

りふれあいまつり

REFRESH

Vol.167



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/13,163人 ●出資金総額/345,564,000円(7月末現在) ●一人平均出資金額/26,252円 ●発行部数/7,400部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2024年9月5日

第14回 **りふれあいまつり** **健康**

12:30 大抽選会 スタート!

初めての人でも楽しめるお祭りです!

展示・ステージ盛りだくさん! みんな来ての~!

10/6日

時間 10:00~13:30

会場: 健康ふれあいクリニック駐車場

各支部の出店

- フランクフルト
- そば
- ソフトドリンク
- 玉こんにやく
- うどん
- 地域の野菜
- 焼きとり
- カレー
- パザー
- 芋煮
- ピラフ
- 挽きたてコーヒー

キッチンカーもやって来る!

ステージ

- 泉太鼓
- 歌声サークル「風」
- おやじバンド...etc

会場: 健康ふれあいクリニック駐車場

かっぱ寿司 ウエルシア ローソン

ホームセンター ムサシ こびあコープ 酒田 イオンタウン 酒田

健康ふれあいクリニック

HP LINE

ご注意 お車でのご来場の際は職員の誘導に従い駐車してください。

酒田健康生活協同組合 酒田市泉町1-16
健康ふれあいクリニック TEL 33-6339

開催の有無に関しましてはHPとLINEでお知らせいたします。ぜひご登録ください。

10月6日は
健康に集合しよう!
〜広げよう地域の「わく」

今年も「健康ふれあいまつり」の季節がやってきました。
オープニングは泉太鼓。各支部の出店、サークル発表など、健康生協の活動と事業を広く知らせ、利用拡大につなげるおまつりです。
組合員の皆さまには、知人、ご近所の方をお誘いしてご来場ください。
ご一緒に「健康ふれあいまつり」を大いに楽しみ成功させましょう。
事務局 佐藤

47回総代会に出席して

5・6年前だったと記憶するが、総代会で議長を務めたことがあったが、庄内JAビル内のホールを200人近くの出席者の大会議に驚いた。その時以来2度目の出席だった。

今回も6月8日同じ場所です。193人の出席者の会議は順調に進行しました。総代会については前号にも特集が出ていますが、開会には山形県生活協同組合連合会専務理事の佐藤大樹氏と、全日本民医連理事の安田明生氏の二方より、酒田健康生協が如何に頑張っているかと祝福と激励をいただきました。他に4人の方が来賓として出席されました。

23年度の優秀班表彰では、泉支部のストレッチサークル班、松陵支部の3つの班、宮野浦支部の高見台ひまわり会班と若二・元気アップサロン班の4支部が、地域班では球成つどい班が表彰されました。

最後は吉田さん、古沢さん、本間さん、佐々木さんの四氏から積極的な発言がありました。

斎藤造酒雄

ペルシアツェンベルギー
〜タブの木〜
その9

短時間デイサービスで運動を始めませんか？

酒田健康生協の短時間デイサービスでは、運動指導の資格を持つスタッフによる運動機能向上・維持のための体操指導をおこなっています。ご利用時間内では脳トレーニング、60分間の体操（ストレッチや足腰を強くする筋力トレーニング、マシンを使用した運動など）、お帰りはおしゃべりを楽しみながらのコーヒータイト、充実した内容になっています。

5年後10年後も心と身体を健康に、自分の足で元気に歩ける身体づくりを目指し取り組んでみませんか？1回のご利用が2時間で送迎もおこなっていますのでお気軽にご利用ください。

こんな方におすすめ！

- 家にいてばかりで運動不足になり、体力の低下や足腰が弱くなったと感じる。
- 送迎付きの体操教室を探している。

体操の様子



身体をほぐすストレッチ

マシンを使った有酸素運動

利用者の声

- 運動を始めてから立ち上がりやすくなった。
- 一人暮らしなので運動後のコーヒータイトでおしゃべりができることが楽しい。
- 運動だけでなく脳トレプリントもできるので頭の体操になっている。

利用対象者

- 要支援1、要支援2または事業対象者の方（介護保険を使つての運動となります。）

介護認定を受けていない方は介護申請が必要となります。
通所介護 門脇 ☎0234-35-1339までお気軽にご相談ください。

ほほ笑みの会紹介

酒田健康生協院内ボランティア「ほほ笑みの会」は、2013年に発足し、今年で11年目を迎えました。元気なうちは人の役に立ちたい、人とのつながりを大切に笑顔で暮らしたいという会員がボランティアで活動しています。

最近の活動では、通所介護でのあじさい見学の介助や通所リハビリでのそうめんの調理・配膳、マリーゴールドの植栽など多岐に渡ります。

お互い様の気持ちで助け合い、支え合うボランティア活動に参加してみませんか？ご自分の空いている時間を活用して、私達と一緒に活動してくれる会員を募集しています。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

