



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/13,258人 ●出資金総額/366,344,000円(1月末現在) ●一人平均出資金額/27,632円 ●発行部数/7,200部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2023年3月5日



パーソナル会員コース新設のお知らせ

料金	
パーソナル会員	
【月会費】	5,000円
入会時手数料	
	1,500円

※入会には酒田健康生活協同組合員への加入(出資金1,000円~)が必要です。加入済みの方は必要ありません。

- 運動不足を感じている
- リハビリを終えて今後も運動療法を継続したい
- 膝痛・腰痛、生活習慣病で困っている
- これから運動を始めたいけどどんな運動をしたらいいかわからない
- フィットネスクラブ利用が初めて

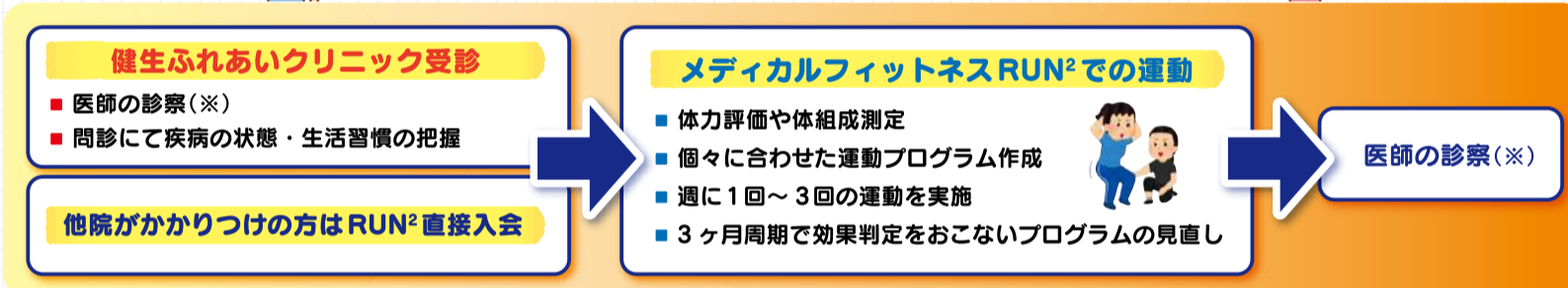
こんな方にぴあ！

運動をおこなうにあたって、運動指導士がストレッチやマシントレーニングなどの効果的な方法を指導していくため、安心して運動をおこなうことができます。

本コースでは、診察・問診で腰痛や膝痛、肩こりなどの状態、生活習慣などを確認後、運動の量や種類など個々の体力に合わせた運動プログラムを作成し、定期的に効果判定をおこないます。

✕ デイカルフィットネス RUN²では、2月より「パーソナル会員コース」を新設しました。

パーソナル会員コース入会の主な流れ



※施設利用前と利用後3ヶ月に1回程度の受診を推奨しています。

パーソナル会員コース新設キャンペーン



3月末までにご入会いただいた方は

入会時手数料(1,500円)が無料!!

▶ 入会するなら今がお得!! ▶

お問合せ メディカルフィットネスRUN² ☎33-2915

みちくさ

日の出が早くなった。起きぬけに窓を開けて見る。鳥海山の尾根が紫にかすんでいた。

「春は曙。ようよう白くなり行、やまぎわ少しあがりて…」清少納言の『枕草子』の冒頭の一節を口ずさむ。暦の上では啓蟄だが外は寒い。アノックに手袋をして外に出た。(中略)

ポケットに忍ばせて再び歩き出す。三寒四温を繰り返しながら梅も咲き出すだろ。ウグイスの初音を耳にする日も間近かだ。心が弾んでくる。春は「うきうき」させる季節だ。紫にかすむ遠くの山並みを眺めながら散歩は三文の得だ。(堀 健悦、みちくさ平成14年3月号抜粋)

▼すごいなと思われる人に共通していること。目線が変わらないこと。人の話をしっかりと聞けるし、どんな人の前でも変わらない。しかも、意識的にそうしているわけでもない。自然にそうになっている。すべてが自分の中から湧き出てきている。

▼今回をもちまして、「みちくさ」を一旦終了させていただきますことになりました。長い間「みちくさ」を愛読していただきありがとうございました。

(常務理事 佐藤)

