

『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> 2024年秋号 208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 13,003人
出資金 249,590,000円
1人平均出資 19,195円
(2024年8月31日現在)

「みんなの交流館 えがお」

完成!

地域の中の「居場所」、
子どもから高齢者まで誰
もが集まるれる場所とし
て、「みんなの交流館
えがお」が完成しました。
地域の人が集まって話を
していく場所、医療生協
の活動を知つてもらう場
所として、組合員のみな
さん、地域のみなさんの
声を活かして、今後、
様々な活動に利用してい
きましょう。



利用予約は本部までお
問い合わせ下さい。
設備の充実をめざし、
増資にご協力ください。
2階は在宅介護支援セ
ンターです。

会津医療生協は地域に
自分たちの診療所がほしいと願う住民が、自ら出資金を出して組合員になり、賛同してくれる仲間を増やす運動を行い、自分たちの診療所や介護施設をつくってきました。生協強化月間では、医療生協の活動や事業を地域に広く知つてもらい、ご利用いただくことで、生協の魅力を地域の方に広げていく活動をします。生協強化月間ではこんなことにチャレンジします。
①組合員が集い、みんなでやつてみたいことに創意工夫しながら取り組み、つながりの輪を広げます。
②さまざま取り組みを通してできたつながりを活かし、一緒に活動していく人を増やします。
③「フレイル（虚弱）」予防、健康づくりチャレンジ、ウォーキングなどの活動を通して地域まるごと健康づくりをすすめます。
④みんなで力を合わせて組合員ふやし、増資の運動に取り組みます。

会津医療生協は地域に自分たちの診療所がほしいと願う住民が、自ら出資金を出して組合員になり、賛同してくれる仲間を増やす運動を行い、自分たちの診療所や介護施設をつくってきました。生協強化月間では、医療生協の活動や事業を地域に広く知つてもらい、ご利用いただくことで、生協の魅力を地域の方に広げていく活動をします。生協強化月間ではこんなことにチャレンジします。
①組合員が集い、みんなでやつてみたいことに創意工夫しながら取り組み、つながりの輪を広げます。
②さまざま取り組みを通してできたつながりを活かし、一緒に活動していく人を増やします。
③「フレイル（虚弱）」予防、健康づくりチャレンジ、ウォーキングなどの活動を通して地域まるごと健康づくりをすすめます。
④みんなで力を合わせて組合員ふやし、増資の運動に取り組みます。



「集まろう!話そう!つながろう!」
今こそ新しい仲間との出会い

10月1日 火 ~ 11月30日 土

生協強化月間が始まります

9月4日～9月5日盛岡市で開催された北海道・東北ブロック組合員活動交流集会に参加しました。

1日目は、学習講演「医療福祉生協の組合参加のあり方の提言について」が行われ、まず、理事や支部の運営委員がこの提言を学ばなければならぬと思いました。続いて各地の医療生協から活動の報告があり、学ぶべき事が多くありました。が、正直そこまではなか



(職員社保平和委員会)

「被爆者とともに、核兵器のない平和で公平な世界を一人人類と地球の未来のために」を、テーマに対面・現地参加を基本としながらオンラインを併用し、全国と世界が結ばれました。会津若松市の会場となつた医療生協健康づくりセンターでは6日のヒロシマデー集会に13人が参加しました。

広島と長崎に原爆投下されてから79年目。一瞬で何十万という命を奪い、生き延びたとしても後遺症や差別・偏見といった苦しみを与え続ける核兵器を世界から一掃

「被爆者とともに、核兵器のない平和で公平な世界を一人人類と地球の未来のために」を、テーマに対面・現地参加を基本としながらオンラインを併用し、全国と世界が結ばれました。会津若松市の会場となつた医療生協健康づくりセンターでは6日のヒロシマデー集会に13人が参

加しました。

し、一度と同じことを繰り返してはいけないと改めて思いました。

(職員社保平和委員会)

1日目は、学習講演「医療福祉生協の組合参加のあり方の提言について」が行われ、まず、理事や支部の運営委員がこの提言を学ばなければならぬと思いました。続いて各地の医療生協から活動の報告があり、学ぶべき事が多くありました。が、正直そこまではなか

なか難しいと思う事もありました。夜は夕食交流会がありましたが、他県の方との交流はありませんでした。東北各県の地酒が持参されており楽しみました。また、福島医療生協の方が同部屋で色々な話ができました。

