

一人は万人のために、
万人は一人のために

生協の理念

わたり病院玄関に掲げてあります

ふくしま



発行所
福島医療生協

医療生協

2017年7・8月号 第384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 TEL 024-559-2664 〒960-0241 福島市笹谷字塗谷地20-1

健康づくりチャレンジ

三十日のチャレンジで あたらしいあなたに出会えるかも？

福島県内の医療生協（福島、きょうり健康、郡山、会津、浜通り）の合同企画として、健康づくりチャレンジが始まります。

健康づくりチャレンジは、毎日の何気ないちよつとしたことを継続することで、生活習慣の予防と健康づくり、生き生きとした生活づくりが目的です。（図1参照）

昨年度の参加者は千二百

六十七名。支部の運営委員

さんや班長さんが参加者に声をかけて、チャレンジシート（記録表）を集めていただきました。その結果、チャレンジシート提出者が八百四十七名（約六六・九％）で、前年度の約三倍の方に参加していただき、大きな飛躍を遂げました。

二〇一七年度は、健康づくりの大きな広がりを意識し、



▲一般用



▲子ども用

一般用と子ども用の健康づくりチャレンジを準備しました。一般用は、医療生協がすすめる八つの生活習慣+なんでもチャレンジコースの九つのコース。子ども用は新たに「けんこうキッズチャレンジ」と名称を決め、子ども達の新しい生活習慣をつくる試みとして、八つのコースを設定しました。（図2参照）どちらのコースも楽しんで参加していただけたと思います。一人ではチャレンジする自信がない方は、ご家族やお友達を誘って参加してください。

パンフレットは、地域の役員さんや班長さん、わたり病院や各診療所にあります。また福島医療生協組合員活動部までご連絡いただければ、お送りいたします。自分一人だけではなく家族みんなでチャレンジしましょう。

図1 2016年度健康チャレンジ人気トップ3

第1位	歯とお口のコース	(朝、寝起きに口うがい)
第2位	バランス快食コース	(減塩に挑戦)
第3位	脳いきいき	(日記をつける)

図2 チャレンジコース

9つのチャレンジコース 一般用

- ①さわやか運動コース
- ②バランス快食コース
- ③歯とお口の健康コース
- ④しっかり睡眠・休養コース
- ⑤禁煙・適度の飲酒コース
- ⑥脳いきいきコース
- ⑦健康チェックコース
- ⑧家族一緒にキッズコース
- ⑨なんでもチャレンジコース

8つのチャレンジコース 子ども用

- ①おてづだいコース
- ②ごあいさつコース
- ③はみがきコース
- ④うどんコース
- ⑤はやね・はやおきコース
- ⑥健康チェックコース
- ⑦すききらいをなくすコース
- ⑧なんでもがんばれる

参加者の感想

昨年の健康づくりチャレンジ

▼健康づくりチャレンジの「朝、寝起きにうがいをする」を習慣化して続いています。うがいを二〜三回することで、口の中のネバネバがなくなりスッキリします。また、舌や歯ぐきの色などを見ることで体調チェックができました。

(蓬萊)小林千恵子

▼毎日、チャレンジコースを意識しながら頑張ると、心もひきまわり、精神的にもプラスになりました。年を重ねるごとに弱る身体をいたわりながら、無理をせず、努力を重ねる心づもりです。

(保原)後藤安子

健康チャレンジが 健民パスポート事業と連携

今年度の健康づくりチャレンジは、福島県の「ふくしま健民パスポート事業」と連携して行うことになりました。スマートフォンで健民アプリに接続して健康チャレンジに取り組み、チャレンジシートを医療生協に提出する際にQRコードを読み込むことで、ポイントを獲得することができます。

「健民パスポート事業」の内容については、県の健康増進課から記事をいただきました。ページに掲載しました。健康チャレンジと合わせて、積極的に参加しましょう。



第51回総代会開催 安心して暮らせるまちづくりを 協同の力で



第五十一回通常総代会が、六月二十四日(土)「コラッセふくしま」で開催されました。

今回の総代会では、第六次長期計画を三年間延長して、わたり病院の増改築を確定・執行するために、その保障となる医師の養成・確保と、経営基盤の確立に取り組むことにしました。また組合員活動では、だれもが安心して暮らせるまちづくりを、班や支部の仕組みをいかし、他団体と連携しながらすすめることにしました。