健康診断

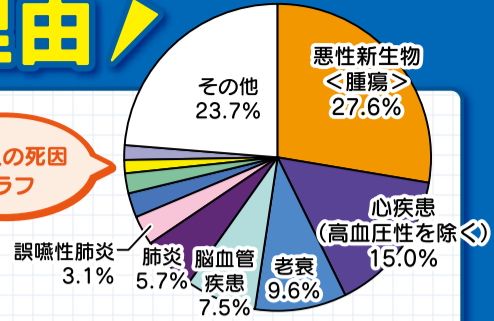
2023
申込み
受付開始

健診を必ず受けてほしい3つの理由

1 生活習慣病を予防するため

日本人の死因の上位は生活習慣病が占めています。健診を受けることで症状がほとんどない生活習慣病が分かります。高血圧、脂質異常症、糖尿病や肝臓病、腎臓病、貧血、心疾患などの検査をおこないます。

日本人の死因
グラフ



【出典】令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚労省)

2 75歳以上なら0円。普段かかりつけのない方こそ受けましょう

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

3 健生ふれあいクリニックで受けると治療のアフターケアもバッチリ

~ 2022年度健生ふれあいクリニックで健康診断を受けた358人からも喜びの声続々 ~

自分は病院にかかる機会があるけれど、なかなか病院にかからない夫も一緒に健診をすることができた。
鈴木さん

送り迎えをしてもらえるところで健診ができることは私たち高齢者にとって本当にありがたく助かります。足りないくらいありがとう。
佐藤さん

最近疲れやすいなと感じていて、自分では年のせいだと思っていました。健診を受けて自分が貧血だということがわかって驚きました。これをきっかけに治療をしたら体の調子が良くなりました。
大谷さん

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)

※眼底検査は庄内検診センターへのご紹介となります。



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)

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! ☎ 0234-33-6333 秋頃は健康診断で混みます。お早めにご予約をお願いします。

◎ 健生ふれあいクリニック健診の申し込みは ☎ 0234-33-6333

協う



政府は新型コロナウイルスの感染症法上の分類を「2類相当」から「5類」に移行を決め、時期については5月8日からとしています。ただ、医療費・ワクチンについてはいきなり全額自己負担になるのではなく、当面の間、国で負担する議論もおこなわれていきます。まだまだ気をつけなくてはなりません。が、やっとここまで来たという感じ。流行の期間がとも長

かったため、かつて日常的にどう過ごしていたかを思い出せないのは自分だけでしょか。時期がちょうど一緒になりましたが、RUN²のメディカルフィットネス機能の本格化を実施しようということになりました。目標に応じたプログラムを通じてプロの指導を受けた結果を追求していく、本格的なメディカルフィットネスのコースを新たに開始します。今まで自由にマイペースで運動に励んできた歴史に、今度は健康運動指導士などが責任を持って目標を相互に理解して指導するコースを2月よりテスト実施し、4月より新設する

ことになりました。コロナの間、とじこもって不自由した分、自らに時間を投資することができるとこの時節に、ちょうどスタートできて良かったと思います。内科と整形外科の先生の指導の下、また新たな健康づくりが広がることをうれしく思っています。コロナで陥った知らず知らずの生活自粛に対して、少しでも応援して回復に向かわないといけないと思います。組合員の皆さん、ごうそ自粛したこの間の生活を倍返しして楽しく過ごしていきたいです。

理事長 松本弘道

すこやか通信 Vol.45

運動器リハビリテーション、ご存じですか?

腰や膝の痛みで以前より動くのが億劫になる、活動範囲が狭くなる、そんな困りごとはないですか? 原因は「運動器」の障害にあるかもしれません。運動が必要とわかっていても、どんな運動を、どのくらいおこなえばいいかわからない、余計に痛くなりそうで不安など、途中で続かなくなってしまうこともあると思います。

当院では、リハビリ技師とマンツーマンで、その方に合った運動療法を提供いたします。



膝の痛みは年だし、しょうがないと思っていただけ、やっぱりもう少し気持ちよく歩きたい! と思って整形外科を受診しました。週1回リハビリに通っていますが、膝がなんだか軽くなりました!

※運動器リハビリテーションの実施にあたっては、医師の処方箋が必要です。当院整形外科外来の受診をお願いします。



「痛みには困っていないけど運動の仕方がわからない」「マンツーマンで教えてほしい!」という方には、メディカルフィットネスRUN²で、パーソナル会員募集中です! 酒田健康生協には、皆さまの運動意欲をサポートする様々なサービスがあります。是非ご検討ください!