2日目は分科会があり「居場所づくり」の分科会に参加しました。参加者の実践や、悩みが共有され、とても活発な分科会でした。

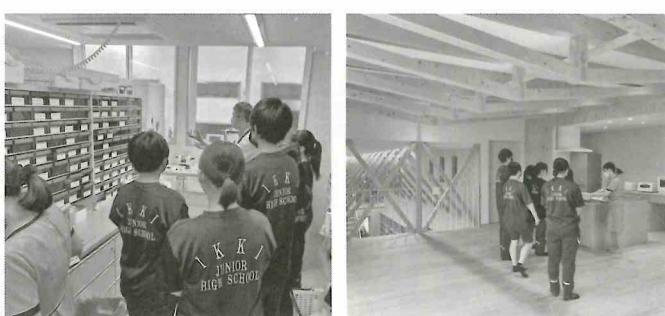
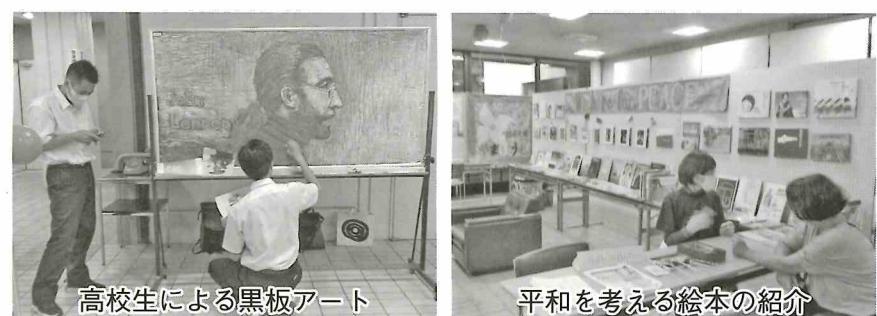
2日間を通して各地の素晴らしい実践を学びましたが、自分でできることを地道にやろうと思いました。

夢を応援!

中学生福祉体験 高校生医療者体験

福祉体験の中学生6名

と一日医療者体験の高校生3名の受け入れを6年ぶりに行いました。生徒たちにはとても好評で、普段経験できない医療の現場や仕事の内容を直接的に知ることができ、今後の学校生活や進路の選択にむけ参考になったようです。



みなさんから寄せられたご意見・ご感想をご紹介します

LINEご登録
お願いします

- 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

友だち追加は
こちらから



会津医療生活協同組合 地域支援部

0242-28-1272

機関紙「輝くいのち」配付ボランティア大募集!!

ぜひ、あなたの力を貸してください!
医療生協と組合員さんの橋渡し

会津医療生協では約7,600部の「輝くいのち」を地域の組合員さんが各家庭に届けて下さっています。多い方は一人で100部以上を配っていました。

「近所の10部なら…」「ウォーキングの途中で…」など少しでもご協力いただける方はぜひご連絡ください!



連絡先: 地域支援部 ☎ 0242-28-1272

●夫婦で健康診断と帯状疱疹の予防接種をすませました。備えあれば憂いなしです。
(喜多方市 蓬沼さん)

●出前味噌講座(手前味噌作り)いいですね。昔は当たり前のようにな庭で作っていました。実家にも大きな味噌樽が二つありました。家を建て直し、小屋を処分するうちにどこかへ行ってしまいました。懐かしい記憶です。
(会津若松市 鎌田さん)

●毎日暑い日が続きますね。晩酌が終わって生協ニュースを見て頭の体操です。
(喜多方市 小沢さん)

●ボッチャにはまっています。医療生協杯ボッチャ大会ができるべきだと思いま

(会津若松市 池田さん)

チャレンジカレンダー

日	月	火	水	木	金	土

実施期間：2024年10月1日～2024年11月30日（実施は30日間）
※チャレンジは月の途中からでもOKです（～）
出来た日はチャレンジカレンダーに印や一言をお願いします。