ほほ笑みの会事務局 ☎0234-33-6339



メディカルフィットネス RUN² 回覧板

運動は最大の治療である

～良い睡眠がとれていますか？～

暑さが続きますが疲れをためていませんか？就寝前に簡単なストレッチをして筋肉を緩め、心をほぐして日頃の疲れを取り除きましょう。

- ① 楽な姿勢で座り、ゆっくりと首を前後・左右に動かし、首から肩の筋肉の伸びを感じましょう。



- ② 背骨を丸める

両手を後頭部に当て背中を丸めて前かがみになります。身体の後ろ側全体を気持ちよく伸ばしましょう。



- ③ 背骨を反らせる

四つ這いの姿勢から手のひら2つ分手を前に付きなおし、お尻をかかとに近づけるように後ろに引き、胸やわきの下を床に近づけるようにして肩と胸を伸ばしましょう。



- ①は各5回ずつ、②と③は20秒程度気持ちよく伸ばしましょう。痛みが強いつきは無理せず、中止してください。

暑さのため外出や運動を控えすぎるとフレイルの心配が高まります

※フレイルとは…「虚弱」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

メディカルフィットネスRUN²では、フレイル予防のために心地よく運動できる環境を整えています。皆さまをお待ちしています。

お問合せ **メディカルフィットネスRUN²** ☎0234-33-2915

利用時間 **8:30 ~ 17:00 (月~土)** 休館日 **日曜日・祝日**

健生ふれあいクリニック

すこやか通信

Vol.54

残暑に気をつけましょう

7月25日、県内は2度の大雨により大きな被害がでました。被害にあわれた方にはお見舞い申し上げます。クリニックも下水設備が被害を受け、平時からの災害準備の大切さを実感したところです。

今年は残暑が厳しい見込みとなっていますが、熱中症警戒アラートは昨年比2倍、救急搬送も過去最多、高齢者が58.6%を占め、発生場所は住居が38.7%と最も多くなりました。

日中の体温調節に自律神経はフル回転、さらに熱帯夜が続くと寝付きにくく体力が十分に回復しないことでも、疲労が蓄積しやすくなります。

- ポイント① 軽い運動（血流改善・内臓の動き活発化・自律神経のバランス正常化）

- ポイント② 温かい食事、タンパク質の摂取、野菜を上手に取り入れたバランスの良い食事

- ポイント③ 入浴でリラックス



秋に向けて体調を整えていきましょう！

クリニックからのお知らせ

10月からインフルエンザ・コロナワクチンの予防接種が始まります。どちらも費用助成の対象などありますのでクリニックへご相談ください。

看護科 加藤記

お問合せ **健生ふれあいクリニック** ☎0234-33-6333

◎酒田健康生協は、1人あたりの出資額5万円以上を目指しています。

7月25日大雨被害報告

7月25日に山形を襲った大雨により、健生ふれあいクリニック周辺も含め大変な被害が報告されています。健生ふれあいクリニックは周辺道路が浸水し、駐車場も一面浸水しましたが、院内への雨の侵入はなく、通常業務に戻ることができました。しかしながら、組合員からは多くの被害報告が知らされています。

浸水の被害の他にも、お薬が水没したり、泥の撤去作業で体調を崩された組合員の情報なども入っており心配しています。酒田健康生協では地域の声に耳を傾けながら被害にあわれた方々のお役に立てるよう活動していきます。

地域活動課 田中井記



職員も協力



クリニック駐車場



ふすまの線まで



組合員も協力

◎ 出資金は脱退時に全額返金されます。出資金増やしにご協力お願いします。

介護部門

夏のレクリエーション報告



通所リハビリ

7月6日土曜日、通所リハビリでは、七夕に合わせてそうめん・薬味バイキングをおこないました。利用者から葱・みょうが・大葉など薬味を刻んでいただき、さすが主婦の先輩方、見事な包丁さばきでした。たくさんおかわりし、大盛況でした。



虹の家

組合員の友人から毎年「入居者さんに飲ませて」と梅をいただき、梅シロップを作っています。利用者にピンをゴロゴロと転がしていただき、エキスが出てくるのを毎日楽しみに観察し見る楽しみ、飲む楽しみを味わっています。



にじの輪

あの頃に行った釣り堀に思いをはせて、利用者の塗り絵で作った活きのいい魚を放流(?)。夏の日よけに麦わら帽子をかぶり、バケツを手に魚釣りスタイルで挑戦!手作りの釣り堀で魚釣りを楽しみました。

通所介護

7月は、あじさいドライブやタイガーマスクの感問や七夕祭りをおこないました。利用者全体が笑顔になり楽しみました。これからも毎月工夫し、皆さまに楽しんでいただけるようなレクリエーションを企画していきます。



