

学び体験して健康づくり

「オーラルフレイル予防」

「フレイル予防」「すこしお」

「健康チェック」「健康教室」「健康班会」

を地域で計画しませんか？

医療生協だより
けんこう

福井県医療生活協同組合
〒910-0026
福井市光陽2丁目18-15
Tel 0776-27-2318
Fax 0776-24-8290
http://www.fukui-min-iren.com/iryouseikyou
e-mailアドレスは
seikyou@fukui-min-iren.com
定価：1部30円
(組合員の購読料は出資金
[会費]に含まれます。)

2月度
組合員ふやし 12名
出資金ふやし 1,646千円
2023年2月28日現在
組合員 21,921名
出資金 565,772千円

「すこしお」を主催して
います。医療生協は、
人びとに健康意識の喚
起・向上を促し、健康
な暮らしに向けた日常
生活や生活習慣の見直
しを呼びかけています。
ぜひお住まいの地域で
も積極的に取り組んで
みませんか。

問い合わせ先

二七二二二一八

しかし二〇二〇年初頭に世界を席
巻いた新型コロナウイルス感染症
(COVID-19)の世界的大流行
(パンデミック)は、感染症がまた
たく間に拡がるリスクを見せつけま
した。日本でも「コロナ禍」で人と
人とのつながりが薄くなり、身体が
虚弱状態(フレイル)に悪化するこ
とが懸念されています。

「フレイル予防」に必要な要素は、
「運動・栄養・社会参加」です。

医療生協では、組合員が、医療・
介護の専門家と一緒に血圧・体脂肪・
骨密度・血管年齢・握力などの測定
する健康チェックを実施したり、病
気の予防や健康づくりについて学ぶ

「すこしお」を主催して
います。医療生協は、
人びとに健康意識の喚
起・向上を促し、健康
な暮らしに向けた日常
生活や生活習慣の見直
しを呼びかけています。
ぜひお住まいの地域で
も積極的に取り組んで
みませんか。



すこしお学習会で塩分チェック



「笑いヨガ教室」で免疫力アップ



健康チェックで握力測定



あいうべ体操



歯科衛生士によるオーラルフレイル予防教室



福井県医療生協からのお知らせ

転居および氏名等の変更、お亡くなりになられた場合は
医療生協本部「☎0776-27-2318」までご連絡ください。



◀医療生協紹介動
画はこちらから。



医療生協ホーム
ページはこちら
から。



現在、私たちの国は少子高
齢化の時代になっています。
二〇三〇年には高齢者(六五
才以上)が約三三%(約三人
に一人)になると予想されて
います。高齢者が増えてくる
という点と困ることが出て
きます。高齢者にとってまず一番に困
ることは年金が減らされることです。年
金を支える生産年齢の人口(一五歳から
六四歳)は減ってきますので年金財政が
ひっ迫してきます。加えて、昨年の一〇
月に岸田内閣は今後五年間に防衛費を約
四三兆円増額するという閣議方針を決め
てしまいました。このような国の大きな
方針転換を国会に諮らずに決めてしま
うり方は独裁そのものです。さらに物価
が上がって年金が減らされるわけです。か
ら「高齢者の貧困」がでてきます。▼次
に困ることは、高齢者は医療や介護が必
要な人が増えてきますが、十分な医療や
介護が受けられなくなることです。今で
も医師や介護士が不足していますが、さ
らに不足するだろうと言われています。
医療や介護などの費用も減らされてしま
います。このように人材や費用の面から考
えても十分な医療や介護を受けられなくな
ります。▼高齢者になると「困りごと」
も多くなりますし「孤立」する人も出て
きます。これまでもできていたことができ
なくなります。社会との接点も薄くなり
ますので孤立する人も出てきます。この
ような社会の変化に対応して、私たちの
医療生協では、地域で「顔の見えるゆる
やかなつながり」を増やすことを考えて
います。そのために行事、班活動、相談
活動、助け合い活動など、様々な取
組が進められています。事業を通して
「質の高い医療と介護」を提供するだ
けではなく、地域で「顔の見えるゆるや
かなつながり」を広げて、きたるべき困
難な社会をみんなで助け合って、心身と
もに健康で過ごせるようにと考えていま
す。ほかの事業体では考えられない医療
生協独自の「優位性」(優れた点、頼り
になる点)です。様々な取り組みは仲間
を増やすためだけではなく、これからの
困難な社会を健康に生きていくための地
域づくりにもなっています。様々な工夫
をこらして「顔の見えるゆるやかなつな
がり」に参加して大いに広げていきまし
よう。(大久保裕介)



