



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／13,211人 ●出資金総額／361,335,000円(1月末現在) ●一人平均出資金額／27,351円 ●発行部数／7,400部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2024年3月5日

年に一度は
カラダを
チェック!

健康診断

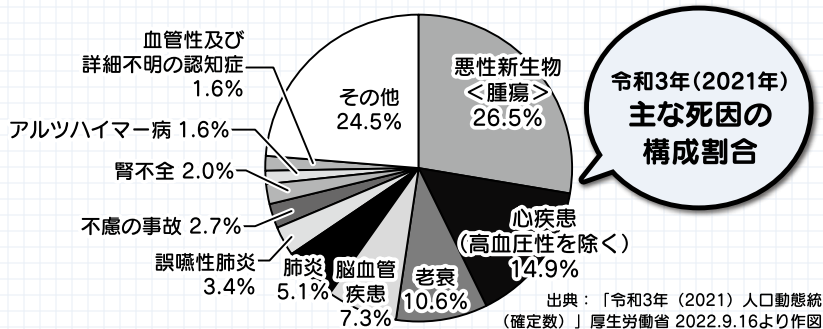


健生ふれあいクリニックでは、酒田市・遊佐町に住民票を置く国民健康保険の方に個別健診をおこなっています。治療中の方も対象です。コロナ禍で健診受診率が大きく下がったままです。自らの健康をふりかえる機会として、普段かかりつけのない方こそ健診を受けておくことが重要です。ぜひクリニックへお申し込みください。

◀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・早期発見するため

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わかります。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
	75 歳以上	0 円
遊佐町	40～74 歳	800 円

③ 健生ふれあいクリニックで受けるとアフターケアもバッチリ

健診後の再検査や治療に関してスムーズにおこなえるところも個別健診の良いところです。検査をしてくれた医師・看護師が対応しますのでお気軽にご相談ください。

2024年度健診は4月からです。

申込みは来院またはお電話で受付中!

☎0234-33-6333

秋頃は健康診断で混み合います。
お早めにご予約をお願いします。

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。



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 ※便潜血検査二日法 (800円)
- 前立腺がん検査 (2,300円)
- 胃カメラ (8,800円)
- 肺年齢検査 (2,500円)
- 骨密度検査 (3,500円)

※その他検査などご相談ください。



ペルシアンエンベリギー
スタッフの木々

その6

正月のこの欄に今年の平和を祈り乍ら、小生も生まれた辰年を祝って「りふれっしゅ」に辰年生まれの14人の1人として写真も載せていただいた。

元旦は静謐な時に感謝しつつ過ごしていたら、何と16時10分に予期せぬ地震の最大と言われる震度7という大地震に襲われた。東日本大震災の時は酒田は余り揺れなかったもので、小生酒田に来て2年目の昭和39年6月に経験した新潟地震以来60年振りの恐ろしい悲劇となった。

中学に入学する頃だったと記憶するが、元日のNHKラジオニュースで、アナウンサーが「元日の朝から悲しいニュースをお知らせしなければなりません」と前置きして、新潟県の彌彦神社で元旦参りの群衆の押し合いで多数の死者が発生したことがあった。70年振りの国内の元旦に起こった悲劇であった。

1月23日の「クローズアップ現代」でも佐藤優氏が言っていたが、先ずは今の2つの戦争を止めることが何より大事だ、と。今年はこれ以上の地震がないことと、明るい辰年になることを祈りましょう。

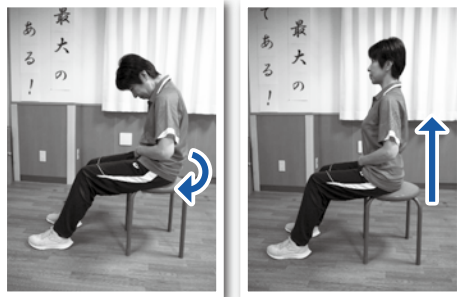
斎藤造酒雄

悪い姿勢は過度に関節や筋肉へ負担をかけ、運動の効果も十分に得られません。今月は椅子座位でのポイントを意識し、良い姿勢で体操してみましょう。

①椅子に浅めに座り、片手の指を片方のお尻の下に差し込みます。背すじを丸めたり伸ばしたりしながら、指に触れる骨(坐骨結節)を椅子につき立てるような位置で止まってみましょう。自然に背すじが伸びる感覚がありますね。



