

輝<いのち



<http://aizu-health.coop> 2025年 春号 210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 13,173人
出資金 251,565,000円
1人平均出資 19,097円
(2025年2月28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】

2024年度 ハイライト

～たくさんのつながりがありました～



第1回健康のつどい



第8回きたかたのつどい



みんなで楽しく食事会「Necca ど～も」



生協強化月間学習会



救命救急学習会



みんなの交流館 えがお



WHOウォークイベント



味噌づくり

第49回通常総代会告示

定款第50条にもとづき、下記により第49回通常総代会を招集いたします。

記

1. 日時
2025年6月21日(土)
午後1時30分より
(午後1時より受付)
2. 会場
アピオスペース

2025年4月1日

会津医療生活協同組合
理事長 佐藤 忠彦

組合員各位



第25期役員選挙公告

役員選挙規約第4条に基づき、下記のように第25期役員選挙を公告いたします。

記

1. 選挙区及び定数
理事定数 22名
監事定数 4名
2. 選挙日程
立候補受付期間
2025年5月1日(木)～7日(水)
方法 所定の立候補用紙により生協本部内の役員選挙管理委員会に届け出てください。(届け出用紙は地域支援部にあります)
その他 但し、2025年3月31日の組合員名簿に登録されているものでなければ立候補することができません。また、役員選挙管理委員は候補者となる事はできません。

2025年4月1日

会津医療生活協同組合
役員選挙管理委員長 津田三雄

第49回総代選挙公告

総代選挙規約第5条に基づき、下記のように第49回総代選挙を公告いたします。

記

1. 選挙区及び定数 総代総数 162名
第1選挙区総代定数 100名
(会津若松市、猪苗代町、磐梯町、湯川村、会津美里町、三島町、金山町、昭和村、南会津町、法人内若松事業所)
第2選挙区総代定数 62名
(喜多方市、西会津町、北塩原村、会津坂下町、柳津町、法人内喜多方事業所)
2. 選挙日程
立候補受付期間 2025年5月1日(木)～7日(水)
方法 所定の立候補用紙により生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。(届け出用紙は地域支援部にあります)
その他 この選挙に選挙権及び被選挙権を有する者は、2025年3月31日の組合員名簿に登録されているものとします。但し、役員及び選挙管理委員は立候補することはできません。

2025年4月1日

会津医療生活協同組合 総代選挙管理委員長 東條久子

『マイナ保険証』の 登録解除がスタート!

「マイナ保険証」の登録解除が スタート!

個人情報が見えちゃうのでは!?
健康情報を見られたくない

ポイント目当てで
登録したけど不安

マイナ保険証の利用をやめたい場合は…

ステップ1

「保険者」に「解除申請書」を提出します!



ここに「保険者」の記載
があります。詳細は所
属している「保険者」に
お問い合わせください。

例えば…



市区町村国保・建設国保など
のあなたは、自治体の窓口、
もしくは組合の窓口で



75歳以上(後期高齢者医療)
のあなたも、自治体窓口で



会社員・公務員など(社会保
険)のあなたは協会けんぽ
もしくは共済組合で

解除申請書

マイナ保険証の登録解除申請書(解除申請書)

氏名	生年月日	性別	住所
山田 太郎	1980年1月1日	男	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

マイナ保険証の登録解除申請書(解除申請書)

マイナ保険証番号	マイナ保険証の有効期限
12345678901234567890	2025年3月31日

マイナ保険証の登録解除申請書(解除申請書)

マイナ保険証の登録解除の理由
マイナ保険証の登録解除の理由(解除申請書)

マイナ保険証の登録解除の理由(解除申請書)

マイナ保険証の登録解除の理由(解除申請書)

マイナ保険証の登録解除の理由(解除申請書)

ステップ2

資格確認書を受け取る

発行時期は
保険者にご確認ください

ステップ3

完了!

