

# りふれっしゅ

REFRESH  
Vol.175



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／13,283人 ●出資金総額／337,759,000円(11月末現在) ●一人平均出資金額／25,427円 ●発行部数／5,200部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2026年1月5日

午年生まれのみなさん

謹賀新年

あけまして  
おめでとう  
ございます

今年も佳き年  
であります  
すよつに  
令和八年  
元旦

午年 敬賀

書：佐藤 隆さん  
通所リハビリを利用しています。

干支置物：丸山よしさん(千日町)

ペルシアツェンベルギー

「タブの木」

その17

新しい馬年に祈る

昭和34年、東京の私立大学に入学して暫くしてクラス(小生の明学大ではアドヴァイザー・グループと称していたが)担当の斎藤国治先生の研究室を訪れた。先生は尊敬している福原麟太郎先生のお話をしてくださった。当時福原先生は東京教育大(現在の筑波大学)の英文学の泰斗だった。先生の随筆の中に「日常性」がある。

「変化がないのが良いというのだから仕方がない。われわれはなにか変っていないと、たちまち退屈する所がある。英国人は、ことによったら、あゝして平坦な日常の道を、だまりこくって歩きながら、ことによったら、みんなシャレを考えているのかも知れない。英国的笑イイングリッシュ・ヒウマーというのは、考え直して、ものを別の面から見直して、あらゆる人事の執着を無価値にしてしまつ、価値転換の術だ。退屈?なに退屈なのが人生だ、などと考えているのかもしれない」と書かれている。

先生はどこかに「午前中に読む書は、人を憎んだり、そねんだりする小説などは読みたくない。静かな随筆などを読みみたい」とも書いている。私もこんな正月の日々を送りたい。

斎藤造酒雄



理事長 松本弘道



ステップUP日記



整形外科医 叶内平



A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a green long-sleeved shirt and green pants. He is sitting on the ground, looking down with a sad expression, his mouth open in a small 'o' shape. He has red marks on his knees and feet, suggesting he has been crawling or running. In front of him is a large, golden-brown loaf of bread with a small white tag attached to it. The background is a solid light pink color.





## 2025年度 手配り者のつどい報告



手配り者



10月23日(木)、泉学区コミュニティ防災センターにて「手配り者のつどい」が開催され、今年は44人が参加しました。

手配り者のつどいは、りふれっしゅの配布にご協力いただいている組合員の皆さんへ感謝の気持ちを伝える場として開催しています。

当日は、職員による寸劇や参加型のゲームなどをおこない、終始和やかな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごすことができました。

手配り活動を通じて、人と人のつながりを大切に、誰もが安心して住み続けられる地域づくりを目指してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

広報委員会事務局



### 第5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。初めての方でも楽しめるスポーツです。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日 時：2月6日(金)10:00～12:00  
(受付9:30～)
- 場 所：松陵コミセン集会所
- 参加費：300円(参加賞あり・当日集金)
- 定 員：50人
- 締 切 日：1月27日(火)
- 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

- 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。



### 年の初めに、リフレッシュ！

## 健康チャレンジ

誰でも参加できます！

「大人のぬりえ」には、リラックス効果、ストレス解消、集中力アップ、自律神経を整える効果があります。また、脳の血流を促して認知症予防につながるほか、手指のリハビリや不安の軽減、気分転換にも役立ちます。

新年を新たな気持ちでフレッシュに過ごすため、「塗り絵&指運動」に取り組みましょう。提出していただいた塗り絵は、健生ふれあいクリニック内に掲示させていただきます。

誰でも無料で参加でき、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(木)～2月13日(金)

### 終了提出期限

2月13日(金)

### 参加方法

- 1 塗り絵と指運動に取り組む。
- 2 結果と感想を記入し、健生ふれあいクリニックに提出する。
- 3 提出時、参加者全員に参加賞をお渡しします。

### お問い合わせ

塗り絵がお手元がない場合や健生ふれあいクリニックへの提出が困難な方は、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

## 生協強化月間報告

- 仲間ふやし ..... 154人 (年間目標350人)
- 出資金ふやし ..... 1,559万円 (年間目標3,500万円)
- 班づくり ..... 130班 (年間目標140班)
- 担い手ふやし ..... 27人 (年間目標20人)

