

平和
健康
暮らし
介護

みんなの
健康

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/

2025年5月31日現在
●組合員数 21,421名
●出資金 875,723千円
●1組合員平均 40,881円

安心のネットワーク

戦争は何を
もたらしたか

戦後80年
いつか来た道に
いま踏み込んでいないか…
共に考え 語り合いましょう。

伊藤 洋さん

80年前の4月12日、郡山駅に
近い保土谷化学
工場(軍監理)が
米軍の集中爆撃
により学徒動員されていた女子学生を
含む460人が亡くなり、近辺は焼土
と化しました。

私は赤ん坊だったから知らない
7人の子どものごとして
兵隊に行った父のことを
遠くの駅から聞こえる汽笛
じつと耳を澄まして帰って来る
靴音を待ち続けた母
父は帰ってはこなかった

戦後
80年



いつか来た道へ戻らせない！

戦争の反省から
生まれた日本国憲法

そして今年には反戦を宣言した日本国
憲法が施行されて78年です。伊藤さん
は「いま改憲の動きや防衛費の膨張が
危惧されます。戦争の反省から生まれ
た現憲法を為政者や公務員は守らなけ
ればならない立場なはず。知らず知ら
ずのうちに「戦争」が後ろに立っていた
などと二度とないように」と警鐘をな
らします。

世界的に戦争や分断・格差が広がっ
ているいま、医療生協の「健康をつく
る。平和をつくる。いのち輝く社会をつ
くる。」の理念を行動に移していきたいま
しょう。

総代会で坪井理事長より「平和の礎
―憲法九条 憲法二十五条モニユメン
ト―設置が呼びかけられました。実現
に向けて力を結集していきましょう。

戦争の反省から
生まれた日本国憲法

それは70年前、中学1年のときだった。
図工の授業で、佐藤昭一先生から見せら
れた絵が、ピカソのゲルニカだった。これ
が天才画家の絵なのか「？」だった。その
「？」を取り除くために、旅にでた。
1937年4月26日、ドイツ空軍と
イタリア空軍による史上初の無差別爆
撃(地上の人々が築き育んできたすべて
のものを破壊し尽くす)を受けたスペイ
ン北部の小さな町ゲルニカで実物大の
「ゲルニカ」の壁画、そして、マドリード
のソフィア王妃芸術センターでパブロ・
ピカソの「ゲルニカ」の実物をついに
鑑た。それは大きかった。そしてそれ
は、痛み、悲しみ、怒り、絶望、悲惨、あ
りとあらゆる負の感情の爆発だった。
ゲルニカ無差別爆撃の1年8ヶ月後、
日本は、中国の重慶を無差別爆撃した。
さらに、米軍は、日本
中の都市を爆撃し、
ついには究極の無差
別爆撃、広島、長崎
に原爆を投下した。
ドイツはゲルニカに
謝罪したそうだが(イタ
リアは未だしていな
い)。そして日本とア
メリカは…。



平和への思いより強く
増子秋男(郡山市)

第60回 通常総代会
開催される

6月22日(日) けんしん郡山文化セン
ターで185名の総代参加のもと開かれ、
全議案が承認されました。

《組合員活動のスローガン》
「医療生協の【班活動】を大切に、誰もが
参加できる【班づくり】を広げ、組合員と
ともに健康・安心・つながりをつくろう！」
今年度の目標は左記の通りです。

○仲間ふやし 900人
○増資運動 6,500万円
○班づくり 30班
○班会開催 1,800回
○健康診断受診運動 3,200人
○機関紙配付率 70%
○担い手づくり 支部運営委員 60人
機関紙配付者 100人

《理事》
◆坪井 正夫 (理事長)
◆増子 清子 (副理事長)
◆鹿又 達治 (専務理事)
◆会田タケノ(新)
◆市川 進
◆伊東香代子
◆小島 新一
◆小坂 勝洋
◆小野寺ヒロ子
◆小山 順子
◆加藤 富一
◆加藤 友
◆國分 尚子
◆監事
◆菅野 隆
◆國分 重信
◆鈴木 義雄
《役員一覧》
◆昆 徳郎
◆齊藤 正俊
◆三瓶 和夫
◆嶋崎マサ子
◆高橋 健一
◆武田 悦子
◆橋本 照子
◆橋本真佐代(新)
◆濱尾 直美
◆福田あつ子
◆星野のり子
◆吉川 久志
◆吉川 佳子

