

りふれっしゅ

一人は万人のために、万人は一人のために



HPはこちらから



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／13,241人 ●出資金総額／335,804,000円(3月末現在) ●一人平均出資金額／25,360円 ●発行部数／5,200部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2025年5月5日



支部活動で健康寿命延伸



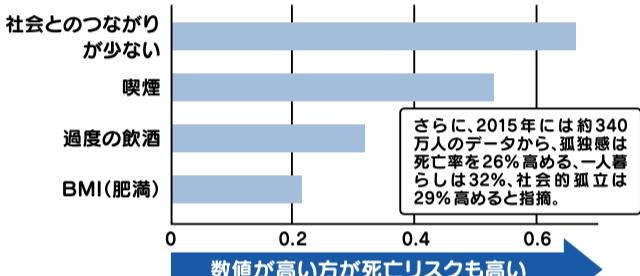
私たち酒田健康生協は、組合員の困りごとを医療・介護・健康づくりの分野で解決するために事業をおこなっていますが、広くいつまでも住み続けられるまちづくりを目指した地域活動もおこなっています。その中で大事にしているのが「つながり」です。

表の通り「社会とのつながりが少ない」ということは、もっとも死亡リスクが高いライフスタイルということが分かってきています。地域や人との積極的な関わりをつくり、声かけをしていくのが「組合員活動の意義」です。自主的な活動を地域で形にしていくことが「支部活動」です。

まだまだ酒田健康生協の支部活動に参加したことのない人が大勢います。退職して、新たに地域とのつながりを気軽につくれていきたい方などの参加をお待ちしています。

お問い合わせ：地域活動課 ☎0234-33-6339

最も死亡リスクが高いライフスタイルは？



出所：東京都健康長寿医療センター研修所 村山洋史氏作成資料より

日本医療福祉生活協同組合連合会



西荒瀬支部

いつも明るくにぎやか！
ノリがいい支部です。



泉支部

地域とともに健康を
つくっています。



松陵支部

支部総会に72人も参加する
マンモス支部です。



浜田支部

お茶やお夢など運営委員の特技を
活かした活動をしています。



若浜支部

すば抜けた企画力で楽しい集いを
おこなっています。



宮野浦支部

定期的な班会で「組合員の居場所」を
つくっています。

新横綱になつた豊昇龍は最初から全勝優勝でもするのかと期待していたら、左ひじの容態が悪化したらしく、十日目から休場をした。師匠の立浪親方は、「理想と現実の違いを肌で感じたんぢやないか」と言ったように、スポーツとは何でも難しいのではないか。来場所に大きいのが優勝して横綱になり、豊大時代などというものが実現しないのだろうか。野球も相撲も両方とも又楽しみ一杯の今年である。

斎藤造酒雄

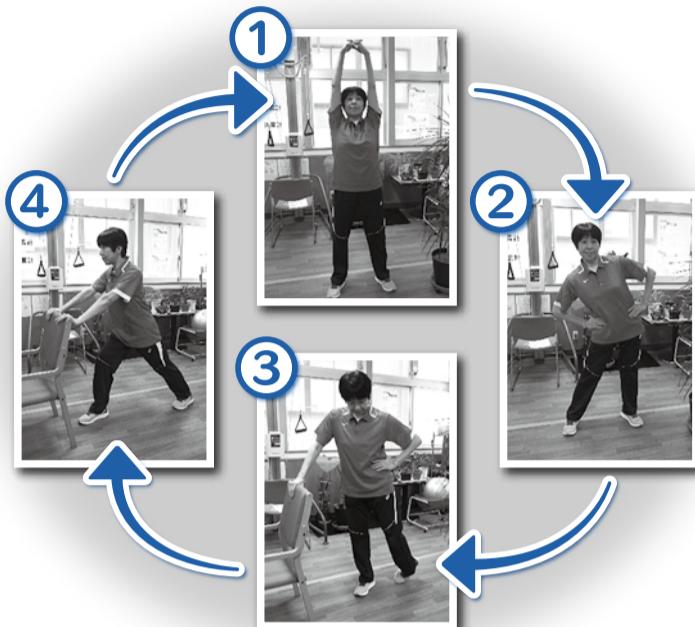
寒く長い冬が続き、辛い日々だったが遂に米国プロ野球の東京ドームでの開幕があり、同日3月18日からは選抜高校野球も始まり、冬空から突然桜が開花したようで嬉しい限りである。日本人誰もが願っていた大谷選手の第1号ホームランも飛び出し、今年も大谷一色の可能性が帯びてきた。「サンデースポーツ」では岩村選手が「千両役者」と褒めていた。野球とは3割の確実性を求めて演じる物と私は考えているのだが、その3割には偶然、まぐれや実力が含まれているから面白いと思う。