地域の願いに よりそう医療を



わたり病院
遠藤 剛 院長

震災後の困難の中、くらしの安心を支える医療をすすめてきました。次世代を担う

三人の研修医が総合診療医をめざして頑張っています。六次長期計画では、急性期医療の一部を担いつつ、回復期・緩和ケア・在宅など地域に密着した医療を進めていきたいと思っています。そのために、新しい施設づくりに段階的に取り組んでいきたいと考えていますので、その時は、増資にも協力していただきたいと思っています。

高齢組合員に 絵手紙年賀状



霊山支部
菅野 孝子 さん

高齢になると年賀状が少なくなるとい話を聞き、二人の絵手紙クラブで高齢組合員の方に年賀状を出すことにしました。八十六歳以上の方を対象とし十月から準備に入りましたが、出来あがってみるとそれぞれのや

さしい思いのこもった年賀状になりました。運営委員の方の協力で名簿をチェックし五十枚の絵手紙年賀状を出すことが出来、大変喜ばれました。今年も頑張りたいです。

健診に誘って班づくり



大森永井川支部
宇津木 日出子 さん

医療福祉生協連の通信教育で班が組合員活動の基礎

「ふくしま(健)民パスポート事業」で 楽しく継続できる健康づくり

福島県
健康増進課

福島県では、健康づくりを推進する取り組みの一つとして、市町村と連携し、「ふくしま(健)民パスポート事業」を進めています。県民の皆さんが気軽に楽しく参加できるように、「運動」「食」「社会参加」の三つのメニューに参加するとポイントが貯まり、規定のポイントが貯まるとお得な特典が受けられる「ふくしま健民カード」を交付する仕組みになっています。

県内の協力店は 千二百店舗以上！

「ふくしま健民カード」のマークが表示されている協力店で「カード」を提示すると会計時割引やドリンク一杯サービス等の特典が受けられます。

ふくしま健民カード 県内四十五の 市町村で連携実施

対象市町村の窓口またはホームページで台紙を入手し、市町村の定めた健康づくりメニューに参加し、基準ポイントが貯まったら、市町村窓口で「ふくしま健民カード」を交付します。また、基

準を達成することにカードの色がランクアップし、ランクに合わせたプレゼント抽選に参加できます。詳しくはお住まいの市町村でご確認ください。

ふくしま健民アプリ 多様なミッション

ふくしま健民カードは、ふくしま健民アプリで入手することもできます。毎日の歩数や自己健康チェック等がポイントになり、基準ポイント

が貯まったら、画面上にカードが表示されます。また、協力企業からのミッション企画もあり、五日間連続五千歩ウォーキングや健康クイズ等のミッションにクリアするとポイントが獲得できる他、協力企業の商品が当たる抽選等にも参加できます。

詳しくは、ホームページ「ふくしま健民カード」で検索。お得に気軽に楽しく健康づくりを始めよう！

ふくしま健民カード

県内の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。対象市町村の健康づくりメニューに参加して入手することができます。

ふくしま健民アプリ

毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できるスマートフォンアプリが誕生！仕事や家事の合間でも気軽に健康づくりを始められます！

ダウンロードサイトおよび動作環境

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから！

iPhone標準の場合
OS: iOS 8.1 以上
App Store からダウンロード
iPhone 5s 以降

Android標準の場合
OS: Android 4.4 以上
Google Play からダウンロード
Android 4.4 以降を初期OSとしている機種

利用方法

- 健康づくりメニューへ参加!
- 基準ポイント達成!
- ふくしま健民カード発行!
- 協力店にて特典をゲット!

スマートフォンアプリにて参加の場合
自備して参加の場合

アプリをGET! 市町村へGO!

詳しくは上記のアプリ紹介をご確認ください。
対象市町村の窓口などで台紙を入手してください。

お問い合わせ先
「ふくしま健民カード」事務局 TEL:024-927-0021
〒965-0811 福島県福島市大町1-1-1 福島県健康増進課内 ふくしま健民カード事務局 FAX:024-935-0816

「ふくしま健民カード」事務局
http://www.fukushima-kenmin.jp

福島県健康増進課

第51回通常総代会 支部及び班表彰

支部表彰

○優良賞

運営委員会を10回以上開催し、かつ下の4つの課題(全国4課題)の2つ以上をクリアしている支部(①組合員ふやし年度目標達成②出資金ふやし年度目標達成③5人以上または年度当初の1/3以上の担い手ふやし④3班以上の新班結成)

