

りふれっしゅ

REFRESH
Vol.170



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／13,282人 ●出資金総額／344,957,000円(1月末現在) ●一人平均出資金額／25,971円 ●発行部数／5,200部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2025年3月5日

通所介護(デイサービス)



心身の活性化や社会的な交流を促進し、生活の質を向上させます。利用者さんが快適に過ごせるように工夫された環境があります。

お問合せ 0234-35-1339 担当 結城

訪問リハビリ



大変になってきた動作はありませんか？介護に不安はありませんか？末永く安全に過ごせるよう、自宅に訪問して生活の場でリハビリや家族へアドバイスをおこないます。

お問合せ 0234-33-6338 担当 佐藤または土門

通所リハビリ(デイケア)



リハビリ技師がリハビリをおこない、心身機能の維持や日常生活の回復をお手伝いします。集団体操では肺を鍛える長息息呼吸に力を入れています。

お問合せ 0234-33-6338 担当 佐藤

にじの輪(ケアマネジャー)



介護保険に関するご質問やお困りごとはありますか？お気軽にご相談ください。

お問合せ 0234-35-1636 担当 佐々木

介護に関することなら！

介護事業所紹介

住宅型有料老人ホーム 健生「虹の家」



24時間の医療・介護のサポートで生活支援をおこなう住宅型有料老人ホームです。

お問合せ 0234-33-6886 担当 本間

訪問看護



安心して療養生活が送れるよう状態観察や、ケア・医療処置をおこないます。ご家族の介護負担が軽減できるよう支援しています。

お問合せ 0234-33-6333 担当 鳴瀬

ヘルパーステーションにしの(ヘルパー)



私たちヘルパーは、在宅介護の要となる生活全般や、身の回りのお世話を寄り添って支援させていただきます。

お問合せ 0234-35-1456 担当 斎藤

在宅介護支援施設 にじの輪(ショートステイ)



適切なケアと楽しい交流の場を提供します。ご家族の自由時間・リフレッシュのためにもご利用いただけます。

お問合せ 0234-33-3480 担当 佐藤

この後精進料理の昼食を取り、天童市の山新印刷所へ向かいました。中学3年の東京への修学旅行で（昭和30年）有楽町の朝日新聞社で輪転機を觀た記憶がありますが、現代の沢山の輪転機が大量の白巻紙を即座に県内の新聞に変えていく様を見学して久方振りに驚いてきました。発行部数は18万部だそうです。

斎藤造酒雄

この後精進料理の昼食を取り、天童市の山新印刷所へ向かいました。中学3年の東京への修学旅行で（昭和30年）有楽町の朝日新聞社で輪転機を觀た記憶がありますが、現代の沢山の輪転機が大量の白巻紙を即座に県内の新聞に変えていく様を見学して久方振りに驚いてきました。発行部数は18万部だそうです。

昨年度の行事を顧みて

6月8日47回総代会については、その9で述べました。10月第1日曜日のバザーは一昨年の大雨と異なる晴天に恵まれ、素晴らしいものとなりました。ここからは小生の属する若浜支部のものとなります。

6月8日47回総代会については、その9で述べました。10月第1日曜日のバザーは一昨年の大雨と異なる晴天に恵まれ、素晴らしいものとなりました。ここからは小生の属する若浜支部のものとなります。

ペルシャツェンベルギー
「タブの木」
その12

運動は最大の治療である

～筋力・柔軟性・バランス力を高め転倒を防ぎましょう！～

外出の機会が減り、歩くことや立つことが少なくなると運動能力が低下し、転倒の危険性が高まります。簡単な体操を毎日繰り返すことで転びにくい身体を作りましょう。

①背伸びと太もも裏のストレッチ

足を前後に開き、前足に重心移動しながら背伸びをしましょう。次に後ろ足を曲げながら上体を軽く前に曲げ、前足を伸ばし、太もも裏をストレッチしましょう。



②太ももとふくらはぎの筋力運動

足を横に開きお尻を後ろに引きながら、浅く膝を曲げましょう。次は両腕を上に伸ばしながらかかとを上げ、バランスをとってみましょう。



③踏み出し運動

一步前に踏み出し軽く膝を曲げてみましょう。つま先の向いている方向に曲げる膝の向きを合わせ、深く曲げすぎて膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。



