

2023年 未来へつなぐ 新しい仲間を迎えました!



けんこう

医療生協だより

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
https://www.fukui-iryouseikyoku.jp
e-mailアドレスは
seikyoku@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。)

3 月 度	
組合員ふやし	25名
出資金ふやし	2,001千円
2023年3月31日現在 組合員	21,918名
出資金	566,412千円

新年度がスタートし、福井県医療生協に九名の新しい仲間を迎えました。今後医療生協・福井民医連の職員として、組合員のみなさんとともに医療・介護・くらし・平和を守る立場で頑張ります。(四月三日の入社式にて、奥村宗市光陽生協歯科診療所所長を中心に記念撮影。)

 光陽生協歯科診療所 大塚 千裕 歯科医師 ①栃木県足利市 ②大谷翔平 ③柔道 ④間違い探し 精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。	 光陽生協病院 伊藤 里紗 看護師 ①愛知県名古屋市 ②TWICE ③道を覚えること ④サウナ たくさんのことを覚えて成長していきたいです。よろしくお願ひします。	 光陽生協病院 高見 ひなた 看護師 ①大野市 ②宮野真守 ③バドミントン ④漫画を読むこと。 ひとつひとつ丁寧に精一杯がんばります。よろしくお願ひします。	 光陽生協病院 安達 千晶 看護師 ①福井市 ②Da-i CE、乃木坂46 ③ハンドメイド ④音楽を聴くこと。 慣れないことばかりですが、明るく元気に頑張ります。	 光陽生協病院 吉田 奈央 看護師 ①敦賀市 ②窪田正孝 ③書道 ④バンドのライブ、フェスに行くこと。 明るく素直に対応できる看護師になれるよう頑張ります。
 包括支援センターなごみ 井石 芳美 介護支援専門員 ①敦賀市 ②アン・ミカ ポジティブ志向に憧れます ③④以前保育士をしていたので子どもとふれあうことが好きです。少しだけピアノが弾けます。	 つるが生協訪問看護 ステーションハピナス 大西 佑和 理学療法士 ①敦賀市 ②サンシャイン池崎 ③ゲーム ④キャンプ	 光陽生協クリニック 高瀬 佐之 事務 ①静岡県浜松市 ②まめきちまめこさん ④猫を3匹飼っています。名前は『めんま』と『とろろ』と『うなぎ』です。全部僕の大好きです。特にとろろ(食べ物)が大好きです。	 光陽訪問看護 ステーション 青田 由布子 看護師 ①大阪府貝塚市 ②高橋愛さん はじける笑顔が好き。 ④カラオケやアップルパイをつくること。 笑顔で皆さまに寄り添える看護師でありたいと思います。	質問内容 ①出身地 ②好きな著名人 ③特技 ④趣味

一斉地方選挙があった三月、四月はあつという間に過ぎてしまった。春爛漫の五月、私の地元では神社の春の例祭で三年ぶりに子ども神輿が地区内を練り歩く。小学生や小さい子どもたちが法被姿で参加。その元気な声や顔がいまから楽しみだ。▼今一つ、私事で恐縮だが、この五月、息子に家に四人目の子どもが生まれる。親としては、経済的に大丈夫かという思いはあるが、それよりも「子どもが四人いぞ、何とかなる。精一杯応援するぞ」と、これまた待ち遠しい限りである。▼私自身は、男六人、女二人の八人兄弟姉妹の三男である。高校一年の夏休み、大学に行きたいという私に、長兄は東京に就職していたが、それなら東京の予備校の夏期講習を受けるがいいと言って段取りをしてくれて、会社の寮から予備校に通った。大学入学の時には、次兄がスーツを贈ってくれた。▼福井に通勤の姉がいたが、朝の出勤前、「ちよつと後ろのホックをとめて」と、ブラジャーを付ける手伝いをさせ、中学生の私はドギマギしたことがある。その姉も八七歳。いまは嫁ぎ先の堺市で介護施設に入所している。八人兄弟姉妹に乾杯だ。▼十五年前、武生第一中学校の卒業五十周年の同窓会があり、そのとき私のクラスの記念文集をつくった。その中に「私たちが汗を流してきた五十年、よくぞ半世紀を生きぬいた」を特集。そこに高度経済成長時代の過酷な働き方と大企業偏重の歪みを紹介している。▼子どもが大勢いた日本。なぜそれが壊れたのか。異常な長時間労働と非正規雇用の拡大、学歴、男女の格差など、自公政治が進めてきた社会の構造的な問題の反省なしに、まともな少子化対策はできない。これからの時代はどうあるべきか。

(西村高治)



