

平和
健康
暮らし
介護

みんなの
健康

発行 郡山医療生活協同組合

郡山市島2-9-18 TEL 024-923-6212 FAX 024-923-6921

発行責任者 坪井 正夫

郡山医療生協ホームページアドレス
<http://www.koriyama-h-coop.or.jp/>

2021年5月31日現在

●組合員数 23,105名

●出資金 935,446千円

●1組合員平均 40,487円

私たちは、あの原発事故による被害と、新型コロナという目に見えない恐怖とたたかい続けています。感染のリスクや不安と日々向き合って奮闘している医療・介護の職員、地域で健康づくりや支部活動を困難な状況のなかでも知恵を出し合い、前に進んでいる組合員。

来年5月には郡山医療生協が誕生して50年になります。組合員、職員ともに心をひとつにコロナ禍を乗り越えていきましょう。

心ひとつに コロナ禍を乗り越えよう

昼食弁当を配布

コロナ禍での
組合員とのつながり
(1支部)

ワクチン接種スタート

《理事》

◆坪井 正夫 (理事長)

◆増子 清子 (副理事長)

◆鹿又 達治 (専務理事)

◆石井 智子

◆石澤 泰伸

◆市川 進 (新)

◆伊東香代子 (新)

◆伊藤美代子

◆小島 新一

◆小野寺ヒロ子

◆小坂 勝洋

◆小山 順子

◆加藤 富一

◆加藤 友

◆國分 尚子

《監事》

◆嶋崎マサ子

◆鈴木 正雄

◆齊藤 正俊

◆三瓶 和夫

◆高橋 健一

◆武田 悦子

◆橋本 照子

◆濱尾 直美

◆星野のり子

◆宮崎 明人

◆村上 久枝

◆吉川 佳子

◆吉田よし子

◆吉村 元志 (新)

◆渡辺 寿夫

◆菅野 隆

◆國分 重信

◆山田 大作

郡山医療生活協同組合 役員一覧

- ・仲間ふやし 900人
- ・増資運動 6,500万円
- ・班づくり 50班
- ・班会開催 1,200回
- ・機関紙配付率 70%

①どんな事態を迎えても運動を支えられる持続可能な事業継続計画をつくりあげます。

②コロナ禍の中においても、人々の助け合いや支えあいを通して「つながり」の中で幸せを感じられる、まちづくりを目指します。

③無差別・平等の医療・介護を進める中で人権が大切にされる平和で安心した社会を目指します。

④新たな5カ年の中長期経営計画を踏まえて、その初年度計画として確実に実行していきます。

⑤郡山医療生協の組織を持続可能なものにするために次の目標を達成します。

第56回 通常総代会

開催される

6月20日(日)コロナ禍の中、規模を縮小(総代・役職員80人未満)し、郡山開成学園で総代会が開催され、全議案が承認されました。

《今年度の方針》

SDGs(エス・ディー・ジーズ)って?

「SDGs」は2015年に貧困や飢餓、ジェンダー、自然環境、経済、医療など「17の目標」を2030年までに達成することを目指し国連サミットで採決された「持続可能な開発目標」のことです。子どもや孫、ひ孫の世代までもずっと豊かに暮らしていけるよう、郡山医療生協としても様々な活動にとりこんでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



つながりづくり・健康づくり



健康チェック



食糧支援

平和・社会保障の充実



虹のバレンタイン行動

核のない世界を求める
アピール行進13 気候変動に
具体的な対策を

気候変動に具体的な対策を

頻発する水害・地震などは気候変動によって引き起こされるといわれています。
地球温暖化は大きな課題になっています。医療生協は、この課題にもとりこんでいきます。

「地域まるごと健康」という考え方を元に、組合員さん一人ひとりがどうしたらより良くなるかを考え、地域の人の要望を叶えるために自主的に行動している事が素晴らしいと思います。医療生協の理念のもとに、地域に根ざした医療を提供していきたい」などの感想が出されました。



桜が満開の中、3日間にわたって入職時研修が行われました。今年の対象者は11名で、医療生協の歴史、医療介護を巡る情勢、各事業所の取り組み、組合員活動、マナーの基本等々、多くを学びました。

「仲間と共にがんばります！」
「期待の新人職員たち」

介護保険事業部より

一人ひとりに寄り添った介護をめざす 医療生協 デイサービスセンターなのはな

デイサービスセンターなのはなは、サービス付高齢者住宅なのはなに併設されているデイサービスです。創設されて6年目の事業所で、住宅の入居者と自宅から通っている利用者が日帰りで利用しています。

《事業所の特徴》

- ① 祝日も営業します**
定休日：日曜日・5/3～5/5・お盆・年末年始
- ② 一人ひとりに寄り添った介護をします**
定員20名で、利用者に合った活動・運動・入浴を支援しています。明るい室内で、アットホームな雰囲気みなさん過ごしています。
- ③ 専門家による指導をします**
専門家による指導を定期的にデイサービス内で受けられます。



見学・相談を承っています。お気軽にお問い合わせください。

デイサービスセンターなのはな 電話 024-953-4006

郡山医療生協組織部の公式LINE

LINEでつながってみませんか?

