

# りふれっしゅ

REFRESH

Vol.176

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/ 13,289人 ●出資金総額/ 339,095,000円(1月末現在) ●一人平均出資金額/ 25,516円 ●発行部数/ 7,200部 ●発行責任者/ 松本 弘道 ●発行日/ 2026年3月5日

## 無理なく続ける、フィットネス習慣 RUN<sup>2</sup>ではじめよう!

✕ ディカルフィットネスRUN<sup>2</sup>は、「運動が苦手」「体力に自信がない」という方でも安心して始められるフィットネス施設です。有資格者が利用者の体力や健康状態を把握し、安心して運動できるよう適切にサポートするため、生活習慣病予防やリハビリ目的の方にも無理なく続けていただけます。



### 無料体験 予約受付中!



### ウォーキングからランニングまで対応

運動不足解消にぴったり! 自分のペースで取り組みます。



### バイクマシンも人気

心肺機能の向上、脂肪燃焼、下半身の筋力強化など、多くの効果が期待できます。



### マシン操作も安心サポート

操作が不安な方は、スタッフが丁寧にお手伝いします。



### ロッカー・シャワールーム完備

運動後もすっきりリフレッシュできます。



始めてよかった! 利用者の声

RUN<sup>2</sup>では、若年層からシニア世代まで幅広い年代の組合員の皆さまが、それぞれの目的に合わせていきいきと運動に取り組んでいます。

筋力アップ、姿勢改善、体重管理など目的はさまざまですが、皆さん「自分のペースでできるから続けられる」と話されています。

運動を始めたいけれど不安がある方、まずは見学や体験から始めてみませんか。メディカルフィットネスRUN<sup>2</sup>は、あなたの健康づくりを全力でサポートします。



柔軟性をつけて転倒予防♪

### 無料体験 予約受付中!

メディカルフィットネスRUN<sup>2</sup> (1階)

【営業時間】 8:30 ~ 17:00 (月~土)

【休館日】 日曜日・祝日

☎0234-33-2915



お電話または直接ご予約ください。見学もお気軽にどうぞ!

### 球香への大きな期待

その18

### スタブの木

ペルシアツェンベルギー

3年前から二十字の随筆を「庄内日報」に書き続けている。12月に「庄内に住んで63年目」その4を記したのだが、9年も動いた遊佐高校の思い出を書いた。当時、私が担任した川口君が山形商業高に對し、完投勝利投手だけでなく、本塁打も打って、13年振りに出場した春季高校野球で大活躍を遂げた、山形市営球場での記念すべき試合のことを記した。

「日報」で健筆を振るわれている黒羽根氏が平田杯庄内高校野球大会の創設者である東京在住の平田氏のお孫さんにも連絡してくれたようで、今年4月におこなわれる平田杯百周年記念大会に発行する記念誌にも載せたといううれしいオファーをいただいた。52回大会の平田杯優勝は遊佐高だったと思うが、何分昔のことで定かではない。今年4月18日の決勝戦の日に発行するもので、王貞治氏の祝辞が冒頭を飾るらしい。昭和34年東京の大学に入学したばかりの私は、後樂園に巨人戦を観に行き、氏の初安打の本塁打1号を見たことを思い出した。今尚世界記録868号の第1号だった。私の文が王氏と一緒にあるなんて奇跡である。85歳の2人である。 斎藤造酒雄

新年の無病息災を願って

～大福茶のおふるまいで笑顔の輪が広がりました～



1月15・16日に、ふれあいサロンにてお茶とお菓子のおふるまいをおこないました。昨秋、RUN<sup>2</sup>利用者さんより大量の柿をご提供いただき、有志で皮むきをして作ったおいしい干し柿と大福茶、生菓子里に、皆さん大喜びでした。

大福茶を初めて味わう方も多く、梅干しや昆布、煎り黒豆が入った香ばしい味と香りに、心も身体もほかほかと温まりました。また、利用者さんお手製の可愛い梅と椿の生菓子里も、お茶の席を華やかに彩りました。

RUN<sup>2</sup>は運動するだけの場ではなく、皆さんが笑顔で集まれる場でありたいと、職員一同、心を新たに新年の行事となりました。

お茶・お菓子の準備、干し柿づくり、当日お手伝いくださった総勢30人の組合員の皆さんに、心よりお礼申し上げます。



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・遊佐町に住居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。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、からだの不調が気になる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・血清クレアチニン検査・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)

NEW 乳腺エコー検査 (2,700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。

女性技師がおこなうため、安心して検査を受けられます!

