

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/



2026年1月31日現在

●組合員数	21,346名
●出資金	867,466千円
●1組合員平均	40,638円

職員・組合員の

一人として



私は医療生協の事業・活動に
 どれだけ参加できるのかという
 問題意識を常に持ち、「総務部で
 はどのようにできるのか」を考
 え、皆で職場づくりを行ってき
 ました。

1つ目は「医療生協の方針作
 り」への参加。自分たちが行う活
 動は何のために行うものなのかを
 明確にし目的意識を持って活動
 しています。2つ目は「社会保障
 活動」への参加。原水禁世界大会・
 辺野古支援行動への派遣や平和学

校に加え、毎週開催している部会
 では医療・介護の問題をはじめ、
 情勢を学ぶ学習にも取りくん
 でいます。3つ目は「地域活動」への
 参加。地域組合員と交流する機
 会をもっています。

協同組合や生協のフィールドで
 実践されている活動は、そのすべ
 てが組合員の学びや成長につな
 ぐると確信し、これからも学び続け
 る総務部、そして組合員でありた
 いと思っています。
 (総務部 総務課長 須田浩之)

地域の組合員と専門職が

タッグを組んでまちづくりへ



これまでの活動を通して、あら
 ためて医療生協の強みは「地域に
 住む組合員と、医師や看護師をは
 じめとする専門職(職員)がタッグ
 を組んで、まちづくりをすすめら
 れるところ」にあると思います。地
 域の文化祭やお祭り、班活動など
 で地域に顔を出し健康チェックに
 取り組む姿は、まさに医療生協な
 らでの風景です。

絶賛好評のスクエアステップは、
 楽しみながら体と頭を動かす健康
 づくりとして注目を集め、新しいつ

ながりも生まれています。間違っ
 ても笑ってチャレンジする、それを励
 ます仲間がいる、そういった場面
 に医療生協の良さを感じます。
 こうした取り組みを日常の活動
 としてどう根づかせていくかが今
 後の課題だと感じています。医療
 生協は、地域に貢献し成長してい
 く組織です。地域と職場が一緒に
 なって今後も地域の健康づくり
 に取り組んでいきましょう。
 (組織部 部長 小坂勝洋)

2030年
ビジョン

未来をつくるのは私たち

郡山医療生協は2030年ビジョン
 を策定し、いまその実現に向けて具
 体的な取り組みが始まっています。今回
 は、職員の実践を紹介します。

みんな自宅へ戻りたい 訪問診療での声



当院での訪問診療の歴史は長
 く、診療所時代から始まっていて
 現在は医師4名、看護師2名で対
 応にあたり、約140名の患者さ
 んの診療を行っています。

今後、ますます高齢化がすす
 む中、在宅医療に求められる役割は
 大きいと考えています。外来から
 入院、そして在宅へと院内の連携
 だけではなく、地域での医療と介
 護の連携も強めていきたいと思っ
 ています。

通院が難しく訪問診療に移行
 した方にお話を伺うと、口々に皆さ

ん病院から「自宅(施設)に戻りた
 い」「自分の部屋で生活したい」な
 の声が聞かれます。自宅に戻ること
 で元気になることもよくあり
 ます。医療現場では本人がどうし
 たいのか、時間をかけて話をす
 ることで患者さんや家族の思いに耳を
 傾けながら、寄り添うようにして
 います。皆さんが住み慣れた地域、住
 み慣れた場所で最後まで安心して
 暮らしていけるように訪問診療を
 続けていきたいです。

(在宅医療部 看護師長
 三瓶由紀江)

在宅療養支援センターの 実践と展望



これまでの桑野協立病院は、か
 かりつけの患者さん・組合員さん
 に対して、医療と介護を提供するこ
 とを主軸に考えてきました。高
 齢化が進み、社会のニーズが変化し
 ている今、地域全体の高齢者医療・
 在宅療養を担い、地域の医療機
 関の後方支援の役割が求められて
 います。開業医の先生方とも連携し、
 当院のベッドを「地域の共有財産」
 として活用することが必要です。

また、患者さんの生活背景や家
 族背景も複雑になっており「多様な
 専門職が連携して一人の生活を支

える」必要があり、介護事業所との
 連携も不可欠です。それは、20
 30年ビジョン「ワンストップサー
 ビス」の提供につながっています。
 地域の医療機関・介護事業所と良
 好な関係を築き、信頼して患者さ
 ん・利用者さんを紹介してもらえ
 るような流れをつくっていくこと
 が大事です。積極的に地域に出て、
 私たちの取り組みを伝え、地域に
 求められる病院・介護事業を目指
 していきます。

