



HPはこちら



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／13,111人 ●出資金総額／358,195,000円(9月末現在) ●一人平均出資金額／27,320円 ●発行部数／7,400部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2023年11月5日

酒田健康生活協同組合主催 2023年度健康づくり事業

健康寿命延伸の取り組み

入場無料
申込必要



初めての人
大歓迎!

2023年 **11月25日** 土

13:00開場 13:30~15:30

酒田市総合文化センター3階 体育室

持ち物：内ばき・タオル・飲み物

動きやすい服装でおこしください。

講演

「使える体を目指しましょう」



講師

健生ふれあいクリニック

- 整形外科医師 叶内平先生
- 理学療法士 吉田朋恵
- メディカルフィットネス RUN² 本間亮太



整形外科医師
叶内平先生



理学療法士
吉田朋恵



メディカルフィットネス
RUN² 本間亮太

内容

◎13:00~ … 身体能力測定ブース

握力・片足立ち・10m 歩行・立ち上がり

◎13:30~ … 開会

◎13:40~ … 講演・実技

◎15:30 …… 閉会

体験型講演会です! 申込は☎0234-33-6339まで

体験型講演会開催のお知らせ

2023年度健康づくり事業

酒田健康生協は、今日よりも明日がより一層意欲的に生きられるよう自分を変え、社会に働きかけながら、みんなで協力し楽しく明るく積極的に生きると

いう健康観にもとづき健康づくりを実践しています。
厚生労働省の調査によると、日本では体に何らかの症状がある人のおよそ3人に1人が腰痛

症を訴えています。膝の痛みでお悩みの方もたくさんいます。必要に応じてお薬で治療することとは必要ですが、酒田健康生協では適切な運動療法で予防や回

復することに重点を置いています。
今年の健康づくり事業では、身近な痛みに関するお悩みや、使える体を作るために、リハビリ技師や健康運動指導士の指導で実際にみなさんから体を動かして参加してもらう体験型講演会を企画しました。楽しく体を動かしながら、運動療法をみんなで学びましょう。

ペルシアツェンベルギー
「タブの木」
その4

大学時代の友人から2ヶ月程前手紙が来て、その中に妻の親友の主人が私と同じ心臓病の手術をしたが、私は回復して元気になったが、彼は死亡してしまい我々夫婦は気の毒過ぎて困っている。仏教なら親鸞聖人の「悪人正機」を例に出すのでしょうか。斎藤の行っている教会の牧師さんから聴いてほしい」旨の質問があった。

塚本牧師に質問をしたら「友人は祝福されている。もっと働きなさいということ。決められているそれぞれの命があり、亡くなった方の死も慰めである。祝福の中に人生がある。神の選びがある」が牧師の回答であった。

英語にpredestinationという言葉があり、a. 予定説(世界に出現する一切の事は、神が永遠の昔から既に予定していたものだとする説) b. カルバン派の(予定説)人間が救われるのか否かは神によつて予定されているという説(など)「研究社英和大辞典」に説明されている。畏友の質問に触発された一考察である。

斎藤造酒雄

あいまつり



宮野浦支部
ソフトドリンク



泉支部 おでん風煮



津軽ス Copp 三味線
館岡鳥海山さんによる演奏



ときめき会



花笠音頭



通所介護
通所介護展示ブース



浜田支部 バザー



からだを動かすと気持ちいい♪



受付で抽選券配布中



抽選会



抽選会あたった!!

生協強化月間 中間地点!!

生協強化月間は**11月30日(木)**までとなっています!

酒田健康生協では **3つの目標**を掲げ、強化月間に取り組んでいます!

