



HPはこちらから



一人は万人のために、万人は一人のために

発行/酒田健康生活協同組合 〒998-0018 酒田市泉町 1-16
☎0234-33-6339 ✉kensei@ken-sei.or.jp

●組合員数/13,078人 ●出資金総額/359,567,000円(7月末現在) ●一人平均出資金額/27,494円 ●発行部数/7,200部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2022年9月5日

健生ふれあいまつり

第12回

12:00 大抽選会スタート!

10/2日

時間 10:00 ~ 12:30

会場: 健生ふれあいクリニック駐車場

かっぱ寿司 ウエルシア ローソン
ホームセンター ムサシ 酒田 イオンタウン 酒田

各支部の模擬店あります!

ステージ

- 10:05 オープニング いずみ太鼓
- 10:25 フルート、オカリナの演奏
- 10:45 みんなで健康体操 気軽に健康づくりにふれあいましょう
- 11:05 スコップ三味線 山形・鳥海山すこっばあず
- 11:25 盆踊り
- 11:40 職員余興
- 12:00 大抽選会

※都合により内容が変更になる場合がございます。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力ください

- 手指の消毒
- マスクの着用
- 検温
- 来場者の記載
- ソーシャルディスタンス
- 1週間前からの体調管理

●新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底して開催いたします。会場での感染対策にご協力ください。なお、発熱・咳などの症状のある方は入場をお断りさせていただきます。

●新型コロナウイルス感染拡大状況により中止の場合がございます。何卒ご了承ください。

●飲食の提供のある場合はテイクアウトにご協力ください。●来場者は職員の誘導に従い駐車してください。

「コロナ禍で育ちあいまつり」

新しい様式での「健生ふれあいまつり」開催!!

2年間、コロナの影響のため中止されていた健生ふれあいまつりですが、今年はコロナ対策を徹底したうえで開催することとなりました。今年度の酒田健康生活協の方針である「コロナ禍で育ちあいまつり」を掲げ、コロナ禍でもおこなえる取り組みを考え、「健康生協らしい」まつりを開催したいと考えています。当日は組合員の発表や模擬店など楽しい企画が盛りだくさんです。例年同様とはなりません。新しい様式で「健生ふれあいまつり」をどうぞお楽しみください。みなさまの参加をお待ちしています!

また、10月2日から生協強化期間がスタートします。仲間増やし、増資の取り組み、班活動、担い手増やしの4つの項目を掲げ取り組みます。組合員のみなさんのお声掛けが地域まるごと健康づくりにつながっていきます。今一度、ご家族・お友達で組合員でない方がいましたらお声掛けをお願いします。

健生ふれあいまつり事務局 鈴木

※開催の有無に関しましてはHP(上部QRコードを読み取り)でお知らせいたします。ご確認ください。

みちくさ

「いつになったらマスク取れるやら」。RUN₂でマシンに乗った女性がこぼす。鼻先のマスクをつり上げながらいう。なんだつてこの「コロナ」は長いものだな。

▼RUN₂に入ると「マスクはどうしたの」。職員から問われる人がいた。「あれ!」。はっと思ったのだろう。更衣室においてきたのだ。この会場ではみんなマスクをかけている。なのに決まって問いかけてられているのだ。

▼親戚の人が東京から来たという。「あんた、どうしてマスクはしてないの」「忘れてきたのではない。車に乗ってきたのでマスクを外して乗ってきたんだよ」。マスクは持っているんだ。ポケットから出す。基本的な感染対策としてマスク着用はいまだに必要である。

▼お盆も過ぎた。家族だけの生活で昔のようではない盆の寺参りや墓詣だけの盆だった。マスクのなかった盆が懐かしい。いつになったらマスクのない生活になるのか期待しておるのだ。

(堀)

どなたでも
参加できます!

自分をかえる1ヶ月! 健康チャレンジ

2022年
12月20日迄
提出してください!

