

りふれっしゅ

REFRESH
Vol.163



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／13,190人 ●出資金総額／362,999,000円(11月末現在) ●一人平均出資金額／27,520円 ●発行部数／7,400部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2024年1月5日

辰年生まれのみなさん



これからも元気で
過ごしたい。



身体づくりを頑張り
畑再開します！

1010を大切に
健康で楽しい毎日を
送りたい。



あけまして
おめでとう
ございます



いつまでも 健生
(デイサービス)に
来たいです。



今年も元気で
一年を過ごしたい。



2024年は辰年です。動物にあてはめると竜(龍)ですが、竜は十二支で唯一の想像上の動物です。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になつて大きく成長し、形がととのう年だといわれています。また、竜は十二支の中で唯一空想上の生き物で、権力や隆盛の象徴であることから、出世や権力に大きく関わる年といわれています。

これまで、コロナ禍にあつても組合員の安心と、医療と介護のチームワークを懸命にひろげてまいりました。今年は、RUN₂を時節にあわせて運営すること、通所介護と通所リハビリを二一に合せて再編することなどの改善と、整形外科領域の外来機能を発揮していくことなど、頑張っていきたいと思っています。

竜の水を得る如し(りゅうのみずをえるごとし)。竜が水を得て昇天するように、強いものが一層勢いを得ること、ところや時機を得て大いに活躍することだと思います。

2024年も皆さんの参加協力を得てさらに元氣よく活動を広げていきたいと思います。今年もよろしく願います。

理事長 松本 弘道



干支置物：丸山よしさん(千日町)



昨年中は、職員の皆様には大変お世話になり、感謝申し上げます。これからも元気で頑張ります。



今年も健生まつりで
エシキギターが弾け
たらうれしいです。



チャレンジする
年にしたい。

ベルシアツェンベルギー
「タブの木」
その5

私は83年前、蔵王山の麓山形県南村山郡中川村という所で生を受けた。当時は正月というのは毎年地面が雪で覆われており、学校に入ってから年賀状は必ず雪の中で受けとった記憶がある。

62年大学4年の春、須藤信雄教授より英文学の授業を受けた。この授業に使った氏の教科書に「静思の文学」という見出しがあり、こう書かれている。「武者小路実篤の淡々としてしかもこの上なく静謐な、60年の年頭の所感を讀んだあと、ふと連想されたのが『静かな人で平和の信奉者』として名高い17世紀散文作家のアイザック・ウォルトンとその作品『釣魚大全』であった。幾年ぶりに読み返してみたら、近來にない精神の鎮静剤を得た思いがして……」

62年の秋には世界が減るのではないかとまで言われたキューバ危機があつたが、60年以上も経った今もウクライナやイスラエル対ハマスで戦争が続く。今年は静謐な正月の中で戦争の停止があるように祈りたい。

斎藤造酒雄



トレーニングマシンで 筋力UP!

前号では有酸素運動マシンの紹介でしたが、今回は筋力トレーニングマシンの紹介をします。メディカルフィットネスRUN²にある筋力トレーニングマシンは空気圧式筋力トレーニング機器であり、年齢問わず快適に利用できる機器と言われています。空気圧を利用することによりゼロに近い値からの開始で身体の可動域を拡大することができ、筋力増加にも効果的です。負荷の設定はボタンで操作できるので、操作が苦手な方でも安心して実施可能です。

筋力トレーニングマシン

◎アブドメン



鍛えられる部位：お腹

体幹の主要な筋肉である腹直筋を鍛えることができるトレーニングマシンです。

◎レッグエクステンション

鍛えられる部位：太もも前

転倒予防や立ち上がり動作に重要な筋肉群を鍛えることができます。



料 金

- パーソナル会員 5,000円 (税込)
- メディカル会員 4,500円 (税込)
- 一般会員 4,000円 (税込)
- 回数券 (有効期限6ヵ月/10回分) 4,500円 (税込)
- 入会時手数料 1,500円 (税込)

