

**第47回
通常総代会**

◆日時/6月23日(日)
9:30~15:00
◆会場/コラッセふくしま
多目的ホール

ふくしま



発行所
福島医療生協

医療生協

2013年 5月号 第346号
発行責任者 渡辺 幸夫
<http://watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合 TEL 024-522-1236 〒960-8141 福島市渡利字中江町66番地
医療生協わたり病院 TEL 024-521-2056 〒960-8141 福島市渡利字中江町34番地
生協いいの診療所 TEL 024-562-4120 〒960-1301 福島市飯野町字後川27-2
医療生協わたり病院附属
ふれあいクリニックさくらみず TEL 024-559-2664 〒960-0241 福島市笹谷字塗谷地20-1

がんばります! 30人の新たな力が仲間入り



わたり病院の病棟改修、サービス付き高齢者住宅ひだまりの建設をすすめる中、この春新たに三十人の職員を迎えました。地域の要望にこたえるよう、ともに力を合わせさらに前進していきましょう!

力強くガッツポーズを決める新入職員のみなさん

2013年度 福島医療生協
新入職員

職種	氏名
研修医	山内健士朗
看護師 (9名)	阿部ひとみ
	安齋 詩織
	大串 奈緒
	大野真悠子
	加賀美敬子
	菅野沙也香
	朽木万理子
	永倉 利映
	山崎 涼
理学療法士 (5名)	池 俊平
	坂田 真也
	鈴木 宏幸
	砂川真奈美
	成田恵利奈
作業療法士 (2名)	菅原 悟
	星 幸恵
言語聴覚士	山本小百合
放射線技師	棚橋 美香
介護福祉士 (4名)	佐藤恵美子
	長峯 幸太
介護職 (3名)	山田 里夏
	結城裕美子
	阿部 淑子
保健師	佐藤 未来
	本田 真那
事務職 (3名)	米屋奈穂美
	小田 美紀
	齋藤 麻美
	東條 美里

医療生協の皆さま、お心遣い、ご支援誠にありがとうございます。快く受け入れて下さり、とても心強く感じています。

医師としての自覚をもって、わたり病院の研修プログラムをしっかりこなしていきたい、皆さんのご期待に恥じないだけの医師になるべく一杯頑張っていきます。

どうぞ今後ともよろしくお願いたします。



医局 研修医
山内 健士朗

よろしくお願いたします。
がんばります。



入職直後に行われた新入職員オリエンテーションの様子

平成二十五年より医療生協わたり病院に入職した初期研修医の山内健士朗です。

東日本大震災から二年が過ぎて、地震津波そして原発の影響が痛々しく残っています。病棟一日体験の時に、わたり病院の看護師の方は忙しい中でも時間をみて患者さんの話を聴く姿をみて



南四階病棟 看護師
大串 奈緒

高齢化、孤立化が進行する中、健康で安心して住み慣れた地域での暮らしが求められています。この課題にとりくみ高齢者住宅を開設されることを知り、福島医療生協の一員として、誰もがその人らしく生きられるお手伝いができればと思います。入職しました。理想の住宅となるよう職員一同力を合わせて頑張りたいと思います。

(佐藤さんは十一月からサービス付き高齢者向け住宅ひだまりに勤務する予定です)



南三階病棟 介護福祉士
佐藤 恵美子

とても素敵だと思いました。どこか業務に追われてしまつ中で、患者さんに寄り添うことは、メンタルケアにもつながると思います。自分も一日でも早く仕事を覚えて、看護師として地域に貢献したいです。

各支部で総会を開催 支部3ヶ年計画 最終年度にふみだします

渡利支部総会 南向台支部が誕生

四月三日(水)組合員ルームで、渡利支部の総会が行われました。年度のまとめと決算方針を確認した後、南向台地域の渡利支部からの分割が提案され決定しました。

渡利支部は渡利、小倉寺、南向台をカバーし組合員数も三千人を超えているため、地域の隅々に目が届く活動



左から南向台支部の渡辺さん、東ブロック担当阿部理事、渡利支部の上川支部長

を進める上で、支部分割は大きなテーマでした。支部三年計画では三分割を目標にしており、その一歩が実現したことになります。誕生した南向台支部は、組合員数は二百人余りの福島医療生協で最小の支部です。元氣まつりなどの行事や組合員出資金ふやしなどの取り組みは、今後渡利支部と合同で取り組みながら、安心して暮らせる南向台づくりに向けた取り組みがスタートします。

