

『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> 2025年 秋号 212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 13,254人
出資金 250,438,000円
1人平均出資 18,895円
(2025年8月31日現在)

第7回 医療生協

きたかたのつどい

実行委員長 山都支部

小川 友子



岡内先生の健康講話



実行委員長 小川さん



作品交流

今年のつどいは128名の参加者でした。山都支部の板橋さんが素敵な笑顔で流暢かつユーモア溢れる語りで司会の大役を担ってくれました。昨年同様、数々の素晴らしい展示作品に囲まれながら、岡内先生の「健康寿命を伸ばし、生きがいのある人生を過ごすために」の講演、体操・歌と良き時間を仲間と共有できました。医療生協の理念は「健康をつくる 平和

をつくる いのち輝く社会をつくる」です。地域住民のひとりぼっちをなくし誰もが安心して生涯その地域で暮らせるよう地域まるごと健康づくりを、医療介護福祉の専門家とともにすすめています。昨年末の被団協のノーベル平和賞受賞は「平和をつくる」医療生協活動へのさらなる励みとなりました。この嬉しいニュースに続く今年のつどいでは「健康づくり」の楽しさを分かち合い、心満たされた日になったかと思えます。皆様のご協力に感謝申し上げます。

つどい 開催しました!!

第2回 医療生協

健康のつどい

実行委員長 北会津支部

篠原 和子



わたり病院 佐藤さん

7月6日(日)にホテルいづみやで開催されました。参加者は100名ちようどでした。今年度は「作品展示コーナー」を設置することになり、各支部より作品を募ったところたくさん集まってにぎやかな「作品展示コーナー」となり、参加者の目を楽しませてくれました。いよいよ開会となり、会津美里町在住のバンド「小林雑歌店」のステージが始まりました。素敵な歌声・演奏で時には皆で口ずさみ、軽快なトークで笑いを誘い、会場を盛り上げてくれました。そして講演はわたり病院理学療法士の佐藤努さんによる「ウォーキングの知識と歩き方」靴の選び方

」でした。日常生活に直結する歩き方、靴選びなどの話はとても身近で分かりやすく、講演後の質問が後を絶たないほど大盛況でした。今回は初めて参加された方が多く、今までにない広がりを感じました。こういった集まりを通して医療生協の「健康づくり」が今後もさらに広がっていくことを期待したいです。



実行委員長 篠原さん(左)



小林雑歌店のみなさん

2025年生協強化月間が始まりました！

「テーマ」つながろう！ひろげよう！

ともにつくろう協同の「わ」

【期間】2025年10月1日(水)～11月30日(日)

会津医療生協では生活協同組合の根拠法である「生協法」が公布された10月1日を含む10月・11月を「生協強化月間」と定めて、医療生協の活動を広く知ってもらう、仲間ふやし・出資金ふやし・出資金ふやしの取り組みを今回は「つながり」「ひろがり」「すこしお」をテーマに9月28日に強化月間学習会を開催します。医療生協が主なテーマです。以下

.....

原水爆禁止2025年世界大会(長崎)に参加して

地域支援部 石井奈津美

8月6日～9日まで「原水爆禁止2025世界大会(長崎)」に参加しました。今年は戦後80年ということで特別プログラムが設けられ、昨年ノーベル平和賞を受賞した日本被団協の田中熙巳さんがお話されました。涙を流し、言葉に詰まりながらも被爆当時のことを丁寧に伝えて下さいまし



た。80年という月日が流れても、長崎の皆さんの悲しみは消えることはありません。今でも苦しめられているのだと思いました。7日は平和公園や爆心地を巡り、原爆資料館を見学しました。原爆投下直後やその後の惨状、広島との被害拡大の違いを知ることができました。資料館を見学し、ガイドさんの話を聞かなければ知り得なかったことだと思います。分科会は「遺構巡り」に参加しました。集合場所の長崎大学医学部は爆心地からわずか500mに位置し、建物や病

