

平和
健康
暮らし
介護

みんなの
健康

安心のネットワーク

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1月31日現在	
●組合員数	29,607名
●出資金	1,018,570千円
●1組合員平均	34,403円

震災だけだったら
すぐに立ち直れたのに

大地震による津波は浪江町請戸漁港を壊滅的狀況にし、犠牲者は181名と計り知れない被害をもたらしました。しかし、津島地区は山間部に位置し、町の中心部より25km離れており、家屋の損壊は思ったより少なかったのです。原発からも30km位離れています。

3・11の翌日、津島地区に浪江町中心部から避難者が殺到してきました。避難してきた皆さんは、2、3日で帰れると思っていた着の身着のまま、薬もお薬手帳も持たずに避難してきたため、津島診療所はまるで野戦病院のような状況でした。診療所の玄関から道路に出る階段そして道路にも避難患者さんの長い列が続きました。「先生！この薬は〇〇と同じですか？」「そうだ！それに変えろ！」と大きな声で所長の関根先生とコンタクトを取るのに必死でした。

在庫の薬もなくなり、業者にお願ひするにも電話は通じないし道路も寸断されており極限状態になりました。特にインスリンの薬が少なくなり、津島地区の患者さんの分がなくなってしまう恐れが出てきましたし、関根先生も透析患者さんの病院探しを依頼され大変でした。

3.11東日本大震災・原発事故から8年。来年の東京オリンピックに向けて世の中では「事故は過去の出来事」として忘れられようとしています。

あの時、原発事故に翻弄されながらも必死で地域医療を支え続け、今なお、ふるさとに戻れない浪江町津島出身の元看護師・今野千代さん（福島市在住）の思いを聞きました。



3.11 原発事故 あれから8年 忘れないで

国や県から何の指示もありませんでしたので津島は安全だと思っていました。3月15日になって突然役場職員から「津島から避難するように」といわれ、私は何で避難するのか、理由を聞くすべもありませんでした。私は東和町に避難しましたが、東和町の体育館には、避難者が寒いところでゴロゴロ寝ていました。「大変なことだ！死んでしまう！」私は、咄嗟に診療所に残してきた薬があることに気付き、関根先生と上司に相談しました。その結果、浪江町役場は東和町に仮設の診療所を立ち上げることになりました。その後、仮設診療所は避難者と一緒に転々となりました。2011年9月になって、二本松市にある多目的グラウンド「安達運動場」に仮設津島診療所が設置されました。現在も診療は行われていますが、私は2013年3月末で定年退職を迎えました。この間のさまざまな思いが込みあがってきてお別れの言葉は涙なみだでした。

人をつながら
ふるさとへの思い強く

今では、津島地区の基幹道路114号線は自由に通行できるようになりましたが、帰宅困難地区の防犯対策で、脇道にはすべてゲートが設置されています。自宅に戻る時には、事前に一時立ち入り受付コールセンターに申請し、町活性化センターに寄って積算線量計とトランシーバーを借りて、係員に鍵の開閉をしてもらいます。我が家に帰るだけなのに、いちいち面倒くさい手続きが必要になって



三匹獅子舞



設置されたゲート

います。

帰るたびに、自宅の土手や畑は猪に荒らされ、まるでトラクターで耕したかのような状況に、心が折れてしまいます。

この8年間隣近所の付き合いが途絶え情報も分からず、お世話になった方々が亡くなったことも知らないでいました。お葬式にも行けなかったことがとても悔やまれてなりません。地域で代々伝えられてきた「三匹獅子舞」・「田植え踊り」など、思い出すと切なくなってしまう。人と人がつながって、地域を守り地域に育てられてきたのだと、ふるさとを離れてはじめて、ふるさとへの思いがしみじみと溢れてくるのです。

いまだふるさととは放射線量も高く、原発事故の収束見通しさえなく、帰れる状態ではありません。将来、自分が認知症になつて、津島が恋しくて、ふらふら歩いていたらどうしようなどと想像してしまいます。原発さえなかったら…。先が見えません。



