

# 医療生協



# ふくしま

2015年6月号 第365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 024-552-4120	〒960-1301	福島市飯野町字後川127-2
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	福島市笹谷字逢谷地20-1

## 第49回 通常総代会

◆日時/6月21日(日)  
9:30~15:30

◆会場/コラッセふくしま  
多目的ホール

### 吉井田支部 アップル班

福島市八木田にある、やぎたの家で班会を行っています。病気の予防や食事などの健康に関する要求をもとに楽しくお茶飲みをしながらやっていきたいとお話するのは班長の石田邦子さんです。アップル班でとくに好評だった、わたり病院から管理栄養士さんと呼んで開催した「お酢」の勉強会は、お酢でつくったドレッシングでサラダを試食し、たいへん盛り上がりま



班会の様子(2015年2月「栄養指導と減塩」をテーマに)

した。おすすめです。二カ月に一回、偶数月で班会を行っています。ご近所の組合員のみならず、もどうぞお気軽にご参加ください。

## 組合員さんの笑顔が輝く班活動

### もちすり支部

### 山口ひまわり班

ひまわり班は班員さんが全員男性というとても珍しい班です。班会は第三金曜日に定例化されており、ほとんど毎月開催されています。主な班会のメニューは、健康に関する講話を聞いて病気に関する知識を向上させることです。また、班会は情報交換の場でもあり、地域の出来事や行政、社会制度について



この日の班会では耳鳴りをテーマに健康の講話を聞きました

て意見交換を行っています。震災以降は原発に関する問題が多く取り上げられ、近隣の除染の状況についても情報共有しながらより良い地域づくりに取り組んでいます。

森山班の特徴的な取り組みは味噌づくり班会です。味噌豆の栽培から行う本格的な味噌づくりは毎年班のメンバー全員が楽しみにしています。専用の機械を使用して豆をつぶしたらみんなで力を合わせて豆と塩と麴を混ぜ合わせます。分量は全て統一して作っても、それぞれ

の家庭での熟成のされ方によつて味は全く違うものになるそうです。今年の味噌はどんな味になるか楽しみです。



材料をまぜるのは重労働です。大変だけれど楽しいです

### あづま支部

### ミモザ班



ミモザの花言葉は「豊かな感受性」「友情」です

ミモザ班は昨年の親子リフレッシュ企画と支部のイベントがきっかけで結成された、同学年の小中学生の子

どもを持つ子育て真っ最中のお母さん三人の班です。ときどき三人で集まっては子育ての話や、エステティックサロンの経営しているメンバーの特技を活かした「耳つぼマッサージ」で健康維持とストレス解消を行っています。あづま支部では食品放射能測定を子どもの夏休みの学習向けに行ったり、バスハイクを子どもも参加できるように企画するなど、若いお母さんの班の存在は支部の活動を活性化させてつあります。



美味しいチマキがたくさんできました

いくさの巻き方などを教え合い、楽しい脳トレになりました。血圧・尿・塩分・体組成チェックも、極力毎回行っており、福島医療生協のマイカルテに各自が記録して健康習慣づくりに役立っています。

### 南向台支部

### さつき班・あじさい班

南向台では、二つの班が年間計画に沿って活動しています。時にはチマキづくり、蒸しパンづくり、防災についてなど、組合員の得意分野を生かした合同班会も開催しています。チマキづくりの際には、前月に笹の葉を取りに吾妻山へのハイキング。当日は

# NPT再検討会議が 国連本部で開催



NPT再検討会議に臨む国井先生(右)

四月二十七日から  
NPT(核兵器不拡  
散条約)再検討会議  
がニューヨークにある  
国連本部で開催され  
ました。核不拡散条  
約とは核兵器の開発・  
製造・保有を規制し  
核兵器保有国の増加  
を防ぐことを目的と  
した国際条約  
で、この条約は  
五年ごとに再検  
討会議が開かれ  
見直されています。  
福島医療生協か  
らは国井綾医師を代  
表として派遣し、核  
兵器廃絶の訴えを全  
世界へ届けました。



NPT再検討会  
議に向けて、多く  
の組合員のみな  
さんに、署名や代  
表派遣募金のご  
協力をいただきました。みなさんの世界平和・核兵  
器廃絶の想いを全世界に届けることができました。  
ご協力いただきありがとうございました。

代表派遣募金

868,231円

核兵器廃絶署名

5,243筆

## 夏の 子ども企画

こども企画第一弾!

### 産ヶ沢川 ホタル鑑賞会

夏の風物詩、ホタルを見に行きませんか?