(事務次長 朽木暁美)

忘れない 原発事故から 15年

2011年3月の東京電力福島
 第一原子力発電所の事故から15年。
 しかし福島復興と原発の廃炉の
 現状はまだまだ道半ばです。

処理水の問題や燃料デブリの取
 り出しも先の見通しは定かではあ
 りません。

こうした中で、国、東電、財界はエ
 ネルギー問題を口実に福島の事故
 を忘れてしまったかのように原発
 回帰に舵を切っています。

最近でも再稼働された新潟県柏
 崎刈羽原発はたった5時間後にト
 ラブルが発生して停止、中部電力の
 浜岡原発ではデータ不正問題が発
 覚し、見抜けなかった原子力規制委
 員会への不信も深まっています。

見えない放射能の恐怖、差別にお
 びえ、いまだふるさとへ帰れない人
 たち…。

私たちは15年前に起きたことを
 今も続けていることを忘れないし、
 忘れてはならない！
 事故の記憶を次世代につなぎ、原
 発再稼働と新規開発に反対し、原
 発ゼロの協同をさらに広げていき
 ましょう。



介護保険事業部より

小規模多機能型居宅介護
ひなたぼっこ

住み慣れたご自宅での生活が続けられるように、ひなたぼっこには3種類のサービスがあります。

《 サービス内容 》

- ①「訪問」のサービス(買い物、掃除、安否確認、服薬支援等)
時には一緒に市役所や病院、またスーパーや本屋に買い物に行き、ご本人の生活がより充実できるような支援をします。
- ②「通い」のサービス(朝7時から夜7時頃までのデイサービス)
ご本人に合わせた時間での送迎が可能で、ご家族の介護負担も減らせます。
- ③「宿泊」のサービス(通いのまま泊まれる)
個室対応で就寝時間も、ご本人の希望に合わせています。定員は一日5名です。



一人ひとりの自立支援に向け、必要なサービスを組み合わせて提供しています。
365日、24時間、柔軟な「多機能型」サービスで、皆さまの生活を支えていきます。

お問合せ先
小規模多機能型居宅介護ひなたぼっこ 電話 024-983-6147

高橋里実先生の漢方についてのシリーズ

その1

医食同源と漢方



漢方医学とか中医学と呼ばれる東洋医学では、医食同源・薬食同源という言葉があります。実際に私たちの食卓に並ぶごく普通の食材が、漢方薬の生薬の一つになっっている場合も多いのです。漢方の方剤は2味(種類)以上の生薬で構成されています。いわゆる〇〇湯、△△散、××丸といったもの

現在の日本では健康保険で使用できる漢方薬(エキス剤、正式には医療用漢方製剤)は147種類に及びます。それぞれの漢方薬は、およそ5〜10種類以上の生薬で構成されています。そして、その生薬の一つひとつに「四気」とか「四性」といって、寒・熱・温・涼という異なった性質があります。

また、薬効を考える上で重要な「五味(酸・苦・甘・辛・鹹)」という薬味があります。そして、この「四気」「五味」は、生薬だけではなく全て

の食材にもあると昔の中国の人は考えました。パニック障害の時の鎮静など、気持ちを安定させる「甘麦大棗湯」という大変使い勝手の良いお薬があります。使用されている生薬は、甘草・小麦・大棗の3種類でシンプルな構成です。例えば小麦は粉にする前の種子の状態のもので、性味は「甘・微寒」です。南方産が温性で北方産が涼性であり、北方産が良薬であるとされています。ちなみに、煎じ薬で処方した場合や学会・論文に出す場合は使用した生薬の産地まで明記するのが通例です。(桑野協立病院 医師)

第61回 通常総代会

- ① 日時 2026年6月21日(日) 午前10時から12時30分
- ② 場所 郡山市民文化センター 5階集会室(予定)

③ 議案

- ・第1号議案 2025年度 事業報告及び決算報告、損失処理(案)、監査報告承認の件
- ・第2号議案 2026年度 事業計画(案)、収支予算(案)決定の件
- ・第3号議案 役員報酬決定の件
- ・第4号議案 議案決議効力発生の件