- ①「医療福祉生協に加入してよかった」と感じられる活動や事業を通じて、仲間ふやし年間目標の8割を達成します。
- ② 健康チャレンジ300人の参加を目指します。
- ③ 感染予防対策に留意しながら活動を創造し、繋がりを絶やさず、居心地のよいまちづくりを目指します。



2023年強化月間4課題

仲間づくり	班づくり	増資	担い手づくり
250人	10班	1,600万	20人

生協強化月間中は事業所利用組合員比率100%達成を掲げ、声かけをおこなっています。クリニックや介護事業所をあげて声かけをおこなっておりますので、加入をお願いします。また、今年は増資活動に力を入れており、1人でも多くの組合員に増資の協力をいただきたいと思います。酒田健康生協は組合員による出資金に支えられ運営しています。出資金が増えることで自分達の施設が充実し、新しいサービスを提供できるようになります。増資をご希望の方はお近くの職員、または地域活動課までお問合せください。

地域活動課 ☎33-6339

2023年10月1日(日)

第13回 健生ふれ



いずみ太鼓



琢成ワナゲコーナー



ほほ笑みカフェ



西荒瀬支部
そば・うどん



松陵支部
やきとり・玉こん

楽しみにしていた第13回健生ふれあいまつりは、天候には恵まれなかったものの、約375人に参加していただき開催することができました。また、当初の予定より変更させていただいたことについては、心よりお詫び申し上げます。

恒例のいずみ太鼓をオープニングに、すこっぷ三味線やサークル発表、今年は新しい支部が結成され、6支部による出店がありました。館内の展示も力作ぞろいで、いずれも好評だったと聞いています。担当していただいた組合員の皆さん、演者の皆さん、誠にありがとうございました。

ふれあいまつりは、生協強化月間の旗揚げとしても開催しています。地域での繋がりが希薄になっている今だからこそ、仲間増やしの呼びかけや、増資の呼びかけにもご協力をお願いいたします。

来年こそは天候にも恵まれ、様々な制限のないふれあいまつりが開催できることを願っています。

健生ふれあいまつり事務局長 阿部治夫



からむしサークル



若浜支部
ピラフ・フランクフルト



うたごえサークル「風」



にじの輪利用者作品



クラフト、アクセサリー販売中!



手しごとの会サークル



生け花サークル



社会保障推進委員会



手芸サークル



通所リハビリ展示作品



トレーニングマシンで 有酸素運動&筋力UP

メディカルフィットネスRUN²は、健康増進のための有酸素運動や筋力トレーニングなどを安全かつ適切におこなうことのできる施設です。今回は有酸素運動マシンの一部を紹介します。運動の専門スタッフが常駐しているので、マシンの使い方が不安な方でも安心して運動に取り組むことが可能です。

有酸素運動マシン



●トレッドミル

ランニングやウォーキングをおこないます。姿勢の維持や腕を振る動作で消費カロリーが増えます。



●バイク

手軽に有酸素運動がおこなえる上、膝や腰などの関節への負担が少ないのが特徴です。



●ニューステップ

低いシートに座っての運動で、全身の主要な筋肉を効果的に鍛えることができます。

新入会 キャンペーン

12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!!
全コース対象!!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 ☎0234-33-2915

かな 協う



今年度も早いもので後半戦に入ってきました。あいかわらず、経営は難しさを続けていますが、何とかしようと思ひながら頑張っております。一段と暑かった夏の影響で、健診や予防注射を後回しにした方が多くいたように感じます。お忘れではないと思いますが、早めに健康チェックや予防注射を実施することをおすすめ

します。今年に入りフィットネスRUN²のパーソナル会員の拡大をすすめ目標の100名に届きましたが、一般会員とメディカル会員を合わせたRUN²の全会員数ではあと少し目標にとどかない結果でした。理事会で状況について相談し、12月まで拡大の目標期間を延長し、その到達結果で来期以降の方針を決めようということになりました。

正しいトレーニングは聞いておいて損はないものです。仲間も増えることになり、仲間は参加し、体力をのばして楽しく日々を過ごしてほしいものです。

理事長 松本弘道

すこやか通信

Vol.49

健診はもう受けましたか? 身体の状態を知りましょう!

