

# りふれっしゅ

REFRESH  
Vol.159



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/13,235人 ●出資金総額/361,386,000円(3月末現在) ●一人平均出資金額/27,305円 ●発行部数/7,400部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2023年5月5日

## 酒田健康生協 職員紹介

よろしくお願いたします!

**医局・看護科・医事課**

優しいスタッフが笑顔で対応します。  
お気軽にご相談ください!

**虹の家**

開所2年目、力を合わせて頑張ります!

**リハビリテーション科**

身体が動く喜び、サポートします!

**通所リハビリ**

笑顔と平均年齢は健生一です!

**ケアマネジャー**

介護に関するご相談はいつでもご連絡ください!

**栄養科**

お残しはゆるしまへんで~!

**通所介護**

元気配ってます!  
通所介護で健康づくり!

**ヘルパー**

和気あいあいと楽しい職場です!

**診療技術科**

検査・健診・物理療法と  
幅広く頑張っています!

**地域活動課**

困りごと、健康づくりは任せてください!

**運転手**

常に安全運転に徹します!

**総務・経理**

We will do our best.

**にじの輪**

「あつたらしいな」の  
ショートステイにじの輪!

**役員**

組合員のくらしをゆたかに!

※勤務状況により全員が揃っていない部署もあります。

### ペルシアツェンベルギー スタブの木

西高で英語を教えていた、82年頃、酒田で世界植正会議が開催され、ヨーロッパから沢山の学者が来られた。通訳を頼まれ2日程鳥海山や女鹿の三崎公園などを訪れた時に覚えた言葉が題名のオランダ語でタブの木の正式な学名である。76年の酒田大火の際、有名になった話が本間邸の回りのタブの木が暴風雨の中、大火の炎を空に散らし酒田の財産を守ってくれたというので、その後市の木と指定されたという。

我々の病氣も卓先生をタブの木と考え、先生の助言に従い素直に受け入れれば健康を保てるのではないかと思う。50歳頃、小生めまいが始まり、心臓も時折痛むようになった時、鶴岡の故鴻池牧師の勧めにより卓先生にお世話になるようになった。その頃長男同志クラスで知人となった菅原貴子女医が「卓先生は勉強家ですからね」が忘れられない。渡部さんのX線検査で小生の腎臓がんを発見してもらい直ぐに手術をしてもらった2年前の体験も感謝の極みである。

(斎藤 造酒雄)

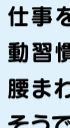
【自己紹介】昭和38年より県立高校教諭、この3月で丁度60年間酒田にお世話になっております。卓先生は小生の教え子の教え子でお孫さんみたいな関係です。

# パーソナル会員コース新設しました!!

## パーソナル会員からのお喜びの声



腰痛で整形外科を受診し、叶内先生よりパーソナル会員コースを勧められました。運動を開始してから痛み止めの薬を飲む回数が減りました。少しずつ身体の柔らかさも感じています。  
40代 女性



仕事を退職して週に約3回RUN<sup>2</sup>に通っています。運動習慣がついてきました。運動を始めて1カ月ですが腰まわりが特に楽になりました。これからも続けられそうです。  
70代 男性



私に合った私のための私だけのメニューを考えてくれました。

- 目標を設定
- 食事指導(管理栄養士さんから)
- 体調の変化 など

生活習慣もろもろの共通理解のもと、私なりのトレーニングメニューで安心します。1カ月で4kg減少し、効果があることで食事面にも意識が高まりました。様子観察していただきながらその都度的確なアドバイスをしてくださるのはパーソナル会員コースならではのと思います。高みを目指して継続してイキイキといきたいと日々前進中!!「走り始めた人に遅すぎたという言葉はない」に支えられて。  
50代 女性

**×** デイカルフィットネス RUN<sup>2</sup>では2月よりパーソナル会員コースを新設しました。  
そこで今回は、実際にパーソナルコースで利用されている会員の皆様の声をご紹介します。  
パーソナル会員コースは、運動指導士が目的に沿った運動プログラムを作成し、ストレッチやマシントレーニングなど効果的な方法を指導していくため、運動が苦手な方やフィットネス利用が初めての方におすすです。予約不要のフィットネス無料体験もおこなっております。ぜひ健康づくりのために運動を始めてみませんか。スタッフ一同お待ちしております!

