

ふれあいまつり

REFRESH
Vol.161



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/13,183人 ●出資金総額/361,184,000円(7月末現在) ●一人平均出資金額/27,398円 ●発行部数/7,400部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2023年9月5日

第13回

ふれあいまつり

12:15 大抽選会 スタート!

健生

展示・ステージ盛りだくさん!
みんな来ての〜!

初めての人も
楽しめるお祭りです!

出店メニュー

- フランクフルト
- 五こんにやく
- おでん風煮
- 地域の野菜
- バザー開催
- 挽きたてコーヒー
- そば
- うどん
- 焼きとり
- ピラフ
- ソフトドリンク

会場：健生ふれあいクリニック駐車場

ステージ

| | |
|-------|--------------|
| 09:30 | オープニング 泉太鼓 |
| 10:00 | スコップ三味線 |
| 10:25 | 歌声サークル |
| 10:45 | エアロストレッチサークル |
| 11:05 | おやじバンド |
| 11:25 | 職員余興 |
| 11:45 | 盆踊り |
| 12:15 | 大抽選会 |

※都合により
内容が変更になる
場合がございます。

10/1

時間 9:30 ~ 13:00

ご注意

- 感染対策のためマスク着用をお願いしております。
- お車で越しの際は職員の誘導に従い駐車してください。

10月1日は健生に集合!

昨年は、感染対策や多くの制限がある中での開催でしたが、天候にも恵まれ、予想を上回る来場者で終わることができました。今年は飲食を可能にするなど、規制を緩和し

この開催を予定しています。今年度の酒田健康生協の基本方針である「コロナ禍で創意工夫した活動をさらに広げる」を掲げ、組合員と職員が一体となって取り組み、持続

可能な「健康生協らしい」まつりにしたいと準備を進めていますので、楽しみにしてください。また、9月25日から生協強化月間がスタートします。よ

り多くの方と繋がりがもてるように、仲間増やし・増資・班活動・担い手増やしに取り組みます。
みなさんのお声掛けが地域全体の健康づくりに繋がります。ご家族、お知り合い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。
阿部 健生ふれあいまつり事務局

※開催の有無に関しましてはHP(上部QRコードを読み取り)でお知らせいたします。ご確認ください。

ペリマッシュエンペルギー スタブの木

我々の酒田健康生協とは普通の病院とは違う組合員が作っている病院であることをもう一度確認したい。このことをあまり認識されていない方は、「りふれっしゅ」をよく見てもうえば1ページ上段に組合員数、出資金総額などが毎回掲載されているのが分かる筈である。つまり我々組合員の努力によって、運営の発展により皆様の出資金は今後も大いに活用することが出来る結果となる。

昭和34年に初めて酒田市長になられた小山孫次郎氏がこの源を創り出してください、卓先生の父上である本間誠先生が初代理事長になられて現在に至っているという。運営が効果的になればそれだけ病院も豊かになる訳で、プロ野球と似ていると思う。大谷選手のようにホームランは打てなくても、イチローのヒットのようなものを打ち続け、我々の年間行事などを活発にしていきたいものだ。

斎藤造酒雄

夏の疲れ溜まっていますか？

この夏も暑かったですね。自律神経の乱れや睡眠不足、食欲不振などを感じることはありませんか？

暑いと冷たい飲み物・麺類・果物など口当たりの良いものを好んでしまいます。糖質の摂りすぎ・タンパク質不足などの栄養バランスが乱れやすくなります。また熱帯夜が続くと寝付きにくく体力が十分に回復しないことでも、疲労が蓄積しやすくなるので、下記にあるポイント①～③に注意して、身体をいたわるようにしましょう。

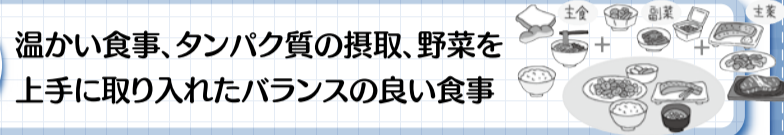
看護科 加藤記

ポイント
①



軽い運動（血流改善・内臓の働き活発化・自律神経のバランス正常化）

ポイント
②



温かい食事、タンパク質の摂取、野菜を上手に取り入れたバランスの良い食事

ポイント
③



ぬるめのお湯（38～40℃）に15分を目安に浸かりましょう（15分が長く感じる時は身体が温まったと感じるくらいまでにしましょう）

お知らせ

クリニックでは健康診断の受付をしております。まだの方はご予約の上、お受けください。9月より、令和5年秋コロナワクチン接種が開始となります。お住まいの広報を確認の上、ご予約ください。

メディカルフィットネス

RUN² パーソナル会員コース

成果が出てきています!!



