

りふれっしゅ

REFRESH

Vol.165



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/13,133人 ●出資金総額/346,004,000円(3月末現在) ●一人平均出資金額/26,346円 ●発行部数/7,400部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2024年5月5日



通所リハビリ/本間 瞳

趣味 これから探していきます。

意気込み 介護職は初めてですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



運転手/荒生 雅喜

趣味 料理と映画鑑賞

意気込み 仕事を早く覚えることです。通所リハビリテーションの利用者宅や顔と名前、介護器材利用など、添乗員共にコミュニケーションを図って仕事に望むつもりです。



栄養科/五十嵐ふじ子

趣味 スポーツ観戦。球技も陸上もよく見ます。高校までバスケットをしていました。

意気込み 美味しいものを食べると自然と笑顔になります。笑顔は元気の源になると思います。

利用者さんの笑顔のお手伝いができるように、栄養科の皆さんと一緒に頑張りたいと思います。新人といっても、大分おばさんですがよろしくお願いします。



にじの輪/池田 沙也佳

趣味 スポーツ観戦。休日に現地まで行きスポーツ観戦をしています。

意気込み 3月からお世話になっています。明るい笑顔で利用者さんと関わっていけるよう頑張っていきます。



ケアマネジャー/坂本 由佳

趣味 猫のことが大好きで、家では猫とまったりしています。最近は猫グッズを集めるのにハマっています。

意気込み 介護支援専門員として、利用者さんやそのご家族の気持ちに寄り添い、1日でも早く信頼される職員になりたいと思っています。



虹の家/高橋 宏樹

趣味 機械、電気系全般ですが特にパソコン自作などを好んでいます。

意気込み 令和6年1月1日より勤務しています。現在は健生「虹の家」にて勤務しており、早2カ月が過ぎました。

諸先輩に丁寧な指導をいただき、夜勤勤務なども一通りこなせるようになりました。

まだまだ分からないこともありますが、今後、利用者さんのために、職場の主戦力となるように頑張っていきたいと思っています。



にじの輪/佐藤 理文

趣味 年に1、2度登山を楽しんでいます。

意気込み 3月からお世話になっています。入所さんが安心して笑顔で過ごせるよう、寄り添い頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

はじめまして! 新人紹介

この欄も7回目になりましたが、6回までの中で教会やキリスト教に触れました。これは小生が明治学院という大学で4年間を過ごしたからです。この欄は沢山の方が読んでくださっていると思います。が、先日明治学院大の大先輩である賀川豊彦が如何に立派なクリスチャンであったか、又我々の日本生協連初代会長として(一九五〇〜六〇年)どんなに活躍したかをH氏から手紙があり、資料も送っていただきました。

小生が1959年に明治学院大に入学した頃は病気がつたようで、1960年には他界しましたので一度も拝顔したことがありません。講談社発行の「人物20世紀」という辞典などを調べますと、6ヶ所に出ておりいかに偉大だったかが分かります。1917年プリンストン大より帰国し、友愛会に参加(1919年31才の賀川が消費者と生産者の互助をはかる消費組合共益社を設立、生協の始まりとなる)「1920年」死線を超えて」を刊行「日本社会党の結成に参加などの足跡を残している。H氏の手紙に感謝します。

ペルシアツェンベルギー
スタブの木
その7

斎藤造酒雄

今まではやみくもに頑張っていて関節痛を起こしてしまいましたが、運動の仕方を教わって頑張りすぎなくても2.7kgの減量に成功しました。食習慣の改善にも目を向けていきたいと思えます。 60代 女性



友達から誘われて、他のスポーツクラブからこちらに入会しました。気持ちよく汗をかいているうちに2.5kg減量できて嬉しいです。 70代 女性

知人からスッキリしたとほめられます。何より膝が曲がるようになってきたことが嬉しいです。もっと早くにRUN²に来ていれば良かった。 80代 女性



腰痛で整形外科受診し、叶内先生よりパーソナル会員コースを勧められました。運動開始してから痛み止めの薬を飲む回数が減りました。少しずつ身体の柔らかさも感じています。 40代 女性

仕事を退職後、何をしようと悩んでいましたが、RUN²に来て楽しい会話をしながら健康づくりができて、来てよかったと実感しています。 60代 男性



いきいきと楽しく運動している姿を見て嬉しく思います。これからも笑顔と健康になっていただくサポートを続けていきます！
RUN²職員より

▶ RUN²に興味をお持ちになった方はお気軽にお問い合わせください！▶

利用時間 8:30~17:00(月~土) 休館日 日曜・祝日

☎ 0234-33-2915

65歳をすぎたら肺炎予防を

マスク生活から解放され人との接触が多くなりましたが、免疫力が低下し感染症や肺炎にかかる人が増加しています。肺炎は高齢者がなりやすく、重症化のリスクも高まるので予防が必要です。