二〇三〇年には高齢者(六五
才以上)が約三三%(約三人
に一人)になると予想されて
います。高齢者が増えてくる
という点と困ることが出て
きます。高齢者にとってまず一番に困
ることは年金が減らされることです。年
金を支える生産年齢の人口(一五歳から
六四歳)は減ってきますので年金財政が
ひっ迫してきます。加えて、昨年の一〇
月に岸田内閣は今後五年間に防衛費を約
四三兆円増額するという閣議方針を決め
てしまいました。このような国の大きな
方針転換を国会に諮らずに決めてしま
うり方は独裁そのものです。さらに物価
が上がって年金が減らされるわけです。か
ら「高齢者の貧困」がでてきます。▼次
に困ることは、高齢者は医療や介護が必
要な人が増えてきますが、十分な医療や
介護が受けられなくなることです。今で
も医師や介護士が不足していますが、さ
らに不足するだろうと言われています。
医療や介護などの費用も減らされてしま
います。このように人材や費用の面から考
えても十分な医療や介護を受けられなくな
ります。▼高齢者になると「困りごと」
も多くなりますし「孤立」する人も出て
きます。これまでもできていたことができ
なくなります。社会との接点も薄くなり
ますので孤立する人も出てきます。この
ような社会の変化に対応して、私たちの
医療生協では、地域で「顔の見えるゆる
やかなつながり」を増やすことを考えて
います。そのために行事、班活動、相談
活動、助け合い活動など、様々な取
組が進められています。事業を通して
「質の高い医療と介護」を提供するだ
けではなく、地域で「顔の見えるゆるや
かなつながり」を広げて、きたるべき困
難な社会をみんなで助け合って、心身と
もに健康で過ごせるようにと考えていま
す。ほかの事業体では考えられない医療
生協独自の「優位性」(優れた点、頼り
になる点)です。様々な取り組みは仲間
を増やすためだけではなく、これからの
困難な社会を健康に生きていくための地
域づくりにもなっています。様々な工夫
をこらして「顔の見えるゆるやかなつな
がり」に参加して大いに広げていきまし
よう。(大久保裕介)



福井県医療生協 第46回通常総代会

6月17日(土) 午後2時 開会

会場 福井県自治会館 2階多目的ホール
福井市西開発

総代選挙公示 4月 5日(水) ●総代立候補者名は、医療
総代立候補締切 5月12日(金) 生協本部に公示します。

健康づくり、
くらしの願い
寄せ合って！

●新型コロナウイルス感染拡大状
況により、開催方法など変更す
る場合があります。



各ブロックより総代定数(人)の立候補を受け付けます。

- | | | |
|-------|---|------|
| 第1 病院 | 光陽照手、日光・花月・学園、東安居、足羽、
日新、社西、西藤・大安寺、社北、西安居 | (88) |
| 福井市 | 南部 豊、清明、木田、社南、麻生津
中央 明新、春山、順化、宝永、松本
東部 旭・日の出、円山、和田、啓蒙、中藤、
東藤、岡保、森田、河合他 | (88) |
| 西部 | 鶉、棗、鷹巣、本郷、国見、殿下他
旧清水町、旧美山町、他病院ブロック以外の地区 | (88) |
| 第2 奥越 | 大野市、永平寺町、勝山市 | (5) |
| 第3 坂井 | あわら市、坂井市 | (20) |
| 第4 丹南 | 式部、新府中、国高、吉野、味真野、鯖江市、
越前町、南越前町、池田町 | (35) |
| 第5 嶺南 | 松陵、角鹿、気比、みどり、粟野、愛発、
東浦、中郷、美方、小浜市、若狭町、高浜町、
おおい町 | (41) |