協の「健康づくり活動」を知ってもらうために地域組合員、職員組合員はもちろん、地域の方々など幅広く参加を呼びかけ、強化月間のスタートに弾みをつけましょう。

○強化月間中に行われる「健康チャレンジ」「24時間蓄尿塩分調査」、コープあいづとの共同企画「ボッチャ大会」等、健康に関する企画に積極的に参加しましょう。

○支部や班で「楽しい」「や

つてみたい」「健康や生活のいろいろな役立つ」などの支部行事や班会を企画しましょう。また新班をつくり、新規参加者をふやし、新たなつながりを広げていきましょう。

○「2025年国際協同組合年」(下段参照) 周知のために支部や班会等でのお知らせを積極的におこなっていきましょう。

○強化月間ニュースを発行します。強化月間の活動を地域組合員、職員組合員で共有し、強化月間を盛り上げていきましょう。

院施設が壊滅的な被害を受け、一瞬で大勢の方が亡くなった場所でした。その為傷病者の手当がでざる医療従事者が不在となり、人命救護に影響があったと知りました。浦上天主堂も同じく500mに位置し、50トンもの鐘楼が爆風によって吹き飛ばされ、落下した場所で80年置かれていました。話を聞くことも大切ですが、遺構や展示物を見ることで被害の甚大さを知ることができました。

4日間の日程を通して、長崎の子供たちは「原爆や戦争の恐ろしさ」を伝達する使命を担うこ



おしらせコーナー

◆日本高齢者大会inさいたま

日時 11月11日(火)13時～
12日(水)10時30分～13時

場所 大宮ソニックシティ

オンライン会場 健康づくりセンター、
喜多方市厚生会館、両沼労働会館

講演 11日「いま豊かさとは何かを問う」
講師：暉峻淑子さん

12日「戦後80年、いのちの尊厳から平和を考える」
講師：芝田英昭さん

オンライン参加費 一日1,000円

お問合せ先

電話：0242-36-7002 (地域支援部)

◆無料法律相談

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。

※事前の申し込みが必要です。

電話にてご連絡をお願いします。

お問合せ先

電話：0242-28-1272

(会津医療生協 本部)



2025年 健康チャレンジ



毎年恒例の『健康チャレンジ』が始まりました。

健康チャレンジとは、生活習慣を見直し健康に過ごすために医療福祉生協連の「8つの健康習慣」と、「2つの健康指標」をもとに考案された9つのコースから選択し、30日間記録しながら取り組むことで健康生活の習慣化を目指す企画です。チャレンジを通して自分の健康と生活習慣を振り返り、健康づくりを進め、さらに家族や地域に広めましょう！！

昨年度は、子どもから大人まで合計858名の参加でした。参加者からは、「毎日の血圧測定で数値が安定した」「歩数を意識して歩いた」「特に朝ごはんは栄養バランスを考えて食べた」等の声が聞かれました。(保健委員会)

期 間：10月1日～11月30日 (実施は30日間)

提出期限：12月27日

2025国際協同組合年(IYC2025)

協同組合はよりよい世界を築きます

国連では1957年(国際地球観測年)より「国際年」を設定し、世界に共通する重要テーマについて、各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行うよう取り組んでいます。「国際協同組合年」もそのひとつで、2012年に続き、2回目となります。国連は、協同組合が持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標(SDGs)に貢献していることを評価し、その認知度を高め、協同組合の発展を促進するために、2025年を「国際協同組合年(International Year of Cooperatives: IYC)」に決めました。私たちの医療生協も協同組合のひとつです。この機会にあらためて協同組合の価値や役割を再認識し、私たちの日々の活動や業務に活かしていきましょう。