■提出期限：2024年12月28日締切
※両診療所・地域支援部福島・支店役員へ提出お願いします！

■対象者：どなたでも参加できます。（参加費無料）
■進路方：9つのチャレンジコースから好きなコースを選んでチャレンジ！

チャレンジの感想をお願いします！

2024年 健康チャレンジ

9つのチャレンジコース

- 1・運動コース チャレンジ内容（例）・ランニング・グラウンドゴルフ・筋トレ・ストレッチング・ウォーキング
- 2・バランスの良い食事コース チャレンジ内容（例）・よく噛んで食べ歩き・量分控えめ（1日6g以下を目指す）
- 3・歯とお口のコース チャレンジ内容（例）・しっかり歯がき・よく噛んで食事・あいべ、バタカラ体操
- 4・生活リズム改善コース チャレンジ内容（例）・早寝早起き・1日7～8時間は睡眠をとる
- 5・禁煙・適度な飲酒コース チャレンジ内容（例）・さばり禁煙・飲酒量を減らす・休肝日を作る
- 6・脳いきいきコース チャレンジ内容（例）・日記をつける・新聞や本を音読する・パズル、クロスワードに挑戦
- 7・健康チェックコース チャレンジ内容（例）・決まった時間に血圧測定・1日1回体重測定・手洗いうがい検査
- 8・家族一緒にキッズコース チャレンジ内容（例）・あいさつをする・家族と一緒に食べる
- 9・なんでもチャレンジコース オリジナルの目標で（例）1日1回は外に出る・毎日誰かと話す！笑う！…など

チャレンジコースは ○ 1・2・3・4・5・6・7・8・9
チャレンジ内容 :

氏名	年齢	電話番号
住所	〒	支部 組合員・非組合員

会津医療生活協同組合
〒965-0818 会津若松市東千石1丁目2-13
TEL0242-28-1272 FAX0242-27-6944

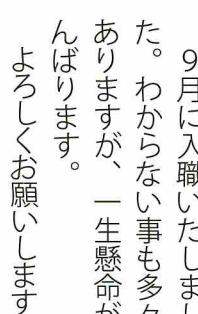
毎年恒例の「健康チャレンジ」がはじまります。健康チャレンジは、医療福祉生協の8つの生活習慣をもとに設定された9つのコースから、自分の健康づくりの目標をたて、30日間記録しながら取り組む健康づくりです。昨年度は、子どもから大人まで合計935名の参加でした。参加者は、「毎日の血圧測定で数値が安定した」「開眼片足立ち継続で靴下が履けるようになった」「膝が」といった感想を述べました。

くく一万歩近く歩けるようになつた等の声も聞かれました。健康づくりには、日々の生活習慣がとても重要です。あなたも「健康チャレンジ」で健康づくりのきっかけを作りましょう。ご家族、お友達に声をかけて取り組んでいきましょう！

提出期限
期間：10月1日～11月30日
実施は30日間
（保健委員会）



大竹 優穂
会津若松診療所
(看護師)

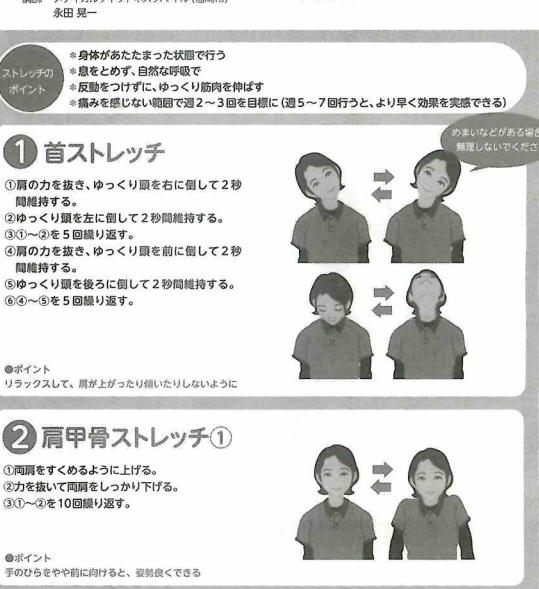


峯岸 彩子
きたかた診療所
(看護師)

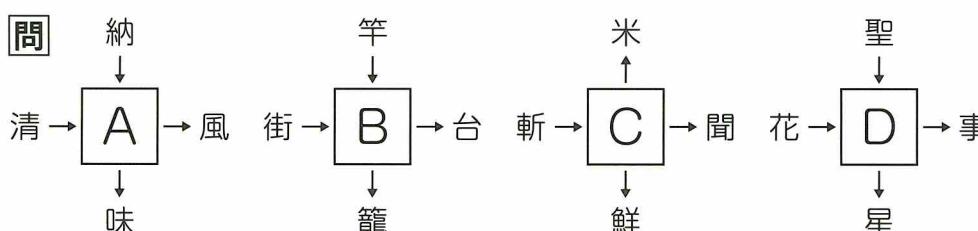
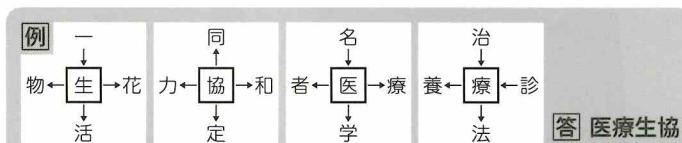
新入職員紹介