登録解除の申請後、
1カ月程度(予定)で
マイナ保険証での
健康保険証の利用登録が
解除されます

「すぐにマイナ保険証をつくらないとダメ!」。

いいえ、つくらなくても大丈夫です。

今の保険証は12月2日以降も有効期限まで使えます。



国保に
加入

市区町村国保
建設国保

フリーランス・
自営業

土建組合のあなた

有効期限(保険証の
右上に記載)まで※
いまの保険証が使えます

※住所が
変わらない限り



後期
高齢者

75歳以上のあなた

25年7月末まで※
いまの保険証が使えます

※住所が
変わらない限り



社会保険
に加入

会社員
公務員

協会けんぽ
健保組合

共済組合のあなた

25年12月1日まで※
いまの保険証が使えます

※職場が
変わらない限り

有効期限後は資格確認書で受診できます

●会津は寒い日が続いています。
今日は日が照って暖かそうなの
で散歩に出てみましたが、風が
冷たく逃げ帰って来ました。帰
ったら生協ニュースが届いてお
り、早速炬燵に入って頭の体操
です。
(喜多方市 小沢さん)

●各支部の様々な活動、皆さん元
気に過ごされていますね。チャ
ンスがあれば参加できればと思
います。(会津若松市 佐々木さん)

●「ねっかどーも」が再開すること
を知りました。地域や高齢者の
孤食を無くす取り組みは、とて
も素晴らしいと思いました。
(会津若松市 星野さん)

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

お知らせコーナー

◆きたかたのつどい

日時: 6月29日(日)
午前9時30分~12時30分
場所: 喜多方プラザ 小ホール

◆健康のつどい

日時: 7月6日(日) 午前10時~12時
場所: ホテルいづみや

◆無料法律相談会

日時: 毎月第1金曜日
午後2時~4時
場所: 会津医療生協内
けやき法律事務所の弁護士が
相談に乗ります。
※事前申し込みが必要です。電話で
ご連絡をお願いします。
お問合せ先 電話: 0242-36-7002
(地域支援部)

おかげさまで年間目標達
成!!
みんなで力を合わせて取り
組んだ2024年度のしめく
くり月間(2月~3月)。お
かげさまで仲間ふやし、出資
金ふやしもに年間目標を達

しめくり月間
おかげさまで達成しました!!

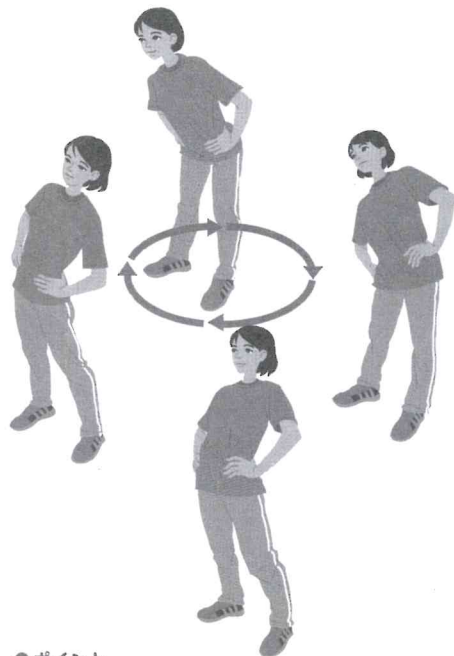
成することができました。ご
協力ありがとうございました。
今後とも地域の中に会津医
療生協を広げ大きくしてい
くために加入・増資をお願い
します。

レッツ 体操

股関節の動きが悪くなると、腰痛や膝痛の原因にも
なります。ウォーキングの前などに股関節の動きを
よくする体操を取り入れてみてください。

腰まわし

- ①脚を腰幅に開いて立ち、腰に手をあてる。
 - ②腰で円を描くように右まわりにまわす。
- ◎10秒~20秒×1セット
※反対側も同じように行う



●ポイント
・ゆっくり、できるだけ大きくまわす

(『いつでも元気』より)