コロナ禍で、いかに家で健康な在宅生活を過ごすかが重要視されています。医療生協で取り組む「8つの健康習慣と2つの指標」の達成を軸に、地域組合員で声をかけあいながら健康習慣の定着を目指しましょう。

医療福祉生協がすすめる
8つの健康習慣と
2つの指標

8つの健康習慣

2つの指標

年に1回は健康診断を受けて、健康長寿を目指しましょう。

チャレンジコース

① 運動コース

- ウォーキング
- 水泳
- ラジオ体操
- RUN²での運動
- ヨガ
- 太極拳

など

② 食生活

- 毎日朝ごはん
- 減塩(塩分6g/日)
- 間食は控えめに
- 野菜たっぷり
- 毎日たんぱく質
- 栄養指導をうける

など

③ お口の健康

- あいうべ体操
- 毎食歯磨き

など

④ 肥満予防・改善

- 余分な脂質制限
- 余分な糖質制限
- 良く噛んで食べる
- 腹八分目
- 毎日体重計測

など

⑤ 禁煙・禁酒

- 禁煙に挑戦
- 1日お酒1合まで
- ビールは中ビン1本まで
- 週2日の休肝日

など

⑥ 快適な睡眠

- 1日7~8時間の睡眠
- 寝る前に飲食はしない
- スマホは寝る1時間前まで

など

合わせて取り組もう! 社会参加でリフレッシュ

- 10月2日(日) 健生ふれあいまつり
- 10月14日(金)、15日(土)、16日(日) ... 泉コミセン文化展
- 10月22日(土)、23日(日) 松陵コミセン文化展
- 11月2日(水)、3日(木) 西荒瀬コミセン文化祭

上記のコミセン文化展には酒田健康生協の介護事業所の作品展示コーナーがあります! 参加した方はチャレンジシートをお持ちのうえ、受付にてハンコ、またはチェックをもらってください。
他にも、班会・サークル活動・支部行事・法人行事に参加し、リフレッシュしましょう!

参加の流れ

1. チャレンジを選ぶ

チャレンジするコースを選びます。

2. チャレンジする

9~11月の内30日以上
のチャレンジを目指しま
しょう。チャレンジした
日をカレンダーに記入し
ます。

3. チャレンジシートを提出

チャレンジシートの必
要事項を記入し、健生ふ
れあいクリニックへ提
出してください。

4. 参加賞

チャレンジシートを提出
された方全員に、1月中
に参加賞をプレゼント
します。

提出用

チャレンジシート

まずは

30日以上を目指して生活いきいき！
健康寿命をのばそう！！

チャレンジした日にちに○をつけましょう。

例 ①運動コース
ウォーキングの場合

1 30分



コロナが収束したら、どんなことが
したいですか？

をしたい。

そのために健康が第一！
健康チャレンジに取り組みましょう！

チャレンジ項目(番号)
(複数選択可)

[取り組み内容]

誰と取り組みましたか？ ○印

一人で ・ 班で ・ 家族で ・ 職場で

取り組んだ結果、変化(効果)を
実感しましたか？ ○印

効果あり ・ 効果なし ・ わからない

[実感した効果の内容]

9月

[チャレンジ日数] 日

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

[チャレンジ日数] 日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

健生ふれあいまつり

10月毎週水曜日、土曜日はRUN?無料開放!

◎時間:13:00~17:00(退室)

11月

[チャレンジ日数] 日 [合計] 日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

フリガナ お名前		性別	男性 ・ 女性
住所			
電話番号		年齢	歳

提出先

健生ふれあいクリニック
〒998-0016 酒田市泉町1-16 ☎33-6339
●院内に置いてある専用ポスト、または地域活動課まで。●郵送でも受付可能です。「健康チャレンジ係」まで。

まめに健康チェック



※いただいた個人情報は、健康チャレンジや健康講座、健康まつりなどのお知らせ以外には
使用しません。チャレンジ終了後、2022年12月20日までにシートをご提出ください。

新設した**メディカルコース**では、高血圧・糖尿病・高脂血症・虚血性心疾患などの生活習慣病で、その症状から運動療法をおこなうことが適当であると医師が判断し、運動処方箋に基づいて運動をおこないます。概ね週1回以上、8週間以上の期間にわたって運動した場合には運動療法実施証明書を発行し、施設利用料が**所得税の医療費控除の対象**となります。

生活習慣病の予防や改善のため運動が必要な方に、安全で効果的な運動指導を提供します。運動が苦手な方や持病がある方も安心して運動を続けることで、病気の予防改善が期待できます。お気軽にお問い合わせください。 ☎33-2915



メディカルコース料金

月会費	4,000円
運動療法処方箋	1,000円
運動療法実施証明書	1,000円

※上記の他に4週毎の診察料、非会員の場合は入会時手数料が必要になります。

10月毎週水曜日、土曜日は健康チャレンジ応援月間としてメディカルフィットネスRUN²を無料開放します!!

