

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5月31日現在	
●組合員数	24,993名
●出資金	968,178千円
●1組合員平均	38,738円

選ばれるヘルパー ステーションをめざして

桑野ヘルパーステーションは毎月学習会を行っており、ヘルパーの悩みや援助の方法など勉強と交流を行っています。そのことが登録ヘルパーの定着につながり、評価されてきています。

登録ヘルパーは、収入だけが目的ではなく、自分の働きがいや社会貢献などを目的として働いています。



心やすらぐ「ひなたカフェ」

「介護している家族が気軽にゆっくり話し合える場があるといいね」といわれたことがきっかけで「ひなたカフェ」が誕生しました。「コッセ亀田」で毎月開催しています。郡山市のホームページにも掲載されていて参加者は毎回増えてきています。お子さんを連れて参加する人、引きこもりだった高齢者の方など参加者同士も打ち解け交流も広がっています。

西部高齢者あんしんセンター（西部地域包括支援センター）とも相談しながら企画・運営しています。

職員・組合員の共同の力によって2018年度は前進の一步を踏み出し、2019年度は希望へつなげる年となります。各事業所の創意あるとりくみを紹介します。



みんなの力で 希望へつなぐ

医療・介護連携会議の設置

郡山医療生協・桑野協立病院を守り発展させるため、医療と介護と一緒に活動していくため設置されました。1年の間に(1)地域のケアマネジャー・地域包括支援センターを対象にした「くわのカフェ」(2)地域の居宅介護支援事業所・地域包括支援センター・病院などへの訪問行動(3)職員が介護のことを理解するための「介護学習会」など様々な企画と活動が行われました。その結果、地域の開業医との連携が進み紹介入院が増えたり、介護事業所と地域のケアマネジャー・地域包括支援センターとの結びつきが広がっています。



患者に寄り添う病院をめざして

急性期機能を担う病院から在宅支援病院としての機能を充実させる方向へ舵を切り、病院のポジショニングを明確にしました。一般病棟21床、療養病棟37床、地域包括ケア病床（入院期間60日）62床に病棟編成しました。地域包括ケア病床は在宅や施設などへ受け入れる機能を果たす病棟です。

設などで療養中の方が具合が悪くなった時に受け入れる機能を持った病棟です。「入院を断らない」を合言葉に地域の開業医からも積極的に入院を受け入れてきました。今後も地域密着型病院としての役割を担い、地域の患者に寄り添う病院を目指します。



《理事》									
嶋崎	國分	菊谷	加藤	加藤	小山	小野寺	小坂	小島	伊藤
マサ子	尚子	朗	友	富一	順子(新)	ヒロ子	勝洋(新)	新一	美代子
《専務理事》									
《監事》									
山田	國分	菅野	渡辺	吉田	吉川	村上	宮崎	星野	濱尾
大作	重信	隆	寿夫	よし子	佳子	久枝	明人	のり子	直美

郡山医療生活協同組合 役員一覧

- ①運動を支える事業の継続的発展をつくり上げます。
 - ②人々の助け合いや支え合いを通して「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人権が大切にされる平和で安心した社会をつくりまします。
 - ④郡山医療生協中長期計画を職員・組合員の知恵と力でつくり上げます。
 - ⑤郡山医療生協の組織を継続可能なものにするために次の目標を達成します。
- | | |
|---------|---------|
| ・仲間ふやし | 900人 |
| ・増資運動 | 6,500万円 |
| ・班づくり | 30班 |
| ・機関紙配付率 | 70% |

《今年度の方針》

6月23日(日)福島県農業総合センターで197名の総代参加のもと開かれ、全議案が承認されました。

第54回 通常総代会 開催される

介護保険事業部より

祝日も安心!! やさしい介護
デイサービス「なのはな」

デイサービスは、介護職員・看護師がご利用者の健康管理を行いながら入浴・食事・排泄などのお手伝いをしています。

また、「認知症予防」のための脳トレや、同年代同士の交流を通じた「閉じこもりを防ぐ活動」も行っています。



なのはなの目玉



○祝日もご利用できます。

○8時～18時までの時間外利用の相談も受け付けています。(別途料金がかかります)

見学・相談も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい

一緒に働く
職員も
大募集中です!