介護保険事業部より

～医療生協のサービス付き
高齢者住宅「なのはな」～

- 65歳以上で介護認定を受けている方
- 3食付きで入浴可
- 必要に応じて介護サービスの利用も可（定期巡回・随時対応型訪問介護看護、デイサービス）
- 用途に応じて郡山医療生協で行っている他の介護サービスなども利用可
- 体調を崩しても桑野協立病院のサポートを受けられる



安心した老後の生活を支援します。
見学も随時承っておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先

サービス付き高齢者住宅なのはな 電話 024-953-4005

桑野ヘルパーステーション事業終了のお知らせ

訪問介護事業所・桑野ヘルパーステーションは、2025年4月末をもって事業を終了させて頂きました。郡山医療生協では、2000年から開始される介護保険制度を見据えて、2000年以前からヘルパー養成講座を積極的に開催し、制度発足と同時にヘルパーステーションの事業を開始しました。その後25年間、多くのご利用者に支えられ事業を続けてきましたが、職員体制を維持することが困難となり、事業を終了せざるを得なくなりました。これまでご利用いただきましたこと、関係職員一同心より御礼申し上げます。

なお、介護職員の不足は全国的にも深刻さを増しており、特に訪問介護については、事業所が1つもない市町村等も拡大、「保険あって介護なし」の事態がいよいよ深刻化しています。権利としての介護保障や、ケアが大切にされる社会を目指し、参議院選挙も視野に、地域に訴えていかなければなりません。

社会保障・平和活動委員会より

第6回 平和展開催のお知らせ
「祈る平和からつくる平和へ」

【日時】 2025年8月2日(土)10:00～15:00
8月3日(日)10:00～14:00



戦後80年、戦争の悲惨さや平和の大切さを次世代に伝えるとともに平和について考えるきっかけにしよう！

お問合せ先

郡山医療生協 組織部 電話 024-923-6212

桑野協立病院インフォメーション

帯状疱疹について

水痘帯状疱疹ウィルスは、水痘（みずぼうそう）が治ったあとも感覚神経に潜んでいます。加齢や過労などで免疫力が低下すると増殖を開始し、感覚神経に沿って皮膚に帯状疱疹を発症することがあります。

症状

皮膚の発疹などの症状が出る数日～1週間ほど前から、ピリピリとした皮膚の痛みが起こります。帯状疱疹を発症すると、水疱と紅斑が帯状に広がります。強い痛みを伴うことが多く、3～4週間ほど続きます。皮膚症状が治った後も、数か月から数年にわたって痛みが続くことがあります（帯状疱疹後神経痛）。

発症部位

帯状疱疹は多くの場合、体の片側に帯のように発疹などが現れます。症状が出る部位は胸や背中が多く、顔やお腹、手足などに発症することもあります。

治療（症状が出始めたら早めの受診を）

- 抗ウイルス薬
- 鎮痛剤
- 塗り薬

予防

- 健康的な生活習慣
- ワクチン接種

※対象者は50歳以上。
市町村により異なりますが助成制度があります。



（桑野協立病院看護部 保健活動委員会）

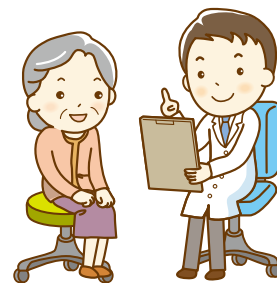
お問合せ先

桑野協立病院 電話 024-933-5422

保健活動委員会より

年に一度は健康診断を!!

「最近ちょっと疲れやすいかも…」
「なんとなく不安だけど、大丈夫だろうか？」
—そんなあなたにこそ、健康診断がおすすめです。自覚症状がなくても、体は変化を始めているかもしれません。



- 組合員の皆さんが桑野協立病院で健康診断を受診すると、自治体健診では調べない13項目（造血機能検査や炎症反応、尿中塩分量など）を無料で追加。より詳しくチェックできます。
- 組合員ならオプション検診（腹部エコー・動脈硬化・眼科など）を組合員価格で受けられる特典も！

「自分の健康」を守る第一歩として、ご家族やご友人と一緒に、健康診断を受けましょう。

ご予約・お問合せ

桑野協立病院 健康管理部 電話 024-923-6177
組織部 電話 024-923-6212

出資高通知の発行頻度変更のお知らせ

現在、郡山医療生協では組合員から増資が寄せられる度に、出資高通知を発行していますが、今後は、紙資源の削減や業務効率化の観点から、全組合員を対象とした年1回（7月）の出資高通知発送に変更いたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

お問合せ先

郡山医療生協 組織部 電話 024-923-6212

生き生き組合員活動！

新班紹介「えみ(笑)の会」(逢瀬支部)