私の健康法

「一日の流れと班活動」

私が一日の流れの中で続けていること

①朝起きてトイレの後の血圧測定

②床に寝て全身のストレッチ、膝を立てて強弱をつけて左右に倒す

③立ち上がって首・肩回しと膝の曲げ伸ばし

④食事は少なめ
みそ汁やラーメンの汁は残して塩分も少なめ

⑤町内での用足しは歩いて行く

⑥夜は9時になったら布団に入る
そうは考えていても人

「介護の知らない自分をめざして」

私は在宅介護の仕事をしています。認知症の人や車いすの人、寝たきりの人などに出会います。介護職員不足がきかれる

邪をひかなくなり、コロナやインフルエンザも大丈夫でした。最近は富士登山や鶴ヶ城マラソンにも挑戦しました。身体を

動かすことは身体だけでなくストレス発散もでき、心身ともに健康です。長い人生、元気で楽しく過ごしたいと思っています。

(会津若松市 菊地茂子)



間だらけてしまうので、それを防止するのに役立っているのが2ヶ月に一度の班会です。血圧や塩

分を測定し仲間の健康法を聞くことで刺激され、また新たな気持ちで取り組むことができます。

(会津美里町 齋藤勝美)

福島県生協連 会津工リア学習会

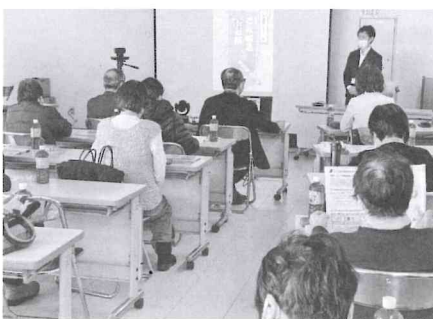
3月4日、初めての福島県生協連会津工リア学習会が開催されました。

今回のテーマは「生ごみが消える魔法のごみ箱『キエーロ』について」

で、会津若松市市民部廃棄物対策課に講師をお願いしました。「ごみ減量ガイドブック」に基づいて、ごみ減量の力には「燃やせるゴミ」を減らすこと、食品ロスを減らすために「買いすぎない」「使い切る」「食べきる」などのポイントを学習しました。

「キエーロ」は生ごみを土に埋め分解する方法です。土の中にいる微生物が酸素を使い、生ごみを水や二酸化炭素に分解します。埋められる生ごみはほぼ何でも大丈夫。水切り不要、お茶がらやコーヒーがらもOK。油分や水分は分解を促すの

でお勧めということ。土に穴を掘って生ごみを入れ土とよく混ぜておけば数日で分解されます。実際に「キエーロ」を見、手で触って確認させていただきました。キエーロの土は思った以上にさらさらしていて匂いも気になりませんでした。今回学習したことを参考に周りの方にも発信し、一人ひとりがゴミの出し方や減量に気をつけていくことが大切だと感じました。



新入職員紹介



馬場 麻衣 (あおぞら)

12月に入職いたしました。デイサービスは初めての経験ということもあり、職員と利用者様に温かく見守られながら毎日楽しく働かせていただいております。これからも笑顔で頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。



馬場 麻衣 (あおぞら)

1月よりあおぞらで世話になっております。利用者の皆様が楽しく安心して過ごしていただけるように努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



結城 杏梨 (あおぞら)

2月1日より入職しました。慣れないことも多く先輩方のご指導のもと、日々頑張っています。ご迷惑をお掛けすることもああるかと思いますがどうぞ宜しくお願いいたします。



角田 仁美 (ハルパステーション)

一日でも早く仕事に慣れて頑張っていきたいと思っております。宜しくお願いいたします。



佐藤千枝子 (ハルパステーション)

趣味は花を育てること。チームワーク、信頼関係を大切に仕事に努めます。



小林 敏江 (ハルパステーション)

仕事を一つひとつ覚え、皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。



クイズ

□に一字入れて周りの文字と二字熟語を作して下さい。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。

例

一	同	名	治
物	力	者	療
生	協	医	療
花	和	療	法
活	定	学	診

答 医療生協

間	特	川	寿
顔	A	B	C
彩	紙	表	会
肥	影	影	劇
円	D	開	怒
月			

答 (四字熟語)

ヒント = 四月から小学一年生!!

