

りふれっしゅ

REFRESH
Vol.160



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/13,268人 ●出資金総額/361,774,000円(5月末現在) ●一人平均出資金額/27,267円 ●発行部数/7,400部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2023年7月5日

第46回 通常総代会開催

整備した事業の枠組みを組合員の利用によって最大限に活用していく

2023年6月10日(土)庄内JABビルにて「酒田健康生活協同組合第46回通常総代会」が190人の総代会出席のもと開催されました。前年度の組合員活動や事業報告の後に、5ヶ年計画について3年経過した現在の到達と課題をふりかえり、今年度の方針などを意見をいただきながら話し合った結果、全議案賛成多数で採決されました。

2023年度 重点課題①

生活リハビリを地域に 広め整形外科を拡大する

叶内先生の整形外科では、整形疾患に対し注射などで一時的に痛みを和らげるのではなく、運動を通して痛みをコントロールすることをポイントとしています。運動器リハビリと言って、多くは40分間、リハビリ技師とマ

ンツーマンで運動療法に取り組みます。

患者さんの声の一例をあげると、膝が痛く階段の昇り降りができなかつた方が、運動器リハビリを開始して1ヶ月で痛みが軽くなり、近くのお店まで買い物に行けるようになったと喜びの声がありました。

生活に必要な動きを自分でできるようにするため、病気や生活上の問題に沿ったりリハビリを

地域に広めていきます。必要に応じて、無料送迎も積極的に実施しています。

2023年度 重点課題②

メディカルフィットネス RUNの会員を増やし 予防の取り組みを前進させる

健康づくりを進める生協として、2月から新たに開始した「パーソナル会員」コースを中心に会員拡大をめざし、組合員の健康づくりに貢献します。

医療機関が併設している強みを活かして、医師や看護師、管理栄養士、健康運動指導士など多職種が関わり、会員の運動する目的の達成に向けて、運動メニューの作成や定期的な指導、評価をおこないます。

フィットネス事業は単体で見ると大きな赤字であることから、事業を維持していくために9月末までにパーソナル会員を100人まで到達させることを目標としました。すでに利用している会員の声を広め、共感を得ながら宣伝を続けます。



挨拶をする松本弘道理事長



参加者と「若者たち」を歌いました



総代会会場

2023年度の目標は、組合員のみならずから事業を利用していたかなければ成し遂げることができません。「運動は最大の治療である」「生きるとは動くことである」「走り始めたものに遅すぎたという言葉はない」、院長の卓先生からの健康づくりを志す組合員に対するメッセージを思い出し、ともに施設を所有し運営する組合員の皆さんに、理事会一同心から利用の結集を呼びかけます。

ペルシアツェンベルギー タブの木

その2

人は何故病気になったり、死んだりするのか？私は小中時代は元気で中3までは野球少年だった。高校入試前突然腹をこわし焦った記憶がある。上山高校(現明新館)2年生からは大学受験の勉強をしようとして睡眠を減らし始めた頃から胃下垂になり、大学時代迄悩み続けた。大学は東京のミッションスクールだったので、必修科目にキリスト教概説があり、小野忠信教授の授業の中で先生は「人生は死と孤独と不安に囲まれているのですよ」と言われた言葉に魅了された。又先生は自殺も考えたが、人間は身体が死んでも精神は死なないと信じ自殺ができなかつたという。

こんな背景で私は貧乏な学生生活の中で文学や宗教、英会話クラブでの英語指導に興味を抱き、3年次に山形県の英語教師になる決意をした。中学で英語を学んだ無着先生(酒田地区の亮孝先生の兄)は「山の子に英語教えて生きる」という噂は東京の光畑で「短歌にしてくれた。」

齋藤 造酒雄

(前回の冒頭「植正会議」は「植生学会」の誤りでした)

第46回 通常総代会ダイジェスト

専務理事 渋谷記

第1号議案 2022年度活動報告、決算報告、損失処理案承認の件

反対0、保留2、賛成多数で可決

組合員活動は、コロナ禍においても健生ふれあいまつりの3年ぶりの開催や、支部主体でカローリングやモルックなどのニュースポーツを取り入れ、できる限り活動しました。組合員センターを活用した居場所づくりも進みました。また、平和・社会保障活動は、憲法改悪を許さない全国署名や東日本大震災復興支援企画を継続しました。

事業面は、当期剰余金で890万円の黒字となりました。しかし、役員にかけていた生命保険見直しによる特別収入による黒字転換であり、事業の実態としては581万円の赤字であることを正しく捉え、コロナ禍で落ち込んだ介護収益について多職種で利用調整を実施し早期の改善につとめます。累積赤字を示す2023年度への繰越損失金は186,487千円、2024年度以降毎年1,500万円以上の経常黒字を上げる経営体質をつくりあげ、当初の計画どおり2030年までの累積赤字解消をめざします。