診察に訪れた患者さんの列
(3.11後の津島診療所)

原発事故から8年 いま何が大切か？



獨協医科大学 准教授
放射線衛生学者
木村 真三

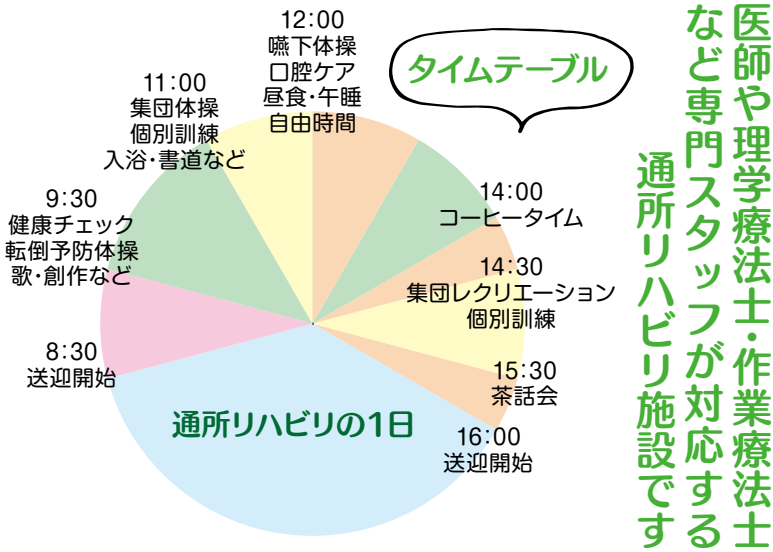
この季節、テレビや新聞などでも、原発事故関連の話題が徐々に増えています。否が応でも当時を思い出さなくてはなりません。しかし、現実から目を背け、何事もなかったかのような生活を送っている方が多いのではないのでしょうか。

原発を推進する側の人々は、忍耐強く皆さんの記憶から原発事故のことが薄れて行くのをじっと待っています。また、来年に迫る東京オリンピック、再来年には大阪万博があります。こうして、福島をはじめ、震災のあった地域は、復興という名のもとに全てが終わりを告げられるのです。

いま、一番大切なことは、原発事故を改めて振り返ってみることです。当時を振り返り、家族や身近な方々と話し合ってください。そして、それを記録に残していただきたいのです。例えば、それが望むような結果になっていなかったとしても。南海トラフ巨大地震はそのうちやってきます。我々の経験を後世に残すことも私たちの使命ではないでしょうか。



介護保険事業部より



- ・身体を動かすことで筋力がつき、日常生活動作がスムーズになります。
- ・歯周病や肺炎予防のため昼食後口腔ケアを行います。
- ・趣味活動や創作活動、季節の行事を行います。



目標をもってリハビリし、歩けなかったのが歩けるようになって嬉しい。週2回ここに来るのが生きている。(97歳 Oさん)

利用者さんの声

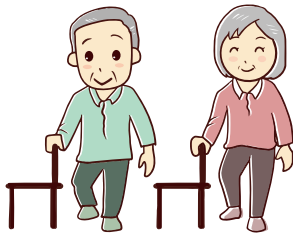
場所 桑野協立病院敷地内西側
電話 024-923-6275

フレイル予防エクササイズ-part3-

簡単エクササイズ「片足立ち」



- ・両目を開ける
- ・バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい
- ・片足を5cmほど上げる
- ※転倒しないように、机やイスなど必ずつかまる物のある場所で行なう



