

『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】

輝くいのち



<http://aizu-health.coop> 2023年 冬号 205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 12,834人
 出資金 256,945,000円
 1人平均出資 20,021円
 (2023年10月31日現在)

高田



毎年恒例の「健康講座」。体組成測定で自分の身体を確認したあと気持ちのいいストレッチ。

集まろう! 話そう! つながろう!



今年も地域の中では集まることの大切さをかみしめながら、つながりを切らさない様々な活動に取り組んできました。さあ!みなさんも楽しい活動に参加してつながりの輪を広げましょう!

北会津



ヤクルトの健康教室を開催。17名の参加で楽しく学ぶことができました!

熱塩加納



地域の組合員さんと「熱塩加納元気節体操」を楽しく行いました。

行仁東山



訪問行動を実施! 若松診療所周辺を4コースに分けて訪問しました。

きたかた南



4年ぶりに組合員交流会を開催! これからも楽しく笑顔溢れる活動を続けます。

きたかた中央



喜多方プラザ周辺地域の訪問行動をしました。地図を頼りに1軒ずつ歩きました。

塩川



初めての作品展を開催しました。地域の組合員さんからの出品があり、色とりどりの作品が並べられました!

一貫北



クラフトテープでコースターづくり。個性豊かな作品ができました。

城西



河川敷をウォーキング。空には「幸せの使者」といわれる白鷺が舞っていました。

きたかた東



健康講座でストレッチと筋トレ。いい汗を流して心も身体もスッキリしました。

坂下



コープばんげ店前で健康チェック。19名が測定し、署名も集まりました。

きたかた北



介護保険制度やオンデマンド交通「のーと」など、たくさん勉強会を開催しました!

門田鶴城



ユーモアあふれるガイドさんのもと、支部運営委員みんなで楽しく御薬園を散策しました!

猪苗代



ウォーキング、ミニデイでの百歳体操、各班の班会...活発に活動しています!

山都



町内各地での出前ミニデイが好評です! 地域を巻き込んだ活動は医療生協の模範です。

城北



月1回のミニデイは多くの組合員さんが参加しています。地域の元気の源です!

日新



毎月のミニデイ、ゲストをお迎えし、いつも楽しく行っています!

本郷



今年は男性だけの新班「いわたて班」が誕生しました。

生協強化月間の取り組み

会津医療生協では10月、11月の2ヶ月間、生協強化月間に取り組みました。生協強化月間とは旧生協法施行日を記念して、多くの方に生活協同組合を知ってもらい、多くの仲間を迎え入れ、生協の基盤を強くしようと、全国の生協で一斉に取り組み始める月間です。

各支部や事業所でも創意工夫をしながら様々な取り組みが行われました。

つながりづくり

きたかた中央支部の「モノづくり」は2年目を迎え参加者が多くなり、密を避けるため開催回数を月2回に増やして参加者を分散させて継続しています。スタンドグラス、クラフトテープ作品、革細工、切り絵など作品は多様で、参加のみなさんは集中した時間を過ごしています。11月にはコープらぎ店を会場に作品展を行いました。軽体操を行う小春日和班会も月2回実施しており、合わせて「わかば」での毎週

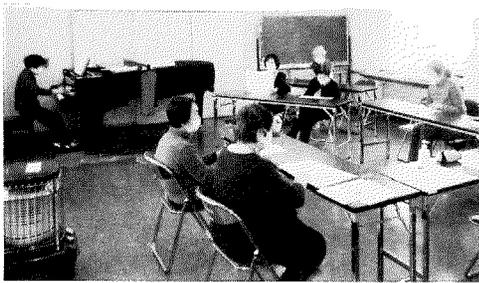


モノづくりの風景

の居場所として定着しています。

喜多方市厚生会館で2ヶ月に1回行われている「歌う会」はピアノに合わせて合唱を楽しんでいます。喜多方市内各支部から参加があり、集まる楽しさ、歌う楽しさを感じることが出来る居場所です。