【前回のクイズの解答】四字熟語＝福徳円満
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: 0242-29-6289

Email: aizu.h-coop.shien@outlook.jp

【締め切り】5月15日(当日消印有効)

ふるさと会津探訪

阿賀川右岸その1

阿賀川(大川)右岸を見てみよう。馬越頭首工から水を引いている。上雨屋付近から地下水路に変わる。外に東の山間からの水もあるが、これも地下水路に流れ込む。ここから扇状地を下るように流れる。この地下水路の上に、加圧槽が所々に設けられている。門田地区・柳原地区の地下を通り会津若松市の下水処理場近くで地表に現れる。そして、米処湯川村に流れ着く。地下を流すメリットは、田圃を潰して水路を造る必要がなくなる。また、水の蒸発や水漏れが少なく済む。生活用水で汚れた水を田に掛けることもない。国土地理院2万5千分1の地図にこの地下水路が載っている。



(文章・写真:小関栄助)



去る3月7日、いいで庄にて支部交流会を行いました。雪が降る中でしたが、昨年以上の21人が参加して楽しい一時を過ごしました。くじ引きで席順を決め自己紹介をした後、健康チェックから始まり、今回はギターの伴奏に合わせて「うたごえ」を楽しみました。懐かしい歌や体を動かしながらの歌に笑顔が溢れました。おいしい食事の後にはレクリエーションで大いに盛り上がり、お土産に手作りキーホルダーまでいただいた楽しい会になりました。初めて参加した方からは「楽しかった、また誘ってね」の声がかかりました。来年度へむけた交流会でした。



歳を重ねることは人生を豊かにし、バラ色にします。けれど、不便なことばかりでできなくなり自由になつてきます。「ニュース配付は散歩を兼ねての生活の一部です。」とおっしゃる方も年齢を重ね、部数も多くなるととても負担になつてきます。城西支部では負担を減らすために配付区域の見直しを行いました。手伝つていただけそうな組合員に声をかけて、今回から4名の協力を得ることができました。これからも手伝つてくれそうな方がいないか周りを見渡し、お願いして、みんなで医療生協を盛り上げていきたいと思ひます。(支部長 田中幸子)



2月27日、5年ぶりの新年交流会を開きました。医療生協の活動紹介の後、自己紹介で班会の状況や近況を報告し合い和んだところで、今年は「小林雑歌店」という地元グループのライブを楽しみました。懐かしい歌謡曲から民謡まで、ギターとフルートの音色に合わせて歌つていただき、参加者も身体でリズムをとつたり一緒に歌つたり、あつという間の楽しい時間を過ごしました。その後みんなで熱々の鍋焼きうどんをいただきました。心も身体も暖まりました。(支部長 伊藤玲子)

イベント報告

支部交流会
(きたかた東支部)

ニュース配付検討会
(城西支部)

新年交流会
(高田支部)