朝・昼・晩
× 3回くり返す
＝ 1日分



右足で1分



左足で1分

机などにつかまって片足立ちを1分間、1日に3回行うだけで、**約53分間**歩いたのと同じ運動負荷が太ももの付け根にかかります！



No.	選挙区 支部(想定地域含む) 地域・職域・サークル	定数	No.	選挙区 支部(想定地域含む) 地域・職域・サークル	定数
1	1支部	19	25	三春支部	4
2	2支部	7	26	小野支部	7
3	桑野支部	6	27	滝根支部	2
4	すぎな支部	15	28	大越支部	2
5	4支部	7	29	船引支部	3
6	5予定支部	4	30	常葉町・都路町	1
7	大成支部	10	31	須賀川市	8
8	朝日が丘支部	5	32	岩瀬郡	1
9	大槻支部	11	33	大玉支部	4
10	とみた支部	7	34	本宮支部	4
11	さくら支部	4	35	二本松市	1
12	郡山東支部	10	36	平田予定支部	2
13	富久山支部	8	37	石川支部	4
14	日和田予定支部	2	38	石川郡・東白川郡	1
15	喜久田予定支部	2	39	白河支部	4
16	熱海予定支部	2	40	矢吹支部	2
17	湖南予定支部	2	41	西白河郡	1
18	逢瀬支部	6	42	耶麻郡	1
19	片平予定支部	2	43	職域	2
20	三穂田支部	6	44	郡山医療生協職員	5
21	安積支部	9	45	くわの福祉会職員	2
22	田村支部	6	46	サークル	1
23	中田支部	2			
24	西田予定支部	1			

- 郡山医療生活協同組合総代
選挙規約により、総代選挙を
次のように実施します。
- 1、選挙日程
(1) 立候補期間
2019年4月1日(月)～
4月18日(木)
(2) 投票日
2019年4月22日(月)～
4月23日(火)
- 2、選挙権・被選挙権
2018年12月31日現在
で組合員名簿に登録され
た組合員とする。
ただし選挙管理委員及び
理事・監事を除く。
- 3、選挙方法
(1) 立候補は所定の届け出用紙
に記入し、その選挙区の支
部長に提出する。
- 4、異議申し立て
当選告示のあった日から
7日以内に選挙管理委員
会に申立人自ら書面を
もって行うこと。
- 5、選挙区及び定数
左表のとおりとする。
- 郡山医療生活協同組合
2019年度総代選挙
本部選挙管理委員会
委員長 千葉 慶一郎
- 1支部＝島2丁目、台新1・2丁目、開成3・5・6丁目、大槻南(針生等)、桑野清水台
2支部＝開成1・2・4丁目、鶴見垣、菜根、菜根屋敷、豊田町、麗山、池ノ台、深沢、セツ池
桑野支部＝島1丁目、亀田1・2丁目、亀田西
すぎな支部＝堤1丁目、柏山町、上亀田、希望ヶ丘、うねめ町、土瓜、大槻町(桑野小、小山田小学校区)、
片平町(小山田小学校区)、富田町(富田西小学校区)
4支部＝桑野1～5丁目、下亀田、朝日、並木、西ノ内、緑町、桃見台、長者、富田町(大島小学校区)、桜木1・2丁目
5予定支部＝若葉町、咲田、赤木町、神明町、虎丸町、細沼町、清水台、堂前町、堤下町、愛宕町、栄町、山根町、中町、大町
大成支部＝鳴神、堤2・3丁目、中野1丁目、静町、大槻町(大成小学校区)
朝日が丘支部＝朝日が丘小学校区
大槻支部＝大槻町(大槻小学校区)
とみた支部＝富田町、喜久田町(富田小、富田東小学校区)
さくら支部＝久留米、香久池、城清水、賀正、川向、深田台、山崎、名倉
郡山東支部＝図景、向河原、谷島、横塚、方八町、芳賀、石淵、昭和、古川、小原田、太平、緑ヶ丘、あぶくま台、舞木

総代選挙告示

第54回
通常総代会

- ① 日時
2019年6月23日(日)
午前10時から12時30分
- ② 場所(予定)
郡山市民文化センター
5階集会室
- ③ 議題
- ・ 第1号議案
2018年度 事業報告及び
決算報告、損失金処理
案、監査報告承認の件
 - ・ 第2号議案
2019年度 事業計画及
び予算(案)、中期資金計
画(案)決定の件
 - ・ 第3号議案
「医療生協の地域包括
ケア」をすすめる支部3
カ年計画(案)決定の件
 - ・ 第4号議案
役員選出の件
 - ・ 第5号議案
役員報酬決定の件
 - ・ 第6号議案
議案決議効力発生の件