※5回程度から始めてみましょう。転倒の不安が高い方は、椅子などの支えを使いましょう。

第4回 酒田健康生協

力なげ大会報告

和やかな雰囲気で大会を進行でき、初めて参加した方からも「楽しかった」と盛り上がりました。表彰では米島の斎藤さんご夫妻が1位と2位を独占しました！

月7日(金)酒田健康生協第4回わなげ大会が松陵コミセンで開催され、54人の組合員が参加しました。開会の後に松陵支部の兒玉さんがルール説明をおこない、積極的に質問があり、皆さんの真剣さが伝わってきました。プレーが始まると、それぞれのチームの審判と書記と投げた方でしつかり点数の確認をおこなっていました。

集計待ちの間、タテ・ヨコ・ナナメのどこか一列揃えるアトラクションでは、「がんばれ」と応援も飛び交い、大いに盛り上がりました。表彰では米島の斎藤さんご夫妻が1位と2位を独占しました！

地域活動課 小久保記



すこやか通信

Vol.57

年に一度は
カラダを
チェック！

健康診断



健生ふれあいクリニックでは、酒田市・遊佐町に住民票を置く国民健康保険の方に個別健診をおこなっています。治療中の方も対象です。コロナ禍で健診受診率が大きく下がったままです。自らの健康をふりかえる機会として、普段かかりつけのない方こそ健診を受けておくことが重要です。ぜひクリニックへお申し込みください。

75歳以上なら0円。普段かかりつけのない方こそ受けましょう

酒田市	65～74歳	1,700円	遊佐町	40～74歳	800円
	75歳以上	0円			

健生ふれあいクリニックで受けるとアフターケアもバッチリ

健診後の再検査や治療に関してスムーズにおこなえるところも個別健診の良いところです。検査をしてくれた医師・看護師が対応しますのでお気軽にご相談ください。

基本健診

身体測定・腹囲・血圧測定・心電図・検尿・血液検査(肝機能・脂質・血糖・血清クリアチニン検査・貧血)

※眼底検査は庄内検診センターへのご紹介となります。

有料オプション

○胸部レントゲン(1,600円) ○胃がんリスク検査(2,000円) ○大腸がん検査 ※便潜血検査二日法(800円) ○前立腺がん検査(2,300円) ○胃カメラ(8,800円) ○肺年齢検査(2,500円) ○骨密度検査(3,500円)

※料金は組合員価格です。

※その他検査などご相談ください。

2025年度健診は4月からです！

申込みは来院または
お電話で受付中！

0234-33-6333

秋頃は健康診断で混み合います。お早めにご予約をお願いします。

健康チャレンジ 報告



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・適正体重を目指した取り組みにたくさんの組合員が参加しました。2月8日時点で14人の参加となっています。1月は生活リズムの乱れから正月太りが怖い時期

でしたが「やってみると癖になった」「減塩になれる」と市販の弁当がしょっぱく感じた」との声が聞かれました。普段から運動を心掛け、ウォーキングをおこなっている組合員さんが多いことも知ることができました。



減塩になれる弁当がしょっぱい



参加賞にはチョコレート

通常総代会開催のお知らせ

以下の通り第48回
通常総代会を召集します

日 時

2025年6月14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)

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16回

ふれあい散歩

今回で16回目となる健生ふれあい散歩は、新井田川沿いの桜の景色や歴史を楽しみながら、この春にOPENした「いろはパーク」を目指して歩きます。観光ガイド協会の方にお話を聞きながらのゆっくりウォーキングですので、はじめての方も気軽に参加してください。

■ 日 時 : 4月14日(月) 集合9:20

9:30出発 ~ 11:30解散



■ 集 合 : 浜田コミセン駐車場

■ 申込締切 : 4月7日(月)まで 地域活動課(☎0234-33-6339)



桜や町の歴史を聞きながら3キロ程度をゆっくり歩きます。

※組合員行事ですのでまだ組合員でない方は加入をお願いします。



前回のふれあい散歩の様子



介護部門

レクリエ一日ヨガ 報告



通所リハビリ

にじの輪(ショートステイ)

通所介護

1ヶ月遅れのクリスマス会をしました。北新橋保育園の年長さんが来てくれて、クリスマスや節分の歌を歌ってダンスや演奏を見せてくれました。「とても上手だっけよ～」「まだ来ての～」などの声がたくさん聞かれました。利用者さんも歌を口ずさんだり、一緒に手遊びをしたりと、とても癒される時間となりました。子どもたちから大きな松ぼっくりのツリーと鬼のお面のプレゼントをもらいました。利用者さんも職員もとても楽しかったです。