### 料金

パーソナル会員

【月会費】 5,000円

入会時手数料

1,500円



無料体験  
時間

月～土 8:30～17:00

※運動着・室内運動靴をご持参ください。  
ロッカールーム/シャワールーム完備

予約  
不要

お問合せ

メディカル  
フィットネスRUN<sup>2</sup>

☎ 0234-33-2915

運動は健康にいいーでもどうすればいいかわからない、そんなあなたへ

## 協う



かな  
新型コロナウイルスの「5類」移行が5月8日からおこなわれます。「全数把握」から「定点把握」になることで、新規感染者についての情報の公表の回数は「毎日」から「週1回」になります。「感染者の総数」から、「全国約5000の医療機関が報告した感染者数」に変わることになります。

当面の間は、全国の医療機関が「入院患者」や、集中治療室での治療や人工呼吸器を使用しているなどの「重症者」を報告する現状を継続し、医療ひっ迫の状況や重症度の変化を把握することになります。

やりたいと思いついたことを存分にすすめていきたいものです。  
長期計画「希望の拠り所プラン」も4年目に入りました。実りある長期計画にするために、今年は医療部門・介護部門の見えない壁をなくして、酒田健康生協として丁々発止討論することをすすめていきたいと思います。「コロナ禍での鬱積を、思う存分晴らしていきましょう。」

理事長 松本弘道

健生ふれあいクリニック

## すこやか通信

Vol.46

### 五月病

春は進学や就職、転勤や異動など生活環境が大きく変わる季節です。期待や不安で緊張が続き、ゴールデンウィークの連休でその緊張が緩み、「なんとなく体調が悪い」「やる気がでない」「食欲がない」「眠れない」などの心身症状があらわれることがあります。これは一般的には五月病と呼ばれています。五月病は医学用語ではなく、五月病が長引くことによって医学的に「適応障害」や「うつ病」と診断されます。なぜ五月病になるのか、その原因を理解することで未然に防ぐための対策をとることができます。

五月病の原因は環境の変化や新しい人間関係への適応、理想と現実とのギャップです。五月病を未然に防ぐ対策として、趣味などに打ち込む、睡眠の質を上げしっかり休養する、バランスのとれた食生活を意識する、生活リズムを整える、継続的にできる運動を取り入れる、人と話す・相談するなどストレスを溜めないことが大切です。

5月8日から新型コロナウイルスは5類へ移行します。徐々に人とのコミュニケーションがとりやすくなったり、行動範囲も拡大していきましょう。まずは自分にあったストレス対処法を見つけて取り入れていきましょう。わからないことや不安があるときは外来にご相談ください。

看護科 佐藤(郁)記

やる気が起きない

ネガティブ思考になる

体がだるい

頭痛、腹痛

思考力、  
集中力の低下

食欲低下



# 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)

## 議題

- 第1号議案 … 2022年度活動報告、決算報告承認の件  
損失処理案承認の件
- 第2号議案 … 2023年度活動方針及び予算案承認の件
- 第3号議案 … 役員報酬上限額決定の件
- 第4号議案 … 役員選考委員承認の件
- 第5号議案 … 議案効力発生の際

