

「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 冬号 209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 13,067人
出資金 251,442,000円
1人平均出資 19,243円
(2024年10月31日現在)

きたかた東



「岩月交遊館まつり」で初めての健康チェック！たくさんの方とお話できました

門田鶴城



支部運営委員交流会を開催しました。楽しく笑顔溢れる活動を続けます！

坂下



「まちかど健康チェック」を3回行い「地域まるごと健康づくり」に取り組みました。

本郷



班交流会では「牛乳パック積み木」でハラハラドキドキ！

日新



毎月ミニデイを開催 ポッチャでは大きな歓声上がり楽しい時間を過ごしました。

きたかた北



念願だった2名の運営委員さんも加わり、マイナ保険証の学習会を開催しました。

北会津



今年も「ヤクルト販売」にお願いして健康講座をおこない、好評でした。

一箕北



会津大学周辺を散策後、コパンで“ほっと一息”

行仁東山



健康講座では介護保険の学習会、体組成計、会津弁ラジオ体操を行いました。

猪苗代



年度初めに新班誕生！カメリーナ周辺や体育館を利用してウォーキングを毎月予定しました。

きたかた南



組合員交流会を開催しました。音楽鑑賞にポッチャと楽しい時間を過ごしました！

城西



ミニデイでバザーを行い、みんなで楽しみました。

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。皆さんと楽しめる企画を検討しています！

熱塩加納



地域の組合員さんとリズム体操と茶話会で楽しみました！これからも地域に広くお声掛けしていきます。

山都



町内各地での出前ミニデイが好評です。ポッチャやモルック、ビンゴゲームで楽しみました！

きたかた中央



支部総会終了後に藍染めトートバッグを作りました！オリジナルのマイバッグが完成！

高田



支部交流会は班の方をお誘いして「平和まつり」を見学！

塩川



お楽しみ会を開催！伊佐須美神社のあやめ祭りに行ってきました。色とりどりのあやめが綺麗に咲いていました。

生協強化月間の取り組み

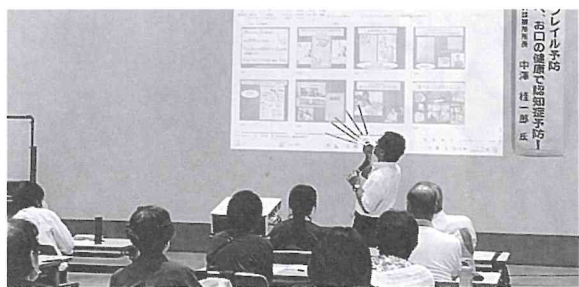
会津医療生協では毎年10月、11月を「生協強化月間」として取り組みました。多くの方に医療生協を知ってもらい、たくさん仲間を迎え入れ、生協の基盤を強くしようとして、各支部や事業所でも様々な取り組みを行いました。

実際に活用されます。今後とも、ぜひ、増資・加入ご協力をお願いします。

生協強化月間学習会

9月29日、10月からの生協強化月間を前に組合員・職員を対象に学習会を行いました。今年「楽しいオラルフレイル予防くお口の健康で認知症予防く」と題して、利根保健生協、利根歯科診療所所長の中澤桂一郎さんのお話しをお聞きしました。嘔むことの効用、口呼吸から鼻呼吸に戻す「あいうべ体操」、「口は体と心の健康の入り口であり、社会への入り口」、ピロピロ（吹き戻し）を使った実践なども行いながら楽しく学び強化月間に弾みをつけることができました。

おしゃべりをするこ... とは心身の健康に効果があるといわれています。各地域で開催されている班会や支部活動は「健康づくり」につながります。班ではポッチャやボールを使った運動なども取り入れて、一番身近な仲間のおしゃべりや健康づくりを行いました。支部ではミニデイや交流会を行い、楽しい活動でつながりを再確認したり、訪問行動に取り組みで近所に医療生協を知らせ、増資をいただきました。事業所では医療生協を利用していただく患者さんや利用者さんへ加入や増資をお勧めしました。医療生協の事業所は組合員のみならずと育てていくものです。みなさんからお預かりした出資金は医療生協を運営していく「もとで」になります。施設や医療機器の充