2026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。

Dr. 叶内の

ステイロリア日記



回は腰痛についてお話ししたいと思います。男性、女性問わず痛みに悩まされている方は多いかと思えます。

まず、原因がハッキリしている腰痛としては、代表的なものは腰椎椎間板ヘルニアや、腰椎圧迫骨折、腰部脊柱管狭窄症などがあります。その他原因がよくわからないまま続く非特異的腰痛なるものがあります。病院に行ってレントゲンやCT検査

をしたものの、原因が特定されないまま、漫然と続く腰痛として扱われることが多いです。

しかし、実はこれらはストレスが絡んでいることがあります。ストレスの原因は、職場や家庭の人間関係、仕事の内容などさまざまです。こうしたストレスにさらされると、脳が痛みを抑え込む「下行性疼痛抑制系」という仕組みが働きにくくなります。

痛みの信号が脳に伝わると、脳内に「ドーパミン」という神経伝達物質が放出され、「オピオイド」という鎮痛作用のある物質が放出されて、脳への痛みの信号が抑えられます。

(後編に続く)



ほほ笑みの会紹介

酒田健康生協には、院内ボランティア「ほほ笑みの会」があります。活動内容は、介護部門の利用者さんのお出迎えやお茶出し、お話し相手やドライバーがけ、春と秋のお花の植栽、機関紙りふれっしゅを配ってくれる方への仕分け作業など多岐に渡ります。

どれか一つでもご興味のある方はぜひご連絡ください。一緒に楽しく活動しましょう!



マリーゴールドの植栽



りふれっしゅ仕分け作業

お問い合わせ

酒田健康生活協同組合「ほほ笑みの会」  
☎0234-33-6339 地域活動課まで

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

# わなげ大会報告

2月6日(金)酒田健康生協第5回わなげ大会が松陵コミセンで開催され、61人の組合員が参加しました。普段とは違う環境でも、皆さんリラックスしながらプレーをしていました。集計待ちの間、タテ・ヨコ・ナナメのどこか一列を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。

表彰ではパーフェクトを出した光ヶ丘の西塚さんが1位に輝きました!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」と言っていました。

毎年の恒例行事として、組合員の交流と冬の体力づくりに貢献していきたいと思えます。組合員ならどなたでも参加できますので来年も大勢の参加をお待ちしています。

地域活動課 小久保記



## 地域活動課組合員センターより サークル案内&事務所移転のお知らせ

酒田健康生協地域活動課は組合員センター内に事務所を構えておりましたが、3月12日(木)より健生ふれあいクリニック内ふれあいサロンに移転します。

現在の事務所は不在となりますが、組合員センターホールでのサークルや行事は今まで通りとなりますので、「組合員の居場所活動」に積極的に利用しましょう。

### 組合員センター内行事一覧

- 月 第1・3月曜 13:30～ からむしサークル
- 火 第3火曜日 10:00～ 手芸サークル
- 水 第3水曜日 10:00～ 生け花サークル
- 木 偶数月 第2木曜日 10:30～ ちょこっと泉サロン
- 金 第3金曜日 13:30～ おしゃべりモルックサークル

その他各支部の運営委員会や行事があります。空き状況の確認は地域活動課までご連絡ください。(☎0234-33-6339)

◎ 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。

## 介護部門

# レクリエーション報告



### 通所リハビリ

1月15、16日、職員お手製の人生ゲームをおこないました。紅白のチームに分かれ、おもちゃのお金を持ってスタートします。最後にたくさんお金を持っていたチームが勝利です。結婚してお祝いをもったり、詐欺にあっってお金を取られたり…、さまざまな出来事にみんなで大笑いしました。ゲームのあとは、みんなでおしるこを食べ、初笑いいっぱいのもので新年会でした。



### 通所介護

2026年明けましておめでとうございます。通所介護では、新年会恒例レクリエーションの方言カルタ大会と福笑いを開催しました。目隠しをした福笑いは大変難しく皆の協力で上手に完成された作品もあれば大爆笑した作品もありました。方言カルタでは15枚もとった方もいて皆全体で楽しみました。今年も楽しいレクリエーションを企画してお待ちしております。



## 健康チャレンジ報告

新年を新たな気持ちでフレッシュに過ごすため、「ぬりえ&血流促進運動」をするこの取り組みに、123人が参加しました。  
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、脳の血流を促して認知症予防にもつながります。血流促進運動と併せて行うと健康効果が倍増します。「思ったより大変だんげの〜」脳トレによかった◎との声が聞こえました。大人だけでなく、泉小学校生徒や、松陵学区学童保育所の生徒の参加もあり、活気ある企画となりました。