伊達中央交流館でホタルの学習をしてから

産ヶ沢川に移動してホタルを鑑賞します。

日時

六月二十七日(土)十九時~二十一時三十分

集合場所

桑折町観音寺

伊達郡桑折町大字万正寺坂町二十

定員

親子(小学生まで)十五組三十人

参加費

一組千円

申込み・お問合せ

福島医療生協組織部

TEL024-531-2336



## こども企画第二弾! 夏休みこどもポスター コンクール

ご応募いただいたポスターは、二  
〇一五年度日本医療福祉生協連の  
禁煙ポスターコンクールに推薦いた  
します。ぜひ、ご応募ください。

テーマ 禁煙

応募期間 八月一日~九月十二日

賞に選ばれた方には賞状と副賞  
を贈呈いたします。

詳細については、後日のポスター、  
チラシをご覧ください。



写真は2014年度コンクールの  
院長賞の作品です

こども企画第三弾!

### 病院たんけん隊

今年も小学生を対象に、病院見学  
や車いす体験などを通して自分た  
ちのからだや健康について学ぶ「病  
院たんけん隊」の実施を計画してい  
ます。ぜひご参加ください。

日時 八月上旬予定

場所 わたり病院

(本部一階多目的室集合)

参加費 無料

申込み・お問合せ

福島医療生協組織部

TEL024-531-2336



昨年のたんけん隊の様子です

## 塩分アンケートにご協力ください

福島医療生協では組合員のみなさんに減塩の呼び掛けをしています。ご協力いただける方は下記の項目にお答えいただき、福島医療生協本部までお送りください。

- ① 年齢  
① 10歳代 ② 20歳代 ③ 30歳代 ④ 40歳代  
⑤ 50歳代 ⑥ 60歳代 ⑦ 70歳代 ⑧ 80歳代  
⑨ 90歳代
- ② 性別  
① 女性 ② 男性
- ③ 職業  
① 自営業 ② 会社員 ③ 公務員 ④ 定年後  
⑤ 主婦 ⑥ パートアルバイト ⑦ 学生  
⑧ その他( )
- ④ 現在、治療中の病気がありますか  
① 高血圧症 ② 脂質異常症(高脂血症)  
③ 糖尿病 ④ 心臓病 ⑤ 腎臓病  
⑥ その他( )
- ⑤ あなたは、普段の食事で他の方に比べて塩分を多く摂っている  
と思いますか  
① 摂っている ② 摂っていない ③ わからない

- 「みなさん」お答えください  
みそ汁 1日 ① 週 ② 週  
漬物 1日 ① 週 ② 週
- ⑥ あなたは、普段の食事で減塩を意識していますか  
① している ② していない ③ わからない  
「減塩を意識していると答えた方」どのようなことをされてい  
ますか? ご自由にお答えください。  
( )
- ⑦ あなたは、日頃の食事で、他の方に比べて野菜を多く食べてい  
ると思いますか  
① 食べている ② 食べていない ③ わからない
- ⑧ あなたは、日頃の食事で野菜の摂取を意識していますか  
① 意識している ② していない ③ わからない
- ⑨ 塩分を過剰に摂取した場合、関係すると思われる病気を知って  
いますか  
① 知っている ② 知らない ③ わからない

- 「知っているか」と答えた方」どの病気が関係すると思いますか  
複数回答:可  
① 胃がん ② 脳卒中 ③ 心臓病 ④ 腎臓病  
⑤ 高血圧症 ⑥ 脂質異常症(高脂血症) ⑦ 糖尿病  
⑧ その他( )
- ⑩ 毎日の生活(仕事や家事や作業など)でどの程度、体を動かして  
いますか  
① 1日中、まめに体を動かしている、または立っている  
② 1日の半分はまめに体を動かしている、または立っている  
③ 1日1~2時間程度、体を動かす。  
④ 1日中、あまり動かない  
⑤ ほとんどが動かない
- ⑪ 運動をしていますか  
① している ② していない  
「運動をしていると答えた方」  
① 週1回 ② 週2回 ③ 週3回以上 ④ 毎日  
どのようなことをされていますか? ご自由にお書きください。  
( )

あて先 〒960-8141 福島市渡利字中江町66 福島医療生協組織部 FAX. 024-521-3475

# 減塩すっぺ福島県④

塩はナトリウムと塩素の化合物で、ナトリウムは人体にとって必要なミネラルのひとつです。そのナトリウムの主たる働きは以下の四つとされています。

- ★からだの塩分濃度の調節
- ★体液のpH調節
- ★他の栄養の吸収を助ける
- ★筋肉・神経の働きを助ける

ナトリウムの過不足は健康に影響を及ぼします。続いて、塩分の取り過ぎが原因となる病気を紹介します。代表的なものは、  
高血圧：腎臓から過剰な塩分を排出するため腎血流量が増加し血圧が高くなると考えられています。