中澤桂一郎先生による講演

健康チャレンジへの参加 ありがとう！

幼稚園、保育園は「早寝・早起き・朝ごはん」の内容で行いました。近年、TVやゲーム等が身体に与える影響は大きく、小学校は校長、養護教諭と懇談し「手洗い・歯みがき・朝ごはん」に加えて、「メディア」の項目を追加した学校もありました。3小16園で約900名の参加となり、回収後、保健委員が手分けしてコメントを記入しました。今後の学習に役立てていただけるとともに、参加賞として園・学

校に図書カードを呈しました。皆様からは「簡単に毎日続けた」「いつもやっているのだから出来た」「マークをつけるのが楽しかった」「夏休みが終わっても続けていきたい」「習慣になって良かった」「簡単なようで難しかった」「TVの時間を減らすのが難しかった」「TVゲームの時間を減らすと、朝の目覚めが良くなった」「振り返りができて良かった」などのさまざまな感想が寄せられました。

第一回 健康のつどい開催

10月20日(日)、これまでの健康まつりを「健康のつどい」に形を変えて5年ぶりに開催し、100名程の参加がありました。健康づくりセンターでは、健康チェックや体組成測定、ポッチャやズンバの体験が行われました。ズンバは、講師の動きを真似、音楽に合わせて楽しく体験できました。

コロナ禍以降久しぶりの開催となりました。今後も皆さんに楽しんでいただけるような企画をしていきたいと思います。

新築された『みんなの交流館えがお』のお披露目も兼ねており、二胡演奏会や健康講話(減塩のお話し) 講師:ひのき薬局管理栄養士 五十嵐琴恵さん)が行われました。



楽しくズンバを体験



ポッチャに挑戦



開会式の様子



鶴城小学校

小さい頃から健康な生活習慣を身につけ、健康に対する意識づけができるように今後も活動を広げていきたいと思います。(保健委員会)



行仁小学校



東山小学校

新班紹介

野菊班 (きたかた中央支部)

近所のお友達3名で新しい班を作りました。みんな健康の話しや体操を楽しみながら、和気あいあいと続けていきたいと思います。



事業所移転のお知らせ

12月9日より地域支援部の事務局が若松診療所の隣の建物に移転しました。

電話番号も変更になります。宜しくお願い致します。

☎0242-36-7002

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、班会で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 ☎0242-36-7002

ねっかど〜も再開しました!

高齢者や地域の方の孤食をなくしたいと取り組まれてきた「ねっかど〜も」。毎月1回、食事を囲んでにぎやかに行われていましたが、新型コロナの流行のためやむなく休止。その後、お弁当を作ってお届けする活動に変わりましたが、会場新築のため休止。

今回、待望の「みんなの交流館 えがお」の完成に伴い、11月6日に再開をすることができました。朝からボランティアさんと職員で準備をしました。メニューはみんなが大好きなカレー。昼食開始時間を待ちきれず、次々と予約されていた方がいらつしやり、久しぶりに顔を合わせ、お話ししながらみんなで楽しい時間を過ごすことができました。

これからも地域の居場所として、毎月第1水曜日に継続していきます。



12月2日に
保険証再発行?
もう、止められ
ないんじゃない?
そんなことは
ないよ!
あなたの声で、
きつと変わる!

今までどおり、
保険証でも
受診できます

12月2日から「現行の保険証は
発行されない」というけれど
マイナ保険証がなくても!