ペルシャツェンベルギー
「タブの木」
その13

運動は最大の治療である

～軽快にさわやかな風を浴びて、さあウォーキング！～

風薫る5月、庄内平野も緑に変わり始める気持ち良い季節となりました。屋外に一歩出て深呼吸、少しの距離からウォーキングを始めてみませんか？歩き始める前にストレッチをおこない、体調の確認と滑らかな関節運動で痛みの予防をしましょう。



- ① 背伸びをして脊柱周りの筋肉を伸ばし、良い姿勢を作りましょう。
- ② 両手を腰に当て骨盤で円を描くように回し、股関節を滑らかに動かしましょう。
- ③ 片足のつま先を床につけ、かかとで円を描くように足首を回しましょう。
- ④ 脚を前後に開きかかとを床から離さずに前膝を曲げ、ふくらはぎを伸ばしましょう。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025

国際協同組合年の取り組み

連は1年間を通じて、平和と安全、開発、人権・人道の問題などひとつの特定のテーマを設定し、国際社会の関心を喚起し取り組みを促すために「国際年」を制定しています。

その一環として、持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、すべての人が参加できる社会づくりなどさまざまな分野で持続可能な開発目標(SDGs)に貢献している協同組合を評価し、2025

全国の医療福祉生協は、「学ぼう、つながろう、広げよう」をテーマに協同組合間の連携を強め、協同組合の価値を広げる機会とらえ取り組むこととしています。酒田健康生協の取り組みは企画が決まり次第ご案内しますので楽しみにお待ちください。

専務理事 渋谷記

すこやか通信

Vol.58

令和7年度から 帯状疱疹ワクチンの定期接種 の助成が始まります



日本人成人の90%以上は、帯状疱疹の原因になるウイルスが体内に潜んでいて、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になるといわれています。

生ワクチン

(乾燥弱毒生水痘ワクチン)

組合員価格

7,000円

(助成額4,000円)

対象

年内に65、70、75、80、85、90、100歳となる方

※60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方も対象

不活化ワクチン(2回)

(乾燥組換え帯状疱疹ワクチン)

組合員価格

22,500円

(助成額1回あたり11,000円)

その他のワクチンとして、昨年度から新型コロナワクチン接種はインフルエンザワクチンと同様に年1回の定期接種となり、当クリニックでは、インフルエンザワクチン・コロナワクチンの他に、肺炎球菌ワクチンの予防接種もおこなっております。接種ご希望の方は、外来看護師へお声がけください。

	インフルエンザ	新型コロナ	肺炎球菌
組合員窓口負担額 (2024年度)	64歳以下 2,700円 65歳以上 1,700円	65歳以上 3,500円	65歳(ハガキあり) 2,000円

