

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/>

2021年1月31日現在	
●組合員数	23,995名
●出資金	941,499千円
●1組合員平均	39,237円

昨年、新聞やテレビでも報道されたので皆さんも知っているかもしれませんが、インターネットオークションサイトのヤフオクやフリーマーケットアプリのメルカリで食の安全基準値1キロあたり100ベクレルを上回る山菜やキノコが販売されました。個人売買ではどうしても、こうしたことが起きがちです。特に山菜は宮城、山形、群馬など、キノコはこの3県以外にも岩手、栃木が含まれています。

このほか、私に寄せられた情報では、静岡県でも基準値を超える野生キノコが見つかり、キノコ狩りをされる人々に注意喚起がな



まだまだ気が抜けません

獨協医科大学国際疫学研究室福島分室

木村 真 三さん

されました。

こうした状況は年数で考えることはできません。これが原発事故の怖さです。忘れない気持ちには皆さん同じです。しかし、「天災は忘れた頃にやってくる」です。測ること、意識することをこれからも続けていくことが大事です。

コロナはいつか自然免疫ができる時がやってくるでしょう。しかし、放射能には自然免疫ができることはありません。長期の闘いに怯んではなりません。

これが、我々被災地に暮らす者の宿命なのです。

東日本大震災・原発事故から10年。震災はもとより原発事故による放射能は目に見えないだけにその恐怖は計り知れないものがありました。

この10年間、全国の全日本民医連、医療福祉生協連、専門家の多くの支援と援助は、私たちの大きな支えとなり前に進むことができました。

郡山医療生協は、放射能被害を核の公害(核害)にとらえ、「放射能汚染に立ち向かう! 地域まるごと暮らしと健康を守る大運動プロジェクト」を方針化して、組合員・職員とともに具体的な取り組みをすすめてきました。

しかし今、コロナ危機という未曾有の困難が加わり、ときの経過とともに原発事故は忘れられようとしています。見えない恐怖の渦中であって、もう一度原点に立ち返り考え、原発事故の実態と経験を発信していくことが大切ではないでしょうか。



3.11 原発事故から10年
— 郡山医療生協のあゆみ —
共に学び
ともに考える
共に生きる



旺盛な放射能学習会



放射能に立ち向かう
市民養成講座 木村真三先生

全国の仲間
からの支援



放射能を気にせず
思う存分リフレッシュ!



核害の街にひまわりを咲かそう



新鮮野菜・果物が
続々届く。感謝!

原発事故直後



避難所(郡山高校体育館)
に炊き出し支援



ほとんどの方が薬も保険証も
持たずに臨時外来を受診

核害対策室くわのを設置し放射線の見える化



FTF・食品線量測定器の導入



空間線量の測定



1200人の参加で
「桑野協立病院増改築まつり」大成功!
(2013.10.27)



郡山医療生協創立
40周年記念行事
「前進座」公演に1467人
(2011.12.15)



「原発のない福島を!県民大集会」に毎年参加



避難者サロン「ぼたんの会」

新班紹介



生き生き支部・班活動!

中田支部「太極拳教室班」 班長:熊田弘子さん

昨年10月に市川進さん(小野支部長)を講師に「太極拳教室」を開催。先生の楽しいお喋りとゆったりした動き、終わってみればじんわりと汗ばみ心地良い。これなら無理なく続けられる。みなさんの感想です。11月から月2回の「班会」としてスタート。いつまでも自分の足で歩きたい。健康で長生きはみんなの願いです。



小野支部「手話教室班」 班長:田村 勇さん

班長の田村勇さんは、ろうあ者の友達から手話教室を紹介され1年間手話の勉強をしました。郡山市や田村市滝根町で手話サークルの指導をされていたこともあり、手話を教えて欲しいとの要望を伝えたところ、快諾していただきました。

現在はサポートセンターえがおで、毎週水曜日 13:30~15:00まで、楽しく開催しています。



安積支部「オオルリ班」 班長:渡辺幸子さん

『コロナ禍で 川柳班会 船出する』 行事の度に前支部長の大橋さんが準備してくれた「シルバー川柳」を読み楽しんできました。コロナ禍の昨年11月、読むだけでなく、自分たちも作って楽しんでみようとなり結成に至りました。素直な気持ち・言葉で笑いながら和気あいあいと活動しています。

