

# 輝くいのち



<http://aizu-health.coop> 2026年 春号 214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 13,288人  
 出資金 249,910,000円  
 1人平均出資 18,807円  
 (2026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】



COOPさんとのポッチャ交流会



強化月間学習会



出張味噌づくり 若松



出張味噌づくり 喜多方



第49回通常総代会

第49回総代会

## 2025年の思い出



組合員活動交流集会



きたかたのつどい



健康のつどい

## 職員募集中

- 看護師 ● 介護職員
- 夜勤専門介護職員 ● 事務



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



## 第50回通常総代会告示

定款第50条にもとづき、下記により第50回通常総代会を招集いたします。

記

1. 日時 2026年6月20日(土)  
午後1時30分より(午後1時より受付)
2. 会場 ラ・スリーズガーデン ベル・ルクス

2026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

# 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。

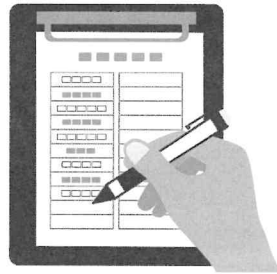
1口1,000円から各事業所で随時受け付けているほか、口座引き落としの積み立て増資、班会での持ち寄り増資も大歓迎です。

お問合せは地域支援部まで  
☎0242-36-7002

# 緊急署名のご協力を ありがとうございました!

1,002筆  
集まりました!

前号でお知らせした「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」ですが、支部や班、事業所だけでなく、ニュース配布協力者等広くお願いしましたところ2月末現在で1,002筆の署名を集めることができました。医療生協では組合員さんや地域の方々や日頃よりさまざまな署名活動に取り組んでいますが、近年にないたくさんの方の署名数となりました。それだけ「身近に迫った私たちがいのちと健康に直結する問題」とたくさんの方々が認識し、危機感を抱いていることの結果だと思えます。全国各地の医療生協でもたくさんの方の署名が集まっています。この署名は近々、国会に提出する予定です。しかし、私たちの願いが実現されるまで、署名の取り組みは続きます。今後とも引き続き、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



# 医療生協 のどかです

「医療生協のどか」の1階は「看護小規模多機能型居介護(看多機)」となつています。「看多機」では、「通い」「泊り」「訪問」「看護」のサービスを組み合わせることで、医療的なケアが必要な方も、地域や家で自分らしく安心して生活が送れるよう暮らしを継続できるようにサポートします。2、3階は「住宅型有料老人ホーム」となっています。また、「医療生協のどか」では、毎月いろいろな行事を開催しています。ご利用者様はご家族様との触れ合いの機会となるよう、地域の方々へは「医療生協のどか」に「気軽に寄れる施設」を目指しどなた様にも楽しんで頂けるような行事を企画しております。一大イベントは夏祭り。学生ボランティアや医療生協職員の協力を頂き、地域の方々やお子様、ご利用者様とご家族様が楽しんで頂けるようゲームや模擬店を行いました。皆様には大

変好評で、来年も開催してほしいとの声もありました。また、サークルによる音楽会では、全員で手拍子や歌を歌ったり、すくすく園園児による白虎隊演武では、涙をこぼしながら拍手をされ、園児から直接メダルを頂いて握手をしてお話しされたりと感動と元気を頂きました。今ではあまり見なくなった団子さしでは、昔を思い出しながら団子に見立てたマシユマロを枝にさし、その枝を少しずつ持ち帰って頂いています。豆まきでは職員が赤鬼青鬼に仮装してチームを作り、「豆まきゲーム」として楽しんで頂きました。毎月第3水曜日10時から、のどカフェを開店しています。健康相談や健康のお話し・体操ゲームなどを行い、地域の皆様との交流の場としてあります。のどカフェ自慢の手作りスイーツも楽しみの一つとなっています。また、毎月のどから新聞を発行し、健康についての記事を掲載しています。新聞はご近所の方々やカフェに参加された方へお配りしています。今後も、気軽ににお声がけしていただける雰囲気作りと、地域の皆さまとの交流の場としての役割を果た



(所長 貝沼由美)

せるように楽しいイベントを開催してまいります。施設ご利用についてもお気軽にお問合せください。

# 健康づくりチャレンジ ご参加ありがとうございました

10月〜11月で取り組んだ健康づくりチャレンジには58名の参加がありました。

## 参加の方の 声を紹介♪

○運動した後は体が軽くなったような気がしたので、毎日続けたいと思う。

○もう少し早めに始めれば良かった!!

○毎日のルーティンになり、やれない日は罪悪感がある...