●QRコードから友だち追加

- ① LINEアプリをひらく
- ② ホームを押す
- ③ 友だち追加を押す
- ④ QRコードを押す
- ⑤ QRコードをかざし「追加」を押す



どちらからでも登録OK! @162ofnao
週に1回、医療生協の活動などを発信しています!

登録方法

●ID検索から友だち追加

- ① LINEアプリをひらく
- ② ホームを押す
- ③ 友だち追加を押す
- ④ 検索を押す
- ⑤ 「@162ofnao」を入力し「追加」を押す

《お問合せ先》組織部 電話 024-923-6212

新班紹介



生き生き支部・班活動！

大成支部「大成セラバンド班」 班長：遠藤美恵子さん

支部の「健康づくりの会」で2月、3月に行ったセラバンド体操から新班ができました。セラバンドはトレーニング用のゴムバンドで伸縮性や長さを調整することで筋力アップを目指します。ゆっくり伸ばしてゆっくり戻す動作は結構大変ですが筋トレ効果が期待できそう！皆さん、筋肉痛にもめげず楽しんでとりくんでいます。



1支部「クローバー班」 班長：酒井昌子さん

ご近所4人で班を結成！いつまでも健康で自分の足で歩きたい！と、コロナ禍の中でも知恵を出し合い運動不足の解消に努めています。安否確認も視野に入れ、週1回の「いきいき100歳体操」でいつも元気！前向きで素敵な4人です。



須賀川・岩瀬支部「須賀川太極拳班」

班長：五十嵐初子さん

フレイル予防にピッタリな太極拳で「地域の方が誰でも参加できる班会をつくりたい」と思い、小野支部の市川進さんを講師に班を立ち上げました。毎月第2・第4木曜日の月2回活動しています。市川さんの楽しい指導で、地域に太極拳の輪を広げていきたいです。



4支部「桜班」

班長：川前文子さん

2月に「桜班」ができました。名前の由来は住所が桜木ということと逢瀬川にあった桜並木にちなんで名づけました。班員は5名で、毎月第3木曜日に班長宅で詩吟の練習をしています。教本に沿って漢詩・和歌・俳句をそれぞれ独吟しています。練習の後は楽しくお茶会をしています。

さくら支部「たのしい会」

班長：嶋崎マサ子さん

支部で行った「フレイル予防体操」をきっかけに誕生しました。「継続して活動したい」「フレイル予防の体操だけでなく、楽しいこともやっていきたい」という声を受けて、「たのしい会」と名付けました。地域に開かれた班会として、これからも活動を広げていきたいと思っています。

事業所利用委員会より

○降雨の中、傘も差さず膝が痛く杖でやっと歩いて薬局に向かっている高齢女性をみかけ、薬局まで見守り同行しました。薬局では「連絡をもらえれば薬届けますよ」とご本人に伝えていました。総合案内所はないのでここに声をかければよかったのでしょうか。

◆現在、コロナ感染防止の観点から組合員によるボランティア活動（院内での見守りや付き添い等）を休止している中であつて、病院として配慮が不足していたものと受け止めております。今後受付や会計窓口での患者様に対する目配りや配りが充分できるよう、職員教育をして参ります。お困り事がございましたらお気軽にご相談・お声かけ下さい。



社会保障・平和活動委員会より

高齢者の受診を抑制し、重症化をもたらず窓口負担2割化の法案には、全国で1000万筆を超える署名が集まりました（郡山医療生協でもこの間6,300筆を提出）。多くの声を無視し、自民党、公明党、日本維新の会、国民民主党の賛成多数で可決されました。コロナ禍の中、法案の審議が不十分な中での採決は高齢者の生存権を脅かすものです。

75歳以上の医療費窓口負担2割化に反対して

政府は「団塊の世代」が75歳以上になり始める2022年度までの実施をめぐり、法制上の措置を講ずるという立場を変えておりません。負担増による受診抑制の加速、月額30円程度に留まる現役世代の負担軽減の偽りなど地域に広く知らせましょう。そして、実施されないよう秋に予定されている国政選挙で私たちの意思を表しましょう。