リハビリテーション科 吉田記

第46回

通常総代会開催のお知らせ

以下の通り第46回通常総代会を召集します

日時

2023年6月10日(土) 午後1時開会

場所

庄内JAビル5階ホール (酒田市山居町2-3-8)

総代選挙公示につきましては、酒田健康生活協同組合のホームページをご確認ください。



総代会についてのお問合せは

酒田健康生活協同組合 地域活動課
☎33-6339までご連絡ください。

酒田再発見!

第14回 酒田健康生協 ふれあい散歩



第14回の健生ふれあい散歩は、春の河川敷を歩きます。近くの桜並木や青原寺をまわり、最後はオランダせんべいで工場見学を楽しみましょう。春の庄内を存分に楽しめる散歩です。初めての人もぜひご参加ください。



前回のふれあい散歩の様子

- 日 時 : 4月18日(火) 集合9:30
9:30出発 ~ 11:30解散
- 集 合 : 最上川スワンパーク駐車場(河川敷ドックラン隣)
- 締 切 : 4月14日(金)
- 申 込 : 地域活動課 ☎33-6339

※組合員行事ですのでまだ組合員でない方は加入をお願いします。

介護部門

レクリエーション報告



通所リハビリ

節分の日「鬼は外、福は内!」大きな声で季節の行事を楽しみました。丸めた新聞紙で鬼を追いはらい福を呼び寄せ、健康に毎日を送れるよう願いをこめることができました。鬼に扮した職員のメイクにみんなで大笑いでした。

にじの輪

職員が鬼のお面で鬼になり、利用者が紅白玉を当てて鬼退治をしました。定番ですが思いっきり投げて楽しく盛り上がりました。



通所介護

節分当日にレクリエーションで、職員が鬼役になり登場し、丸めた新聞紙を鬼めがけて投げてもらい節分の魔除けを賑やかに過ごしました。その後大きな籠2つに節分飾りをし、チーム戦で丸めた新聞紙を投げ入れてもらい勝敗を競うレクもおこないました。

各事業所で提供された節分のおやつ



鬼の顔をした練り切り

「食べるのがもったいないー!」との声が聞かれましたがみなさんべろりと食べていました♪



「手配り者のつどい」の様子



「りふれっしゅ」編集集中の様子

酒田健康生協の事業・活動を広く知らせる広報活動をおこなっています!

院内委員会活動 Vol.2 広報委員会

私たち、広報委員会は機関紙「りふれっしゅ」の企画・編集を主に活動しています。読んでわかりやすい、楽しい機関紙になるよう心がけています。また、機関紙の企画・編集以外の取り組みとして毎年10月に「手配り者のつどい」を開催しています。2ヶ月に一度、ボランティアで「りふれっしゅ」を配布していただいている手配り者のみなさんに感謝の気持ちをお伝えする会です。昨年は10月25日(火)に開催され、48人の参加となりました。講話や体操、ゲームと盛りだくさんの内容でしたが、手配り者のみなさんに喜んでいただけたら幸いです。

これからも「りふれっしゅ」が皆さまに愛される機関紙になるよう広報委員会一同頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。
広報委員会一同

手配り者さん 募集中!!

2ヶ月に一度、ボランティアで機関紙「りふれっしゅ」を配布してくれる方を募集しています。お家の周り10件程度です。散歩のついでに、運動不足解消にもお役立てください。ご協力よろしくお願いします。

緊急募集地域：東大町1丁目、ゆたか3丁目、相生町1丁目、本町3丁目、御成町、こがね町、緑ヶ丘2丁目、松原南、住吉町6丁目
お問合せ：地域活動課 ☎33-6339

伝言板

土門薫先生による 胃内視鏡検査をおこなっています

クリニックでは、第1・3・5木曜日に遊佐町にある土門医院より、土門薫先生による胃内視鏡検査をおこなっています。

消化器内科医の土門先生に入っただけのことによって、より専門的に診ていただけるようになりました。口だけではなく鼻からも検査していただけます。

症状がある方はもちろん、一次健康診断において異常所見があると診断された方も受けることができます。

胃内視鏡検査は予約制になりますので、検査に不安がある方やわからないことがあれば、外来看護師までお気軽にご相談ください。

お問合せ：健生ふれあいクリニック
☎33-6333

酒田健康生協 みんなの「居場所」づくり

組合員のみなさんが気軽に集えるサロンです。お待ちしております。(申込み不要)