予定総代定数計 189人

◆立候補資格・・・組合員本人。組合員の家族は該当しません。
2023年3月31日時点で組合員名簿に登録されている方とします。

私の趣味

「カメラ」

嶺南ブロック

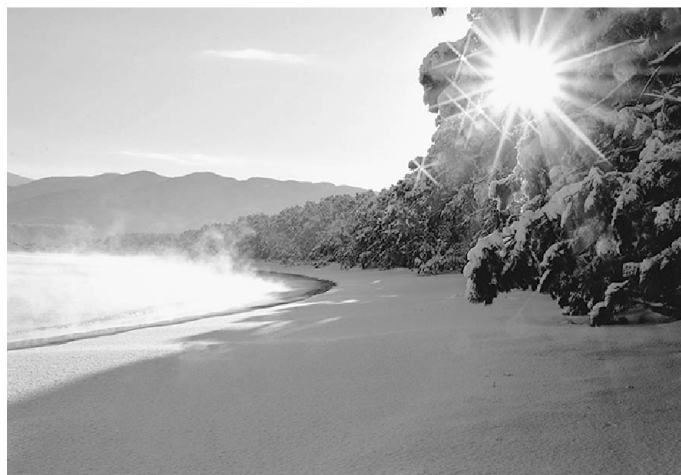
西川 政男さん



大阪出身でずっと会社を経営していましたが、55歳の時、バブルがはじけて会社を社員に譲り敦賀へ来ました。医療生協のグラウンドゴルフ班「なごみ会」にさそわれて医療生協とのおつきあいはじまりました。今は週3回運動公園で練習と大会に参加しています。72歳の時、「敦賀いきいき生涯大学」で写真やビデオ撮影などを習って興味を覚え、後は独学で勉強してきました。写真の楽しさは、気に入る写真に出会った時の喜びにつきます。100枚撮って1枚くらいでしょうか。愛機は「ニコンD7200」で10ミリから600ミリまで交換レンズで主に「鳥」など動くものを狙っています。コンテストでは、敦賀総合美術展に出しています。滋賀県マキノ高原の写真コンテストで雪の日のメタセコイヤの並木道を撮り、2位に入り表彰されました。

好奇心が強いいろんなことに挑戦しています。写真撮影以外にもパソコンで撮影したものを編集し、「刻字」も続けています。

先月86歳の誕生日を期に自動車免許を自主返納しました。警察へ行って返納証明書をもらい敦賀市役所へ提出したら、2万円分のバスタクシーの使用券が貰えました。行動は制約されますがカメラは今後も続けていきたいと思っています。



↑「気比の松原の冬景色」 けんこう2019年新年号掲載

医療生協・介護事業所紹介

光陽ホームヘルプステーション

福井市光陽3丁目10-24 光陽生協病院1階

☎0776-24-9997



光陽生協病院の一階に
事務所があります。

生活支援、家事援助などで

高齢者、一人暮らしの在宅生活を支えます

光陽ホームヘルプステーションは、常勤4名、非常勤2名、登録ヘルパー6名(3月末現在)の職員で活動しています。ヘルパーは、介護の必要な方のお住まいに訪問し、できるだけ住み慣れた地域で安心して生活を送れるように身体介護(食事、排泄、入浴など)、生活援助(掃除、洗濯、買い物など)の支援を行っています。訪問時、利用者様が困っていることなど相談に乗り、ケアマネジャー等、他事業所とも連携し解決するよう努めています。一人の利用者様に複数で関わり、ヘルパー同士でも連携して次の支援をスムーズに行えるよう努力しています。

光陽ホームヘルパーでは2021年度からICT(情報通信技術)を導入し、職員がタブレットを持ち訪問しています。ICT活用にて、職員間での情報共有や連携がスムーズかつ迅速に行う事ができるようになりました。連携している事業所とはタイムリーに利用者様の状態が把握することもできます。申し送りだけでなく、画像を通してすぐに対応することができるようになりました。

ヘルパーの職員は、利用者様の「助かったありがとう」や、「ヘルパーさん来てくれると安心する」、「また来ての、楽しかった」など言われることに喜びや、やりがいを感じ楽しく訪問させていただいています。さまざまな病気や環境の利用者様もおられますが、多職種との連携、職員のチームワークといった光陽ヘルパーの強みを活かし、利用者様が在宅生活を継続できるよう支援していけるよう頑張っていきます！

光陽ホームヘルプステーション管理者 森下 由紀子

原発ゼロの社会へ



3・11

メモリアルアクション

講演、行進で60年超運転を批判！
岸田政権の「原発回帰」許さない！



福井のうたごえ合唱団が出演。「福島
の海よ」「停まった」他を歌いました。



集会終了後、福井市内をパレードしました



「けんこう」 配布者さん 募集中！

福井県医療生協では、機関紙「けんこう」の配布者さんを募集しております。
「けんこう」の直接配布百％を目標に八〇名以上の方に協力いただいております。
しかしまだ五割の配布率で配布者さんが不足しております。配布者さんは、医療生協の活動、支部・班活動を進めていく上で大変重要な存在で、手配りが広がることで顔の見える組合員活動が進みます。ぜひお住まいの地域で「けんこう」配布者になってください。

