

『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> 2026年 秋号 216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 12,669人
出資金 251,187,000円
1人平均出資 19,827円
(2026年8月31日現在)

第10回 医療生協 きたかたのつどい

実行委員長 きたかた南支部
五十嵐 進

6月28日(日)喜多方プラザで開催されました。幸い台風の影響もなく、118名のご参加を得て有意義な半日を共に過ごしました。実行委員は午前8時集合し、追加の椅子並べ、展示物の搬入と展示、会場準備をおこないました。9時30分開会し、開催担当のきたかた南支部芥川勉さんの進行のもと五十嵐進実行委員長が挨拶し「つどい」の主催は誰かと問いかねながら、「協同組合」の意義を確認しました。理事長挨拶を東條久子常務理事が代読し、きたかた診療所、デイサービスセンターすわ、地域支援部の代表がそれぞれ挨拶しました。メインの講演は清水薬草店薬剤師、清水純子氏による「身近な漢方の話」でした。西洋医学は病気を診る、東洋医学は病人を診る、という根本から、化学薬品である「西洋薬」とは違う「漢方薬」と東洋医学についての知見でありました。「未病」を治すという考



清水先生



作品展



体操

つどい 開催しました!!

第3回 医療生協 健康のつどい

実行委員長 猪苗代支部
杉本 恭子

7月5日(日)ホテルいづみやにて『第3回健康のつどい』が開催され、99名が参加しました。今年度は目黒まさこさんによる「グリスタルボウル音浴会」と綾田多美子さんによる「笑いヨガ」の2部制でおこないました。お二方とも快くお引き受けくださいました。初めてのグリスタルボウルは、予想を超えて私達の心にやすらぎと癒しを届ける素敵な響きでした。珍しい楽器にもかかわらず体験させていただき、嬉しいひと時でした。笑いヨガは、時事を交えた軽快な語りがすばらしく、そして面白く、会場いっぱい笑い声が響きわたりました。会場の後方には各支部の作品展示ブースが設けられ、手作りの作品や絵画などがた



クリスタルボウル音浴会



作品展



笑いヨガ

くさん展示され、交流の場となりました。講師のお二人、組合員、実行委員、職員の皆様、本当にありがとうございました。

30年ぶりの 原水爆禁止世界大会広島大会

喜多方市 佐藤 修二

30年ぶりの参加になりました。数年前から、そろそろもう一回参加してみようかと考えていたところに、平和のための戦争展・喜多方の実行委員会でお小椋さんに声をかけられたのは、渡りに船でした。この取り組みを進めていただいた皆さんにまず感謝いたします。

かつてのおぼろげな記憶では、地方の大きな街という印象だった広島地域性が、すっかり消えて全くの大会になったというのには戸惑いました。その中で、変わらぬものはやはり平和公園ということになりました。とりわけ、原爆ドーム前に立つと、この一帯が多くの人々の暮らす街であったことを思い出します。原爆資料館の第一歩は、その頃の広島市の街のパノラマから始まりました。続いて被爆後の破壊つくされた町。これは、30年前の記憶にはないので、展示もずいぶん変わったのかもしれません。当時の生活の残骸を並べ、写真とともに追体験させてくれる一方、あまりにも生々しい展示



は外されてしまったようです。

核兵器を他国への脅しとして弄ぶTやPやKやNなどの振舞いと、その尻を追いたい高市や小泉といった幼稚な権力者を野放しにすれば、世界は破滅に向う、そういった危機感が集会での発言において、繰り返し語られました。日本人の意識のなかにも、戦争や核兵器についてあまりに軽く考え、勇ましい声に同調する雰囲気広がっているようです。戦争とはどういうものか、核兵器は人間とその生活をどう変えてしまっか、まず世界中の政権を担う人々は、ここで体験しなければならぬと思います。もちろん、わたしたちも。