大笹生笹谷支部総会 機関紙配布感謝のついでを兼ねる

三月三十日の大笹生笹谷支部総会では、毎号機関誌を配布していただいている手配りさんに日頃の感謝の気持ちや伝えるとともに、組合員の交流を兼ねた感謝のついでを開催しました。大笹生笹谷支部の機関紙配布率は八五%で、残り一五%の組合員に機関紙を届けるためにも、みんなで手配りの協力を呼びかけていくよう確認しました。

そのほか、わたり病院の病棟再編のお話、サービスタク高年齢者住宅のお話をそれぞれの担当職員から聞きましました。フラダンスサークルに所属している運営委員によるフラダンスり皮書、渡利支部の

年に一度は健診を受けましょう! 元気な人こそ受けましょう!

医療生協わたり病院
健診センター
野村 晃

平成25年度の福島市民健診が6月より実施されます。現時点では昨年度と大きな変更はない予定です。

昨年度より、eGFR(推算糸球体ろ過量)と推定塩分摂取量の2つの検査を医療生協のセット項目に追加しました(福島市国保特定健診は必須項目)。eGFRは、腎臓の中にある糸球体(毛細血管)で1分間にろ過される血液量を示し、20歳前後の健康な人の働きを100として、今の働きがどれくらいかわかる検査です。また、推定塩分摂取量は、尿中ナトリウム、尿中クレアチニンの2項目を検査し、年齢、身長、体重から1日の摂取量を算出するものです。1日10g以下が目安となりますので、日頃の食習慣の見直しにお役立てください。他にも、年に1度の健康状態の確認に欠かせないと思われる項目をセットでご準備しておりますので、特定健診受診の際には忘れずにお申し込みください。

また、健診後は、精密検査の受診はもちろんですが、健診結果から生活習慣を見直し、改善に取り組み次年度の健診を迎えるというサイクルが大事になります。その際、特定保健指導の基準に該当する方には指導を行っております。また、ご予約制で保健師による結果説明も行っておりますので是非ご利用ください。



● 早めの申込みと受診を ●

8月以降の申込みは毎年混雑し予約がとれないことが予想されます。お申込みは早めにし、受診は6、7月をお勧めします。

申込み・お問合せ

医療生協わたり病院 健診センター
Tel.024-522-3446

福島市以外の市町村にお住まいの皆さん

健診のお申込みはお済みでしょうか? 自治体からの案内が届きましたら忘れずに申込みをしましょう。

自治体で受けることができない検査項目についてはわたり病院で受けることができます。



真鍋幸男(芸名・樫山亭画楽多)さんの落語の催しなともありました。

樫山亭画楽多さん(右)の落語を聞く大笹生笹谷支部の手配りさんたち

いのちの最低ラインを守ろう



生活保護基準引き下げ

社会保障・平和委員会事務局 組織部 町田 理恵子

生活保護基準の引き下げがすすめられようとしているなかで、全日本民医連の提起を受け、わたり病院社保

協力していただきました。職員数人でグループを作り、保護を受けた理由や生活状況を詳しく聞き取りました。

その結果、ほとんどの方が食事や入浴回数を減らす、無駄な買い物はしないなど

支出を切り詰めており、交際費を抑えるために友人や近所との付き合いを控えているという方もいました。また、生活保護を受けることで「命がなくなった」という反

今回の調査では、社会保障の役割の重要性や誰もが安心してくらせるまちづくりの必要性も明らかになりました。全国の集計結果ともあわせて学習をすすめる、社会保障拡充やまちづくりの運動につなげていく予定です。

実施され、記者会見や国会議員要請などを通して生活保護改善に反対する世論をつくるのが目的です。わたり病院では受診患者十人に

面、周囲からの差別や非難により「孤立した」「自尊心が傷ついている」という声も。参加した職員からは「受給者をひとくりにできない。それぞれ楽しみを持っていたり、つらい思いをしていたり、自立したいと思ったりする。どうサポートをしてくかが課題」「低年金や低収入の問題を解決していくことも大事」などの感想が出されました。

