができ、腸内環境を整え、免疫力を高める働きもしてくれそうです。

以前のよう自由に出がでない状況の中では、特に高齢者は活動量の低下や交流機会の減少など、「動かないこと」により気付けぬうちに筋肉や心身機能が低下し、フレイル（虚弱）になりやすい状態となってしまう。そし

てフレイルが進むと体力や免疫力がさらに低下し、体調を崩しやすくなる恐れもあります。そこで大切なのは毎日の「食事」です。

バランスよく食べることは当たり前のことではあります。その当たり前をきちんと実践していくことが今求められています。バランスよくしっかり食べて元気な毎日を送りましょう。



免疫力UPレシピ 「一度にバランスよく！ 三食そぼろ丼」

1人あたりのエネルギー…約596kcal
所要時間…約30分 材料3人分

◆材料(3人分)

ごはん 3人分

〈肉そぼろ〉

- 豚ひき肉 200g
- ① しょうゆ 大さじ2
- おろし生姜 小さじ1/2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ2

〈卵そぼろ〉

- 卵 3個
- ② 砂糖 大さじ2/3
- みりん 小さじ1
- 油 大さじ1

〈ほうれん草の和え物〉

- ほうれん草 3/4束 (150g)
- ③ しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々
- ごま油 小さじ1

◆作り方

①〈肉そぼろ〉

鍋に豚ひき肉と①を入れよくかき混ぜる。中火で熱し、絶えずかき混ぜる。火が通りほぐれてきたら、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。

②〈卵そぼろ〉

卵を溶きほぐし、②を加えてよく混ぜる。油を入れ、箸4~5本で手早く混ぜながら中火で熱し、パラパラになるまで炒める。

③〈ほうれん草の和え物〉

熱湯でほうれん草を30秒ほど茹で、水にさらす。水気をしぼり、3~4cmの長さに切る。ボウルにほうれん草と③を入れて和える。

④器にごはんを盛り、肉そぼろ、卵そぼろ、ほうれん草の和え物をそれぞれ盛り付けて出来上がり。

新入職員紹介

ご縁があり、働かせていただく事となりました。生まれも育ちも会津若松市です。豊かな自然に囲まれ、様々な表情を見せてくれる会津の四季が大好きです。皆様が健康で穏やかに生活されることを願い、お役に立てるよう努力して参ります。どうぞ宜しくお願い致します。



山中 昭彦
本部
(事務)

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、口座引落しの積立て増資、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
(02422811272)

新シリーズ

ふるさと史跡探訪 ⑨

「会津こもり三観音」 『立木千手観音』 金塔山恵隆寺

(福島県河沼郡会津坂下町字松原)

会津坂下町、国道49号線の塔寺にあり、会津仏教伝来の第一号とされ、今から1200年以上前的大同三年に弘法大師(空海)が観音菩薩の靈感を受けて「根っこ」が付いた状態(立ち木)で巨木の枝を切り、樹皮をはがし彫刻された事～『立木観音』と伝えられ、本尊の身丈は8m50cmあり、仏像としては日本最大級の大きさで、慈愛溢れる尊像です。観音堂、観音像共に国重要文化財に指定され、特に千手観音は【子年】に生まれた方の一代守護本尊でも



あり、観音信仰は年代にかかわらずこの世に「生」を受ける衆生が等しく救われる仏の大慈悲心と教えています。(文章: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。



イベント報告記

うたごえサロン お知らせ&ご案内

新型コロナウイルスの感染拡大防止に備え約4ヶ月間お休みをし、その後今年7月から再開した『うたごえサロン』が新型コロナの影響で今年9月より再び「休会」となりました。

非常に残念の極みですが、止むを得ません。好きな歌を思いきり大声で唄い、月2回の例会をこれまで楽しみにご参加していただいた皆様、本当に申し訳ありません。何分にもご理解下さい。今後の再開の見通しは、まだはつきりしませんが、分り次第速やかに皆様にお伝え致しますので、何卒今後ともご協力を宜しくお願い申し上げます。

尚、この『うたごえサロン』は歌の好きな方ならどなたも関わりやすい「輝くいのち」配付協力者を募集しています！

年に4回発行される「輝くいのち」は組合員のみならずの協力のもと、ボランティアで手配りされています。現在、配達にご協力いただける方を募集しています。みなさんのお家のご近所への配達ができる方はご連絡をお願いします。

連絡先(地域支援部)
(電話02422811272)

..... クロスワード

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

答え「□□□□」

ヒント:疫病除けなど用いられてきた郷土玩具

【前回の解答】正解:アマビエさん

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

【締め切り】11月15日(当日消印有効)

●前回のクロスワードに間違えがありました。お詫びいたします。

タテ

- 文化が進歩すること
- 粉碎機のことを
- 福島県西部の盆地を、旧称、居平(いたいら)
- 俗にかつらのこと
- 現金・貴重品などを盗難や火災から守りしめておく箱や室
- 甲高い声で軽薄にとめどなく笑うさま
- 物を2枚の刃で挟んで切る道具
- 通報・警報に用いる

ヨコ

- 出雲地方においては10月をこう呼びます
- 身体に着用するもの
- 広く見渡す、一〇〇、回〇〇、観〇〇
- 赤身を醤油に漬けたすし種
- キャベツを観賞用に改良したもの
- ある方面で有力な三人
- 不足がなく十分に満足する

でもお気軽に足を運び自由にご自分の好きな懐かしい童謡、唱歌、フォークソング、等々をアコーディオンの伴奏に合わせて大きい声で唄い、楽しいひと時をお過ごし頂くところですよ。



どうぞ医療生協の組合員に
関わらず、どなたでも一緒に唄いましょう!! (三浦浩二)

職員社保平和委員会では毎年、原水爆禁止世界大会へ向けて、全職員の手で鶴を折り千羽鶴を作成し、現地へ送っています。組合員さん・患者さんにも例年協力していただいています。今年も、今年も新型コロナウイルスの感染防止の為、自粛職員で協力し、完成となりました。今、自分達が出来た事を、戦争の悲惨さと同じに、一人一人が伝えてつないでいく事が大切と考え、鶴に思いを込めての作成となりました。

講師 室井つな子氏
(バランス料理
マイスター)



折り鶴届けました

職員社保平和委員会では毎年、原水爆禁止世界大会へ向けて、全職員の手で鶴を折り千羽鶴を作成し、現地へ送っています。組合員さん・患者さんにも例年協力していただいています。今年も、今年も新型コロナウイルスの感染防止の為、自粛職員で協力し、完成となりました。今、自分達が出来た事を、戦争の悲惨さと同じに、一人一人が伝えてつないでいく事が大切と考え、鶴に思いを込めての作成となりました。

福島県生協大会

日時 10月28日(水)

午後1時～3時

場所 会津坂下町

中央公民館

くらしの学校

日時 10月20日(火)

午前10時～11時30分

場所 道の駅あいづ

湯川・会津坂下

講演 コロナに負けない！
免疫力を高める食事

講師 室井つな子氏

(バランス料理
マイスター)

●いずれも問合せ先は
本部事務局まで
(02422811272)