※2025年4月1日～11月30日累計

10月1日から始まった生協強化月間ですが、皆さんにたくさんのご協力をいただきました。

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、皆さんの出資や地域でのお誘いが重要になります。

これからも、ご家族や若い世代へ理解を拡充する活動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

## 健生ふれあいクリニック診療時間 変更について

2026年1月5日(月)から健生ふれあいクリニックの診療時間について以下の3点が変更になります。

- ①午前と午後の受付終了時間
- ②午後の診療開始時間
- ③整形外科月曜午後の診療開始

### 【内科】本間 卓

	診療開始時間	受付終了時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30	11:30	●	●	●	●	●	●
午後	14:30	17:00	●	●	／	●	●	／

### 【整形外科】叶内 平

	診療開始時間	受付終了時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30	11:30	●	●	●	●	●	／
午後	14:30	17:00	○	●	／	●	／	／

## 長期計画討論会のお誘い

地域の医療、介護、健康づくりを担う酒田健康生協がどのように運営を進めていくかについて、組合員の意見を取り入れた計画を作ります。グループワーク形式でざっくばらんに話をいただきますので、皆さんの参加をお待ちしております。

- 期 日：2026年2月24日(火)
- 時 間：13：30～
- 場 所：酒田市武道館会議室
- 申 込：地域活動課 ☎0234-33-6339 まで

# 読んでからクイズ

- Q1. 寒い時期は筋肉がこわばり、●●事故による骨折が増加します。
- Q2. 通所リハビリに●●●●●●の園児さんが来てくれました。
- Q3. 手配り者のつどいが開催され、今年は●●人が参加しました。
- Q4. 大人のぬりえには、●●●●●効果、ストレス解消、集中力アップ、自律神経を整える効果があります。
- Q5. 体もぽかぽか♪骨粗鬆症予防応援!大根のみぞれ●●●。

**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／2026年1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175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



体もぽかぽか♪骨粗鬆症予防応援!



## 大根のみぞれスープ

1人分 110キロカロリー / 塩分 2.0g

### ◎作り方

- 1 大根は葉の部分と分けて、根の部分は皮ごとすりおろし、葉は小口切り、小松菜とえのきは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水、醤油、鶏がらの素、鰹節、小松菜、大根の葉、大根おろしを水分ごと入れ蓋をして沸騰させる。
- 3 弱火にし、豆腐をスプーンで崩しながら入れる。
- 4 しらすとえのきを加え、火が通ったら完成。

### ◎材料(2人分)

- 絹豆腐 …………… 150g
- しらす …………… 25g
- 大根 …………… 280g
- 大根の葉 …………… お好み
- 小松菜 …………… 60g
- えのき …………… 50g
- 鰹節 …………… 1.5g(1/2袋)
- しょうが …………… お好み
- 醤油 …………… 小さじ2
- 鶏がらだし …………… 小さじ1
- 水 …………… 300cc



ポイント

お正月食べ過ぎてしまった胃腸を休めたい時や、体調が悪い時でも食べやすいメニューです。スープの中にお米を入れて雑炊にしてもおいしいですよ。



### ～栄養アドバイス～

骨のためにカルシウムをたくさん摂っても、ビタミンDが不足すると十分吸収されません。日光にあたることで、皮膚でもビタミンDは作られますが、紫外線量が少ない冬はビタミンDが不足がちになります。ビタミンDを多く含む食品は魚類やきのこ類です。特に冬は積極的にビタミンDを含んだ食品を食べましょう。

174号

## 読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- 佐藤 洋美様(若宮町)
- 畔上 磯子様(東大町)
- 高橋 昭子様(新橋)
- 遠田 英子様(亀ヶ崎)
- 鈴木 志津子様(若原町)

【前回の答え】 ①秋 ②未来 ③15 ④600 ⑤ポリフェノール

※当選者の方は1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174号に  
よせられた

## 組合員の声

遠田 英子さん(亀ヶ崎)  
出資金はお金をふやす、ではなく、安心をふやすことにつながるといふ記事を読んだことがきっかけです。ありがとうございます!

奥山 幸さん(三川町)  
三川に引っ越ししましたが、ネットで「りふれっしゅ」は見つけていただいています。イベントや健康に関する情報など参考になります。これからもお世話になります。

鈴木 志津子さん(若原町)  
毎回「健康メニュー」は身近な材料で簡単に作れるので楽しみにしています。今回「大い」の参考になっています。今回の「さばう」の処理は以前から「あ」の「旨味成分のひとつ」と考えて調理していたので、お墨付きをもらったようで自信になりました。調理する「科学」は楽しいです。

▲ご応募はこちらをクリック