②この姿勢でお腹に手を当てたつぷりと息を吸って、次に手でお腹を押しながら背を丸めて息を吐きましょう。数回繰り返し、骨盤を立て背を伸ばす感覚を身につけましょう。



③では背を伸ばした姿勢を保ち、片腕ずつ上に伸ばしましょう。ゆっくり動くことで肩甲骨周りの筋肉を無理なく動かさ、姿勢への意識も向けられますね。10~20回程度繰り返してみましょう。



メディカルフィットネスRUN² 本間記

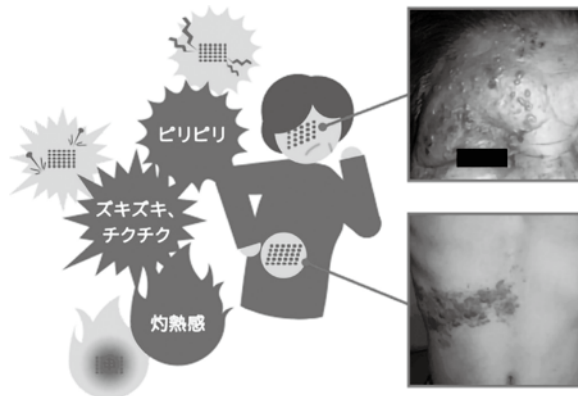
50歳を過ぎたら带状疱疹に要注意!

带状疱疹は50歳代から発症率が高く、80歳までに約3人に1人が発症すると言われ、コロナ流行後より、年々罹患する人が増加しています。

加齢や過労、ストレスで免疫力が低下すると発症し、体の片側の発疹や痛み・痛みが出現します。痛みが残ることがあり、数年にわたって改善されず痛みで悩まされることもあります。十分な休息や規則正しい生活で免疫力を保ち、50歳以上の方はワクチン接種で予防することができます。

当院でも带状疱疹ワクチン予防接種をおこなっています。予防効果が高く、持続期間が長いワクチンもありますので、詳しくは外来看護師におたずねください。

看護科 鳴瀬記



	带状疱疹予防(ビケン)	带状疱疹予防(シングリックス)
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回(2ヶ月後に2回目)
予防効果	50~60%	90%以上
持続期間	およそ5年	およそ10年以上
料金	組合員: 7000円 非組合員: 8000円	組合員: 22500円/回 非組合員: 25000円/回
長所	1回で済む	・予防効果が高い ・持続期間が長い

ショートステイにじの輪

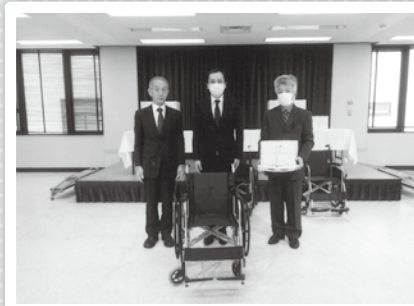
酒田「小さな親切」の会より 寄贈いただきました!

令和5年11月29日、酒田「小さな親切」の会(前田直己会長)よりショートステイにじの輪に車椅子1台・自動手指消毒器2台・ボックスティッシュ1箱の寄贈がありました。

同会は、全国組織「小さな親切」運動本部の酒田支部として1998年10月に創立。車椅子の寄贈は全国組織の活動で99年に開始。毎年、酒田市社会福祉協議会を通じて寄贈先を募り、福祉施設、コミュニティ団体などに贈っています。

寄贈式は酒田市地域福祉センターでおこなわれました。同会の菅原副会長が「日頃の活動で活用してもらい、地域福祉の向上に向けてさらに活躍してください」と挨拶をいただきました。酒田社協の桐澤会長から「障害のある人も、ない人も共に安心して暮らせる社会づくりに協力してください」と祝辞をいただき、渋谷専務理事より「心温まる贈呈。これを励みにさらに医療・福祉分野で尽力していきます」と謝辞を述べました。

「小さな親切」の会の皆様、ありがとうございました。



酒田発見!

