



2020年1月30日現在	
●組合員数	24,928名
●出資金	943,252千円
●1組合員平均	37,839円

# よりそってゆるやかにつながろう



組合員の要望を持って、郡山市と懇談しました



虹のバレンタイン行動で、「75歳以上の医療費窓口負担2割化に反対」する署名を行いました

少子高齢化が問題になる中で、地域とのつながりが希薄になってきています。そうした中で私たちの暮らしはどうあるべきか、社会保障の充実を求め、健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくるの理念を追求し活動しています。

## 頼りになる医療生協を

台風19号で被災された方に炊き出して応援!



小児科主催で親子クリスマス会を開催



郡山市をはじめ、被災市町村に全国医療福祉生協連合会と組合員からの募金を届けました



一昨年、昨年に引き続き3つの支部が郡山市主催の「通いの場普及推進大会」で表彰されました



暮らしの教室で社会保障の制度、無料低額診療など、身近な相談にのれるよう学習しました



コロナウイルス対策には丁寧な手洗いが一番!!  
各30秒ずつしっかり!!

ひと口メモ



津島原発訴訟を支える会結成の集い

2020年3月に福島原発事故から10年目を迎えます。帰還困難区域が解除された今でも現実には帰りたくても帰れない人がたくさんいます。生業裁判や津島裁判(2月4日に浪江町「津島原発訴訟を支える会」が結成されました)を支援し、安心の暮らしを取り戻すために「原発のない福島」をめざし結集しましょう。

原発をなくし  
安心の暮らしを  
取り戻す

介護保険事業部より

桑野介護保険センター  
～在宅介護を応援します～

桑野介護保険センターでケアマネージャーをしている8名です。

介護保険が始まってから、約20年私たちは在宅で生活をする要介護1～5の認定を受けた方を担当し、心身の状態や要望に合わせて、ヘルパーやデイサービス等の介護保険やその他の事業所の調整をし、ケアプランを作成します。また、そのサービスの利用状況を確認する為にご家庭を訪問しています。

郡山医療生協では、介護保険のサービス制度が充実しており、他病院、事業所とも連携をはかりながら利用者さんの対応をしています。お困りごとやご相談がある際にはお気軽にお電話ください。

職員一人一人が利用者さんを大切に思い、日々の業務に当たっています。



お問合せ先

桑野介護保険センター 電話 024-923-6165

桑野協立病院より

新しいX線骨密度装置が入りました

骨密度検査とは骨を構成しているカルシウムなどの量を測り、骨の強度を調べ、主に骨粗しょう症の診断に用いる検査です。骨粗しょう症の原因として運動不足、加齢、偏った食生活、過度のダイエットや喫煙、飲酒などカルシウムの吸収や合成に悪影響を及ぼす行為が挙げられます。

当院の新しいX線骨密度装置は非常に測定精度が高いのが特徴です。測定に用いるX線は極めて少ない量ですので気軽に検査を受けていただくことが可能です。お気軽にお問合せください。



健康診断でも利用しています

お問合せ先

桑野協立病院

電話 024-933-5422

第55回 通常総代会

① 日時

2020年6月21日(日)  
午前10時から13時

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

2019年度 郡山医療生活協同組合の活動と事業報告  
2019年度決算報告、損失処理(案)、監査報告承認の件

・第2号議案

2020年度 郡山医療生活協同組合  
事業計画(案)、収支予算(案)決定の件

・第3号議案

2020年度～2024年度 郡山医療生活協同組合  
5ヶ年中長期経営計画(案)決定の件

・第4号議案

役員選任規約一部改訂(案)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

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	田村市(常葉・都路)	1
7	大成支部	10	31	須賀川・岩瀬支部	8
8	朝日が丘支部	5	32	岩瀬郡(天栄・鏡石)	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	3
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(西郷・中島・泉崎)	1
18	逢瀬支部	6	42	耶麻郡(猪苗代町)	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			

総代選挙告示

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  
2020年4月1日(水)～4月15日(水)  
(2) 投票日  
2020年4月20日(月)～4月22日(水)

2、選挙権・被選挙権  
2019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、本部選挙管理委員会に届ける。  
(2) 当選者の決定は有効投票の多数の順によって行う。  
(3) 定数内の立候補で無競争の場合は、そのものをもって総代とする。

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  
本部選挙管理委員会  
委員長 千葉 慶一郎

2020年度総代選挙

- 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、七ツ池  
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、静岡、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、石測、昭和、古川、小原田、太平、緑ヶ丘、あぶくま台、舞木



生き生き支部・班活動！

安積支部 琉の月班 班長：杉 哲子さん

ご近所の女性3人で活動しています。「琉の月」というのは、班の名前を決めている時にお茶請けとしてだされた、沖縄のジーマーミ豆腐の名前からとりました。響きが良くてお気に入りです。  
楽しく活動することをモットーに、お茶を飲みながら健康の話をしたり、身の回りの出来事を話したり、交流を深めています。今年は旅行の計画も立てています。

