

輝くいのち


<http://aizu-health.coop> 2020年 冬号 193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 12,508 人
 出資金 254,176,000 円
 1 人平均出資 20,321 円
 (2020 年 10 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】

様々な活動が再開しています!

新型コロナウイルス感染症の流行は世界中に広がり、私たちの生活を一変させてしまいました。今もまだ感染拡大の波が日本中を覆っています。医療生協ならではの様々な活動の中には難しくなったものもありますが、組合員のみなさんとともに「感染しない・感染させない」意識を持ち感染対策をしっかりと取りながら生活していきましょう。そんな中でつながりの大切さを再確認しながらいろいろな活動が再開してきています。



北町班

2020/10/22 10:56

班会

毎月40回前後行われていた班会ですが、今年は4月から6月はわずかな数回の開催。7月からは少しずつ開催班が増えてきました。

北町班「きたかた東支部」は6月から再開しました。新型コロナウイルス感染症予防やフレイル予防、近況報告、軽体操などがテーマです。感染予防に気をつけながら行っていますが、冬期間は会場の都合でお休み。春にまた会うことを楽しみにしています。



オレンジカフェ「メモリー」

オレンジカフェ「メモリー」

ミニデイ

換気やソーシャルディスタンスを保つ等の対策をしながら再開しています。参加人数の制限、開催時間の短縮などにも工夫しています。久しぶりに顔を合わせ、みなさんの話は尽きません。これからも配慮しながら続けていきます。



健康講座「高田支部」

健康づくり

毎週継続すること
 で筋力アップをめざす
 100歳体操、医療生協で作成したDVDを見ながらの体操も再開しました。高田支部では以前一度延期した「健康講座」で体組成を測定して自分の身体を再確認しました。

放射線量測定



2020/11/13 11:29



100歳体操

放射線量測定

城北支部では原発事故後、毎年行っている放射線量測定を今年も行いました。今後も継続してみたい必要があると話合っています。

生協強化月間

10月、11月は生協強化月間でした。今年は新型コロナウイルス感染症の流行が続く中での強化月間となり各地域、職場で例年以上に工夫しながら、気をつけながらの取り組みになりました。

訪問行動

例年のように訪問をして対話することが難しい中ですが、感染予防に気をつけながらいくつかの支部が訪問行動を行いました。

きたかた中央支部ではしばらく開催できていない「わかばカフェ」に参加してくださった方を訪問しました。26軒訪問し、ほとんどの方と会話ができました。みなさんからは「早くカフェに行きたい」「人と話をする機会が減って毎日過ごすのがたいへん」「デイサービスに通うようになった」などの声が聞かれました。訪問はたいへん喜ばれました。12月にも訪問しました顔を見てお話をしてくる予定です。

きたかた東支部では熊倉地区の組合員さん宅に「コロナ通信」や増資のお願いのポスティング行動をしました。また、当日



訪問行動「きたかた東支部」

19口の増資をお預かりしました。



ミニデイさざんか「城北支部」

班会・ミニデイ

班会やミニデイは感染予防に注意しながら再開するところが少しずつ増えています。感染症について学習を行うとともに、外に出て活動する機会が減っている間に体力が低下しないようにGボールなどを使った軽運動を実施しています。顔を合わせて話をすることでストレス解消、つながりの再確認にもなっています。また、尿塩分検査を行い178人の方が実施しました。平均塩分摂取量は8・0gと昨年よりも減っています。今年は医療福祉生協連で5年に一度取り組む24時間蓄尿塩分検査の年でもあり30人が参加しました。

出資金ふやし

今年はコロナ禍の中、地域の医療と介護を守るための「医療生協応援増資」運動に取り組みました。郵便局の振込用紙を使っての増資や毎月の口座引き落とし増資への申し込みもありました。診療所からは健診受診や予防接種のための加入が多くみられました。

社会保障の充実へ 会津若松市と対話集会を開催

医療と福祉を良くする会津の会（会津医療生協が事務局団体）では、平成2年から毎年、会津若松市と喜多方市で次年度の市予算編成に要望内容を反映させるため、医療・介護・福祉等の要望事項を8月に提出し、12月議会前に市長はじめ市役所関係課との懇談を行っています。「医療と福祉を良くする会津の会は医

療生協やコープあいつ、生活と健康を守る会等19団体が構成されています。」

今年の会津若松市との懇談は11月2日に会津若松市役所で行われ、22人が参加しました。8月28日に市長に提出した41項目の要望に対して事前に回答書を受け取り、再質問が必要な14項目について室井市長をはじめ関係課との意見交換を行いました。特に学校給食の保護者負担軽減、子どもの遊び場の確保、障がい者の社会参加支援等の要求については市長と45分の話し合いを持つことができました。