第15回 酒田健康生協 ふれあい散歩

皆さん本間美術館に咲く「御衣黄桜」は見たことありますか? 薄い緑色の桜で酒田には数本しかありません。第15回のふれあい散歩は文化センターを出発し寺町通りを歩きながら珍しい桜を目指しましょう。

はじめての人もぜひご参加ください。



前回のふれあい散歩の様子

■ 日 時: 4月9日(火) 集合9:20

9:30出発 ~ 11:30解散

※八重桜の咲く時期に合わせています。

■ 集 合: 酒田市総合文化センター駐車場

■ 申込締切: 地域活動課(☎33-6339) 4月1日(月)まで

※組合員行事ですのでまだ組合員でない方は加入をお願いします。

ソメイヨシノや山桜を見ながらウォーキングしたい方は、毎週月曜日13時から活動している「ウォーキングサークル」に参加してみてください。活動場所は万里の松原で集合場所は足湯です。

日 時

2024年6月8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)

総代会についてのお問合せは

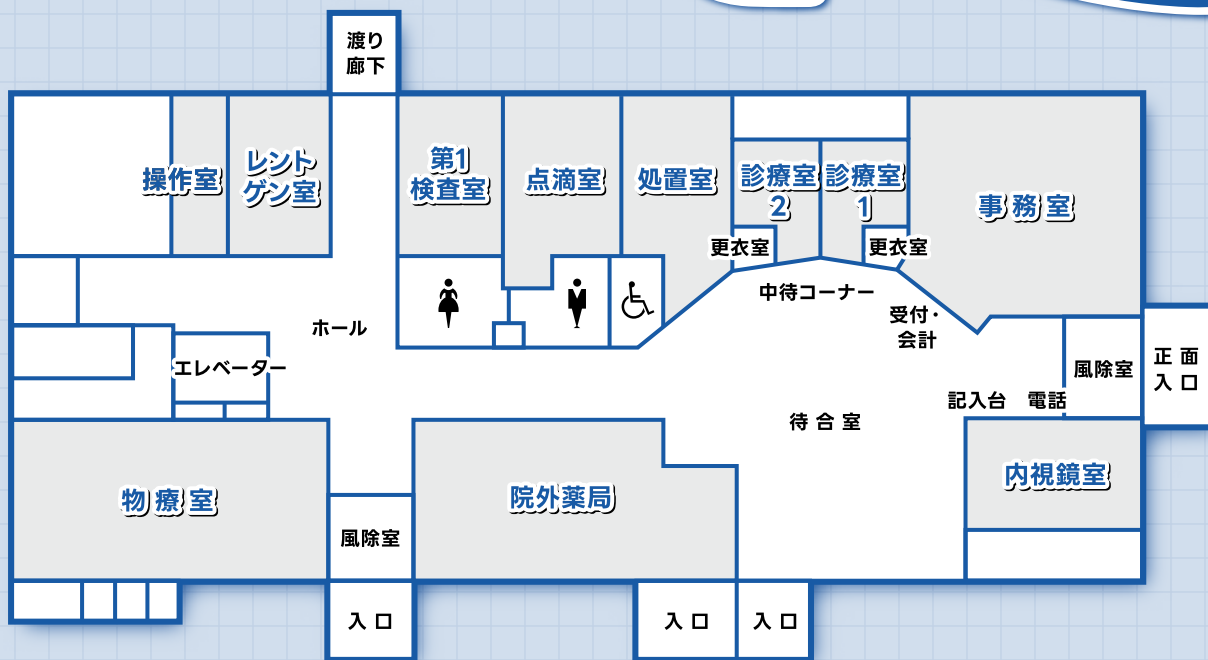
酒田健康生活協同組合 地域活動課 ☎33-6339まで

酒田健康生協フロアマップ

東館のご案内

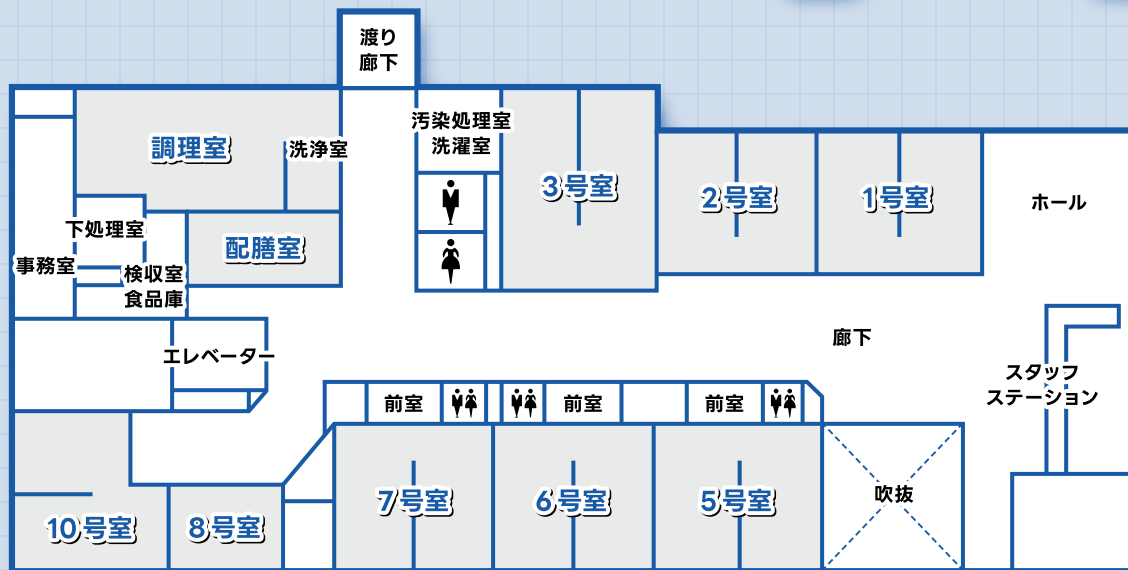
東館 1 階

- 健生ふれあいクリニック
内科・循環器内科
整形外科
- 物療室



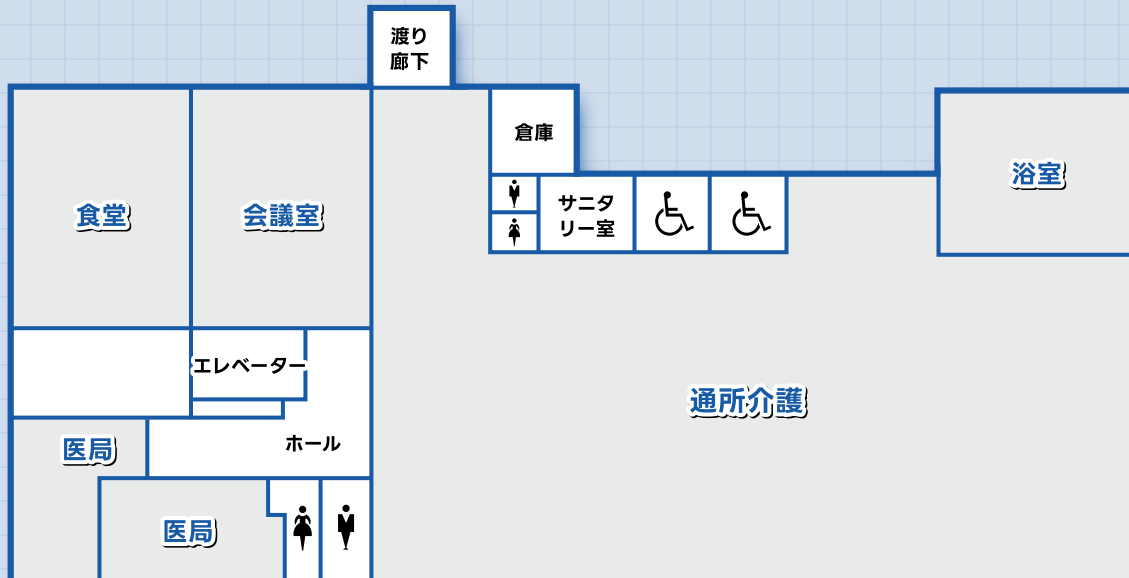
東館 2 階

- 住宅型有料老人ホーム
健生「虹の家」



東館 3 階

- 通所介護



◎ 皆さまのご協力ありがとうございました。

伝言板

整形外科 診療日追加のご案内

2024年4月1日より、月曜日の午前中に整形外科の診療を新たに開始します。変更後の整形外科診療日は以下の通りです。

整形外科	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00 (受付8:00~)	●	●	●	●	●	×
15:00 ~ 18:00 (受付14:30~)	×	●	×	●	×	×