富久山支部 ひまわりキルト会 班長：斎藤ミチ子さん

長年、お友達と、月1回土曜日に斎藤さんの家に集まってパッチワーク作りに取り組んでいます。  
パッチワークに取り組んだことのない初心者の方を集めて、班会としてやってみたいと思い結成しました。みんなで楽しく作品づくりに取り組んでいます。



小野支部 編み物教室班 班長：松本勝子さん

「サポートセンターえがお」を会場に、冬期間開催のミニミニデイの編み物教室から発展し、編み物班が結成されました。  
毎週火曜日に、6名が参加して様々な話をしながら編み物をしています。

小野支部 歌声班 班長：矢内謙儔さん

矢内さんは昨年組合員になったばかりですが、元々うたごえ喫茶で歌っていたこともあり、歌の好きな方を集めて班をつくりました。  
毎週水曜日に集まって活動しています。



郡山医療生協は1支部の「ミニデイ」、大槻支部のサロン「大槻ひまわり」の取り組み発表や、休憩時間には星野理事による脳トレ体操などをしました。  
参加者からは「他生協の取り組みがとても刺激になった」との声が多数聞かれました。



楽しかった!! 元気がでた!!  
東北の仲間たちと交流

2年に一度、各生協の活動を交流し合う「北海道・東北ブロック組合員活動交流集会」が2019年11月26日、27日に福島市飯坂町・穴原温泉吉川屋にて約400人の参加で開催されました。

保健活動委員会より

健康づくりチャレンジ報告

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」は今年度、大人473名、キッズ167名が参加しました。その中から主な感想を紹介します。

「観音経・般若心経を1日1回唱える」

一人暮らしになって家で会話することがなくなったので、声を出すように毎日続けました。供養にもなります。

(80代 女性)

「日本国憲法を1ヶ月かけて全文をノートに清書する」

読むだけでなく書くことにより新しい発見がありました。憲法は19日目で終了しましたので「世界人権宣言」のうちの章典にも清書しました。これからも難読語を書き続けたいと思います。

(70代 男性)

事務局にて県内名産品の景品抽選が行われました。当選者は左記の方です。

渡辺 花江さん(富久山支部)

伊東香代子さん(郡山第4支部)

藤井万佑子さん(小野支部)

さとうかほさん(小野町の保育園)

みんなの健康クイズ

問題

骨の強度を調べ、主に骨粗しょう症の診断をするために用いられる装置の名前はなんでしょう？

答え

〇〇〇〇〇装置 ※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4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

♥「みんなの健康」を配布している組合員です。紙面の内容が(組合の活動)がよく分かりいつも楽しみに配っております。配付日は5000歩になり運動も兼ねており、ありがたいと思っています。(70代 女性)

♥いつもみんなの健康を楽しみにしておりますが、今回は特に参考になったのは、食生活から始まる悪循環(フレイルサイクル)のことです。最近年齢とともに食事の量が減少し自分も少し変な体力の低下を感じておりましたが、このような病気

なのかもと自分もびっくりしました。これから栄養面をしっかりと考えて生活していかなければと大変勉強になりました。(70代 女性)

♥いつも見させて頂いており、大変参考になり感謝しております。(50代 男性)

♥いつも「みんなの健康」ありがとうございます。細やかな健康を支える記事、ボランティアの方々、組合員の方々の寄り添う活躍に元気を頂いています。(80代 女性)

事業所利用委員会より

みんなの声



○リハビリに行く途中のろうかで転びそうになりました。テープで補強されましたが、そこにつまづいてしまいました。危険です。

◆施設不備で危険な思いをさせてしまい、大変申し訳ございませんでした。床タイルの張替えを実施致しました。

○解放されていない階段があり、不便を感じます。通さない理由を知りたいです。

◆院内の感染防止対策、不審者侵入防止の観点から病棟への進入経路を制限させて頂いております。ご不便をおかけしますがご了承ください。

## 虹をかける

子どもが好き！

だからずっと子どもたちに寄り添いたい

わたなべ  
渡辺 スミ江さん（逢瀬町在住）

高卒後、上京して6年間会社員として働いていたスミ江さん。当時は働く女性が増え「ポストの数ほど保育所を」と保育所増設運動が広がりをを見せていた時でした。住民の要求運動が都政にも大きな影響を及ぼし、美濃部革新都政の誕生となりました。

「小さい頃から幼稚園の先生になりたいとの夢をもっていた」というスミ江さんは、仕事をしながらその夢を実現するために必死で勉強し、国家資格を得ることができました。

「東京都北区内の保育所で働くことになり、幸いにも最

初の職場で素晴らしい先輩たちに恵まれました。子どもたちの心の動きや変化に気づき、ちゃんと対応できる保育をしたいと思うようになったのは、最初の職場環境に影響されたのだと思います」