連絡先 医療生協本部・組織部

〇七六二二七三二一八まで

声



先日、光陽中学校の卒業式に出くわしました。ＮＯマスクの中学生チラホラ。新鮮な空気が吸えて・・・ホホエマシイ気分です。

福井市 遠藤 廉一

嶺南ブロックだよりで嶺南のこともよくわかりありがたいです。

敦賀市 伊原 敬子

クロスワードパズルはいつも解かせていただいています。いろんなイベントがあり楽しそうですね。子育て世代も参加できそうなイベントがあれば知りたいです。

福井市 竹内 和裕

医療費負担額に関するアンケート結果。私も二割負担となり健康管理に関心を強めております。

越前市 末村 順子

マスクが個人判断になり、感染が心配だから、私は今の所マスクははずせません。

越前町 宮川 節子

近所の人からハミガキ中や流しもの中に片足立ちがいいよと言われ早速実行。ふらつきがなくなりました。

敦賀市 高木 笑子

春到来。アフターコロナ。「地味ですがいい福井」新幹線開業まで一年。やっと福井にやってくる。

坂井市 大下 敏雄

福井県内各地域の活動を読み、みなさんの頑張りに元気を頂いています。

敦賀市 今井 和恵

活動の様子を拝見していて、本当に皆さまの活動に勇気をもらい、いい付き合いは健康の源と実感します。

越前市 山本 隆徳

福井県医療生協の歴史⑫

元専務理事

(故) 佐藤与作さん



「活力のもと」より



1982年開催の第5回定期総代会

：一九八二年の春、国鉄を退職し、医療生協に専従として入った。ところが入職して一カ月も経たないうちに、看護婦全員総辞職ということになった。それまでの不満が爆発したものであったが、困難な仕事始めとなった。

私はその時、石川勤医協専務からの年賀状にあった「百万の知識や経験よりも団結の二文字がよっぽど重い」との言葉を思い起こしていた。一般の企業とちがって我々には階級対立はあり得ない。どうしたら真の協力共同ができるのかとの立場で、看護婦さんの家を一軒一軒訪ね歩いた。

その後も退職するまで、団結こそ活力のもとと信じて愚直に追い求めてきた。職員は人として生き、家庭があり生活がある故に、要求

が出てくるのは当然だ。同時に一億円を超える出資金に依って、利用し、参加し、運営する権利を持つ組合員に対する責任がある。この二つを両立させるためには、一にも二にも民主的運営に基づく団結につぎる。

民主主義を貫くのは根気のいる息の長い仕事である。手作りの工芸品のように、きめ細かく、慎重に、かつ怠ることなく続けていく努力しなければならぬ。官僚主義や命令主義では決して成功しないことを銘記すべきであろう。

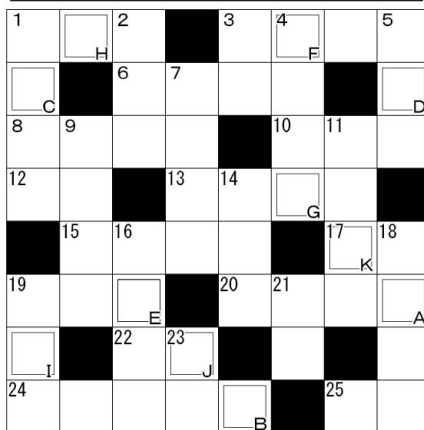
……四〇年前、志高く、民主的運営を目指していた様子が伝わってきます。また、今でも変わらず、このような民主的運営が大切であることを心に刻みました。