不整脈：心疾患：ナトリウムは、筋肉を動かすための電気刺激に関係しています。また、心臓は心筋に電気信号が伝わることで機能しています。塩分過剰がこの刺激伝導に影響を及ぼします。

### 塩分の摂り過ぎが健康に及ぼす影響

医療生協わたり病院 研修医 国井綾先生



塩分を摂りすぎると体はどうなるの？  
国井先生に聞いてみました！

尿からの推定塩分摂取量を検査しているのはわたり病院の検査科です。一日の目安を知ることができるのでお気軽に健診センターへご連絡ください。



検査科 大戸 ユリ子さん

市民健診にあわせ尿による推定塩分摂取量を追加できます。ご希望の方は健診予約時にお申し付けください。



健診センター 松崎 聡さん

生協Aセット	塩分摂取量含む血液検査9項目 追加	648円
生協Bセット	塩分摂取量含む血液検査13項目+心電図 追加	2,160円

※料金は組合員料金(税込)です

## 美しい音色が響く愛のハーモニカコンサート

四月二十七日に蓬萊学習センターと飯坂温泉ケア施設はなゆまちで愛とヒューマンのコンサートが行われました。十四時からの蓬萊学習センターでは百四十人、十八時からはなゆまちでは八十人の方が演奏を聞きに訪れました。コンサートには声楽家・大前恵子氏、アルパ奏者・高橋咲子



蓬萊学習センターでの演奏

氏、ケーナ奏者・八木倫明氏が出演しました。蓬萊学習センターで開催されたコンサートでは、チケット百六十枚が売り切れたとのことでした。地域のオカリナサークルの発表の後、コンサートが始

まりました。曲「コーヒー！ルンバ」の演奏では、演奏者がコーヒーの空き缶を使ったマラカスを振りはじめました。ケーナやアルパの演奏で合唱という経験もでき、演出の工夫やトークでも楽しませてくれた、笑顔の絶えないコンサートでした。



はなゆまちでの演奏の様子。全員で合唱をしました。

はなゆまちでは、夜の演奏にも関わらず様々な地域から演奏を楽しみにされていた方々が訪れました。その中には仮設住宅に避難している方もおり、全員が美しい音色に心癒されました。コンサート最後の「花子とアン」マッサンにも登場した八木倫明氏訳詩の「広い河の岸辺」を全員で合唱し、全員の笑顔でコンサートが終了しました。

## 無料送迎バスもご利用ください

通院方法にお困りの方はいらっしゃいませんか？ 福島医療生協の事業所では、患者が安心して通院ができるよう、無料の送迎バスを午前診療に合わせて運行しております。下記のご案内を参考のうえ、どうぞお気軽にご利用ください。

事業所利用委員会



### わたり病院 をご利用の方

<受付：総務課 TEL.024-522-1236>

#### 予約した方のお宅をまわるコース

- 月曜日A = 松川・蓬萊・清水町・伏拝・黒岩・鳥谷野
- 月曜日B = 小田・山田・平石・大森・永井川・太平寺
- 火曜日 = 大笹生・笹谷・北沢又・南沢又・泉・御山・森合
- 水曜日 = 岡部・岡島・山口・大波
- 金曜日 = 鳥川方面(隔週) / 佐原・吉井田方面(隔週)

※場所によっては困難な場合もございます

#### 決まった場所を走るコース

- 月曜日 = 川俣・飯野コース
- 木曜日 = 川俣コース

※運行表がございます

- ・両コースとも利用する3日前までの予約が必要ですご注意ください
- ・キャンセルの場合は必ずご連絡ください

さくらみずクリニック、いいの診療所でも送迎バスを運行しています。

送迎希望や詳細についてのお問い合わせは各事業所までお願いいたします。

<さくらみずクリニック TEL.024-559-2664>  
<いいの診療所 TEL.024-562-4120>

放射線による健康影響の不安軽減のため、内部被ばく検査を受けましょう。

医療生協わたり病院ではホールボディカウンタによる内部被ばく検査を行っております【お問い合わせ：医療生協わたり病院健診センター TEL.024-522-3446】

# わたしの健康、あなたの健康

## 継続は健康なり

鳥川平田支部 小林清子さん(八十二歳)