数年間東京で働いた後、郡山に戻り昭和50年10月開設の国立郡山病院の院内保育所に就職しました。「保育士は子どもが好き！ということ

が基本ですね。若いころは技術的なことに偏りがちでしたが、子供が何を訴えようとしているのか、何をしたいのかわかるようになったのは40歳ぐらいからです。特に障害を

もっている子から学ぶことが多いです。発達段階にもそれぞれ個性があり、その個性に保育士がどう向き合うかが求められますから」とおだやかで温かな笑顔で話す確信に満ちたスミ江さんの表情に胸打れました。

※ ※ ※

国立郡山病院は統合で須賀川に吸収されてしまいましたが、定年になるまで園長として須賀川へ通勤。定年後、請われて郡山地方労連の書記としてがんばりながら、福島県保育連絡会の郡山ブロックの代表を担っています。子どもに関わることを続けたいとの

（吉川、増子）

## 私のおすすめ料理

管理栄養士 増子 清子

おもてなしも  
すこしお料理で

## エビと野菜の黒コショウ炒め

ニンニクとバターでコクを出し、季節のものを取り合わせて色鮮やかに（塩分1人分1.1g）

## 材料(4～5人分)

むきエビ …… 300g	水 …… 1と1/2カップ
塩 …… 小さじ1/4	サラダ油 …… 小さじ2
卵白 …… 1/2個	ねぎ(1cm弱の半月切り) …… 1/3本
酒 …… 小さじ1	ニンニク(みじん切り) …… 1/2片
コショウ …… 少量	バター(食塩不使用) …… 20g
片栗粉 …… 大さじ1と1/2	黒コショウ …… 少々
サラダ油 …… 小さじ2	水 …… 大さじ5
しめじ …… 200g	塩 …… 小さじ1/2
ブロッコリー …… 1/2個	砂糖 …… 少々
赤ピーマン …… 1/2個	片栗粉 …… 小さじ1
銀杏の水煮 …… 12個	

## 作り方

- ①エビはボールに入れて塩少々（分量外）をまぶして片栗粉小さじ1（分量外）を加えて混ぜ、水洗いをする。軽く水気をふき、背開きをして④をからめる。さらに片栗粉、サラダ油を順に加えてからめる。
- ②しめじは石づきを除いてほぐす。ブロッコリーは一口大にし、赤ピーマンはひし形に切る。
- ③フライパンに⑥をいれて煮立て、銀杏と②をさっとゆでて湯を切る。
- ④同じフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を入れてエビが全体的にピンク色になるまで炒め、ネギ、ニンニク、バター、黒コショウを加えて炒め合わせる。
- ⑤③を入れて炒め合わせ、⑥をひと混ぜしながら2回に分けて加え、全体にからめる。



## 編集後記

現在「共同の力で、いのち輝く社会をつくる」のテーマで医療生協は全国で活動しています。我が郡山も1面で紹介したように、様々な活動を展開して、誰もが健康で安心して生活できる地域社会づくりに努めているところです。更に充実させていくために今後もより多くの方々とのつながりを広げ、地域で頼りにされる強い医療生協にしていきたいと思います。(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

## 夫や妻から

## DV被害を受けたら

配偶者から暴言・暴力を受け離婚を考えています。家を出たいと思っています。生活費や子ども達の養育費などの不安があります。離婚調停がうまくいかない場合、一時的にも配偶者から逃れる方法はないでしょうか。また、きちんと子ども達の養育費を払ってもらえるでしょうか。

まず、配偶者(夫または妻)からの暴言や暴力、いわゆるDV(ドメスティック・バイオレンス)の被害に遭った場合には、配偶者暴力支援センター、警察や役所等の然るべき公的機関へ相談してください。女性の場合には、一定期間、一時保護施設(シェルター)にて保護してもらえる場合があります。お子さんも一緒に入所できる場合が多いと思われるますが、施設によっては年齢制限がありますので注意してください。

その後は速やかに、裁判所に対して「保護命令」の申立てを行うことを検討すべきです。「保護命令」とは、過去に配偶者からDV被害を受け、今後も被害を受けるおそれ大きい場合に、DV加害者が被害者に接近すること、電話連絡をすること等を禁止する命令のことです。

その後は、裁判所を通じて離婚調停を行うなどして離婚に向けた協議を行うこととなります。離婚調停と同時に「婚姻費用分担調停」を申し立てれば、別居中の生活費(子どもを養育するために必要な費用を含む)を配偶者に請求することもできます。裁判所に対して、保護命令を受けていることや、過去にDV被害を受けていたことを事前に伝えておけば、それに配慮した上で調停を進めてもらえるでしょう。

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(0263)9212

## 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)