サービス付き高齢者向け 住宅ひだまり

建設工事がスタートしました



高齢者住宅準備室
室長 松崎 暁世

晃建設、ファルマプラン、わたり福祉会、福島医療生協の関係者が参加し、工事の無事を祈願しました。



「わたり病院がやっているところだから信頼できる」

サービス付き高齢者向け住宅ひだまり(「ひだまり」)の建設工事が始まり、四月二日に起工式が行われました。当日は小雨模様でしたが、京都設計、

患者様に安全・安心な内視鏡を



医療生協わたり病院 内視鏡室 室長代行 須田 真弓

当院内視鏡室では、医師七名、臨床工学技士一名、事務一名、看護師五名で年間五千五百件を超える検査治療を行っています。



わたり病院内視鏡室のみなさん

「わたり病院内視鏡室のみなさん」の不安や緊張を感じ取り、その方に合った声かけや説明を行い、少しでも不安なく検査治療に臨めるよう援助します。

本院の特徴は、看護師五名中二名が消化器内視鏡技師の有資格者で、患者様に対し専門性の高い知識と技術を提供できることです。

看護師の仕事は、検査・治療の前処置から、介助、終了後の患者指導と大きく三つに分けられます。内

その他、医師のサポート、機材・処置具の管理、感染対策など、今後も患者様に安全・安心な内視鏡を提供できるように、日々奮闘しております。



起工式のようす(4/2)左から一人目:わたり福祉会高橋理事長、二人目:福島医療生協理事長、四人目:(術)ファルマ・プラン高橋社長

た。病院の近くに住める住宅なら安心です。」という一人暮らしの方、「福島で一人暮らしをしている母親の病状が悪くなってきているのが心配なので入居を希望したい。」と東京から電話をくださった息子さん、「認知症が進んできて一人暮らしが限界になってきているので見守りのあるところでの生活を勧めたい。」というケアマネジャーからの相談など、三月末現在で五十名を超える方から問い合わせを頂きました。中には「他にも高齢者住宅は色々あるけれど、わたり病院がやっているところだから信頼できる。」という声も複数頂き、これまでの医療生協の活動が地域から信頼を得ている証しだと、心強く感じています。

安心できる

地域包括システムでの役割

「ひだまりは、訪問看護ステーション、デイサービスセンター、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業所を併設した「賃貸住宅」です。「福祉施設」ではありません

「ひだまりは、訪問看護ステーション、デイサービスセンター、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業所を併設した「賃貸住宅」です。「福祉施設」ではありません。先日行われたスタッフ研修会では「家庭に近いほのぼのとした感じにしたい。」一人一人の生活を大切にしたい。「もっとと患者さんの事を考えたサービスを提供したい。」「相手が何を求めているかを知れるようにしたい。」と、前向きな抱負がたくさん語られました。十一月のオープンに向けて、みなさんの想いに応える「ひだまり」になれるよう力を合わせて頑張っていきます。これからはどうぞよろしくお願致します。



高齢者住宅建設委員会運営チーム会議のようす

が、入居者の皆さんに安心して生活して頂けるよう、設計段階からベテランの看護介護職員が関わってきました。

いま厚生労働省では、中学校区を単位に「施設から在宅へ」「医療から介護へ」という流れで、地域包括ケアシステムの整備を進めています。「ひだまり」が安心して暮らせる住まいになれば、このケアシステムの中でも、地域で大きな役割を果たす事ができると考えています。

想いに応える「ひだまり」に

先日行われたスタッフ研修会では「家庭に近いほのぼのとした感じにしたい。」一人一人の生活を大切にしたい。「もっとと患者さんの事を考えたサービスを提供したい。」「相手が何を求めているかを知れるようにしたい。」と、前向きな抱負がたくさん語られました。十一月のオープンに向けて、みなさんの想いに応える「ひだまり」になれるよう力を合わせて頑張っていきます。これからはどうぞよろしくお願致します。

福島医療生協主催 バスの旅 立ねぶた情熱の旅

行先:青森県五所川原市、弘前市
日時:8月8日(木)・9日(金)
会費:19,000円
宿泊:弘前プリンスホテル

※部屋はシングルとツインがあります。申込時に希望をお伝えください。
※参加は組合員の方に限ります。組合員でない方はご加入ください。

申込み
組織部
TEL522-1236
(定員44名になり次第締め切ります)



とにかく「凄い」の一語に尽きます

1・2・3歩 教室

～散歩をしましょう～

第1回 健康チェック

三十秒間に何回立ち上がり
が出来ますか?



