



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/>



2019年8月31日現在	
● 組合員数	25,101名
● 出資金	964,397千円
● 1組合員平均	38,420円

「いのち」守りたい ～無料低額診療事業をはじめました～

無料低額診療事業の内容

《対象となる方》

- ① 医療費の支払いが困難な方で、病院長が減免することを必要と判断した場合。
- ② 外国人、ホームレスの方等、保険証をお持ちでない方。

《減免の期間》

- ◇ 公的制度の適用や生活が改善するまでの一時的な措置とします。
 - ・ 対象①の方、原則6ヶ月
 - ・ 対象②の方、原則1ヶ月
- ◇ この期間に、生活状況の変化がない場合は、更新することができます。

《減免の基準》

- ◇ 生活保護基準には該当しないが、生活困窮で医療費負担が困難な場合
 - 1ヶ月の世帯収入が、おおむね生活保護基準の**120%以下は全額免除**
 - 1ヶ月の世帯収入が、おおむね生活保護基準の**140%以下は半額免除**

《減免の範囲》※桑野協立病院での健康保険診療において発生するものに限る

- ◇ 外来 医療費の自己負担額
- ◇ 入院 高額医療費及び食事療養費の自己負担額

無料低額診療とは

経済的な理由によって必要な医療を受ける機会が制限されることのないよう、無料または低額で診療を行う事業です。リストラ、失業、病気のため仕事ができず、低所得や無収入、低年金や無年金など、さまざまな理由で生活が苦しく医療費が払えない方や、保険証がない方などを対象に無料または低額で診療を行います。

**郡山医療生協は、2019年10月1日から
 無料低額診療事業をはじめました。**

まずはご相談ください

桑野協立病院 TEL 024-933-5422
 郡山医療生協 組織部 TEL 024-923-6212
 郡山医療生協 介護保険事業部 TEL 024-923-6165



でかける つながる 安心を結ぶ ～医療生協を「見せる化」し、つながりを深めよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



SDGsは2015年9月の国連サミットで採択された持続可能な世界を実現するための2030年までの国際目標です。世界を変えるための17の目標からなり、地球上の誰一人として取り残されないことを誓っています。

郡山医療生協の無料低額診療は、SDGsの左記の理念に賛同行われています。

* * * * *

楽しくつながって仲間の輪を大きく
 あなたの力をお貸しください。

- ・ 仲間ふやし 720人
- ・ 増資運動 5,200万円

地域の困ったに耳をかたむけ
 安心の地域に

9月30日～11月30日
ふれあい月間はじまる

介護保険事業部より

ひまわりの家デイサービスセンターは

郡山駅の東、阿武隈川沿い「行合橋」の袂に位置する地域密着型通所介護事業所です。

定員は1日15名。職員は看護師を含め7名で対応しています。ひまわりの1日は、左手は腰、右手はグー「今日も1日がんばるぞ! エイエイ・オー」で始まります。

体操や趣味活動、園芸、縫い物、おやつ作り、日常作業(コップ拭きやタオルたたみなど)季節の行事、ゲーム、お喋り、歌など「まだまだやれるぞ」の思いを大切に、利用者さんに寄り添った介護をしています。



- *月~土 午前9:15~午後4:20 日祝祭日はお休みです
- *事業対象者:要支援・要介護の認定を受けた方がご利用頂けます
- ***デイサービスご利用をお考えの方は一度見学にお越しください**
見学は随時受け付けております。お待ちしております。

《お問合せ》電話 024-943-1061

郡山東介護保険センターは

ひまわりの家デイサービスセンターと同じ建物内にあり、3名の介護支援専門員で、芳賀・小原田地区と東部・中田地区の要介護者の相談業務と調整業務を行っています。介護でのお困り事やご相談事がありましたら、お気軽にお声掛け下さい。

《お問合せ》電話 024-943-9401

《住所》〒963-8813 郡山市芳賀3丁目7-24

イレブンチェックで フレイル度合いを確認してみよう!

『イレブンチェック』11項目		回答欄	
栄養 (歯・口腔)	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか。	は	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか。	は	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか。	は	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	は
運動	Q5 1回30分以上の汗をかき運動を週2回以上、1年以上実施していますか	は	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	は	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	は	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	は
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事しますか	は	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	は	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	は

【結果の見方 その1】

Q1、Q2の回答が2つとも「はい」

➔ 食習慣への意識はしっかりお持ちのようです。

Q1、Q2の回答のどちらかが「いいえ」

➔ 食習慣への意識が足りていない可能性があります。

【結果の見方 その2】

Q3からQ11の回答のうち、左側を選んだ数はいくつですか?

