



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
 Tel0776-27-2318 Fax0776-24-8290
 e-mailアドレス
 seikyou@fukui-min-iren.com
 定価：1部30円
 (組合員の購読料は出資金に含まれます。)

11 月 度	
組合員ふやし	23名
出資金ふやし	2,260千円
2023年11月30日現在	
組合員	21,862名
出資金	567,445千円



【撮影】 西川政男さん(敦賀市) 滋賀県マキノ高原 メタセコイア並木

P 2 帯状疱疹は予防する時代へ

P 4 組合員ルーム展示・作品紹介

P 3 福井県医療生協の歴史⑩
 坂井町支部 新班紹介
 福井・病院ブロック企画紹介

P 5 声、クロスワードパズル、お知らせ

P 6 診療表

『能登半島地震義援金』
 を各組合員ルームや事業所
 で募っています。
 ぜひご協力をお願いいた
 します。



二〇二四年の正月から、衝撃的な能登半島地震の発生。いまだに大きな傷跡を残したままの状態です。片づけるにも人の力ではどうにもならないような被害の大きさに、呆然とする被災地のみなさんの姿に、何かできることはないのだろうかと思えます。

◆地震の報道をみて感じたことがあります。多くの災害は人智の及ぶ事なく、時と場所を選ぶことなく、被災はすべてのものに及ぶということです。ことわざにも「あとの祭り」というものがあります。まさに起こってしまったからでは、大変だということです。何倍ものエネルギーを費やしても元通りにはならない悔しさが生まれます。◆昨年度、私は医療福祉生協の通信教育で「医療福祉生協と明るいまちづくり」を受講しました。その中でまちづくりは人づくりと学び、そのために自分たちの地域づくりが、医療生協の目指す理念と同じであるということを理解できました。そして、今年度は「高齢期のいきいき生活」を受講し、人生をいかにして楽しみながら終えるのかを考えました。◆生から死の当然の生命の流れを受け入れ、日常生活をいかにして楽しい人生だったといえるようになるか？自分ひとりよりも仲間とともに歩む生活の方がとても楽しく豊かになっていくのだと確信しています。◆組合員一人ひとりが助けあい、支え合いながら、太陽のように暖かく光り輝ける未来に向かって、この一年を一步前に出していくことはありませんか。さあ、あなたは二〇二四年をどんな一年にしたいですか？

(井上和茂)

《帯状疱疹は早めの予防が重要》

50歳を過ぎたら、予防接種が受けられます!!

帯状疱疹とは…

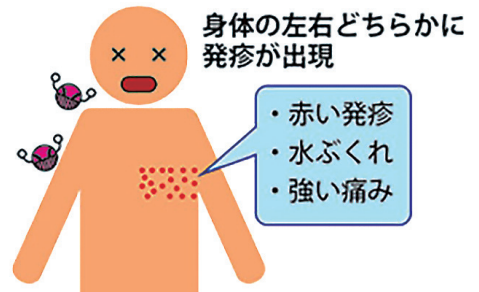
帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。
体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。

帯状疱疹の発症

日本人成人の、9割以上が帯状疱疹を発症する可能性があります。
とくに、50歳代から発症率が増加しています。
80歳までに約3人に1人が、帯状疱疹を発症するといわれています。

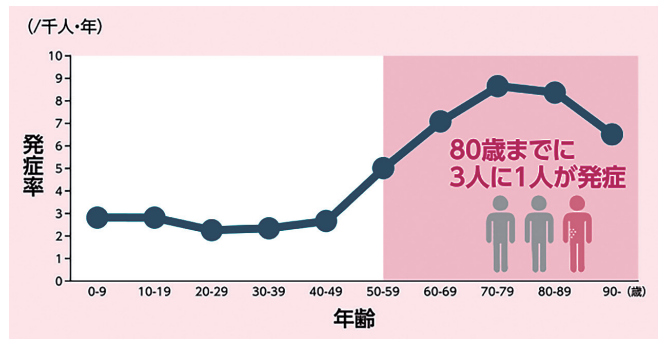
帯状疱疹の原因

帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。
加齢などで免疫機能が低下していると、発症しやすくなります。