坂下支部の「いきいき筋トレ」は今年22年目を迎え、医療生協にまだ加入していない町民も含めた健康づくりを継続しています。ストレッチや筋トレをしながら、地域の情報交換や町への要望、料理の話題などさまざまなおしゃべりをする中でストレス発散の場にもなっている地域の大切な居場所です。



うたう会

訪問行動

きたかた東支部では名義変更とニューズ配付の依頼のため実施しました。6軒の訪問でしたが、今

までできなかった名義変更が2名でき、更に近所に住む孫一家も診療所を利用していただく加入をしてくださいました。また、ニューズ配付協力者も2名に3コースお願いすることができてうれしい訪問行動になりました。

行仁東山支部では診療所周辺を4コースに分かれて約80軒訪問し、増資のお願いや予防接種の紹介を行いました。職員も12名が参加しました。4年ぶりの訪問行動でしたが組合員も職員も元気が出る取り組みになりました。訪問行動はきたかた中央支部、山都支部、坂下支部、熱塩加納支部などでも行われました。

訪問してみなさんから「いつもお世話になってる」「毎年予防接種を受けている」「送迎があると助かる」などの声が聞かれ、改めて地域の中で医療生協の役割を感じました。これからも地域に寄り添った医療・介護・組合員活動をめざしていきます。

訪問行動で、すでに空き家になっているお宅や組合員が亡くなっているなどの情報を複数いただきました。住所、氏名に変更があった時、引越された時、組合員が亡くなられた時は本部までご連絡をお願いします。(0242-28-1272)

生協強化月間学習会

10月1日、4年ぶりとなる生協強化月間学習会『会津医療生協があつてよかった』をともにつくる」が開催され、組合員と職員の合計87名が参加しました。

講師には医療福祉生協連代表理事・専務理事の片山忍さんをお迎えし、協同組合の定義、医療福祉生協の理念、2030年ビジョン、また全国の医療生協の取り組みについてお話しいただきました。改めて、医療生協の活動は医療・介護を行うことだけでなく医療や介護を通して組合員の要求を満たすこと、協同組合の主人公は組合員であることを学ぶことができました。



講師 片山 忍 氏

える学習会だった「会津でもすでに良い取り組みがされていることに気が付かされ、それをもっとアピールできると組合員・職員ともに自信になる。一方で組合員と職員のコミュニケーションの場がまだまだ少なく、語ることが足りないと感じた」

「気にかける強要はしない、あいさつをすることで相手を観察できる、そんなゆるやかなつながりが社会の中で大きな力になっていくことを大切にして行動していこうと思う」などの感想が寄せられ、それぞれの学びがあったことが伝わってきました。

強化月間に向け、職員と組合員が協力して活動に取り組み決意を、良いスタートを切ることができました。



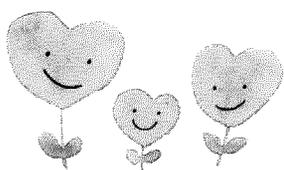
キッズチャレンジ

今年度も地域と連携しての健康づくり、子どもたちの健康に対する意識づくりとしてキッズチャレンジを実施しました。会津若松市内の小学校3校、幼稚園・こども園11園、喜多方市内1園から計850余名の参加がありました。養護教諭と懇談し、内容は昨年同様「早寝・早起き・朝ごはん」としました。

カレンダーの感想欄には「だらだらしそうな時、チャレンジで気持ちを立て直した」「早起きするとすっきり目が覚めた」「忘れた時はお兄ちゃんが教えてくれました」など家族ぐるみで参加していただいた様子もわかりました。いただいた感想へのコメントは医療生協の保健委員が感動しながら想いをこめて書き入れました。今年の景品は食品やお菓子に含まれる塩分量

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1,000円から、各事業所で随時受け付けているほか、口座引き落としの積み立て増資、班会などへの持ち寄り増資も大歓迎です。



お問い合わせは本部事務局まで
☎0242-28-1272



鶴城小学校



東山小学校



行仁小学校

や食生活習慣の注意点をプリントで、参加学校・幼稚園の全員にお渡ししました。各学校の先生方、児童のみなさん、ありがとうございました。(保健委員会)

2024年秋に廃止します

今の保険証 正しいよね!?

