

りふれっしゅ

REFRESH
増頁号
Vol.168



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/13,179人 ●出資金総額/344,723,000円(9月末現在) ●一人平均出資金額/26,156円 ●発行部数/5,200部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2024年11月5日



生協強化月間

集まろう!話そう!つながろう!



多種多様な参加で地域に開かれた医療福祉生協をともに作りましょう!

期間

2024年10月1日(火)~11月30日(土)

生協強化月間とは、生協を強く大きくしていくために地域組合員と職員組合員が協力して地域に酒田健康生協の取り組みを知らせ、生協4課題の達成に向けて大きく前進させる期間としています。

生協4課題

◎仲間ふやし

知人、友人、ご近所の方でまだ組合員に加入していない方がおりましたら加入をおすすめください。地域に酒田健康生協の輪をひろげ、健康づくりを前進させましょう。

◎出資金ふやし

すでに組合員に加入している方は、出資金の増額にご協力ください。酒田健康生協では、一人あたりの出資金額5万円を目標にしています。

◎班づくり

組合員が3人集まって班を作りましょう。班のみんなで集まって楽しい企画や健康づくりの学習などに取り組むことができます。

◎担い手づくり

一緒に活動してくれる担い手を拡大します。支部活動の手伝いやボランティア活動、りふれっしゅの手配りなどにご協力ください。

2024年度 生協強化月間目標値

仲間ふやし	出資金ふやし	担い手ふやし	班づくり
180人	1,520万円	16人	14班

生協強化月間中は組合員になって事業所を利用してもらう方の割合100%達成をかけた、声かけをおこなっています。また、地域によっては地域の組合員と職員がご自宅を訪問して声かけをおこなう場合がありますのでご協力をお願いします。出資金は寄付や年会費ではありません。死亡、転居などで組合員を脱退する際には出資金を返金、またはご家族にお振替をいたします。酒田健康生協は組合員による出資金を資本としておりますので、出資金が増えることで自分たちの施設が充実し、新しいサービスを提供できるようになります。出資金ふやしをご希望の方はお近くの職員、または地域活動課(☎0234-33-6339)までお問合せください。



ペルシアツェンベルギー
スタブの木

その10

オリンピックの思い出

パリオリンピックの直前にいやがらせの事件が発生し、私は又1972年のミュンヘン大会で選手が殺されたあの忌まわしい大会が繰り返されるのではと心配した。結果はその後何も起こらず、続いたパラリンピックも無事で終了したのは本当に良かったと思う。

私は小6の時のヘルシンキオリンピックから記憶に残っている。高1の時のメルボルンオリンピックで、山形商高卒の笹原正三選手がレスリングのフェザー級で金メダルを獲得した時のラジオ放送程感激したことはない。

昭和50年頃、酒田市営体育館で日米高校生レスリング交流会が開催された折、笹原氏も来酒された大会の夕食会で通訳した我々も一緒に歓談した。2021年の東京オリンピックでレスリングを入れるべきか否かで、読売英字新聞で読者の投稿があったので、笹原選手と共に日本が得意なレスリングは続行すべきだと主張したのが掲載された。一部を笹原氏に送ったら、丁寧な返事と記念大会時のレスリングのシャツもいただいたのは宝物となっている。

斎藤造酒雄

あいまつり



歌声サークル「風」



西荒瀬支部
そば・うどん



若浜支部
フランクフルト・ピラフ



宮野浦支部
ソフトドリンク・カレー



花笠音頭



琢成地域有志 あてもの企画



泉太鼓③



ほほ笑みの会
コーヒー・フルーツポンチ



しっかり焼いています!



お菓子つり



車イス体験



健康チェック



酒田二中・六中吹奏楽部
合同バンド③



泉太鼓④



アクセサリー販売中!



受付で抽選券配布中



抽選会



抽選会あたった!!