5月31日は、世界禁煙デー。

禁煙週間 5月31日～6月6日

世界のみんなと一緒に禁煙を始めよう。



みなさん、ごぞんじですか？五月三十一日はWHO(世界保健機関)が定めた「世界禁煙デー」です。喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識を普及・啓発することや、受動喫煙防止のための社会的な禁煙推進を活性化させることなどを目的にしています。

副流煙 (たばこの先から出る)

【主流煙と比べた副流煙に含まれる有害物質の量】

アンモニア(目を刺激)	46倍
ニコチン(欠陥を収縮)	2.8倍
一酸化炭素(酸素不足を招く)	4.7倍
タール(発がん性物質)	3.4倍

(主流煙を1とした場合)

主流煙

喫煙者が吸いこむ煙



喫煙がリスクを高める主な病気

がん
肺、口腔、咽頭、喉頭、鼻腔、副鼻腔、食道、胃、肝臓、膀胱、子宮頸部



循環器の病気
虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤など

呼吸器の病気
慢性閉塞性疾患(COPD)、呼吸器機能低下など

その他の病気
2型糖尿病・歯周病 など

5月31日 世界禁煙デー



光陽生協クリニック
慢性呼吸器疾患 認定看護師
松村 直美

禁煙外来は予約制です。お気軽に当クリニックへお問い合わせください。

学校の仕事で忙しくて健康診断後の再検査をしなければならぬのを放っておいた結果、仕事をしていた途中で突然しびれが来て立っていらなくなりました。椅子に座ってしびれている部分をもんでいると元に戻ったのですが、しばらくすると、再びしびれが来て、おかしいなあと思っ

脳梗塞を今から二一年前に発症。もうそんなになるのかと感じています。その後遺症で右半身が麻痺してしびれを感じる生活が続いています。また、運動機能が戻らず歩くときに足が上からず、疲れているとよくつまずき転んでしまったりしています。

禁煙外来は「禁煙治療」の対象者です。当院でも「禁煙治療」で禁煙のお手伝いをしています。現在はニコチンパッチを使用して禁煙に取り組んでいます。タバコの値上がり、喫煙場所も少なくなつた、冷やかな眼で見られる、等々の理由で肩身の狭い日々を送っている喫煙者のみなさん、この機会に禁煙に取り組ま

禁煙外来は予約制です。お気軽に当クリニックへお問い合わせください。

最初に吸ったときに『こんなまずいもの』と思った人は、その後周りで吸っていても吸いませぬ。ニコチンの依存性は麻薬と一緒です。そうそう離れてはくれませぬ。行きつくところは「脳梗塞」「心筋梗塞」「肺気腫」です。幸運にもならず済む場合もありますが、今回のコロナでは重症化の原因にもなっています。

喫煙の危険は釈迦に説法ですが、病気を発症してからは遅いのです。簡単には死ねませぬ。一日でも早く禁煙することが健康で静かに最期を迎える基本的な生活習慣ですよ。

私のような不自由な生活を送ってほしくはありませんから。

喫煙体験

喫煙の危険は

発症してからでは遅い！
対策の一番は、一日でも早く禁煙するんですよ！

井上 和茂(理事)

あなたも「けんこう」配布者の仲間になりませんか？

けんこう配布者の組合員さんから届いたうれしい効果です



「けんこう」配布者さん募集中！

配布者になるには？

- ①支部の運営委員や理事、または生協本部組織部までお気軽にご連絡ください。(0776) 27-2318
- ②ご自宅の周辺の無理のない範囲を相談して、配布先を決定します。
- ③組合員でない方は、この機会に医療生協加入をお願いします。
- ④配布中に事故でケガをした場合、保険が適用されます。

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。

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。またご自身の健康づくりにもつながります。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。

- 人の役にたつことができた Kさん
ちよっとだけでも人の役に立つことができたらいいなと、それはきっといつか自分に返ってくるにちがいないと思って引き受けました。
- 組合員同士のつながりが深まる機会 Tさん
自分の健康のためと希望して自宅から少し遠いところまで配達しています。時々組合員さんとお会いして会話につながります。機関紙「けんこう」を通して組合員同士のつながりが深まる機会になり、心のふれあいを感じられます。
- 月間では「健康チャレンジ」呼びかける Nさん
歩いたり自転車に乗ったりして配布し健康づくりにつながります。秋の月間では「健康チャレンジ」の参加を呼びかけています。お会いできた組合員には声かけしています。急な雨降り時など「家の傘を使って」とやさしい言葉がありました。