中国から「軍事大国化」と非難されても仕方がないような現場の一つが、呉でした。やはり現地に行かないと実感できません。年々巨額の予算が注ぎこまれ広島湾一帯が軍事基地化しているのがよく分かります。自衛隊も市政と一体になって、生活の中に入りこんでいるようです。そのシンボルが「大和ミュージアム」とその向かいに建つ「海上自衛隊歴史資料館」でしょうか。観光、テーマパークの装いで誘い、参観する子どもたちを馴化するのでしょうか。各地で行われている、基地見学、軍艦試乗、訓練参観などが一体になって、戦争の準備をしている現状がはつきり見えてきます。事態は深刻です。

6日の朝、アマノジヤクの私は、平和公園ではなく広島駅で8時15分を迎えました。低いサイレンのなか、黙って座っている私と一組の母子、3人だけでした。

途切れることのない人の流れが何のためらいもなく、日常其のままに続いていました。

2026年

生協強化月間が始まりました！

～みんなで力を合わせて仲間ふやし、
出資金ふやしに取り組みみましょう！～「テーマ」～発見しよう！知らせよう！
やってみよう！きょうどうの魅力～

【期間】2026年10月1日(木)～11月30日(日)

生協強化月間は、医療生協の活動や事業を地域に広く知ってもらう、ご利用いただくことで、生協の魅力を地域の方に広げていく活動を行います。会津医療生協では、こんなことにチャレンジします。

○「医療生協の価値を知ろう！」をテーマとした学習会を開催し、日々の活動や業務の意義を理解する機会とします。強化月間中に取り組まれるさまざまな企画に、一人ひとりが積極的に参加し、取り組みを盛り上げていきましょう。

○班会開催を積極的に呼びかけましょう。特にしばらく開催されていない班への呼びかけをしていきましょう。合わせて、新班の結成や新規参加者の拡大に取り組み、新たな地域のつながりを広げていきましょう。

○従来の企画にとどまらず、「新たなつながり」へと広げていけるような新しい企画やアイデア

お知らせコーナー

◆会津医療生協・コープあいづ合同交流イベント「ポッチャ交流会」

日時 10月27日(火)10時～13時

場所 会津自然の家

参加費 1,000円(昼食代、景品代など)

◆第39回日本高齢者大会inおおさか

日時 11月10日(火)13時～

11日(水)10時半～12時半

場所 大阪府立国際会議場

～会津からオンライン参加もできます！～

日時 11月11日(水)10時半～12時半

場所 医療生協健康づくりセンター

喜多方市厚生会館

内容 講演会「平和と人権を語る」

講師：青木理さん(コメンテーター)

参加費 1,000円

お問合せ先

電話：0242-36-7002 (地域支援部)



2026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ものです。

会津医療生協では生協連のチャレンジを基本に独自のチャレンジ7項目を作成しました。

「何年もやっているのでもやることがない」という方は是非「10品目チャレンジ」をおこなってみてはいかがでしょうか？改めて食生活を見直すきっかけや自分はできているなどの確認ができます。

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!! (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

4月からきたかた診療所に 着任した青木孝直先生よりご挨拶 ～喜多方との縁を大切に、 地域の健康を支えます～



青木 孝直 先生

ことがありませんでした。が、そのときになぜか？私は喜多方の街の雰囲気が好きになっていました。ある時、道路に「ざりげないから、うれしー。喜多方流 おもてなし」の看板を目にして、なぜか？「自分は喜多方に縁がありそう」と感じていました。

大学5・6年の病院実習は竹田総合病院で当時の2代目病院長は旧制喜多方中学の1期生でした。お宅にお邪魔して、いろいろとお話をしていく中である時、卒業後の専攻希望を尋ねられ、「内科希望です」と答えたところ、当時の竹田総合病院の内科部長を紹介していただきました。その先生も旧制喜多方中学の卒業生、内科部長の後は竹田総合病院の4代目病院長をお勤めになられ、公私にわたり長年お世話になりましたし、また結婚の際には仲人もしていただきました。竹田総合病院退職後、新潟大学時代の同級生から有隣病院に誘われました。有隣病院の当時の理事長も旧制喜多方中学出身、その後新潟大学に進まれた方であり、私にとつては大学の先輩でありました。