健康保険証がマイナンバーカードに結びつけられ、任意であるはずのカードの取得が強制に。あんまりじゃないか! 健康保険証の廃止を中止・撤回させましょう!

健康保険証なくさないで!!

トラブル続き 危険すぎる...

無保険者を作り出す 配くくない?

72% 活用しないマイナンバーの増加率

保険証の廃止は、私たちのいのちと健康にかかわる問題 署名にご協力ください!

『保険証廃止反対』署名にご協力下さい!

政府は今年6月に現行の保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。しかし、マイナ保険証は個人情報や自己負担割合の違い、紐づけされたデータが別人、公金受取口座が本人以外へ登録など、全国的にトラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。これらはマイナンバーカードの普及を優先してきたことで生じた混乱といえます。

また、健康保険証が廃止されればマイナンバーカードを持たない人や高齢者や障がい者など申請が困難な人は公的保険診療から遠ざけられることも考えられます。国民皆保険制度は国際的にも誇れる優れた日本の医療制度です。国民のだれ一人も医療から取り残されることがあってはいけません。健康保険証の廃止を中止・撤回することは国の責任でできることです。マイナンバーカードとの一本化は直ちにやめ

て現行の保険証を残すため「保険証廃止は反対」の署名にご協力下さい。署名用紙は診療所の窓口や本部においてあります。

クイズ

□に一字入れて周りの文字と二字熟語を作ってください。矢印は読む方向です。A~Dまでを組み合わせてできる四字熟語が答えです。

例 一 同 名 治
物 ← 生 → 花 力 ← 協 → 和 者 ← 医 → 療 養 ← 療 → 診
↓ ↓ ↓ ↓
活 定 字 法 **答** 医療生協

問 星 復
遅 → **A** → 柱 診 ← **B** → 年
↓ ↓ ↓ ↓
月 路
去 玉
年 ← **C** → 客 朝 → **D** → 払
↑ ↓ ↓ ↓
家 草

答 (四字熟語)
ヒント = ついこの間まで暑かったのに……もう師走?

LINEにご登録を!

会津医療生協 地域支援部では、公式LINEで会津医療生協の活動や役立つ情報をみなさんへ配信しています!
ご登録よろしくお祈いします!

↓友だち追加はこちらから↓

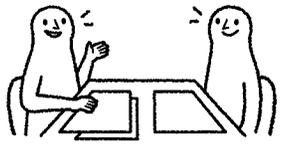


- ①LINEを開く
- ②ホームを押す
- ③友だち追加を押す
- ④QRコードを押し、読み込む
- ⑤追加で登録完了

会津医療生活協同組合 地域支援部
☎0242-28-1272

お知らせ

◆無料法律相談
日時: 1月5日(金)
2月2日(金)
3月1日(金)
場所: 会津医療生協内
相談員: けやき法律事務所 弁護士
申込先: 会津医療生協 本部 (0242-28-1272)



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

● 次の世代の人たちに何を残すべきか、何を改めるべきかを考える時、心して今を生きなくてはと切に思うこの頃です。
(会津若松市 渡部さん)

● 毎年の健診、インフルエンザワクチン接種とお世話になっていきます。
(熱塩加納町 遠藤さん)

● まだまだ、コロナ、インフルエンザが流行っているやな今日この頃です。終息を願っています。
(会津若松市・塩田さん)

【前回のクイズの解答】四字熟語=五風十雨
正解者の中から抽選で5名の方に図書カード(500円分)をお送りします。
【クイズの応募方法】
①答え ②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦ニュースの感想や最近のできごと、日頃思っていることなどをお書きの上、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】 2月15日(当日消印有効)

新入職員紹介

10月からお世話になっております。
明るい職場で他部署の方々にも声かけしていただいております。よろしくお願いいたします。
内山美紀子
ヘルパーステーション(介護職)

● 男性だけの班、楽しそう。晩酌がすすみそう。
(会津若松市 池田さん)

