

『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<いのち



<http://aizu-health.coop> 2025年 冬号 213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 13,192人  
出資金 249,583,000円  
1人平均出資 18,919円  
(2025年10月31日現在)

## 一箕北



毎年恒例のウォーキング。秋晴れの中、会津大学紅葉散策を楽しみました。途中のカフェタイムも格別でした！

## 城西



毎月、ミニディやサロンを開催しています。YouTubeを使いこなして、歌に体操に毎回みんなで盛り上がっています！

## 日新



恒例のミニディ「きよみず会」を開催しました。ポッチャで盛り上がり、近況報告話に花を咲かせました！

## 高田



握力・足指力・体組成測定を行いました。測定後ポッチャ体験を楽ししい時間を過ごしました！

## 熱塩加納



地域の組合員さんとリズム体操や茶話会を楽しみました。これからも地域の方々へお声掛けして支部の活動を広げていきます。

## きたかた東



毎年、保健講座や地域の公民館まつりに参加して健康づくりに取り組んでいます。皆さんと楽しめる企画を検討していきます！

## 坂下



毎年楽しい組合員交流集会。今年は白河・須賀川方面へ。満開の見事なツツジに参加者一同から感嘆の声が上がっていました。

## 行仁東山



支部の健康講座を開催しました。支部長の掛け声に合わせて、皆で楽しくイッチニー、イッチニー！！元気に体操しました！

## 城北



毎月開催のミニディでは、ゲストを招いて演奏会や脳トレゲーム、ポッチャ、芋煮会など楽しく活動しています。

# つながろう！ひろげよう！ ともにつくろう協同の「わ」

今年も「楽しい」「健康や生活のいろいろに役立つ」をモットーに各支部でさまざまな取り組みを行い、協同の「わ」をひろげました。



## きたかた中央



モノづくり教室は月2回開催。カフェタイムも導入、楽しさも増えました。きたかたのつどいではたくさん作品を展示しました。

## 山都



最高齢は99歳！体操・脳トレ・ポッチャなど毎回盛りだくさんです。今年も山都そばまつりで健康チェックを行いました。

## 北会津



市役所職員を講師に迎え「ごみの減量とごみ処理有料化」について学習会を行いました。皆、真剣に聞き入っていました。

## きたかた北



公民館で健康チェックを実施しました。健康相談や署名の呼びかけなど、地域に医療生協をアピールすることができました！

## 猪苗代



支部総会で「米を巡る情勢」の学習会を行いました。今年度もウォーキングやミニディなどの計画を立てて、活発に賑やかに活動を行っています。

## 本郷



いわて班は男性5人の班会です。講師をお招きし、スポーツ吹き矢を体験しました。礼儀作法も学べて楽しい時間でした。

## 門田鶴城



笑いヨガを体験しました。心身ともにスッキリしてリフレッシュでき、楽しい時間を過ごしました！！

## きたかた南



組合員交流集会を開催しました。紙芝居鑑賞・ビンボーリング体験・みんなで歌おうと、楽しい時間を過ごしました。

## 塩川



ミニディでお茶会を開催しました。組合員さんご指導のもと茶道の手ほどきを受け、お抹茶や和菓子を美味しくいただきました。

# 2025年度生協強化月間学習会

## 「塩と健康」

「うわさに流されない  
確かな食べ方をあなたに」

10月から始まる強化月間スタート企画として、9月28日(日)にアピオスペースで学習会が開催されました。参加者は109名でした。

強化月間の主なテーマである「つながり」「ひろがり」を実現するため、医療生協の「健康づくり活動」を多くの方に知ってもらう機会として今回の学習会を企画しました。今回は「塩と健康」をテーマに、佐々木敏先生(東京大学名誉教授/医師)をお招きし、ご講演いただきました。班会での尿の塩分チェックは人気項目です。塩分の摂り過ぎは病気につながるという認識はありますが、ただ「塩分を控えれば良い」というだけではありません。佐々木先生は、人

類と塩の歴史、今と昔の塩の立ち位置の違い、適切な塩分摂取量など、データという科学的な根拠に基づいた具体的な内容を、クイズも交えながら楽しくわかりやすくお話しくださいました。参加者からは「あつという間の2時間で楽しかった」「自分の生活の見直しにつながった」「周囲の家族や知人にも広めていきたい」「間違った知識を修正することができた」「高血圧予防など減塩の大切さを実感した」といった感想が多数寄せられました。佐々木先生が冒頭で述べられた「変わらないことと変わることがある。だからこそ、このような学びの場は大事だ」という言葉はまさに医療生協の「健康づくり