パーソナル会員コースで運動継続している方々の成果が続々と出てきています。

減量を目標に運動を週に2～3回、約1時間の運動プログラムで続けているAさん。3ヶ月で体重-3.7kg、体脂肪率-2.8%。筋肉量をほぼ維持したまま脂肪量3.6kgの減量に成功しました。

夫婦で入会したBさん夫婦。旦那さんはヘモグロビンA1cが7.3%から6.4%まで下がり、奥さんは姿勢改善に向けて運動をおこない柔軟性が大幅に向上、減量にも成功しました。運動をきっかけに家族で健康についての会話も増え、ご両親の変化に娘さんも喜んでます。

| 3月 | | 6月 | |
|-------|---------|-------|---------|
| 体 重 | 69.6 kg | 体 重 | 65.9 kg |
| 体脂肪率 | 46.1 % | 体脂肪率 | 43.3 % |
| 脂 肪 量 | 32.1 kg | 脂 肪 量 | 28.5 kg |
| 除脂肪量 | 37.5 kg | 除脂肪量 | 37.4 kg |
| 筋 肉 量 | 35.4 kg | 筋 肉 量 | 35.3 kg |

- ◎ 料金 月額5,000円(税込) / ◎ 入会時手数料 1,500円
- ◎ 利用時間 8:30～17:45 / ◎ 休館日 日曜、祝日
- ◎ 電話番号 0234-33-2915

お知らせ

パーソナル会員コースでは運動開始時や3ヶ月毎の体組成測定・体力測定を実施しています。さらに毎月1回の運動指導士によるストレッチやトレーニングの運動指導をおこなっていますので、身体の不安や運動への質問などお気軽にお伝えください。

すこしおと運動で

自分をかえる1ヶ月!

健康チャレンジ

どなたでも参加できます!

「すこしお」とはすこしの場で健やかな生活を目指す医療福祉生協の取り組みです。ちょっとしたことからコツコツと「すこしお」な習慣を身につけ、適正体重・適性血圧を目指しましょう。

医療福祉生協連の掲げる「8つの健康習慣と2つの指標」の達成を目指し、健康づくりの習慣化を目指す「健康チャレンジ」は今年で2年目になります。今年は1人でも多くの人に参加していただけるように「すこしおと運動」に特化したチャレンジとしています。誰でも無料で参加でき、終了届を提出すれば参加賞を進呈します。ぜひあなたもチャレンジしてみてください。

実施期間

9月5日～11月30日までの間の1カ月間

終了提出期限

12月20日

参加方法

- ① チャレンジシートに現在の体重と血圧を書き込み、目標を定める
- ② 30日以上チャレンジに取り組む
- ③ 30日後の結果と感想を記入し、提出する
- ④ 参加者全員に粗品のプレゼントがあります



お問い合わせ

チャレンジシートがお手元にない方は、酒田健康生協地域活動課 ☎33-6339迄お問い合わせください。



体幹トレーニングで

筋肉のバランスを整えよう

首から上と腕・足を除いた部分のことを「体幹」といいます。胸や背中、お腹などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの小さな筋肉まですべて体幹であり、それらを鍛えるのが体幹トレーニングです。継続しておこなうことでボディラインの引き締めや健康維持にも役立ちます。今回は自宅でできる簡単な体幹トレーニングをご紹介しますので一緒に取り組んでいきましょう。

体幹トレーニング



① 肩の下に手を置き、四つん這いになります。左脚を伸ばし後ろにあげていきます。



② バランスを取りながら右腕も前に伸ばし、10秒キープしていきましょう。無理せずに3セットを目標におこないます。
※反対も同様

メディカルフィットネスRUN² 佐藤記

酒田健康生協は、1人あたりの出資額5万円以上を目指しています。

◎出資金は脱退時に全額返金されます。出資金増やしにご協力お願いします。

スポーツの秋

ふれあいノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとはポールを持つことで上肢を積極的に動かし、運動強度を高めることができるウォーキングエクササイズです。運動強度を高めるだけでなく、正しくおこなえば膝・腰への負担軽減や歩行姿勢を正すことにもつながります。興味があったけどやったことがないという人はぜひ、一度体験してみたいはいかがでしょうか。



- 日 時：10月4日(水) 10月18日(水)
10月25日(水) 全3回
9:45集合 10:00出発
11:30解散予定
- 集 合：酒田市光ヶ丘陸上競技場駐車場
- 締 切：9月29日(金)
- 申 込：地域活動課 ☎33-6339
- 定 員：15名
- 持ち物：タオル、飲み物
(ノルディックポールは貸し出します)

※光ヶ丘の陸上競技場にて練習をおこない、その後、万里の松原を歩きます。地域で普及活動をおこなっているさわやか健脚クラブ様より指導をしていただきます。

通所介護

特浴紹介

この度、通所介護に新しいタイプの入浴機器が導入され、6月21日より使用を開始しております。

いろいろな機能が装備されており入浴中のバブル機能や差し湯も早くなったり、何より浴槽内が広々していることで身長の高い利用者さんでもゆつくり足を伸ばした入浴ができます。また、ベッドからの移乗介助も利用者さんに負担なく安全に移乗することが可能になりました。浴槽内での洗身も以前とくらへ安全におこなえるなど職員の手も軽減しております。