# 伝言板

## ゴールデンウィークのお休み

	健生ふれあいクリニック		RUN <sup>2</sup>
	午前	午後	営業日
5月2日(土)	診療	休診	営業
5月3日(日)	休診	休診	休み
5月4日(月)	休診	休診	休み
5月5日(火)	休診	休診	休み
5月6日(水)	休診	休診	休み
5月7日(木)	診療	診療	営業

## 第49回 酒田健康生活協同組合

### 通常総代会開催のお知らせ

以下の通り第49回通常総代会を召集します

#### 日時

2026年6月13日(土)  
午後1時開会

#### 場所

酒田市総合文化センター大ホール  
(酒田市中心西町2-5)

3月1日より総代選挙に関する  
公告をおこないます

総代会に関する  
お問い合わせは

酒田健康生活協同組合  
地域活動課  
☎0234-33-6339

手軽に  
できる

# 健康メニュー

お祝いごはんにおすすめ!

牛乳パックで  
簡単!

## サーモンの押し寿司



1人分 485キロカロリー / 塩分 2.2g

### ◎作り方



- 1 サーモンはバットに並べて塩をふり、10分程置いたら酢をかけて、冷蔵庫で30分程漬ける。
- 2 卵を溶き、【調味料A】を入れてよくかき混ぜ、平たい大きめの皿にラップを敷き、卵液を広げる。
- 3 2を600Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとり、残りの卵液も同じく調理する。
- 4 3で作った薄焼き卵を全て重ね、細かく千切りにする。
- 5 ご飯に【調味料B】を入れ、ご飯を切るように混ぜる。
- 6 牛乳パックの1面だけを切り取り、ラップを敷いて表面を水で少しぬらす。
- 7 6に5のご飯1/2を詰め、上にラップをかけて、上からしっかりと押す。
- 8 ラップをとり、ご飯の上に4の卵と斜め薄切りにしたきゅうり、残りのご飯を順にのせ、ラップをかけてさらにしっかりと押す。
- 9 ラップをとり、大葉、1のサーモンをのせて最後にラップをかけて上に重しを置き、冷蔵庫で20分程冷やしたら、下のラップを持ちあげてまな板に置き6等分に切る。

### ◎材料(2人分)

- ご飯 …………… 1合
- サーモン …………… 140g
- 塩 …………… 小さじ1/6
- 酢 …………… 大さじ1
- 卵 …………… 1個
- きゅうり …………… 1/2本
- 大葉 …………… 4枚

#### 【調味料A】

- 砂糖 …………… 小さじ1/2

#### 【調味料B】

- 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2
- ごま(白) …………… 大さじ1



#### ポイント

ご飯がボロボロにならないように、上からしっかりと押すことがポイントです。

### ～栄養アドバイス～

ごまに多く含まれる油脂は動脈硬化軽減などに嬉しい不飽和脂肪酸ですが、食べ過ぎはエネルギー過剰になるため注意が必要です。1日の目安は大さじ1程度にしましょう。また、ごまは固い種皮に覆われており、そのままでは消化吸収しづらいです。すりごまにして食べると効率よく栄養を吸収できますよ。

# 読んでからクイズ

- Q1. 腰痛には実は●●●●が絡んでいることがあります。
- Q2. 通所介護では新年恒例の方言かるた●●●●を開催しました。
- Q3. 酒田健康生協には院内ボランティア●●●●の会があります。
- Q4. 「無理なく続ける、●●●●●●習慣 RUN<sup>2</sup>ではじめよう!」
- Q5. 牛乳パックで簡単! ●●●●の押し寿司

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」を添えてのご意見・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3月13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。

## 175号 読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- 今井 崑代様(東泉町) ● 藤井 昭三様(泉町) ● 佐藤 恵千子様(東中の口町)
- 佐藤 直子様(光ヶ丘) ● 高橋 亮様(東泉町)

【前回の答え】 ①転倒 ②北新橋保育園 ③44 ④リラックス ⑤スープ

※当選者の方は3月5日(木)～31日(火)までの間に、メディカルフィットネスRUN<sup>2</sup>まで受け取りに来てください。

## りふれっしゅ175号に よせられた 組合員の声

落ちこんでいる時、「りふれっしゅ」が届くと、「みんなが...」と思わず元気になり、私も勇気と元気ありがとう!!  
丸藤 喜美さん(富士見町)

池田 ゆり子さん(遊佐町)

りふれっしゅをいただけて3回目です。いろんなことを学ぶことができそうです。医療のこと、看護のこと、イベントの活動、りふれっしゅを読むのが楽しかったです。

佐藤 のぶさん(宮野浦)

私も「大人のぬり絵」をやっています。リラックス効果なのか描いていると、ゆっくりして落ちついてきます。来年の健康チャレンジに参加したいなあと思っています。今から待ち遠しく楽しみにしています。

▲ご応募はこちらをクリック