※上の表は2024年度の組合員窓口負担額です。2025年度は金額が変更になる場合がございます。

認知症マフや車いすカバーを使っています！



手しごとの会から認知症マフや車いすのカバーを寄贈していただき、有難く使わせていただいております。

車いす用の肘かけカバーは柄も可愛らしく、肘が落ちて擦りむくことを防ぐことが可能で、また、フットサポートのカバー

も同様で、ぶつかって擦りむくことを防いでくれ、安心して介助することができます。サイズも測ったようにピッタリで手仕事の正確さに驚いています。

マフは可愛らしいデザインで見た目も楽しく、筒の中に握って気持ちを落ち着かせるような工夫があり、「何がついたの？」と興味津々で使ってもらっています。

寒い時は防寒にもなりとても助かっています。利用者さんを大事にする気持ちと一緒にいただきました。ありがとうございます。

虹の家 本間記



酒田健康生活協同組合

第48回

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)

議題

- 第1号議案 … 2024年度活動報告、決算報告承認の件
- 第3号議案 … 役員報酬上限額承認の件
- 第2号議案 … 損失処理案承認の件
- 第4号議案 … 役員選考委員選出の件

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までご連絡ください。



ゴミゼロ 5・30運動に 参加しませんか?



庄内美化ボランティアの人たちと酒田市共同火力発電所周辺の海ゴミを清掃します。道具が必要ないのではじめての人でも参加しやすい行事です。お友達とぜひご参加ください。

- 日 時: 5月30日(金) 集合9:55
- 場 所: 酒田市共同火力発電(株)
駐車場→正門前集合
- 締切日: 5月17日(土)
地域活動課 ☎0234-33-6339

※持ち物はいりませんが備品の準備の都合上必ず申込をお願いします。

第19回

酒田健康生協理事長杯 グラウンド・ゴルフ大会のお知らせ

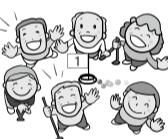
地域の健康づくりと交流を深める取り組みとして、今年もグラウンド・ゴルフ大会を開催します。初心者の方もお気軽にどうぞ。大勢のご参加をお待ちしています。

●日 時: 5月22日(木)受付: 8:15~/開会8:45~/
(閉会予定13:30)

※小雨決行。荒天時は5月27日(火)に延期。
(雨天中止の判断は現地にておこないます)

●場 所: 最上川スワンパーク

●参 加 費: 500円(参加賞あり・景品多数)



●締切日: 5月12日(月)12時まで

申込書に参加費を添えて、健生ふれあいクリニック内
ふれあいサロンまたは酒田健康生協 地域活動課事務
所まで(酒田市泉町19-13)※荘内眼鏡院いづみ店様隣

●持ち物: 道具一式、台紙、雨具、飲み物、昼食

その他

- 組合員保険適用のため、まだ組合員でない方は組合員加入をお願いします。(一口1,000円から)
- 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必ずご連絡をお願いします。

お問合せ: 地域活動課 ☎0234-33-6339



介護部門

レクリエーション報告



通所リハビリ

2月27日、酒田第二幼稚園の園児が通所リハビリへ訪問に来てくれました。だんご虫の姿に変身した歌や踊り、そして、そのあとのだんご虫クイズはとても盛り上がりました。最後に似顔絵入りのプレゼントをいただき、かわいい姿にとても癒されました。

にじの輪(ショートステイ)

余暇時間に生活リハビリを兼ねて、洗濯物たたみやテーブル拭きなどを利用者さんと一緒におこなっております。「何十年もしてきたもの、これくらいなんでもねー」と職員より丁寧におこなってくださいます。皆さん一緒に笑顔で過ごされています。

通所介護

通所介護では、3月4日に雛祭り行事を開催しました。八段飾りを前にてゲームをおこない、みんなで歌を歌い記念撮影をして楽しみました。最後はおやつでひなあられと甘酒を堪能して皆で笑顔になり楽しんでいただけました。

○転居の際は住所変更のご連絡をお願いします。地域活動課 ☎0234-33-6339迄

伝言板

介護福祉士実務者研修 受講者募集のお知らせ

介護福祉士試験(国家資格)の受験資格を目指す方はもちろん、職場でステップアップしたい・知識の幅をひろげたい・根拠のある介護をおこないたい。そんなあなたに実務者研修はおすすめです。