「なんだか疲れる秋…」

「秋バテ」かもしれません！」

健康運動実践指導者 菅家 雅美

暑さがやわらいでも、体は夏の疲れを引きずっているかも。簡単ストレッチで、秋を元気に過ごしましょう。

今年の夏は記録的な猛暑が長く続きました。皆さんは体調いかがですか？

首・肩回し

肩を大きくゆっくり回して血流促進



ふくらはぎ伸ばし

壁に手をつき、片足を後ろに伸ばしてふくらはぎをストレッチ



深呼吸

両腕を開きながら鼻から息を吸い、胸を広げる。口をすぼめてゆっくり息をはき出す。これを5〜10回繰り返す



朝起きたときや入浴後など、体が温まっている時間に行うと効果的です。毎日の習慣に取り入れて、秋バテ知らずの体を作りましょう。

私の健康法

Vol.3

今年の夏は暑い。9月になっても暑い。

南会津町 星 文夫

この夏は8時から17時まで、草刈りのアルバイトをしています。

今はそば畑の周りの草刈りです。ずっと晴天が続いており毎日大量の汗

を流しています。水筒に氷を入れたスポーツドリンクは欠かせません。それと塩飴。

毎日、汗を流すのは、健康にもよく、高血圧のため通院中の診療所の医師からも「ずいぶん良くなった」と言われました。

おかげさまで体重も少し減ったようです。以前はデスクワークだったので、今は身体を酷使している

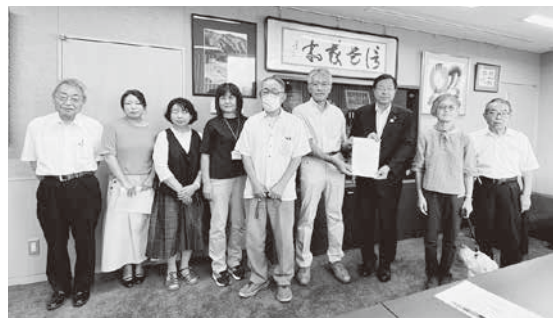


と言えます。ほんとうは体力的に限界かなと思っていますが、せつかく声を掛けてもらった仕事なので、もう少しがんばってみようかなと考えているアフター還暦です。

要望書提出

「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づ、新日本婦人の会、生活と健康を守る会など19団体が加盟して構成されています。毎年秋には、各団体から出された切実な要望をまとめ、会津若松市と喜多方市に要望書を提出しています。今年も医療や障

害者福祉、子どもから高齢者までの市民のくらしやまちづくり、営業に関するなど10項目以上にわたる要望と質問を、喜多方市は8月7日、会津若松市は8月25日に市に提出しました。



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

●前回の古川さんの「私の健康法」の記事を読み、「左足首の手術をし、足の裏からふくらはぎまで棒が入って動かせません」という内容に驚き、それでも体操をされていることに感銘を受け、私もちよつとのことでへこたれずに前を向いて生き生き筋トレを続けていこうと思いました。

(会津坂下町 上野さん)

●何といっても「米」のことですね。時世に乗ろうと並んで手にした備蓄米。今年の一字は「米」かと。今から期待しています。

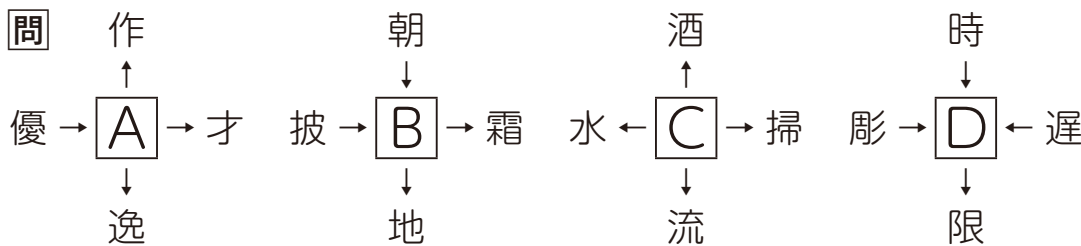
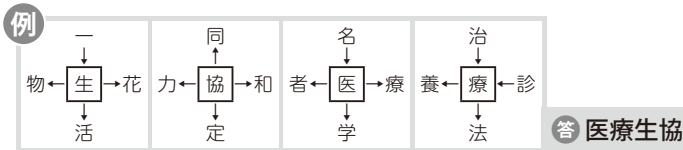
(会津若松市 目黒さん)

●月一回の班会が楽しく、刺激をもらっています。

(猪苗代町 渡部さん)

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。



答 (四字熟語)

ヒント = 会津の秋は良いですね～

【前回のクイズの解答】四字熟語 = 桜梅桃李

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】12月15日(当日消印有効)



イベント報告

のどか夏祭りを
終えて

一般・学生ボランティアの方・各事業所の職員のご協力のもと、8月2日のどか夏祭りを開催しました。今年度は、施設内の見学や新規組合員の確保も兼ねて、一般の方・ご近所の方へ向けてポス