○目標達成できなかったのに、引き続き心がけていこうと思う。

○日頃から意識することで改善につながり、良い機会になった。

継続は力なり!健康寿命の延伸のためにも地道にコツコツと:  
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。  
(保健委員会)



# 「医療と福祉を良くする会津の会」 対話集会取り組み報告

会津医療生協では他団体と連携し「医療と福祉を良くする会津の会」を結成し、毎年地域からさまざまな要求をくみ取り、要望書をまとめて会津若松市・喜多方市それぞれに提出しています。市から返答を頂いた中で更に話を深めたい項目について、再質問をして話し合

う「対話集会」が昨年度も実施されました。学校体育館のエアコン設置を事業として進める「学校スクリーニングのモデル事業への取り組み」(会津若松市)、「公施設トイレの生理用品設置」(喜多方市)などいくつか前進がみられた回答がありま



喜多方市 角田 益子

マイナス20！体組成計が出した私の身体年齢が64歳、実際は84歳。この差が20である。

体組成計に乗ると、体重・BMI・体脂肪・皮下脂肪・骨格筋率などが数字で出てくる。実年齢よりも20歳も若いとは驚

私の健康法 Vol.5

きだった。毎日歩いたり、5種類ほどのストレッチが良いのかしら!?

しかし、毎日意気込んでやっていたのではない。ある時は「今日は休んだら...」というささやきに負けそうになったり、1〜10まで数えるのに早口で言ってしまうなど...。

それでも続けてきた!! 体の若さは今回の測定で一安心である。しかし、恐れるのは頭だ。漢字の

ナンクロが好きでやっているが、マンネリ化してきている。たまに難しい四字熟語もあるが、飛ばしたりして。読書や数独もやりたい。歳をとるということは、色んなことへの挑戦だと思った。

●山火事や大地震、水害等の不安や被害に加えて、熊被害・獣被害におびえなくちゃならない最近を、なんとかならないのかと心配がつきない毎日です。  
(喜多方市 小林さん)

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。

例

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

答 医療生協

問

立	面	運
↑	↑	↓
奮	尺	好
→	→	→
A	B	C
→	→	→
業	重	機
↓	↓	↓
床	方	校
↑		
色		
↑		
草		
←		
D		
→		
難		
↓		
夕		

答 (四字熟語)

ヒント=座右の銘にしている人もいと聞きます。倒れないで!

【前回のクイズの解答】四字熟語 = 日進月歩  
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】6月12日(当日消印有効)

日常生活お困りごと編 ①

日常生活の「できない」「辛い」は、体からのサインかもしれません。1月号から始まるレッツ体操の新シリーズは「日常生活お困りごと編」。皆さんから寄せられた「困った。をもとに、理学療法士が原因と改善エクササイズを紹介します。

ビー玉つまみ運動

足の指先を鍛えて、踏ん張る力をアップ

- ① 床にタオルを敷き、その上にビー玉を数個置く
- ② 足の指でビー玉を1つずつつまみ、持ち上げて離す動作を繰り返す。左右各10回ずつ

足裏マッサージ

足裏の感覚を刺激してバランス力を高め転倒を予防

- ① 凹凸のあるボールや青竹を使い、足裏全体でゆっくり転がす
- ② 強く押しすぎず「心地よい刺激」を感じる程度がポイント

ランジ

太ももやお尻の筋肉を使い、下肢の安定性とバランス力を高める

- ① テーブルなどに軽く手を添えて体を支え、脚を前後に開く
- ② 背すじを伸ばしたままゆっくりと腰を落とし、元の姿勢に戻す。左右交互に5回ずつ2セット

レッツ体操

講師 寺岡 かおり  
筑波大学テラーメイドQOLプログラム  
開発研究センター 客員研究員

よくつまずく、転倒が心配

主な原因

- 股関節・足関節や足指の動きが硬い
- 下肢全体の筋力やバランス感覚の低下
- 足裏からの感覚が鈍い

足指ほぐし

足首と足指を柔らかくして、地面をしっかりつかめる足に

- ① 座った姿勢で足首をゆっくり大きく回す。内回し・外回しを左右各5回ずつ
- ② 足の指を1本ずつ丁寧にほぐし、上下左右や隣の指と交互に動かして柔軟性を高める

【いつでも元気 MIN-IREN】  
2026年1月号より

お便りコーナー

みなさんから寄せられたご意見・感想をご紹介します

- 「春風利用者様作品」を楽しく拝見致しました。作品の实物を見たい気持ちです。  
(会津若松市 永井さん)
- 10年以上ニュース配布しています。配布ができなくなり3年程休み、全く読みませんでした。これでは組合員が減少してしまつと夫婦で何とか少しづつ再開しました。  
(会津若松市 二瓶さん)
- 後期高齢年金暮らしの私共には物価高が一番心配です。  
(会津若松市 須賀さん)
- 戦争のない平和な世界が訪れますように。そののみ願っています。  
(会津若松市 石本さん)