医療福祉生協の実務者研修では、自分のペースで学べる「自宅学習(web学習システム)」と、現場で働く講師陣による7日間のスクーリングがセットとなり、わかりやすく、丁寧に指導します。

お問い合わせ：介護部 結城まで ☎0234-35-1339

手配り者さん募集

2ヶ月に一度「りふれっしゅ」をボランティアでお届けする手配りをしてみませんか？今回募集する地区は、**泉町、本町1丁目、駅東1丁目、旭新町**です。

ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

地域活動課 ☎0234-33-6339

酒田健康生協の公式LINEアカウントに ぜひご登録ください！

酒田健康生協に公式LINE(ライン)アカウントがあることをご存知ですか？登録いただいた方にクリニッックの代診日や休診日、メディカルフィットネスRUN²のお得な情報をお届けします。

こちらのQRコードを読み込むと登録できます。登録についてのお問い合わせは地域活動課 ☎0234-33-6339までお願いします。



読んでからクイズ

- Q1. 全国の医療福祉生協のテーマは「学ぼう・つながろう・**●●●**」です。
Q2. 令和7年度から**●●●●**ワクチンの定期接種の助成が始まります。
Q3. 春の訪れを告げる**●●●●●**は山形県の魚に指定されました。
Q4. 手しごとの会様から認知症●●や車イスのカバーを寄贈いただきました。
Q5. 酒田**●●●●●**の園児が通所リハビリへ訪問に来てくれました。

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5月16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171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。

手軽に
できる

健康メニュー

郷土料理 酒田祭りのごつつお一品

サクラマスのあんかけ

春の訪れを告げるサクラマスは平成4年(1992年)に山形県の魚に指定されました！

1人分 350キロカロリー／塩分 3.3g／たんぱく質 25.1g

○材料(2人分)

- サクラマス 2切れ
- 卵 1個
- ほうれん草 100g
- うどん 1/3束
- 塩 少々

<あん>

- 砂糖 大さじ4
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 水 210cc

○作り方

- ① サクラマスに塩を振り丼である。
- ② ほうれん草は茹でて3cmに切り、卵は茹で卵にしスライス、うどんも茹である。
- ③ 鍋にあんの材料を全て入れ弱火でよくかき混ぜながら煮立てる。
- ④ あんが透明になり艶が出たら、鍋を火から下ろし冷めるまでよく練る。
- ⑤ 器にサクラマスと付け合わせを盛り、あんをかける。



～栄養アドバイス～

サクラマスには、切り身一切れで1日の目安量を補えるほどビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯の形成に役立つビタミンです。カルシウムが豊富な小魚や牛乳、チーズなどと一緒に食べることでより丈夫な骨を作ることができます。

ポイント

あんの基本の割合は、片栗粉：酒：醤油：砂糖：水=1:1:1:2~4:6~7です。砂糖と水の量を調整すると自分好み、家庭好みの味が作れますよ。

170号

読んでからクイズ当選者

当選おめでとうございます！

- 秋葉 富美子様(北里町) ● 奥泉 千夏様(錦町) ● 丸藤 喜美様(富士見町)
● 佐々木 イク子様(緑町) ● 木村 三郎様(きらり)

【前回の答え】 ①転倒 ②50 ③北新橋保育園 ④スポーツ ⑤青きな粉

※当選者の方は5月5日(月)~31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170号に
よせられた

組合員の声

健生の情報だけではなく暮ら
しに役立つ情報もあり、楽し
く読ませてもらっています。
秋葉 富美子さん(北里町)

介護事業所紹介で「各介護に
関することなら！」でお問合せ
電話番号があり、又担当者名も
記され大変よかったです。
K.Sさん(光ヶ丘)

RUN²の「運動は最大の治療
である」の見出しには感動しま
した。運動が苦手な私ですが、
がんばってみようと思いつ
丸藤 喜美さん(富士見町)

▲ご応募はこちらをクリック