



HPはこちら



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／13,241人 ●出資金総額／336,340,000円(5月末現在) ●一人平均出資金額／25,401円 ●発行部数／5,200部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2025年7月5日

第48回

通常総代会開催

誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦

2025年6月14日(土)庄内JABビルにて通常総代会が189人の総代出席のもと開催され、全議案賛成多数で採決されました。

2025年度の重点課題

①まずは集まる、集まれば楽しい

世 代や組合員の枠を超えて楽しい活動、やりがい・生きがいにつながる活動をつくり、多様な参加と協同のあるまちをつくりまします。医療福祉生協にかかわる人をふやし、出資・利用・

参加を呼びかけ、組合員は1000人の純増、出資金は1000万円の純増をめざし、健康づくり、安心のネットワークを広げましよう。



挨拶をする松本弘道理事長



総代会会場

②足腰の強い経営づくりとマネジメント

事 業所の存在と機能をあらゆる世代に知らせ利用を促し、1626万円の当期剰余達成をめざします。地域のポジショニングをふまえた医療・福祉事業の強化と見直しを実施

し、組合員から選ばれる事業所づくりをすすめます。また、組合員と職員の協同で次期長期計画を検討し、2026年の総代会に提案します。

出資金ふやしは「ひとりみんなのために」につながる重要な取り組みです。銀行口座引き落としによる「健生つみたて」など、生協の基礎となる出資金ふやしにご協力お願いします。

ペルシアツェンベルギー
「タブの木」
その14
アメリカ好きが消えてゆく

昭和22年(1947年)に小学校に入學した私は、戦争直後の貧困な子ども時代を送ったが、6年の社会の授業で担任から民主主義という言葉や学び、先生はdemocracyという筆記体で英語を板書されたのには歓喜し、豊かな米國という戦勝國に憧れた。中学ではそれ故、英語が大好きになり、野球部に属し一層米國を好むようになった。大学2年時にケネディが大統領となり、以来特に民主黨の政權の米國が好きで、英語の本も沢山読んできた。

9年前にクリントン大統領夫人が落選した時から落胆し、昨年再びトランプが大統領になって以来絶望が続き、私はほんとうに希望のない米國へと変わったと信じている。政治に、経済そして歴史においての光であった國だったのに、3月末の英國ネイチャー誌の調査では、米國にいる研究者の75%が「國を離れることを考えている」という。2つの戦争で世界が死を見つめている今、米國もまた世界を泥沼へ連れていくのですか？

斎藤造酒雄

仲間ふやし・出資金ふやし

組合員数は108人の純増となりましたが、出資金は1,020万円の純減となり、次年度に課題を残しました。

社会保障・平和活動

組合員に義援金の結集を呼びかけ、庄内最上豪雨災害に対し33,989円、能登半島災害関連に対し97,739円を被災地に送りました。

組合員活動

おしゃべりモルックやポッチャなど、まずは集まることを目的に居場所づくりをすすめました。また、ふくろうカフェやなんでも相談会を開催し、「くらしの困った」に寄り添う活動を実施しました。

事業活動、収支実績

「選択と集中」による事業再編に取り組み、前年と比較し3,000万円を超える経営改善は成し遂げることができましたが、経常剰余金は113万円で計画には届きませんでした。

第1号議案 2024年度活動報告、決算報告、損失処理案承認の件

反対0、保留0、賛成多数で可決

第2号議案 2025年度活動方針、事業計画承認の件

反対0、保留1、賛成多数で可決

第3号議案 2025年度役員報酬上限額決定の件

反対0、保留0、賛成多数で可決

第4号議案 役員選考委員選出の件

反対0、保留0、賛成多数で可決

2024年度

優秀班紹介

定期的な開催で地域の居場所づくりをおこなっています。

若二・元気アップサロン班 北千日町ことぶき班 琢成のつどい班 高見台ひまわり会班
三軒茶屋千寿班会 東泉町2丁目ストレッチサークル班



若二・元気アップサロン

毎月第3金曜に自治会館で軽体操、うたごえなどの活動をしています。



北千日町ことぶき班

毎月第3土曜日に活動しています。脳トレをしている様子です。



琢成のつどい班

毎月第1水曜日に活動しています。バラを見に行った時の写真です。



高見台ひまわり会班

婦人部の仲間と毎月第2・4火曜日に、軽体操とおしゃべりの班会をおこなっています。



三軒茶屋千寿班会

地域の老人クラブ活動にあわせて、健康の要素を組み込んでいます。



東泉町2丁目ストレッチサークル班

毎月第3水曜日に体操をおこなっています。今年の目標は仲間増やしです。

Dr. 叶内の

ステップ
UP
日記

近

年、わが国では生活様式が簡素化され、非常に多くの

抗菌加工製品が販売されるようになり、日用品や電化製品、住宅建材に至るまで日常のどこかで目にしていることでしょう。しかし、体内に埋入するインプラント(※)に関しては抗菌加工をされたものはほとんどありません。