役員改選に関する告示

郡山医療生活協同組合第54回通常総代会において、定款第19条及び役員選任規約にもとづき、役員の改選を行います。役員推薦委員会による候補者推薦に先立ち、支部からの推薦、及び組合員からの推薦を受け付けます。

2019年3月1日
郡山医療生活協同組合理事長 坪井正夫

1. 第54回通常総代会 6月23日(日) 郡山市民文化センター 5階集会室(予定)
2. 役員の定数 : 理事30名 : 監事5名
3. 推薦 地域区分における理事候補者(支部及び組合員からの推薦)
4. 候補者となる方 2019年2月末時点の郡山医療生活協同組合員名簿に登録されている方
5. 受付期間 4月1日から4月30日
6. 受付方法 所定の用紙を役員推薦委員会へ提出
委員会事務局 郡山医療生活協同組合組織部 TEL 024-923-6212



生き生き支部・班活動！

滝根支部 うぐいすの会

班長：宮村和一さん

入新田地区の組合員10名でうぐいす班を結成しました。毎週水曜日に活動しており、集会所で筋肉モリモリ体操やゲートボール場を利用してグラウンドゴルフをしています。

話をする機会がなかったので「週に1回はみんなで顔を合わせて話をするのが楽しい」班会となっています。

逢瀬支部 やっちゃんの会

班長：大橋靖子さん

班長の名前をとって「やっちゃんの会」という班名になりました。月一回のペースで手芸を行い、初回はクリスマスリースづくりでした。

持ち寄ったご馳走をみんなで食べながら、交流するのがたのしみです。

さくら支部 うたう会

班長：車田芳子さん

班長の車田さんは、介護施設でボランティアとして利用者の方たちの歌を指導してきました。その経験をいかし、医療生協の班活動をしようと立ち上げた班です。

キーボード演奏に合わせて、懐かしい童謡や歌謡曲を歌います。「歌うと元気になる」「歌詞をあらためてみると、深い意味があったり、曲がつくられた当時のことがわかるね」といった感想が出されます。歌にあわせての手遊びもあり、脳トレにもなっています。



安積支部 7の会

班長：高梨祥子さん

高校の同級生で定年退職を機によく集まるようになりました。料理の超得意な友人宅で700円のランチ会をしながらよもやま話！家族や趣味、健康の事など話は尽きません。ならば医療生協の班として意識的に健康づくりをしていくことにしました。健康づくりチャレンジや軽ハイキング、花布巾に挑戦するなど模索中です。今後の生活が健康で豊かになるように、活動内容を工夫していきたいです。



みんなの健康クイズ

問題

フレイル予防で1分間の片足立ちを1日に3回行うだけで、約〇〇分間歩いたのと同じ運動負荷が太ももの付け根にかかります！〇〇に入る数字は何でしょう。

答え

約〇〇分間 ※答えは紙面のどこかにありますよー

〇に入る数字2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、ハガキに書いてどしどし応募ください。正解者の中から抽選にて記念品を差し上げます。

締切は、平成 31 年 5 月 31 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

◆ご迷惑をおかけして申し訳ございません。玄関前の駐車スペースは、障がい者用スペースである旨を伝え、理解と協力を得られるよう館内放送をはじめました。

◆ご迷惑をおかけして申し訳ございません。玄関前の駐車スペースは、障がい者用スペースである旨を伝え、理解と協力を得られるよう館内放送をはじめました。



◆お褒め頂きありがとうございます。今後も患者さんが安心して受診・療養できるよう努めてまいります。

◆お褒め頂きありがとうございます。今後も患者さんが安心して受診・療養できるよう努めてまいります。

◆お褒め頂きありがとうございます。今後も患者さんが安心して受診・療養できるよう努めてまいります。

◆お褒め頂きありがとうございます。今後も患者さんが安心して受診・療養できるよう努めてまいります。

組合員転居時の住所変更連絡のお願い

転居先が分からず、郡山医療生協からの郵便物が届かない組合員の方が数多くいらっしゃいます。転居される場合はお手数ですが組織部までご連絡ください。

《連絡先》電話 024-923-6212 (組織部)