光陽生協病院 竣工まじか 1985年

クロスワードパズル

カギを解き二重枠に入る文字を並べてできる言葉は何でしょう。



たてのキー

よりのキー

- ① 警報を……。武装――
 - ② 既に刊行した出版物――
 - ③ 四字熟語で四面――
 - ④ 鬼門の方角――
 - ⑤ 勢い。ある街――
 - ⑦ で鶴を折った――
 - ⑨ 除雪。家の前を――
 - ⑪ 馬子にも――
 - ⑭ 四輪駆動の略――
 - ⑯ いちにち。――の長――
 - ⑰ の茶碗が欠けた――
 - ⑲ ハイと――する――
 - ⑳ より証拠――
 - ㉓ 虎に乗る。――の勢い――
- ① 石炭・石油などは――
 - ③ 大金持ち、資産家の――
 - ⑥ 徳川吉宗が行った享保の――
 - ⑧ に従って見学する――
 - ⑩ 青息――
 - ⑫ 前もって推測・期待・覚悟すること――
 - ⑬ 絵を描くための厚紙――
 - ⑮ 心地よい眠り――
 - ⑰ 落語の――を楽しむ――
 - ⑲ とんでもない――に転勤させられた――
 - ㉓ 素人の対――
 - ㉔ 社長候補と目され――
 - ㉕ よくよく考えること――
 - ㉖ 目に――見せてやるぞ――

クロスワード当選者

抽選で、次の方々が当選されましたので、図書券をお送りします。

三月号
正解 コドモヤン

バイソウマッタナシ

(子ども予算倍増 待ったなし)

- 吉田智恵子 (坂井市)
- 梅木 幸子 (敦賀市)
- 山本 昌子 (越前市)
- 菅原 龍三 (越前町)
- 山根優香里 (福井市)

応募方法

クロスワードパズルの答えを福井県医療生活協同組合まで送ってください。正解者の中から抽選で5名の方に図書券を差し上げます。
・締切：4月22日
・宛先：〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15 福井県医療生協
なお、機関紙「けんこう」への感想や近況、医療生協へのご意見など、一言お書き添えください。(一部「声」に掲載させていただきます)



講師 水上 聡子さん
アルマスパイオコスモス研究所代表

まちづくり委員会主催 講演会のおしらせ
笑顔が沸きあがるまちづくりのコツ
5月23日(火)午後1:30~3:30
会場:福井県社会福祉センターと各ブロック会場

福井県医療生活協同組合では、「健康で居心地よく暮らせるまちづくり」を掲げて組合員活動をすすめています。地域で健康に留意しながらゆるやかな人の輪と和をつくり、長いきいきと暮らせるまちにしていけることが、ひとりひとりの健康につながります。そこで、笑顔が泉のように湧きあがってくるまちにしていけるためのコツを探っていきましょう!

坂井市を拠点に、行政やさまざまな市民とともにまちづくりを進めている水上聡子さんに、まちづくりの魅力と笑顔が湧きあがるコツを語っていただく講演とワークショップ。ぜひご参加ください。(オンライン視聴もできます。詳しくは「けんこう5月号」でお知らせします。)

歌って健康体操
コーナーも!



みんなで集まって絵手紙を描くことも、まちづくりにつながっていますよ~!



坂井ブロック 組合員ルーム「ハッピー」 展示風景



クラフト作品



絵手紙作品



福井・病院ブロック 組合員ルーム「だん・だん」
田川洋子さんの
ちりめん細工作品展「華の彩り」

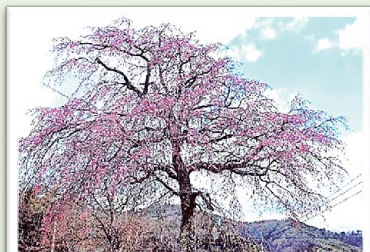


16 畳の和室いっぱいに作品を飾りました。華やかなちりめん細工の桜やあじさい。そしてつるし雛の数々。みなさん、どうぞ見に来てください。4月いっぱい展示しています。

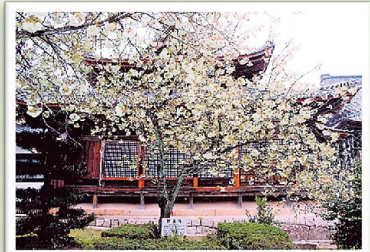
福井市病院ブロック パッチワーク班作品



嶺南ブロック 西川政男さん 紙上写真作品展



嶺南海のまつり



気比さんまつり



福井市病院ブロック ちりめん細工 WS 作品



★こんな作品、できました★



嶺南ブロックの組合員さんより、「亡くなった夫のシャツをリメイク。こんなワンピースが出来上がりました!」と写真が届きました。

あなたの作品を「けんこう」紙面で紹介します。希望の方は写真データと説明文を下記まで送ってね。
seikyou@fukui-min-iren.com

診療表

※都合により、診療体制の変更もありますので受診前にお電話でご連絡下さい。

診療時間 午前9時～12時(予約診療)
午後3時から6時(予約診療)(水は5時まで)