期限までは今の
保険証が使えます
有効期限までは、今の
保険証で受診できます。

資格確認でも
受診できます
12月2日以降に資格確認書
がお手元に届きます。

全日本民生協連連白台

大丈夫です、マイナ保険証が無くても

今年12月2日に保険証新規発行がなくなり、ただし、その日までに発行された保険証は、2025年12月31日まで有効です。また、マイナ保険証登録されていない方全員に「資格確認書」が送付されます。(手続きは不要です。しばらくは交付が続きます。)

つまり、「マイナ保険証に代わって受診は普通に行うことができます。心配ありません。マイナ保険証をあわててとる必要はありません。(マイナ保険証を解除することもできます。)

マイナ保険証は、問題が山積みしていません。情報漏洩の危険もありません。引き続き現行の健康保険証を存続させる運動を広げましょう。

第34回福島県高齢者大会

in伊達

9月27日、総勢248人が伊達市「ふるさと会館」に集い交流しました。会津若松市では中型バスを借り、8団体から22人が参加しました。オープニングはわたり病院の理学療法士から「健康に歩くために」と題して、歩き方のコツとシューズの選び方についての話があり、たいへん好評でした。記念講演は「地域の小さな交通」をテーマに河崎民子さんが、交通手段を確保し高齢者の移動を保障することで社会参加を進めていく重要性について話されました。その後、県内各

方部から活動の報告があ



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

- 何年かぶりに健康チャレンジをしています。オーラルフレイル予防でピロピロを朝夕各20回、なかなか大変ですが1カ月がんばりますヨ!
- (会津若松市 市野塚さん)
- 会津医療生協は健康に関して色々取り組みを行なっていることを知りました。レッツ体操は簡単に出来るストレッチなので肩こりや姿勢の改善にやってみようと思います。(会津若松市 生江さん)
- いつも生協ニュースを有難うございます。楽しく読ませていただいています。(会津若松市 二瓶さん)

新入職員紹介

本名 達也
のどか
(介護福祉士)

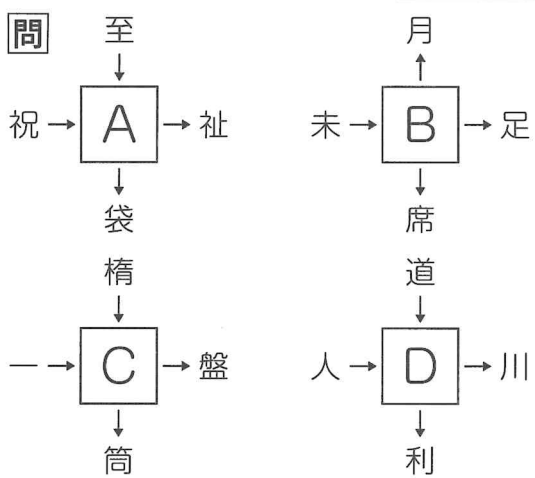
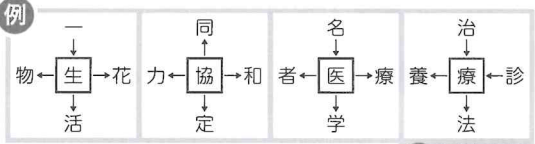
星 綾子
在宅介護支援センター
(事務職員)

入職して日が浅く慣れないこともたくさんありますが、皆さんの温かなサポートを受けながら、日々頑張っています。ご迷惑をお掛けする時もあると思いますが、一生懸命頑張ります。

11月1日より入職しました。介護業務は初めてですが、みなさんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。

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。



ヒント = 初詣でお願いする人も多いのでは?

【前回のクイズの解答】四字熟語=新涼灯火
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.shien@outlook.jp

【締め切り】2月15日(当日消印有効)

イベント報告

訪問行動 (行仁(東山))

10月、11月は医療生協強化月間です。行仁、東山支部では強化月間に先立ち、9月26日(木)13時30分より職員3名、理事1名、支部会員3名の計7名で行仁地区を3コースに分けて訪問行動を実施しました。この日は朝から猛暑で水分を摂りながらの活動でしたが、54軒を訪問し、対話14軒、

留守宅へのポストイン40軒で、加入、増資、予防接種の呼びかけを行いました。対話では10月の受診時に増資してくださいとの話もあり後日、増資をしていただき、この行動をしてよかったですと思いました。

「住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり」の実現のため、医療生協への加入、増資の呼びかけを班会やミニディをとおしても呼びかけていきたいと思えます。(支部長 津田三雄)