主な合併症：帯状疱疹後神経痛 (PHN)

50歳以上で帯状疱疹を発症した人のうち、約2割は3か月以上痛みが続きます。
目や耳に症状が出たり、顔面神経麻痺などの重い後遺症が残ることもあります。
特に高齢者ではリスクが高く、合併症を防ぐためにも帯状疱疹の予防が必要です。



帯状疱疹の予防

帯状疱疹の予防には、規則正しい生活習慣や適度な運動が大切です。
また50歳以上の方は、帯状疱疹の予防接種を受けることができます。
帯状疱疹のワクチンは2種類(下記表)ありますが、それぞれ特徴が異なります。
接種ができない人、あるいは注意を必要とする人もいますので、接種については医師にご相談ください。

	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回/皮下注射	2回/筋肉注射 2か月間隔で接種
発症予防効果	50歳以上で 93.8% 70歳以上で 78.6%	50歳以上で 97.2% 70歳以上で 89.8%
神経痛予防効果	不詳	50歳以上で 100% 70歳以上で 85.5%
長期予防効果	8年目で 31.8% まで低下	10年後でも 80% 持続
副反応	局所反応・水痘様発疹 (1~3%)	局所反応・筋肉痛(40%) 発熱(17%)
接種してはいけない方	妊娠している方 免疫を抑える治療をしている方など	アナフィラキシーのある方 急性疾患で治療中の方など
費用	組合員: 6,480円 非組合員: 8,640円	組合員: 22,000円×2回 非組合員: 26,000円×2回



※ワクチンはどちらも自費となり、保険は効きません。

なお、予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありません。



光陽生協クリニック・つるが生協診療所でも
予防接種を実施しています。

お問い合わせ先 *光陽生協クリニック ☎0776-24-3310
*つるが生協診療所 ☎0770-21-0176



福井県医療生協の歴史⑬

～過去の「けんこう」から振り返って～

33年前の新年の抱負は…

越前水仙が咲き誇る写真に、「迎春」の文字が清々しい表紙をめくると、平野治和 光陽生協病院副院長（当時）と天谷邦弘 光陽生協歯科診療所所長（当時）の若々しい写真と、「夢でいっぱい」の見出しが目に飛び込んできます。

平野医師は夢の一番目に、「組合員が高齢になっても安心できる医療福祉の拠点づくり」と「嶺南の診療所開設」と書かれています。33年後の現在、その夢がしっかりと実現していることを思い、この間の平野医師やみなさんの奮闘に思いを馳せました。天谷歯科医師の抱負からは、その前年に開所した光陽生協歯科診療所に寄せる熱い思いが伝わってきます。「説明し納得していただける治療、予防から治療までの一貫した取り組みをさらにすすめます」という決意は、その当時に大変新しい取り組みであった



平野治和
医師



天谷邦弘
歯科医師

ろうと思われま
す。
おふたりのお
顔を見つめなが
ら、この33年間
のご苦勞を思い
ました。どうぞ
まだまだお元気で活躍をお願いいたします。
さらに1枚めくると、4面には「けんこう」配達者の慰労会の記事。前年11月に、池田町冠壮にて75名が参加して開催されたようです。写真には、「班長さん、けんこう手配り協力者のみなさんごくろうさま」という手書きの横断幕が掲げられています。同じ紙面の下段には、「けんこう新聞配るの大変ネー」「ホントネ。でも医療生協や班に対する要望が聞けるしとてもためになるの。」という会話形式の記事も。33年前も今も、「けんこう」を配布しながら地域の組合員さんの健康を見守り、つながりを大きくしていつているのですね。
(清水 雅美)