組合員のひろば

めり絵「ハスの花」

関川トシ



塗り絵「お正月」

東條孝雄



木目込「ひまわり」

十二村三三子



めり絵「お正月」

夏井治子



めり絵「ひなまつり」

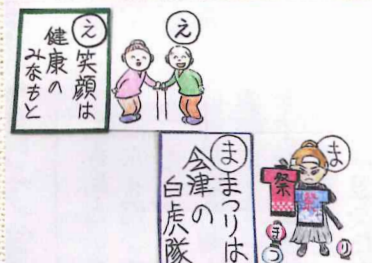
鈴木玲子



めり絵「リンゴの木と子ども」

佐瀬ナカ

春風カルタ



春風カルタ

長谷川 明

ワンプレートで満足 すこしおバランスご飯
春野菜でさっぱり中華プレート

たんぱく質やビタミンがしっかりとれて、しかも「すこしお」。
そんな献立を提案します。

炊飯器で本格チャーハン

栄養価(1人分) エネルギー 435kcal | たんぱく質 10.5g | 塩分相当量 1.1g

- 材料(2人分)
- 米 1合
 - A ごま油…小さじ1
にんにくすりおろし…小さじ1/2
 - 豚バラ薄切り肉…50g
 - 玉ねぎ…1/4個(50g)
 - 小ねぎ…2本(10g)
 - 油…小さじ1
 - 溶き卵…1個分
 - B 中華だしの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
- つくり方
- 1 米をどぎ、(A)を入れ、水(分量外)を1合の目盛りまで入れて炊く。
 - 2 豚バラ薄切り肉は1cm角、玉ねぎは角切り、小ねぎは小口切りにする。
 - 3 フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて中火にかける。炒り卵をつくり、皿によけておく。
 - 4 3のフライパンに豚バラ薄切り肉、玉ねぎを入れて中火で炒める。肉の色が変わってきたら、小ねぎ、(B)を加えてさっと炒め合わせる。
 - 5 ご飯が炊けたら、3・4の具材を炊飯器に加えて混ぜる。
- ポイント
- ごま油とにんにくすりおろしを入れて炊くと、炒めなくても本格的な炒飯の味わいに、豚バラ肉はお好みで豚ミンチでも。

海老マヨアスパラ

栄養価(1人分) エネルギー 207kcal | たんぱく質 10.8g | 塩分相当量 0.5g

- 材料(2人分)
- アスパラガス…4本(80g)
 - むき海老…16尾ほど(120g)
 - 片栗粉…大さじ2
 - 油…小さじ2
 - A マヨネーズ…大さじ2
ケチャップ…大さじ1/2
一味唐辛子…少々
- つくり方
- 1 アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき、長さ3cmに切る。
 - 2 むき海老は背側に切れ目を入れて背わたを取る。水でさっと洗い、水気を取って片栗粉を全体にまぶす。
 - 3 フライパンに油を中火で熱し、アスパラガス、むき海老を加えて全体に焼き目がつくまで焼く(約5分)。
 - 4 ボウルに(A)を入れて混ぜる。3を加えて和える。
- ポイント
- アスパラガスの独特の風味と一味唐辛子の辛味で満足できる味付けに。

ワンプレートの栄養価(1人分)

エネルギー 699kcal
たんぱく質 22.7g
食塩相当量 2.0g

ワンプレートを手早く仕上げるコツ

- ステップ1 「炊飯器で本格チャーハン」のご飯を炊く。すべてのメニューの野菜を下処理する。
ステップ2 「春キャベツとしらすのごま酢和え」を完成させる。
ステップ3 「炊飯器で本格チャーハン」の3・4の具材をつくる。
ステップ4 「海老マヨアスパラ」をつくる。ご飯が炊けたら、「炊飯器で本格チャーハン」を完成させる。

春キャベツとしらすのごま酢和え

栄養価(1人分) エネルギー 57kcal | たんぱく質 1.4g | 塩分相当量 0.4g

- 材料(2人分)
- 春キャベツ…2枚(160g)
 - A ごま…小さじ2
酢…小さじ2
砂糖…小さじ1
ごま油…小さじ1
塩…少々(0.3g)
しょうゆすりおろし…小さじ1/3
しらす干し…大さじ1(6g)
- つくり方
- 1 春キャベツは太めの千切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
 - 2 ボウルに(A)を入れて混ぜる。
 - 3 1を流水で冷まし、水気を切って2に入れて和える。仕上げにしらす干しを加えて、さっと和える。
- ポイント
- 電子レンジで簡単に、ごまをたっぷり入れることで風味豊かになります。にんじんやもやしなどを加えてもおいしい。

【料理作成・撮影】管理栄養士・フードコーディネーター 熊橋麻実(くまはし まみ)
保育園、社員食堂などの管理栄養士を経て、現在は企業のレシピ開発、飲食店のメニュー監修、コラム執筆、セミナー講師などをおこなう。「随分お救済しない、おいしい、発酵系が合う」かつ「栄養バランスがとれている、簡単で手軽な材料でつくれる」をモットーにレシピを開発。



ワンプレートの調理時間

計 35分

(炊飯時間は除く)

「コムコム」より