食欲の秋も深まり冬はあと少しで到来しますが、ご自身の健康状態を把握できていますか?

健生ふれあいクリニックでは、酒田市・遊佐町に住民票を置く国民健康保険の方に、個別に健診をおこなっています。項目・費用は下記を参照ください。

遊佐町は今年12月29日(金)まで、酒田市は来年2月28日(水)まで受診可能です。

集団健診を受けてない方は、ぜひ運動量が少なくなるお正月前に、健診で自分の健康状態を知ってみましょう。 診療技術科 渡部記



▶ 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。

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!

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)

申込みは来院またはお電話で受付中! ☎ 0234-33-6333

健康チャレンジ続々!

りふれっしゅ161号で皆さんにお知らせした「健康チャレンジ」に取り組まれていますか? 組合員の皆さんが健康への第一歩を踏み出すための企画です。医療生協が目指す「適正血圧と適正体重」をめざし、みんなで取り組みましょう。

組合員の声

普段から心がけている事柄なので、気軽に取り組んでいます。この活動に多くの人が参加してくれると嬉しいです。 R.S

目標体重を決めておこなっています。副菜を多めに作り、バランスのよい食事を心がけているところですが、少しずつ効果がでてきているので嬉しいです。 S.D

目標は、RUN²で週3日運動することと、朝のおみそ汁のしょっぱさを控えることです。みそ汁の味噌の量は、薄味だなと思うところでストップするようにしています。 K.B

去年に引き続き取り組んでいます。「すこしお」の目標を具体的に立てるのが難しかったのですが、地域活動課の職員からの助言で、しょうゆは「かける」でなく「つける」ことを目標にしました。 T.N

まだ取り組んでいない人も1ヶ月の挑戦なのでまだ間に合います! やってみたが、達成できなかった。もまた結果です。結果の提出をお待ちしています。

提出は12月20日までです!

わなげ大会のお知らせ

第3回 酒田健康生協

心身の健康づくりの取り組みとして、わなげ大会を開催します。初めての方でも楽しめるスポーツです。皆様の参加をお待ちしています。



- ◎ 日時：12月8日(金)10:00～12:00 (受付9:30～)
- ◎ 場所：松陵コミセン 集会室
- ◎ 参加費：300円(参加賞あり・当日集金)
- ◎ 定員：50人
- ◎ 申込み：酒田健康生協地域活動課 ☎ 33-6339)まで電話でお申込みください。
- ◎ 締切日：11月27日(月)
- ◎ 持ち物：飲み物、内ズック
- ◎ その他：組合員保険適応のため、まだ組合員でない人は組合員加入をお願いします。
- ◎ 当日飛び入りでの参加はできません。
- ◎ キャンセルの場合は事前にご連絡をお願いします。

宮野浦支部が誕生しました！

地

域活動課では、宮野浦地域に支部を作りたいと準備を進めていました。高見台に新しい班「高見台ひまわり会」ができたこともあり、酒田健康生協6番目の支部として結成する運びとなりました。8月25日に宮野浦コミュニティ防災センターで結成総会が開催され、全ての議案が承認されました。繋がり大切にして助け合う、支え合う地域づくりを目指し、10人の運営委員でスタートしました。よろしくお願いします。



敬老の日報告

酒田健康生協

通所リハビリ

9月14日・15日に敬老のお祝いをしました。初めに白寿1名、米寿5名、喜寿3名の方に手作りの賞状と、利用者みなさんへ感謝のクッキーをお渡ししました。初めてのマジックショーに大笑い！ほほえみの会のボランティアさんにも協力していただき手作りのオムレットを食べ笑顔あふれる敬老会でした。マジックショー大盛況！



通所介護

9月18日(月)に通所介護で敬老会をおこないました。例年おこなっているボランティアさんの歌や踊りは、いまだ止まぬコロナのため見送りました。今年は職員による、紙芝居・ジェスチャーゲーム・踊りを披露しました。笑い声が聞こえ、大変喜んでいただけました。