利用時間：8：30～17：45 / 休館日：日曜日・祝日

お問合せ：メディカルフィットネスRUN² ☎0234-33-2915

健生ふれあいクリニック

すこやか通信

Vol.50

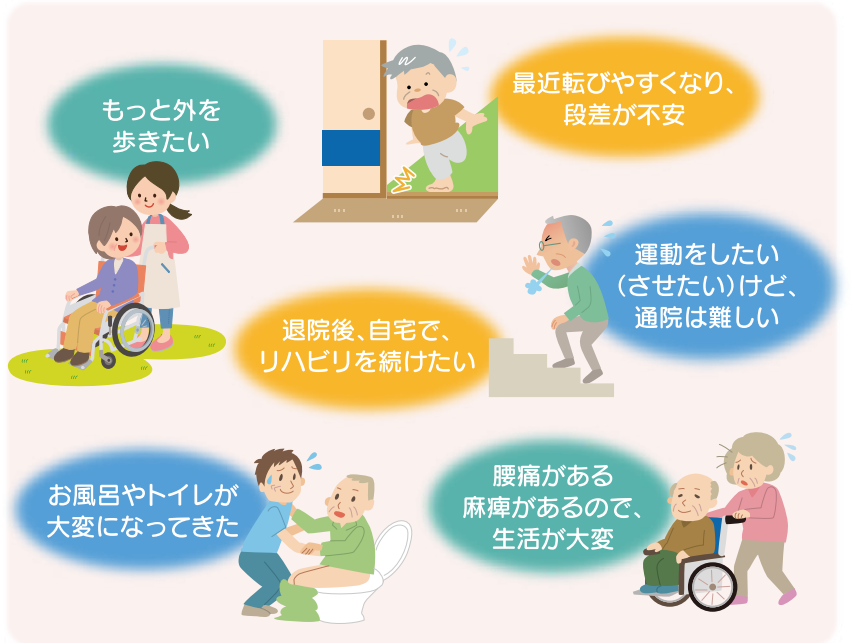
「こんにちは、訪問リハビリです」

訪問リハビリは、心身の機能の維持・回復、日常生活の自立を支援するため、住み慣れたご自宅に理学療法士、作業療法士が訪問しておこなう介護保険サービスです。いわゆる機能訓練だけではなく、歩行やトイレ、入浴、家事、外出などの日常生活動作を安心しておこなうことができるよう働きかけていきます。福祉用具の選定や使い方・住宅改修のアドバイス、介護する家族へのアドバイス等もおこなっています。

ご自宅でリハビリをおこない、動作や体力へ自信が付き通所系のサービスも利用しながらご自宅でのリハビリを継続し頑張っている利用者さんもらっしやいます。

ご利用を検討される場合は、担当ケアマネジャーまでご連絡ください。
※利用時は、3ヵ月毎に当クリニックの受診が必要となります。通院が難しい方には整形外科医による往診も可能です。

リハビリテーション科 佐藤記



院内委員会活動 Vol.4 社会保障推進委員会

安心して住み続けられるまちづくりの理念のもと、平和や社会保障の充実を目指して活動しています。

社会保障推進委員会では、「忘れないことが最大の支援」を合言葉に、東日本大震災復興支援とそれを風化させない取組みや、『折鶴プロジェクト』と称して、「一羽一羽に組合員や職員の平和への願いを込めた千羽鶴を、広島の平和公園へと届ける運動等、活動は多岐に渡っています。

コロナ禍では、様々なことが制限され、この数年間は思うような活動はできませんでしたが、これからは今まで以上に広く組合員にも呼びかけをしながら、ともに社会保障・平和活動を推進していきたいと思えます。みなさまのご協力をお願い申し上げます。

社会保障推進委員会一同



酒田健康生協

事業所紹介

リハビリテーション科

リハビリテーション科では、マンツーマンで身体のチェックと運動療法をおこない、病気や生活上の問題に寄り添ったリハビリを提供しています。外来・通所・訪問など、サービスの種類は様々です。

2023年11月に新しい物理療法機器を導入しました！

超音波治療器



【特徴】

- 痛みを感じにくい
- 患部を温められる
- 深部にまで刺激を加えられる

超音波により血行が促進、さらに神経組織への作用や細胞レベルでのマッサージ効果もあります。痛みやコリ感の原因となる老廃物の排出が促されるため、肩こりや腰痛・膝痛といった症状の改善が期待できます。肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)やぎっくり腰、寝違えといった急性の痛みの改善にも効果的です。

