

仲間をふやし、学び、行動する医療生協づくりにあなたも参加を!

生協強化月間 9/12▶12/12

A collage of images featuring elderly people in various settings. In the top left, three women are dancing together. In the top right, a group of people are gathered around a table, with one woman having her blood pressure checked. In the bottom left, two elderly women are smiling and clapping. In the bottom right, a group of elderly people are standing together in a group photo. Overlaid on the images is large, stylized Japanese text in a rainbow gradient. The top line reads 'つながる' (つながる) in green and orange. The bottom line reads 'つたえる' (つたえる) in orange and red, with a small yellow leaf icon at the bottom. The overall theme is community and connection.

The image shows the exterior of a modern building with a light pink and white facade. The building has multiple windows and a flat roof. In the foreground, a person in a white hard hat and blue uniform stands near a yellow caution tape and a red directional sign. To the right, there is a entrance with a blue sign that reads "TOYOSAKI SEA AQUARIUM". A large red maple leaf graphic is partially visible on the left side of the frame.

嶋崎さんのお宅は小学校の真向かいにあり、お邪魔したその日は子供たちの鼓笛隊の練習が行われており、リズミカルで力強い音が響いていました。

「この地域は、3.11震災後、若い世代が増えているようです。運動会も若いご夫婦が多く、行事等にも参加され、地域が活性化してきているように思います。富岡や浪江から避難してきた方たちが、ここに住むことを決意され家を求められているのでしょうかね。若い人が増えると高齢者も元気になりますね！」

* * * * *

嶋崎さんは、バリバリのスポーツウーマンです。名倉地区でバレーボールをしていたのがきっかけで、郡山市のスポーツ推進委員に推され今年3月まで丸々26年間つとめられました。

「シティマラソンやお祭り、子供

会などの裏方、バレーボールの各種大会での審判員、その審判員の指導等々、みなさんのお役にたてるならと思つてやつてきました。人に喜んでもらえること、健康で人の役に立つことが私自身のモットーです。「まさに、地域に根ざした健康づくりの活動を実践されています。

2013年、嶋崎さんの長年に亘る地域貢献が認められ、「全国教育功労賞」が授与されました。支えて下さっているご主人にも感謝の念を忘れなさい嶋崎さん、温かな笑顔が印象的です。

* * * * *

けた嶋崎さんは、さつそく県のスポーツ女性推進委員研修会のテーマにするよう提案し、桑野協立病院リハビリ科の瀬川さんを講師に講演と実技を実現させ、とても喜ばれました。

医療生協主催のバレーボール大会立ち上げにもかかわった嶋崎さん。「回を重ねるごとにレベルの高い大会になつたと評価されるのがうれしい。参加チームに組合員数の条件を入れるなどの工夫をして、組合員ふやしもいくらか貢献できたかな……」と控えめです。

「健康づくりは、食事・運動・ここらの3つがつながっているから、これからもこのことを基本にしながら健康寿命を延ばせるよう活動していきたい」と元気いっぱいの嶋崎さんです。

増子 清子さん

ごぼうと人参のミルク煮

少ない調味料で味わいはしっかりと

1人分

材料(2人分)

ごぼう	1/3本
人参	1/4本
牛豚ひき肉	50g
サラダ油	小さじ1
赤唐辛子	1/2本
牛乳	1/2カップ
調味料(醤油・砂糖)	各小さじ1

作り方

- ごぼうを洗い、赤唐辛子を切る。
- フライパンで火にかけ、油を入れてひき肉を炒める。
- 牛乳と砂糖を加えて火を止める。

※牛乳を加えると、かなうかの味で味わいが変わる。

虹をかける 元気ハツラツ！ 健康寿命を延ばせる活動を

嶋崎マサ子さん(さくら支部)



