

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/>

2015年8月31日現在

- 組合員数 28,058名
- 出資金 940,693千円
- 1組合員平均 33,527円

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

つたえる つながる つくりだす

病院
増改築を
成功
させましょう

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)



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、リズム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、若い世代が増えてきているようです。運動会も若い夫婦が多く、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い嶋崎さん、温かな笑顔が印象的です。

医療生協との出会いは健康診断を受けられるということ加入した嶋崎さん。2年前に誕生した「さくら支部」の運営委員、保健活動委員を引き受けて、医療生協の「ロコモ予防」講習会にも積極的に参加しました。この講習会に感銘を受

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っ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、こころの3つがつながっているから、これから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」と元気づけの嶋崎さんです。

(増子吉川)

私のおすすめ料理

増子 清子さん



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っかり

1人分142kcal 塩分0.5g

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

- ①ごぼうと人参はそれぞれ千切りにし、赤唐辛子は種を抜く。
 - ②フライパンに油と赤唐辛子を入れて火にかけ、ひき肉、ごぼう、人参を入れてしんなりするまで炒める。
 - ③牛乳と調味料を加え混ぜ、汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ※牛乳を加えて炒め煮するとまろやかなうま味が変わり、少ない調味料で味わいは十分感じられます。

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
グループホームひなたぼっこ 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
小規模多機能型居宅介護ひなたぼっこ 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」～

地域包括ケアシステムは、自宅や高齢者住宅などを中心として、中学校区程度の小さな地域単位で、高齢者に必要な医療や介護、生活支援などを確保できるようにする事を目指しています。これは、医療生協が目指している「地域まるごと健康づくり」に共通するものがあります。図の通り、政府も、高齢者への生活支援の担い手として協同組合組織にも期待しています。一

地域包括ケアシステムの二面性

2025年(平成37年)を目途に、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後まで続けることができるような、地域全体での支援体制の事です。

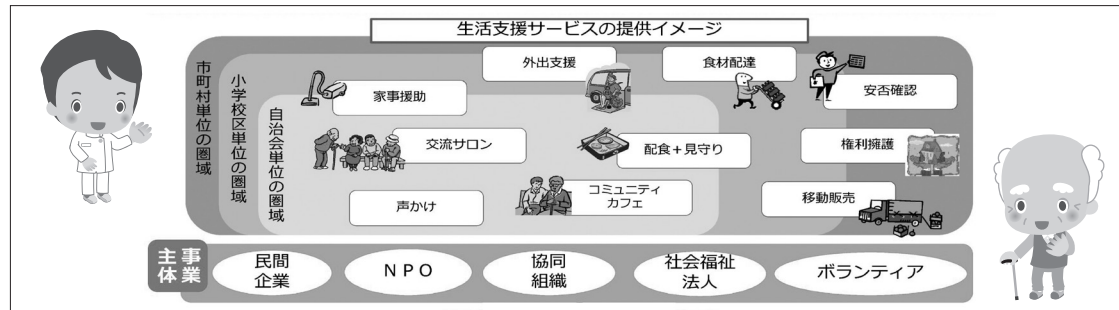
少し碎いた表現にすると…

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。国のすすめる地域包括ケアシステムとは？

医療生協らしい「地域包括ケア」を目指しましょう

方、病院への入院や介護施設への入所を抑制し、社会保障財政を軽減しようという側面もあります。

医療生協の「地域まるごと健康づくり」は、「いのちの章典」に基づき、高齢者のくらしにまることが向き合い、困りごとをみんなで支え合う事です。支部で実施しているミニデイやサロンなど支え方は地域によっても異なります。小野支部が町から委託を受けて行っている助け合い事業、来年4月にオープンを予定しているサービス付き高齢者向け住宅などは、地域包括ケアの取り組みの一つです。郡山医療生活協同組合らしい取り組みをさらに進めましょう。

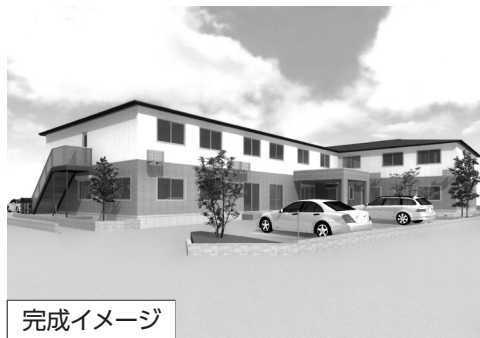


サ高住「なのはな」建設工事が順調に進展 介護職員を大募集中！

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。なのはなの花言葉(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。



完成イメージ



工事は順調にすすんでいます



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

2015年度 医療生協強化月間

期 間

9月12日～12月12日

仲間をふやし、学び、行動する

医療生協づくりをすすめよう！

スローガン

つたえるつながるつくりだす

私たちをとりまく
状況と課題

憲法違反と指摘される「安民法改正阻止」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、これまでに深刻な影響を受けることが心配されます。また、10月からはマイ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られ、個人情報漏えいや、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。

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きます。健康づくりとともに、しっかりと学習し、地域で運動をつくり、主権者としての意思表示をすすめてみましょう。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ります。医療活動の充実、介護事業の展開(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。

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、健康チェ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

