

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

2018年10月号 第395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ず	TEL 024-559-2664	〒960-0241	福島市笹谷字塗谷地20-1

みんなで棒体操

川俣支部山木屋すずらん班



いろんなところで
楽しい班会が
行われています!



リアル野球盤は誰でもできて、
とても盛り上がります。

霊山むつみ班

みんなで健康とくらしを
守る活動を広げましょう。

10月▶12月

生協 強化月間

10~12月は生協強化月間です。全国の生協が、組織を強く活動を広めるために取り組みます。各支部、地域で様々な魅力的な活動が行われています。みんなで楽しく健康や暮らしの安心につながる活動を広げていきましょう。あなたも、ぜひご参加ください。



杉妻支部

医療生協を
もっと知りたい!



吉井田支部

杉妻支部では支部役員全員が医療生協の通信教育を受講します。他にも吉井田や保原支部など多くの支部や班が取り組んでいます。

健康と安心の ネットワーク

私たちをとりまく様々な健康やくらしの問題に対応するため、医療生協の健康と安心のネットワークを広げ、強めることが大事です。

暮らしが大変です

平均的な所得の半分以下(およそ月10万円以下)で暮らす人は6人に1人。高齢者世帯では1/4、母子世帯では1/2を超えています。

自然災害が各地で起こっています

各地で大規模災害が頻発し、福島でも起こる可能性があります。防災に向けた準備と学習、近隣のネットワークづくりが大切です。

医療介護サービスの間口が狭まっています

入院ベッドが減らされようとしています。介護サービスは、介護度が低い人を中心に介護保険から市町村の事業に移され、町内会やボランティアなどの住民組織の役割が強調されています。

福島県の健康をめぐる状況は深刻です

心筋梗塞の死亡率は全国一位で、その他の生活習慣病もトップクラスです。禁煙や減塩など生活習慣の改善が必要です。

健診はお済みですか?

福島市の市民健診期間は10月までです。(子宮癌・乳癌検診は12月末まで)お早めにお申し込みください。受診枠がいっぱいになっているものもございます。ご了承ください。

わたり病院健診センター
024-522-3446



伊達市の子宮癌・乳癌検診、川俣町の子宮癌検診もわたり病院で受けられます。

健診後精密検査が必要な方は、早めに外来を受診してください。

生協強化月間の活動…あなたができる活動を

- ご近所、知人友人に福島医療生協にまだ入られていない方がいたら、ぜひ加入を勧めてください。組合員の特典や楽しい活動が待っています。
- お近くの地域の支部や班の活動に参加してみたいかが。お仲間と班を作って楽しく健康づくりもよいですね。
- ご協力いただけたら、増資もお願いいたします。月々の銀行引き落としもできます。
- 「健康チャレンジ」に参加しましょう。食事や運動に関するチャレンジシートを使って、30日間の挑戦!! ご家族やお友達と一緒にどうぞ。
- 現在お読みの機関紙の配達員さん募集中です。ご近所だけでも、散歩がてらお願いいたします。

お問い合わせは、
組合員活動部まで
024-522-1236

地元スーパード 健康チェック

渡利支部

渡利支部は、渡利地域で唯一のスーパー「いちい渡利店」で、今年六月から健康チェックを行っています。チェックの内容は、血圧・体重・足指力で、元看護師による結果説明と健康づくりのアドバイスも行います。

不安の中 やってみたら大盛況

実施に当たっての話し合いでは、知り合いの人が多い場所に医療生協の人として立つことや、血圧・体脂肪率などを知り合いが呼びかけて測ってもらえるか、などの不安が出されました。しかし、都合のつく運営委員みんな



が参加することになり、店長さんにお願したところ快く応じていただいた。六月二十八日に行いました。当日は三十八人が訪れる大盛況で、八人のスタッフは息つく暇もない状況でした。知り合いどうし話も弾み、スタッフの不安は吹き飛びました。医療生協に加入したいと思っていたという方が、家族ぐるみ四人で加入してくれました。

手伝ってくれる人を ふやしなごう

渡利支部は、毎週一回地域の老人会と共同でいきいきももりん体操を行っています。また毎月一回ふれあい会（高齢組合員のミニディナー・歌声サロン・高齢組合員の誕生月訪問なども行っています。こうした中、健康チェックを続けるのは大変と、手伝ってくれる人をふやすための学習会を七人の参加で八月に行いました。



二回目の健康チェックは九月十二日に、組合員十四人と職員二人、日赤病院から地域医療研修に來ている医師も加わって行いました。チェックを受けた人は三十一人、健康チャレンジの申し込みが六人からありました。まだ定例化には至りませんが、今後

も継続していくことにしています。

福島医療生協ではこの他に、左記の五カ所で健康チェックを行っています。

- コープ新町店 第2木曜 10時～11時半 (冬季はお休み)
- コープ方木田店 第3火曜 10時～11時半
- コープやのめ店 第3木曜 10時～11時半
- いちい飯坂店 第4火曜 10時半～11時半
- コープあだたら店 第4火曜 10時～11時半