十五回以下の場合、転倒の危険性があります。

歩行に必要な筋力のチェック
両踵(かかと)を床から離して
5秒保持出来ますか?



リハビリテーション科に
入職した新人です
言語聴覚士 山本小百合

最近、歩いている時に「つまづく
ことありませんか?」

次号から、体操を連載します。

仲間を誘って班をつくらう! いきいきと班会をやろう!

〜班づくり・班会開催月間
(五月一日〜六月三十日)〜



福島医療生協の活動の基礎となる班は約百五十あります。開催回数は年間五百回を超えています。班は、健康づくりをすすめるだけでなく、日頃の付き合いや地域の結びつきを強くする安心のネットワークづくりにもなっています。ご近所さんや友人を誘って班会を開きましょう!

保原支部 久保班

大槻光代さん

「脳生き生き班会」として発足し一年半、現在は「統脳生き生き班会」として月一回開いています。生協の職員さんによる血圧測定、計算問題、間違いがし、軽い体操、茶話会、忘年会、映画鑑賞、花見などを行っています。

十数名で和気あいあいと、とても楽しい会です。先輩たちが多いので学ぶこともたくさんあります。場所提供、案内チラシづくりなど、齋藤さん夫妻には大変お世話になっています。これからもみなさんの協力をいただき楽しく続けていきたいと思えます。

新しい班ができました

飯野支部 達南サロン班

地域のサロンが班になりました。毎週開催しているサロンのうち月一回、職員が参加しています。

清水北支部 タもみじ班

熊久保瀧子さん

飯館村から避難し現在の北沢又のアパートに落ち着きました。村の友人とも連絡が絶え、何日も会話のない生活が続きました。わたり病院に通院した日、主治医の丹治先生に「しゃべる相手がいなくて寂しい。呆けつちまう」と愚痴をこぼしました。すると、アパート近くにある夕もみじ班を紹介され班会に参加するようになりました。お茶飲みやカラオケをして楽しんでいます。

鳥川平田支部 山田さくら班

支部行事に参加していた方が運営委員に勧められ、班を結成しました。山田地区の全戸に班会のお知らせをしています。

班、班会のこと教えてQ&A

- Q1 班はどうやってつくるの?
A 組合員が三人集まればつくるができます。詳しくは組織部へご連絡ください。
- Q2 班会はどうやるの?
A 多くは組合員宅や集会所などです。
- Q3 班会ではどんなことをやるの?
A 決まりはありません。内容は自由です。例/健康やくらしの情報交換、血圧チェック、健康診断の申し込み、放射線の学習 など ※必要な資料や道具(血圧計や体組成計など)は医療生協が準備します。
- Q4 班会は何回開けばいいの?
A 決まりはありませんが、年に三回以上開くことを勧められています。
- Q5 自分たちだけでやるのは不安です...
A そんな時は、地域の保健委員や運営委員、職員が出席してサポートします!

班・班会に関するお問い合わせ

福島医療生協 本部事務局
組織部 Tel.024-521-2336
お気軽にご相談ください

私の健康法

「私の健康法」 精神一杯夢中にやり、楽しむこと

大森永井川支部 鈴木 隆さん

毎月一回、「コラッセふくしま」で行われている、福島ハーモニカ協会の会長の萩原重男さんを中心とする、心洗組の「歌ええにおじゃましました。心洗組でドラムを担当する鈴木隆さん(五十九歳)は、単独でハーモニカを交えながらドラム演奏を披露、お話でも観客のみなさんを楽かせていました。



コラッセふくしまで演奏する鈴木隆さん

鈴木隆さんがクモ膜下出血で倒れたのは四十八歳の時、一命はとりとめたものの左完全麻痺という重い後遺症が残りました。二〇〇四年以来定期的に当院のリハビリ科を受診し、リハビリ治療を行っています。治療が始まってしばらくして、身体の麻痺の緩和と筋力低下防止のため、趣味のドラム演奏を再開しま