また、喜多方市へは8月31日に要望書を提出し回答書を頂きました。今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため日程調整中を行なっていました。12月14日に懇談を行う事になりました。

いきいき健康教室

「また来てね」「楽しかったあ」「久しぶりに身体動かし」等の感想が話された教室。10月25日、コープあいつ主催の事業で、昭和村大戸地区での健康教室を実施しました。へき地昭和村保健福祉館にて70代後半から80代後半の男女が参加しました。

血圧、体脂肪、握力の測定と尿塩分チェックを実施した後、「心」「脳」も体も動かして健康寿命を伸ばしましょう」の講話とストレッチング・筋トレを行いました。フレイル「虚弱」予防である、口腔ケア・口

腔体操・バランスの取れた食事と栄養・社会参加についての内容でしたが、初めての耳にしたという方も多く考えさせられました。日頃から介護予防教室を担当していますが、改めて学ぶことが多かった教室でした。地域包括ケアが叫ばれる中で保健所が減られ、公立病院の統廃合が進みそのひずみが出ているのかとも思いました。幸い参加された方は畑で野菜作りをされる生きる力である握力も同世代の平均よりも強く、村の診療所で健康管理もされ健診も受けているとのことでした。

尿塩分検査は全員初めてで塩分摂取量の多い方が多く「気がつけ」と話されていました。家路につく頃には冷たい小雨が上がり、陽が差し、山に向こうに色鮮やかな虹がかかっていたいました。また明日からがんばろうと心に刻んだ1日でした。

健康づくりチャレンジを地域の方に呼びかけようと、コープあいつ様に快く場所を提供して頂き、あい

第39回生協大会に参加して

先日「生協について」の研修」を受ける機会があり、とても勉強になりました。初めて知ったことは、医療生協は生協という組織の一つであるということ、購買生協・学生協などいろいろな生協があつて、全世帯の37%が利用していること、人口の4人に1人が生協の共済に加入しているなど、国民の生活を大きく支えているということでした。

その生協が開く「生協

大会」とはどういうものかと期待して参加しました。会場に入ると周囲との間隔を十分にとった席の配置でゆったりしていました。講演は横浜法律事務所の弁護士、太田伊早子さんと「改憲・加憲で社会はどう変わる」という話でした。現実法の大切さを痛感しました。その他で印象に残ったのは「各地域から」ということで福島・会津・いわきの会場から3人の方がメッセージとして堂々と自信をもって活動報告をしていた

ことです。こうした組合員さんが生協を支えているのだと感じました。今回は「オンライン」開催でした。この方法は今後必要になると思いますが、更なる改善・工夫が必要だと思いました。

健康体操「門田鶴城支部」

コロナ禍の中、会員さんから「健康体操はいつ再開するの」の声で、三密を避けマスク着用で再開しました。無理なく自分の出来る範囲で、椅子に座り、手足のストレッチや筋トレ、脳トレ、呼吸法等も行いました。和やかな雰囲気の中、1時間程動きました。終了後、「久しぶりにスッキリ

生き生き筋トレ活動 「坂本支部」



ら活動を再開させ、以前の元気が戻ってきました。今は、一人で運動するよりグループでいろいろな話題を共有しながら和気あいあいと活動する良さをしみじみと感じています。この活動も今年で16年目です。今は早くコロナウイルスがこの世から去ってくれることを願いながら月2回の活動をしています。これからも無理せず、細く長く活動を継続していきたいと思っています。「筋トレ活動員一同」

今年の生き生き筋トレ活動はコロナ禍により活動停止期間が4カ月余りありましたが、ようやく7月か

認知症サポーター養成講座 成講座「山都支部」

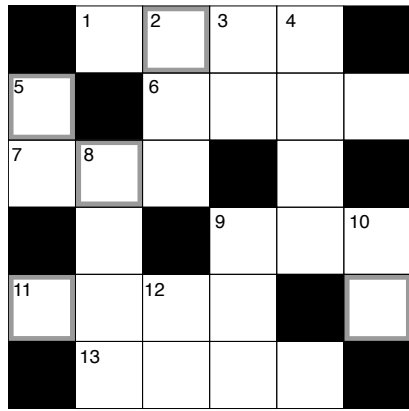
一ノ木班会では体操や脳トレ、おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています。そんな中、認知症について学び身近に認知症の方がいたら地域で助けられるようになると11月10日に認知症サポーター養成講座を実施しました。

認知症の基本知識、サポーターの役割、患者本人の気持ちや接し方のコツを



具体的な例とともに学ぶ良い機会になりました。認知症はお互い様。共に助け合う事が大切だと分かりました。

..... クロスワード



答え「□□□□□」

ヒント：失くしたくない風物詩

【前回の解答】正解：アカベコ
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: aizuh-coop@ace.ocn.ne.jp
【締め切り】2月15日「当日消印有効」