災害時における施設の 利用等に関する協定締結式

会津若松市東山地区区長会・会津医療生活協同組合

11月21日、東山地区区長会と会津医療生協による協定締結式が「みんなの交流館 えがお」にて執り行われました。会津若松市第1号とのことでした。会津医療生協が位置する会津若松市東山地区は広い範囲が土砂災害警戒区域になっており、大雨の際には地区外へ避難しなくてはならず、高齢者や障がいのある方の避難が課題になっていました。

土砂災害警戒区域外にある会津医療生協を



災害時における一時避難所とすることで、地域の防災対策の一環として地区と施設をつなぎ「災害時であつてもだれ一人取り残されない東山」の一助になることを目指したいと思えます。

初めての「城西コミセンまつり」 (サロンあみむめも)

11月16日、「城西コミセンまつり」が行われました。普段からコミセンを利用していらっしゃる方々のお祭りです。私たち「サロンあみむめも」も毎月1回城西コミセンをお借りして、健康チェック、編み物、小物づくり、スマホ教室など楽しく活動をしています。今回のワークショップでは毛糸を使ってハンドウォーマー作りを行いました。たくさんの方が立ち寄って下さり、いろいろなお話をしながら作品作りに取り組



みました。これからも地域の方々の悩みややりたいことを話しあえるサークルになればいいな思っています。(支部長 田中幸子)

組合員交流集会 (坂下支部)

毎年恒例となった「交流集会」は組合員と非組合員の交流の場だ。坂下支部にとっては一大イベントで、力を入れた活動になっている。今年度は「山寺・五百羅漢・高島ワイナリー」へのバスハイクを実施し、23人が参加した。天気はイマイチで紅葉の時期にはやや早すぎたのが残念。

車中のあいさつで今までの交流会を掻い摘んで報告した。野沢の野仏探し、レクリエーション公園、故田部井淳子ロッジ泊、下郷ひめさゆり公園とミニ尾瀬、南湖公園、



原発事故後はいわきへは3回視察に行った。夜ノ森公園の桜は忘れられない。弥彦と寺泊、ひたち海浜公園のキア。始めて20年近くになり、行先探しに苦労している。「山寺」は2度目となった。高齢化してもまだまだ健康で1、100段の階段を参加者は楽しんだ。(支部長 板橋康彦)

ふるさと会津探訪

水力発電所

会津美里町本郷地区向羽黒山東北斜面に水力発電所がある。阿賀川の馬越頭首工から取水して、隧道を通り向羽黒山で発電。「湯陶里」温泉の裏にあたる。

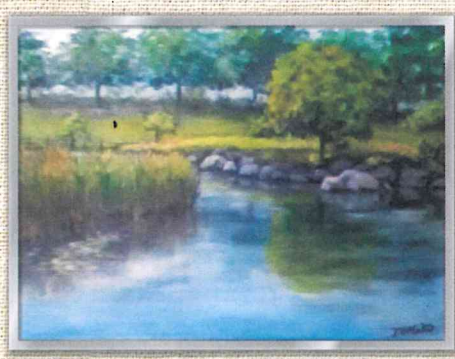
大川の川底が下がり取水が問題になってきた。農業用水路の改修工事が目的であった。検討する過程で、昭和11年ころ水力発電所の設置の声が出た。農業用水路は昭和25年頃完成。発電所は昭和31～32年頃完成した。

それ以前は大水が出る度に取水口が壊れ、農家は人足に呼び出された。今は取水口は閉じられ大変しっかりした堤防が築かれ、水力発電所と農業用水路ができた。発電所は約20年かかった。社会インフラの工事は長い期間と経費がかかる。先人への感謝である。



(文章・写真：小関栄助)

組合員のひろば



水彩画 福西トモ子さん(会津若松市)



あみぐるみ 新発田ゆかりさん(会津若松市)



書 澤美枝子さん(喜多方市)



会津木綿のベスト 矢吹美智子さん(喜多方市)