社会保障・平和活動委員会より

1月23～25日に全日本民医連の沖縄辺野古支援・連帯行動に参加しました。辺野古で座り込み行動をする人のほとんどが地元の高齢者の方たちでした。私たちもプラカードを持ち土砂搬入のトラックのゲート横で基地反対の声を上げました。ゲート前にトラックが到着すると、待機していた機動隊が自分の親と同年齢の高齢者を両脇を抱えたり、手足を持ち上げながら排除していく姿はとても異常な光景でした。海上での抗議行動ではオイルフェンスぎりぎりまで船で近づき、「辺野古埋め立て反対」「基地はいらない」等声を上げました。オイルフェンスの向こう側から海上保安庁の船が来て「制限区域内なので速やかに



機動隊が地元の人を排除している様子



海上からの抗議行動

立ち退いてください」とアナウンスがありました。今回船を出していただいた地元の方は「海上保安庁の人も地元の人が多い、顔見知り同士なのに仕事でやらなきゃいけないのはつらいだろう」といっていました。今回、行動に参加して感じたことは、「沖縄」がというより「日

本」がいまだに占領されているということ、その犠牲を「沖縄」に押し付けてきたこと、その犠牲の上で今の平和が成り立っていたのだということを実感しました。見てきたこと、感じてきたことを少しでも多くの人に伝えていきたいと思っています。

組織部 古澤良亮
ふるさわ りょうすけ

沖縄辺野古支援・連帯行動に参加して

保健活動委員会より

健康づくりチャレンジ

県内5つの医療生協合同企画として行われた「健康づくりチャレンジ」も3年目を迎え、今年度は563名の組合員の方から記録表の提出がありました。県内名産品の当選者と景品は以下のとおりです。

有馬ヨシ江さん(安積支部) 酪王カフェオレクランチ、カントリーマアム
田母神ユキ子さん(田村支部) JA会津よつば「まんまーじゃ」の乾燥きくらげ
森 希伊子さん(2支部) 川俣シャモの地鶏鍋セット
鈴木 レイさん(小野支部) 鈴木製麺 古代米めんセット
本田 洋子さん(桑野支部) しみ豆腐

虹をかける

地域の人とつながって

おの せつこ
小野 節子さん(郡山一支部)



布や千代紙で作った壁かざりや飾りものが、「和の美しさ」を際立たせて、スツキリと上品な雰囲気の小野さんのお宅。玄関を入るなりすつかり魅了されてしまった私たちですが、飾ってあるのは、どれも小野さんの手作り作品と聞いてまたビックリ。

小野さんの仕事場には、数台の卓上ミシンとお母様が持っていたという100年にもなる重厚でまだ現役のミシン、筆筒や小物入れの引き出しなどが並んでいます。整理整頓が行き届き、いつでも仕事にとりかかれる状態にしています。筆筒には、小野さんにいつ使ってもらえるかと出番を待っている、藍染の布の他、ほどこいた着物の生地や帯がぎっしりと入っています。

若い頃から何かを作ることが好きだったという小野さん。「刺し子」も40年ほど続けています。日本の作家100人に選ばれ、本にも紹介されています。2001年に開催されたうつくしま未来博の際に福島県の90市町村のマークを刺し子にし出品しました。その後、現品は県庁に寄贈しています。国内はもとより海外5か国でも展示・入賞されていて、中国からは国賓扱いで招待され、普通では入れない釣魚台国賓館へも案内されたと

言います。また、中東のドバイからも招待されましたが、残念ながら都合がつかず行けませんでした。ヨーカドーや公民館、福祉会館などで「刺し子」教室の先生としても活躍。「茶道や華道、着付け、礼法などいろ