ターの掲示をし、参加のお声かけをしました。準備にあたっては、屋台と余興とに分け、3か月前より準備を開始しました。なかなか業務内での話し合いや確認ができず、改善点や課題もありましたが、職員一人一人がやりがいを持って準備をしてきました。

当日は、各事業所の職員のご協力を頂き、屋台では暑い中汗をかきながら、わきあいあいと焼きそばや焼き鳥・フランクフルトを焼き、かき氷・綿あめも交代しながら作るなど、各事業所職員との交流にもなったと感じています。一般ボランティアの方には、ご利用者様の付き添い、学生ボランティアの方にはゲーム



を担当していただき、学生の活力ある働きかけや優しい言葉かけにより、ご利用者様や一般の参加者・子ども達の楽しそうな声が聞こえました。また、ご利用者様のいつもの生活では見られない満面の笑顔でゲームなどを楽しむ姿に感動しました。「久々に童心にかえり、楽しかった」「準備が大変だったでしょう、とっても楽しかったよ」

「焼きそば美味しかった」など、参加された方よりお声を頂きました。一般開放の夏祭りは今年度で2回目ですが、事故なく終了することができました。ボランティアの皆さん、各事業所の職員の皆さん、ご協力ありがとうございました。次年度も、今年以上に盛り上がる夏祭りを開催していきたいと思います。

(のどか所長 貝沼由美)



くらしの学校

9月1日、道の駅あいづ湯川・会津坂下を会場に「くらしの学校」が行われ、34人が参加して「消費税」について学びました。1989年に消費税が導入されて37年。3%で導入された消費税も今では10%。さらに食料品や生活用品をはじめとする物価の高騰は私たちの生活に重い負担となっています。今回は「消費税をなくす福島県の会」の服部雅さんにお話していただきました。

参加者からは「消費税



減税が早急に実現するよう運動を進めたい」「外国の例や輸出の戻し税など驚いた」「消費税は聞けば聞くほど腹が立つ。軍事事費に充てるなど大問題だ」などの感想が寄せられました。

(社保部会)

喜多方方部利用改善委員会 学習会

9月12日、喜多方市厚生会館にて喜多方方部利用改善委員会主催で学習会を開催しました。今年度は「漢方医学で見る病気の成り立ちと対処法」について、会津医療センター漢方内科医 田原英一先生のお話を聞きました。病気が悪化する原因の一つで「病は義理人情で悪化する。自分は悪くない」には爆笑が起きました。皆さん、思い当たるところがあったことでしょう。なぜ病気が治らないのかでは、万病の

もとである「冷え」の原因や対策、陰性食品について話を聞き、改めて自分の生活を振り返ることが出来ました。私は先生の言う「悪意なき愚行」を行っていたと猛省。今後、頑張りすぎずに「食養生」を取り入れていきたいと思います。

(利用改善部会)



湯川と古川

ふるさと会津探訪

下の写真の川は、湯川と古川の合流地点。右の建物は錦町の公務員住宅。右側の橋は城西橋。湯川正面の葦の水草の中に2本細い湯川の流れ。古川は門田町花見ヶ丘の住宅地の家庭排水などを集めたものが含まれている。湯川の水には魚影は見えるが、古川には見えない。湯川の下流ではかつて友禅流しをやっていたそうだ。この古川は柳原付近の下流で合流していた。下水道敷設により、徐々に澄んできている。この水草が水をきれいにしていると思われるが、見栄えがよくない。何とかしなければと思っているが。



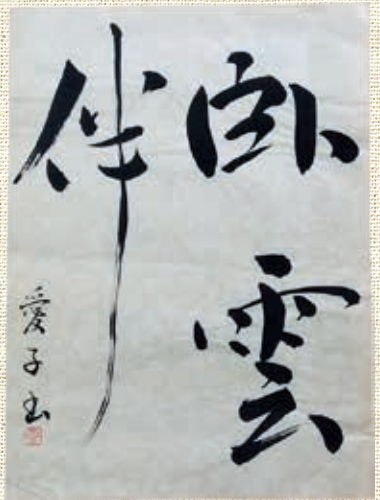
(文章・写真：小関栄助)



油絵 (雄国沼)
板橋康彦さん (会津坂下町)



油絵 富岡富美さん (会津若松市)



書 渡部愛子さん (会津若松市)