活動」を後押しするものであり、大変うれしく感じました。今後ともこの学びを活かし「地域まるごと健康づくり」を様々な場所実践し、広げていきたいと思えます。



## 生協強化月間の取り組み

### 「わ」が広がりました

生協強化月間では各支部の特色を活かしたさまざまな取り組みが行われました。きたかた中央・坂下支部では地域訪問行動を行い、仲間増やし、出資金増やしの訴えや事業所紹介を行いました。きたかた東・北支部では合同で「松山公民館まつり」(初参加)、「岩月交遊館まつり」、山都支部では「そばまつり」、北会津支部では「真宮コミセン文化祭」、塩川支部では「塩川コープ秋まつり」で健康チェックに取り組み、地域に医療生協を宣伝しました。行仁東山・塩川・高田・きたかた東支部では保健講座、一箕北支部では救命救急講座、城西・一箕北・猪苗代支部ではウォーキングなど健康づくり活動を行いました。門田鶴城・きたかた南支部ではお楽



## 「地域医療を守ろう!」緊急署名にご協力ください!

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために

医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」

「安心して医療が受けられる社会に」

今、病院経営や地域医療が深刻な状況に陥っていることをご存知でしょうか? 全国で病院閉鎖による医療空白自治体が増加しています。この会津地域でも、経営難や人員不足による患者受け入れ制限等、影響がはじめています。原因としては①物価高による材料費や消耗品の急激な値上げ(1.5倍になったものも!)②窓口負担は公定価格である診療報酬が根拠となっ

ているので、材料費等が値上がりしても窓口負担は勝手に値上げできないため経営が厳しくなる③経営難の影響で医療従事者の賃金を、他産業と同じように上げることが難しくなる。結果、離職者が増え、就職希望者は少なくななり、人員不足となつていく...このままでは経営難と人員不足のダブルパンチで医療機関がどんどん少なくなり、必要時に速やかに医療機関を受診することが困難となる時代になってしまいま

す。医療機関を守ることが、いつでも、どこでも、誰もが安心して医療を受けることができる「受療権」を守ることでもあります。そのためには地域から病院をなくさないこと、財政支援などを国に要望していく必要があります。私たちのいのちと健康を守るために「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」を広めていきましよう。署名用紙は診療所窓口にあります。また、支部や班会等でお声掛けしますのでぜひ、ご協力をお願いいたします。

衆議院議長 殿  
参議院議長 殿

年 月 日

### 地域住民の医療を受ける権利を保障するために 医療機関の維持存続への支援を求める請願署名

#### 請願趣旨

国による医療費削減政策が押しすすめられる中で、公定価格である診療報酬は上らず昨今の物価上昇に対応していません。また、医療・介護従事者の賃金を他産業と同じように上げることが難しく、人員不足にもつながっています。救急の受け入れや入院の受け入れを制限する病院が相次ぎ、開業医の閉院も起きています。お産ができる病院がない市町村も全国で1042市町村を超えています。

医療機関は過去最大の規模で倒産、廃業がすすみ、深刻な経営危機に陥っています。地域住民の医療を受ける権利が困難な状況にあると言えます。日本医師会・6病院団体(日本病院会・全日本病院協会・日本医療法人協会・日本精神科病院協会・日本慢性期医療協会・全国自治体病院協議会)は、「このままでは、ある日突然病院がなくなります」「地域医療は崩壊寸前」と警鐘を鳴らしました。このままでは医療機関がなくなり、医療にかかれない地域が全国でさらに広がることが強く懸念されます。

地域住民が、必要な時に必要な医療を受けることは、憲法25条で保障された権利です。人権としての医療へのアクセス権を保障するため、医療機関の維持存続のための思いきった財政措置が必要です。国は、国民皆保険制度を堅持し、医療提供体制などを整備、拡充し地域医療を守る責任があります。私たちは、地域で暮らす誰もが等しく安心して医療を受けることができるよう、以下国の責任による実施を強く求めます。