●時 間：**13:00 ~ 17:00 (退室)**

●持ち物：**運動できる服装、室内シューズ、不織布マスク**

※RUN²非会員対象

メディカルフィットネスRUN² 阿部記

**今年も例年通りインフルエンザの
予防接種が予定されています。**

助成期間は 10月1日(土) ~ 12月28日(水)の予定です。

コロナの流行を受けた感染対策の徹底、国内外の渡航制限・自粛によるものか、インフルエンザの流行はこの2年間見られておりませんが、2022~23シーズンの北半球の流行予測をする指標となる南半球のオーストラリアでは、2022年4月中旬以降からインフルエンザ流行が報告されています(日本ワクチン学会より)。

ワクチンは発症を必ず防ぐものではありませんが、重症化予防効果があります。ワクチンの間隔(2週間を空けて接種する)など、特に接種が推奨される方については計画的に予防接種を受けて健康管理をおこなっていきましょう。
看護科 加藤記

インフルエンザ予防接種料金

- 一般(非組合員) 3,200円
- 組合員 2,300円
- 65才以上(自治体の助成金あり) 1,500円

注：助成金額や対象者については各自治体の広報などご参照ください。

当院で接種可能なワクチン

- 肺炎球菌ワクチン
- 水痘ワクチン

※接種間隔についてはお問合せください。

☎33-6333



「コロナが収まりませぬね。それぞれワクチンをして、最大限広げないことを考えて生きていきたいと思います。」

かな
協う



「今年『健生ふれあいまつり』を再開しようと思いましたが、2年間中止してきたまつりの再開です。組合員のみならずの元気とパワーで、コ

「ナを吹き飛ばしたいものです。今までコロナの影響で会えなかった方たちと日々の再会を楽しんでほしいと思います。コロナを恐れて何も行動しないのではなく、コロナ禍でも取り組めることを考え、行動することが大切だと思います。」

理事長 松本弘道

通所リハビリテーション

通所リハビリテーション(「デイケア」とも呼ばれています)とは、医師から指示を受けた理学療法士や作業療法士がリハビリをおこない、心身機能の維持や日常生活の回復をお手伝いする通いのサービスです。入浴や食事の介助、ご自宅からの送り迎えもおこないます。

健生ふれあいクリニックの通所リハビリテーションは、クリニック正面から見て右手の1階にあります。多目的ホールをご利用の際にご覧になったことがある方も多いのではないのでしょうか。

基準よりも多くのリハビリ職員を配置し、利用者さんのご希望や状態に合わせて1対1のリハビリを実施しています。また、集団での体操やストレッチ、脳トレーニング、食事前には飲み込み体操もおこなっています。午後のレクリエーションでは、全員参加のゲームや制作活動などをおこない、利用者さん同士のコミュニケーションを取るにぎやかな時間となっています(制作した壁画はP5を合わせてご覧ください)。男性の利用者さんが多いのも特徴です。

見学も随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

通所リハビリテーション ☎33-6338 担当：佐藤または尾形



毎回盛り上がる風船パレ-



リハビリの様子



今回第13回目となるふれあい散歩は宮野浦地区を回ります。宮野浦の日枝神社には皆さん行ったことがありますか? 酒田の日枝神社は日和山と浜田だけではないんです。荘内百八観音霊場と西国三十三観音も見たことがない人が多いはず。酒田発祥のルーツを探りましょう。初めての人も気軽に参加してくださいね。



春のふれあい散歩の様子

- 日時: 9月16日(金) 集合9:15
9:30出発 ~ 11:30頃解散
- 集合場所: 最上川カントリークラブ駐車場
- 締め切り: 9月14日(水)
- 申し込み: 地域活動課 ☎33-6339
組合員でない方は加入をお願いします。
- 注意事項: 小雨決行・荒天中止