した。二〇〇九年に当院で演奏を披露し、二〇一〇年から、奥さまの協力のもと「コラッセ」で演奏会を行っています。現在は心洗組のメンバーとしてイベントに参加しています。「自分でやれることを精一杯夢中にやってやる。何より音楽活動の中で自分が楽しむことが大切です。やりたいことはまだまだあります。」と語る鈴木さん。今後の活動が楽しみです。(取材・文/山本)

班会で行ってみよう!

福島上映日程決定! 劇映画

日本の青空Ⅲ 「渡されたバトン〜さよなら原発〜」

- ◆公開期間 6月15日(日)〜28日(金)
- ◆上映スケジュール 第1回10:00〜 第2回14:00〜
- ◆場所 フォーラム福島
- ◆監督 池田博穂

無料 法律相談会

- 日時 5月9日(木)13:30~15:30 6月13日(木)13:30~15:30
- 場所/医療生協わたり病院内 事前申込制 Tel. 522-1236
- 相談員/深谷 拓弁護士(あぶくま法律事務所所属)

INFORMATION

これからの行事

5月~6月

どうぞご参加ください

WHO世界保健デー 全国一斉駅前健康チェック

- ◆日時/5月18日(土)13:00~15:00
- ◆会場/福島駅東口駅前広場

福島医療生協9条の会主催 平和ツアー

- ◆日時/5月19日(日)
- ◆場所/新潟県巻町 (全国で初めて住民投票により「原発NO」を選択した町で、劇映画「渡されたバトン〜さよなら原発〜」の舞台となりました)

- ◆参加費/5,000円(定員45人)
- 申込み・お問合せ:福島医療生協組織部 Tel.024-522-1236

歌って元気 in NB5(西ブロック歌声喫茶)

- ◆日時/6月9日(日)14:00~16:00
- ◆会場/成川集会所
- ◆会費/協力券 大人(高校生以上)500円 中学生200円、乳幼児無料
- 申込み・お問合せ:福島医療生協組織部 Tel.024-522-1236

さくらみずウォーク

- ◆日時/6月9日(日)9:30~12:30
- ◆集合場所/飯坂学習センター駐車場 (飯坂温泉 館ノ山周辺を歩きます)
- 申込み・お問合せ:ふれあいクリニックさくらみず Tel.024-559-2664

保健師室 プレゼンツ

けんこう豆知識クイズ 5名様にプレゼント!

第6回 下肢静脈瘤の対処法は?

出題者:医療生協わたり病院 保健師 佐藤真理子

下肢静脈瘤は、ふくらはぎや太ももの皮下静脈が膨らんで「こぶ」になってしまう病気です。これは、逆流防止のための静脈弁が何かの理由で壊れ、心臓に戻る血液(静脈血)が停滞して起こります。

◆問題 下肢静脈瘤の血流を改善するにはどうしたらいいでしょうか? 次の中から一つ選んで下さい。

- A. 足首を回したり、貧乏揺すりなどでふくらはぎの筋肉を動かす
- B. 太ももから足首にかけて、手のひらを使ってマッサージをする

◆第5回の答え B. 血圧の値は測るたびに違う。

血圧はデリケートなもので測るたびに違います。心臓が血を送る回数たびに変わるといってもよいくらいです。安心や不安、緊張、興奮などの心の状態やストレス、喫煙等で変化します。「仮面高血圧」や「職場高血圧」を見逃さないためにも家庭での血圧測定が大切です。

当選者

尾形勇さん
笠原富美子さん
佐藤かつ子さん

一筆箋 起き上がり小法師

プレゼントは機関紙の作成と印刷をさせていただいている第一印刷機のオリジナル商品です。(300円相当)

©Oaichinsatsu Co.LTD

応募あて先/福島医療生協 本部事務局 保健師室「けんこう豆知識クイズ 係」

応募締切り/5月21日(火) ※応募者多数の場合は抽選いたします。当選者は6月号に掲載します。

住所・電話番号・氏名を忘れずにご記入ください。