渡利、南向台、大笹生笹谷、鳥川平田、大森永井川、杉妻、川俣

班表彰

○優良班

①年5回以上班会を開催し、組合員を10人以上または年度当初の班員以上ふやし、社保活動にも努力している班

[渡利]さくら班、[南向台]さつき班・あじさい班、[中央]若葉班、[松川]どんぐり班、[東]あけぼの、[平野余目]キャッツA班、[大笹生笹谷]さざんか班・横堀班、[鳥川平田]戸ノ内班、[大森永井川]小富士班、[杉妻]沖班、[川俣]古組班

②年10回以上の班会開催を2年間以上継続している班

[渡利]高谷班、[もちずり]オーロラ班・ストローク班、[松川]浅川班・西郷班・どんぐり班、[東]ぼけっと班、[大笹生笹谷]新町班・みどり班、[清水北]クローバー、[清水南]わかば、[あづま]ミモザ・あじさい班、[杉妻]郷野目班、[飯野]あじさい班、[川俣]あじさい班、ひまわり班



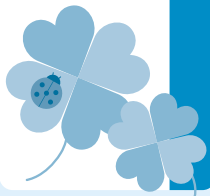
あぶくま法律事務所 弁護士 鈴木雅貴 先生

憲法シリーズ⑥ 安倍首相の改憲発言について

安倍首相は、本年五月三日、二〇二〇年に改正憲法の施行を目指す考えを示した。安倍首相は、憲法九

条を残しながら、自衛隊を明文で憲法に書き加えることには様々危険性があるが、本稿では自衛隊予算の増加について問題提起をする。

自衛隊の合憲性は、自衛の



ための必要最小限度の自衛力しか備えていないこと等を理由として認められてきた。しかし、自衛隊が明文で合憲化されると、自衛のための必要最小限度しか備えていないかどうかは関係なく、合憲という解釈も成り立つ。自衛隊の予算を増加させるほど財政的な余裕は全くないし、自衛隊の予算を増加させるために社会保障費を削るといふ議論はあつてはならない。

さらに、軍拡競争となり、近隣諸国との緊張を高めるということは大いにあり得る。自衛隊には、災害救助の場面において、今後も多くの人々の生命や財産を保護してもらいたいと思うが、災害救助の任務に違憲の疑いはなく、このために憲法を改正する理由はない。今後、具体的な改憲案が出された際には、自衛隊の活動に歯止めがかかっているかという観点から慎重な検討が必要である。

一人ひとりが 声を上げよう



職員 野地 英明 さん

沖縄の高江ヘリパット工事

と知り、運営委員会でも話し合つて班をつくることになりました。子どもを通した知り合いと機関紙を配つていて知り合いになった人に、一緒に健診を受けようと呼びかけました。健診の申し込みと健診結果説明の班会が中心ですが、いろいろやっている班と共同して内容を豊かにしていきたいです。



中止を求める全日本民医連の行動に参加しました。機動隊のバスが数十台並び、国民を守る警察が国民を排除することが普通に行われていました。米軍基地の七四%が沖縄に集中している中、辺野古には機能強化された新基地の建設が進み、高江にはオスプレーが離発着するヘリパットが六つも作られています。新聞やテレビの中で起こっていることのように思っています。だが、実際に見て、小さくとも一人ひとりが声を上げることが大切だと思います。

国民平和大行進



六月二十六日朝わたり病院をスタートし、平和を訴えて行進を行いました。職員や組合員さんも多数参加。飯野からの参加者も合流し、例年にも増して熱い訴えとなりました。

原水爆禁止 二〇一七年世界大会 参加者決まる!

八月七日〜九日に長崎で行われる世界大会に、組合員一名、職員一名計三名の代表を送ります。私たちみんなの平和への想いを届けていただきます。



リハビリテーション科 小林翔太さん



医事課 鈴木康弘さん



中央支部 春山哲郎さん

テロ等準備罪(共謀罪)に

反対

六月の朝始業前の時間に福島医療生協と労働組合共同で「共謀罪反対!」とアピール行動を行いました。いのちと暮らしを守るために、多くの人と協同しようとする私たちの活動を脅かしかねない共謀罪は許せません。



毎月なかよく 一緒に班会!