今日は肩甲骨周りの動的ストレッチです。動的ストレッチでは、筋肉を割りながら関節の可動域を広げ、柔軟性を高めます。肩こりや姿勢の改善にも効果があります。



□に一字入れて周りの文字と二字熟語を作つて下さい。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。



ヒント = 読書をするには良い季節です。

答

(四字熟語)

【前回のクイズの解答】四字熟語=心頭滅却

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】11月15日(当日消印有効)

おしらせ

◆世界と歩こう！10・31あいづ

裏磐梯中瀬沼・レンゲ沼周辺を散策して会津の秋を満喫しましょう！

日 時：10月31日(木) 10時～12時
集合場所：裏磐梯サイトステーション

◆喜多方部利用改善委員会学習会

「いざという時の対応～救命救急編～」

日 時：11月15日(金)
午後1時30分～3時30分

場 所：喜多方市厚生会館
講 師：喜多方広域消防本部 職員

◆日本高齢者大会 in あいち (w e b)

日 時：11月22日(金) 午後1時～4時30分

場 所：喜多方市厚生会館

健康づくりセンター

両沼労働会館

※3会場でそれぞれ分科会を視聴します。

※現地参加を希望される方はご相談ください。

申込みは会津医療生協地域支援部まで。

(0242-28-1272)

2024年

健康チャレンジ

新型コロナが5類となり、ボランティアの協力をいただき、ご家族も招待してゲームやバイキンで楽しむながら交流してほしいと「夏祭り」を開催しました。当日はとても暑い日でしたが、利便者さんやご家族の笑い声が飛び交いにぎやかになりました。



にぎやかに! のどか 夏祭り

行事になりました。ご近所の方々も参加して楽しんでくださいました。「楽しかった」「またやつて」という声をたくさんいただきました。来年もご家族や地域のみなさんと一緒に楽しいひととき

今年もご家族や地域のみなさんと一緒に楽しめます。ありがとうございました。(所長 貝沼由美)

ふるさと会津探訪

農業用水路に架かる小さな橋

農業用水路は新田開発と同時に作られ、生活用水としても利用されていた。大正年間の只見線敷設の際に小さな鉄橋が架けられ、地面にその跡が残っている。土地改良は昭和40年頃から始まった。昔の水路は消えてしまったが、只見線に痕跡が残っている。会津本郷駅から引き込み線路があった。これが大川の河川敷に下り本郷大橋近くまで伸び、砂利を採掘していた。写真は権現堀に架かる只見線鉄橋と引込線コンクリート橋である。川原からの砂利採掘は禁止となり、現在は田畠の地下から採っている。



(文章・写真:小関栄助)

医療生協の組合員と地域の方々が協同して高齢者の方たちを対象としたミニデイに継続的に取り組んでいます。昨年度は新しい地域での開催もできました。今後も各地域

合同班会 「男子健康ご飯をつくろう!」 (本郷地区)

9月4日、いわたで班とじげん班の合同で調理実習「男子健康ご飯をつくろう!」を開催し12名が参加しました。「これから男性は料理ができるなくては生きていけない」と男性に積極的に

参考していただきました。献立はジャガイモの唐揚げ、ちくわの天ぷら、ナスの蒸し料理(ミョウガ、青じそ、ネギのトッピング)、キュウウリの佃煮、まぜご飯、具だくさん豚汁と盛りだくさん!みんな

さん、大笑いしながら、和やかに、張り切って作りました。(菊地まさ子)



活動を進めていきたいと思いま

くし地域の皆さんとのつながりを大切に活動を進めていきたいと思いま



イベント報告

山都支部 ミニデイ

で健康チェック・体操や脳トレ・ビンゴゲームを楽しみながら、孤立を無くして暮らせるよう『地域まるごと健康づくり』地域の支えあいネットワークづくり』を目標に、これからもたくさんの方に呼びかけをしていきたいと思います。

新班紹介

天鏡班 (猪苗代支部)



組合員のひろば



パッチワーク
篠原和子さん(会津若松市)



パッチワーク
酒井晴子さん(会津若松市)



パッチワーク
三浦益子さん(会津若松市)



油絵
加藤憲史さん(喜多方市)



絵手紙
渡部茂子さん(喜多方市)



絵手紙
渡部茂子さん(喜多方市)



絵手紙
渡部茂子さん(喜多方市)