ヘルパーステーション にしの

例年になく猛暑の夏を元気に乗り越え敬老の日をお迎えの利用者さんへ、感謝の気持ちを込めて今年は巾着袋を贈らせていただきました。ちょっとした小物入れに、どうぞお使いください。



ショートステイ にじの輪

にじの輪では、9月22日(金)に敬老会をおこないました。利用者さんのご健康と長寿を祝い、表彰させていただきました。表彰時には一人ひとり記念撮影をして、ニッコリ笑顔になっています。利用者さんに喜んでいただき、お祝いできたことを大変うれしく思っております。これからも利用者さんが健康で楽しく過ごしていけるよう、職員一同頑張っていきます。



ご縁に感謝

堀健悦さん

笑顔と共に誠実に歩んだ人生



みちくさ

人生には三つの楽しみがあるという。「養生訓」という昔の本に書いている。一つは「善をおこなう」こと。二つは「健康」。三つは「長生き」を指していた。どうしたことが「富貴」が入っていない。

どんなにお金があっても楽しめないということだ。

▼人のため、社会のために力になったりお世話したりすると、穏やかな心になる。うそを言ったり人をだましたりすると精神的に落ち着きを失い楽しくはない。善をおこなうことの楽しみは、このことを言っているのだ。

▼「健康」は何にも勝る楽しみである。健康を損なうものに対して心配りが大切だ。「心臓病やガンで死ぬのと思うたら、おいしいものをたらふく食べ、たばこを吸い、酒をいっぱい飲んで好き放題に人生を楽しむことだ」と皮肉る人がいた。老後の心配をせずに済むからだと思っ

て言う。
▼長生きの楽しみは言わずと知れたことだ。長生きと言っても「元氣」が伴わないと楽しみにならない。「背筋を伸ばして元氣に歩け！」と小学校の先生から気合いをかけられたのを思い出す。

平成17年7月5日 52号(堀)

酒田健康生活協同組合機関紙りふれっしゅの「みちくさ」を20年以上担当し、理事、広報委員長を務めていただきました堀健悦さんが、いくつもの存在感を残して、7月に93歳の生涯を閉じました。時には笑いを誘い、時には鼓舞し、人間愛に満ちたコラムを書いていただきました。また、論語・俳句・ダンスサークルで活躍され、ご自身の健康はRUNに通い体を鍛え、93歳まで「なせば為る」を自ら行動で示されました。

生前、堀さんに「学び」について尋ねたところ、仲間との対話を通して自分が知らなかった情報を得ること、頭を空にして白紙から考え、自分で一つ一つ気づきながら、答えをつかみとる。「学び」とは、そうやって、自分を育てること。そして何事も他人と比べるのではなく、きのうまでの自分と比べる。人生は、いろいろなことがあるけれど、長い目で今この時を生きていることだよ。と、話されていたことが強くこころに残っています。

ありつたけの力を尽くし
りっぱに人生を全うし
がんばってくれた
とても感謝しています
うんとうんとうんたうん

心よりご冥福をお祈りいたします。

常務理事 佐藤

伝言板

年末年始のお休み

		健生ふれあいクリニック		RUN ²
		午前	午後	
2023年	12/29(金)	診療		営業
	12/30(土)	休診		休み
	12/31(日)	休診		休み
2024年	1/1(月)	休診		休み
	1/2(火)	休診		休み
	1/3(水)	休診		休み
	1/4(木)	診療		営業

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種を開始しています。
料金はつぎのとおりです。

●65歳以上：1,500円

(酒田市・遊佐町・庄内町助成期間中(10/1～12/28)の料金)

●65歳未満：【組合員】2,300円

【非組合員】3,200円

組合員になると割引になりお得です。

※13歳未満の方へは接種をおこなっておりません。

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～
11月10日、12月8日は法人の行事と重なるためお休みとします。

●くらしの保健室 … 毎月第4金曜日 13:30～
11月24日「減塩クイズ」
12月22日「足のトラブル」

手軽にできる

健康メニュー



体が温まる♪ 食べるスープ!