酒田二中・六中吹奏楽部
合同バンド④



体組成測定



湊pan キッチンカー

2024年10月6日(日)

第14回

健生

ふれ



泉太鼓①



観客席



泉支部 芋煮



松陵支部
やきとり・玉こん



浜田支部 バザー



酒田二中・六中吹奏楽部
合同バンド①

秋晴れの中、10月6日(日)第14回酒田健康生協ふれあいまつりが開催されました。オープニングは泉小学校の「泉太鼓」の演奏から始まり、その迫力に会場は一気に盛り上がりました。

今年は、車椅子体験、体組成計、健康チェックをして最後にはお菓子つりのスタンプラリーを企画し、事業所利用を促すための企画をおこないました。特設ステージでは三味線・尺八・歌の披露にはじまり、酒田2中・酒田6中吹奏楽部合同バンド演奏、「歌声サークル 風」、「ときめき会」さんのエレキ演奏で会場は盛り上がりました。また、6支部によるおいしい出店や掘り出し物満載のバザー、各サークルの作品紹介など地域組合員と職員組合員が力をあわせ運営し、500人を超える来場者から喜ばれました。

来年もまつりを開催できるように、地域組合員、職員組合員力を合わせていきたいと思ひます。



三味線・尺八・歌の披露



酒田二中・六中吹奏楽部
合同バンド②



ときめき会



泉太鼓②



手芸サークル



通所リハビリ展示作品



通所介護展示作品



からむしサークル



にじの輪利用者作品



手しごとの会



社会保障推進委員会



生け花サークル

朝晩が冷える季節となりました。屋外での運動や活動が制限される
これからの季節、5分でどこでもできるお腹と腰の筋力強化運動を
一緒にしましょう。

お腹と腰の筋力強化運動

① 安定した椅子に浅めに座り、背もたれに寄りかかります。息を吐きながら両脚を上げてみましょう。下腹部や脚の付け根に力が入り、固くなるのを確かめながら繰り返してみましょう。



② 脚を広めに開き両手を太ももに当てます。胸を張り背筋をピンと伸ばしたまま、身体を前に倒し腰に力を入れましょう。片手を太ももから離し、斜め上に伸ばし更に腰に負荷をかけていきます。腰を丸めずに、できれば両手を伸ばしてみましょう。



※体調に合わせて5回～10回程度おこなひましょう。痛みが強いつきは無理せず、中止してください。



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。

「虹のはこ」について

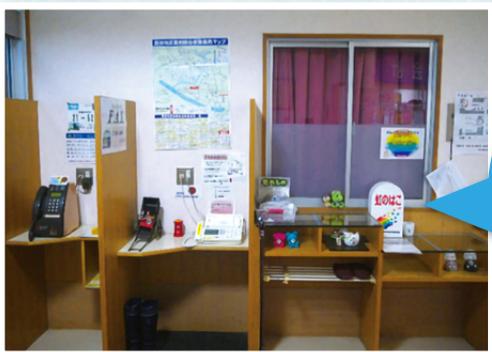
健 生ふれあいクリニック内には、「虹のはこ」がクリニック入口、RUN²入口、ふれあいホームきらりの3ヶ所にあります。「虹のはこ」は、事業所を利用する全ての方が気づいたことを自由に投書できる投書箱です。

クリニック、RUN²、介護事業所などを利用して感じたこと、気になったことがあればどんな些細なことでも「虹のはこ」にお寄せください。

いただいたご意見は、真摯に対応し、改善が必要な場合は担当部署に共有して改善して参ります。

利用しやすい事業所づくりに活かすため皆さんのご意見をお待ちしています。

院所利用委員会事務局



クリニック入口



虹のはこ

ワクチン接種で重症化予防を

コロナが2類から5類へと変更となり、マスク生活から解放され人との接触が多くなりました。

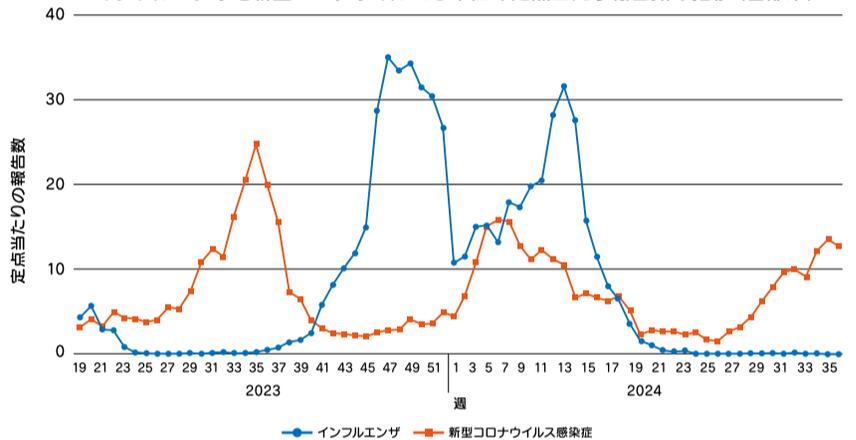
例年インフルエンザは、11月末から12月にかけて流行開始となります。2023/24シーズンは、2023年9月時点で定点当たり報告数が4.48であり、シーズン開始時において前シーズンの流行が継続し、例年と比較してかなり高い値で推移しました。インフルエンザは、毎年流行を繰り返す、学校や高齢者施設における集団感染、高齢者の死亡などの問題が指摘され、その発生の予防とまん延の防止が重要な課題となっています。

