



りふれっしゅ

一人は万人のために、万人は一人のために

●組合員数／13,156人 ●出資金総額／342,761,000円(5月末現在) ●一人平均出資金額／26,053円 ●発行部数／7,400部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2024年7月5日



挨拶をする松本弘道理事長



総代会会場

第47回 通常総代会開催

2024年6月8日(土)庄内J-HILLにて「酒田健康生活協同組合第47回通常総代会」が193人の総代出席のもと開催され、全議案賛成多数で採決されました。

2024年度の重点課題

① 参加する人、かかわる人をふやす

支部や班を中心にも多種多様な活動を創造し、集まれば楽しい実感をとおして地域に開かれた医療福祉生協を広げます。安心して住み続けられるまちづくりに対する共感をもとに、出資し

て利用し、参加することを組合員に呼びかけます。数は力、組合員は100人の純増を目指し、出資金は2000万円の純増をめざし生協の基盤を強く、大きくしまします。

② 「選択」と「集中」の観点で事業を再編

政府のすすめる社会保障抑制政策により、診療報酬・介護報酬

はますます改悪され、医療福祉生協の経営を取り巻く環境はかつてなく厳しくなっています。私たち酒田健康生協は、求められる役割を果たし切り経営を安定化させるため、思い切った事業再編に取り組みます。

事業所単位で慢性的な赤字となっていたフィットネス事業や訪問介護事業は、組合員の需要に応じてサービス提供範囲を狭

めますが、要求の高いリハビリ分野は、整形外科の月曜日診療開始や通所リハビリの土曜日営業開始をとおして拡大します。

選択と集中の観点で2023年度と比較し1960万円の収入増をめざし、922万円の当期利益実現を目指します。

サマー増資の呼びかけ

1000万円の出資金ふやし目標

クリーツク側の建物は2000年に新築され、これまで大事に使つてきましたが、全館エアコンのリニューアルが必要となりました。高額の費用が発生するため、7月から8月、サマー増資を呼びかけています。

出資金は組合員が利用する事業や活動に活用されます。脱退時には全額返金されますのでご協力ください。手続きに関しては、職員までお声がけください。

今年もプロ野球、特に接戦になるだろうセリーグと、近づいてきた高校野球を元気で皆様と共に楽しみたい。

伝言板

お盆休みのお知らせ

	健生ふれあいクリニック	RUN ²
8/11(日) 山の日	休 診	休 み
8/12(月) 振替休日	休 診	休 み
8/13(火) お盆休み	休 診	休 み
8/14(水) お盆休み	休 診	休 み

電子決済ができるようになりました

今年から、クリニックのお支払いにクレジットカード・電子マネーなどがご使用いただけるようになりました。診療費や個人の健診料金支払いなどにお使いいただけます。

りふれっしゅ郵送廃止について

隔月発行の機関誌「りふれっしゅ」をご愛読いただきありがとうございます。酒田健康生協は組合員の皆様に機関誌配布率100%を目指して取り組んできましたが、度重なる郵送料の値上げをうけ、11月5日号より機関誌の郵送を中止いたします。

タオルのお礼

165号でタオルの提供をお願いしたところ、たくさんの方々にご寄付を賜りました。いただいたタオルは有効に活用させていただきます。温かいご支援はスタッフの励みとなっております。この場をお借りして心から感謝申し上げます。

在宅介護支援施設 にじの輪

読んでからクイズ

- Q1. 第●●回 通常総代会を開催しました。
- Q2. メディカルフィットネスRUN² 運動は最大の●●である。
- Q3. 環境省は令和6年4月24日から、「●●●特別警戒アラート」の運用を開始しました。
- Q4. 2年に1度は●●●を測ろう。
- Q5. 夏野菜は水分や●●●を豊富に含んでいるものが多い。

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7月12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166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く場合があります。ご了承ください。

健康メニュー

サラダそうめん

暑さに負けないで夏を楽にすくしく♪



夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消などに効果的といわれるビタミンがたっぷり。今回紹介するメニューは我が家定番、簡単すぎる「サラダそうめん」です。暑い日に台所での食事作りをしたくないときの一品です。みなさんもいっしょに楽しみましょう。

◎材料(2人分)

- とりむね肉 200g
- 夏の野菜ぜんぶ(生で食べられるもの)
▼今回は下記の野菜を使用
- レタス 1/4ヶ
きゅうり 1本
ピーマン 1/2ヶ
トマト 1ヶ
玉ねぎ(紫でもOK) 半分
パプリカ(赤、黄でも) 1/4ヶ
みょうが 1ヶ
大葉 5枚
しょうが 1/2かけ
オクラ 4本
- 茹でたそうめん 2人分
- めんつゆ

ポイント

★薬味も野菜に入れ込んであるのでいいないです。★とりむね肉はゆで汁の中に入れておくとしっとりするので、あえて30分以上そのままなのです。

♥野菜が畑から直行便だったらこのうえないごちそうですよね♥

◎作り方

- ①とりむね肉を水から入れ、7分くらい沸騰したら30分そのままにしておく。オクラも一緒に茹でて輪切りにしておく。
- ②【A】の野菜を全部千切りにしてから水洗いしてシャキッとさせておく。トマトはうすく輪切りにする。
- ③大きな皿に②の野菜を平らに盛り、トマトをまわりに飾る。
- ④③の野菜の上に茹でたそうめんをきれいに盛り付ける。
- ⑤とりむね肉を手でさばいて真ん中に飾る。
- ⑥めんつゆにオクラを浮かばせて完成。

165号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- 庵 茂雄様(光ヶ丘) ●佐藤 博隆様(駅東)
●N・C様(北新橋) ●S・T様(大町) ●S・M様(新青渡)

【前回の答え】 ①肺炎球菌 ②8 ③うどがわら ④ふれあい ⑤みじん

りふれっしゅ165号に よせられた 組合員の声

今が旬の筍のレパートリーが定番の粕汁や煮物、炊込みご飯などですが、健康メニューにて別の食べ方を紹介していただきまして、今後レシピにいれてチャレンジしたいです。いつもおいしい料理を教えてもらいたいありがとうございます。Y・Kさん(東大町)

地域の健康づくりとして色々な活動を知ることができます。5月30日のゴミゼロ運動に参加してみたいと思いました。N・Cさん(北新橋)

▲ご応募はこちらをクリック