

りふれっしゅ

REFRESH
Vol.169



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/13,263人 ●出資金総額/344,951,000円(11月末現在) ●一人平均出資金額/26,008円 ●発行部数/5,200部 ●発行責任者/松本 弘道 ●発行日/2025年1月5日

巳年生まれのみなさん



千支置物：丸山よしさん(千日町)

2025年は「^{じふご}二十五年」の年で、「^{じふに}十二支」ところの「巳(み)・へび」年にあたります。2つを合わせた「巳(き)のつみ」の年は「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく年」といわれています。

「コロナが5類感染症になって、患者さんや要介護の方の診療所のかかり方が少し変わったように思います。診察頻度について、毎月きちっと受診するのがいいと思いますので、10月より働きかけをすすめてきました。介護関連のサービスに関しても、効果を考えてアプローチすることが有意として考えてきています。健康を維持するための組合員活動や、適度に運動を継続するフィットネスも頑張つて充実をはかっています。今年も、組合員活動、健診、フィットネス、診療、介護、そして施設入所に至るまで、ひとつかたまりとして連携をとって機能をより充実させることを本格的に目指します。文字通りに「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく年」にしたいものです。

ますます、みんなが元気に過ごしていきたいと思います。今年もよろしく願っています。

理事長 松本弘道

あけまして
おめでとう
ございいます



ペルシアツェンベルギー スタブの木

その二

明けましておめでとうございます。

昨年は元日から能登地震に脅かされ、同じ能登が水害にも被害を受けたという気候被害を体験しました。今年こそはこんなむごい被害のないように年頭に祈りたいものです。

11月13日付けの「朝日」川柳の1位に「またトラに耐え切れるのかこの地球」というのがあり、その上の社説にはCOP29に関する記事があり「国連の気候変動に関する政府間パネル(IPCC)の昨年の報告書は、気温上昇はすでに1.1度に達したと指摘し、この10年間の対策が数千年先まで影響する、と強く警告した」とも書かれています。

2カ月前新聞の週刊誌広告に「ハムの食べ過ぎはガンに！」みたいな文を見て、必ずフライパンで焼くとかして食べています。20年近く前の英書には「食事が人を作る」とあり、豆類やキャベツ、玄米などを多くとるよう勧められています。

今年は油、濃い牛肉などを避けて、青空の下で梅干しや納豆でも多く食べようかと考えています。

齋藤造酒雄

皆さまお変わりなく新年をお迎えでしょうか?毎日の寒さによる筋肉の緊張から、関節の動きが鈍くなっていませんか?簡単なストレッチで痛みや違和感を軽減しましょう!



① 100回足踏みで全身を温めよう

背筋を伸ばし、肘を後ろにしっかり引きながら足踏みをしましょう。徐々に膝を高く上げ、腰の筋肉の血流促進を。

② 腰のストレッチ

背を丸め、斜め下に状態を下げ、腰の筋肉を緩めましょう。反対側も同じようにどうぞ。



③ 太ももの裏と肩のストレッチ

イスの背もたれに両手をつき、脚を横に開きます。お尻を後ろに突き出すように股関節を深く曲げ、上体を床と平行になるように下ろしましょう。



②③は頑張り過ぎず、気持ち良い程度に20～30秒伸ばしましょう。

物理療法の説明について

当院には、物理療法室があります。物理療法とは、痛みの軽減や血行改善をはかるために、温熱・冷感・水・電気・牽引など物理的なエネルギーを利用する治療方法のことをいいます。



アクア

水圧による全身のマッサージ効果とリラクゼーション効果が得られます。2台設置しています。



ポラリス (低周波)

頸部痛、肩こり、神経痛、関節痛などに効果があります。



ホットパック

温めたパックを患部に当てて血流を促進することで、痛みの緩和を図ります。



超音波治療器

超音波によって患部に温熱効果を与え、血行を改善し痛みを和らげる働きが期待できます。

※物理療法の実施に当たっては、医師の処方箋が必要です。

自分で運動はしているけど、ちょっと関節に不安がある、といった場合、運動前後の痛み・こわばりのケアとしても有効です。寒い時期は特に関節に痛みを感じやすいです。そのままにせず、物理療法をしながら、活動的な冬を過ごすのはいかがでしょうか?

リハビリテーション科 吉田記

ヘルシーに楽しむお正月の食卓

肥満や糖尿病などの予防を考える上で気をつけたいのがお正月の過ごし方です。この時期は、お節料理やお酒その他にもたくさんのおいしいお料理によるエネルギーのとり過ぎに注意が必要となります。年が改まるからこそ、健康に過ごせるように食事の内容やとり方を工夫しましょう。

看護科 池田記

こんなところに注意!お正月の食生活

お餅の食べ過ぎに注意

見た目よりもエネルギーが高いお餅は、食べ過ぎ注意。野菜など具だくさんのお雑煮(汁も薄味を心がけること)にするなど、食べ方も工夫しましょう。

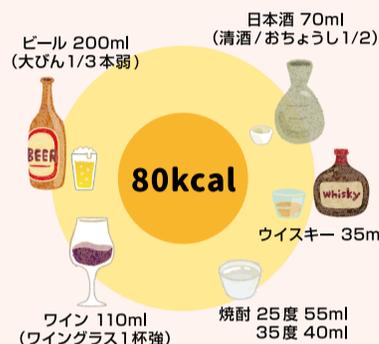
80kcalのお餅はけっこう小さい!