No.	選挙区 支部(想定地域含む) 地域・職域・サークル	定数	No.	選挙区 支部(想定地域含む) 地域・職域・サークル	定数
1	1支部	18	25	三春支部	4
2	2支部	6	26	小野支部	7
3	桑野支部	5	27	滝根支部	2
4	すぎな支部	13	28	大越支部	1
5	4支部	7	29	船引支部	3
6	5予定支部	3	30	田村市(常葉・都路)	1
7	大成支部	11	31	須賀川・岩瀬支部	7
8	朝日が丘支部	6	32	岩瀬郡(天栄・鏡石)	1
9	大槻支部	10	33	大玉支部	3
10	とみた支部	7	34	本宮支部	4
11	さくら支部	4	35	二本松市	1
12	郡山東支部	9	36	平田予定支部	2
13	富久山支部	8	37	石川支部	3
14	日和田予定支部	1	38	石川郡・東白川郡	1
15	喜久田予定支部	1	39	白河支部	4
16	熱海予定支部	2	40	矢吹支部	2
17	湖南予定支部	2	41	西白河郡(西郷・中島・泉崎)	1
18	逢瀬支部	6	42	耶麻郡(猪苗代町)	1
19	片平予定支部	2	43	職域	2
20	三穂田支部	6	44	郡山医療生協職員	5
21	安積支部	9	45	くわの福祉会職員	2
22	田村支部	6	46	すこやかクラブ	1
23	中田支部	2			
24	西田予定支部	1			

郡山医療生活協同組合総代選挙規約により、総代選挙を次のように実施します。

1、選挙日程
(1)立候補期間 2026年4月1日(水)〜4月11日(土)
(2)投票日 2026年4月20日(月)〜4月23日(木)

2、選挙権・被選挙権
2025年12月31日現在で組合員名簿に登録された組合員とする。
ただし選挙管理委員及び理事・監事を除く。

3、選挙方法
(1)立候補は所定の届け出用紙に記入し、本部選挙管理委員会に届ける。
(2)当選者の決定は有効投票の多数の順によって行う。
(3)定数内の立候補で無競争の場合は、そのものをもって総代とする。

4、異議申し立て
当選告示のあった日から7日以内に選挙管理委員会に申立人自ら書面をもって行うこと。

5、選挙区及び定数
左表のとおりとする。

郡山医療生活協同組合 2026年度総代選挙
本部選挙管理委員会
委員長 増子清子

1支部=鳥2丁目、台新1・2丁目、開成3・5・6丁目、大槻南(針生等)、桑野清水台
2支部=開成1・2・4丁目、鶴見担、菜根、菜根屋敷、豊田町、麗山、池ノ台、深沢、七ツ池
桑野支部=鳥1丁目、亀田1・2丁目、亀田西
すぎな支部=堤1丁目、柏山町、上亀田、希望ヶ丘、うねめ町、土瓜、大槻町(桑野小、小山田小学校区)、片平町(小山田小学校区)、富田町(富田西小学校区)
4支部=桑野1〜5丁目、下亀田、朝日、並木、西ノ内、緑町、桃見台、長者、富田町(大鳥小学校区)、桜木1・2丁目
5予定支部=若葉町、咲田、赤木町、神明町、虎丸町、細沼町、清水台、堂前町、堤下町、愛宕町、栄町、山根町、中町、大町
大成支部=鳴神1〜3丁目、堤2・3丁目、中野1・2丁目、静町、静西1・2丁目、谷地本町、大槻町(大成小学校区)
朝日が丘支部=朝日が丘小学校区
大槻支部=大槻町(大槻小学校区)
とみた支部=富田町、喜久田町(富田小、富田東小学校区)
さくら支部=久留米、香久池、城清水、賀正、川向、深田台、山崎、名倉
郡山東支部=図景、向河原町、谷島町、横塚、方八町、芳賀、石測町、昭和、古川、小原田、太平町、緑ヶ丘、あぶくま台、舞木町

総代選挙告示

生き生き組合員活動!

新班紹介 スクエアステップリーダーを中心に班結成

昨年、生協でスクエアステップリーダー養成講座を受講して資格認定証を頂きました。

マットを歩くだけと高をくくっていたらもう大変。左右の足を間違えたり線を大きく踏んだり…。そこで定期的に脳トレと足腰強化を図ろうと班を結成!みんなで失敗を笑いながら励まし合って頑張っています。班員募集中!