肺炎の原因の中でも最も多いのが「肺炎球菌」です。肺炎球菌は特に小児の鼻や喉に存在しており、小児から大人への感染が広がっていくと考えられています。肺炎は発熱や咳、痰、息切れなど風邪とよく似た症状があらわれますが、高齢者は「元気がない」「食欲がない」など初めに症状として出る場合もあり、発見が遅れることがあります。肺炎による死亡者の約95%は65歳以上であることがわかっています。

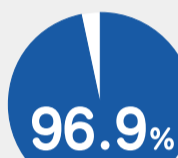
肺炎は日本人の死因の

第3位*



肺炎による死亡者の

約95%は
65歳以上*



* 厚生労働省 人口動態統計(確定数)2013年

肺炎を予防するには、手洗い・うがいなどの基本的な感染対策が有効です。65歳以上の方は「肺炎球菌ワクチン接種」による予防も推奨されています。

今年度より65歳の方のみが市町村の助成対象者となります。くわしくは外来看護師におたずねください。

看護科 鳴瀬記

介護
事業所

ひなまつり報告

通所リハビリ



今年は土曜日の利用者がリーダーとなり、うどがわら雛人形を飾りました。3月4日、1日遅れのひな祭りレクとなりました。全員で人形を囲みながら嬉しいひな祭りをうたい、クイズ大会をし季節の行事を楽しみました。

通所介護



3月2日、4日にひなまつりを楽しみました。いつもとは、ちょっと雰囲気の違いおやつと、4日は手作り甘酒で祝いました。「桃の節句」の桃の木は縁起が良く、病気や災いを寄せ付けず、邪気を払ってくれるものとされています。ご利用の皆さんもお元気で、また来年のお雛様を楽しみましょう。

酒田健康生活協同組合

第47回 通常総代会開催のお知らせ

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)

議題

- 第1号議案 … 2023年度活動報告、決算報告承認の件
損失処理案承認の件
- 第2号議案 … 2024年度活動方針及び事業計画承認の件
- 第3号議案 … 監事監査規程改定の件
- 第4号議案 … 2024年度役員報酬上限額決定の件
- 第5号議案 … 第24期役員選出の件

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
☎0234-33-6339まで

第18回

酒田健康生協理事長杯

グラウンド・ゴルフ大会のお知らせ

地域の健康づくりと交流を深める取り組みとして、今年もグラウンド・ゴルフ大会を開催します。初心者の方もお気軽にどうぞ。大勢のご参加をお待ちしています。

- 日 時：5月23日(木)受付:8:15~ / 開会8:45~(閉会予定13:30)
※小雨決行。荒天時は5月29日(水)に延期。
(雨天中止の判断は現地にておこないます。)
- 場 所：最上川スワンパーク
- 参加費：500円(参加賞あり・景品多数)
- 締切日：5月13日(月)12時まで
申込書に参加費を添えて、健生ふれあいクリニック内ふれあいサロンまたは酒田健康生協 地域活動課事務所まで(酒田市泉町19-13)※荘内眼鏡院いずみ店様隣
- 持ち物：道具一式、台紙、雨具、飲み物、昼食



その他

- 組合員保険適用のため、まだ組合員でない方は組合員加入をお願いします。(一口1,000円から)
- 当日の飛び入り参加はできません。
- キャンセルの場合は事前に必ずご連絡をお願いします。
- 初心者の方も大歓迎です。道具を持っていない方は、こちらで準備します。検温・手指消毒にご協力よろしくお願いします。
- 体調が優れない方、コロナ感染者や濃厚接触者に該当する方は参加を見合わせてください。