声

ウォーキングをしていると、芝桜がきれいに咲いているのを見つけて気持ち癒されました。春ですね。 敦賀市 西口 修

コロナ禍も少し落ち着いてきて「だんだん」の活動も益々元気になり参加してみたいです。 福井市 前島 史子

組合員ルームの展示作品の写真をみると私も何か作ってみたいと思いました。先日「ピロピロ」を購入して「パタカラ」体操をしています。今回「あいうべ」体操が載っていました。興味あります。教えてください。 敦賀市 中條 富美子

田んぼの菜の花が満開となり黄金の道ができました。桜のピンクもいいのですが黄色もいいものです。 敦賀市 伊原 俊治

体団塊の世代も七五歳に。みんな元気だよ。ノ一天気でお気楽。楽家が一番の幸福。しやわせだなあ。 福井市 遠藤 廉一

「けんこう」でフレイル予防について重要性を理解しました。これからは、「運動・栄養・社会参加」に貢献しようと思えました。 越前市 岡本 正男

春到来、日の出も五時すぎには明るくなってきたので一時間ほど散歩に出かけるようになりました。 福井市 小辻 ヨシ子

年金暮らしの身に値上げラッシュ、年金は目盛りするし、我が暮らし楽にならざりし。 坂井市 梅谷 國雄

今年の雪で庭の梅の大きな枝が折れてしまいました。花が咲くか心配していましたが無事咲きホッとしました。自然界の生命力ってすごいですね。 坂井市 徳田 修司

「医療生協の歴史」生協病院が建設され機能するまでの計り知れない先輩方の苦勞に頭が下がります。先ず莫大な資金集めから始まり、病院運営等、山のような困難を乗り越えられたおかげで現在の医療生協が成り立っています。私達はこの歴史に携わって来られた先輩達に感謝しながら、これからますます住民に喜ばれる医療生協になるように力を合わせましょう。 敦賀市 山本 敏子

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。▼



月見診療所開設から一年

月見診療所・木村牧子所長の寄稿から



月見診療所開所式 1990年8月25日



生命を守る医療従事者は、生命を脅かすものと闘っていくことが必然の行動だと思えます。湾岸戦争阻止、自衛隊海外派兵阻止などのデモに全員参加するなど、素晴らしい活動ができました。また、平和映画祭も組合員さんとともに大成功させることができました。選挙で、私たちの願いを掲げる方々に当選していただくような活動にも全員で取り組むことができ、平和を守る、民主主義を守る運動も十分取り組めたという充実の一年でした。……(つづく)

福井県に医療生協の診療所ができて七年目に病院化、そして一年目には月見診療所と歯科診療所ができました。一年毎にかわる医師体制はとて

も厳しく、さらに職員の苦勞はそれを上回るものがありますが、組合員の増加は予想を上回るものがあり、老人医療を中心とした医療活動はうまく機能していくものと思われま。小児医療はアレルギー外来主体ですが、毎月患者会主体のアレルギー食の講習会が開かれるなど、他の患者会を牽引する原動力になっています。

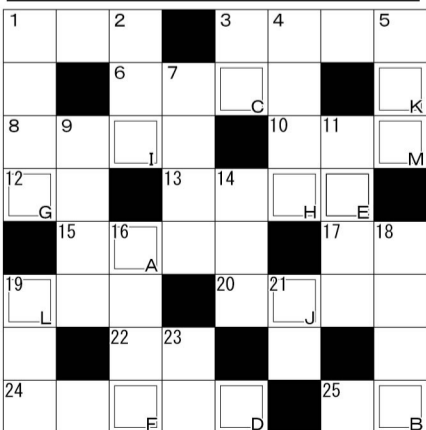
診療所には全職員が顔を合わせ、常に話し合いながら医療活動や生協活動をすすめていくことが



木村医師を迎えて子育てセミナー1988年10月

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。



Grid with columns labeled A through M.

たてのキー

- ①千支の最後
②住んでいる地域の氏神を信仰する人たち
③人や衣類の縦方向の長さ。比べ

よりのキー

- ①春は人事の季節
③に水のように話す
⑥女ばかりの家族
⑧黒くて光沢がある。の瞳
⑩個人の整理する
⑫たる目的
⑬マリモで有名な湖
⑮6月に咲く。花言葉は移り気
⑰草木も眠る。三つ時
⑲正選手ではないけれどでベンチ入り
⑳豊富に取り揃える
㉒固執。自説をする
㉔金銭を集める。員
㉕をつめて働く

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。(敬称略)

四月号 正解 トウイツ チホウセンキョ (統一地方選挙)

- 北川智津子(坂井市)
徳田 修司(坂井市)
高橋 芳子(福井市)
小辻ヨシ子(福井市)
末林 順子(越前市)

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:5月20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)