6~9 ➔ 筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。

0~5 ➔ 筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります。

《参考文献》フレイル予防ハンドブック 監修 飯島勝矢

桑野協立病院より

小児科医
小沼先生の診察室



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは外敵から体を守るべき働き(免疫)が過剰に働くことで本来無害である食物に対して反応するようになり、体に不都合な症状が誘発されることです。

食物アレルギーは、
①新生児、乳児消化管アレルギー②食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎③即時型症状(じんましん、アナフィラキシー等)④食物依存性運動誘発アナフィラキシー(FDEIA)⑤口腔アレルギー

ギー症候群(OAS)に分類されます。診断の仕方ですが何か食べたあとに口の周囲が赤くなったり、じんましんが出来たことで「きつとアレルギーに違いない」と自己判断で除去してしまう方がいますが、非常に危険ですので病院で相談することをお勧めします。食物アレルギー管理の基本は食べると症状が誘発される食物だけ除去する。念のため、心配だからといって必要以上に除去する食物を増やさないと重要。原因食物でも症状が誘発されない「食べられる範囲」までは食べることが出来ます。予防方法としては乳児期早期からスキンケアを行うことにより皮膚のバリア機能を落とさないことがアレルギー発症予防になると考えられています。最近では食物摂取のタイミングは適切な時期に始める、遅くはしないことが大事です。(詳しくは小児科まで)

医療生協の眼鏡屋さん

「アイメイトくわの」からのお知らせ

みんな使い方をしたらダメ コンタクトレンズでトラブルが多発!!

- 他の人とコンタクトレンズを貸し借りしている。
(カラーコンタクトの貸し借りが多発しています)
- 手を洗わないでコンタクトレンズを扱う。
- コンタクトレンズをつけたまま寝てしまう。
- 決められた期間を超えてコンタクトレンズを使用する。
- レンズケースを洗わない。
- 消毒液を毎回交換しない、つぎ足して使っている。
- 指定された消毒液を使わない。
- 定期的に目の健康診断(検査)を受けない。
- 目に痛みがあってもコンタクトレンズを使用し続ける。

組合員のみなさまには、眼鏡最大50%OFF!!(対象商品に限り)

組合員のみなさまには、コンタクトレンズ10%OFF!!

2年間の無償保証

電話・FAX 024-923-6166

営業時間 月~水、金、土 9:30~18:00 木 9:00~13:00

*日・祝日はお休みです

生き生き支部・班活動!

4支部 新班「カラドンナ班」 班長:竜石堂芳枝さん

新しい支部運営委員が中心となって姉妹と親しい仲間と結成した班です。加入して間もない組合員もいるので、まずは医療生協のことや支部の活動を知ることからはじめています。学習会や行事に楽しんで参加して、健康増進を目指しています。



カラドンナの花

三春支部 新班「福分会」 班長:栗山富久子さん

“幸福のおすそ分け”を目的に班名をつけました。活動内容は健康づくりの目標を各個人で設定し、次回の班会でランチを食べながら実践結果を発表しあいます。情報交換や雑談などを通し、みんなで“幸福”になる活動を行っていききたいと思っています。

矢吹支部 新班「日向の会」 班長:河合カヲルさん



年度計画を作成し月1回の活動で自分の健康状態を知り、日頃の生活の見直しをしています。尿チェック、体組成測定、足指力測定の結果に一喜一憂。健康づくりチャレンジで健康習慣をみんなで身につけていこうと計画しています。

郡山東支部 「納涼祭」



第11回納涼祭がひまわりの家の駐車場で行われ、約70名の参加で大いに盛り上がりました。ビールを片手に組合員手作りのおつまみで余興を楽しみ大笑い。毎回、音響や提灯の飾りつけなども地域の組合員の協力で行われ、地域に根ざした取り組みとして続けられています。