35g
(4×5×1.5cm)



アルコールは控えめに

アルコール類はエネルギーが高くて栄養素はほとんど含まれず、主食の代わりにはなりません。控えめを心がけましょう。



砂糖など調味料の使用量に注意

黒豆やきんとん、煮しめなど、調味料を多用するメニューが多いので要注意。おいしい料理を楽しむために、カロリーゼロの甘味料を上手に活用するのも方法です。

おせちの定番「黒豆」で比較すると...



お正月だけでなく、ふだんの食生活でも気をつけましょう。また、運動不足にも要注意。適度に体を動かしましょう。



『あったかい』をお届けしました!



手しごとの会では認知症マフを作り、酒田健康生協の介護事業所へ寄付しました。

認知症マフとは、イギリス発祥の毛糸で編んだ筒状のウォーマーです。認知症の方が手を温めながら指先でマフの内側に仕込んである編みぐるみやお手玉を触ることで、心

が安定し表情や行動が穏やかになる効果があるとされています。

入居の皆さまに使っていただき、これからの寒い季節『身も心もあったかく』して健康にお過ごしください。

手しごとの会



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。

◎ 出資金は脱退時に全額返金されます。出資金ふやしにご協力お願いします。

2024年度 手配り者のつどい報告



2

2024年11月6日(水)文化センターにて「手配り者のつどい」が開催され、48人の組合員が参加しました。

今年は短時間デイサービス紹介や脳トレ、お楽しみゲームなどをおこない、終始楽しいひと時を過ごさることができました。

手配り者のつどいは、酒田健康生協の機関紙りふれっしゅの地域配布にご協力いただいている方々へ、日ごろの感謝をお伝えする場として開催しています。

手配り者の皆さまには配布を通じてのご支援に対し、心から感謝申し上げます。

今後ともよろしく願っています。

広報委員会事務局



第4回 酒田健康生協

わなげ大会のお知らせ

心身の健康づくりの取り組みとして、わなげ大会を開催します。はじめての方でも楽しめるスポーツです。皆様の参加をお待ちしています。

- 日 時：2月7日(金)10:00～12:00 (受付9:30～)
- 場 所：松陵コミセン集会室
- 参加費：300円(参加賞あり・当日集金)
- 定 員：50人
- 締 切 日：1月24日(金)
- 持 ち 物：内ズック、飲み物

申し込み

酒田健康生協 地域活動課迄お申し込みください。
☎0234-33-6339

- 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ご連絡をお願いいたします。



すこしおと運動で

自分をかえろ1ヶ月! 健康チャレンジ



「すこしお」とは、すこしの塩で健やかな生活を目指す医療福祉生協連の取り組みです。ちょっとしたことから、コツコツと「すこしお」な習慣を身につけ、適正血圧・適正体重を目指しましょう。

医療福祉生協連の掲げる「8つの健康習慣と2つの指標」の達成を目指し、健康づくりの習慣化を目指す「健康チャレンジ」は今年で3年目になります。今年是一人でも多くの人に参加していただけるように「すこしお&運動」に特化したチャレンジとしています。誰でも無料で参加でき、終了届を提出すれば参加賞を進呈します。ぜひあなたもチャレンジしてみてください。

実施期間

1月1日～1月31日迄の間の1ヵ月間

終了提出期限

2月14日(金)

参加方法

- ① チャレンジシートに現在の体重と血圧を書き込み、目標を定める。
- ② すこしおと運動に取り組む。
- ③ 1ヵ月後の体重と血圧(結果と感想)を記入し、提出する。
- ④ 提出時、参加者全員にプレゼントをお渡しします

お問い合わせ

チャレンジシートがお手元がない方は、酒田健康生協 地域活動課迄お問い合わせください。☎0234-33-6339

生協強化月間継続とご協力のお願い

- 仲間ふやし 110人 (あと70人)
- 出資金ふやし 484万円 (あと1,036万円)
- 月間中班会 16回 83人参加
- 月間中支部行事参加者 812人
- 担い手ふやし 18人 (達成)

※11月30日時点

10 月1日から始まった生協強化月間ですが、期間中の達成が難しく、延長の運びとなりました。医療福祉生協事業の基礎として必要不可欠な組合員ふやしと出資金ふやしですが、世代交代や酒田市全体の人口減少もあり、厳しい状況にあります。地域の医療・介護・健康づくりに関し、利用者・組合員の目線にたった事業を盛り立ていくためには、皆様の出資や地域でのお誘いが重要になります。ご家族や若い世代への理解を拡充するために、お力をお貸しください。よろしくお願いいたします。