● 野球もシーズンオフ。ひいきのチームも大谷さんも熱い声援は来春までお預けです。
(会津若松市 目黒さん)

イベント報告

世界と歩こう！ WHOウォークイベント



10月6日、4年ぶりとなるウォークイベントをコープあいづと共催で実施しました。押切川公園体育館で体調チェックの後、準備体操と正しい歩き方を楽しくリズムカルに体験しました。「5分で行けるところは歩いていく」「1日1回30分以上の運動」が大切と知り、日々実践していきたいと思えます。

その後、体育館近くにある「シベリア抑留平和記念の碑」について学習しました。酷寒のシベリアの奥深くに強制抑留され、劣悪極まる環境の中



(田崎澄子)

健康教室

(北会津支部)

10月27日、真宮コミュニティセンターで17名の参加で4年ぶりの実施となりました。会津ヤクルト販売の方を講師に「お腹の中から強くなる」と腸をきたえることの大切さ、乳酸菌シロタ株の様々な働きについてユーモアを交えて話していただき、笑い、頷き、熱心に聞きました。参加者から「参加してよかったです」の声を聞き、ほっとしました。



その後、ちゃっかりミニ合同班会も行つて、健康チェックや握力測定をワイワイと楽しみました。

(篠原和子)

交流バス旅行

(坂下支部)

10月4日、坂下支部恒例の交流バス旅行を実施しました。今回の目的地は「国営ひたち海浜公園」です。26人が貸し切りバスで朝8時に出発しました。バスの中では支部長から医療生協への加入と増資のお願いもあり、当日の加入1名、増資もありました。

出発の頃は小雨がぱらついていましたが、現地では雨はさほど気にならず、グループごとにトレインで移動しながら景色



を楽しみました。帰りには那珂湊おさかな市場で買い物も楽しみ、交流を深めました。

(板橋康彦)

支部交流会を開催！

(きたかた南支部)

コロナ禍で支部活動が停滞する中、運営委員会で相談し、組合員交流会を実施することになり、場所探しから始まった。前に何度か行ったことがある「いいで荘」が営業していることを聞き、早速申し込み、開催の運びになった。

当日、迎えのバスが4カ所まで参加者を乗せ会場へ向かった。久しぶりの顔に会話が弾む。自己紹介から始まり、「脳トレ」を数種。引き続き「口腔体操」で声を出し、「熱塩加納元気節体操」「会津弁ラジオ体操」のDVDを見ながら体を動かした。その後、「大勢で食べる食



事はおいしいね」と話しながら和気あいあいの昼食。食後は画面のピンを倒すボウリングで、ストライク・ガーター・スペアなどで盛り上がった。4年ぶりの交流会、みんなの笑い声、16人の参加者で楽しい嬉しい一日であった。参加してくれた人たちに感謝したい。

(大塚玲子)

新班紹介

すずらん班

(門田鶴城支部)

コープあいづの福祉委員会に医療生協から来ていただき健診の結果について指導していただいた時に、医療生協についての説明も聞きました。中には医療生協の組合員に

なっている方もあり、みんな班をつくらうと「すずらん班」をつくることを決めました。健康で元気に生活できるように健康状態をチェックし合い、予防についても学び、それぞれの生活習慣を見直しながら心豊かに楽しい班会をやりたいと思っています。

(班長 本間睦子)



組合員のひろば

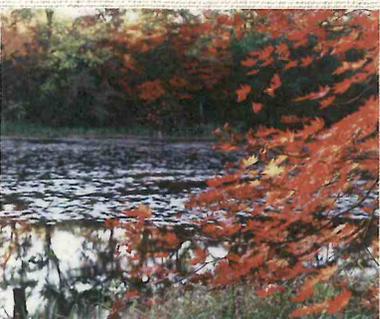
筆ペン画
樋口敏一さん(熱塩加納町)



布絵
酒井筆子さん(塩川町)



「高原の朝」(菅原湖)
遠藤晴男さん(金山町)



「秋深し」矢ノ原湿原
遠藤晴男さん(金山町)



陶芸 湯田康男さん(山都町)