「けんこう」第81号（1991年1月1日発行）より



新班 紹介

坂井ブロック：坂井町支部

【脳活麻雀 なでしこ班】



坂井町支部のなでしこ班は、脳活麻雀を毎週開催しています。毎回12～13名が集まり、三卓は満席状態と盛況です。初心者の方もあられますが、和気藹藹と楽しくがモットーです。かつて昔は、男性の娯楽でしたが、この班は女性が多数を占めて黄色い？歓声が上がります。

今は、【賭けない、飲まない、吸わない】麻雀がフレイル予防にもなり大変な人気です。やめられないその魅力とは？一度お試しください。



福井市・病院ブロック

★★★★★★★★★★★★



クリスマス音楽会



組合員活動
イキイキ

福井市・病院ブロックでは、12月12日の福井県社会福祉センターにて「クリスマス音楽会」を開催しました。2022年5月にアオッサで開催した「音楽のつどい」が好評で、2回目を望む声が多くありました。

仲間と音楽を楽しんでいる組合員さんが、篠笛、ピアノ、フルート、オカリナ、ギターの演奏や歌を披露し改めて音楽のよさをみんなで感じました。

また、初のフラダンスが披露され寒い会場が一気にハワイの雰囲気…。参加者も一緒に歌うコーナーもあり、みんな笑顔で歌っていました。音楽を通じたつながりの輪を感じた、すてきなひとときでした。

私の趣味 パッチワーク

福井市 杉田リュ子さん

「だん・だん」にて作品展開催中



30代の頃より40年以上、パッチワーク作品を作り続けてきました。パッチワークだけでなく、押絵風のアップリケ、ちりめん細工、刺し子など、手仕事が大好きで、次々と作りたくなります。最近はビーズワークや着物リメイクにも取り組んでいます。

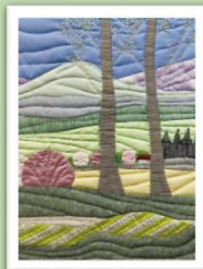
季節ごとに家の中を大好きな作品で飾りつけるのも楽しみのひとつです。毎日3時間ほどは針を持って作業しています。今回福井の組合員ルーム「だん・だん」で作品展を開催することになりました。足を運んで見ていただけたらうれしいです。

【作品展は2月22日まで開催しています】



坂井 組合員ルーム ハッピー

組合員ルーム「ハッピー」では、継続して組合員作品展を開催しています。定年後始めた趣味が生きがいになって自分も人も元気にしてくれることを、作品展を通して伝えていきたいと思ひます。



声



健康づくりの記事を参考にしながら、意識して過ごすようにしています。けんこう配布は、四千歩ほど歩くので、一挙兩得です。

敦賀市 和田 多恵

一年の計は元旦にありと申しますが、元旦早々に能登大地震に見舞われ、正月はどこへやら…むなししい一年の幕開けとなりました。被災された方々に、心から御見舞い申し上げます。

坂井市 梅谷 國雄

「だん・だん」っていろいろな活動されているんですね。私も着物リメイクを少ししているので、どんだりメイクをされているのか気になります。

福井市 山崎 聖子



あまり、おめでとうと言うことにはなれない年明けになりました。世界は、不安定な状態です。対立ではなく、対話によって解決して欲しい。地球が危ないという時に、戦争なんてしている場合か。希望を持ちつづけて、声を上げようと思う。