川西支部
国見あじさい班・
あすなろ班・
さくら班

国見町の三つの班はいっ

も仲良く一緒に班会を行っ

ています。地域も近く、「少

ない人数で看護師さんに

来てもらうのは気の毒」

「全員揃わないので班会が

開催しづらい」などの意見

もあり、一緒に続けていま

す。楽しく体操をしたり、

健康のための勉強をした

り：もちろんその後は楽

しくお茶のみ&雑談です。

(担当が若い男性に代わっ

てからはちよっと血圧が上

がり気味のようです)

●班長さんたちのコメント
です。

「医療生協の職員の方に来
てもらい、大変勉強になり

ます」

(あじさい班班長
奥村博子さん)

「月に一回手芸でバッグや
小物を作っています。旅行

や食事会も楽しんでいます

す」

(あすなろ班班長
小川三砂子さん)

「川西支部やまぼうしの会
のハイキングや登山にも参

加して楽しんでいます」

(さくら班班長
菅野英子さん)

これから仲良く、楽し

くつづけていってください

ね。



今年もそうめんを販売します!

2017年度組合員活動資金のため、『島
原手延そうめん』を組合員特別価格で販
売いたします。50g×36束4,200円を
組合員特別価格2,900円とします。ご贈
答用としても最適。お申し込みはお知
合いの支部運営委員さんか班長さん、ま
たは組合員活動部(522-1236)まで。



社会福祉法人わたり福祉会

介護職員初任者研修受講生募集中!

研修期間/9月9日(土)~11月25日(土) ※土・日・祝日での研修になります。

研修会場/特別養護老人ホームはなしのぶ他

定員/30名(応募者多数の場合選考あり)

受講料/無料(受講補償金として10,000円預かり、研修修了者には返金します。途中退校した場合、返金は行ないません。)

締切/8月25日(金)

申し込み/法人各施設(はなひらの・はなしのぶ・はなみずき)にて、申込用紙を配布してあります。

お問合せ先/介護職員初任者研修事務局(はなひらの内)
Tel.024-542-8755 (担当:高橋)

わたり福祉会ホームページにも詳細を掲載しております。 <http://www.watari-fukushikai.jp>

無料 法律相談会

- 日時 毎月第2木曜日 13:30~15:30
※日には変更になる場合があります。
- 場所/医療生協わたり病院内
事前申込制 Tel. 024-522-1236
- 相談員/あぶくま法律事務所弁護士

INFORMATION

これからの行事

どうぞご参加ください

こども病院たんけん隊

- ◆日時/7月29日(土) 9:30~11:30
- ◆場所/わたり病院

わたり病院夏まつり

- ◆日時/8月4日(金) 17:30~
- ◆場所/わたり病院駐車場

原水爆禁止2017年世界大会

- ◆日時/8月7日(月)~9日(水)
- ◆場所/長崎市民会館体育館

蓬莱健康まつり

- ◆日時/8月26日(土) 9:30~13:00
- ◆場所/蓬莱学習センター分館

福島県高齢者大会

- ◆日時/9月16日(土) 10:00~15:00
- ◆場所/いわき新舞子ハイツ

日本高齢者大会

- ◆日時/10月28日(土)・29日(日)
- ◆場所/沖縄コンベンションセンター
沖縄国際大学

- お問合せ
福島医療生協組合員活動部
Tel.024-522-1236

★ふるわりの歴史 閑話★ 28

七月七日は日中戦開始の日

蓬莱支部 菅野家弘

一九三七年(八十年前)七月七日の夜、北京郊外の盧溝橋付近で銃声が聞こえた。付近で演習をしていた日本軍では、すぐ兵員を調べたら、兵一名が見えない。その時また銃声を聞いたので、連隊長に連絡。連隊長牟田口大佐は「支那側の敵対行為は確実」と攻撃を命令、日本軍は付近を占領した。これが八年も続く中国侵略の直接の発端になった。もっとも関東軍及び陸軍省は中国を攻めるきっかけを待っていた時だったのだが、読売版「日本の歴史12」より。いなかた「兵一名」は用便中で、すぐ発見されたという(同書)。

私が、この盧溝橋という大きな橋を渡りながら、同行していた大曲市の教育委員S氏にトクトクとこの戦争の発端を語った。すると氏いわく「その人は私の隣村の



盧溝橋: 1192年に完成した長さ300m弱の石橋。マルコポーロの「東方見聞録」にも記載されている。

人だったんですよ」。私は顔面蒼白になった。知ったかぶりの自分の恥ずかしさと、開戦に関わった人が東北のこんな近くにいたこと。 (牟田口大佐は、後に「オレが始めた戦争はオレが始末をつける」と意気込んで無謀なインパール作戦を実施。あまたの県出身兵を戦死(餓死)させた)