

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 **橋本 恭司**
郡山医療生協ホームページアドレス
<http://www.koriyama-h-coop.or.jp/>

2011年5月31日現在
●組合員数26,733名
●出資金805,620千円
●1組合員平均30,136円



6月9日「内部被曝に立ち向う」
矢ヶ崎克馬先生講演会にて
(福島県看護協会会館)

放射能汚染に立ち向かう!

健康で安心して暮らせるまちを

核害のまちに生きる**緊急に必要なとりくみ** ～郡山医療生協第44回総代会で採択～

- ①身の周りの放射線量を測定し、地域の放射線量測定マップをつくる。
- ②今、自治体がやっている除染活動をみんなで応援する。
子どもの集まる全ての場所で表土除去を進める。
- ③全国の機関に呼びかけて除染活動ボランティアを招集する。
- ④自治体は汚染物質の暫定的な扱いを早急に決めて、
今実施している除染方法を全国に向けて更に発信するよう要請する。
- ⑤「ひまわり運動」を拡大する。



郡山医療生協
事業所の
ご案内

桑野協立病院 933-5422
アイメイトくわの 923-6166
桑野介護保険センター 923-6165
桑野協立介護保険センター 923-6171
サポートセンターひなたぼっこ 983-6147

桑野訪問看護ステーション 923-6174
郡山東介護保険センター 943-9401
ひまわりの家デイサービスセンター 943-1061
桑野ヘルパーステーション 923-6226

ふれあいデイサービスセンター 923-6219
桑の実デイサービスセンター 923-6219
桑野協立病院通所リハビリテーション 923-6275
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)

虹をかける

地域の絆を大切に

西川裕子さん(石川町)



銅板葺きの流れづくりの屋根が長い年月を経て緑青に変わり、荘厳な空気の漂う長泉寺。赤いつじの花が彩りを添えて、ひとときわお寺の美しさを引き立てています。

100年以上も前に建てられたという長泉寺。玄關を入ると、ひんやりとしていたが、迎えてくれた西川裕子さんの笑顔に緊張感が消えていき

「娘が幼稚園の頃、人形劇のグループに入り多くのお母さんとなりがりできた。人形や舞台装置もみんなで手作りして文化祭で上演して反響があり、他の幼稚園からも声がかかって行って上演したのよ」と、当時を懐かしそうに話す西川さん。

32年前に横浜から石川町に嫁いできて、未知の土地での生活に戸惑いを感

じながらも、娘さん、息子さんの成長にともなう、だんだんと西川さんのネットワークも広がっていききました。医療生協との出会いもその頃だと言います。

「夏休みに勉強会を開いた。子どもたちの健康が気になっていたので食品添加物の実験をしました。ジュースなどを持ち寄って、糖度や着色料などを調べたんです。農家から糖度計を借りてきたり、白い毛糸を使ったり、自分たちで工夫してやりましたね。あの頃は、呼びかければ、子どもも母親もいっぱい来てくれました」「支部になる前には、通院バスを石川にも！と組合員増やしもやりました。また、子どもたちを連れて桑野協立病院見学とか、今出川の生物調べ等も。思い出せばいろいろな取り組みが浮か

んできます。でも今は子ども達も自由な時間がなくなりましたね。時代の流れでしょうか」

支部結成時から会計と庶務を担当し、支部総会の議案書づくりをこなしてきた西川さんですが、お寺の仕事が忙しくなり、他の人に引き継ぎました。「石川支部は桑野協立病院からは遠いので、支部独自の魅力をつくっていくかなければと思います。組合員健診は他の医療機関よりたくさん、受診を大いにすすめていきたいですね」

(吉川)

栄養士さんの



季節のおすすめ料理

桑野協立病院 管理栄養士 中里真由美



なすとわかめのからし酢あえ

1人分/エネルギー 131kcal たんぱく質46.9g 脂質18.3g 塩分2.6g

作り方

- ① なすは洗ってへたをとり、縦半分に切り、斜めの薄切りして1%の塩をふり重石をして、しんなりしたら絞ります。
- ② わかめはもどして、ざく切りにし、サッと熱湯に通し水にとり、水けをよくきります。
- ③ きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにして塩をふり、しんなりしたら水けをきります。
- ④ みょうがは縦半分に切り斜め切りにします。
- ⑤ 分量の調味料を合わせ、1/3量で①～④をあえて絞り、残りの2/3量でもう一度あえます。