利用者さんからは「風呂入って気持ちいい」「足のぼたぼたしている」「入るの楽しみななよ」などと声を多数聞かせております。

私たち通所職員はこれからも利用者さんの安心安全と喜んでいただくために、新しい特浴を清潔に保ち大切に使用していきたいと思っております。



介護部門

夏のレクリエーション報告



通所リハビリ

7月6日、介護職劇団「にわか」による、七夕劇をおこないました。彦星と酒飲みの織姫が遊んでばかりいたせいで、やせ細った牛が点滴を打ちながら登場した場面では、利用者みなさん爆笑でした。降臨した神の後頭部も見ものでした。今後も、季節を感じられる楽しいレクリエーションを提供していきたいです。



通所介護

夏限定企画レクリエーションとして「スイカ割りゲーム」を実施しました。職員手作り紙風船をスイカにみたくて机に置き、スポンジ素材の刀で割るゲームです。工夫したマスクを選んでいただき対戦形式でおこないました。周りではスイカボールを持った利用者さんが「右だよ…もう少し左!」などと声かけ応援し大変盛り上がりました。



にじの輪

七夕に向けて利用者さんから、短冊にそれぞれの願い事を書いていただき、笹の葉に飾り付けました。また、頭の体操として、7月をお題に連想ゲームをおこない、普段あまりお声を聞かれない利用者さんも積極的に参加され夏の思い出などのお話で盛り上がりました。

伝言板

不要な椅子をお譲りください

職員が地域に出向いて、講話や運動指導などをする機会がありますが、会場の椅子が足りなかったり、座面が低かったりして、立ち座りが大変な人を見かける時があります。参加しやすい環境を整えたいと考え、室内で使用することを前提とした、持ち運びし易い折りたたみ式の椅子がありましたらご連絡ください。

地域活動課 ☎33-6339



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。 10月13日(金) ※9月8日(金)は法人会議と重なりお休み
- くらしの保健室 … 毎月第4金曜日 13:30 ~ 保健師と楽しく健康の情報交換をします。 9月22日(金) … 「健康診断の詳しい見方」 10月27日(金) … 「インフルエンザワクチンについて」

手軽にできる

健康メニュー

うまみがギュッと詰まった!

たっぷりきのこの佃煮

1人分: 35キロカロリー / 塩分0.8g



◎材料(4人分)

- ぶなしめじ …………… 1パック
- まいたけ …………… 1パック
- えのき …………… 1パック
- エリンギ …………… 1パック
- 鰹節 …………… 5g

【★】

- 砂糖 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ3弱
- 水 …………… 1カップ

◎作り方

- 1 きのこの石づきを取り、食べやすい大きさに手で割いたり包丁で切る。
- 2 鍋に★を入れ、沸騰したらきのこを入れる。
- 3 煮汁が少なくなるまで煮る。
- 4 鰹節を入れ、全体に混ぜたら火を止める。

ポイント

きのこは水で洗うと、うま味成分や栄養素が落ちるため、汚れが気になる場合はキッチンペーパーで拭くと良いですよ。



～栄養アドバイス～

きのこ類にグルタミン酸、鰹節にイノシン酸といううま味成分が含まれています。うま味成分は、2つ以上を掛け合わせると単独の時よりもうま味をより一層強く感じられ、これを「うま味の相乗効果」といいます。うま味が強いと薄味でもおいしく感じられ満足感が得られます。

読んでからクイズ

- Q1. 第13回健生ふれあいまつりは、●●月●日に開催予定です。
- Q2. 今年の健康チャレンジは「●●●●と●●」に特化したチャレンジとしています。
- Q3. ノルディックウォーキングとは●●●を持つことで、上肢を積極的に動かすことができるウォーキングエクササイズです。
- Q4. 通所リハビリでは、七夕劇で彦星と●●●の織姫が登場し、利用者みなさん大爆笑でした。
- Q5. きのこは水で洗うと、●●●成分や●●●が落ちるため、キッチンペーパーで拭くと良いです。

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9月15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161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。

160号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 上林 正人さん(幸町) ●齋藤 美奈さん(千石町) ●庄司 初子さん(若宮町)
- 池田 香さん(市条) ●岡部 由美子さん(千日町)

【前回の答え】 ①3 ②塩分 ③必須脂肪酸 ④6・10 ⑤痛み改善

りふれっしゅ160号に よせられた 組合員の声

7月号ではお世話になりました。色々な情報はとても力になります。今、身体のおちこちが痛くて不安な日々をおくっています。できる限りイベントに参加して元気を維持していきたいと思っています。 庄司初子さん(若宮町)

160号の涼しげなブルーカラーの紙面、少し暑さがやわらぎ乗り切りたいと思います。 S・I・エヌ(庄泉)

すこやか通信で熱中症対策のお話載っていました。私も水分だけではいけないと思い、スポーツドリンクなどを飲んでおりますが、どうしても甘い系の水分をとってしまいます。塩分より糖分補給となりがちになるので、気をつけたいと思っています。 池田香さん(市条)

▲ご応募はこちらをクリック