ごぼうと人参のミルクきんぴら

少ない調味料で味わいはしつかり

1人分142kcal 鹽分0.5g

材料(2人分)
ごぼう

曾子 清子さん



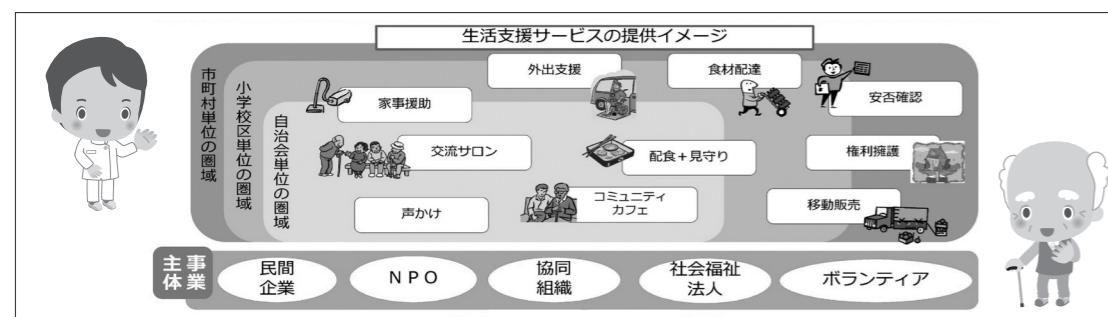
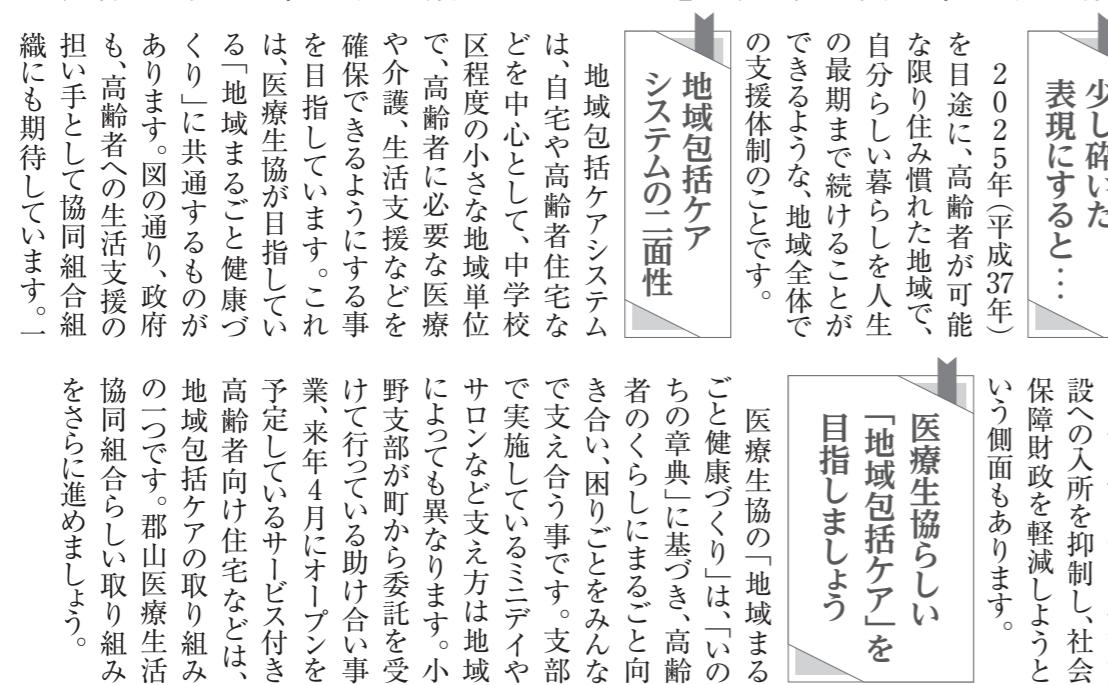
郡山医療生協
事業所の
ご案内