#### 請願事項

1. 医療機関が突然閉鎖し、地域住民の医療に困難が生まれることがないよう、速やかに必要な対策を講じること
2. 医療機関が健全な経営を維持できるよう、医療・福祉に対する税金の使い方の優先順位を引き上げること

※氏名・住所の欄に「[り]」は不可。氏名はフルネーム。住所は居住地まで記入願います。

| 氏 名 | 住 所     |
|-----|---------|
|     | 都 道 府 県 |
|     | 都 道 府 県 |
|     | 都 道 府 県 |
|     | 都 道 府 県 |
|     | 都 道 府 県 |

※この署名は、国会、関係府庁に提出する以外に使用しません。

取扱団体

〈署名送付先〉全日本民主医療機関連合会(全日本民医連)  
〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター7F TEL: 03-5842-6451

# 「みんなで芋汁を作りました！」

## 医療生協デイサービスセンターあおぞら

医療生協あおぞらは及川街道に位置しています。認知症対応型のデイサービス(定員15名)とお泊まりサービス(定員2名)、有料老人ホーム(定員6名)を併設しています。超高齢化社会が進むと切り離す事ができないテーマが「認知症」です。認知症になるとネガティブな感情(不安・寂しい・虚しいなど)が大きくなると「怒り」に変化してしまします。そんなネガティブな感情が増えないようにするには「三大幸福ホルモン」をたくさん分泌することが良いそうです。

- ・未知の体験
- ・小さな目標の達成
- ②愛情をつかさどる安心ホルモン「オキシトシン」

- ・触れ合う
- ・親しい人と話す
- ・見つめ合う
- ・マッサージ
- ・動物と触れ合う

- ③精神を安心させる幸せホルモン「セロトニン」
- ・太陽を浴びる
- ・運動
- ・笑顔
- ・掃除
- ・美味しい物を食べる
- ・自然の場所

今月の行事で10月23日に芋汁を作りました。コロナ前は利用者様と一緒に野菜を切って調理活動を行っていましたが、現在は食器の準備や配膳・下膳を手伝ってもらって

「三大幸福ホルモン」とは①やる気を出す快樂ホルモン「ドーパミン」・チャレンジする・熱中できることをやる

# 私の健康法

Vol.4

## 五十嵐 進

定期健診で問題となる数値が出ていないので心当たりを書いてみます。当たり前かもしれないですが、食事と運動が健康の基本でしょう。私は両親が糖尿病だったので特に気をつけています。食事はローフードを毎朝摂っています。数種の生野菜をスライスして一晩。エ

ゴマオイルをかけ、梅ジュースに黒酢、シークワサーに少量の昆布だしを混ぜた手作りドレッシング、醤油麹、唐辛子で食します。うまいです。次に魚。順序が大事、という教えを守っています。この二品が体調にいいようです。ここ数年健診数値が安定しているというので保健師さんが訪ねてきてくれました。運動は妻は山野跋涉、私は週一、二回の卓球を楽しんでいます。

ます。昔取った杵柄で木刀での素振りも適宜取り入れます。姿勢を保つのにいいのです。頭の運動もいいのに決まっていますので、二つの同人誌に加わっています。恵を絞っています。適度のストレッチを意識的に加えながらの毎日で



(所長 瓜生亜紀)

います。デザートには利用者様から頂いた梅で梅ジャムを作ったヨーグルトに和えました。来月からは毎年恒例の干し柿づくりが始まります。あおぞらではこの「三大幸福ホルモン」をたくさん出しているからか、みなさんとても元気にぎやかに過ごしてもらっています！ぜひ、あおぞらに遊びに来てくださーい！その時に干し柿ができていたらごっつおしますよー!!

# 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、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。

お問合せは地域支援部まで  
☎0242-36-7002

## 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



●「輝くいのち」を毎回拝見させて頂いてますが、皆様お元気で活動されている事に感心させられます。(会津若松市 塩田さん)

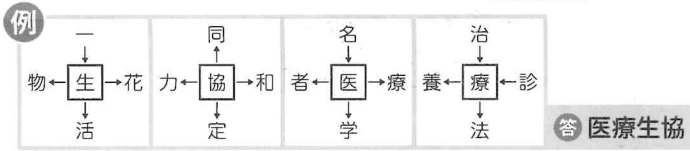
●後期高齢の年金暮らしです。医療費の2割負担は厳しいです。複数の医療機関を受診しているのでおさらです。(会津若松市 たなぼたさん)