鳥川平田支部の支部長をしている小林さんは十年前に川崎から福島に移られました。川崎ではあまり医療生協活動には触れたことがなかったという小林さんは、福島で暮らし始めてから二年ほどで当時の信夫支部の支部長に選出されました。支部長になったばかりの頃はまだ地域の事も詳しくは分からず苦労されたそうです。そんな中で信夫支部は機関紙全戸配布を目標に空白地域を訪問し地図おとしを行い、機関紙配布百パーセントを達成しました。実際に地域を訪問することで信夫支部の全体像を把握することができたそうです。



福島医療生協本部・桜の木の前にっこり

現在も支部長として精力的に様々な活動に参加し、県の会議にも積極的に足を運んでいる小林さん。健康の秘訣は何かをお聞きしました。それは支部の太極拳サークルに参加することだそうです。サークルは月に三

回開催され、十五人ほどが参加者登録をしています。「継続することが大切。続けているから転びそうになっても踏ん張れる」と言う小林さんはCOOP方木田店の健康チェックでも物事を継続する大切さを感じたそうです。方木田店では毎月店内で健康チェックを行っています。その中で、健康チェックを受けた方の体に異常が見つかり病院をすすめたケースが何度かありました。なにごとも継続していくことが自分の健康や他人の健康を守ることにつながるのだと感じたそうです。

(取材:文/齋藤)

### 機関紙は地域の組合員、職員の手によって配られています

機関紙は、現在1,000人以上の手配りさんにより組合員に届けられています。現在の機関紙配布率は67.7%です。すべての組合員に機関紙を届けるため手配りさんを募集しています。ご協力いただける方はご連絡ください。

福島医療生協 組織部 Tel.024-522-1236

### 学びは明日への確かな一歩

## 医療福祉生協連通信教育の受講者募集のご案内

組合員・職員を対象に医療福祉生協連通信教育の受講者を募集しております。様々なコースがございます。医療生協についての学習、資格対策や自己啓発にお役立てください。

申込み締切/7月末まで  
受講開始/9月1日(火)から

※医療福祉生協連コースについては受講料を法人が負担する。未修了となった場合は自己負担とする。

#### ●2015年度 分野別受講人気コース

分野	コース名	受講料(税込)
医療福祉生協連コース	医療福祉生協のいのちの章典	6,500円
	医療福祉生協と憲法	5,000円
資格対策	ケアマネージャー受験	29,000円
	メンタルヘルス・マネジメント検定対策講座(1種・2種・3種)	11,070円~23,600円
生活	新・きれいに書けるボールペン字入門	10,640円
	1からはじめる!「栄養学」	14,960円

※掲載したコースは一部です。詳細についてはご案内のパンフレットがございます。ご希望の方は福島医療生協 組織部までご連絡ください(Tel.024-522-1236)

### 無料 法律相談会

- 日時  
6月11日(木)13:30~15:30  
7月9日(木)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

6・7月

どうぞご参加ください

#### 原水爆禁止国民平和大行進2015

- ◆日時/6月22日(月)8:40~出発式
- ◆場所/わたり病院出発~二本松渋川住民センター

#### ピースチャリンコ

- ◆日時/7月19日(日)9:00受付開始  
10:00スタート
  - ◆場所/ふたつ沼総合公園~御崎公園
  - ◆参加費/1,000円(昼食、給水含む)
- ピーチャリ終了後にバーベキューを開催します。

#### 沖縄県民と連帯する集い

- 映画「標的の村」上映  
記念講演 赤嶺政賢衆院議員
- ◆日時/7月25日(土)13:00~
- ◆場所/福島県文化センター
- ◆参加費/協力券1,000円(革新懇加入団体・個人で取り扱っています)

## 小国信用組合の記念碑

★ふるさとの歴史探してみませんか★ 10

蓬萊支部 菅野 家弘

伊達市上小国ふれあいセンターに「農業協同組合はここに始まる」との記念碑がある。農協の前身ともいえる産業組合法(一九〇〇年)の創設に尽力した佐藤忠望をたたえた碑である。忠望はその二年前、同志をつのって小国信用組合を設立した。全国でも早く設立された信用組合であった。長く続いた武家政権が終わって、農民の負担はかえって重くなり、土地を失う人も多かった。農民同士の助けあいで

生活を守ろうとこのこの試みは、産業組合法により全国に広がっていった。地域再生の要たるべき農協が変えられようとしている。今、先人の歩みを見つめたい。この記念碑は霊山町の四農協合併を機にたてられたものである。



農業協同組合発祥の地 記念碑