

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10月31日現在

●組合員数	25,208名
●出資金	951,712千円
●1組合員平均	37,754円



山積みの災害廃棄物



逆さになった車



天井まで水が上がった家

台風19号 被害甚大

安心で きる生活に

10月12日(土)～13日(日)朝方にかけて、福島県内を通過した台風19号は郡山医療生協の各支部・地域にも甚大な被害をもたらしました。被災されたみなさんに心からのお見舞いを申し上げます。

を申し上げます。

地球温暖化に起因する気候変動は、予測もつかない結果をもたらす多くの尊い命を失い、生業にも影響を及ぼしています。被災の状況、困っていることは刻々と変わるもの。安心できる生活になるよう、今、私たちに何ができるかを見極め、しっかりと寄り添いたいものです。

甚大な被害が!!

郡山東支部、富久山支部、安積支部、田村支部、中田支部、5予定支部、本宮支部、須賀川・岩瀬支部、小野支部、船引支部、石川支部など広範囲に床上浸水や土砂崩れの被害がありました。

(組織部で確認した地域のみ)



寸断された道路(田村町)



急遽集められた支援物資



組合員宅への訪問行動



あたたかい豚汁を提供

「話を聞いてもらってうれしい」

とくに被害の大きかった郡山東支部を理事と職員で組合員宅を訪問しました。

当日は大雨でしたが後片付け作業におわれているなか、「医療生協です」と訪問すると好意的に受け入れてくれました。「庭にゴミを出しているが回収してもらうためには通りまでもっていくのが大変」「高齢者にとっては避難所の生活はつらい。知人の家に世話になっている」「話を聞いてもらってうれしい」「マスクやタオルはありがたい」など医療生協とのつながりに安心を得ている声も寄せられました。

医福連・民医連からも支援の輪が!!

被害にあった組合員さんから「子どもの衣類が欲しい」という声に桑野協立病院の看護部がいち

早く取り組み、子ども服のみならず、大人の衣類や靴、靴下、タオルなどたくさん集め被災している方に届けました。避難所へあったかい豚汁を届けるなど炊き出しの協力も行っています。

また、全国民主医療連合会や会津医療生協からも大量のマスクが送られ、さっそく、組合員訪問時に手渡すことができ喜ばれました。

でかける、つながる、安心を結ぶ

郡山医療生協は次のことに取組みます。

- ◇被災者と組合員との結びつきを強めるためにもつながりマップをつくりましょう。
- ◇被災者の心のケア、健康づくりに支部や班で取り組みましょう。
- ◇困ったの声や被災地の声を受け止め、情報発信を続けていきましょう。

郡山医療生協は、台風19号

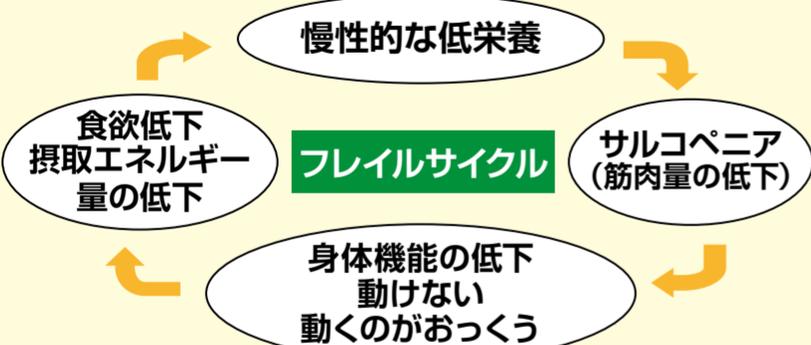
被災者募金を行っています。

ご協力をお願いします。

食生活から始まる悪循環 高齢期世代はメタボ対策より 低栄養対策を

フレイルサイクルとは…

加齢や疾病などで食事が減少し、慢性的な低栄養状態になると、サルコペニア(筋肉量の減少)となって身体機能が低下、体も衰弱し、活動低下による食欲不振、摂取エネルギーの減少となり、慢性的な低栄養へとつながっていきます。



低栄養になると

認知機能の低下、気力の減退、免疫力や意欲の低下で病気にかかりやすくなる、風邪にかかりやすくなる、体力が落ちてきたなどの症状があらわれます。

たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)やビタミン、ミネラルを含む食品を多くとることを心がけて低栄養を防ぎましょう。



事業所利用委員会より

○肩が痛くて整形外科に来たのですが「予約して下され」と言われました。痛いのに待たせられないです。時間がかかるけど見てもらえる

◆準備室の椅子につきましては、少しゆったりできるものを検討いたします。準備室で下剤を服用していただくのは、看護師が患者さんのご様子を見させていただく目的もございますので、狭い部屋で申し訳ありませんがご理解いただきお願いいたします。