●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 0242-28-11272 (会津医療生協 本部)

●お詫びと訂正  
輝くいのち212号秋号に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正しい内容は以下の通りです。  
【誤】第7回 医療生協 きたかたのつどい  
【正】第9回 医療生協 きたかたのつどい

# 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までを組み合わせることができる四字熟語が答えです。



問 睦 → A → 面 初 → B → 和 遊 → C → 道  
正 → A → 面 初 → B → 和 遊 → C → 道  
↓ 刊 促 ↓ 誌 幅  
前 → D → 呈  
↓ 行

答 (四字熟語)  
ヒント = 医療技術もA I もまさにこの通りですね。

【前回のクイズの解答】四字熟語 = 刻露清秀  
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】2月13日(当日消印有効)

9月から若松診療所でお世話になっております。患者さんの不安が少しでも軽減できるように関わっていきたいと思っています。宜しくお願いします。



津久井はるみ (若松診療所)

9月より半日パートでお世話になっております。職員の皆さんの優しさに支えられながら勤務しています。これからも宜しくお願いいたします。



瓜生 紀子 (きたかた診療所)

9月25日に入職いたしました。看多機は初めての経験となりますが、1日も早く仕事に慣れ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。



高倉田恵子 (のどか)

# 新入職員紹介

診療所年末年始  
休診日のお知らせ  
若松診療所・きたかた診療所共に12月30日(火)～1月4日(日)まで6日間お休みとなります。よろしくお願いたします。

## イベント報告

### ポッチャ交流会

コープあいづ・会津医療生活協同組合ポッチャ交流会が会津自然の家で開催されました。

会津自然の家の近くで熊が目撃されたらしく、駐車場から自然の家玄関まで送迎してもらいました。紅葉でも楽しみながら散策したいなーとの願いはおあずけでした。

準備体操(ラジオ体操)で体をほぐし、混合A、Fチームに分かれて試合開始!ポッチャ初体験の私は、チームの足を引っ張りながらもみんなから「大丈夫。大丈夫」と励まされ、楽しむことができました。月に何度もやっている方もいるらしく、ポッチャの人気はうなぎ

のぼりのようです。総当たりの合計得点で1位から6位までの表彰式。全員に景品があり、温かいメッセージ付きのカイロをゲットしました。

(山口三子)



### 若松方部利用改善委員会学習会

10月20日健康づくりセンターにて開催しました。会津若松消防署に依頼し「救命入門コース」を受講し、胸骨圧迫とAEDの使い方、救急隊の方が必要な情報は何かを学びました。数年ぶりに受講した方やAEDを初めて見た方もおり、実技はみなさん真剣!何よりも大事なことは、119番通報したら「まず自分が落ち着くこと」だと胸に留



### 第45回生協大会

基調講演では、「協同組合とは何か」ということで、生協の歴史と意義についての学び直しがありました。生協と株式会社との違いを項目をあげて比較したり、CO・OPの「・」の意味、つまりCO「共に、一緒に」+OP「Operative 働く、活動する」で、二つの語を組み合わせたものだという説明を聞いたたりして、理解を深めることができました。

ワークショップでは「Silo」というツールを使って楽しい会議の工夫

を体験することができました。「なる・る・ほ・ど」2回目となる「国際協同組合年」にあたり、医療生協の活動をさらに自分事として捉え、思いを行動に繋げていきたいと思っています。(岩橋幹也)



## 職員募集中

- 正看護師 ●介護職員
- 夜勤専門介護職員



幅広い年代が活躍中です!  
勤務地や勤務内容、見学希望等  
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

会津医療生活協同組合本部  
電話 0242-28-1272

### ふるさと会津探訪

#### 徳久と門田小学校の間から

近年、田畑が住宅地に変わった。それと共に曲がりくねった水路が真っすぐになった。ところが、門田徳久と門田小学校とを結ぶ道路の中頃から、北に向かう曲がった水路が残っている。昔のままと思われる。北には小金井小学校がひかえ、最終的には湯川と古川の合流付近で流れ落ちる。U字溝を入れてはいるが、かつての風景が残る。時々川に沿った農道を車で走る。粋な計らいである。



(文章・写真: 小関栄助)

### 春風利用者様作品



### デイサービスセンターすわ利用者様作品