班長:渡邊スミ江さん

“健康で笑顔でいられるといいね”ということで「えみ(笑)の会」と名付けました。毎月第2水曜日午前中に河内ふれあいセンターで行っています。趣味の会としてスタートしましたが、ワイワイおしゃべりをしながら学習して楽しく取り組んでいこうと思います。



白河支部30周年記念誌完成

1995年7月に支部結成した白河支部は2025年7月で30周年。20周年から30周年にかけての歩みをまとめた記念誌が完成しました。地域とともに築いてきた歴史を振り返り、未来への一步を踏み出す力となる一冊になりました。



班活動交流集会を開催

5月31日(土)郡山市労働福祉会館で開催し109名が参加。はじめに、組織部から班活動が健康や人とのつながりに与える科学的な効果について話がありました。その後、大成支部セラバンド班、白河支部ねむの木班、さくら支部太極拳愛好会、1支部環境整備班から明るく楽しい日頃の活動を発表。展示&体験コーナーでは、モルックやスクエアステップなどを体験したり、手芸・折り紙・習字の素敵な作品を鑑賞したりと笑顔があふれ「うちの班でもやってみたい!」との声もたくさん。交流タイムでは活動や悩みを語り合い、最後はリハビリテーション科作成の「365歩のマーチ体操」で元気に締めくくりました。



事業所利用委員会より

◆このたびは、説明不足のうえ、お待たせをしてしまい大変申し訳ございませんでした。処置室では受診票が提出された順番ではなく、医事課受付での受付番号順に呼び出すため、あとから受診票を出された方を先にお呼びすることがあります。体調が悪く、緊急性のある方を優先させていただく場合もございますので、ご了承ください。また、患者さまの緊急対応で待ち時間が発生した場合には、表示板でお知らせするようになっています。待ち時間につきまして、ご不明な点がございましたら、いつでも職員にお声掛けください。

○採血室にカルテをAM 8:50に提出、採血待ち時間45分です。待っている間、後から受診票を出した人が先に採血していました。どういう事情でこうなったのでしょうか？

投書の回答 虹の箱



◆ご指摘、ありがとうございます。清掃業者に依頼し、定期的にエアコンフィルターは清掃を実施しております。今後はエアコン本体についても、定期的に点検・清掃を実施していきます。

○予約なしだと3時間もかかってしまう。具合が悪い時はより悪化する。他の病院では、そんな時、写真が飾ってあったり、季節感がある木や花、展示物があり、待っているイライラも、少しは軽くなります。どうか患者さんが待っている間、気持ち良く待てるよう楽しめる空間づくりを工夫して欲しい。



みんなの健康クイズ



問題

より豊富な項目を受けることができる桑野協立病院の健康診断。自治体健診では調べない〇〇項目の検査を無料で追加しています。

答え:「〇〇」

※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ご応募ください。正解者の中から抽選で記念品を差し上げます。《締切》2025年8月31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「伝言館」でした。

読者からの声

◆「高齢者の補聴器問題」学習会に興味があります。班会で講師をお願いするにはどうすればよいか教えてください。(89歳女性 巳六段)

◆組合員の皆様一人ひとり健康で長生きできるよう、生きがいを感じながら活動している様子が紙面からくみとることができ感服してお

ります。毎回の紙面が楽しみです。(85歳男性 安原町)

◆「みんなの健康」を見た翌日に病院で西村Drをお見かけしました。タンザニア〜福島と決断の連続のような人生のお話をうかがえる機会をたのしみにしております。(67歳女性 富田町)

LINE公式アカウント



フェイスブック



インスタグラム



郡山医療生協や桑野協立病院からの情報をお届けしています。ぜひ、友達登録、フォローをお願いします。(掲載内容は全て同じ)

《お問合せ先》組織部
電話 024-923-6212



私の
おすすめ料理

管理栄養士 増子 清子

食欲のない時でも

**豚こまときゅうりの
ピリ辛みそ炒め**

ふんだんに出回る夏野菜・きゅうりとビタミンB1を多く含む豚肉を使って夏パテを吹き飛ばそう。

材料(4人分)

豚小間切れ肉 ……300g
きゅうり ……4本
塩・胡椒 ……各少々
サラダ油 ……大さじ2

ニンニク、ショウガ(各みじん切り) ……各1かけ
味噌 ……大さじ1と1/2
酒 ……大さじ1
砂糖、豆板醤 ……各小さじ1

作り方

① 豚肉はひと口大に切り、塩、胡椒で下味をつける。きゅうりはたたいて乱切りにする。

② フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し①のきゅうりを炒める。食べてみて中まで温まっていたら取り出す。