○大腸カメラの検査を看護師さん、先生にやさしくしてねいにしていただきましたが、準備室のイスが硬く、長時間座っているのが苦痛でした。他の人の顔を見ながら下剤を飲むのもしんどいです。



10月31日(木)の午後から病院の休診時間を利用して、院内1階のイスの汚れの清掃を職員13名、組合員14名の合計27名で行いました。

◆大変ご迷惑をおかけして申し訳ありません。現在、整形外科は予約が埋まっており、予約の合間に新患を診るよう努めておりますが、診察できないこともあります。当日の診察が難しい場合には、スムーズに他院をご紹介できるように致します。

院内クリーンアップ作戦



桑野協立病院より

無料低額診療事業が開始されました!!

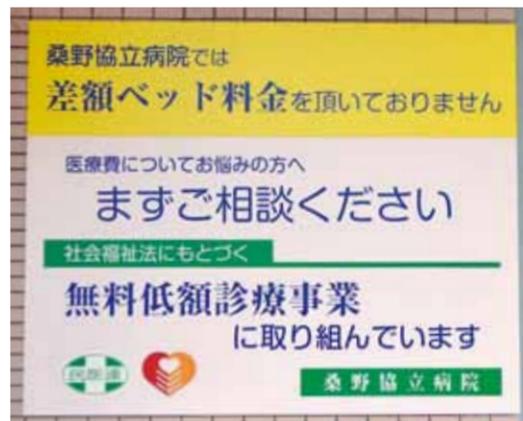
医療が必要であるにもかかわらず、経済的な理由により医療費の支払いが困難な方に対し、無料又は低額で診療をおこなう事業です。

10月開始後すぐに申請があり、3件が承認されて自己負担金免除を行っています。

- ・年金が少なくぎりぎりの生活で、薬を間引きして服用していた方
- ・失業保険受給も間もなく終了、体調悪く通院が必要であるが次の職が見つからず、医療費の支払いで生活が困窮する方
- ・家族が他界し一人に。年金収入が少なく、医療費が払えない方

相談者それぞれの生活をお聞きしていると切り詰めて切り詰めて生活している状況に心が痛みます。誰かが知らせてあげなければ、声をかけてあげなければ無料低額診療につながることはありませんでした。

台風19号の被害にあわれた方々も、来年1月一杯までは医療費の自己負担は無料となります。しかし、生活再建までには長い時間がかかります。無料低額診療事業を一人でも多くの方にお知らせし、まずはご相談下さい。



桑野協立病院の玄関に掲示

介護保険事業部より

〈ふれあいデイサービスセンター〉

協立病院の西側にある「小規模多機能ひなたぼっこ」の1階で行っています。(定員35名で、月曜日～土曜日まで)

午前中は入浴・ぬり絵・創作や囲碁等個別の活動が中心となります。

お昼は調理員の手作りなので、「いつも美味しい」ととても好評です。午後は皆さん揃って体操や歌・ゲーム等のレクリエーションで気分転換をして、楽しい時間を過ごしています。

大人数なので、毎日とても賑やかで、利用当初は緊張していた方もすぐに気の合う方が出来るようです。「今日も来てよかった、また来たいな」と思って頂けるようなサービスを、今後も提供していきたいと思っております。



〈桑の実デイサービスセンター〉

ふれあいデイに併設している認知症対応型通所介護事業所です。(定員は12名、職員4名、月曜日～土曜日まで)

利用者様お一人お一人に寄り添い、『なじみの関係づくり』を大切にしています。また、笑いの絶えない元気な一日を過ごせる場所でありたいと考えています。

ぬり絵や脳トレ・歌・集団体操・ゲーム・おやつ作り等様々な活動を行っています。中でも、季節に合わせた行事はとても好評です。

利用者様の日常が少しでも楽しめるように、また日常生活状態が維持できるように支援しています。

(電)024-923-6219(共通)

生き生き支部・班活動!