デイサービス「なのはな」

《住所》〒963-0207 郡山市鳴神一丁目63
サービス付高齢者住宅 なのはな
《相談窓口》024-953-4006

桑野協立病院より

風疹にご用心

無料予防接種対象の方がいます

風疹が流行しています。主な症状は発疹、発熱、リンパ節の腫れなどで、稀に脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が発生することがあります。大人がかかると、発熱や発疹の期間が子供に比べて長く、重症となります。妊娠20週頃までの女性が風疹にかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、そして精神や身体の発達の遅れ等、障がいを持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。

1962年(昭和37年)4月2日から1979年(昭和54年)4月1日までの間に生まれた男性は期間限定ですが、無料で予防接種できます。この年代に生まれた男性は予防接種

種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の年代に比べて低いためです。対象の方にはお住まいの市区町村から抗体検査用と予防接種用クーポン券が送付されます。このクーポン券をお持ちになって医療機関を受診ください。桑野協立病院でも受付けています。(郡山市外在住の方でも可)

無症状でも風疹をうつすことがあるので、感染を拡大させないためにも社会全体が免疫を持つために検査を忘れずに受けましょう。

桑野協立病院

電話 024(933)5422代

フレイル予防エクササイズ-part4-

簡単エクササイズ「足指ほぐし」

全身の不調が改善!!

①足指の間に手の指を入れ、卵を握るように優しく握ります。

*足指は30度ほど曲げれば十分で、5秒キープ!



②手首は動かさず脇を開く感覚で足の裏側をゆっくりぐーっと伸ばします。

③足の甲側を優しく気持ちよく伸ばし、5秒キープします。

足の裏側と甲側を伸ばす動作を交互に行い、それぞれ5秒を15～20往復しても3分ほど! 歩く前と帰宅後、寝る前など、こまめに行った方が効果的!



全日本民医連が被災地訪問

原発と人間は共存できない!!

桑野協立病院は全日本民医連機関連合会(民医連)に加盟しています。原発事故以来、民医連加盟の全国の医療機関から物心両面の支援を受けてきました。

また、福島県の現状を知り、現地のいまを多くの方たちに伝えようと被災地視察・支援連帯行動に組み込まれました。第13回目になる6月7日は、全国各地から14名の方々が郡山医療生協を訪問されました。

「あの日から8年、福島とともに生きて(七海看護師長)」、「被害の街に生きる(坪井院長・理事長)」、避難住民として浪江町津島地区の今野秀則さん、佐々木茂さんの「津島の現状とたたかい」(「ふるさとを返せ」裁判中)のお話を聞きました。懇談の中で、「津島の皆さんのお話は、胸が締め付けられるような思いで聞い

た「原発事故は忘れ去られようとしているが、今日聞いたことをもっと知らせたい」と風化してしまおう」など多くの感想が出されました。福島に生きる私たちは、オリンピックの名のもとに原発事故はなかったかのような状況に、あらためて原発事故の悲惨さと恐ろしさ・原発と人間は共存できないことを発信していくことを再確認しました。



年に一度は健康診断を! 組合員健診のすすめ! 《問合せ先》 健康管理部:024-923-6177 組織部:024-923-6212

桑野協立病院で行う組合員健診は、痛風、塩分摂取量、白血球像など14項目がプラスされています。健診の結果返し説明会(個別説明、相談等)もおこなっています(支部や班会にて)。また、健診の申込み支部枠がありますので、支部の運営委員にお尋ねください。

《乳がん検診》女性の発症率は12人に1人で、年間約13,000人が死亡しています。最も多いのは40歳代後半の方です。桑野協立病院では、マンモグラフィ検査を行っています。早期発見・早期治療で大切な命を守りましょう。



生き生き支部・班活動！

郡山東支部 新班「女子会」

班長：伊藤美知子さん

ボケ防止も兼ね、月2回自分達の都合の良い日に集まり、楽しく過ごそうと3人でパッチワークを始めました。近頃では終活と題し、家にある布を使い切るためにベッドカバーの様な大きい物に挑戦しています。現在は7人になり作品の上手・下手は関係なくみんなで健康で笑いながら楽しく続けていけたらと思っています。



中田支部 新班「海老根百歳体操班」

班長：橋本弘子さん

海老根地区の町内会が主体となってはじめていきいき百歳体操を、今年「海老根百歳体操班」として登録。月1回 血圧測定を行い医療生協の情報を伝えています。男性の参加が多いのも特徴です。



白河支部 ねむの木班



糖尿病予防の学習と調理実習を、管理栄養士でもある増子清子副理事長を講師に行いました。一日の摂取カロリー量のことや、「食品交換表」を使用してバランスの良い食事の大切さを学びました。

調理実習では、野菜たっぷりの「カジキマグロの甘酢あんかけ」と「しらすとかぶの洋風かき玉汁」を作り美味しく頂きました。

ほっこりつながり亭



Cosse亀田で朝取り野菜を利用して、その野菜でお昼ご飯を作って食べる会です。汁とご飯を中心に野菜の美味しい活用の仕方や、地域の昔のことや自分の生い立ちなど様々なおしゃべりをしながら交流できます。

★第3水曜日、10:30～12:00
★参加費：300円

読者からの声

毎年、5月末に健診でお世話になっています。7年前大腸がんが見つかりました。早期発見で今は元気です。おかげさまで、健診の有難さに常々感謝しております。これからもよろしくお願いします。
(富久山町 70代 女性)