- | | | | | |
|----------|-------------------|----------|------------------------|----------|
| 933-5422 | 桑野訪問看護ステーション | 923-6174 | ふれあいデイサービスセンター | 923-6219 |
| 923-6166 | 郡山東介護保険センター | 943-9401 | 桑の実デイサービスセンター | 923-6219 |
| 923-6165 | ひまわりの家デイサービスセンター | 943-1061 | 桑野協立病院通所リハビリテーション | 923-6275 |
| 923-6171 | 桑野ヘルパーステーション | 923-6226 | 桑野協立病院訪問リハビリテーション | 933-5422 |
| 983-6147 | 小規模多機能型居宅介護ひなたぼっこ | 983-6147 | ※事業所の電話の市外局番はいすれも(024) | |

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)

「地域包括ケア」って何?

~政府の考える「地域包括ケアシステム」と医療生協の「地域包括ケア」~



サ高住「なのはな」建設工事が順調に進展 介護職員を大募集中!

7月21日に工事が着工し、現在は鉄骨の組み立てや外壁の取り付けがおこなわれ、2階部分の工事に入っているところです。(郡山市鳴神に建設中)

サ高住の説明や利用希望の相談を随時受けていますが、10月から入居者の申し込みを受け付ける予定です。また、11月にはサポートセンターひなたぼっここの1階に「サ高住等準備室」を立ち上げ、来年4月の開設に向けた準備作業をおこないます。

福島県は原発事故の影響で最も介護職員が少ない現状ですが、「なのはな」の運営には、30名の介護職員が必要です。なのはな花言葉(小さな幸せ、快活、豊かさ)のような住まいづくりを目指しています。組合員の皆さん、お知り合いで介護関係資格を持った方のご紹介をお願いします。

入居・サービス
利用相談

080-3320-3413
月~土(木曜日午後を除く)9時~17時まで

工事は順調にすすんでいます



2025年は、1947年~1949年のベビーブーム時期に生まれた団塊の世代が、75歳以上の「後期高齢者」になる年です。社会保障である年金や、医療・介護の費用が多くなり、財政が危機に直面すると強調されています。その中で「地域包括ケアシステム」が登場しました。国がすすめる地域包括ケアシステムとは?

私たちをとりまく状況と課題

憲法違反と指摘される「安保法改正阻止」の運動は、若い世代を中心に幅広いとりくみとなっています。また、6月に閣議決定された「骨太方針2015」では、社会保障費を年間3,000~5,000億円削減するとしています。今でも、患者・利用者の負担は大きく、これまで以上に深刻な影響を受けることが配されています。また10月からはマイナンバー制度が施行されます。医療・介護・年金・雇用、税金果ては預金口座や健診結果まで一つの番号で紐づけされ、個人情報の漏えいや、さらなる負担増の道具とされかねない危険性を持っています。

医療生協強化月間のとりくみ

(1)すこしお生活(減塩学習)、ロコモ予防、健康チエックなど保健活動を地域に広げます。

(2)学習を力に、改正安保

具体的目標

(1)組合員ふやし
960人
(2)出資金増資運動
5,600万円
(3)増資協力者数
1,650人
(4)各支部で「1つの班づくり、2人の機関紙配付
協力者づくり」

これらの国が進める政策が私たちの暮らしに影響を与えています。健康づくりとともに、しっかりと学習し、地域で運動をつく表示をすすめましょう。

また、建設運動では、病棟改修が本格化し、建物とともに医療活動内容の転換が始まっています。医療活動の充実、介護事業の新展開(サ高住)、そして経営改善のため、スタッフ確保のとりくみが必須の要件となっています。

具体的目標

(1)組合員ふやし
960人
(2)出資金増資運動
5,600万円
(3)増資協力者数
1,650人
(4)各支部で「1つの班づくり、2人の機関紙配付
協力者づくり」

スローガン つたえるつながるつくりだす 医療生協づくりをすすめよう!