予防策としては、マスクの適切な着用を含む咳エチケット、手指衛生の徹底、適切な換気の実施などが推奨され、医療・福祉施設へのウイルスの持ち込みを防ぐことや、ワクチン（インフルエンザ・新型コロナウイルス）の接種を検討することも重要です。

本市の65歳以上の方への予防接種助成は10月1日～12月28日までとなっています。お早めの接種・ご予約をおすすめします。

看護科 加藤記

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数の推移（山形県）



手しごとの会紹介

被災地の皆さんへ思いを向けて

手しごとの会では発足時より被災地支援を続けています。布草履やクラフトバック、ニットの帽子・ストール、新鮮野菜などを組合員の皆さんに販売し、その中から今年は東日本大震災、能登半島地震、7月25日の山形県豪雨災害へ寄付金を届けました。

今後も細く長く、つらい思いをされている方のお力になれるよう活動を続けていきたいと思っています。

酒田健康生協1階サロンで展示・販売しております。何かあるかお楽しみ、どうぞお立ち寄りください。

手しごとの会





酒田健康生協

敬老の日報告



通所リハビリ

9月12・13日、通所リハビリで敬老会をおこないました。初めに喜寿、米寿の方へ長寿の表彰をおこない、利用者さんに、記念品のクッキーを贈呈しました。次に、職員が仮装し、マツケンサンバを披露しました。誰が仮装しているか当ててもらい大爆笑でした。ご長寿クイズでは、昔を思い出しながら楽しみました。締めくくりはおやつバイキングです。たくさんの種類の中から選ぶ楽しさを感じてもらい、大盛況の敬老会でした。

通所介護

通所介護では9月16日～18日の3日間、敬老会を開催しました。長寿祝いでは白寿の方もおり、27人の方たちに長寿の表彰状を送りました。そして、通所介護を利用している方全員にお祝いのお菓子をプレゼントしました。全員参加の「人生すごろくゲーム」では、出た目に応じて好きな食べ物や初恋の話など、いろんな質問に答えながら昔のことを思い出してとても盛り上がりました。「参加して良かった。また来年もしての～」との声も聞かれ、楽しいひと時となりました。

にじの輪

にじの輪では、9月19日(木)に敬老会をおこない、お祝いに利用者さんに職員手作りの記念状と靴下をプレゼントしました。一人一人に手渡しをしてお祝いし、記念写真を撮ると皆さんすてきな笑顔で写っていました。おやつにはアイスクリームを食べました。「久しぶりに食べた、おいしいのー」と皆さん喜ばれていました。会の最後には全員で「山形県民歌」を唄い盛り上がりました。皆さんの笑い声が響く素敵な会になりました。

医学部奨学生募集

医学部医学科生向け奨学金制度のご紹介

酒田健康生協が加盟している山形県民主医療機関連合会では、将来地元山形県の地域医療に貢献したい、医師を目指しているが経済的に不安を抱えている医学科生を対象に奨学金制度を設けています。

皆さんの周りの医師を目指す高校生(既卒者含む)や現役医学部医学科生がおられましたら、ぜひご紹介ください。丁寧に奨学金制度の趣旨をご説明させていただきます。

奨学金制度の概要

- 貸与額10万円から月額最大20万円まで(大学卒業時まで)
- 返済を免除する規程があります
- 学年途中からの貸与もできます
- 学生支援機構の奨学金との併用もできます