材料 (4人分)

- なす 60g
- 塩 0.6→(0.3)g
- 干しわかめ 1g
- きゅうり 20g
- 塩 少々
- みょうが 5g
- 砂糖2g/しょうゆ5g
- 酢4g/溶きがらし1g

ワンポイント

海草はヨードをはじめビタミンA、C、カルシウム、カリウム、食物繊維を多く含む健康的な食品。
わかめは、塩蔵わかめや、干しわかめ、インスタントわかめなどがあります。
今回の料理には干しわかめを使用しましたが、干しわかめは戻すと10倍の分量になりますので、生わかめを使用する時は10倍の分量にしてください。

第44回 通常総代会

県民一体となって立ち向かう
地域まるごと暮らしと健康をまもる
大運動をすすめましょう！

6月19日(日)福島県看護協会会館みらいホールにて、第44回通常総代会が開催され、総代・役職員約250名が出席しました。今年の総代会は、例年の事業の経過報告に加え、東日本大震災と原発事故にともなう放射能汚染に対して、どのように対処していくべきかという大きな提案もなされました。特に「放射能汚染に立ち向かう！地域まるごと暮らしと健康をまもる大運動プロジェクト」の提案は、今年度の大きな運動として位置づけられました。その他、役員選任議案を含む5つの議案が賛成多数で可決されました。

2010年度の振り返り

2010年度は、診療報酬プラス改定への対応を着実に積み上げ、入院単価の大幅引き上げや、整形外科外来の増改築工事の成功によって患者数が増加しました。介護事業では、通所系事業所や居宅で収益が増え、新規事業であるサポートセンターひなたぼっこは、10月に着工し、3月竣工、4月オープン目指して順調に進められました。

事業の前進にあわせて、組織活動も支部3ヶ年計画の初年度にふさわしい4つの成果がありました。1つめには、仲間ふやし(組合員ふやし)が、年間1,000名にもう一步と大きく前進したこと。2つめには、サポートセン

ターひなたぼっこ建設の増資目標を達成したこと。3つ目には、1,688名の組合員が健康づくりチャレンジに参加したこと。そして、最後に、小野支部



採決の場面

の活動が仕掛けと仕組みを変えて大きく飛躍したことを挙げるができます。

しかし、3月11日に発生した東日本大震災と原発事故は、事業と経営環境を一変させ、大きな打撃をあたえました。桑野協立病院をはじめとする施設は一部損壊、あるいは全壊、建設中であつたサポートセンターひなたぼっこ修復工事など全体で1億円を超える被害を被り、更には、原発事故による見えない放射能への不安が深刻な問題になっています。

2011年度の位置づけと基調

大震災と原発事故のもとで進む今年度。私たちは強い意志を持って、県

民と連帯してこの事態に長期的に立ち向かっていかなければなりません。健康自己主権論の立場から除染や防護活動を具体的に展開し、子供の健康を守る活動を重視します。

桑野協立病院の増改築については、10月に建設委員会を立ちあげて、来年度の着工をめざして建設計画をつくりあげます。また、組織づくりでは、支部3ヶ年計画の2年目として、仲間ふやしと共に、みんなの健康の配付協力者を増やし、配付率をアップさせていく活動を役職員と組合員の協力協同、連帯行動として具体化します。最後に、来年は郡山医療生協創立40周年となります。そのプレ企画として、12月には劇団前進座の記念公演を成功させましょう。



震災で亡くなられた方々へ追悼の黙祷

新任医師紹介



〈内科・消化器内科〉
本田 悌一朗先生

平成23年4月1日からお世話になっております。本田悌一朗(ほんだていいちろう)と申します。出身は郡山市で、今回、震災、原発事故と予定にないことが起こってしまいましたが、家族で山形市から転居してきました。郡山市に住むのは、約20年ぶりになります。

担当しています診療科は内科です。内科一般に加え、特に消化器科・内視鏡を専門にしました。坪井院長が医局の同門会のOBでもあり、縁あって桑野協立病院で働かせていただいております。

