

りふれっしゅ

REFRESH

増頁号

Vol.156



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/13,087人 ●出資金総額/360,021,000円(9月末現在) ●一人平均出資金額/27,510円 ●発行部数/7,200部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2022年11月5日

酒田健康生活協同組合主催 2022年度健康づくり事業

申込み
必要

健康寿命延伸の取り組み

参加費
無料

～講演会開催のお知らせ～

テーマ

「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくり」

講師

東北公益文科大学 依頼中

私たち酒田健康生協はこれまで「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる、そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」という健康観のもとづき、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、地域まるごと健康づくりをめざしてきました。

一方で、コロナ禍の長期化により地域のくらしが混迷し、健康度の悪化が危惧されています。これ以上の健康被害拡大を防ぐため、地域・社会とつながることで心身の健康をつくり、地域や私たち自身が輝き活性化するような仕組みづくりをみんなで学びましょう。

開催

12月10日(土)

会場

酒田市総合文化センター大ホール
(酒田市中央西町2-59)

●受付 / 13:00 ●開会 / 13:30 ~ 15:30



参加希望の方は事前にお申し込みください

●締切日 / 12月8日(木) ●申込み先 / ☎0234-33-6339

当日スケジュール

◎オープニング

参加者の皆さんが楽しめる企画を準備しています。みんなで盛り上がりましょう！

◎第一部 誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくり

公益大の先生を招いての講演です。

◎第二部 酒田健康生協が取り組む健康づくり活動報告

地域の健康づくりのためにおこなっている活動を報告します。

※都合により内容が変更になる場合がございます。



昨年の様子です

新型コロナウイルス感染症対策

開会中は常時換気をおこないます。マスク着用、せきエチケット、検温にご協力ください。

みちくさ

「論語」という本に「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という一節がある。これは仕事においても足りないものは困る。それと同じくらい過ぎたるものもよくないという意味だ。

▼「無理するな」とよく健康ふれあいクリニックで言われる。「うん、わかっただよ」と相槌打つ。反面、「継続は力なり」と自らに言い聞かせて「もっ少し、もっ少し」と励んでいる人もいた。

▼人間は不足に対しては目につくがやり過ぎた目標にはやっと達したと満足する。多少の痛みや苦しみに我慢し続ける。それが重なる「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という結果になりやすい。

▼でもなかには「このRUN₂には始まってから来ているのだよ」という人がいる。珍しい人だ。でもそんなに頑張りなくともいい。RUN₂にいるスタッフは利用者を指導するための人である。よく相談してみたいものだ。

(堀)

あいまっり



花笠盛り上げるぞ~!



職員新人余興 頑張りました~!



参加職員全員集合~!!



健生ベストカップル♡



西荒瀬支部 野菜・小物販売



浜田支部 バザー



松陵支部 焼き鳥・玉こんにゃく



新庄監督(?)と記念撮影!



必ず受付通ってね~!



感染対策実施中!



3年ぶりのまつり!楽しかったあ♪



抽選会あたった~!!



生協強化月間中間地点!!

生協の強化月間は**11月30日(水)**までとなっています!

酒田健康生協では**3つの目標**を掲げ、強化月間に取り組んでいます!

- ① 「医療福祉生協に加入してよかった」と感じられる活動や事業を通じて、仲間ふやし年間目標の8割を達成します。
- ② 健康チャレンジ300人の参加を目指します。
- ③ 感染予防対策を徹底して、つながりを絶やさず、居心地のいいまちづくりを目指します。



2022年強化月間4課題目標値

仲間づくり	班づくり	増資	担い手づくり
250人	10班	800万	20名

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。

また、組合員のみなさんには、強化月間中の増資をお願いしています。増資とは皆さまからお預かりしている出資金を増やすことをいいます。出資金は寄付や年会費ではありません。転居などで組合員を脱退する際には出資金を返金、またはご家族様にお振替をいたします。