☆筋トレ後 シップ貼るとは なさけない
☆入れちゃった 同時予約で 耳 歯医者

社会保障・平和活動委員会 「うたと朗読の会 青い空」 班長:高野幸子さん

昨年夏の原爆展の群読がきっかけとなり「うたと朗読の会 青い空」が誕生しました。紹介したい本やうたをもちよって平和について考えていこうという会です。社会保障・平和活動委員会が発信した新しい班の姿です。月1回のペースで開催します。支部に関係なく関心のある方は是非ご参加ください。

医療生協の 眼鏡屋さんからのお知らせ

組合員限定

- ★ 眼鏡最大 **50% OFF!!** (対象商品に限り)
- ★ コンタクトレンズ **10% OFF!!**
- ★ **2年間の無償保証**

電話・FAX **024-923-6166**
(アイメイトくわの)

《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

売店移転のお知らせ
感染防止のため「売店たんぽぽ」は
病院北側に移転しました。
(正面玄関を直進し、つきあたりを右)



ご迷惑をおかけしております

事業所利用委員会より

◆建物の構造上、会計場所は玄関からの通路となっているため、どうしても冷たい風が抜けていきます。暖房は適宜調節しておりますので、職員に申し付けください。



○会計で待っている間、寒くて大変です。職員の方はエアコンで感じないでしょうが、改善していただければいいのですが。

○「コロナもあり、家の事情もありしばらく病院にこれませんでした。本当は少し遠いので近くの病院にしようかと思いましたが、徐々に来まして、やがてスタッフさんも先生も丁寧で、やはりまた通わせて頂こうと思います。心より感謝致します。ありがとうございます。」

◆感謝の投書ありがとうございます。安心して利用できる医療機関を目指して、職員一同努めてまいります。

社会保障・平和活動委員会より

世界は、核兵器なき未来へ扉を開いた
「日本政府に核兵器禁止条約の署名 批准を求める署名」にご協力下さい

人類史上初めて核兵器を違法とする核兵器禁止条約が2020年10月24日、批准国が50カ国に達し、2021年1月22日に発効となりました。(2021年2月5日現在 批准国は52カ国に増えています)

しかし、日本政府は唯一の被爆国でありながらこの条約に参加しようとはしていません。日本国内の世論調査では日本政府が核兵器禁止条約に批准すべきという声が7割を超えています。郡山医療生協では12月から日本政府にこの条約への批准を求める署名に取り組みます。多くの方のご協力をお願いします。(2021年8月末まで)

みんなの健康クイズ



問題

新型コロナウイルス感染症に関するアンケート結果の中で、「身体を動かす機会が減った」「人と会う機会が減った」ことで進行が懸念される2つのフレイルはなんですか？

答え

○○○フレイル ○○○フレイル ※答えは紙面のどこかにありますよー

○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で記念品を差し上げます。《締切》2021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

前回のみんなの健康クイズの答えは「**高齢者あんしん**」でした。

みんなの声

◆『みんなの健康』の感想(2020年冬号)

●「みんなに支えられて40年」おめでとうございます。これからも地域の医療に対応してください。とにかく全体的に温かい雰囲気がある病棟の患者の気持ちを優しく包み込んでくれています。「虹をかける」の市川氏の言葉「助け合わなきゃあない」。すべて「絆」ですね。共感しました。(70代女性)

フレイル予防体操DVD第2弾!! ー 第1弾よりパワーアップー

①仰向けで自転車こぎ運動(脚、体幹の筋力アップ)

仰向けに寝て、宙に浮かすように両脚の膝、股関節を90度に曲げる。その状態をキープしたまま、自転車をこぐように両脚を動かす(10回を3セット)



②腕から背中ストレッチと 筋トレ(姿勢の改善)

両手でタオルを持ち、肩幅より広げた状態でバンザイをする。タオルを引っ張った状態をキープしたまま、肘を曲げてタオルを頭の後ろから首まで下げる。猫背にならないように胸を張りながら行う(3秒10回、2セット)



10種類の体操を収録(約35分) 1枚100円で販売中
《組織部》電話:024-923-6212