平成8年に卒業後、山形大学付属病院を中心に山形県内の中核病院やいわき市の呉羽総合病院で勤務しておりました。今まで自分自身が不健康でしたので、少しでも健康を取り戻そうと、こちらに来てから試行錯誤中です。簡単には健康になれませんので少しずつ継続していきたいと思っています。そして、地域の皆さんの健康管理に貢献できるよう微力ながら頑張つて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

教えてくれる先生



坪井 正夫 院長

せんせいおしえて

からだのことや病気についておうちの人と話し合ってみましょう。

質問 ヒマワリは放射能を消してくれるの？

放射能が心配なのですね。安心して外で遊んだり、プールで水泳をしたりしたいものね。私もあなたと同じ思いです。

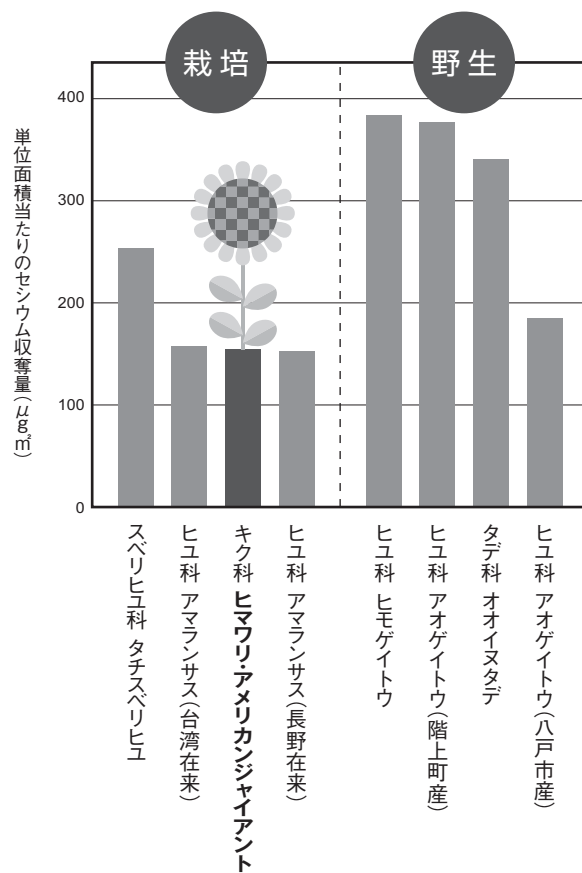
私たちの身体に害(がい)があるのは、おもに放射性セシウムやヨウ素というチリのような物が、次々に発射してくる放射線(放射能といってもいいでしょう)というものです。

この放射性セシウムが、土の上や草むらなどにたくさんあるので、これを取りのぞいてくれるものがあれば、私たちの身体への害は少なくなるわけです。

青森県環境科学研究所の山上睦氏は、右のグラフにあるように、植物がセシウムを根から吸い取ることを確かめました。ヒマワリも入っています。ヒマワリを育てると、その根のまわりのセシウムが吸い取られ1平方メートルで、0.00015グラム、放射線の量がへってきます。

ヒマワリは、種が手に入りやすく、育てやすいので、多くの人にいろいろな所で育ててほしいと思います。そうすると、放射線の量がどんどんへってきて、安心して外で遊べる日が早く来ることでしょう。枯れたヒマワリの処分が問題になっており、安全な処分の方法の検討が急がれています。あちらでもこちらでもヒマワリが咲いている風景も美しく、気持ちを明るくしてくれるにちがいありません。ヒマワリの種から絞った油は、バスなどのディーゼルエンジンの燃料になります。