酒田健康生協は組合員による出資金に支えられ運営されています。出資金が増えることで自分たちの施設が充実し、新しいサービスを提供できるようになります。増資をご希望の方はお近くの職員、または地域活動課(☎33-6339)までお問合せください。

地域活動課 鈴木記

2022年10月2日(日)

第12回

健生

ふれ



いずみ太鼓



佐々木良子理事、スムーズな進行ありがとうございます！

3年ぶりのふれあいまつり！
わくわく♪泉支部
ゲームコーナー 大盛況！若浜支部
フランクフルト・ピラフ完売！

3年ぶりに健生ふれあいまつりが開催されました。天候にも恵まれ、予想を上回る394人に来場していただきました。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、前回までと同様には開催できませんでしたが、感染対策をおこなった上で時間を短縮し、食事はテイクアウトをお願いするなどの制限を設け、新しい形でのふれあいまつりは無事に終わることができました。来場者の皆さまのご協力に感謝申し上げます。

模擬店を担当していただいた組合員の皆さん、演者の皆さんは準備が大変だったと思いますが、どの催し物も好評で、商品や作品を見たり買ったりする姿が楽しそうでした。また、ステージでの演技には手を叩いたり、一緒に身体を動かしたりして参加する姿は一体感があって印象的でした。

様々な制限がある中で開催されたふれあいまつりでしたが、来年こそは制限が緩和され、一緒に食事を楽しんだり演技したりと、今まで以上に一体感がある賑やかなふれあいまつりが開催できることを期待しています。

健生ふれあいまつり事務局長 阿部治夫

山形・鳥海山すこっばあずさんの
力強い演奏！

花笠音頭♪



てしごとの会



からむしサークル



脳トレ体操 難しい～！



からだを動かすって気持ちいいね！

琢成・川南 支部づくり
頑張ってます！RUN²とエアロサークルの
コラボレーション！

通所リハビリ展示



おりがみサークル



生け花サークル



通所介護展示



社会保障推進委員会



手芸サークル

ハムストリングスは、太ももの裏に付着する3つの筋肉の総称です。ハムストリングスの柔軟性が乏しいと、骨盤が後ろに傾き、腰が丸くなって姿勢が悪くなる円背姿勢(アゴがあがった前かがみの姿勢)になってしまいます。ハムストリングスを効果的にストレッチして、姿勢改善に取り組んでいきましょう。

今回はタオルを使用したストレッチを紹介します。タオルはバスタオルなどの長いものがオススメです。

ハムストリングスのストレッチ

仰向けになり、つま先にタオルを引っかけます。できるだけ膝を伸ばしたまま、手でタオルを引っ張って脚を上げていきます。太もも裏の筋肉が伸びているところでキープします。反対の脚は、膝を曲げておこないましょう。



チャレンジ

余裕がある場合は、曲げている脚を伸ばすと、太もも裏の伸びが強く感じます。腰が床から離れないようにおこないましょう。

※伸ばして気持ちいい範囲で30秒間。足にしびれや腰に痛みがある方は無理をしないようにしましょう

メディカルフィットネスRUN² 本間(亮)記

秋の不調、『整える』ために生活習慣の振り返りを

こんなにストレスフルな年はないのでは?と思います。コロナによるパンデミックはWithコロナに置き換わり、それに慣れつつある私達ですが、最近では気候変動による気温上昇や、災害級の降雨も毎年のように続き、自律神経はストレス緩和に、毎日フル回転です。

季節の変わり目では疲れや、めまい、頭痛や食欲低下・便秘や下痢、気分の障害など様々な体の不調が出やすくなります。もともと私達には、自律神経の働きによってある程度ストレス耐性がありますが、この働きが乱れることにより先にあげた不調が現れます。基礎的な病気がなければ、冬に向けてこの不調を整えていきましょう。

自律神経の乱れやすさのチェックリスト

当てはまる項目にチェックを入れてみましょう。

- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 乗り物酔いをしやすい
- 肩こりがある
- 偏頭痛持ち
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい

チェックした項目が多いほど自律神経が乱れやすい傾向にあります。

対処法

- 意識的に休養や睡眠をとり、心身をリラックスさせる
- 適度な運動で血流改善
- バランスの取れた食事で細胞の隅々に栄養補給

この当たり前ができていない方が意外に多いもの。『整える』ために日常の習慣を振り返りましょう。

看護科 加藤記

(参考 茨城産業保健総合支援センター)

かな **協う**



今年は、インフルエンザの流行の可能性が大きい年になりそうです。

北半球の冬季のインフルエンザ流行の予測をするうえで、南半球の状況が参考になるそうです。オーストラリア政府は定期的にインフルエンザの発症状況を報告しています。2020年および2021年は、わが国同様、インフルエンザ

ザ患者は極めて少数だったそうです。しかしながら、2022年は4月後半から報告数が増加し、例年を超えるレベルの患者数となっており、医療の逼迫が問題となっているそうです。今後、海外からの入国が緩和され人的交流が増加すれば、国内へウイルスも持ち込まれると考えられ、わが国においても、今秋から冬には、同様の流行が起こる可能性があります。

一方、過去2年間、国内での流行がなかったために、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。そのため、一旦感染がおこると、社会全体として大きな流行となるおそれがあります。

このようなかた、6月22日、東京都内の小学校において、2年3か月ぶりにインフルエンザによる学年閉鎖が発表されました。冬季のシーズンに入る前に、このような季節外れの流行が起こっていることも心配に拍車をかけてきます。いずれにしても、インフルエンザの予防接種がまだの方は、早めの接種が転ばぬ先の杖ではないでしょうか。

理事長 松本弘道

酒田健康生協 事業所紹介 **通所介護**

通所介護では、交流、入浴、機能訓練を中心としたサービスを提供しています。今回は通所介護の1日のスケジュールをご紹介します。

1日の流れ

08:30~	● 送迎	ご自宅にお迎えにいきます ご準備してお待ちください 到着した方から健康チェックをします(血圧・脈・体温の測定)	
	● 入浴	座ったまま入れる機械浴もあります	
	● 個別機能訓練	機能訓練指導員によるリハビリ	
10:30~	● 集団体操	生活動作を想定した体操 脳トレーニングのプリント問題 音楽体操・囃子体操	
12:00~	● 昼食	形状や好みに配慮したお食事を提供します	
	● 口腔ケア	おひとりでも難しい方は、お手伝いします	
	● 午睡	ベッドか布団でお休みください 昼寝をしない方は、ゆっくりとお過ごしください	
14:00~	● レクリエーション	ゲームや季節の行事を企画しています	
15:00~	● おやつ	形状や好みに配慮したおやつを提供します	
	● 団楽・帰宅準備		
16:00~	● 送迎	ご自宅まで安全にお送りいたします	

ご質問などございましたら、お気軽にお問い合わせください。
見学や体験利用も随時受け付けております!

通所介護 ☎ 0234-35-1339



健康チャレンジ続々!



りふれっしゅ155号で皆さんにお知らせした「健康チャレンジ」挑戦していますでしょうか?組合員みんなが健康への第一歩をふみ出すための企画です。医療生協が目指す8つの生活習慣と2つの健康指標の達成にみんなで取り組みましょう。

組合員の声

私は、運動コースにチャレンジしています。晴れの日には散歩を、雨の日には家の階段で踏み台昇降をしています。音楽をかけながらすると楽しくできるので継続できています。手すりがあるので安全におこなえます。皆さんにもおすすめです。

E.Yさん

私は運動コースにチャレンジしています。月曜日の百歳体操、木曜日のセーフティーウォーキング教室、金曜日のRUN²体操教室を中心に普段の運動を書き込んでいます。たまに書き起こしてみると、休まないようにしなきゃとも私ってがんばっているなとも思います。この調子で続けていこうと思います。

O.Kさん

私は普段から、血圧・歩数・体重・体脂肪・足つぼ・胸周りを測って記入しています。なので、健康チャレンジシートにコピーを添付しようと思います。ただ、地域活動課の職員と話しているときに、スクワットは最近していないことに気づき、項目をひとつ増やそうかなと思いました。

T.Yさん

まめに健康チェック



まだおこなっていない人も今から1ヶ月チャレンジしましょう。提出は12月20日までです。

お問合せ：地域活動課 ☎33-6339

職員と組合員が協力して運営しています!