具沢山秋鮭チャウダー

1人分：228キロカロリー／塩分1.3g

◎作り方

- 1 鮭は一口大に切り、★を振る。さつまいも、玉ねぎ、人参は1cm角の角切り、白菜は細切り、しめじは石づきをとる。
- 2 鍋にバターを熱し、中火で鮭の表面を焼き、一度取り出す。
- 3 同じ鍋で玉ねぎを中火で炒め、半透明になったら弱火にし、薄力粉を入れなじむように炒める。
- 4 水を少量ずつ入れ、薄力粉を伸ばすようにかき混ぜる。残りの水、さつまいも、人参、白菜、しめじ、コンソメを入れ、中火で煮る。
- 5 骨と皮を取った鮭と牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

◎材料(3人分)

- 鮭 …………… 2切れ
- さつまいも …… 100g
- 玉ねぎ ……… 1/2個(100g)
- 白菜 …………… 3枚(250g)
- しめじ ……… 1/2パック(50g)
- 人参 …………… 1/2本(40g)
- バター ……… 10g
- 薄力粉 ……… 大さじ1
- コンソメ …… 小さじ1.5
- 水 …………… 300ml
- 牛乳 …………… 200ml

【★】

- 塩こしょう …… 少々
- 小麦粉 ……… 少々



ポイント

さつまいもの甘味は調理方法で変えることができます。短時間で加熱が可能な電子レンジより、蒸したり煮るなどゆっくり火を通すことでより甘味が増しますよ。

～栄養アドバイス～

食物繊維は水溶性と不溶性があります。水溶性食物繊維は食後の血糖値・血清コレステロール上昇抑制作用があり、不溶性食物繊維は便の保水性やかさ増し効果があるため、大腸の蠕動運動を促し排便を促進させる働きがあります。さつまいもは水溶性と不溶性どちらもバランスよく含む食品です。皮なしと比べ皮ありは、約1.7倍の食物繊維があります。皮つきで食べ、食物繊維を効率よく摂りましょう。

161号

読んでからクイズ当選者

当選おめでとうございます!

- 齋藤 勝雄さん(千石町) ● 渡部 久美さん(こがね町) ● Y.Oさん(豊里)
- H.Mさん(遊佐) ● A.Sさん(日吉町)

【前回の答え】 ①10・1 ②すこしお・運動 ③ポール ④酒飲み ⑤うま味・栄養素

読んでからクイズ

- Q1. 2023年度健康づくり事業は●●月●●日(土)に開催予定です。
- Q2. 酒田健康生協では3つの●●を掲げ、強化月間に取り組んでいます。
- Q3. ●●はもう受けましたか? 自分の健康状態を知ってみましょう。
- Q4. 宮野浦支部が●番目の支部として結成しました。
- Q5. さつまいもは●●●●で食べ、食物繊維を効率よく摂りましょう。

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円分のコープ商品券をお送りします。

締切/ 2023年11月15日(水)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162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。

りふれっしゅ161号によせられた

組合員の声

大好きなきのこの季節がやってきました。今は一年中ですね。健康メニューに挑戦してみます。
渡辺久美さん(こがね町)

親の介護をするようになって、体力もめっきり衰えていると感じる毎日です。健康チャレンジに参加してみようかと思っています。
H.Mさん(遊佐)

介護部門の夏のレクリエーション報告の記事は大変楽しく読ませていただきました。「酒飲みの織姫」「痩せ細った牛が点滴を打ちながら登場」など設定がとてもおもしろく、利用者の皆さんを楽しませる工夫が素晴らしいと思いました!
Y.Oさん(豊里)

▲ご応募はこちらをクリック