第1回

無料なんでも相談会開催

7月15日(金)10時より、健生ふれあいクリニック内にある『ふれあいサロン』にて、介護保険制度に詳しい酒田健康生協のケアマネジャーにスタンバイしてもらい、介護・福祉に関する相談会を開催しました。



当日は、天候不良にも関わらずお越しいただき、要介護認定申請のお手伝いをさせていただいたケースもありました。

次回は、11月18日(金)を予定しております。要介護認定の申請代行や各種サービスのご案内、サービス利用に関する不安や悩み相談はもちろんのこと、介護者がリフレッシュできる場を提供できればとも考えております。事前予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

皆さまのご来場を、心よりお待ちしております。

にじの輪指定居宅介護支援事業所 小山記
お問合せ: ☎35-1636

第2回 無料なんでも相談会

- ◎ 日時: 11月18日(金) 10:00~
- ◎ 場所: ふれあいサロンにて



組合員センターでの居場所活動が
スタートしました!



第2金曜日
13:30~
「ふくろうカフェ」

第4金曜日
13:30~
「くらしの保健室」

誰でも参加できて心がほっとしたり悩みが解消したりする「組合員の居場所」に参加しませんか? ふくろうカフェではコーヒーを飲んだ後、体操をしたり講話を聞いたりします。

くらしの保健室では保健師が皆さんのお悩みにお答えします。会話が弾むと先生より話しやすいと大好評! 地域活動課職員と一緒に会話を盛りあげたり、コーヒーの準備を手伝ってくれる組合員サポーターも募集中です!

地域活動課 田中井記
お問合せ: ☎33-6339

介護部門

夏のレクリエーション報告



通所リハビリ

「藍(青)色が集まる」ということから「家族」や「団欒」の意味を持っているというあじさいの壁画作りをしました。お花紙と折り紙を使用し、折る・切る・貼る・広げるを分担してみんなで作り上げました。協力しながら花びらを貼ったり、色合わせを工夫することで個性豊かなあじさいがホール内を彩ってくれました。



健生「虹の家」

暑い日が続く中、虹の家では三度目のかき氷を楽しみました。今回はいちごに練乳をかけたいちごミルクにして、「はっこ~! んめの~、頭キンキンする~」とワイワイ盛り上がりました。



通所介護

7月7日(木)の七夕に向けて前の週から、レクリエーションの時間に短冊を利用者さんから書いてもらい、前日の6日に短冊を竹に飾り、当日はゲーム、おやつ七夕ゼリーを食べたりと、楽しい時間を過ごすことができました。当日は天気も良くきつと織姫と彦星も出会うことができたかと(笑)。



在宅介護支援施設にじの輪

にじの輪では、七夕に向けて利用者さんから短冊に願い事を書いてもらいました。「いつまでも、健康でありたい」「美味しい物を食べたい」「歩けるようになりたい」「うちに帰りたい」「振り向くな、後ろには夢がない」など、それぞれの願い事の書かれた短冊を笹に飾りつけました。皆さんの願いが叶いますように!

七夕ゼリー

伝言板

自治体健診のご案内

健生ふれあいクリニックでは自治体健診を受けられます。近年受けていない方はぜひこの機会にご検討ください。

来院が難しい方には無料送迎もおこなっています。お気軽にご相談ください。

酒田市	75歳以上	0円
	65～74歳	1,700円
遊佐町	40～74歳	800円
※75歳以上の方への健康診断はおこなっておりません。		

基本健診

血液検査(肝機能・脂質・血糖・血清クレアチニン検査・貧血)・身体測定・腹囲・血圧測定・心電図検査・検尿

※眼底検査はおこないません。

ご希望の方には骨密度測定を無料でおこないます。

有料オプションで胸部レントゲンや大腸がん検査(便潜血2回法)などをつけることも可能です。お問合せください。

健生ふれあいクリニック ☎33-6333

千羽鶴完成しました!