「ステップアップ班」(安積支部)
班長: 國分尚子さん



「ステップ班」(大玉支部)
班長: 菊地秀子さん



「うねめスクエア班」(すぎな支部)
班長: 山崎ハル子さん

新班紹介「スマイル卓球班」(富久山支部)

班長: 和田としいさん、過足よう子さん

趣味を生かした健康づくりとして「和気あいあいと楽しく交流しつなかりが深まるといいな」と班を結成。

現在8名で参加者募集中です!初心者大歓迎!一緒に楽しく健康づくりしませんか?お待ちしております。



新班紹介「あじさい班」(朝日が丘支部)

班長: 佐藤一子さん

毎週太田地区で行っている百歳体操の仲間たちと、たまには専門家にきてもらい健康チェックや体操をしようと班を結成!握力や足指力測定、尿チェック、そしてスクエアステップにも挑戦していきたいです。



事業所利用委員会より

◆ご意見をお寄せいただきありがとうございます。血液検査の項目名が分かりにくいとのこと、専門用語が多いため、今後はより分かりやすい説明を添えられるよう改善を検討いたします。また、診察時に医師がパソコンを見る時間が長く、十分に顔を見て話せていないと感じられた点についても、真摯に受け止め、対応の見直しを進めてまいります。

投書回答 虹の箱



○血液検査をしたとき「総ビリルビン、AST、ALT、ALP、LDH、BUN、K…」なに!なんのこじやら分からん、報告書の裏にもつ少し分かりやすく書いて欲しい。今の先生はなぜパソコンしか見ないの。顔を見ている医師のいなご(笑)。

◆この度は、視野検査のご予約にもかかわらず長時間お待たせしてしまい、さらにデータ消失によるご案内の混乱で大変ご不快な思いをさせてしまいましたこと、心よりお詫び申し上げます。予約の方を優先すべき場面で適切な対応ができず、お待ちいただく結果となってしまった点についても申し訳ございません。また、代替案の提示が十分でなかったことを職場で振り返り深く反省しています。データ管理の不備についても重大な問題と受け止め、原因の確認と再発防止に早急に取り組んでまいります。今後は、予約された方が安心して受診できるように、データ管理の見直し・スタッフ配置やご案内方法の見直しに取り組んでまいります。

○休みをとって視野検査を予約していたが、時間を過ぎて呼ばれなかったため確認したらパソコンのデータが消えている。別の日に変更してもらえないかと言われた。何か月も前から予約して、時間通りに来ているのにどうしてこんなことになるのか。予約データが消えているのは大問題です。また、健康診断の人たちを優先しているというのも疑問。

社会保障・平和活動委員会より

地域医療と受療権を守る運動の署名! 7,000筆を超える!

昨秋、地域の医療機関を守る運動を大きく展開。地方紙の一面に「県内122病院の8割が赤字」というショッキングな実態から、地域で職場で学習会を開き共有。「身近なことだと痛感した」「医療生協だけの問題ではない」などの声が相次ぎました。

支部や班会、取引業者、さらに地域の医療機関へも協力の輪を広げた結果、目標5,000筆を大きく上回る7,104筆を集約することができました。寄せられた切実な声を国会へ提出していきます。私たちの暮らしに欠かせない地域医療を守るため、ともに声をあげていきましょう。ご協力ありがとうございました!



みんなの健康クイズ



問題 現在、健康保険で使用できる漢方薬は何種類あるでしょう?

答え:「〇〇〇」

※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、ハガキまたはGoogleフォームで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 》 2026年4月30日 消印有効

スマホからも応募できるようにしました。

Googleフォーム



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「OTC類似品」でした。

読者からの声

◆高齢の一人暮らしは何に付けても心細い。郡山医療生協は心のより所です。これから心と身体のより所とさせていただきます。(88歳女性 うねめ町)

◆各地域の活動内容がわかりやすい。健康増進のための参考にしています。(65歳女性 三穂田町)

◆新田さんが紹介されていたネ。介護の相談ではいつもニコニコと対応されている印象ですが、大変な決意と覚悟で(ご家族で)引き受けたことを知りました。私の母も晩年、何かとお世話になりました。(68歳女性 富田町)

◆医療、介護の現場がますます大変なることを強く感じます。(85歳男性 須賀川市)

◆喫緊の医療現場が手に取るように分かり愕然としました。医療が簡単に受けられなくなったら私は大変困ります。(67歳女性 富久山町)



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

虹をかける

楽しい出会いに感謝！

おおたか ようこ
大高 陽子さん(富久山支部)

班会や支部行事でつながりを大きく広げている富久山支部は今年で支部結成三十周年を迎えます。支部長の

行動力の持ち主でした。

その後支部活動や生協の各種委員会活動に参加。

大高さんは郡山市生まれ。父親の仕事の都合で中学三年の時に東京に転居。

組合員になったきっかけは、公民館に貼ってあった富久山支部のバスハイクのお知らせを見て連絡をとったこと。その後運営委員を引き受け、宮城県松島で行われた「東北ブロック組合員活動交流集会」に初参加。

一昨年、急遽支部長を引き受ける際に悩んでいた「応援するからやってみたら」の夫の言葉に背中を押されました。支部活動は先ず「自分が楽しいと思えること、自分が楽しくないと思えない自分にとって楽しくない」が