船引支部 新班「太極拳班」 班長:大森順子さん

小野支部の運営委員の市川進さんの指導で「37式太極拳」の班が誕生しました。毎月第1、第3火曜日に船引町就業改善センターで活動を続けています。



田村支部 新班「こぶし班」 班長:吉成シゲ子さん

田村地域交流センターを拠点として、茶話会やゲートボール・グラウンドゴルフで汗を流し、お風呂も楽しめます。また、神社の掃除や小学校の花壇に花を植えるなど地域に密着した班活動を行っています。



安積支部 新班「すみれ班」 班長:大久みや子さん

4月に誕生したすみれ班は声を出して朗読を楽しむ班です。大人向けの絵本を紹介しあい、絵を目で見て楽しみながら、班のメンバーで輪読します。また、他の朗読会を見学に行き、帰りにカフェで感想を語り合うことも。自分たちのペースで楽しく活動を続けていきたいです。



秋季親善囲碁大会 結果

10月20日(日)秋季親善囲碁大会が組合員センター多目的ホール、通所リハビリ室で行われ、16歳から最高齢93歳までの46人で熱戦が繰り広げられました。

(敬称略)

	優勝	準優勝	第3位
Aクラス	渡部 和久(台新)	会田昭司(大槻町)	畑中昭雄(安積町)
Bクラス	八代育郎(うねめ町)	酒井 敏(並木)	狩野 幸(大玉村)
Cクラス	瀬谷雅一(田村町)	高橋 清幸(島)	柳沼行夫(田村町)

1支部 フレイル予防教室(4回連続講座)



健康で長生きしたい!の願いから、運動、食事、口腔ケアなどについてのフレイル予防を4回連続講座で開催。30名の参加で楽しく学び、自分の体と向き合いながら熱心に受講しました。いつまでも元気に仲間とつながることの大切さも実感しながら無事終了!周りの皆さんにもフレイルについての知識を広めたいと意欲的な参加者でした。

郡山医療生協 第9回 グラウンドゴルフ大会



11月11日(月)小雨降るあいにくの天気でしたが32組168人の方が参加しました。最高齢者は男女とも90歳で元気にプレーし、特別賞としてホッカイロが進呈されました。惜しくも入賞を逃した方には医療生協賞として抽選でメタボメジャー、歯ブラシなどが贈られました。

	優勝	準優勝	第3位
男性	小針良雄(田村支部)33-3	熊田平作(中田支部)33-2	柳沼春夫(田村支部)35-2
女性	小針アイ子(田村支部)35-2	山田定子(田村支部)38-1	齋藤ミヨ子(安積支部)38-1

(敬称略)



みんなの健康クイズ

問題

桑野協立病院の西側にある「小規模多機能ひなたぼっこ」の1階で行われているデイサービスは何でしょう?

答え

〇〇〇〇 デイサービスセンター
〇〇〇〇 デイサービスセンター

※答えは紙面のどこかにありますよー

〇に入る答えと、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 》 2020年1月30日 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

読者からの声

おすすめ料理のレシピ、毎回楽しみにして作っております。各支部の皆様の活動すばらしいですね。今年は次から次と大きな台風が上陸して大変ですね。ボランティアの方々の支援は本当にありがたいですね。(郡山市 島 70代 女性)

保健活動委員会より

10月3日(木)、須賀川市の藤沼湖にて保健活動委員会主催のウォーキングイベントが開催されました。さわやかな秋風が吹く中、76名の参加者は湖面と森の景色を楽しみながらウォーキングで汗を流しました。



3・11の決壊から8年半がたつのも一部工事で通行できない区間がありました。「8年前はここが決壊したんだね」とウォーキングを楽しみながら、地震発生時に思いをはせる行事となりました。

ウォーキングイベントが開催されました

社会保障・平和活動委員会より

9月25日、26日、「みんなで築こう!憲法輝く原発ゼロの日本 長寿を共に喜び合える社会まちら村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンに日本高齢者大会が郡山磐梯熱海温泉で行われました。

1日目は全体会、2日目は分科会や移動分科会に参加し、交流しました。郡山医療生協はとみた支部と小野支部が「地域で手をつなごう!高齢者の支えあい、通いの場づくりの実践と可能性」の分科会を担当しました。



第33回 日本高齢者大会 IN 福島に
3800人参加!
郡山医療生協からも150人参加

虹をかける

地域と高校を守るために

くさの 草野 芳明さん(須賀川市)



昨日、神戸市内小学校での教員間いじめ事件が連日報道されました。そこで、福島の教育界では何が起きているのかを、元高校教員であり現在地方労連副議長の草野芳明さんに聞きました。

格下の教員をいたぶり、ストレス解消をすることもあるのでしょうか。子どもと向き合うためには、本当の意味での教員の働き方の改善が求められます。県内の不登校が増加していることも気になります。

高校が須賀川高校と統合されようとしています。30年以上も続いている『長沼まつり』は地元商工会や長沼高校、中学校の生徒が張子の山車(ねぶた、ねぶた)やハネトで大いに盛り上げているお祭りです。地域に高校が無くなれば、若い元気な高校生がいなくなり、地域の文化が消えていくことにつながります。通学費負担等を考えると、子育て世代は地域に残りづらく、過疎化に拍車がかかってしまいます。