建設委員会より 増築棟が完成 リーコーアル!



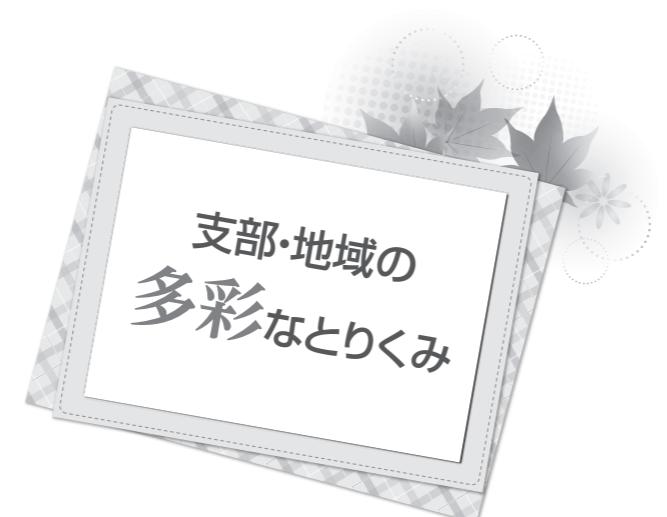
建設運動の大きな山場であった増築棟工事が無事に完了しました。お盆中に引越し作業を終え、8月18日から増築棟1階部分での健康診断(内視鏡室も拡充)がはじまっています。受付方法や受診の流れに変更がありますが、広く明るい新しい場所で快適に受診できるようになりました。

8月下旬には「増築棟見学会」を実施し、建設委員はじめ各支部から多くの組合員が来院しました。職員の説明付きで見学し、「とてもキレイになつたね」「入院部屋がゆつたりしていて良い」「新しいのはやつぱり良いなあ」などの声がありました。増築工事は年内継続します。今後は、既存部分の病棟改修工事、屋外駐輪場を含めた外構工事、外壁の塗装工事などが進められます。なによりも工事を安全に、そして組合員と職員の知恵と力を結集して建設運動を成功させましょう。



・納涼祭

毎年100人近い参加者で医療生協の事業所「ひまわりの家」で開催され今年で7回目。組合員手作りのおつまみや生ビールなどの販売、フラダンスや炭坑節踊り、花笠踊りなど多彩な芸で大盛り上がり。地域の町内会長さんも参加、「楽しかった」「美味しかった」のひと言に、地域に喜ばれるとりくみになりました。



協同のとりくみが広がっています



・自治会と協同で健康づくりサロン

地元の自治会と「高齢者の健康づくりと交流のできる場所をつくりたい」という共通の考えで「健康づくりサロン」を実施(2ヶ月に1回程度)。健康チェックや簡単な筋トレ・ストレッチ、茶話会など参加者からも好評。地域と医療生協の協同したとりくみになっています。



・町内会と協同で健診学習会

支部内にある台新中央町会の方々を対象に、健康診断の結果説明会を町内会と医療生協支部の共催で実施しました。健診の結果を専門家の立場から詳しく説明してもらう中、皆さん頑きながら熱心に学習。また、動脈硬化の模型を使って血管の固さを知ったり、健康寿命を延ばすための生活習慣の見直しなどを学習しました。



ボランティア活動にとりくんでいます



各支部から42人の運営委員・班長が参加。講義は、①「医療生協って何? 部門や班は何をするところ?」、②「地域包括ケア時代の医療・介護事業と組合員活動」をテーマに研修しました。「知は力」、研修会の学びが各支部で發揮されることを期待します。

介護保険事業部より

住み慣れた自宅での暮らしを応援します

～桑野ヘルパーステーションのご紹介～



桑野ヘルパーステーションは介護保険が始まった年に開所し、15年目を迎えました。

サービスの内容は、掃除、洗濯、調理、買い物などの「生活援助」と、入浴介助、食事介助、排泄介助などの「身体介護」を行っています。

事業所は桑野介護保険センターや郡山西部地域包括支援センターと同一建物内にあり、ケアマネージャーとの連絡、報告が密にできる環境にあります。また、医療依存度が高い方のケアについては、訪問看護師に相談できるなど、病院に併設されているメリットが多くあります。