第2号議案 2023年度活動方針、事業計画承認の件

反対0、保留1、賛成多数で可決

活動方針の重点課題は1面記載。事業について、2023年度は905万円黒字の計画です。5ヶ年計画の3年間で前進した医師の複数化や住宅型有料老人ホームの開所などの事業基盤を最大限活かし、医療職と介護職が連携し高医療依存や重介護の方へ対応して地域から選ばれる事業所づくりをすすめ全体として収益の計画達成をめざします。



第3号議案 2023年度役員報酬上限額決定の件

反対0、保留3、賛成多数で可決

役員報酬の対象となる理事長、専務理事、常務理事の報酬は、2023年度は前年より少し減らして3名合計で1,371万円の予算としていますが、今後新たに役員報酬対象の役員(医師含む)が選出される可能性がゼロではないことから余裕を持たせて総額3,000万円以内と設定しました。



第4号議案 役員選考委員選出の件

反対0、保留1、賛成多数で可決

【委員名簿】 佐藤光祐紀、加藤多恵子、佐藤博隆、千葉きよせ、佐藤加代子、佐藤志津子(順不同・敬称略)

第5号議案 議案効力発生の件

反対0、保留0、賛成多数で可決

総代からの
発言

- ろうきん友の会 森谷功喜さん…「班会での医師の健康講話講師依頼」
- 緑町 本間正博さん…「中・長期計画に沿って組合員が安心できる経営を」
- 酒田健康生協職場班 門脇敬子さん…「2023年度介護部門の計画達成に向けて」
- 駅東2丁目 佐藤博隆さん…「RUN²のパーソナル会員拡大に期待」

活発な質疑討論をいただきありがとうございました!

2022年度「優秀班」紹介

表彰基準

- 年3回以上班会をしていること
- 班会開催ごとに健康チェックなどの健康づくりに積極的であること
- 年1回以上は増資をしていること

東泉町2丁目ストレッチサークル班

班長：小澤淳子さん
「運動・コミュニケーション・頭を使うこと」を大切に今年も活動します!

北千日町ことぶき1班

班長：兒玉貴美子さん
2班 班長：後藤常子さん
3班 班長：高橋治子さん
いつまでも仲良く集えるよう工夫をしながら活動しています。

若二・健康づくり班

班長：齋藤富美子さん
軽体操・ゲーム・酒田健康生協職員の講話など、毎回違う内容で楽しく集まっています

琢成のつどい班

班長：古跡道子さん
古澤幸子さん
毎月第4水曜日に軽体操をおこなっています。今年は健康講話も取り入れて活動しました。



琢成のつどい班



若二・健康づくり班



北千日町ことぶき1班



東泉町2丁目ストレッチサークル班

総代会に参加して



富樫 由美子さん

薫風がぴったりの6月10日に、酒田健康生協の総代会が執りおこなわれました。

私は3回目の出席ですが、こんなに自身の濃い総代会に出席したことはありません。今年も活発に方針や総括が話し合われ、組織の拡大とメディカルフィットネス利用者100人増に取り組みということでした。私にとっては背筋がぴんと伸びる瞬間でした。

私たちの地域でもできることがあれば協力していきたいと思っています。



虹の家 小野寺 悠介さん

今回初めて第46回通常総代会に参加させていただきました。多方面の協力のもと、年に一度活動方針の意見交換だったり、質疑応答、活動報告や今後のことについて話し合う機会があること、組織として円滑に動いているのだと感じました。いのちと生きる権利の尊重、安心して暮らせるまちづくりをおこなっていくためにはどうすればよいか、酒田健康生活協同組合の一員として今の自分のできることを考え、今後の仕事に取り組んでいきたいと思っています。

7月は出資金残高通知ハガキが届きます。地域組合員のより良い未来のための出資金です。

メディカルフィットネスRUN² 無料体験券

有効期限：2023年7月末まで

☎ 0234-33-2915

※ご連絡いただくとスムーズに対応できます。

メディカルフィットネス

RUN² パーソナル会員募集中!!



パーソナル会員コースでは運動をスタートする前と3ヶ月毎に、体組成測定と体力測定をおこない身体の評価をします。

体組成測定では脂肪や筋肉量に加え、水分量や基礎代謝量、内臓脂肪レベルなどさまざまな項目を計測することができます。

体力測定で左右差などの体のアンバランスを知ることで、ケガの予防やパフォーマンスアップに向けて、お一人お一人の身体の状態に合わせた最適な運動や痛みのケアを提案させていただきます。

日頃1人では運動ができないけれど、運動をした方が良く、周囲の人たちから運動をすすめられるが何をどれくらいしたら良いかわからないという方はぜひ一度ご相談ください。

パーソナル会員コースはこんな方におすすめ!