③ ②のフライパンにサラダ油大さじ1を足してニンニクとショウガを入れ弱火にかける。香りが立ったら①の豚肉を入れ、強めの中火で炒める。肉に火が通ったら②を戻し入れ、合わせた④を加えてさっと炒め合わせる。



虹をかける

シユバイツァー博士に憧れて

高橋里実先生

たかはし さとみ

今年4月から桑野協立病院で勤務をスタートした高橋医師に話を聞きました。

医師を目指したきっかけは何ですかの問いに「シユバイツァー博士の伝記を読んだ」と即答。北海道富良野で生まれ札幌市で育った先生は、幼少期から本に囲まれた生活。毎月定期購読の少女世界名作全集が届き、小学校1年生で『シユバイツァー博士』に出会い、強く心に感銘を受けました。幼いなりに未開発のアフリカ・ガボン共和国で50年以上も医師として医療に命を懸けられた生き方、また音楽を愛する人間性豊かな生き方にも憧れました。「私たちの世代

は伝記から影響を受けることは大でしたよ」と笑いながら言います。更に高校生の時に病氣入院した経験から医学への道に考えが固まり、北海道大学で医学を学びました。

また、我が子のアトピー性皮膚炎治療のため一緒にプールの教室に通うなど寄り添ってききました。副作用の少ない東洋医学の漢方に興味を持ちました。2年間ほど漢方を処方して効果が出たことを確かめ、遂には漢方内科専門医の資格も取得。仙台市内の病院で漢方内科医長、同時に東北大学先進漢方治療医学講座の非常勤講師も務めました。それだけに、現在の医療保険から漢方外しの動きがあることに大いに不満を感じています。ドラッグストアで安易に買っ使用のではなく、医師から

多忙を極める勤務医ですが、癒しは自宅で作る水耕栽培。バジルやレタスなど小さな種をスポンジに蒔き発芽を待つ「出てきた！伸びてきた！」これが癒しなんです」とニコリ笑顔。歴史も大好きで会津はもちろん、郡山の歴史にも造詣が深い高橋先生。「協立病院は大先輩の方々が多いのでいろいろ教えてもらえて信頼でき、医局はともいいうる雰囲気」「内視鏡もやれ嬉しい」と好スタートを切りました。これからも末永くよろしく願います。

(國分、星野)

専門性の高い使い方を知らせるような漢方内科が必要ではないかと強く思っています。

……

……

編集後記

6年ぶりに開催された班活動交流集会。参加者の明るい笑顔に日頃生き生きとした班活動が行われていることが感じられる。一人では続かない健康づくりも仲間と一緒に継続できる!!しかし、登録班数の半分も実施していないのが現状。今年は班活動がスローガンに掲げられている。大いに広げて、健康・安心・つながりをつくりたいもの。(H)

**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います。

《連絡先》電話 024-923-6212(組織部)

医療生協の法律相談

契約は慎重に

Q 訪問業者と『屋根修理』の契約を交わしましたが、別の業者の見積もり(見立て)から比べるとずいぶん高額であることがわかりました。

訪問業者との契約を解約したいのですが、どのような手続きをすれば良いですか?

A 屋根修理工事については、突然自宅を訪れた業者と契約を交わしてしまった場合には、クーリングオフによる解約が可能です。クーリングオフとは、クーリングオフの対象となる契約を交わした日から8日以内であれば、クーリングオフによって契約を解除することができます。クーリングオフによる解除を申し出る

……

……

場合には、8日以内という期間制限がありますので、解除申出をした日付が重要になります。できれば内容証明郵便などで業者に対して解除の通知を書面で送ることをお勧めいたします。

もし、クーリングオフができない期間が過ぎてしまっている場合(あるいはそもそもクーリングオフ対象外の場)には、クーリングオフに基づく解除はできませんので、訪問業者と交わした契約に基づくこととなります。契約書のなかに記載されている解除した場合の処理に従うことになります。

弁護士法人けやき法律事務所
弁護士 武村 陽

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(923)6922

**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	ふれあいデイサービスセンター	923-6219
ア イ メ イ ト く わ の	923-6166	定期巡回随時対応型訪問看護事業所なのはな	953-4005	桑の実デイサービスセンター	923-6219
桑野介護保険センター	923-6165	デイサービスセンターなのはな	953-4006	桑野協立病院通所リハビリテーション	923-6275
桑野訪問看護ステーション	923-6174	グループホームひなたぼっこ	983-6147	桑野協立病院訪問リハビリテーション	933-5422
ひまわりの家デイサービスセンター	943-1061	小規模多機能居宅介護ひなたぼっこ	983-6147		