お問合せ：地域活動課 ☎0234-33-6339

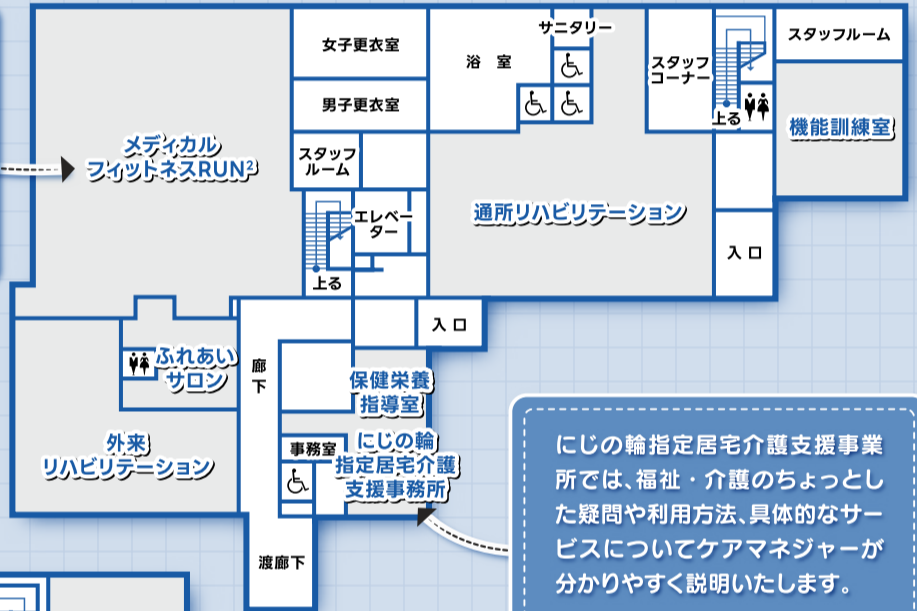
酒田健康生協フロアマップ

西館のご案内

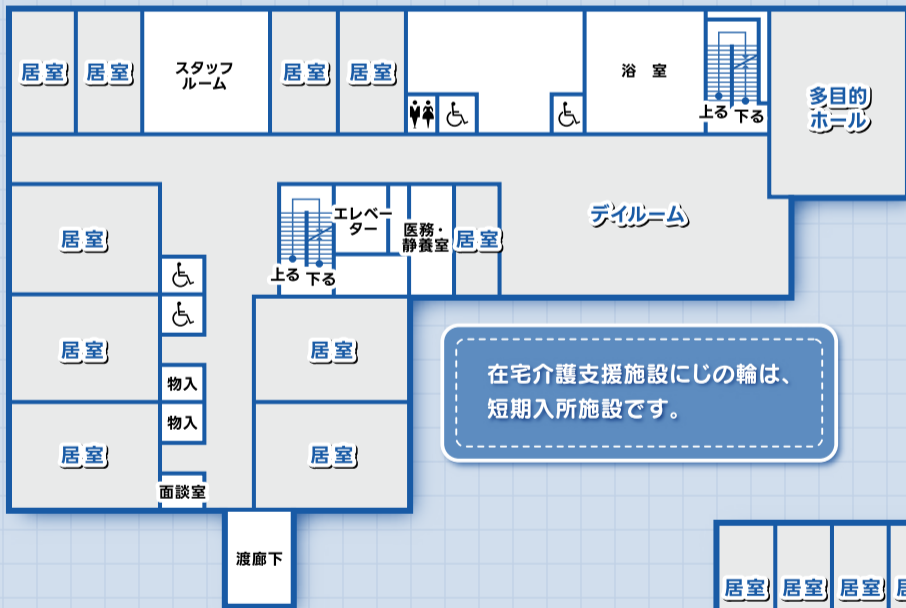
西館1階

- ふれあいサロン
- 外来リハビリテーション
- 通所リハビリテーション
- メディカルフィットネスRUN²
- にじの輪指定居宅介護支援事業所
- 保健栄養指導室

メディカルフィットネスRUN²では、目的に合わせ健康運動指導士があなたの健康の維持・増進のお手伝いをいたします。



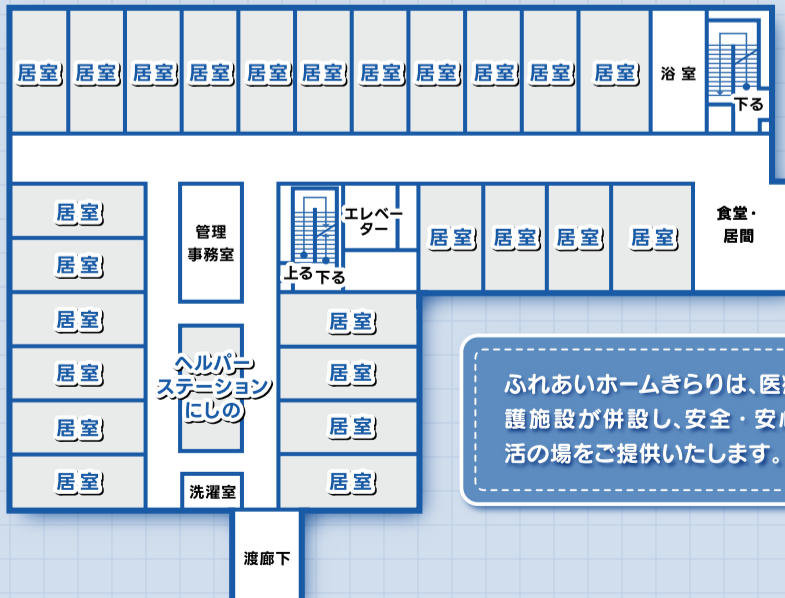
にじの輪指定居宅介護支援事業所では、福祉・介護のちょっとした疑問や利用方法、具体的なサービスについてケアマネジャーが分かりやすく説明いたします。