運動が続かない人



姿勢を改善したい人

腰痛や膝痛を
予防・改善したい人



血圧、血糖値が
気になる人



パーソナル会員からの 喜びの声

運動を始めて、階段を降りるとき初めて膝に不安がなかった。 S.Kさん

膝痛や腰痛が軽減してきました。体重も2kg減量して姿勢がよくなったと言われました。 Y.Kさん

仕事をしていても疲れにくくなった。 A.Tさん

◎料金 5,000円(税込) / ◎利用時間 8:30~17:45 / ◎休館日 日曜、祝日 / ◎電話番号 0234-33-2915

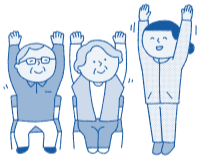
初心者
大歓迎

健康サポーター養成講座

「薬だけに頼らない痛み改善の方法を学ぶ」

酒田健康生協の職員が講師となり、「薬だけに頼らない痛み改善の方法」を教えます。ここでいう「痛み」は体の節々の痛みを指します。大人になると体の重心のズレや癖から体が硬くなるもので、それは、痛みを起こしやすい体になっているかもしれません。自分や身の回りの人のためにも知っておくと良いことばかりの講話です。

- 日程：7月31日(月)、8月7日(月)、8月30日(水)
- 場所：酒田健康生協 西館2階多目的ホール
※初回はメディカルフィットネスRUN²に集合します。
- 参加費：500円(体組成測定分)
※参加費は初回に集めます。
- 持ち物：内ズック、飲み物
- 定員：15人
- 締切日：7月21日(金)
- 申込み：クリニック待合室、ふれあいサロン、地域活動課事務所にある申込用紙か電話でお申し込みください。
地域活動課 ☎33-6339



	開催日時	講義内容
第1講義	7月31日(月) 13:30~15:00	・開講式 ・体組成測定 ・RUN ² 職員による予防体操
第2講義	8月7日(月) 13:30~15:00	・管理栄養士による体に必要な栄養素の話 ・RUN ² 職員による予防体操
第3講義	8月30日(水) 13:30~15:00	・叶内先生による健康講話 ・閉講式

健生ふれあいクリニック

すこやか通信

Vol.47

日頃から熱中症対策をしましょう

熱中症に注意してほしいのは特にこれからの梅雨明けの季節。前日より急に気温が上昇する日や、風が弱く湿度が高い日は熱中症にかかりやすいと言われていました。

家庭内で発症する高齢者の熱中症も増えていきますので注意が必要です。寝ている間に体は脱水状態になっているため、朝ごはんを食べない人は熱中症にかかりやすいです。朝起きて水分をとることは大切ですが、それでは不十分で、塩分を補給しないと体のミネラルが崩れ、水を飲んでいても体は脱水状態になることがあります。朝ごはんでは水分と塩分を補給することが大切です。また、前日のお酒の飲み過ぎや

寝不足、体調不良や痛み上がりなどの体調によっても熱中症にかかりやすいので気を付けましょう。

これからの暑い時期、水分と塩分をこまめに補給できるようにしておきましょう。

看護科 齋藤記



熱中症対策におすすめの飲み物・食べ物

- 経口補水液 ●スポーツドリンク ●冷たい味噌汁
- 梅干し：塩分とミネラルが豊富、クエン酸が疲労回復に効果あり。
- スイカ：90%水分、ミネラルが豊富。塩分もとれる。
- バナナ：エネルギー補給が長時間持続する。ミネラルが豊富。

※高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病など治療中の病気がある方は主治医と相談してください。

8月のくらしの保健室のテーマは「熱中症」です。興味のある方はどうぞお越しください。



また来年
思いめぐらせ
散り桜

「散りゆく桜も風情があつて良かった」というお声もあり、1週間その日その日で違った桜を楽しめたお花見ドライブになりました。来年もみなさまと素敵な桜を見ることができそうです。

お花見ドライブ

通所介護

通所介護では4月6日(木)から4月12日(水)にお花見ドライブレクリエーションを実施しました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、短時間で送迎車内からのお花見になりましたが、参加された利用者さんには季節を感じながら気分転換をしていただきました。