総代、オブザーバーの実出席について制限はありませんが、感染症の拡大状況によっては規模を縮小する場合がございます。あらかじめご了承ください。

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。

## 第17回 酒田健康生協理事長杯

# グラウンド・ゴルフ大会のお知らせ

地域の健康づくりと交流を深める取り組みとして、今年もグラウンド・ゴルフ大会を開催します。初心者の方もお気軽にどうぞ。大勢のご参加をお待ちしています。

- 日時：5月26日(金)受付8:30~/開会9:00~(閉会予定14:00)  
※小雨決行。荒天時は5月30日(火)に延期。  
(雨天中止の判断は現地にておこないます。)
- 場所：最上川スワンパーク
- 参加費：500円(参加賞あり・景品多数)
- 締切日：5月16日(火)12時まで  
申込書に参加費を添えて、健生ふれあいクリニック内ふれあいサロンまたは酒田健康生協 地域活動課事務所まで(酒田市泉町19-13) ※庄内眼鏡院いずみ店様隣
- 持ち物：道具一式、台紙、雨具、飲み物、昼食



## その他

- 組合員保険適用のため、まだ組合員でない方は組合員加入をお願いします。(一口1,000円から)
- 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必ずご連絡をお願いします。
- 検温・手指消毒にご協力よろしくお願いします。
- 体調が優れない方、コロナ感染者や濃厚接触者に該当する方は参加を見合わせてください。

お問合せ：地域活動課 ☎33-6339

## 院内委員会活動 Vol.3

# 院所利用委員会

組合員・患者・利用者と職員が協力し合い、利用しやすく働きのよい院所とするため協議をおこない、改善していきます！

私たち、院所利用委員会は酒田健康生協に関わる全ての人が、安心して利用していただけるように院内の美化やにじの箱の精査をおこなっています。

昨年の11月29日(火)におこなった院内美化点検では、クリニックの待合室やふれあいサロンなど多くの方が利用する場所で、改善が必要な箇所がないか点検しました。

また、院所をより良くするために、皆さんから広く意見をいただきたいと思っております。気づいたことや改善してほしいことなど、どんなことでも構いませんのでにじの箱に気軽に投書してください(にじの箱はクリニック入り口とメディカルフィットネスRUN2入口に設置してあります)。

院所利用委員会一同



## 酒田健康生協

## 事業所紹介

# 住宅型有料老人ホーム 健生「虹の家」

虹の家は開設して1年が経過しました。コロナ禍でなかなかご家族との面会や外出もできない状況ではありますが、日中はホールでユーチューブを見られるようにしてもらい昭和の歌やドラマを熱心に見られています。

写真は入居者ご家族からの差し入れでサツマイモをいただき、蒸かしイモにして皆で食べている様子です。蒸かしたてはホクホクで甘味もあり、とても美味しく喜ばれていました。昔は毎日おやつで食べていたなどの思い出話も聞かれました。

コロナが落ち着いたら、地域の一人暮らしの組合員さんも気軽に遊びに来ていただけるような、地域をまきこんだ施設にしたいと考えています。



## ゴミゼロ

# 「5・30」の取り組み

SDGsを推進するため、「5・30運動」に取り組みます。第4回目の今回は、庄内海浜美化ボランティアの人達と海ごみを清掃します。

- 日時：5月30日(火) 10:00~11:30 集合9:55
- 場所：酒田共同火力発電(株)駐車場 → 正門前集合
- 申込：5月20日〆切 地域活動課 ☎33-6339まで

昨年の様子



# 伝言板

## ゴールデンウィークのお休み

	健生ふれあいクリニック		RUN <sup>2</sup>
	午前	午後	営業日
4/29(土)	休診		休み
4/30(日)	休診		休み
5/1(月)	診療		営業
5/2(火)	診療		営業
5/3(水)	休診		休み
5/4(木)	休診		休み
5/5(金)	休診		休み
5/6(土)	診療	休診	営業
5/7(日)	休診		休み