シューズアドバイザー

第1回 靴の選び方

佐藤 努

わたari病院リハビリテーション科主任

普段の靴は、どのような靴を履いていますか？
さまざまなお守りがあります。靴は体を守ってくれる重要な「お守り」です。「長く歩くと疲れやす

変えることで改善させる可能性があります。

何気なく、選んでいる靴ですが、「たかが靴、されど靴」ぜひ、参考にしてみてください。

靴のチェックポイント

親指と同様の位置で簡単

「足の裏がいつも張る」「歩きにくい」「ときどき踵く」などの症状は、靴を

に曲がる素材。

● マジックテーパータイプよりも紐タイプのほうが望ましいです。紐は出来る限りしっかりと結んで下さい。

● ヒールの部分は固い素材であり、踵をしっかりと覆うタイプのもの。柔らかい素材のヒールはあまり望ましくありません。

● 捻じれを加えた時に、ある程度たわみを生じるものが望ましく、軽く捻じれ



※次回はお楽しみ抽選会などについてです。

福島医療生協

創立五十周年 記念事業にむけて

福島医療生協は二〇一九年九月で創立五十周年を迎えます。これに向けた一回目の記念事業実行委員会が、去る八月二十日に行われました。

会議では、期間を二〇一九年四月から二〇二〇年三月末までとし、事業の目的を①創立五十周年を迎えることが出来たことを祝い、この間の内外の人々の支え・協力に感謝する。②半世紀の歩みを振り返り、この間の努力と前進を確認し合うとともに、情勢と地域の要求をふまえ、福島医療生協が果たしていくべき役割と方針、到達すべき姿や夢を共有する。③福島医療生協の姿と活動を



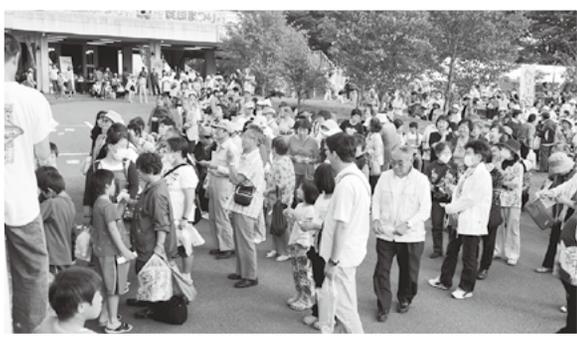
メインゲストの普天間かおりさん(40周年時)

広く地域に知らせ、運動と事業の前進と組織の強化をはかる。としました。

記念行事として九月八日(日)に健康まつり、年度末に記念の集会を行い、五十周年誌も作成することになりました。

四十周年の際には、演劇ピアノの話(来場者九百三十人)、健康まつり(来場者二千五百人・当日要員二百五十人)・記念レセプション(二百八十九人参加)などを行い、活動の大きな盛り上がりをつくりだすことが出来ました。今後、企画ごとの実行委員会の討議を受けて、組合員のみなさんには随時お知らせをしていきます。

お楽しみ抽選会(40周年時)



福島県高齢者大会に 参加して

9/13

組合員活動部 清水 裕平

喜多方市で開催された第三十一回福島県高齢者大会に、若手高齢者の方々やボランティア高齢者の方々も参加してきました。

午前中は、原発被害者



訴訟原告団全国連絡会の取り組みや、県南高齢期運動連絡会の自治体訪問、後期高齢者の医療費自己負担三割への引き上げ反対等についての報告がありました。公的年金が削減される中で介護保険料・利用料が

上がっているにも関わらず、医療費の窓口負担を現行の一割から二割に引き上げることは、後期高齢者に大きな負担を強いるもので、容認できるものではありません。

午後は、東京大学の村山洋史先生の講演で、人と人とのつながりは健康寿命を延ばす鍵。一人で健康づくりに取り組むよりも、複数の人と取り組んだ方が健康寿命が延びるという内容でした。所々に笑いも交えていて、「分かりやすかった」、「面白かった」という声が多くありました。

大会で強く印象に残ったことは、高齢者が高齢者のためには何か取り組もうというものはなく、「いつかは高齢者になる若者のためにも、間違いは間違いとして訴えていかなければいけない」という思いで行動をしているという言葉が何度も出てきていたことです。高齢者だけではなく、それ以外の世代も一緒に考え、訴えていかなければならないと思います。

第二十五回 蓬莱健康まつり

八月二十六日(日)、今年で二十五回目の蓬莱健康まつりを開催しました。現在、福島医療生協で支部単独で健康まつりを開催しているのは蓬莱支部だけです。

蓬莱健康まつりは、健康チエックと医療講演を二本柱としています。そのため、健康チエックを毎年楽しみにしている組合員の方がたくさんいらっしゃいます。参加された組合員の中には「少し恥ずかしい」と言いながら、顔見知りの組合員スタッフの前で体重計にのっている方



ご夫婦で健康チェック。

も。医療講演は、わたり病院検査科科長の山田太一さんに「尿からわかる体の健康」

ひだまり夏祭り!!!