前号紙面1ページを読んで木村先生が言われているように原発事故を忘れたら東電と安倍政治に負けることになる。あの苦しさを時々思い出し合うことが必要ですね。
(三春町 70代 女性)

前号1ページを拝読して、自分たちは何も悪いことをしていないのに我がふるさとへ帰りたくても、悔しさと生涯忘れる事の出来ない無念さに私も涙して拝見させて頂きました。体に気をつけてお互い頑張りましょう。エールをお送り致します。
(郡山市安原町 70代 男性)

事業所利用委員会より

○通院していてもいつも思うことなのですが、携帯電話をマナーモードにしている人がとても多いということです。消音せずにゲームをしたり、テレビを見たり、聞こえにくくなっている方が着信音を大きくして、場所を考えずに大声で話したり、そんな方に限って何度も着信があり、とても迷惑しています。過日、テレビをずっと見ている人がいて、近くの職員に注意をお願いしたのですが、忙しさを理由に放置されました。いろんな方が来院する病院ですので、せめてマナーモードにするよう、周知徹底する方法を考えていただきたいと思います。



◆職員の対応誠に申し訳ありませんでした。院内での携帯電話等の使用については、館内テレビ放送や院内掲示を通して再度注意喚起を行います。また、桑野協立病院での携帯電話の使用については次の通りです。

《携帯電話のご使用について》

携帯電話は原則マナーモードに

- 医療機器への影響の配慮とともに、他の患者様などへ迷惑をかけるいよう、屋外、または患者食堂以外マナーモードにしてください。
- 病院施設内では、指定の場所では電源を切ってください。ペースメーカーや輸液ポンプ等を使用している患者様もいらつしますので十分にご注意ください。
- 携帯電話に限らず、音の出る機器の使用はご遠慮ください。

社会保障・平和活動委員会より

ヒバクシャ国際署名は「後世の人々が生き地獄を体験しないように、生きている間に何としても核兵器のない世界を実現したい」と核兵器の廃絶を求め、ヒロシマ・ナガサキの被爆者が2016年4月に開始し、2017年には核兵器禁止条約が採択されました。現在条約の調印国は70か国、批准国は23か国になっています(2019年4月現在)。

しかし、核兵器保有国と唯一の戦争被爆国である日本は条約にサインしていません。50か国が批准すると条約は発効します。国際署名の最終年になる2020年に向け、さらに署名をひろげることが、条約の批准の後押し、また、核保有国と同盟国へのメッセージになります。

「平和であること」は私たちが生きていく上での前提です。平和への思いを発信し、世界の人々と一緒に核兵器のない世界をめざし、国際署名に取り組んでいきましょう。



保健活動委員会より

フレイル(虚弱)予防サポーター養成講座開催される

～地域まるごと健康づくりはフレイル予防から～

フレイル予防サポーター まるごと健康づくりを目標養成講座が4回講座で開かれ、21名のサポーターが誕生しました。

“自分自身が元気で、なおかつ周りのみんなもいつまでも元気でいて欲しい”そんな思いをもった参加者の皆さんがフレイルの概念、フレイルチェックの仕方、フレイル予防の運動、食事、お口の健康方法、人とのつながりが健康に及ぼす重要性について学びました。

サポーターはフレイル予防について発信し、地域





私の

おすすめ料理

管理栄養士 増子 清子さん

カジキマグロの甘酢あんかけ ～とりたての初夏の味を楽しむ料理～

マメ科であるそらまめには、植物性タンパク質が豊富に含まれています。ビタミンのほかカリウムやマグネシウム、リンなどといったミネラルも多く含まれています。

材料(4人分)

カジキマグロ	小3切れ
新玉ねぎ	中1/4個
人参	1/5本
干しシイタケ	1枚
茹でたそらまめ(冷凍可)	適量
小麦粉	適量
油	少量
水溶き片栗粉	適量
だし汁	100CC

① 砂糖 大さじ1

② 酢 大さじ1

③ 酒 大さじ1/2

④ しょうゆ 大さじ1



作り方

- 干しシイタケは水で戻し、せん切り。
- カジキマグロに小麦粉を軽くまぶし油を敷いたフライパンで両面を焼き、皿にとる。
- フライパンにせん切りにした人参と新玉ねぎ、干しシイタケを入れて炒め、火が通ったら、茹でたそらまめと①の調味料を入れる。
- 軽く混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ①のカジキマグロに④の野菜あんをかける。

虹をかける

出会いからつながるひろがり ～始まりは川～

さから

相楽

まさお

昌男さん(郡山市菜根)