社会保障・平和活動委員会より

原水禁世界大会に参加して

流れる汗と涙の碑めぐり

原水爆禁止2019年世界大会(長崎)に代表団33名の一員として(郡山からは、医療生協から2名、新婦人から1名)参加してきました。開会式前の碑めぐり、持って行った千羽鶴の奉納、黙とうをささげた爆心地公園、被爆者の方によるガイドは、平和公園、如己堂、浦上天主堂、原爆資料館と続き、厳しい暑さの中、流れる汗と涙の碑めぐりでした。開会式(4000人)、「軍事費を削って平和で人間らしくくらしを」の分科会に参加し、民医連の方々と交流しました。交流会では原発被災者支援に感謝と御礼の言葉を述べました。8月9日、原爆投下の11時2分、参加者全員で黙とう、帰路に着きました。長崎港を中心にした坂の町「長崎」の「核兵器をなくし平和を求め」の願いの強さを感じました。今回の経験と感激を忘れずに核廃絶・原発ゼロにもっと力と決意を新たにしてみました。

(富久山支部・吉川久志)

対話を広めたい

この大会を通して、今全国で取り組まれている署名は、被爆者に限らず、私たち人類のために行うものだとして再認識することができました。そのためにも、署名を自分事だと気付いてもらえるようにすることが大切です。また、核兵器廃絶のためには、ただ署名を広げるだけでなく、広める過程の中に「対話」を行うこと、その対話を広めることが世論や政府を動かす力となることを学びました。

(郡山医療生協 総務部・須田浩之)



郡山からの参加者

みんなの健康クイズ

問題

桑野協立病院で10月より開始した、医療が必要にもかかわらず経済的な事情により支払い困難な方が、無料または低額な料金で医療を受けられる事業は何でしょう?

答え

〇〇〇〇診療事業 ※答えは紙面のどこかにありますよー

〇に入る漢字4文字の答えと、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、ハガキに書いてご応募ください。正解者の中から抽選にて記念品を差し上げます。

締切は、令和元年11月30日の消印有効。

宛先 〒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

事業所利用委員会より

みんなの声



〇新しいトイレはきれいで気持ちよく使えるのは良いのですが、使用しているかどうかわかりにくいようです。もっとわかりやすい表示にできないものでしょうか。
◆ご意見ありがとうございます。利用される方が、トイレの入り口で施設の確認を出来るような案内表示を掲示しました。

〇大玉・本宮方面より病院行バスがあると聞き、便利で助かるなあと思いました。郡山市内と言っても、片平など、遠方から来るのには、バスを乗り換えなければ来れないので、バスがあれば助かると思いました。
◆病院への通院手段について、組合員送迎バスを現在12コース運行していますが、片平町周辺は今のところ運行コースがありません。ご了承ください。地域の要望に応えきれないことも事実ですので、より使いやすい運行を目指し改善していく予定です。

「健康づくりチャレンジ」 老若男女、幅広い世代で生活習慣予防にとりくみましょう



保健活動委員会より

- ◇ チャレンジ期間は 30日間
- ◇ お問い合わせ 医療生協組織部 電話 024(923)6212 又は、各支部の担当まで。

虹をかける

新しい情報を待っている！

橋本 貴須子さん (郡山市熱海町石筵)



磐梯熱海温泉の奥、石筵は緑豊かで昔話に出てくる三角おにぎりのような山、途中には憲法9条を守ろうと9条田んぼ(農民連で作付け)があり実りの時期を迎えていました。こんなにもどかな風景ですが、40数年前、県食肉流通センター建設反対運動が激しくたたかれ、地域住民の団結の力で阻止した歴史が息づく地域でもあるのです。

貴須子さんのお宅の玄関先には、白菜の苗が行儀良くポットに並び、畑に移植されるのを待っています。貴須子さんは元看護師さんということで、退職後は地域からの期待が大きいく、民生委員やサロンの世話役などを担っています。

「石筵サロン」が出来て4年目、毎月2回、24〜25名の参加で、貴須子さんは各自の体調を聞きながら血圧測定を行い、元介護施設勤務だった大森梅子さんが百歳体操やゲーム、歌、脳トレなどを指導しています。熱海町の中心部にある「元気会」にも二人で参加・指導しており、多忙な毎日を過ごしています。

「石筵サロン」は町社協が補助金を出してくれるようになり、例会の1回は誕生会の名目で、会食しながら情報交換やおしゃべりを楽しんでいます。「医療生協組合員も多く、健康づくりの情報グッズも利用させてもらっています。サロン会は見守りにもつながっていると感えています。でも見守

りの必要な男性の参加がないので、どうしたものかと思案しています。年に何回か飲み会にでもしたらいいのかなあ……」

「初めてサロンに来た時、足が象さんのようにパンパンで歩くのも困難だった人が、ここに来るようになって、普通の足になったと喜んで休まず来てくれます。うれいすね。地域には4〜5人集まってお茶会する場所を提供してくれている方もいます。押し車を押して、飴やお茶を持って集まって、おしゃべりできる場所があるっていいですね！石筵は公共のバスもなかなか、デマンドタクシー(事前に予約が必要な乗り合いタク