お問い合わせ

酒田健康生協 健生ふれあいクリニック 専務 渋谷
☎0234-33-6333 または
☎023-635-1374
山形県民医連医学生担当まで

山形県民医連HPは
こちらから



いつでも、だれでも、
気軽に立ち寄れる診療所をめざして

健生ふれあいクリニックでは、かかりやすい診療所づくりに向けてレイアウトの変更に取り組んでいます。車イスの方でも安心して診察室に入れるような通路の設定や、診察室内でのプライバシーに配慮するイスの配置など、患者さんや地域組合員の声をもとに変更しています。

お気づきの点がありましたら、遠慮なく「虹のはし」にお寄せください。

専務理事 渋谷記



◎ 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。

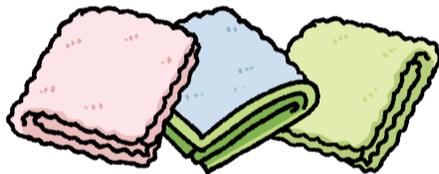
伝言板

年末年始期間の 診療時間のお知らせ

		健生ふれあいクリニック		RUN ²
		午前	午後	営業日
2024年	12/30(月)	休診		休み
	12/31(火)	休診		休み
2025年	1/1(水)	休診		休み
	1/2(木)	休診		休み
	1/3(金)	休診		休み
	1/4(土)	診療	休診	営業

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。酒田健康生協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。



手軽にできる

健康メニュー



天高く馬肥ゆる秋だけど・・・

団子入りで満足度アップ!

きのこをたっぷり！ヘルシーな団子汁

◎作り方

- 大根、人参は皮をむいてイチヨウ切りにし、きのこは一口大、長ネギは斜め1cmくらいに切ります。
- 鍋に長ネギ以外の①と水、だしを入れ火にかけます。
- ②がやわらかくなるまで10～15分煮込んでいる間に団子をつくります。白玉粉と豆腐をよく混ぜ、よくねり合わせます。
- ②の野菜がやわらかくなったら③の団子をスプーンですくって入れます。長ネギも入れ2～3分煮立てます。団子がやわらかくなったら味噌を入れ、できあがり。

◎材料(4人分)

【A】団子

- 白玉粉 …………… 60g
- きぬごし豆腐 …… 100g

【B】野菜

- 大根 …………… 250g
- 人参 …………… 1/2本
- 長ネギ …………… 1本
- きのこ色々(しいたけ、しめじ、まいたけ) お好みで250gぐらい
- みそ …………… 大さじ4
- 和風だし …………… 小さじ1
- 水 …………… 800cc



ポイント

団子汁とすいとんの違いなど諸説ありますが、今回はあえて団子汁と呼ばせていただきました。おいしいものは国境を越えます(笑)。野菜も季節のものや豚肉、鶏肉など、いろいろアレンジしてみてください。楽しみながらおいしく♡

おまけ

デザートにゲー!!

- 【A】の材料をスプーンですくって茹でたら冷たい水にとります。
- 水を切ったらトロリみたらしあんや、あんこなどお好みでかけてできあがり。水のかわりに豆腐で練ったので、小さな子供やお年寄りでも安心して食べられます。

読んでからクイズ

- Q1. 2024年10月6日(日)第14回健生●●●●まつりがありました。
- Q2. 生協強化月間は●●月●●日(土)までとなっています。
- Q3. ●●●●の会では発足時より被災地支援を続けています。
- Q4. メディカルフィットネスRUN²「●●は最大の治療である」。
- Q5. 酒田健康生協が加盟している山形県民主医療機関連合会では、医学科生を対象に●●●●制度を設けています。

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11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168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。

167号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとございます!

- 松澤 静江様(御成町) ●志田 郁夫様(千日町) ●D・S様(穂積)
- S・K様(砂越) ●M・T様(豊里)

【前回の答え】 ①10月6日 ②フレイル ③ほほえみ ④無料 ⑤リコピン

*当選者の方は11月5日(火)～30日(土)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167号に よせられた 組合員の声

10月6日(日)におこなわれる健生ふれあいまつり楽しそうですね。近ければ一度行ってみたいのですが、丁度その日はひざの手術の日で残念です。きっと楽しく終えることを願っております。

S・Kさん(千石町)

健康情報いっぱい毎日すみずみ読んでいます。ありがとうございます。

M・Tさん(豊里)

▲ご応募はこちらをクリック