抗菌インプラントの歴史は古く、約500年前にフランス王室の外科医によって銀のクリップを用いた顔の形成術がおこなわれました。整形外科領域では、米国の外科医が銀のピンで骨折の治療をおこなったのが始まりとされています。日本では人工股関節が銀加工され、良好な成績が報告されており、

いくつか問題点があり、現在はヨードコーティングの開発が進められております。ヨードは銀と違い生体への毒性が少なく投与量が調節しやすいといった利点があります。かつ抗菌作用も長いといった特徴があります。

近い将来、細菌には有効であるが、人体には害を及ぼさないといった「魔法のインプラント」が完成する日もくるでしょう。

(※)体内に埋め込まれる器具の総称

整形外科医 叶内平



運動器リハビリ ～術前術後のリハビリ～

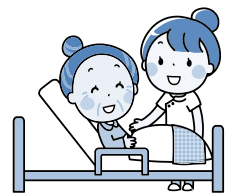
変形性関節症による痛みについては、関節周囲の筋力を強化することが、痛みをコントロールするうえで重要です。人工関節手術を受ける場合、術前からリハビリをすることで、関節可動域や筋力を改善させておくと、手術の回復を向上させる効果があると報告されています。術後は、体や筋肉の使い方を再学習し、体全体のバランスを整えることが、痛みの再発予防に重要です。

実際、手術前後で当院の運動器リハビリに通われた方からは、「入院中のリハビリがとても順調に進みました」「退院後も不安をリハビリで相談できたので安心でした」とお声をいただいています。リハビリを継続し十分な回復を目指しましょう。



訪問リハビリテーション

介護認定を受けている方であれば、ご利用できます。病院から退院したけど、自宅での生活に不安のある方や、重介護度の方（ベッド上での生活が続いている方など）に対するリハビリもおこないます。寝たきりの場合、床ずれ予防にもリハビリは有効です。



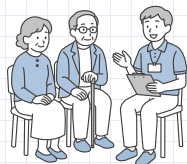
※少しでも気になることがありましたら、リハビリテーション科までご相談ください。☎0234-33-6333

健康サポーター養成講座

みんなで学ぼう、 認知症とMCIについて

認知症について学びを深めましょう。自身のためにも地域のためにもなる講座です。お友達とお誘い合わせの上ご参加ください。

- 日程：7月28日(月)、8月4日(月)、8月25日(月)
13:30～15:00
- 場所：健生ふれあいクリニック
多目的ホール
- 定員：15人
- 締切日：7月22日(火)
- 申込：クリニック、ふれあいサロンにある申込用紙か電話で申し込みください。
地域活動課 ☎0234-33-6339



	内容	講師
7月28日	認知症サポーター養成講座	包括支援センターあけぼの
8月4日	MCIと予防運動について	メディカルフィットネスRUN ²
8月25日	認知機能と栄養について	管理栄養士 三浦



運動は最大の治療である

～ダブルタスク運動にチャレンジ！～

テレビを見ながら料理をする、電話で話しながら要件のメモをとるなどのながら動作はダブルタスク（二重課題）といい、身体を動かす運動動作と思わずに脳のいろいろな部分を活性化させ、認知機能を向上させると言われます。

難しいことは考えず、できないこと承知で、笑いながらやってみませんか？



① 足踏みをしながら、片腕を前に片腕を上交互に伸ばしてみましょう。テンポ良く繰り返すことができますか？



② 次は足踏みをしながら100から3ずつ引き算を続けてみましょう。考える間も足が止まらずできるでしょうか？

※引く数を変えてみたり、①と②を同時にすることで難易度があがりますよ。

できないことにチャレンジすることや外出して人と会い話すことは、頭を若く保つ秘訣です。メディカルフィットネスRUN²にはたくさんの方が集います。心も頭も身体も元気で過ごしたい方はぜひ足をお運びください。お待ちしております。

伝言板

お盆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	
8/10(日)	休診	休診	休み
8/11(月) 山の日	休診	休診	休み
8/12(火)	診療	診療	通常営業
8/13(水) お盆休み	休診	休診	休み
8/14(木) お盆休み	休診	休診	休み

