

# りふれっしゅ

REFRESH

Vol.157



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/ 13,217人 ●出資金総額/ 364,460,000円(11月末現在) ●一人平均出資金額/ 27,575円 ●発行部数/ 7,200部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/ 2023年1月5日

あけまして

おめでとろ

ございます



印



2022年4月には診療所の2階に「虹の家」をオープンし、組合員の安心と医療と介護のチームワークをひろげることができました。また、新型コロナウイルス感染症に注意しながらではありますが、健生ふれあいまつりを2年ぶりに開催することができました。経営についても、コロナ禍に十分対応しながら、あともう少しのところまで改善してきています。厚生労働省は、まだ収まりを見せない新型コロナウイルス感染症を、季節性インフルエンザと同じ5類への引き下げも含め、見直しに向けた議論を本格化しています。どちらにしてもまだまだ長い闘いになりそうです。

2023年の干支は癸卯(みずのとう)です。十干の最後にあたる癸は、次の新たな生命が成長し始めている状態を意味しています。卯年は何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。2023年は癸卯の年で、「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するようになることを考えられます。まさに私たちの努力が開花する年になりたいと思います。

酒田健康生協は「コロナ禍にまごわされずに着実に歩みを進めてきたいです。2023年も皆さんの参加協力を得て、更に元氣よく活動を広げていきたい」と思います。この新しい年が、より強い協同により大きな健康づくりの成果につながる年になるよう心より祈念いたします。皆さん、今年もよろしくお願いたします。

理事長 松本弘道

卯年生まれのみなさん



干支置物：丸山よしさん(千日町)

## みちくさ

令和5年の年明けだ。おめでとろございます。コロナ禍や流行性感冒もなんのその、待合室は新年早々から混みあっている。

▼「おれは長い間、ここに通っているのだ」。この人は「ここは『生協』というところで、一般にいう医院や病院とは違うところなんだ。みんながお金を出し合って作られた『健康生活協同組合』なんだ」と言った。

▼「へえ…そうか」。子どもの医者、職員を頼って集まり、日常生活にアドバイスを受ける。私も一緒に考え、働いている医者なんだ。メディカルフィットネスといつてこの医者や健康運動指導士から指導を受けながら病氣と付き合っているのだ。

▼健康生活協同組合にはよその病院にはない明るさがある。ひとつ目は「笑いをくりだす組合員が多い」。ふたつ目は「多くの組合員は各サークルをつくり趣味を楽しんでいる」。みつつ目は「職員が明るく、元氣に通っていることだ」。これが特徴だ。

(堀)

# 2023年度の健康診断は当院で！

国民健康保険証 or 後期高齢者保険証をお持ちの方へ  
2月頃に酒田市より健康診断の案内が届きます。

酒田市	65～74 歳	1,700 円
	75 歳以上	0 円
遊佐町	40～74 歳	800 円

※眼底検査は入りません。

希望日予約OK

骨密度無料測定

充実したサービス!

組合員無料送迎

保健師、管理栄養士の健康相談



その他健診についてはホームページをご覧ください。

2023年度健診は4月からです。

申込みは来院またはお電話で受付中!

☎0234-33-6339

秋頃は健康診断で混み合います。お早めにご予約をお願いします。

基本健診

身体測定・腹囲・血圧測定・心電図・検尿・血液検査(肝機能・脂質・血糖・血清クレアチニン検査・貧血)  
※眼底検査は入りません。



無料オプション 骨密度検査

有料オプション ※料金は組合員価格です。

胸部レントゲン(1,600円)・胃がんリスク検査(2,000円)・大腸がん検査 ※2回法(800円)・前立腺がん検査(2,300円)・胃カメラ(8,800円)

# 健康診断



## 新年は良い姿勢で気持ち良く迎えましょう

明けましておめでとうございます。今年も健康で過ごせますようメディカルフィットネスRUN<sup>2</sup>でのトレーニングや体操教室の参加、このコーナーでの体操を続けていきましょう。スタッフ一同楽しく効果ある運動ができるよう、心を込めてご支援いたしますのでどうぞよろしくお願いいたします。

新年を機に良い姿勢で過ごしましょう。

良い姿勢とはどんな状態のことでしょうか？

壁を背に立った時に、後頭部・肩甲骨・臀部・踵が壁につき、腰に手のひら1枚分の隙間があることが理想です。普段の作業や姿勢の癖で一定の筋肉が緊張・硬直することで姿勢のゆがみが生じます。