○コロナ禍により、玄関付近にあったゴミ箱が売店と隣に移動になりました。玄関にもゴミ箱（紙ゴミ、ペットボトル等）設置して欲しいです。

◆ゴミ箱の設置ですが、くず入れについては売店にて食事などを購入し、召し上がった物を捨てる事を想定して設置しております。また、ペットボトル類は自販機業者の設置物になりますので、自販機隣に置くこととしておりますので、ご理解ください。

○コロナが長引くのであれば、院内に熱部屋を設置するより小児科の建物を熱対応にしたいかがでしょうか？

◆発熱者待機場所ですが、院外に設置できるのが最善ではありますが、小児科としての基準があるので現在の場所といたしました。今後のコロナ感染症の動向を見ながら、都度対応策を検討してまいりたいと考えます。

みんなの健康クイズ



問題

2030年までに貧困や飢餓、ジェンダー、自然環境、経済、医療などについての目標を達成するために国連サミットで採択された目標を4文字でなんというのでしょうか？

「〇〇〇〇」※答えは紙面のどこかにありますよー

答えと、住所・氏名・年齢・電話番号・紙面の感想・近況（掲載させて頂く場合があります）などを、ハガキに書いてどしどし応募ください。正解者の中から抽選で記念品を差し上げます。《締切》2021年8月31日 消印有効

〒963-8034 郡山市島二丁目9-18
郡山医療生活協同組合 組織部 みんなの健康クイズ係 宛

前回のみんなの健康クイズの答えは「**身体的フレイル、社会的フレイル**」でした。

◆『みんなの健康』（2021年春号）の感想

- 春号1面（3.11原発事故から10年）をみて、10年前にお世話になったことを思い出し涙が出ました。ありがとうございました。
（当時大熊町から避難した女性）

保健活動委員会より

新しい健康づくりグッズの紹介

《ロングピロピロ》

昔懐かしの「吹き戻し（ピロピロ）」がエクササイズグッズになりました。なんと紙筒の長さは1m！「腹式呼吸で10秒かけてゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す」を10回で1セット。これを朝昼晩に1日3セット行うことで、呼吸筋・腹筋・口腔周囲筋を鍛えることができます。



740円

《セラバンド》

セラバンドはトレーニング用のゴムバンドです。セラバンドを使うと、適度な負荷をかけながら筋力トレーニングをすることができます。セラバンドと一緒にトレーニングメニューもお渡ししていますので、すぐにお家で取りくむことができます。



700円

《組織部》電話：024-923-6212



私の

おすすめ料理

管理栄養士 増子 清子

暑い夏
和の薬味を添えて

トマトと豚肉の炒め物

夏の暑さには和の薬味(青じそ)を添えた料理を。トマトをたっぷり食べられるレシピです。くっつきやすくなるまで炒めるもよし、フレッシュ感が残るよう軽く炒めるもよし。

材料(2人分)

トマト……………大1個
 玉ねぎ……………中1個
 豚こま切れ……………140g
 青じそ……………3～4枚
 ごま油……………大さじ1
 にんにく ……すりおろし小さじ1/2

《豚肉下味用》	《合わせ調味料》
酒 ……大さじ1	オイスターソース・小さじ2
塩 ……少々	しょうゆ……………小さじ2
小麦粉 ……大さじ1	みりん……………大さじ1
	砂糖……………小さじ1/2



作り方

- ① トマトは食べやすい大きさのくし形に切る。玉ねぎは薄切り、青じそは細いせん切りにする。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩と酒をふり、小麦粉をもみこんでおく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉とにんにくを入れて炒める。火が通ったら強火にして玉ねぎとトマトを入れ、ざっと混ぜたら合わせ調味料を回し入れ、とろりとするまで炒める。
- ④ 器に盛り、青じそをのせる。

「人生百年」と言われる昨今、誰でも心身共に健康で長生きしたいものですが、なかなか思うようにいかないのが現実。県南地方の「認知症のひとと家族の会」世話人をされている本田陽子さん（泉崎村在住）に話を聞きました。

※ ※ ※

本田さんは長年西郷村にある太陽の国（福島県社会福祉事業団）でお年寄りや障がいのある方々を介護してきました。その中で入所者の切なさ、ご家族の悩みなどそれぞれに苦悩される姿を数多く見る中で、今後は地域の中の小さな組織で介護したいと思い、早期退職後の2007年、仕事で繋がっていたケアマネージャーさん達と認知症対応型のデイサービス「ひまわりの家」を立ち上げました。少人数で家庭的なきめの細かい介護ができるのではないかと、自宅で認知症の義母を見てきた経験も生かしながら介護及び後継者育成など多岐にわたり活動されてきました。同時期から、前述の認知症のひとと家族の会、県南地区会を立ち上げ、事務局・世話人として14年にあります。