在宅介護支援施設にじの輪は、短期入所施設です。

西館2階

- 在宅介護支援施設
にじの輪
- 多目的ホール



ふれあいホームきらりは、医療・介護施設が併設し、安全・安心な生活の場をご提供いたします。

西館3階

- ふれあいホームきらり
- ヘルパーステーションにしの

伝言板

ゴミゼロ 5・30運動に参加しませんか

庄内美化ボランティアの人達と海ゴミを清掃します。

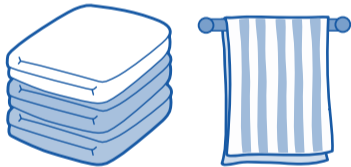
- 日時：5月30日(木)集合9:55
- 場所：酒田市共同火力発電(株)駐車場→正門前集合
- 申込：5月20日(月)
地域活動課 ☎0234-33-6339迄
持ち物はいりませんが備品の準備の都合上、必ず申込をお願いします。



タオル寄付のお願い

ご家庭でご使用にならないフェイスタオルはございませんか。在宅介護支援施設にじの輪にご寄付いただければ大変ありがたく存じます。ただし、衛生面の観点から未使用のものに限らせていただきます。お寄せいただいたタオルは施設内の消毒など、有効に利用させていただきます。ご協力をお願いいたします。

在宅介護支援施設にじの輪 ☎0234-33-3480



健康メニュー

手軽にできる 筍のレポートree広げませんか?

まさに今が旬ですね。定番の粕汁や煮物、炊き込みごはんは大活躍ですが、こんな食べ方試してみてください(筍はあくぬき済みです)。



- ◎材料 (2人分)
- 筍 200g
 - バター 8g
 - 焼肉のタレ 大さじ1
 - とろけるチーズ 適量
 - あればパセリの粉

バターの風味とコクがおいしいですよ♪

筍のチーズ焼き

- 作り方
- 1 筍はキッチンペーパーで水気をふき取り5ミリくらいの厚さのいちょう切りにする。
 - 2 フライパンにバターを入れ火にかけて溶けたら①を中火で炒める。表面にうっすらと焦げ目がついたら焼肉のタレを回し入れ全体にからめる。
 - 3 ②を皿に並べ、とろけるチーズをのせレンジで1分くらい加熱し、チーズがとけたらパセリをふって出来上がり(オーブンでこんがり焼いてもおいしい!!)。



- ◎材料 (2人分)
- 筍 250g
 - かつおぶし 15g
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2強
 - みりん 大さじ2
 - 水 300cc

出汁いらすの土佐煮

- 作り方
- 1 鍋にかつおぶし以外の調味料を入れ沸騰させ、いちょう切りにした筍を入れ2~3分弱火で煮る。
 - 2 汁がなくなる前に火をとめ、かつおぶしをませさらに弱火で2~3分汁がなくなったら出来上がり。

アドバイス

筍の根の固いところは、みじん切りにしてつくねに混ぜ込むとグー♡

164号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 佐々木 三郎様(浜田) ●鈴木 利美様(亀ヶ崎) ●渡部 幸子様(遊佐町藤崎)
- M・T様(亀ヶ崎) ●K・A様(東泉町)

【前回の答え】 ①健康 ②帯状疱疹 ③寺町 ④おいしい ⑤土

読んでからクイズ

- Q1. 65歳以上の方は「●●●●ワクチン接種」による予防も推奨されています。
- Q2. 第47回通常総代会は6月●日(土)開催されます。
- Q3. 通所リハビリのひなまつりでは、●●●●雛人形を飾りました。
- Q4. 西館1階には●●●●サロンがあります。
- Q5. 筍の根の固いところは●●●切りにして、つくねに混ぜ込むとグー♡

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」を添えてのご意見・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 / 2024年5月17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165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164号に よせられた 組合員の声

昨年帯状疱疹に罹患しました。テレビのCM等で感染者が増しているのは知っていましたが、まさか自分が発症するとは思っていませんでした。その痛みはすごくて、夜寝ることができません。時が過ぎました。あの苦しみを味わうのはもうこりこりなのでワクチン接種をしたいと思えます。

K・Aさん(東泉町)

「栄養アドバイス」の欄においしいと思って食べればそれが栄養になります。食事を楽しくすることが一番!! ニンジンと椎茸が嫌いな主人が食べるようになってきました。助言ありがとうございました。

佐藤文子さん(東泉町)

▲ご応募はこちらをクリック