伝言板

2025年度健康診断の申込について

国民健康保険証か後期高齢者保険証をおもちの方へ2月頃に酒田市より健康診断の案内が届きます。健生ふれあいクリニックでの健診をご希望の方は個人医院を選択し、看護師にお声かけの上ご予約ください。

タオルのお礼と引き続きお願い

168号でタオルの提供をお願いしたところ、たくさんのご寄付をいただきました。ありがとうございました。いただいたタオルは施設内の消毒など、有効に活用しています。

まだまだご寄付を募っていますので、ご家庭でご使用にならない未使用のフェイスタオルがありましたら、引き続きご協力をお願いいたします。

酒田健康生活協同組合

通所リハビリ 紅葉ドライブ

通所リハビリでは、11月16日土曜日、松山眺海の森へ紅葉ドライブに行ってきました。天気には恵まれましたが、山頂は強風で、短時間しか車から降りることができませんでした。帰り道、総光寺へ向かう下り坂では、もみじふぶきが素晴らしく綺麗でした。



読んでからクイズ

- Q1. 2025年は十干では「●」の年・十二支では「●年」にあたります。
- Q2. 11月6日、「●●●●のつどい」が開催されました。
- Q3. 健康チャレンジ「●●●●と運動」適正血圧・適正体重を目指しましょう。
- Q4. 物理療法の実施に当たっては、医師の●●●●が必要です。
- Q5. 手仕事の会の認知症マップで「●も●もあったかく」。

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／ 2025年1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169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。

手軽にできる

健康メニュー

長ねぎが主役!!

簡単すぎるけどチョーうまい!! お好み焼き



お正月は手間ひまかけた自慢のご馳走が食卓をにぎわせたことでしょう。その後はちょっと手抜きをして簡単にすぐ作れるレシピを紹介します。長ねぎがおいしい今だからまず長ねぎだけ用意してください。

◎材料(21cmフライパン1個分)

- 長ねぎ …………… 2本(太くて長いもの)
- 〔A〕小麦粉 …………… 100g
- だし(素) …………… 大さじ1
- 卵 …………… 1個
- 水 …………… 100cc

●ごま油 …………… 大さじ1~2

お好みで上にかけるもの

- ソース
- かつおぶし
- マヨネーズ



◎作り方

- ① 長ねぎは小口切りにします。
- ② ボウルに〔A〕を入れて混ぜます。
- ③ ②に①の長ねぎをざっくり混ぜます。
- ④ フライパンにごま油を熱し③の具材を入れ、形を整えて焼きます。
- ⑤ 中火くらいできつね色になるまで焼き、ひっくり返して弱火で4~5分ふたをして中まで火が通るまで焼きます。
- ⑥ 皿にうつし、お好みで好きなものをかけて、できあがりです。

ポイント

簡単すぎてもの足りない方は、ハムやベーコン、天かす、紅ショウガなど自分流に具材を楽しんでも良いと思います。

~栄養アドバイス~

ねぎ独特の辛味成分には、**血行促進、疲労回復、殺菌作用・免疫力を高めるといった効果**があり、**風邪の症状に効く**とされています。また青い部分には**カルシウムやβカロテン**などの栄養素が含まれています。血液をサラサラにして体を温め、血行を促す**硫化アリル**が含まれているので**血圧のコントロールに役立ちます**。緑色の葉の部分も栄養分たっぷりです。葉の内側についている透明なゼリー状の成分は調理で**甘味のもと**になります。

168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 美恵子様(光ヶ丘) ●元木 睦子様(みずほ) ●S・S様(大島田)
- T・M様(豊里) ●N・S様(宮野浦)

【前回の答え】 ①ふれあい ②11・30 ③手しごと ④運動 ⑤奨学金

※当選者の方は1月6日(月)~31日(金)までの間に、メディカルフィットネスRUN*まで受け取りに来てください。

りふれっしゅ168号に よせられた 組合員の声

今年はお天気も良く「健生ふれあいまつり」大盛況のようでしたね。残念ながら参加できませんでしたが、りふれっしゅの写真を拝見し、楽しさや盛り上がりが見えてきました。来年は参加するぞー!!

渡辺 久美さん(こがね町)

「メディカルフィットネス」特別な器具を使わずにできる運動(家庭内)をこれからもぜひ紹介してください。出かけることがなかなかできない妻が参考にして運動してみたいと言っております。

I・Sさん(光ヶ丘)

健生ふれあいまつりに初めて参加しましたが、多彩な催し物に多くの職員の方々が一生懸命に取り組んでいて楽しい一日でした。

佐藤 美恵子さん(光ヶ丘)

▲ご応募はこちらをクリック