生協歯科3院所をまたぎ、仲間の傍らに立たせて頂き、辛うじて職務を全うし、笑いヨガ、アンガーマネジメントなど、学ばせていただいています。

さて、空手との出会いは52歳の時、中間管理職としての悩みも大きく、前進できてない自分を責めて、定年までどう頑張ればいいのか？と悩んでいた頃でした。

空手といえば「組手」しか知らなかったのですが、あるテレビ番組で、沖縄発祥の剛柔流という空手の「型」が紹介され、力強く舞っているかのようなその型に、「あこがれていたものに出会えた！」と感動してしまいました。

「人に打たれず、人を打たず、事なきを基とするなり」歴史の中の始祖の言葉は、衝撃でした。福井で剛柔流の道場は？と検索したところ、近くにあった事で、ご縁を頂きました。

空手は肉体だけでなく、精神的な修行の場です。後ろ向きになっていたその時の私にとって、仕事とは全く別の場所で、自分自身を見つめる場がある事が、とても新鮮な気持ちで、人生の後半を共にしようと思わせてもらえました。

「包丁を砥石で研いで切れ味を甦らすように、自分の心を砥石で研いでいくのと同じ」と館長からは、言葉をもらいます。一步また一步と、先を見つめ、その進歩を喜び、得たものは、大切です。

黒帯にたどり着いた時、帯の色が大事ではなく、そこまでの経過の中にこそ光があること。それは、大好きな歯科の仕事に置いて同じだなと、手にした時の感動を覚えています。

「本当の敵は他の誰でもなく、自分の中に

ある」道場で教えられたられた事は、たくさんあります。「私らしい型を舞う」まで、遠い道のりですが、最高峰の型を目指して、継続しつづけることが、目標です。

「生涯空手家」の末席をキープできたら自分が、歴史に近くなっていけるかな？とワクワクは止まりません。



～こんな素敵な出会いが～

小学校のころ担任の先生が「このクラス全員が一房の葡萄よ」と言われた意味

組合員ルーム・ハッピーの明治から昭和の復刻児童文学コーナーの挿絵や装丁に惹きつけられ、多くの方が借りていきます。有島武郎の「一房の葡萄」を目にしたNさんから、「あの頃はわからなかったけど意味があったのですね。」と感想がありました。



丸岡支部 組合員ルーム・ハッピー展示風景



金津支部 水彩画班作品



組合員ルーム・ハッピーで開催「おとこ三人写真展」～心躍るとき～



福井市・病院ブロック
あみもの班&パッチワーク班作品

福井市・病院ブロック 絵手紙班作品



風刺笑点 小谷義枝さんの作品

耳遠くあの世のお呼び聞こえない
納得をするまで測る血圧計
体調の良い日に医者ハシゴする



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～6時(予約診療)(水曜は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。

		月	火	水	木	金	土
内科	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	
皮膚科	午後	加畑					
眼科	午前		岩崎			阿部	
泌尿器科	午前		栗林				
整形外科	14:00～16:30				中嶋(第2・4)		
カメラ	午前(胃カメ)	多田	岩本	天津	佐藤	服部	
カメラ	午後(大腸カメ)		多田		田畑(5月なし)	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・5月19日(金)・5月27日(土)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	中西	中西(隔)	中西	中西	中西(隔)
	牧野	奥村み	牧野(隔)	牧野	牧野	牧野(隔)
13:30～15:30	中西	中西	中西(隔)	中西	中西	中西(隔)
	牧野	牧野	牧野(隔)	牧野	牧野	牧野(隔)
17:00～19:30	中西	牧野		中西		
				牧野		

*休診=日曜・祝祭日・5月25日(木)午後・6月2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・5月20日(土)一日

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※
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0776-24-5009 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)
- ショートステイ・きらら0776-21-8525
- 光陽ヘルパーステーション0776-24-9997 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)
- 光陽生協クリニック0776-24-3310 福井市光陽3丁目9-23
- デイケアさんさん0776-24-5524 (光陽生協クリニック内)
- 光陽訪問看護ステーション0776-24-9996 福井市光陽3丁目9-23
- 光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所0776-24-9990 福井市光陽3丁目9-23
- 光陽生協歯科診療所0776-24-8784 福井市光陽2丁目18-15
- しんじょういこい小規模多機能型介護施設0776-60-2110 坂井市坂井町上新庄52-29
- さかい生協歯科診療所0776-67-6333 坂井市丸岡町南横地4-40-1
- たけふ生協歯科診療所0778-22-5666 越前市芝原5丁目8-1-1
- 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 老健施設あじさい
- 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(認知症対応型デイサービス)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ぼかぼか併設)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 中折込としてご利用ください。