今年度、にじの輪では毎月1回おやつ作りのレクリエーションをおこなっております。ホットプレートを使用し、焼きそばやフレンチトーストなどを作りました。野菜の下処理や生地を混ぜる作業は利用者さんに手伝っていただき、一緒に楽しく作っております。調理しながら「昔子どもに作ってあげた」などの思い出話にも花が咲きました。目の前で調理することで、視覚や嗅覚の刺激にも繋がり、普段食事の進まない方も「うまかった」と喜んでいただくことができました。

通所介護では2月3日に節分で鬼退治をしました。「鬼が来たぞ～!!」という声が聞こえ、突然ホールに現れた赤鬼、青鬼が大きな声を出しながら走り回りました。利用者みんなで「鬼は外～」「福はうち～」と声を出しながら、お手玉を鬼に向かって投げて鬼を退治しました。日頃の厄を払うかのように、みなさん勢いよく投げつけていました。最後は今年の恵方とされる方角の「西南西」を向きながら、みんなで願い事を思い、今年の節分を楽しみました。

○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。

伝言板

叶内平先生健康スポーツ医取得報告

整形外科叶内平先生が日本医師会認定「健康スポーツ医」を取得しました。運動をおこなう方に対して診察や運動障害、ケガの治療、健康管理などを専門におこない、運動指導者に対して医学的な指導方法の助言をおこなうことができます。お気軽にご相談ください。

にじの輪 ほっこりした話

かわいい小鳥たち。材料は四角い発泡スチロールと少しの針金のみ。

「ショートステイにじの輪のみなさんを楽しませたい」と、利用者Sさんが1週間の入所中に作り上げてくださいました。

絵画がご趣味のSさん、色彩美しい小鳥たちは私たちの癒しアイテムになっています。



読んでからクイズ

- Q1. 筋力・柔軟性・バランス力を高め●●を防ぎましょう。
Q2. 2月7日(金)酒田健康生協第4回わなげ大会が開催され、●●人の組合員が参加しました。
Q3. 介護部門レクリエーション報告、通所リハビリに●●●●の年長さんが来てくれました。
Q4. 整形外科叶内平先生が日本医師会認定「健康●●●●医」を取得しました。
Q5. 青大豆を使用した●●●●は良質の植物性たんぱく質や食物繊維、鉄分が豊富な食品です。

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円分のコープ商品券をお送りします。

締切／2025年3月14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170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

手軽にできる

簡単なのでちょっと作ってみませんか？

桃の節句にウグイスを呼びましょう！

お内裏様も大喜びすること
まちがいなし!!



◎材料 (うぐいすもち6個分)

- 白玉粉 75g
- 水 100cc
- 砂糖 大さじ4
- 青きな粉 大さじ3
- あんこ 100gくらい

～きな粉の効能～

青大豆を使用した青きな粉は良質の植物性たんぱく質や食物繊維、鉄分が豊富な食品です。



ポイント

砂糖を入れるといったん生地がまとまなくなるときがありますが、ぐるぐる混ぜていればひとかたまりになります。

◎作り方

- バットに青きな粉をしいておく。鍋に白玉粉と水を入れ、木べらでまぜながら弱火にかける。
- 粘性がでてきたら砂糖を入れ、さらに混ぜる。もちもち状でひとかたまりになったらOK。
- ②をきな粉の入ったバットに移し、あら熱をとる。
- あんこを丸めておく。
- ③をフライ返しなどで6等分に切る。
- 手の上に広げて真ん中にあんこをのせて包み、両わきをちょっとひっぱって形をつくる。
- 皿に盛り付けバットの余ったきな粉を上からかけてできあがり。

169号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- 奥山 幸様(豊里) ●佐々木 彰子様(浜田) ●佐藤 加代子様(亀ヶ崎)
●K・S様(光ヶ丘) ●K・M様(みずほ)

【前回の答え】 ①乙・巳 ②手配り者 ③すこしお ④処方箋 ⑤身・心

*当選者の方は3月5日(水)~31日(月)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169号に よせられた 組合員の声

奥山 幸さん(豊里)

物価高騰で野菜も高く、以前のようにたくさん買えなくなりました。納豆や豆腐など、低価格の食材も使った健康レシピがあるといいました。考えるのも大変かと思いますが、ようくお願いします。

手しごとの会の作品可愛らしいですね。お祭りや何かの機会に販売してくれたらいいなあ。※リハビリでグーチョキ運動など、少し頭の使ったのがあればやってみたい。K・Mさん(みずほ)

▲ご応募はこちらをクリック