サービス地域は郡山市を範囲としています。平成29年からは介護認定の「要支援」の方が給付から外され、支援の体制も変わっていくことになります。

在宅介護を推し進める国の政策により医療と介護の連

携が一段と重要になってきます。今後さらにヘルパーの需要が増えることになります。

住み慣れた自宅で過ごしたい、という利用者の皆さんのがいに共感しながら、その人らしい生活が送れるよう、これからも支援していきます。



一緒に働く
ヘルパーさん募集中!

*介護福祉士・介護職員初任者研修等の資格のある方

*要普通運転免許

*お問い合わせ

024-923-6226

核害対策委員会より

東日本大震災支援活動交流集会に参加して。



▲フレコンバッグの山

に自分の目で見るとでは全然違っていて、目で見ないと分からぬことが沢山あった」という声があげられていました。

2日目は支援活動の報告を聞き、分散会では各医療生協の支援活動の交流を行いました。遠方から参加された方からは、「震災後、支援物資を送ったり、視察やボランティアに来たりと何かしら被災地と関わってきたが、現在は全体的に活動が少なくなってきた状況がある」という声がありました。「5年目を迎えて、支援の形も変わってきているのでは」「今なにが求められているのか」などを中心に交流し、「自分の目で見て、聴いて、伝えること、忘れないことが大事」「今後も支援活動をし続けていくこと」を参加者全員で確認しました。



▲全体会議のようす

○初めて胃カメラを受けました。看護師さんの説明や応対はとてもわかりやすく、丁寧で初めて受診する不安も和らぎました。しかし、胃カメラを飲んでいる苦しい中、質問に返答しなければならないこと、先生の声が小さく何を質問されたのかよくわからないこと、ピロリ菌の検査についてしてもよいのか?と言われ、説明もなく、考える間もなく、再度「してもよいのか?」と強く言われ、苦しくて言葉は出ないので、目でうなづくしかなかったこと。また、胃カメラ終了後、何か机に向いて先生はおしゃべっておられました。が、全く聞きとれませんでした。いつも親身に応対して下さる先生、看護師さんはかりなで残念に思いました。

◆不快な思いをさせてしまいがわからぬ思いをさせてしまいがわかりにくいために、再度医師が説明するようになりますので看護師にご相談ください。また、検査前にピロリ菌検査をするかどうか判断することができなかつたのは、説明不足があつたと思います。検査前にピロリ菌の検査をする場合があります。

事業所利用委員会

患者さんの声

虹の箱 投書の回答

○病院3階のトイレをよく利用するのですが、自分のバッグの置き場がなく困ります。内ドアにフックを付けてくれると有りがたいですが。

◆ご不便をおかけし申し訳ございませんでした。折りたみ式の荷物掛けを設置いたしましたのでご利用ください。

医療生協の法律相談

Q 「マイナンバー」制度って何?

A マイナンバー制度は、住民票がある方一人につき一つの番号を付して所得や他の行政サービスの受給状況を把握して公正な社会を実現したりとか、行政の効率化と国民の利便性の向上を目指すものであると説明されています。

マイナンバーについては、平成27年10月から市区町村から原則として住民票に登録されている住所宛に送られることになっており、近いうちに皆様にも送られることになります。

他方、健康保険や厚生年金の加入手続きを行ったり、所得税の源泉徴収を行ったり、配当金や保険金の支払い等を行ったりしている民間企業でも従業員や取引先からマイナンバーを提供してもらう必要が出てきます。

しかし、マイナンバー制度は、落とし穴もあります。マイナンバーを利用した「なりすまし」による不正利用が現実に心配されています。セキュリティを万全にすると言つてみても年金情報の流出事故をみれば万全とは言い切れません。