趣味は桜と紅葉の追っかけ。毎年夫と県内の名所を巡ります。「その時、その場所での出会い、ふれあいがあった楽しい」。推しは「さくらは日中線のしだれ桜並木、紅葉は裏磐梯」。「老後は二人で思い出を作り一緒に楽しむネ」の約束を継続中。「ケンカもあるけどお互いに我慢も必要」と明るく元気な大高さんはとても魅力いっぱいです。

「思ったらパッと行動に移すちやうの」と楽しそうに話すと大高さんは、素敵な笑顔と

「より吸収したい」と思い、

多様な活動は多岐にわたります。また、公民館の文化祭には健康チェックで参加し見える化活動を。前役員さん達が蒔いた種が実るよう活発な支部活動をすすめています。みんなの協力で感謝の気持ちを忘れ

(星野、國分)



私の **おすすめ料理**
管理栄養士 増子 清子
春を味わう **あさりと菜の花の炒めもの**

あさりには貧血に効果があるビタミンB12、鉄、マグネシウムが多く含まれています。蒸し汁のスープはうまみも栄養もあり、体に優しい食材です。

材料(4人分)

- あさり……………20個
- 菜の花……………1把
- 水……………カップ1/2
- 酒……………大さじ1
- 塩・砂糖……………小さじ1/4
- ごま油……………小さじ1/2
- にんにくみじん切り 小さじ1
- しょうがみじん切り 小さじ1

<菜の花をゆでる時>

- 水……………カップ4
- サラダ油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1



作り方

- あさは砂抜きして洗う(2~3%の塩水で最低30分、できれば一晩ほどつけて砂をはかせ、殻をこすり合わせるようにしてよく洗う)。菜の花は根元のかたい部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 菜の花は湯カップ4、塩小さじ1、サラダ油大さじ2を加え、さっとゆでる。
- 中華鍋にサラダ油大さじ2を熱し、にんにく、しょうがを炒めあさを殻ごと入れ、水カップ1/2、酒大さじ1を加えて蓋をし、殻が半ば開いたら味を確かめ、塩・砂糖各小さじ1/4で調味する。
- 菜の花を入れて混ぜ、ごま油小さじ1/2を加えて火を止める。



編集後記

私たちの生活や医療の環境は年々悪化している。そんな中、突如厳冬期に行われた衆院総選挙で自民党が圧勝。高市政権は憲法改正や非核三原則見直しまで公言している。平和を求める私たちは一強の暴走を見逃さないよう注視していきたい。と同時に地域住民に頼られる医療生協を目指し、更にきめの細かい活動を大いに展開していきましょう!(K)

組合員送迎バスについて

桑野協立病院の送迎バス運行中

郡山医療生協では、組合員を対象とした完全予約制の送迎バスを運行しています。曜日毎にコースを設定しており、できる限り自宅近くまでの送迎で通院を支えています。

詳しくは組織部までお問い合わせください。

《お問合せ》郡山医療生協 組織部
電話 024-923-6212

医療生協の法律相談

入院時の保証人について

Q 実子はおらず配偶者と二人の生活です。配偶者が入院予定ですが、病院から「同居の配偶者は保証人になれない」と言われました。近くに親類もおらず保証人を頼める人がいません。この場合の対応方法について教えてください。

A 一時的な通院ではなく、入院などを伴う医療契約を締結しようとする場合、医療機関側から保証人をつけることを求められることがあります。医療機関には応召義務といって正当な理由がない限り治療を行わなければならない義務があり、保証人がいないことは正当な理由にならないと理解されています。したがって、医療機関は保証人がいないことを理由に入院を拒否することはできないということとなります。

という側面もあると思いますので、保証人を頼める人がいないことを医療機関に説明し、どう対応すればよいか、相談されることをお勧めいたします。遠くの親類はいらっしゃるようでしたら、そちらにお願いするか、医療機関によっては一定の保証金を準備することで保証人を不要とする取り扱いをしているようですので、そのような対応も検討することになるでしょう。

民間の保証人代行サービスもあるようですが、利用する場合には、サービス内容をよく確認し、トラブルにならないように留意しましょう(高額なサービス料を請求されるトラブルが報告されています)。

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)6212

郡山医療生協 事業所のご案内

桑野協立病院	933-5422	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
アイメイトくわの	923-6166	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
桑野介護保険センター	923-6165	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
桑野訪問看護ステーション	923-6174	小規模多機能居宅介護ひなたぼっこ	983-6147		
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		

※事業所の電話の市外局番はいずれも(024)