シー)があるにはあるのですが、医療生協の組合員バスが利用できる通院も便利になると思っています。『ふれあいニュース9月号』に無料低額診療の実施が載っていましたが、新しい情報は私たちにとってとても大事です。いま、息切れがひどくなつてもお金がなくて病院に行けないという心配な人がいます。早速、桑野協立病院に相談してみます」という貴須子さん。世話役活動に一生懸命だからこそ見える地域の実情、そしてその解決に力を惜しまない、包み込むような笑顔のステキな貴須子さん。人よんで「石筵のマドンナ」という噂に、私たちも納得!!

(増子、星野、吉川)

私のおすすめ料理

管理栄養士 増子 清子

毎日の食事で
血管メンテナンス

サケのごま味噌焼き

一皿でたんぱく質も野菜も摂取でき、手軽に作れる主菜兼副菜です。無理なくおいしく血管のメンテナンスをしましょう。

材料(2人分)

生サケ……………2切れ	[a]
塩……………小さじ2/3	しょうが……………小1かけ
酒……………大さじ1	(すりおろす)
玉ねぎ……………80g	味噌・みりん…各大さじ1
人参……………40g	練り白ごま…大さじ2/3
キャベツ……………150g	しょうゆ……………小さじ1/2
もやし……………20g	
サラダ油……………大さじ1	

作り方

- ① サケに塩と酒をふる。[a]は混ぜ合わせる
- ② 玉ねぎは薄いくし形に切り、人参は5cm長さの短冊切りにし、キャベツはざく切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、中火で熱し、サケを入れて両面に焼き色を付ける。

かた側に寄せ、あいたところに玉ねぎ、人参を加えて軽く炒め、もやし、キャベツを加えて炒め合わせる。全体に[a]を加え混ぜてふたをし、2〜3分蒸し焼きにする。



編集後記

10月1日から開始された無料低額診療事業。組合員の方々から「私の近所の方で…」と少しずつ相談があがっています。やはり地域の方への声掛け、後押しが大事ですね。今回初めて編集作業に加わり、機関紙づくりの大変さを実感。みんなの思いや願いがこもった機関紙。今まで何気なく見ていたことを反省しアンテナを高くし、情報を発信していきたいと思います。(H)

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

医療生協の法律相談

介護施設入所のための両親の自宅売却

Q 両親が認知症になり、そろって介護施設に入所することになりました。施設入所費用を捻出するため、父名義の自宅を売却したいと思っていますが、どのような手続きが必要となりますか。

A 認知症の程度などにもよりますが、財産管理についての判断能力が十分でない場合には、仮に自分で売却契約をしたとしても契約自体が無効と判断される場合があります。家族が勝手に本人の実印を使って契約した場合には、刑事罰に問われる危険もあります。

認知症によって判断能力が十分でない人については、自分で財産管理等ができないため、家庭裁判所に成年後見等開始の申立てをする必要があります。その結果、裁判所で成年後見人を選任されると、成年後見人が本人の代理人として財産の処分などの財産管理を行うこととなります。

ただ、成年後見人であっても、本人の自宅など居住用不動産の処分をする場合には、家庭裁判所の許可が必要とされています。この許可は、本人の意向や生活状況など様々な事情を踏まえて判断されますが、例えば、本人の認知症が重度で将来自宅での生活できる見込みが低く、かつ、介護施設への入所費用の捻出のために自宅売却の必要性が高いような事情がある場合には、許可が得られやすいでしょう。詳しくは、弁護士等の専門家に相談下さい。

弁護士法人けやき法律事務所
弁護士 渡邊 純

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(0266)9212

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)

郡山医療生協事業所のご案内

桑野協立病院	933-5422	サービス付高齢者住宅「なのはな」	953-4005
アイメイトくわの	923-6166	桑野ヘルパーステーション	923-6226
桑野介護保険センター	923-6165	小規模多機能居宅介護ひなたぼっこ	983-6147
グループホームひなたぼっこ	983-6147	ふれあいデイサービスセンター	923-6219
桑野訪問看護ステーション	923-6174	桑の実デイサービスセンター	923-6219
郡山東介護保険センター	943-9401	桑野協立病院通所リハビリテーション	923-6275
ひまわりの家デイサービスセンター	943-1061	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)