院内委員会活動 Vol.1 組織委員会



8/27 組織委員会主催「班長・組合員の集い」の様子

私たちの仕事

- 組合員の声を聞くこと
- 組合員（仲間）を増やすこと
- 支部や班長さんたちとの協力体制を作ること

酒田健康生協は地域組合員の声を大切にしながら事業を運営し、組合員の心と身体の健康づくりを目指す事業体です。その中で私たち組織委員会は「組合員増やしや組合員の声に耳を傾ける活動」を大切にしています。

コロナ禍の今は特に、地域の困りごとが見えづらくなっているといわれているので、職員と組合員がペアで地域を訪問し、医療・介護・健康づくりに関する困りごとがないか聞き取り、専門職へとアシストしています。

これからも、酒田健康生協の活動を多くの人にわかっていただけるよう発信しながら仲間(組合員)を増やしていきます。皆様のご協力お待ちしております。

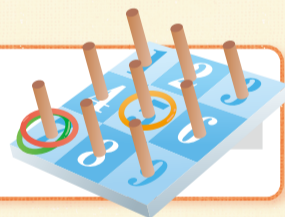
組織委員会事務局

第2回 酒田健康生協 わなげ大会のお知らせ

心身の健康づくりの取り組みとして、わなげ大会を開催します。初めての方でも楽しめるスポーツです。皆様の参加をお待ちしています。

- 日 時：12月8日(木) 10:00~12:00(受付9:30~)
- 場 所：酒田市総合文化センター3階体育室
- 参加費：200円(参加賞あり・当日集金)
- 定 員：70名
- 申 込 み：酒田健康生協地域活動課(☎33-6339)まで電話でお申込みください。
- 締 切 日：11月26日(土)
- 持 ち 物：飲み物、内ズック
- そ の 他：組合員保険適応の為、まだ組合員でない人は組合員加入をお願いします。

- 当日の飛び入り参加はできません。
- キャンセルの場合は事前にご連絡をお願いします。



酒田健康生協

敬老の日報告



通所リハビリ

通所リハビリでは、ご利用いただいている日頃の感謝の気持ちのクッキーと、ご長寿の節目の方には、お祝いとして手作りの賞状をお渡ししました。昨年から始めた行事でしたが、多くの方から喜びの声が聞かれ、これからの励みとなりました。



通所介護

9月19日に敬老のお祝いをしました。米寿・卒寿・白寿・長寿(100歳以上)の20名に記念状を渡し、懐かしい紙芝居を見て楽しみました。毎年恒例の紅白饅頭には、皆さん大喜びでした。



ヘルパーステーションにしの

今年はマスク生活も3年目になり、これからの時期力ぜ予防にますます必要になってくるマスクケースを贈らせていただきました。その他、小物なども入れて使えますよ。



ショートステイにじの輪

敬老の日に感謝状贈呈と職員手作りの獅子頭で獅子ばっくんをして利用者の健康をお祈りさせていただきました。[膝を噛んでもらって痛くなくなった]、「おかげ様で長生きできます」などと皆さま笑顔が溢れる会でした。

伝言板

年末年始のお休み

		健生ふれあいクリニック		RUN ²
		午前	午後	営業日
2022年	12/29(木)	診療		営業
	12/30(金)	休診		休み
	12/31(土)	休診		休み
2023年	1/1(日)	休診		休み
	1/2(月)	休診		休み
	1/3(火)	休診		休み
	1/4(水)	診療	休診	営業

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種を開始しています。料金はつぎのとおりです。

- 65歳以上：1,500円
(酒田市・遊佐町・庄内町助成期間中(10/1～12/28)の料金)
- 65歳未満：【組合員】2,300円
【非組合員】3,200円
組合員になると割引になりお得です。
※13歳未満の方へは接種をおこなっておりません。