※ ※ ※

認知症にはアルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型などたくさん病気があり、症状は異なりますが、共通することは脳の変化による能力の低下から生活に支障が出てくることです。誰もがなりうる病気ですが、大切な目の前の家族がもしかしたら認知症か？の不安と戸惑い、そして悩

みと混乱……。一人で悩み、離れた家族にも、友人にも、ましてや近所の人にも知られたくないと籠ってしまわれる方がいるのが悲しい現状です。でも、一人では抱えきれぬものではありません。だからこそ、会として困っている方々の悩みや愚痴を吐き出す場を大切にしていくそうです。また「悩んでいる家族に気づいたら介護等の申請に繋げていくように」始めの一步“のお手伝いをしたい。だからこそ認知症の早期発見の正しい理解が必要なのですよ」と穏やかな笑顔で本田さんはおっしゃいます。「学びはエネルギー」の信念のもと、会報を読まれるのは勿論、県内外の学習会にも積極的に参加され、日々新しい情報を得ようと行動される本

本田陽子さん（白河支部）



田さん、尊敬します！

✕ ✕ ✕ ✕

幼い時から、好奇心旺盛で発明工夫が大好きなお祖父さん、仕事をしながら生協活動もする行動力溢れたお父さんの影響を大きく受けて成長された陽子さん。実家の家訓「今日一日を大いに働こう、人の悪口は言うまい、贅沢はすまい、大いに笑って暮らそう」を心にかけて生活しているそうです。肝つ玉母さん！

今年からは医療生協白河支部長の大役も加わりますが、ご活躍を期待しています！

うです。肝つ玉母さん！

今年からは医療生協白河支部
長の大役も加わりますが、ご活
躍を期待しています！

(國分、星野)

編集後記

組合員の皆さん、コロナワクチン接種は順調に進んでいますか？桑野協立病院での予約には申し込みが殺到し大変ご迷惑をおかけしました。接種が始まり国民に着実に抗体が備わり、コロナ感染が少なくなっていることを願わずにはいられません。このような厳しい環境の中でも新班が次々と誕生生き生きと活動されている姿に大変励まされています。共に頑張りましょう！（Ｋ）

組合員転居時の 住所変更連絡のお願い

住所を変更された場合は
ご連絡ください。

《連絡先》 組織部
TEL 024-923-6212
FAX 024-923-6921

機関紙「みんなの健康」
配付協力者を募集しています!

「みんなの健康」は組合員の皆さんの協力で手配りされています。現在、配付されていない地域もあるため協力者を募集しております。

《連絡先》電話 024-923-6212(組織部)

医療生協の法律相談

Q 国民投票法改正案とは？


 本年5月11日、
 衆議院本会議にて、
 『日本国憲法の改正

『日本国憲法の改正手続きに関する法律の一部を改正する法律案』が可決されました。この法律案は、憲法改正が発議された際の国民投票の手続について定めた、いわゆる『国民投票法』の一部を改正するものです。

ことによつて、投票行動を一方の立場へ誘導し、「投票を金で買う」ことが容易になつてしまひます。立憲民主党の提案により、改正施行後3年を目途に広告規制等の検討と措置を講じるとの内容の修正がなされていますが、問題の解決にはなつていません。

そのほか、この改正案に

この改正案にはいくつかの問題が含まれていますが、とくに、国民投票に関する運動への規制の在り方に多くの批判が集まっています。

つまり、この改正案によると、国民投票における賛成・

反対に関する運動について、投票期日の2週間前まで、テレビ・ラジオCM、インターネット広告を自由に行うことができ、運動資金の規制はありません。そうすると、資金力がある団体（政党）がCM等の広告を大量に流す

弁護士法人けやき法律事務所
 弁護士 長谷川 啓

医療生協では、無料法律相談を毎月第2水曜日に行っています(夕方4時から)。ご希望の方はご予約ください。

組織部 024(92)9212

組織部 024(923)6212

郡山医療生協
事業所の
ご案内

桑野協立病院 933-5422
 アイメイトくわの 923-6166
 桑野介護保険センター 923-6165
 グループホームひなたぼっこ 983-6147
 桑野訪問看護ステーション 923-6174
 郡山東介護保険センター 943-9401

ひまわりの家デイサービスセンター	943-1061
サービス付高齢者住宅「なのはな」	953-4005
定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所なのはな	953-4005
デイサービスセンターなのはな	953-4006
桑野ヘルパーステーション	923-6226

小規模多機能居宅介護ひなたぼっこ	983-6147
ふれあいデイサービスセンター	923-6219
桑の実デイサービスセンター	923-6219
桑野協立病院通所リハビリテーション	923-6275
桑野協立病院訪問リハビリテーション	933-5422

※事業所の電話の市外局番はいずれも(024)