●ふくろうカフェ … 13時30分～
3月10日(金)、4月14日(金) ※毎月第2金曜日に開催しています。
内容：健康体操、モルックなど。

●くらしの保健室 … 13時30分～
健康に関する疑問に保健師がお答えします。
3月24日(金) … 内容：「酒田市の人は胃がんが多い？胃がん予防について」
4月21日(金) … 内容：味噌汁塩分測定会
※毎月第4金曜日に開催しています。
(注)4月は第3金曜日になっています。

手軽にできる

健康メニュー



基礎代謝量をUPさせて痩せやすい身体を作ろう!

高野豆腐と 魚肉ソーセージの炒め物

1人分：161キロカロリー／塩分1.3g

◎材料(4人分)

- 高野豆腐 …………… 40g
- めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ2
- 水 …………… 200ml
- 油 …………… 小さじ1
- 玉ねぎ …………… 120g
- しめじ …………… 100g
- 魚肉ソーセージ …… 1本
- 人参 …………… 60g
- キャベツ …………… 80g
- 焼き肉のたれ …… 大さじ1・1/2
- 塩 …………… 少々
- 胡椒 …………… 少々

◎作り方

- ① 高野豆腐はめんつゆを入れた水でもどし、5mm幅にスライスする。
- ② 人参を短冊切り、キャベツをざく切り、玉ねぎと魚肉ソーセージを薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎと人参に火が通るまで炒めたら、キャベツとしめじを加えて炒める。
- ④ ①の高野豆腐と魚肉ソーセージを加えて炒め、焼き肉のたれ、塩・胡椒で味付ける。



ポイント

魚肉ソーセージは1本(70g)と少ない量で、1日に必要なビタミンB2の約1/2を補えます。ただし、加工食品で塩分も多く含むため、1日1本を目安にし食べ過ぎには注意しましょう。

～栄養アドバイス～

痩せるために摂取カロリーを控えることも必要ですが、過剰に制限しすぎると筋肉量が落ちることで基礎代謝量も低下し太りやすい体質になります。痩せやすい身体づくりには筋肉の材料となるたんぱく質を補うことが重要です。また、肉・魚・卵・乳製品などの動物性食品に豊富に含まれるビタミンB2はたんぱく質を始め、糖質や脂質の分解・消化を促進する働きがあります。毎食たんぱく質を摂りましょう。

読んでからクイズ

- Q1. メディカルフィットネスRUN²では運動指導士が、運動の効果的な方法を指導していく●●●●●会員コースが新設されました。
- Q2. 第46回通常総代会は2023年●月●日(土)に開催します。
- Q3. 当院でははりハピリ技師とマンツーマンでその方に合った●●●●●を提供いたします。
- Q4. 節分の日には、各介護事業所に鬼の顔をした●●●●●が提供されました。
- Q5. 痩せやすい身体づくりには筋肉の材料となる●●●●●を補うことが重要です。

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」を讀んでのご意見・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します。

締切／ 2023年3月16日(木)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158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場合があります。ご了承ください。

157号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 菅原 靖子さん(東泉町) ●佐々木 あいさん(松原南) ●湊 徳子さん(北俣)
- 堀田 千恵子さん(寿町) ●高橋 亮さん(東泉町)

【前回の答え】 ①健康診断 ②姿勢 ③じょんがら新節 ④たんぱく質 ⑤ホームページ

りふれっしゅ157号に よせられた 組合員の声

12月8日(木)わなげ大会に参加。初めての人も参加、とても楽しくプレーできました。また開催してくださいませうお願いいたします。
佐々木良子さん(若宮町)

通所りハピリでお世話になっております。毎回健康メニューを楽しみにしています。季節の材料を使い、作りやすく重宝しています。今後ともよろしく申し上げます。
湊徳子さん(北俣)

会社での資料作りをする時に「りふれっしゅ」のレイアウトや構成を参考にさせていただいております。おかげさまで編集のバリエーションが増えました。これからも愛読させていただきます！
奥山幸さん(豊里)

▲ご応募はこちらをクリック