### 背骨の柔軟な動きを獲得し、良い姿勢をつくりましょう!



①準備体操として指を組み手首を回しましょう。

②肩幅に手を、腰幅に膝を付き四つん這いになります。



③息を吐きながら下腹部を見るように背中を丸め、吸うタイミングに合わせて前を見ながら反らしましょう。

※体調に合わせて勢いをつけずにゆっくりと、10回程度おこなきましょう。

メディカルフィットネスRUN<sup>2</sup> 本間(佳)記

健生ふれあいクリニック

## すこやか通信

Vol.44

### ご自身の健康についての振り返りを

令和5年1月より、第1・3・5週の木曜の午前に、遊佐町にある土門医院の消化器内科医師の土門薫先生による胃内視鏡検査をおこないます。当院では口からカメラを飲み込むか、鼻からカメラを挿入するか、どちらかを選ぶことができます。ご希望がある場合担当看護師にお知らせください。

また、症状のある方で胃内視鏡検査をご希望の方は、一度内科受診をし、医師に相談の上ご予約をお願いします。



### ご自分の健康診断の結果を確認していますか？

当院では、保健師による健康相談・管理栄養士による栄養相談をおこなっております。

受診を勧められた方、結果についてわからないところがある方は、一度外来処置室へご相談ください。コロナ感染症の拡大の中ではありますが、そういう時こそご自分の健康について振り返ってみましょう。

看護科 加藤記

# 2022年度健康づくり事業を終えて



酒田健康生協が実施している健康寿命延伸の取り組みとして、12月10日(土)、酒田市総合文化センターを会場に講演会を開催しました。講演に先立ち、酒田三味線愛好会のみなさんから「津軽じょんがら新節」をはじめ4曲を演奏していただき、コロナ禍を吹き飛ばす迫力あるオープニングとなりました。

講演は、東北公益文科大学 小関 久恵准教授をお招きし、「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくり」をテーマに、高齢者像の変化やコロナ禍であってもアイデアと工夫次第でつながりを維持していくことができることを、大学生の地域活動事例を示しながら地域コミュニティの取り巻く現状を講演していただきました。

参加者は124人、アンケートでいただいたご意見には、大学生の活動に感銘を受けた「私たちの班会にも大学生に参加してもらいたい」「もっと私たち高齢者に密着したものも聞きたかった」などの意見をいただきました。

講演会の最後には、酒田健康生協がおこなっている訪問サービス、送迎付き運動教室、班会、居場所づくりなどの報告がありました。この講演で学んだことを機会に、今後東北公益文科大学と協力しながら、地域の実情に応じた多様なサービスの提供と組合員活動を実施していきます。

常務理事 佐藤記



## 生協強化月間報告



9月26日から始まった生協強化月間は11月30日までの予定でしたが、目標達成に向け、12月末まで声掛けをおこなうこととしました。12月10日までの数値を報告いたします。

皆様のご協力のおかげで協同の輪が広がりました。ありがとうございました。今後も予防活動や健康づくり活動の必要性を次世代に伝えていきたいと思います。 地域活動課

- 新規組合員 ..... 194人
- 増資(積立増資を含む) ..... 8,844,000円
- 月間中班会参加者 ..... 272人
- 月間中支部法人行事参加者 ..... 392人

### 第2回 酒田健康生協

## わなげ大会活動報告

12月8日(木)酒田健康生協第2回わなげ大会が文化センターで開催され、54人の組合員が参加しました。普段練習している雰囲気と違うせいか、最初は皆さん緊張しているようでした。ゲームが進むに連れてチームの一体感が生まれ、声をかけ合いながらプレーしていました。

集計中にアトラクションをおこない、早く終わったグループはまだ終わってないグループの方達に「がんばれ」「惜しい」と声援を送っていて、大いに盛り上がることができました。



今年で2回目の開催でしたが、参加者の皆さんから「楽しかった」「またやりたい」と喜んでいただきました。これからも毎年の恒例行事として、組合員の交流と冬の



の体力づくりに貢献していきたいと思えます。今回参加していない方も来年はぜひご参加ください。

地域活動課 小久保記

### 酒田健康生協

### 事業所紹介

## ショートステイにじの輪

ショートステイとは、短期間だけ施設に入所して食事や入浴などの介護を受けることができるサービスのことで、普段在宅介護を中心としている方でも、介護する側・される側双方の事情により一時的に在宅での介護が難しい状況となる場合があると思いますが、そんな時に最短1泊から、利用することが可能な施設がショートステイです。

ショートステイは、1日単位で利用することができますので、下記のようなタイミングで利用することをオススメします。

### ショートステイの利用場面・目的



#### 介護する人

- 介護をしている家族が体調を崩した時
- 介護者が旅行などに出かける時
- 仕事や冠婚葬祭などで介護者の都合がつかない時
- 介護者が心身の疲労を感じて休息を得たいと思った時