例年より暖かくなるのが早く、開花の予想が難しかったですが、天気にも恵まれ、満開の桜を見ることができました。

「散りゆく桜も風情があつて良かった」というお声もあり、1週間その日その日で違った桜を楽しめたお花見ドライブになりました。

来年もみなさまと素敵な桜を見ることができそうです。

◎ご家族への名義変更などのお手続きのご相談は地域活動課まで。☎33-6339

伝言板

お盆休みのお知らせ

	健生ふれあいクリニック		RUN ²
	午前	午後	
8/11(金) 山の日	休診		休み
8/12(土)	診療	休診	通常営業
8/13(日) お盆休み	休診		休み
8/14(月) お盆休み	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。7月14日(金) ※8月11日(金)は山の日のためお休み
- 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。7月28日(金) … 「食中毒の話」 8月25日(金) … 「熱中症の話」

第17回酒田健康生協理事長杯

グラウンド・ゴルフ大会を終えて

5月26日、第17回酒田健康生協理事長杯グラウンド・ゴルフ大会が開催され、181人の組合員が参加しました。プレー中は風もなく、天気も良好で気持ち良くプレーできました。その後だんだん曇ってきて、表彰の際には大雨になってしまいました。大雨の中でもホールインワンゲームや最後まで表彰に残ってくれた参加者の皆さん、本当にありがとうございました。今回の大会で21人の仲間増やしに繋がりました。今後もみんなで楽しく交流しながら、健康づくりを広げていきたいと思っております。来年度も多数の参加をお待ちしています。



男性の部優勝者
土井 広保さん

女性の部優勝者
飯沼 昭子さん

読んでからクイズ

- Q1. パーソナル会員コースでは運動をスタートすると●ヶ月毎に体の評価をします。
- Q2. これからの暑い時期、熱中症対策として水分と●●を補給しましょう。
- Q3. 魚類に多く含まれるDHAは●●●●●で炎症を抑える働きがあります。
- Q4. 第46回通常総代会は●月●●日に開催されました。
- Q5. 今年の健康サポーター養成講座のテーマは「薬だけに頼らない●●●●の方法を学ぶ」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。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7月14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160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



～魚を食べて紫外線対策～

マグロのりゅうきゅう

1人分：433キロカロリー(ご飯150gで計算) / 塩分1.1g

◎材料(2人分)

- ご飯 …………… お好みで
- マグロの刺身 …… 150g
- きゅうり …… 1本
- 小ねぎ …… 1本
- 大葉 …… 4枚
- みょうが …… 1個
- 卵黄 …… 2個分

【A】

- しょうゆ …… 大さじ1弱
- みりん …… 大さじ1
- おろししょうが …… 小さじ1

【B】

- すりごま …… 大さじ1/2
- 酢 …… 大さじ1

◎作り方

- ①【A】の材料を耐熱容器に入れ、600Wで1分半レンジで加熱する。冷めたら、マグロを入れ、絡める。
- ②きゅうりと大葉は千切り、ねぎは小口切りにする。みょうがは薄切りにし、大葉と一緒に水にさらした後、しっかり水気をきる。
- ③【B】を混ぜ合わせ、きゅうりとサツと絡め、茶碗によそったご飯の上のせる。
- ④①をのせ、ねぎ、大葉、みょうがを散らす。彩りで卵黄をのせるのもおすすめです。

ポイント

りゅうきゅうは新鮮な魚としょうがのタレを絡めた大分県の郷土料理です。まずはそのままいただき、お好みで出汁やお湯でお茶漬けにすると2度楽しめます。



～栄養アドバイス～

魚類に多く含まれるDHAは、体内で生成されないため食事で摂取する必要がある必須脂肪酸で炎症を抑える働きがあります。7、8月は特に紫外線量が多い季節です。魚を食べて紫外線によるからだや肌へのダメージをケアできると良いですね。他にもDHAは中性脂肪や血圧を下げる作用、記憶力の向上にも効果的です。

159号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 岡部 幸己さん(大町) ●鳴瀬 みえ子さん(新橋) ●三浦 倫治さん(光ヶ丘)
- 庄司 初子さん(若宮町) ●上林 正人さん(幸町)

【前回の答え】 ①五月 ②グラウンド・ゴルフ ③5・30 ④チロシン ⑤ふくろう

159号に寄せられた 組合員の声

5月連休明けからパーソナル会員の無料体験に参加してみようかなと思いましたが、腰痛緩和になればいいな。
T・Yさん(一番町)

筍としらすの炊き込みご飯を作ってみました。上手に出来たと思いましたが、孫たちにも食べさせ、とっても喜ばれました。参考にになりました。ありがとうございます。
三浦サントさん(光ヶ丘)

毎回楽しみに読ませてもらっています。老夫婦2人暮らしを何とか充実させるために料理、運動を心掛けていきたいと思っています。
庄司初子さん(若宮町)

▲ご応募はこちらをクリック