相楽さんの名刺に刻まれた思い。「環(わ)いく」とあります。「環」＝人の輪、自然循環…。「いく」＝生き生きとして活かす。22年前に会社員から自営業となつて、建築施工管理技士(リバーマスター)環境カウンセラー(ジオトープ)省エネルギー(放射線取扱主任者など、人との出会いから様々な技術に挑戦し関わってきました。周りに推されてしまつて(笑)「環境系の複数の団体で理事をされています。さらに、専門学校講師(環境工学)や里山ジオトープに関わり、若い人たちとの活動へも積極的に取り組んでいます。自然とえねるぎー研究所「環いく」を立ち上げたこだわりは【循環】ということ。個人的にはエコノミーとエコロジーはよどみ(お金とごみが偏る)なく循環していく【持続可能な社会】を強く

意識しているとのこと。みんな(人も生き物も)が幸せになるとの思いからです。

※ ※ ※ ※

「22年前まで、日々建物(人工物)をつくることに専念してきました。その中で、自然な形で太陽熱の自然エネルギーを活かすプロジェクトに関わり、環境に広くかかわりたいと退社しました。そこで【東日本水回廊】という北上川から江戸湾までの江戸時代の舟運調査に参加し、【石巻の川塾の新井偉夫さん】と出会い、全国さきがけの【リバーマスタースクール】(子どもたちが安心して川遊びができる場を提供する活動)に参加したときに、新井さんから「あなた達には是非地元に戻ったら地域にこそ得た事を活かしてほしい」と言われました。そのことがきっかけで、逢瀬川の河川改修

で出会った【たった一人のゴミ退治の撞井恒夫さん】が「川は地域の魅力にひかれ、撞井さんを入った街中の川は想像以上に自然を感じることができ魅力的でした。川に入つてゴミ拾いをしてみるとゴミの気持ち、魚の気持ち、川の神(千と千尋の神隠しにある)がどう思うか今でもその都度気になっています。その後、青年会議所の方とカヤックで上流から下りました。アマゾン川を彷彿させる自然豊かさであふれていました。川で自然に触れあえる活動をしたい」とのこと。【逢瀬川ふれあい通り】がスタートしました。川の土手を散歩する方が増えて、ゴミの量が減ってきています。自然は人と人を繋いでくれます。自分ができなくとも【出会い】を大切に前向きな誰かに繋いでいけば、未

来の子ども達へ広がっていくと実感しています。」

※ ※ ※ ※

最近では【地球温暖化防止活動】や【省エネルギー】をサポートされている相楽さん。「夏はよしずやアルミフィルムで【遮熱】、冬はボトル水で【蓄熱】を半地下室のある自宅で測定しながらいろいろな実験をして、楽しく季節を感じています」と。

相楽さんのお話は、私たちの暮らしに役立つ情報がいっぱい、もっともつとお話しをお聞きしたいと思いました。自分たちでできる省エネや環境問題、放射線問題などについて、医療生協の支部学習会や班会にも「お呼びいただければ、喜んでお邪魔しますよ」と気さくに、笑顔で答えてくれました。



みんなの健康クイズ

問 題

祝日も利用できる郡山医療生協の
デイサービスの名前は何でしょう？

答 え

デイサービス「〇〇〇〇」

〇に入るひらがな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、2019年9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

編集後記

昨年の総代会で桑野協立病院の財政が悪化している現状が話されてから一年。今回の巻頭紙面でも報告されたように、病院を始めとして介護事業所など全ての職場で多くの職員が大奮闘し、着実な前進が見られました！地域組合員活動も新班誕生など活発です！まさに組合員の底力あり！方針に自信をもって今年も楽しく頑張らしましょう！（K）

医療生協の法律相談

特別寄与料について

最近話題になっている
相続時の「特別寄与料」
とはなんですか？

例えば、故人(被相続人)の生前中、その相続人に当たる親族が、被相続人の営む事業を無償で手伝ったり、被相続人の介護をつきつきで行うなどして、被相続人の財産を増やしたり、支出を減らしたといえる場合、その相続人は「特別な寄与」を行ったものとして、その寄与に応じた相続分の上乗せを受けます。このような上乗せ分のことを「寄与分」といいます。

この「寄与分」は、基本的には相続人が「特別な寄与」を行った場合に、相続人が受け取るこ

とができるものです。したがって、例えば、被相続人の長男の妻が、夫が亡くなったにもかかわらず、夫の実父である被相続

人の介護を無償で懸命に行つたなど、相続人に当たらない人が「特別な寄与」に当たるとい

な貢献をしたとしても、その人は相続時に「寄与分」に相当する対価を得ることはできません

でした。

しかし、相続法の改正により、相続人に当たらない親族であつても「特別な寄与」をした場合には、その寄与に応じた「特別寄与料」として、相続時に金銭の請求をすることが認められることになりました。

この制度は、2019年7月1日以降に亡くなった被相続人の相続について適用される予定です。

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(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)