#### 介護される人

- 利用者(非介護者)の症状が悪くなった時
- ヘルパーが来ない日が一定期間続く時
- 施設に入居した時のイメージを掴んでおきたい時
- 孤独を感じた時

介護される側の目的だけでなく、介護する側の事情に合わせても気軽に利用することができます。ショートステイは、気軽に利用できるレスパイトケア(介護者のケア)のひとつです。冠婚葬祭や旅行の時はもちろん、「少し介護に疲れてしまった」というときにはぜひ利用してみてください。デイルームで軽体操やレクリエーションを楽しむことが可能です。季節ごとのイベントも開催しています。

お気軽にお問い合わせください! 在宅介護支援施設 にじの輪 ☎33-3480



# 伝言板

## ホームページ応募フォームできました

ホームページより「読んでからクイズ」に応募できるようになりました！皆さま、りふれっしゅ「読んでからクイズ」に応募したことはありますか？

今まではハガキ、メールと院内ポストでの応募方法しかありませんでしたが、この度ホームページ内のりふれっしゅ閲覧ページからも応募できるようになりました。スマホやパソコンからも気軽に応募できますので、ぜひこの機会にご利用ください。

広報委員会HP担当

### PCの場合



### スマートフォンの場合



# 読んでからクイズ

- Q1. 2023年度の●●●●は当院で！  
Q2. 新年は良い●●●●で気持ち良く迎えましょう。  
Q3. 健康づくり事業では講演に先立ち、酒田三味線愛好会のみなさんから、「津軽●●●●●●●●」などを演奏いただきました。  
Q4. 健康のためには炭水化物、●●●●●●、野菜類をバランスよく食べることが大切です。  
Q5. ●●●●●●より「読んでからクイズ」に応募できるようになりました。

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。ホームページの応募フォームや、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円分のクーポン商品券をお送ります。

締切／2023年1月14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157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



蒸し器がなくても大丈夫！

## レンジで簡単！ 小田巻蒸し

1人分：231キロカロリー／塩分2.3g

### ◎材料(2人分)

- うどん …………… 1袋(約180g)
- 卵 …………… 2個
- しいたけ …………… 2個(30g)
- ほうれん草 …… 50g
- 長ねぎ …………… 1/2本(60g)
- カニカマ …… 2本
- 白だし …………… 大さじ2
- 水 …………… 250cc

### ◎作り方

- ①卵、水、白だしを入れて混ぜ合わせる。
- ②うどんとほうれん草を食べやすい大きさに切る。椎茸はスライス、長ねぎは斜めスライスにする。
- ③耐熱容器に切った具材の半分を入れる。
- ④裏ごしをしながら①の卵液を器に注ぐ。
- ⑤残りの具材をトッピングする。
- ⑥ラップをふんわりとかけ、200wで10～15分加熱する。



ポイント

具材はこの他にも冷蔵庫によくあるものや、おせち料理の残りものを使用してもいいですね。おせち料理を具材にする場合は、塩分が多いので白だしの量を少なめに工夫すると減塩につながりますよ。

### ～栄養アドバイス～

年末年始、食べ過ぎて胃腸が重く感じる時は、体に優しいお料理で内臓を休めるのが一番です。また、健康のためには炭水化物(ご飯・パン・麺類)、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)、野菜類をバランスよく食べることが大切です。今回のメニューは一品でも必要な栄養素をしっかり摂れます。まずは疲れた体をいたわり、新しい1年を健康的に頑張る元気を蓄えましょう。

## 156号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 鈴木 喜美子さん(砂越) ●佐藤 憲一さん(光ヶ丘) ●佐藤 美代子さん(東泉町)
- 三浦 サントさん(光ヶ丘) ●O.Yさん(千日町)

【前回の答え】 ①11・30 ②整える ③ハムストリングス ④組織 ⑤不飽和脂肪酸

## りふれっしゅ156号に よせられた 組合員の声

毎回楽しみに読んでいます。健康メニューの石狩鍋、作ってみました。斎藤美奈さん(千日町)

初めて健生ふれあいまつりに参加し一番心に残り感動したのは、すこっぴあさんの力強い演奏でした。来年もよろしく願います。佐藤憲一さん(光ヶ丘)

上を見れば秋晴の空、下を見れば稲刈りを終えた田んぼ。会場はふれあいまつりのにぎやかな音楽が。みんなが一丸となり盛り上げ、元気元気で本当に楽しかったです。O.Yさん(千日町)

▲ご応募はこちらをクリック