おしらせコーナー

- ◆きたかたのつどい  
日時 6月28日(日)9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5日(日)10時~  
場所 ホテルいづみや
- ◆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)
- ◆平和のための戦争展・喜多方  
日時 7月3日(金)~7日(火)9:00~18:00 最終日16:00まで  
場所 喜多方市厚生会館
- ◆平和祈念のつどい (予定)  
日時 8月6日(木)7:45~8:20  
場所 会津若松市役所 1階 多目的スペース
- ◆平和まつり  
日時 8月7日(金)~9日(日)  
場所 会津若松市文化センター



**イベント報告**

**ポッチャ交流会**

3月に年度末を楽しく締めくくりましょう!と若松方部、喜多方方部で「ポッチャ交流会」を開催しました。はじめに軽体操で体をほぐしてから、ポッチャ開始です。支部の垣根を超えたチーム編成で、ポッチャの経験も人それぞれでしたが「初めまして」の人も楽しめるのがポッチャの醍醐味。好プレー、珍プレー続出で笑いの絶えない交流会となりました。ポッチャは誰でも簡単に楽しめます。今後、支部や班会での開催要望も多くあったので、さらなる交流つなぐの場として広げていきたいと思います。

## ボランティア「まふまふの会」から 高齢者事業所にマフをプレゼント

まふまふの会は、「ケアマフ」を作成するボランティアです。マフは認知症の方や麻痺のある方、冷え性の方等が手を入れ、中に取り付けられたアクセサリを握ることで心身の緊張をほぐし、安心感や温かさを得られると言われています。まふまふの会では、昨年からの活動を開始し、1年で35枚のマフを作製しました。

マフは、東山地区の高齢者施設・事業所にプレゼントされ、利用者の皆さんからは「とてもかわいい!」「暖かいね」と声が聞かれました。中には、マフを抱きしめて喜んでくださる利用者の方もおり、お互いに温かい気持ちを感じられました。

まふまふの会は毎月第4火曜日13時半から「医療生協えがお」に集まり、笑いの絶えない中で楽しく活動しています。どなたでも参加できますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。毛糸の寄付もお待ちしております。(東山・人と地域をつなぐ会事務局 第1包括支援センター 36-6770 加藤)



医療生協春風などの事業所にプレゼント

### 組合員のひろば



立体はり絵 瀧原智子さん



木彫 熊倉恵子さん



一閑張り 生井圭子さん



堆朱のペンダント 中川千代子さん

### ふるさと会津探訪

#### 「水波能女神」の石碑

山鹿町に町名の由来になった山鹿素行の誕生地の碑がある。その一角に水を守る碑がある。元々は道路を挟んで反対側にあった。そこには湧き水があり、江戸時代郭内に用事がある方々の良い水場であった。この東西の道路(一之丁)沿いには湧き水を利用した産業などが多い。裁判所の留置所湧き水、宮泉酒醸造所、少しずれるが花春酒醸造所、西に行くと染屋、会津木綿の四国屋、捺染工場、松下味噌醤油所など。地下水が豊かであった。湧き水があったところの借家に住んだことがある。この碑には思い出が深い。



文章・写真 小関栄助



### もやしナムル

材料(2人分)  
もやし……………250g  
ごま油……………大さじ2  
濃口醤油……………大さじ2  
A 白いりごま……………大さじ2  
にんにくチューブ…大さじ1  
豆板醤……………大さじ1/2

作り方  
① 耐熱容器にもやしを入れラップをかけて、600Wの電子レンジで3分間加熱する  
② 別の容器にAを入れて混ぜ合わせる  
③ ①の水気を切り、熱いうちに②を加えて和える

■ エネルギー149kcal、たんぱく質4.1g、脂質11.9g、塩分2.0g

### ちょ～簡単! 小籠包

材料(小さいココット4個分)  
豚ひき肉……………200g  
ニラ……………1/2束(50g)  
餃子の皮……………8枚  
オイスターソース……………小さじ2  
生薑チューブ……………小さじ1  
A 料理酒……………大さじ2  
鶏がらスープの素……………小さじ1  
水……………100g

※耐熱性で深みのある小型の器  
■ エネルギー319kcal、たんぱく質20.9g、脂質35.4g、塩分0.2g

作り方  
① ポリ袋に豚ひき肉とみじん切りにしたニラ、Aを加えて揉む  
② ココットに濡らした餃子の皮を敷いて①を流し込み、濡らした餃子の皮で蓋をする  
③ フライパンにココットが少し浸かる程度のお湯を沸かす。②を入れて、フライパンの蓋もしくはアルミホイルをかぶせ中弱火で10分間蒸す



【いつでも元気 MIN-IREN】2026年4月号より

写真：馬場敬子 スタイリスト・調理：HISAKO

◆住所が変更となった場合は下記までご連絡下さい。  
◆脱退・減資の手続きは定款外転居や死亡の場合を除き12月末までに申請し、出資金の返金は次年度4月とさせていただきます。(定款10条及び17条)ご理解とご協力をお願いします。  
会津医療生協 地域支援部 TEL 0242-36-7002