健生ふれあいクリニック ☎33-6333

無料なんでも相談会

11月18日(金)10時～12時、ふれあいサロンにて「無料なんでも相談会」を開催いたします。介護保険サービス利用に関する相談や要介護認定の申請など、私たちケアマネジャーが親切丁寧に対応いたします。福祉・介護に興味がありましたら是非いらしてください。お待ちしております。
にじの輪指定居宅介護支援事業所 ☎35-1636

健康メニュー



旬の食材たっぷり 体が温まる石狩鍋

1人分：313キロカロリー／塩分2.2g

◎作り方

- 鍋にこんぶを入れだしをとる。
- 鮭・豆腐・白菜・じゃがいもを一口大、大根・人参を銀杏切り、長ねぎを斜めスライスする。
- 鍋に白菜・人参・大根、水を入れ中火で加熱する。
- 人参が少しやわらかくなってきたら、鮭・じゃがいもを加える。
- じゃがいもに火が通ったらしめじ・えのき・豆腐・長ねぎ・調味料を加える。

◎材料(2人分)

- 生鮭 …………… 2切れ
- 木綿豆腐 …… 1/2丁 (150g)
- 白菜 …………… 1/8カット (220g)
- 大根 …………… 1/8カット (130g)
- 人参 …………… 1/3本 (30g)
- じゃがいも … 中1個 (100g)
- しめじ ……… 1/3パック (50g)
- えのき ……… 1/3パック (30g)
- 長ねぎ ……… 1/2本 (30g)
- みそ …………… 大さじ1・1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん ……… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- こんぶ ……… 5cm
- 水 …………… 3カップ



酒粕や牛乳を入れてもおいしく召し上がれますよ!お好みで試してみてくださいね。

鮭の効能

鮭は、体内で合成できない必須脂肪酸である不飽和脂肪酸(DHA・EPA)を含んでいます。不飽和脂肪酸には中性脂肪や悪玉コレステロールの数値を下げる働きがあります。また、カルシウムやリンと一緒に骨や歯の形成をサポートするビタミンDも豊富に含んでおり、鮭一切れあたり25.6μg(マイクログラム)のビタミンDを含んでいます。成人(18歳以上)の1日あたりの目安量は8.5μgであり、鮭一切れで1日の必要量を十分補うことが可能です。



155号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 尾形 キ工さん(光ヶ丘) ●来生 美香子さん(東泉町) ●池田 香さん(市条)
- 佐藤 文子さん(東泉町) ●佐々木 彰子さん(浜田)

【前回の答え】 ①10・2 ②生協 ③健康 ④8 ⑤カロテン

155号に寄せられた 組合員の声

「地域の皆さんで元気になりましょう」と呼びふれっしゅを受け取り頑張っています。
来生美香子さん(東泉町)

庭に植えたかぼちゃの収穫時期に健康メニューの「かぼちゃのごま炒め」が掲載されていて、レシピの効能を知りましたのでチャレンジしてみます。
佐藤文子さん(東泉町)

コロナ禍で、なかなかイベントが少ない中、「ふれあいまつり」をおこなうことで、良いことだと思えます。人と触れ合う機会がなくおしゃべりの機会も減って、ストレスの多い時期です。自分なりに考えた楽しみを見つけて生活をしたいと考えております。
池田香さん(市条)

読んでからクイズ

- Q1. 生協の強化月間は●●月●●日(水)までとなっています。
- Q2. 秋の不調、「●●●」ために生活習慣の振り返りを。
- Q3. ●●●●●●●●●●は太ももの裏に付着する3つの筋肉の総称です。
- Q4. ●●委員会は「組合員増やしや組合員の声に耳を傾ける活動」を大切にしています。
- Q5. 鮭は、体内で合成できない必須脂肪酸である●●●●(DHA・EPA)を含んでいます。

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11月12日(土)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156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。

▲ご応募はこちらをクリック