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310

4月から月曜夜間診療は中止となりました。

インフルエンザワクチンの
受付は終了しました。

		月	火	水	木	金	土
内	午前	平野	平野	平野	平野	平野	神谷
	午後	岩本	多田	多田	天津	多田	
科	午後	位田 毎月第1・2・4・5 瀧波 毎月第3	天津	岩本 17:00まで	多田	平野	
	皮膚科	加畑 (4/3は休診)			整形外科 スタート 4月から 第2・4木曜日 14:00～16:30 なかじまただひろ 中嶋幸大Dr		
	眼科		岩崎			阿部	比較的予約がとりやすいです。
	泌尿器科		栗林				
カ	午前	多田	岩本	天津	佐藤	服部	
	午後		多田		田畑 (第2 4/13)	服部	
夜間外来			天津				

予約について

予約電話時間 午前8:00～午後5:30

予約専用 0120-115-160

- 診察は予約制(30分毎)です。予約なしで来院されますと待ち時間が長くなる場合がございます。ただし、急患の方はいつでもご来院ください。
- 夜間外来も予約をお願いします。
- ワクチン予防接種も予約制です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診 光陽生協クリニック

※詳しくは光陽生協クリニックへお問い合わせください。
新型コロナウイルスの影響により、お受けできない場合がありますので、ご了承ください。

* 休診＝日曜・祝祭日

光陽生協病院 ☎(0776)24-5009

光陽生協歯科診療所 ☎(0776)24-8784

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	奥村	牧野	奥村	奥村	奥村	奥村
13:30～15:30	奥村	奥村	奥村(往診)	奥村	奥村	奥村
17:00～19:30	奥村	奥村			奥村	

* 休診＝日曜・祝祭日・4月22日(土)一日・4月28日(金)午後

たけふ生協歯科診療所 ☎(0778)22-5666

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	中西 牧野	中西 奥村み	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
13:30～15:30	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
17:00～19:30	中西	牧野		中西 牧野		

* 休診＝日曜・祝祭日・4月20日(木)午後

さかい生協歯科診療所 ☎(0776)67-6333

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口
13:30～16:30	谷口	谷口		谷口	谷口	谷口
17:00～19:30	谷口			谷口		

* 休診＝日曜・祝祭日・4月15日(土)一日・4月21日(金)午後

つるが生協診療所 ☎(0770)21-0176

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	天津	天津	田中		天津	第1※ 第2※ 第3※ 第4※ 第5※ 平野※
15:00～18:00	天津	横濱	田中		岩本	

※：土曜日は、各医師が交代で診療を行います。
* 休診＝木曜・日曜・祝祭日

医療(医科・歯科)や介護のことなどお気軽にご相談ください

光陽生協病院



光陽生協病院……0776-24-5009
ショートステイ・きらら……0776-21-8525

光陽生協クリニック



光陽ヘルパーステーション……0776-24-9997

光陽生協歯科



光陽生協クリニック……0776-24-3310
デイケアさんさん……0776-24-5524

さかい生協歯科



光陽訪問看護ステーション……0776-24-9996
光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所……0776-24-9990

しんじょういこい



光陽生協歯科診療所……0776-24-8784
しんじょういこい小規模多機能型介護施設……0776-60-2110

たけふ生協歯科



さかい生協歯科診療所……0776-67-6333
たけふ生協歯科診療所……0778-22-5666

つるが生協診療所



つるが生協診療所……0770-21-0176 敦賀市和久野14-22-1

つるが生協在宅総合センター……0770-25-4311 敦賀市公文名1-6

つるが生協ショートステイ満天……0770-21-7010

つるが生協デイサービスてくてく……0770-21-6111

つるが生協訪問看護ステーションハピナス……0770-25-4351

つるが生協ヘルパーステーションとんとん……0770-25-4343

つるが生協診療所居宅介護支援事業所……0770-25-2693

地域包括支援センター「なごみ」……0770-21-7530

和の家 えがお(認知症対応型グループホーム)……0770-25-3535

和の家 めくめく(認知症対応型サービス)……0770-25-2929

★ 協力介護事業所

老健施設あじさい……0776-33-5911 福井市西下野町15-12

サービス付高齢者向け住宅 ルーチェすがや(小規模多機能居宅介護ほか併設)……0776-25-5567 福井市菅谷1-13-19

福井県民主医療機関連合会……0776-27-6648 福井市光陽3-4-18

生活保護のことなどお気軽にご相談ください

けんこう別冊 中折込としてご活用ください。