上記の症状でお困りの方は、整形外科受診をして、適応するかどうかご相談ください。

リハビリテーション科 吉田記
健生ふれあいクリニック ☎33-6333



健康寿命延伸の取り組み

2023年度 健康づくり事業を終えて

酒田健康生協が実施している健康寿命延伸の取り組みとして、11月25日(土)、酒田市総合文化センターを会場に体験型講演会を開催しました。

使える体を目指すことを目的とした講演会は、身体能力測定と整形外科医の叶内先生、理学療法士の吉田さんの講演、健康運動指導士の本間(亮)さんの実技がそれぞれ繋がっており、参加していただいた95人のアンケート結果は好評で、「体の硬さを実感した」「体力測定で筋力の低下を感じた」という意見や、「ストレッチが気持ち良かった」「認知症予防にもなる」「痛みの予防として運動の必要性が理解できた」という意見が聞かれました。

既に整形外科やメディカルフィットネスRUN₂を利用している参加者もいましたが、組合員や地域住民の健康資産の積立に寄与するため、予防医療から生活リハビリと、幅広い展開をおこなっていることが認識された講演会になりました。

地域活動課 阿部(治)記



生協強化月間報告



9月26日から始まった生協強化月間が終了しました。皆様のご協力のおかげで仲間の輪が広がりました。ありがとうございました。今後も予防活動や健康づくり活動の必要性を次世代に伝えていきましょう。

地域活動課 田中井記

- 新規組合員 123 人
- 増資 623.7 万円
- 月間中班会 33 回 参加者 237 人
- 月間中支部・法人行事参加者 1,042 人

第3回 酒田健康生協

わなげ大会活動報告

12月8日(金)酒田健康生協第3回わなげ大会が松陵コミセンで開催され、50人の組合員が参加しました。

普段練習している雰囲気とは違うせいか、最初は皆さん緊張している様子でしたが、5チームに分かれてゲームが進むと、チーム同士で声をかけ合いながらプレーしていました。

2人の方がパーフェクトを達成した時は、全員で拍手をして盛り上がりました。

集計中におこなったアトラクションでは、早く終わったチームがまだ終わっていない

チームの方に「がんばれ」と声援を送っていて、一体感が生まれていました。

今年3回目の開催でしたが、「とても楽しかった」と喜んでもらえました。

これからも毎年の恒例行事として、組合員の交流と冬の体力づくりに貢献していきたいと思



組合員ならどなたでも参加できますので、来年も大勢の方の参加をお待ちしています。

地域活動課 小久保記

2023年度

手配り者のつどい報告



11月29日(水)に文化センターにて手配り者のつどいが開催され、今年は44人の参加がありました。

手配り者のつどいは、りふれつしゅの配布にご協力いただいている組合員へ感謝をお伝えする場として、終始和やかに過ごすことができました。

叶内先生の講話では、多岐にわたったくさんの質疑応答があり、日頃から健康への意識の高さを実感しました。また、みなでゲームではグループ対抗で豪華景品をかけ白熱した戦いが繰り広げられ、笑顔飛び交うゲームがおこなわれました。

手配りを通して、人と人とのつながりを大切に、安心して住み続けられる地域作りを目指していきたいと思

今後ともよろしく願います。

在宅介護支援施設にしの輪 鈴木(芙)記



◎住所変更や名義変更される方は地域活動課にご連絡ください。 ☎0234・33・6339

伝言板

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～
 - くらしの保健室 … 毎月第4金曜日 13:30～
- ともに、冬場はお休みします。3月から再開します。

パイプイス寄付のお礼

りふれっしゅ161号でパイプイスの寄付を呼びかけたところ、
富士フィルムBMI様 他
よりご協力をいただきました。ありがとうございました。

2024年度健康診断の申込について

国民健康保険証か後期高齢者保険証をお持ちの方へ2月頃に酒田市より健康診断の案内が届きます。健康ふれあいクリニックでの健診をご希望の方は個人医院を選択し、看護師にお声がけの上ご予約ください。