外来無料送迎バスのご案内

健生ふれあいクリニックでは、通院に便利な無料送迎を実施しています。ご自宅までお迎えにあがり、診察後のお帰りの際もお送りするので大変便利です。通院でお困りの方などご相談ください。

お問合せ 健生ふれあいクリニック ☎0234-33-6333



防火管理者 渋谷記

これからも、安全なサービス提供に努めてまいります。

消防訓練実施報告

7月22日、酒田健康生協の建物内で実施した夜間想定消防訓練に37人の職員が参加しました。

3人の消防署員が立ち会い、火災発生時に利用者をどこから、どうやって避難させるか職員一人一人が考え、定期的に避難方法を皆で確認していくことが重要と講評がありました。

伝言板

「姿勢改善すこやか教室」開設のお知らせ

姿勢が悪化することで関節への負担が増え、痛みの原因となります。この教室では姿勢改善・維持を目的としたストレッチや筋力づくり、マシン運動をおこないます。一緒に姿勢改善に取り組みましょう。

- 開催日：毎週金曜日 14:30～15:30
- 料金：月額5,500円(税込)
- 申込：メディカルフィットネスRUN²
☎0234-33-2915

おしゃべりモルックのお誘い

はじめての人でも取り組みやすい軽スポーツでおしゃべりが弾みます。軽く身体を動かしたい人、おしゃべりをしたい人はぜひ参加してください。

- 開催日：毎月第3金曜日 13:30～
※9月の開催日は20日です。
- 場所：酒田健康生協 地域活動課組合員ホール
- 参加費：100円(お茶菓子代)
- 申込：必要なし

りふれっしゅ郵送廃止について

前号でもお伝えしましたとおり、機関紙「りふれっしゅ」は11月5日号より機関紙の郵送を中止いたします。今後は酒田健康生協のホームページから閲覧可能な他、健生ふれあいクリニックの待合室に置いてありますのでご利用ください。今後も郵送をご希望されるなどの個別対応は地域活動課までご連絡をお願いしております。

地域活動課 ☎0234-33-6339

手軽にできる

健康メニュー

残暑も楽しく おいしく のりこえよう!



食欲もいまひとつの今こそフライパンひとつで簡単ケチャップを作ってみましょう!



オムレツにそえました!

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。生のトマトより加工分のトマトの方が2～3倍もリコピンを吸収しやすいと言われています。



◎材料(1～2人分)

- トマト 300g
- りんご(すりおろしておく) 1/4ケ
- 玉ねぎ(すりおろしておく) 1/2ケ
- 酢 小さじ一杯

◎作り方

- 1 トマトはヘタをとり、たてに4等分し、フライパンに入れ火にかける。
- 2 トマトに熱が入ると皮がむけるので取りのぞく。
- 3 りんご、玉ねぎ、酢を入れて弱火で煮詰める。
- 4 汁気がなくなったら完成です。

ポイント

♥手作りって聞いただけで心がほっこりやさしい味に仕上がります。離乳食にもOK!!年配の人にもOK!!自分流におろし人参を加えてもいいですね。
♥大人!?!のあなた!!少しもの足りないときはニンニク少々、塩、こしょう、赤とうがらしなどを足してみてください。

読んでからクイズ

- Q1. ●●月●日(日)は健生に集合しよう!第14回健生ふれあいまつり。
- Q2. 暑さのため外出や運動を控えすぎると●●●●の心配が高まります。
- Q3. 酒田健康生協院内ボランティア「●●●●の会」。
- Q4. 健生ふれあいクリニックでは、通院に便利な●●送迎を実施しています。
- Q5. 生のトマトより加工分のトマトの方が2～3倍も●●●を吸収しやすいと言われています。

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円分のクーポン商品券をお送りします。

締切 / 2024年9月13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167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。

166号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- 鳴瀬 みえ子様(新橋) ●澤 せつ様(光ヶ丘) ●S・C様(宮海)
- K・M様(豊里) ●I・S様(光ヶ丘)

【前回の答え】 ①47 ②治療 ③熱中症 ④骨密度 ⑤カリウム

※当選者の方は9月5日(木)～30日(月)までの間に、メディカルフィットネスRUN²まで受け取りに来てください。

りふれっしゅ166号によせられた 組合員の声

健生の組合員になり、毎日充実した生活ができるのも健康であればこそで、これからも医学の力を借りたら班活動に誘い合い、もっと取組を増し、例えばG(室内)やモルック交流を実施したい。「今を楽しむ」時が来た感じですよ。

佐藤 憲一さん(光ヶ丘)

いつもご苦勞様です。今回は少しだけ時間が掛けたようにな気がします。本当に出題には頭を使うのが甘んばってください。

サントさん(光ヶ丘)

▲ご応募はこちらをクリック