八月三十日、高齢者住宅併設のデイサービスセンターひだまりで夏祭りが行われました。『相馬民謡堀内流たちばな会』のみなさんが民謡

や童謡を歌って盛り上げてくださいました。医療生協の職員やOBも参加。参加されたみなさんは、手拍子しながら終始笑顔でした。



こむら返りが おこらなくなりました



中央支部 岩淵 好位

みなさんは、夜のこむら返りに悩まされてはいませんか？ 私はしょっちゅう足がつり、苦しんでしま

た。先日『暮らしの安心づくり活動交流集会』で講師の吉井雅彦さんに教えていただいた、ふくらはぎのストレッチ体操を、寝る前に行うようにしたら、こむら返りがおこらなくなりました。(やらない日はおこります)あの苦しみから解放され、本当に



前足をまげて後足をのぼす



前足をのぼして後足をまげる

※両方とも両足のかかとはつける

助かっています。皆さんもぜひお試しください。

職員募集! 私たちと一緒に働きませんか

医師、看護師、診療放射線技師、調理助手など

※勤務時間など詳細はお問い合わせください。

福島医療生協総務課 町田 (024-522-1236)



ホームページでも確認できます。 <http://watari-hp.jp/>

についてお話しただきました。尿からは様々な病気の発見や予防ができることなど、詳しく面白く説明していただきました。また「毎回、おしっこした後、よく観察してから流しましょう」と健康づくりのアドバイスもありました。昨今の健康ブームは、健康や生活への不安の裏返し。健康まつりをとおして、地域まるごと健康づくりを継続していただきたいと思います。

霊山町掛田に新班!

霊山支部
掛田班

霊山支部では、霊山町内各地で班会を行っています。が、中心地の掛田での活動が少ない状況でした。支部でも、「組合員はたくさんいらつやるので、何とか班活動を」と、昨年からの力を入れていた地域です。そこに、今年六月に念願の班ができました。名前もズバリ『掛田班』。掛田まちなかサロンYotemi(エッテミ)を会場に、おいしいコーヒーを飲みながら班会を行っています。

班長の八島豊吉さんは、「自分も年を取ってきて健康に関心が出てきた。伊達市は健康づくりが盛んなので、体操等をやって元気づくりをすすめていく。医療生協では病気の予防的な活動をして、行政と両輪の活動としてすすめてい」とおっしゃっています。ご自身は以前、消防士をされていた、奥さま良子さ



んは看護師です。

八月の班会では、良子さんを講師に「血圧について」学習し、みんなで話し合いました。声をかけた初参加の組合員さんが、まだ医療生協に入っていない方を複数連れてこられて、「こういふ集まりは大事だない」「次もまた来っからない」と大盛り上がりでした。

「これからも他の人ももつと誘って、医療生協の活動を広げていきたいね。そうすると、この場所では狭くなって困っちゃうなあ(笑)」と展望を語られました。

「 Morgen、明日」を上映します



コープふくしま、きらり健康生協と福島医療生協の三生協で、原発の問題をテーマとした合同映画会を二〇一六年から行ってきました。今年も行うことになったのでお知らせします。チケットは各支部の運営委員、福島医療生協の事業所で扱っています。

◆日程

11月23日(金)～11月29日(木)
午前と夜の2回上映

◆場所

フォーラム福島

◆鑑賞券

1000円

◆内容

福島第1原発の事故から3ヵ月後、ドイツは2022年までにすべての原発の廃炉を決定。当事国日本は事故収束の糸口も見えないまま再稼働が進んでいる。この違いはどこにあるのか、坂田雅子監督が現地で追った78分のドキュメンタリー映画。

INFORMATION

これからの行事

第18回 さくらみず健康まつり

◆日時/10月21日(日)
◆場所/ふれあいクリニックさくらみず

環境保全ネットワークふくしま研修会「ごみ問題を考えよう」

◆日時/10月29日(月)
◆場所/荒川クリーンセンター

WHO健康ウォーク

◆日時/11月10日(土) 9:00～12:00
◆場所/あづま総合運動公園(大駐車場集合)

保健活動交流集会

◆日時/12月14日(金) 9:30～12:30
◆場所/とうほうみんなの文化センター

組合員のみなさんからの記事を募集しております。ご意見ご感想、身の回りのことなどをお寄せ下さい。素敵な作品なども大歓迎です。

●お問合せ
福島医療生協組合員活動部
Tel.024-522-1236

★ふるさとの歴史探してみませんか★ 39 福島のへそ・道路元標

渡利支部 三浦正雄



大原総合病院が移転し、福島市上町付近は以前とは様子が変わりました。レインガ通りの東の十字路のつきあたり、現在のアイン薬局附近に以前は粉又商店があり、その後「ふれあい歴史館」として、歴史愛好家に親しまれてきました。ここ(かつての交差点の中心附近)に福島県の「道路元標」があつて、福島のへそと言われてきました。

江戸時代には、宿場までの距離を知るための里塚をしめす高札場があつたが、その後明治初期に木製の里程元標が作られ、大正時代には石造りのものになりました。里程を知るための「元標」は、交通の状況や道路拡張などでその役割を終えましたが、その昔交通の要所だったことを知るためにも、この三月に建てられた里程元標と説明文をぜひお読みください。