その有隣病院を令和7年3年末に退職しまして、自宅まで通っていました。が、医師としてのアイデンティティーを保ち続けたいとの気持ちで日に日に大きくなり、「医師としての仕事を続けられるところはないだろうか？」と探していたところ、縁がありきたかた診療所で仕事開始となりました。

私の過去を振り返ると、喜多方に縁の深い人生を送っているのに気付きます。そして患者さんや、喜多方の多くの方々にお世話になってきていると感じます。今後も喜多方地区の方々とは勿論、広く会津の方々との健康維持のお役に立てるように努めてまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。

4月からきたかた診療所で木曜日の診療を担当させていただいている青木孝直（あおきた たかなお）と申します。以前は竹田総合病院に30年、その後は有隣病院に20年勤務しておりました。思い出しますと竹田総合病院時代に同僚と「フォーメン遠征」で喜多方市を訪れたことが何度かありまして、それまでは隣町に住んでいたが、いながらほとんど訪れた



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。

例

物	生	花	力	協	和	者	医	療	養	療	診
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
活	定	学	法	法	法	法	法	法	法	法	法

問

力	錦	堆
↑	↓	↓
絵	仲	液
→	→	→
A	B	C
↓	↓	↓
車	立	料
座		
円		
→		
D		
↓		
速		

答

（四字熟語）

ヒント＝今（十月）の季節にぴったりの言葉です。

【前回のクイズの解答】四字熟語＝医食同源
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】11月27日（当日消印有効）

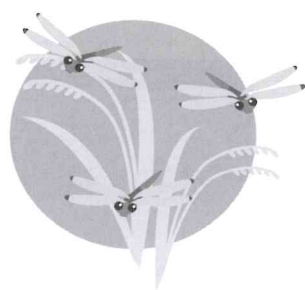
お便り コーナー

みなさんから
寄せられた
ご意見・ご感想を
ご紹介します



●熱中症に気を付けて過ごしたいです。いつもクイズを楽しみにしています。
（会津若松市 二瓶さん）

●熊本地震の被災地に思いを寄せています。会津は災害の少ないところですが、油断はできません。会津盆地西縁・東縁断層帯が通っているからです。
（会津若松市 目黒さん）



（会津若松市 二瓶さん）

●暗いニュースが多いですね。私はクイズで勉強させていただいております。
（会津若松市 五十嵐さん）

●毎日ゆったりと丁寧に過ごせば良かったと思つています。特に自分の身体に耳を澄ませて尋ねること。皆忙しすぎて適当に暮らしている様な気がします。
（会津若松市 二瓶さん）

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、営業に関することなど10項目以上にわたる要望と質問を、喜多方市は8月



会津若松市長へ要望書を提出

7日、会津若松市は8月25日に市に提出しました。この要望書への回答は後日書面で行われますが、その回答に基づく市長、各担当課との対話集会を若松・喜多方それぞれ11月に予定しています。

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 ☎0242-28-1272（会津医療生協 本部）

イベント報告

北海道・東北ブロック組合員活動交流集会 in 山形
「あそび」が仲間を作り、「持ち味を生かす」が
医療生協活動を発展させるノリ

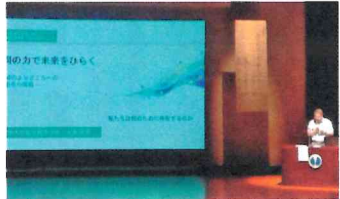
9月253日、山形県
鶴岡市あつみ温泉で開催
され、約230名が集まりま
した。会津医療生協から
も組合員と職員4名が参
加しました。

「協同の力で未来をひら
く」私たちは何のために
存在するのか」をテー
マにした記念講演、5法
人からの演題発表、夕食
交流会、分科会など盛り
だくさんの内容で協同組
合や他法人の取り組みを
学んだり、交流を深めた
り有意義な2日間でした。

