



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／13,248人 ●出資金総額／338,788,000円(9月末現在) ●一人平均出資金額／25,572円 ●発行部数／5,200部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2025年11月5日

健生の組合員になるとどんなメリットがあるの？
1口(1,000円)の出資金が必要です。メリットを整理しましょう！

① 事業利用するときのメリット

- ◎ 組合員価格で利用できる(予防接種や健康診断)
- ◎ 安心できる医療・介護・健康づくりのサポート
 - ・ 組合員送迎バスで受診できる内科と整形外科
 - ・ 在宅サービスから看取りまでおこなう介護サービス
 - ・ 安心して運動できるメディカルフィットネス

班会に来てくれた職員さん！気軽に相談しやすい。

松陵支部
健康講話

② 参加して体感する「実感型メリット」

- ◎ 健康づくり活動への参加(地域の班や支部活動)
- ◎ 人とのつながり
- ◎ 健康寿命延伸
 - ・ 積極的な参加が「元気で長く暮らす」ことにつながる

これ、健生の中庭で植えたジャガイモだなやの～。味が濃くておいしい！ありがとう！

研修医の先生とモルック。健生はたくさんの会話が生まれる場所です。

仲間ふやしの秋！

仲間が広がる、未来が広がる！

③ 見えにくいけど大切な「社会的メリット」

- ◎ 地域の支えあいの輪が広がる
- ◎ 未来への投資
 - ・ 次世代に「健康で安心して暮らせる地域」を引き継いでいける

昔なつかしい仲間に出会えるかけがえのない場所。次世代につないでいきたい。

声をかけてもらえることがうれしい！だから、もっと声掛けを強めていこう。

Q & A

Q. 出資金をふやすとなにかいいことがあるの？

A. 出資金ふやしは地域医療と介護を守るための「未来への投資」です。

銀行の預金とは違い、「お金をふやす」ではなく、「安心をふやす」ことにつながります。また、「お金の利子」ではなく「活動参加で得られる健康寿命の延伸」という形でリターンがあります。安心して老後を迎えるため、孫の世代にも安心して暮らせる地域の仕組みを残していくために少額からでも積み立てをおこなっていきましょう。

※出資金は脱退時に全額返金されます。

ペルシアツェンベルギー
スタブの木

その16

2つの記事、
どう思いますか？

9月15日付「朝日」に原真人編集委員が記している。①日本には巨大地震のような「想定される危機」が複数あるのに、備えが十分ではない②データから導かれた「未来の警告」は重視されず、根拠なき楽観論がまかり通る③与野党とも目先の権力闘争ではなく、国民の生命や財産を守る政治に立ち戻るべきだ、と「記者解説」の冒頭で指摘され、戦後80年の日本の歴史や政治の危機を述べている。

東条内閣で太平洋戦争へと突き進み、日本は310万人の死者を出し敗れた。データから論理的に導かれた「未来の警告」は無視され、それは今日の政治と地続きのように思える……と大きく問われている。

もう一つ、同じ「朝日」の7月26日付では「がん外科医5千人不足」の見出しで一面に出ている。がんの手術を担う消化器外科が2040年時点で約5千人不足する見込みであることが、関係学会の推定で分かったという。消化器外科学会の若手が敬遠するところ。

斎藤造酒雄

第15回

2025年9月28日(日)

健生

ふれ



力強いオープニング演奏で
おまつりスタート!



ボール入れゲーム



開会します〜!



ZIPPY Cheer Dance Crew



泉支部 芋煮



ステージ発表おもしろいね〜

9月28日(日)、第15回健生ふれあいまつりが開催されました。当日は雲一つない好天にめぐまれ、600人の組合員・地域住民が交流しました。

泉太鼓、ZIPPY Cheer Dance Crewの子どもたちによる元気なステージ発表は会場全体を元気にし、組合員によるハーモニカ演奏や歌声サークルの発表では、みんなで歌をうたい懐かしい気持ちで楽しみました。

幅広い年代が集う健生ふれあいまつりは、組合員行事の中でも貴重な機会となっています。支部やサークルの組合員と力を合わせ、来年以降も笑顔あふれるまつりを継続していきたいと思います。



ハーモニカ演奏



からむしサークル



花笠音頭



介護体験
車いすに乗るってどんな感じ!?



ほほ笑みの会
コーヒーゼリー・コーヒー



原爆と人間展



社会保障推進委員会



新規組合員募集



手しごとの会



手芸サークル



生け花サークル



受付通ってね〜

あいまつり



職員余興 恋ダンス



職員余興



松陵支部
やきとり・玉こんにゃく



みんなで歌おう
「歌声サークル 風」



ドクターを探せ!