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」

増築棟が完成 健康診断スペースがリニューアル！

建設委員会より

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。

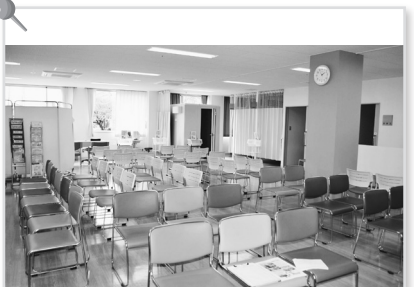
8月下旬には「増築棟見学会」を実施し、建設委員はじめ各支部から多くの組合員が来院しました。職員の説明付きで見学し、「と



新しくできた
個室



見学会
の様子



広く明るくなった
健診スペース

郡山東支部
・ 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

本宮支部
・ 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。

郡山1支部
・ 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、皆さん頷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。

「知は力」。運営委員・班長研修会



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? 支部や班は何をやる場所?」、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発揮されることを期待します。

ボランティア活動にとりくんでいます



病院の新玄関には、緑色エプロンの「増改築」ボランティア。ロビーに入るとピンクエプロンの「くわの実会」ボランティアが活躍しています。病院玄関で患者さんを元気な笑顔でいつも出迎え、車いす介助や受診のお手伝いをしています。何かお困りの際は気軽に声を掛けてください。

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思いに共感しながら、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

核善対策委員会より

東日本大震災支援活動交流集会に参加して。

9月2日～3日にかけ、全国の37の医療生協から84名がいわき市に集まりました。

大震災から5年目を迎えた被災地の現状を学ぶこと、全国の医療生協の支援活動の交流、今後の支援活動のあり方を明らかにすることを目的とし、郡山医療生協からは6名が参加しました。

1日目は原発事故被害地の富岡町、楢葉町、広野町と津波被災地のいわき市海岸沿いを視察しました。車中では震災当時の状況や、現在の復興の状況、各地の説明がされました。除染した土が入れられ各所に山積みされたフレコンバッグ、津波で流され家に突っ込んだままの車など、今の被災地を見た参加者からは「まだ時が止まったままなんだね」「テレビで見ると、実際



▲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、目で見ないと分からないことが沢山あった」という声があがっていました。

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來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いる状況がある」という声がありました。「5年目を迎え、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、「自分の目を見て、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

社会 保 障 ・ 平 和 活 動 委 員 会

2015年 原水爆禁止世界大会 in 長崎大会参加報告
憲法前文、9条を世界へ
平和の願いを新たに

福島県から参加されたみなさん

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った方々は、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、今世紀は始まったばかりでも、いまだに戦争やテロはなくなっていない。

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ない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、各国政府を動かし、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

(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!

郡山医療生協では、健康づくりのひとつとして「すこしお」運動(“少しの塩で、すこやかな生活を”という意味)、いわゆる減塩に取り組んでいます。

塩分の摂りすぎは高血圧や胃がんなどの発生と深く関わっています。塩分は食事からの摂取なので、自分の食生活の見直しが重要なポイントとなります。現代では出来合いの惣菜や弁当、加工食品、袋菓子などの外食志向が増加し、減塩はなかなか難しいものになっています。しかし、素材本来のうまみ、辛味、酸味などを生かして味覚の幅を広げて、できる限り減塩の食事に切り替えていきたいものです。

そこで日常生活に取り入れやすい「すこしお」のポイントをご紹介します。できることから実践してみましょう。

すこしおのポイント

- ①塩味をきかず場合は、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



事業所利用委員会

患者さんの声

虹の箱
投書の回答

○初めて胃カメラを受けました。看護師さんの説明や対応はとてわかりやすく、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

なければならぬこと、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

か?と言われ、説明もなく、考える間もなく、再度「してもよいか?」と強く言われ、苦しくて言葉は出ないので、目もうな

づきしかなかったこと。また、胃カメラ終了後、何か机を向いて先生はおっしゃっておられまし

たが、全く聞きとれませんでした。いつも親身に應對して下さいる先生、看護師さんばかりなので残念に思いました。

◆不快な思いをさせてしまい、申し訳ありませんでした。説明がわかりにくいと感じた時は、再度医師が説明するようにします。また、検査前にピロリ菌検査をするかどうか判断する事ができなかったのは、説明不足があったと思います。検査前にピロリ菌の検査をする場合が

ある事を説明し、了承を得るよう改善します。検査予約時から説明できるよう、説明用紙の変更も検討いたします。

○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。折りたたみ式の荷物掛けを設置いたしますのでご利用ください。

○2階病棟のスタッフの皆さん。入院した時は返事をするのもやっとでしたが、だんだん良くなり2週間で退院できる様になりました。感謝しております。スタッフの皆さんは、夜少ない人数で、汚れ物やおむつ等がいっぱいになり忙しく走り回っているのを見ると本当に頭が下がります。御自身の健康に気を付けて頑張ってください。先生ありがとうございました。

◆ありがとうございます。スタッフ一同の大きな励みになります。

医療生協の法律相談

Q 「マイナンバー」制度って何?

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となります。

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は心配されています。セキュリティを万全にするとみてても年金情報流出事故をみれば万全とは言いい切れません。

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。

けやき法律事務所

弁護士 齋藤 正俊

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)

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いる。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。(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)を目途に、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な、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。

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