また、マイナンバー制度は、今後利用範囲を金融機関の口座や医療分野にも広げられることを想定していますが、個人のプライバシー侵害の危険性なども指摘されており、憲法違反を理由としたマイナンバーの使用差し止めを求める訴訟の動きもあります。

編集後記

医療生協の健康づくり・まちづくりの活動が、町内会、自治会、地域の団体、そして自治体とともに、「協同」のとりくみとして広がってきており、医療生協の持っている専門性が地域の中で力の発揮する機会はますます増えることを想像するとワクワクする。12月まで続く「生協強化月間」。私たちの力と可能性を伝えて、多くの仲間をを迎えよう。(小)

みんなの健康クイズ

問題 国は日本の高齢化などの現状を踏まえ、2025年(平成37年)を目指して、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域全体での支援体制をつくろうとしています。その名称は何というでしょう?

答え 「地域○○ケア」※答えは紙面のどこかにありますよー

○○に入る漢字2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。締切は、平成27年12月29日の消印有効。

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)。ご希望の方は事前にご予約下さい。(024-923-6212)

けやき法律事務所
弁護士 齋藤 正俊

ハガキの宛先
〒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

社会保障・平和活動委員会



長崎大会には全国各地から、また欧州、南北米等の世界各地から、そして福島県郡山から、多くの参加者が交流し平和への思いを分かち合いました。

いまだ核兵器が準備され、戦争、テロも止むことなく、人類はその恐怖下で生きている現状です。70年前に原爆の想像を絶する被害を被つた方々は、二度と同じ経験をさせてはならないと訴えてきました。その非常

に困難な努力は今も続きます。今後も続いていくと思うと、言葉にならない感情に襲われます。

核抑止論による軍備増強が際限なく進行し、戦争、テロを防げないと思います。実際、今世紀は始まつたばかりでも、いまだに戦争やテロはなくなつていません。

地球の現状はこの矛盾する状態におかれています。

莫大な破壊力をを持つ核兵器が存在する現代、戦争やテロはもう無くならなければならぬという思いはみんなの願いです。長崎大会では、核兵器、戦争、テロを無くすよう参加者の意志が表明され、今後、国連、各國政府を動かし、世界の大きな流れになつていくと感じました。70年前の悲惨な体験に基づく日本国憲法の前文、9条は、人類史上初めて

憲法前文、9条を世界へ 平和の願いを新たに

(富久山支部・小平民生)

戦争放棄を表現し、戦争やテロが拡散する世界の現状の中では大きな希望です。

長崎大会に参加させて頂き、この憲法の精神を受け継ぎ、世界中に伝えて行こうと思いました。このような貴重な機会を与えて下さった皆さまに感謝いたします。

ありがとうございました。

声をあげ続けよう! 戦争法反対!



9.13県庁前行動

保健活動委員会

日常の食事をふりかえり すこしお生活を取り入れましょう!

すこしおのポイント

- ①塩味をきかす場合は、1品だけに重点的にきかせ、他の料理には塩を使わない
- ②醤油は“かける”よりも、小皿に出し“つけて”使うまた味のついているものには醤油をかけない
- ③醤油さしは、食卓に置いておかない
- ④みそ汁は天然だし(煮干し、鰹節など)をとり、具を多くして味噌を控える
- ⑤麺類の汁は全部飲まず、半分以上残す
- ⑥漬物は保存漬けより即席漬けや一夜漬けにする
- ⑦果物や酢等の酸味を上手にとり、胡椒・からし等の香辛料をうまく使う
- ⑧塩辛、佃煮、塩魚、インスタント食品はほどほどに
- ⑨料理には新鮮な材料を使い、香りや風味を楽しむ
- ⑩食物繊維の豊富な野菜や海藻をたっぷり使った献立を心がける