また県教委は小規模学校では社会性や集団性が養えないと言っていますが、本当にそうでしょうか。教育学者の太田堯氏は『一番の教育改革は、小規模校で、小さな学級、小さな学区区でという条件整備が大

学校評価とあわせ賃金リンクで教員評価が行われ、上からの指示が下ろされる仕組みの中で、教員は多大なストレスを抱えながら長時間労働を強いられています。国から都道府県、そして市町村へ、各学校長から一人一人の教員へと国の方針が押しつけられ徹底されます。心身の健康を守るために、余裕を持って働き、ジョギングや趣味、家族と過ごす時間が十分に保障されない教員は、

今年2月、福島県教育委員会は高校の統廃合に関する前期計画(普通科高校のランク付けと合わせて、県立高校23校の13校への統廃合、更に2つの分校の募集停止)を公表しました。あまりにも性急な統廃合の計画に多くの人が驚かされました。確かに、急速に少子化は進んでいます。教育の機会均等や持続可能な地域づくりの観点からみて、適切なかどうか問われています。

私の地元須賀川市は、長沼

小野高校平田校を最後に定年退職しても、今だ通信教育で教育カウンセラー等を学び続けていらつしやる草野さんの温かいまなざしに感動しました。(國分、吉川)



私のおすすめ料理

管理栄養士 増子 清子

からだが好き 簡単レシピ

カルボナーラきのこほうれん草のスープ野菜

冷え込む夜、たんぱく質、カルシウムたっぷりのスープで体を温め寒さを乗り切りましょう!

材料(2人分)

- ベーコンスライス 2枚
- 水 1カップ
- 玉ねぎ 1/6個
- 固形スープ 1/2個
- しめじ 1/2パック
- 牛乳 1カップ
- ほうれん草 100g
- 粉チーズ、黒コショウ 適宜
- 卵 2個



作り方

- ① ベーコンは2cmに切る。玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切って小房に分ける。
- ② ほうれん草はゆでて水けをきり、4cmの長さに切る。
- ③ 耐熱性のマグカップに水50mlをそそぎ、卵を割り入れる。卵黄に楊枝をさして穴をあけ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分10秒(600w)加熱して水けをきり、温泉卵をつくる。同様にあと1個つくる(市販の温泉卵でも可)。
- ④ 鍋にベーコン、玉ねぎ、しめじを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。次にほうれん草、牛乳を加えて沸騰直前に火を止める。
- ⑤ 器に盛り、温泉卵をのせ、粉チーズ、粗びき胡椒をふる。



編集後記

台風19号により被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧を心からお祈りいたします。被災地訪問活動を通して改めて、人と人との「つながり」の重要性を再認識しました。微力ながら郡山医療生協は今後の被災地復興に向け何が出来るか考え、行動していきたいと思ひます。(0)

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

台風被害で住宅ローンが支払えなくなった場合

住宅ローンを借りて家を新築し、2年になりました。今回の台風で家が浸水する被害に遭いました。生活再建にかなりの費用がかかりそうですが、ローンの負担もあり、不安です。ローンの支払いが困難になった場合、どのようにして整理すればよいでしょうか。

心からお見舞い申し上げます。まず、全壊や大規模半壊など住宅の被害認定によっては、被災者生活再建支援金(50万円、30万円程度)が支払われる可能性があります。それ以外にも行政の支援制度がありますので、市役所にご相談ください。浸水についても火災保険から保険金が出る場合がありますし、住宅ローンについても、災害時に返済の繰り延べ(リスケ)などが可能な場合があります。こうした制度を利用しても、ローンの支払いが困難な場合、自己破産や個人再生等の申立てをすることもできますが、新たに

ローンを組むことができなくなるなど、デメリットもあります。そのため、「自然災害債務整理ガイドライン」という仕組みが用意されています。災害により債務の返済が困難となった被災者が、弁護士などの「登録支援専門家」の支援のもと、資産を売却して債務を支払ったり、分割弁済するなどの債務整理案を作り、全ての債権者(銀行など)の同意を得て債務の減免を受けられるというものです。「ガイドライン」の利用には、一定の条件を満たす必要がありますが、破産等に比べて再建資金を多く手元に残すことができ、事故情報の登録がされないなどのメリットがあります。詳しくは、ガイドライン運営機関(<http://www.dgl.or.jp/>)や、弁護士等の専門家にご相談下さい。

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(026)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)