社会保障推進委員会で、3年前から取り組んで来た「折鶴プロジェクト」。ついに千羽鶴が完成しました。たくさんの組合員の皆さんにご協力いただき、本当にありがとうございます。平和への願いを込めて1羽1羽繋いだ千羽鶴を7月26日、酒田市役所に届けました。8月初旬に市役所で展示されたあと、広島・長崎へと送呈されました。「折鶴プロジェクト」は終了しましたが、社会保障推進委員会では、引き続き平和への活動に取り組んでいきます。 社会保障推進委員会一同



読んでからクイズ

- Q1. 第12回健生ふれあいまつりが●●月●日(日)に開催されます。
- Q2. 10月2日から●●強化月間がスタート。
- Q3. ●●チャレンジに参加して健康寿命をのばそう。
- Q4. 医療生協がすすめる「●つの健康習慣と2つの指標」。
- Q5. かぼちゃはβ-●●●●が豊富で免疫力の強化や細胞の老化を予防する効果が高いです。

応募方法/ 解答、連絡先の住所、電話番号とお名前、「りふれっしゅ」を読んでのご意見・ご感想をハガキまたはメールで送ってください。館内に設置してある応募箱に投函して応募することもできます。正解者の中から抽選で500円分のコープ商品券をお送りします。

締切/ 2022年9月16日(金)必着
宛先/ 〒998-0018 酒田市泉町1-16
酒田健康生協「りふれっしゅ」広報係

- メールの方はkensei@ken-sei.or.jp
件名にりふれっしゅ155号クイズ応募と入力してください。
- 投稿いただいたご意見ご感想は組合員の声として掲載させていただきます。ご了承ください。

手軽にできる

健康メニュー



かぼちゃの甘みとごまの香ばしさが合う!

かぼちゃのごま炒め

1人分: 129キロカロリー/塩分1.4g

◎作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り拍子切り、玉ねぎは皮をむきスライス、ピーマンは種を取り千切りにする。
- 2 しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、あさり、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃの順に炒め、Aで調味する。

◎材料(4人分)

- かぼちゃ…………… 300g
- 玉ねぎ…………… 150g
- ピーマン…………… 80g
- しょうが…………… 1片
- あさり…………… 120g
- サラダ油…………… 大さじ1

[A]

- 塩…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ2
- 炒りごま…………… 小さじ1.5

ポイント

かぼちゃが崩れやすいので、途中蓋をして蒸らすと崩れにくくなるのでおすすめです!

レシピの効能

かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンC・Eが豊富に含まれており、免疫力の強化や細胞の老化を予防する効果が高いです。潮干狩りは春のイメージがありますが、実は秋もあさりの旬の時期です。あさりには、貧血予防に効果的な鉄分やビタミンB12、免疫力の強化をサポートしてくれる亜鉛が多く含まれています。さらに玉ねぎに含まれているアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けることで疲労回復・体力増強をサポートしてくれます。季節の変わり目は、免疫力の強化に期待できる旬の食材を積極的に摂りましょう。

154号 読んでからクイズ当選者

- 清松 由美子さん(南新町)
- 児玉 由美子さん(北千日町)
- 高橋 八重子さん(新橋)
- O.Yさん(豊里)
- 土田 秀さん(三川町)

当選おめでとうございます!

【前回の答え】 ①通常総代会 ②ワクチン ③保健室 ④スクワット ⑤ビタミンC

りふれっしゅ154号によせられた 組合員の声

いつもお世話になっております。以前から「りふれっしゅ」を郵送していただき、一応は目を通していましたが、しかし、最近からジムに通うようになり、「りふれっしゅ」を丁寧に拝見させていただきます。ページにすれは4ページですが、私たちの日常に深く関係したことをわかりやすく掲載されていて、レイアウトも読みやすいです。これからも私たちに寄り添った記事の掲載をお願いします。

清松由美子さん(南新町)

ふくろうカフェいいですね。この暑さだと行きかねますけど涼しさを感じる頃にはと思っております。毎日の健康チェックが大切です。とにかくこの夏を乗り切りましょう。

池田レイ子さん(北千日町)

健康メニューは旬の食材を使っているのが手に入りやすく作りやすいです。効能についてもとても詳しく書かれており大変参考になります。

O.Yさん(豊里)