その中でも印象深かつ
たのが演題発表や分科会
で「酒を飲まない・煙草
をすわない。金をかけな
い」の「3ない」の健康
マージャンが東北各地で
大流行している話が次々
と出されたことです。楽
しい、スリルがある、頭
をつかう、そしてなによ
りも4人でやるマージャン
は仲間づくりに最適な
のです。でも、どうして
マージャンが流行してい
るのか？この報告書を書
きながら考えて…考えて

は1人ひ
組合員

…考えました。そして、
子ども時代の『あそび』
を思い出しました。子ど
もと子どもをつなぐもの
は、話し合いというより、
ビー玉やべった(めんこ)、
ゴムとび、かくれんぼ、
はさみ将棋、石けりなど
のあそびでした。あそび
終わって満足して「明日
もあそぼうー！」と言っ
て家に帰って行きました。
人と人をつなぐもの、そ
れは会話・話し合い・学
習会・講演会ばかりでは
ありません。ワイワイ楽
しむ『あ
そび』も
必要な
ではない
でしょう
か。



とりいろいろな特技、趣
味、技能、人生経験など
「持ち味」を持つていま
す。それを生かした活動
はきつと楽しいと思いま
す。みんなでウォーキン
グして「町発見」や、編み
物をするのも面白いと思
います。

みんなで「あそび」その
人の「持ち味」を生かす。
いろいろ工夫して医療
生協の活動をたのしんで
みませんか！
(本郷地区 齋藤勝美)

くらしの学校「今、『憲法9条』はなぜ
変えられようとしているのか」に参加して

9月7日にけやき法律
事務所の齋藤正俊弁護士
を講師に開催され、43名
が参加しました。憲法と
は？から始まり、今の情
勢の話、その中で憲法9
条が変えられるとどのよ
うなことがおこるのかを
わかりやすくお話してい
ただきました。

まず、憲法とは国の最
高法規であり、人権を守
るために国家権力の行使
を規制するものと学びま
した。日本国憲法前文で

は「政府の行為によつて
再び戦争の惨禍が起るこ
とのないようになすこと
を決議し、ここに主権が
国民に存することを宣言
しこの憲法を確定する」
とされています。憲法9
条は、戦力の不保持と国
の交戦権の否認を想定し
ています。

しかし今は憲法に反
し、武器・兵器の輸出、
国旗損壊罪の創設等、市
民の権利の抑圧の体制が
作られています。自民党

はこれから国会の憲法審
査会で緊急事態条項を審
議し、内閣に権限を集中
させる仕組みを作ろうと
しています。緊急事態は
自然災害にとどまらず、
軍事的な緊急事態にも適
用される危険性がありま
す。憲法に明記されれば、
次に憲法9条に

まいけば、「戦争のでき
る国」になってしまうの
ではないでしょうか。
憲法9条を守り、戦争
をさせないために私たち
が行動をしなければなら
ないと思いました。
(きたかた東支部
角田 隆)



ふるさと会津探訪

喜多方の町場を流る中堀

喜多方の町は扇状地の上に築かれた町である。その扇状地は単純な構造で周辺の山々に降った雨・雪は地下水となり日橋川に流れ落ちる。町の中心の商家の庭には自噴する池があり、きれいな庭があった。それを生活用水に使用していた。汚れた水は下水に流しきれいな水は隣家に送った。長い間習慣になっていた。道路に消雪施設が施されて自噴が無くなり中堀は無くなり、跡だけが残った。

写真：冠木
商店内の中
堀跡。ポン
プで汲み上
げ会津型の
染色をおこ
なっている。



文章・写真
小関栄助

組合員のひろば

短歌 赤城さん(会津若松市)

毎月のお楽しみのミニデイは
かつてのスタッフ 今お客様
古い賀状 懐かしみつつひもとけば
あの人この人 夜空の星に
国民の 命守らず何守る
8月の空 限りなく青く



逆さ富士 小山さん(会津若松市)



秋山さん(会津若松市)