「健生組合員のつどい」のお誘い

地域で活発な健康づくり活動を推進していくために、他の地域の人と情報共有をしてみませんか？おしゃべりの中で、たくさんの「気づき」があるかもしれません。初めての人も大歓迎です。支部や班の活動に興味がある人の参加をぜひお待ちしております。

- 日 時：8月23日(土) 10:00～12:00
- 場 所：泉コメセン
- 内 容：【前半】支部活動や班活動、組合員活動に関するグループワーク／【後半】皆で歌声交流
- 参加費：100円
- 申 込：7月31日(木) 酒田健康生協 地域活動課 迄 ☎0234-33-6339

第19回酒田健康生協理事長杯

グラウンド・ゴルフ大会を終えて

5月22日、第19回グラウンド・ゴルフ大会が開催され、149人の組合員が参加しました。強風が吹き、受付時には雨が降りましたが、プレー開始には雨も上がっていました。初参加の方にも同じチームの方がやり方を教えていて、チーム同士の結束を感じました。今回の大会で6人の仲間増やしに繋がりました。今後みんなで楽しく交流しながら、健康づくりを広げていきたいと思います。来年度も多数の参加をお待ちしています。



男性の部優勝者
堀 建志さん
(千日町)



女性の部優勝者
山本 和美さん
(堤町)

読んでからクイズ

- Q1. Dr. 叶内の●●●●UP↑日記、今後も楽しみです！
- Q2. 変形性関節症の痛みは、関節周囲の●●を強化することが、痛みをコントロールするうえで重要です。
- Q3. ●●●●●●運動は、身体を動かす運動動作と思考で脳のいろいろな部分を活性化させ、認知機能を向上させると言われます。
- Q4. 健康サポーター養成講座で、●●●について学びを深めましょう。
- Q5. 梅の酸味には食欲増進効果、その酸味である●●●●には、疲労回復効果もあります。

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円分のコープ商品券をお送りします。

締 切／ 2025年7月11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172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。
- イニシャル、ペンネームをご希望の方はご記載ください。

手軽にできる

健康メニュー



梅で食欲UP!

厚揚げの梅しそ

チーズ挟み焼き

1人分 357キロカロリー / 塩分 1.3g

◎作り方

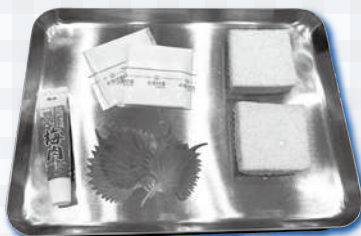
- 1 厚揚げを縦半分に切り、包丁で内側に切り込みを入れる。
- 2 切り込みの中に梅肉、大葉、半分に切ったスライスチーズを挟み、周りに片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、あたたまったら中火で厚揚げをこんがりするまで焼く。
- 4 キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、混ぜておいた【A】の調味料を入れ味をつける。

◎材料(2人分)

- 厚揚げ …………… 2枚
- スライスチーズ …………… 2枚
- 大葉 …………… 4枚
- 梅肉チューブ …………… お好みで
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1/2

【A】

- みりん …………… 大さじ1
- 料理酒 …………… 大さじ1/2
- 醤油 …………… 大さじ1/2



ポイント

焼く時に全面2分ずつくらい動かさずにじっくり焼くと、周りがカリカリして美味しさがUPします。

～栄養アドバイス～

梅の酸味は食欲増進効果があります。また、その酸味であるクエン酸には疲労回復効果もあります。暑い夏こそしっかり食べて夏バテを防ぎましょう。

171号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- 小野 郁子様(穂積) ●須階 嘉明様(北千日町) ●柏倉 晃様(東泉町)
- 渡辺 久美様(こがね町) ●T・M様(遊佐町)

【前回の答え】 ①広げよう ②帯状疱疹 ③サクラマス ④マフ ⑤第2幼稚園

※当選者の方は7月5日(土)～31日(木)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171号に
よせられた

組合員の声

コーチへの感謝の一言。不安な心を打ち明け、返答していただけることに感謝です。
佐々木 イク子さん(砂越)

組合員になり総代会は行ったことはないですが、どんな人達が集まるのですか。マフ、車いすカバーいいですね。作ってくれてありがとうございます。
ブルーベリーアイさん(光ヶ丘)

盛りだくさんの内容で毎回楽しみにしています。各支部の活動や介護部門の様々な取り組みを知ることができ、「健生ってすごいなあ」と今更ながら感心と驚きで読ませていただきました。
T・Mさん(遊佐町)

▲ご応募はこちらをクリック