※内科の診療日に変更はありません。

RUN²営業時間変更のお知らせ

3月から下記の通りに変更させていただきます。
利用時間 8:30 ~ 17:00(退館)
ご理解ご協力の程よろしく願いいたします。
問合せ：メディカルフィットネスRUN² ☎33-2915

通所リハビリ営業日のお知らせ

通所リハビリでは2月より土曜日の営業を開始しています。まずは少人数からのスタートのため、少人数だからこそできるレクリエーションなど、いつもとは違った企画も用意しています。お気軽にお問い合わせください。見学も随時受け付けております。

問合せ：通所リハビリテーション ☎33-6338

機関紙りふれっしゅ163号掲載記事の訂正とお詫び

りふれっしゅ 163号の掲載記事に誤りがありました。

伝言板…パイプイス寄付のお礼

(正)富士フィルム BI 様

(誤)富士フィルム BMI 様

ご迷惑をお掛けしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

手軽にできる

健康メニュー



◎材料(4人分)

- 米 …………… 2合
- シーフードミックス(冷凍) … 250g
- 角切りベーコン …………… 50g
- パプリカ(赤) …………… 1/2ケ
- マッシュルーム …………… 4ケ
- オリーブオイル …………… 大さじ1と1/2
- トマト …………… 中くらい1ケ
- 玉ねぎ …………… 1/2ケ
- おろしにんにく …………… 小さじ1
- コンソメスープの素 …………… 大さじ1
- ターメリック …………… 小さじ1



炊飯器でつくる シーフードパエリア

1人分：435キロカロリー

3月はひなまつりや卒業式、ホワイトデーなど、記念日盛りだくさんの月です。そんな日に簡単すぎるけどおしゃれなパエリアを作ってみませんか。

◎作り方

- ① 米を洗い炊飯器の分量よりも水を大さじ4杯分少なくし、ターメリックとコンソメを入れる。
- ② 玉ねぎはみじん切り、パプリカは2cm角くらいにし、トマトも同じくらいの角切りにする。
- ③ 解凍したシーフードミックスの汁をすて、②の材料とまぜ合わせる。
- ④ ①に③を入れ、オリーブオイルを入れたらかるくかき混ぜスイッチを入れる。炊き上がったら出来上がり。

ポイント

- ★パセリを振ったりブロッコリーを飾ったり緑を足すと豪華に見えます。
- ★おまけのデザートはりんご3ヶを「Cクレモン」500ccで10分煮ました。

栄養アドバイス

おいしい!と思って食べればそれが栄養になります。
食事を楽しむことが一番!!

163号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 佐藤 美代子様(東京町) ●本間 一様(千日町) ●佐藤 美津子様(住吉町)
- S・R様(北千日町) ●Y・A様(錦町)

【前回の答え】 ①辰 ②腹直筋 ③超音波 ④44 ⑤支援

読んでからクイズ

- Q1. 年に一度はカラダをチェック!●●●診断。
- Q2. 50歳を過ぎたら●●●●●に要注意!
- Q3. 第15回ふれあい散歩は文化センターを出発し、●●●通りを歩きながら珍しい桜を目指しましょう。
- Q4. 栄養アドバイス ●●●●●!と思って食べればそれが栄養になります。
- Q5. 通所リハビリでは2月より●曜日の営業を開始しています。

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」を讀んでのご意見・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3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164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163号によせられた 組合員の声

毎号楽しみにしています。新年恒例、年男女和やかな顔ぶれとってよいですね。今年もよろしく願っています。

S・Rさん(北千日町)

病気をたくさん持って、こちらに通ってから人並みに歩けるようになりました。友だちもビックリされます。先生たちのおかげです。ありがとうございます。

鈴木喜美子さん(緑町)

毎年参加している者として健康寿命延伸の取り組みを開催ごとに認識し運動不足を感じ、冬期間の室内G・Gを始めました。これからも講演会をよろしく願っています。地域活動の推進のために。

S・Kさん(光ヶ丘)

▲ご応募はこちらをクリック