いろ挑戦したんですが、刺し子は一人でもやれるので続けられました。なんでも極めるのが私の性分、でもヨーカドー教室は20年を節目にやめました」

※ ※ ※

「だんだん習い事を減らしているところに、ボランティアをやってみない?との友人からの声かけがあつて医療生協の

班会にかかわるようになったんです。温もりのある布で何かを作りたいの思いがつながったのでしようか、昨年1月『紡ぐ』班の誕生となりました。』ボランティアで教えてくださる上に、自宅を開放してくださつて、丸一年が過ぎました。「組合員さんの中には、班会の前の日からうれしくて眠れない!なんていう人もいますし、

9時30分開始なのに待ちきれなくて30分前に来る人もいます。眼鏡を忘れたから貸してください!なんていう人も。みんな楽しく、仲良くーをモットーにしています。」小野さんの大らかで前向きな人柄が班会の魅力を倍加しています。

最初の作品は「針刺し」がな

いという人もいたので小さい「針刺し」を作りました。毎回の班会で一つの作品を仕上げたというので、今までに「ふくろうのブローチ」や「眼鏡ケース」などに挑戦。手を動かし、可愛く美しい作品に仕上げる喜びと、みんなと会つておしゃべりできる班会は、まさにフレイル予防にぴったり!一石二鳥の役割を果たしていると思います。(増子・吉川)

私の おすすめ料理

管理栄養士 増子 清子さん

相性 バツグン

豆腐とアボカドの 塩炒め

森のバターといわれるアボカドはオリーブ油と同じオレイン酸が多く含まれているので、高血圧や動脈硬化を予防する働きが期待できるといわれています。

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁
アボカド	2個
赤ピーマン	1個
ホタテの貝柱(中)	8個
油	大さじ1と1/2
塩	少々
粗びき胡椒	少々

作り方

- ① 豆腐は水切りを十分して8等分に切る。
- ② アボカドは皮と種を除き2cm幅に切る。
- ③ フライパンに油大さじ1を入れてホタテを焼き、続いて豆腐を加え、両面を焼いて取り出す。
- ④ フライパンに油大さじ2分の1を足し、赤ピーマンを入れて炒める。軽く火が通ったらアボカドを入れて炒める。
- ⑤ ④のホタテと豆腐を戻し入れて炒め、塩、胡椒で味を整える。

ポイント

ホタテを焼いた後のうま味を豆腐にしみこませるように炒めるのがポイントです。



読者からの声

「みんなの健康」をいつも楽しみにしています。自宅に届けて頂けるので感謝しております。健康のためにできる事など分かりやすく載せて頂けるので勉強になります。

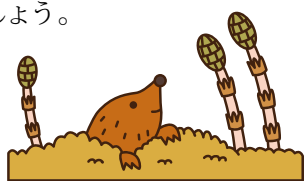
(石川支部 60代女性)



編集後記

東日本大震災と福島第1原発事故から8年が過ぎ、日々の生活の中での記憶は薄れつつあります。

1面で特集した津島地区の現状、今野さんのお話を聞き、原発事故はまだ終わっていないことを改めて感じます。原発事故を忘れず、「原発はいらない」の声をあげていきましょう。



医療生協の法律相談

法定相続について

Q 私たち夫婦には子どもがおりません。高齢で、それぞれの親戚とのつきあいもなく、どちらかが亡くなった場合の相続について不安があります。

A 誰が相続人となるかは民法によって決められています(法定相続人)。

は、配偶者が3/4、きょうだいが1/4ということになります(きょうだいや甥姪もいなければ、配偶者のみが相続人となります)。

相続人が複数いる場合には、原則として、相続人の間で遺産分割についての協議をすることになります。家庭裁判所の調停も可能です。

相続は、家庭構成や家族関係などによって複雑になることがありますので、お元氣なうちに、弁護士など専門家に相談されるとよいでしょう。

弁護士法人けやき法律事務所
弁護士 渡邊 純

ご相談の場合、子どもさんも、直系尊属もいらつしやらないということであれば、きょうだい(先に亡くなつていれば甥姪)と配偶者が相続人ということになり、この場合の相続分

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(626)6212

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)