## 酒田健康生協 みんなの「居場所」づくり

組合員の皆さんが気軽に集えるサロンです。組合員ホールでお待ちしています。

- ふくろうカフェ … 毎月第2金曜日 13:30 ~ 地域活動課と軽スポーツや脳トレをおこないます。5月12日(金)・6月9日(金)
- くらしの保健室 … 毎月第4金曜日 13:30 ~ 保健師が健康の悩みを解決します。6月23日(金) … 「叶内先生と整形の悩み相談会」

## タオルのお礼

日頃、有料老人ホーム「虹の家」に対して格別のご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。先日は清拭で使用する浴用タオルを多数寄贈していただきありがとうございました。清拭には、利用者の身体を清潔に保つ、感染症を予防するなど、重要な目的と役割があります。利用者のタオルは消耗品のため、大変助かっております。ありがとうございます。

虹の家 小野寺

## 読んでからクイズ

- Q1. ●●病の原因は環境の変化や新しい人間関係への適応、理想と現実のギャップです。
- Q2. 地域の健康づくりと交流を深める取り組みとして、今年も●●●●●●●●●●大会を開催します。
- Q3. SDGsを推進するため、「●●●●運動」に取り組みます。
- Q4. たけのこを切った時に出てくる白いかたまりはアミノ酸の一種の●●●●●●●●です。
- Q5. ●●●●カフェ … 毎月第2金曜日 13:30 ~ 地域活動課と軽スポーツや脳トレをおこないます。

**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。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5月13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159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。

手軽にできる

# 健康メニュー



おいしく食べてストレス軽減!

## 筍としらすの炊込みご飯

1人分：342キロカロリー / 塩分1.4g

### ◎作り方

- 1 米をといで浸水させる。
- 2 しらすをザルに広げ、熱湯を回しかけ水気をきる。
- 3 筍は薄切り、人参は干切りにする。
- 4 菜の花は茹でた後2cmに切る。
- 5 ①に菜の花以外の具材・調味料を入れ炊飯する。
- 6 炊きあがったら10分ほど蒸らし、菜の花を散らす。

### ◎材料(4人分)

- 米 …………… 2合
- たけのこ(ゆでたもの) …… 150g
- しらす …………… 50g
- 人参 …………… 60g
- 薄揚げ …………… 1枚(15g)
- 菜の花 …………… 120g
- 白だし …………… 大さじ3
- 料理酒 …………… 大さじ1



### ～栄養アドバイス～

たけのこを切った時に出てくる白いかたまりはアミノ酸の一種のチロシンです。チロシンは疲労回復やストレスの緩和、脳を活性化してやる気や集中力を高めてくれる効果があります。気候や生活環境など変化の多いこの季節もチロシンを洗い流さずに食べて乗り越えましょう。

## 158号 読んでからクイズ当選者

- 佐藤 京子さん(遊佐町)
- 菅原 千賀子さん(酒田市内)
- 渡辺 久美さん(こがね町)
- 佐藤 彰子さん(日吉町)
- 佐藤 克子さん(駅東)

当選おめでとうございます!

【前回の答え】 ①パーソナル ②6・10 ③運動療法 ④練り切り ⑤たんぱく質

## りふれっしゅ158号に よせられた 組合員の声

今回の健康メニューを夕食に作り(高野豆腐と魚肉ソーセージの炒め物)、残りを翌日にも食べて高野豆腐にさらに味がしみおいしかったです。  
菅原千賀子さん(酒田市内)

RUN<sup>2</sup>を利用して2年近くになり、週2回くらい利用しています。運動することが楽しく、はまっていきます。これからも「りふれっしゅ」を参考に、色々な活動に参加できたらと思っています。  
渡辺久美さん(こがね町)

「りふれっしゅ」とても楽しく拝見しています。カラーがとてもきれいで内容も充実しているのでもっとくわしくなりたいです。進めているのでわくわくしながらペー지를進めています。会員の活動状況もよくわかり、興味深いです。毎回楽しみで、特に今回の「みちくさ」よかった大好きです。春よこい!  
佐藤すみ子さん(日の出町)

▲ご応募はこちらをクリック