セシウムの除染効率がよい植物



郡山東支部



森川道子さん

色々な情報に振り回されうとうしい毎日。そんな時だからこそ、仲間たちとの交流で、しっかりとした情報を得て、免疫力を高めましょう。

大成支部



門馬恭子さん

「出会い・ふれあい・支えあい」のスローガンのもと、運営委員のみなさんと組合員を中心とした、地域に根ざした活動をしていきたいと思っています。

新支部長抱負



すぎな支部



安川 進さん

運営委員の皆さんとの和を大切に、知恵を出し合って「高齢者にやさしいまちづくり」に向けて、ミニデイ活動をさらに広げていきたいと思っています。

とみた支部



後藤信弘さん

「医療生協に加入してよかった」と実感できる人が一人でも多くなるような支部活動をめざしたいと思っています。

本宮支部



國分利廣さん

前支部長の長い間の活動を継承し、3カ年計画をみなさんとともに、やりあげていきたいと思っています。

坪井院長の呼びかけで始まった「ひまわりを植えよう!」運動。
ここ病院周辺でも、5月下旬に種まきを行い、現在グングン成長中です。

ひまわり成長記録



6月1日に発芽。(種まきは5月23日)
ちなみに、地表の放射線量は1.20 μ Svでした。



6月17日、地表の放射線量は0.80 μ Svに下がっています。ひまわり効果!?

病 院 中 庭



病院中庭の様子です。
なんだか鬱蒼としてきました。
大きくなったらどうなるのでしょうか。

つくしんぼ保育園



保育園周辺は特にたくさん植えました。
たのむぞ!!
ひまわり!!

ひまわりの家デイサービスセンター



5月30日5人の組合員さんが植えた芽も順調に成長しています。
草を刈って、石をどけて、水をまいて...場所作りがこんなに大変だったとは!!

ひまわりの写真を募集します!

元気なひまわりが咲いたら是非写真に撮って送って下さい。感想なども添えて頂けると嬉しいです!
全国に福島県の元気を伝えたいと思います。



送付先

郡山医療生協 TEL024-923-6212

郵送の場合 〒963-8034 郡山市島二丁目9-18 Eメールの場合 sosiki@koriyama-h-coop.or.jp

放射線学習会

各地で開催

疑問や感想、要望次々と。

6月9日「内部被曝に立ち向う!」市民講座の感想より



6/8

三穂田町で開かれた矢ヶ崎克馬氏講演会



6/9

講演後参加者の相談をうける矢ヶ崎克馬氏(大成地域)



6/8

桑野支部主催の放射線技師の中里科長による学習会



6/11

富久山支部総会で先崎理事を講師にした学習会

●テレビ、ラジオとも、安全です。安全です。と、ずーっと言っておりますが本当はどうなんだろうと思い、インターネット等で情報を集めるようになりました。そしたら、真逆の事を言っている先生たちがおり、ショックを受けました。私には5歳、4歳、7ヶ月の子供達があります。今後の子供らの将来を思うと、泣いても泣ききれない思いです。何かと、自分に知識をつけて、少しでも子供らが元気で健康な大人になってほしい思いであります。なぜ政府は福島県を見捨てるのか私はくやしくてたまりません。いち早く除染しなければいけないことを分かってほしいです。私の父母世代は、放射能に強い子にするとか言って、協力してくれないのです。テレビで安全って言っているとか、大丈夫だーとかいって、本当に無関心なのです。それがくやしいです。一生懸命説得しても聞いてくれません。

●汚染されてしまった生活の場で、自分たちは、どう生きていけば(過ごせば)良いのかとても知りたいです。この地で生活している若い人たち(子供)の事がとても気になります。できうる限りの防御をし、心配しすぎることなくこの地で暮らして生きたいと思っています。

●毎日、不安でストレスがたまります。子供の前では、不安な顔を見せてはいけなくてふるまっていますが、国、行政の隠蔽を知ると、気持ちも穏やかではありません。福島にいる以上、この地で生活する以上、目を背けてはいけない問題です。自分の知る限りの対処法で乗り越えるしかないと思います。

※講演会での質疑の一部をホームページに掲載しています。「お知らせ」をご覧ください。

支部の学習会や班会で出された声

私は妊娠2ヶ月です。
生まれてくる子供のことを考えると、とても不安です。
どうしていいのかわかりません。

子供の甲状腺がんが心配です

放射線測定器がほしい。どこで売っているの?

家の窓は開けても大丈夫?

洗濯物を外に干してもよいのか?

母乳の検査はどこでやっているのか?

家庭菜園の野菜は食べられるのか?



支部や班で話しあったり、
学んで行動していきましょう。