おいしそうだね～



折り鶴



野菜販売



西荒瀬支部
うどん・そば



孫成有志 はずれなし!
100円くじ



浜田支部 バザー



若浜支部
生クリーム大福・ワッフル
フランクフルト・さつま串



通所介護 展示



どれにしようかなあ～



宮野浦支部
つや姫カレー・ソフトドリンク



泉太鼓



大抽選会!



当たった～♪



めしあがれっ!



湊パン
コッパン・ソフトクリーム

伝言板

年末年始期間の診療のお知らせ

		健生ふれあいクリニック		RUN ²
		午前	午後	営業日
2025年	12/29(月)	診療		営業
	12/30(火)	休診		休み
	12/31(水)	休診		休み
2026年	1/1(木)	休診		休み
	1/2(金)	休診		休み
	1/3(土)	休診		休み
	1/4(日)	休診		休み
	1/5(月)	診療		営業

医学科奨学生募集

組合員みなさま、お知り合いの医学生、医師を目指している学生、医学科受験や編入を考えている方をぜひご紹介ください。

●対象者：国内の医学部医学科生

●貸与金額：月額最高20万円

(月額10万円+1～10万円までの特別奨学金)

●貸与期間：大学卒業まで

●返済免除：山形県民医連加盟病院・診療所に奨学金支給期間と同期間の勤務で返済免除(特別奨学金は貸与期間の1.5倍の期間勤務で返済免除)

お申込み
お問合せ

山形県民医療機関連合会

☎023-635-1374 医学生担当

または ☎0234-33-6339 地域活動課まで

手軽に
できる

健康メニュー



シャキッと香る、旨塩仕立て

ごぼうの香味塩つくね

1人分 220キロカロリー / 塩分 1.0g

◎作り方

- 1 ごぼうをみじん切りにし、水に浸けておく。ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 ポリ袋に鶏ひき肉、塩を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- 3 ②に【A】、ごぼう、ねぎ、豆腐を加えて混ぜる。
- 4 フライパンに油を入れて熱する。
- 5 ポリ袋の角を切り、フライパンに食べやすい大きさに絞り出す。
- 6 両面に焼き色がつくまで中火で焼く。

◎材料(2人分)

- 鶏ひき肉 …………… 150g
- 木綿豆腐 …………… 100g(1/3丁)
- ごぼう …………… 70g(約1/2本)
- 青ねぎ …………… 50g(約1/2本)
- 塩 …………… 小さじ1/3
- サラダ油 …………… 小さじ2

【A】

- おろし生姜 …………… 小さじ1
- 片栗粉 …………… 小さじ2



ポイント

ごぼうを長時間水に浸けてアク抜きすると栄養素もうま味も抜けてしまいます。3～5分程度で水から取り出しましょう。変色が気にならない場合、水にさらさずに調理することも可能です。

～栄養アドバイス～

ごぼうには、クロロゲン酸をはじめとした抗酸化作用を持つポリフェノールが多く含まれています。ごぼうを茹でたときに出るアクが、この正体です。最近の研究で、**クロロゲン酸の継続摂取により脂肪燃焼効率が上がる**という報告もあります。

読んでからクイズ

Q1. 仲間ふやしの●!仲間が広がる、未来が広がる!

Q2. 出資金ふやしは「●●への投資」です。

Q3. 9月28日、第●●回健生ふれあいまつりが開催されました。

Q4. 健生ふれあいまつりでは●●●人の組合員・地域住民が交流しました。

Q5. ごぼうには抗酸化作用を持つ●●●●●●●●が多く含まれています。

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円分のコープ商品券をプレゼント。

締切／2025年11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174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。

173号

読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

●川村 美智様(豊里) ●池田 ゆり子様(遊佐町) ●阿彦 秋男様(ゆたか)

●佐藤 克子様(駅東) ●佐々木 良子様(東大町)

【前回の答え】 ①28 ②自律神経 ③骨折 ④超音波 ⑤生活

※当選者の方は11月5日(水)～30日(日)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173号に
よせられた

組合員の声

超音波機があたらしくなっ
たこととても嬉しいで
す。さっそく検査してもらおうと
思っています。
佐藤 克子さん(駅東)

りふれっしゅを読ませていた
だき、1人は万人のために万人
は1人のために、健生の頑張っ
ておられる姿が良くわかります。
楽しく読ませてもらいました。
9月28日を楽しみにしておりま
す。
阿彦 秋男さん(ゆたか)

8月23日は組合員のつどいに初
めて参加して、久しぶりに声を出
して歌ったり、なつかしいクリー
ムソーダをいただいて楽しい時間
でした。ありがとうございます。り
ふれっしゅの健康メニューもいい
ですね。
ブルーベリーアイさん(光ヶ丘)

▲ご応募はこちらをクリック