通所介護

紅葉ドライブ

10月24日から28日、紅葉ドライブに行ってきました。天候にも恵まれ車窓から赤や黄色、まだ少し緑が残る木々や大銀杏を眺めてきました。

「小さい頃通った小学校だよ」と嬉しそうに話された方や、頬を赤く染めていらした方はどんな素敵なことを思い出していたのでしょうか…。

毎年通所介護では、季節を感じていただけるドライブを企画しています。 通所介護 大島記



手軽にできる

健康メニュー

全国で食べられているお正月料理を体験しよう！

～三重県～

7つの食材を使った 七福煮なます

1人分：68キロカロリー／塩分0.5g

◎材料(10人分)

- 椎茸 …………… 3ヶ
- 切り干し大根(乾) … 30g
- 人参 …………… 100g
- ごぼう …………… 50g
- 蓮根 …………… 100g
- 糸こんにゃく …… 1袋(200g)
- 薄揚げ …………… 1枚
- 酢 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- 白ごま …………… 少々

【★】

- 酒 …………… 大さじ3
- みりん …………… 大さじ4
- しょうゆ …………… 大さじ2

◎作り方

- 1 切り干し大根をたっぷりの水に5～6分間つけてかたく絞り、食べやすい長さに切る。
- 2 人参とごぼうは千切り、椎茸と蓮根は薄切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- 3 薄揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
- 4 鍋にごま油を入れて熱し、切り干し大根を中火でよく炒める。
- 5 その他の具材を加えしんなりするまで炒める。
- 6 火を止めて★の調味料を加え、再び火にかけ、中火でいり煮にする。
- 7 煮汁がほぼなくなったら酢を加えて火を止め、最後に白ごまを振る。



栄養アドバイザー

市販のおせち料理は野菜が少なく、野菜不足になりがちです。また、おせち料理は正月の三が日に料理をしなくていいようにと、食塩や砂糖をいつもより多く使用し味付けが濃くなっています。今回のメニューは酢を使用しており、薄味でもおいしく召し上がれますよ。年始の野菜不足解消や味の濃い料理に慣れた舌を通常モードに戻すきっかけにオススメの1品です。

一言メモ

おせちに入る紅白なますは、人参と大根を水引に見立てており、家内安全を願って食べられます。また、水引には魔除けの効果や縁結びという意味が込められています。今年も皆さまと良いご縁がありますように。どうぞよろしくお願いいたします。

162号

読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- S.Iさん(光ヶ丘) ●佐藤 京子さん(遊佐町) ●湊 徳子さん(北俣)
- M.Aさん(下黒川) ●M.Aさん(ゆたか)

【前回の答え】 ①11・25 ②目標 ③健診 ④6 ⑤皮つき

読んでからクイズ

- Q1. 2024年は●年です。今年もよろしくお願いします。
- Q2. メディカルフィットネスRUN²にあるアブドメンは●●●を鍛える筋力トレーニングマシンです。
- Q3. 2023年11月に新しく導入された物理療法機器は●●●治療器です。
- Q4. 11月29日(水)に開催された手配り者のつどいの参加者は●●●人でした。
- Q5. 社会保障推進委員会は「忘れないことが最大の●●●」を合言葉に活動しています。

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円分のコープ商品券をお送りします。

締切／ 2024年1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163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。

りふれっしゅ162号によせられた

組合員の声

旬の食材秋鮭とさつまいもを使った健康メニューの記事は、手軽さに加えポイントと栄養アドバイザーが嬉しく、ぜひ作ってみたいと思っています。
M・Aさん(ゆたか)

今年、70才(古稀)の年になり、持病がある私はいつも前向きに考えて、楽しいことを積極的にやることを心がけて健康の有りがたさに感謝しています。定期的な健診は受けていこうと思っています。
M・Aさん(下黒川)

遠距離からの通院ですが、送迎バスで大変助かり感謝しています。堀健悦氏のウィットに富んだコラム大いに楽しみました。論議、郷土史研究会、俳句とご指導いただき懐かしく思い返されます。ありがとうございました。ゆっくりお休みください。
湊 徳子さん(北俣)

▲ご応募はこちらをクリック