イベント報告記

健康づくりチャレンジ パンフレット配付



おい店・ほんまち店・ひがし店・ばんげ店の4店舗でパンフレット配りに初挑戦しました。皆さんの反応はどうか、と心配していましたが声をかけるとたくさんの方が足を止めて下さいました。各店約1時間で合計274枚配布する事ができました。キッズコースもありますので、子どもから大人まで、ぜひ家族全員でご参加ください。みんなで健康な身体を作りましょう!! 「保健委員会」



ミニデイ紹介 小布施原ミニデイ 「山都支部」

多数の方に医療生協の良さを知っていただくとうと、11月9日に山都町小布施原地区で初めてミニデイを開催しました。近所のお友達同士で声をかけあって11名の方にお集まり頂きました。
3密の回避、マスク着用、換気などしっかり感染予防を行いながらコロナに負けない身体づくりとして健康講話や軽体操を行いました。最後にビンゴ大会もあり、大いに盛り上がりました。

文 芸 の ひ ろ ば

■日本画『フウセンカスラ』
加藤トキ子さん「きたかた北支部」

■水彩画『絵本』
小澤紀子さん「坂下支部」

■水彩画『ぶどう』
大越厚子さん「坂下支部」

■日本画『フウセンカスラ』
加藤トキ子さん「きたかた北支部」

■水彩画『絵本』
小澤紀子さん「坂下支部」

■水彩画『ぶどう』
大越厚子さん「坂下支部」

■彫刻『みすみ草』
坂内道子さん「きたかた中央支部」

■絵手紙『はにわ』
渡部茂子さん「きたかた南支部」

■草履
Nさん「喜多方市」

■竹かご
齋藤昌江さん「塩川支部」

■宙を奏でる点描曼荼羅
ティンクルクラブの皆さん

★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！！

コロナに負けない
免疫力を高める
レシピ

まだまだ収束の兆し
が見えない新型コロナウイルス
感染症。これからは
インフルエンザ等の流
行も心配されます。手洗
いやマスクなどで感染を
防ぐとともに万一感染し
ても重症化に至らないよ
うにウイルスと戦う免疫
力を高めておくことが重
要です。免疫力はある特
定の食品を食べれば上が
るというものではありません。
旬の食材を分量を守
ってバランスよく食べ
ることが免疫力を上げる
近道です。

ますます寒くなり体
調を崩しやすいこの時
期。今回は体を芯から温
めてくれる旬の根菜を
使ったお料理をバラン
ス料理マイスターの室井つ
な子先生に紹介してい
ただきました。

◆旬の食材を分量を守って食べることが免疫力をアップさせます。◆

バランス料理マイスター室井つな子先生の
免疫力アップと減塩おかず

大根とチキンのカレー風味煮

材料は
4人分

大根「2cm」…………… 8切
骨付きチキン「ハーフ」 …… 8本
根生姜「みじん切り」 大さじ1
にんにく「みじん切り」 大さじ1
みりん、しょうゆ 各大さじ1
カレー粉 …………… 大さじ1
チキンコンソメ…………… 1個
大根葉「みじん切り」 …… 大さじ1
型抜き人参…………… 4枚
舞茸、しめじをほぐしてごま油で
ソテーする

作り方

①大根は皮をむいて十字に切り込
みを入れてゆがいておく。
②チキンはフライパンに入れて焼
き付けAで味をつけておく。
③鍋に①と②とコンソメと水1ℓ
を入れて中火で煮込む。

免疫力
アップさせる
食材

根生姜、にんにく、舞茸、しめ
じ、大根葉

減塩効果

カレー粉を使ってしょうゆの分
量をへらしました！

1人当たり
165kcal

ミルキーマーボー大根

材料は
4人分

大根「2cm厚さの輪切り」 …… 8切
鶏ひき肉…………… 200g
根生姜「みじん切り」 … 大さじ1
にんにく「みじん切り」 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
スキムミルク…………… 大さじ2
チキンコンソメ…………… 1個
大根葉「みじん切りにしてゆでたもの」
…………… 大さじ1
型抜き人参…………… 4枚

作り方

①大根は皮をむいて十字に切り込
みを入れてゆがいておく。
②鶏ひき肉はフライパンに入れて
Aで炒めて、Bで味をつけてお
く。
③鍋に①と②とコンソメと水1ℓと

免疫力
アップさせる
食材

根生姜、にんにく、
スキムミルク、大根葉

減塩効果

スキムミルクを使って
味にコクをだしまし
た。ミルク味なので減塩でも子ど
もから高齢者まで好んで食べてく
れます。スキムミルクでカルシウ
ムも補われます！

1人当たり
110kcal
塩分1.4g