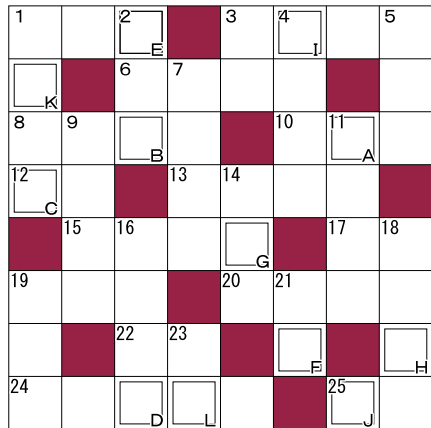
敦賀市 松永 恵喜

健康チェックは、とてもいいですね。かた苦しなくて…。ドキドキするけど、安心したりがっかりしたりと、楽しみです。

越前市 菱川 博子

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



- ①内閣府の景気ウォッチャー調査は——景気とも呼ばれる
- ②季節毎の発行は——
- ③他人の欠点を捜し出すことを——捜しという
- ④定例の会
- ⑤お使いに對するほうび
- ⑥蛸漁に使う容器
- ⑦物価高を上回る——を
- ⑧地域住民や学生などが自主的に組織した団体
- ⑨甲は「きのえ」、乙は
- ⑩県が管理する道
- ⑪——は成功のもと
- ⑫応急——。寛大な——
- ⑬雨の多い時期
- ⑭石川啄木の歌集「一握の——」

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L

よこのキー



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下さい。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：2月16日
・宛先
〒910-0026
福井市光陽2丁目18-15
福井県医療生活協同組合

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、ひと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)

応募方法

クロスワード 当選者

一月号
正解トシコシンバ(年越しそば)
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)

- | | |
|-------------|-------------|
| 加藤 光美 (福井市) | 小林 洋一 (福井市) |
| 斎藤 勝 (勝山市) | 川端真貴子 (坂井市) |
| 井上 俊明 (坂井市) | 宮川 節子 (越前町) |
| 山本 隆徳 (越前市) | 渡辺 なな (敦賀市) |
| 磯見喜久栄 (敦賀市) | 畑田 和美 (敦賀市) |

福井県医療生協からのお願い

脱退・減資について

法定脱退 県外などへの転居や組合員本人の死亡による脱退については、お申し込みいただければ出資金をお返しします。

自由脱退・減資 法定脱退以外に組合員さんの都合で脱退、減資されるときは、基本的に毎年12月末(但し年末年始は休み)までの申請に対して年明けの3月末に出資金をお返しします。(自由脱退は年1回、減資は年2回)ただし特別な事情がある場合は、特例として年度途中に対応する場合があります。ご相談ください。

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。

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野 佐々木 12:30まで (2/5・19・3/4・18) 岩本	平野 多田	平野 多田	平野 天津 山口	平野 多田	神谷
	午後	位田	天津	岩本 17:00まで	多田 山口 14:30～17:30	平野	
皮膚科	午後	加畑					
眼科	午前		岩崎			阿部	
泌尿器科	午前		栗林 9:00～12:30				
整形外科	14:00～17:00				中嶋(第2・4)		
力メ ラ	午前 胃カク 午後 大腸カク	多田	岩本	天津	佐藤(第2・3) 岩本(第1・4) 田畑(第1)	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



2～3月コロナウイルス ワクチン接種

— 木曜日(14:30～15:00)実施 —

予約は「新型コロナワクチン福井コールセンター」0776-20-5700へ。

*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 大塚	天谷	天谷 大塚(隔)	奥村 大塚(隔)	奥村 大塚	奥村 大塚(隔)
13:30～15:30	奥村 大塚	奥村(往) 大塚		奥村 大塚(隔) (16:30まで)	奥村 大塚	奥村 大塚(隔) (16:30まで)
17:00～19:30	奥村	奥村 大塚			奥村	

*休診=日曜・祝祭日・2月16日(金)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
13:30～15:30	谷口	谷口 (18:00まで)		谷口	谷口 (16:30まで)	谷口
17:00～19:30	谷口			谷口		

*休診=日曜・祝祭日・2月16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 牧野	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・2月29日(木)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 岩本 第2 平野 第3 天津 第4 天津
15:00～18:00	天津	横濱	田中		岩本	

*休診=木曜・日曜・祝祭日
3月から水曜日の担当は、田中医師⇒天津医師になります。

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

<p>光陽生協病院</p>  <p>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)</p> <p>光陽生協クリニック……………0776-24-3310 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内) デイケアさんさん……………0776-24-5524 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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>しんじょういこい</p>  <p>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でてく……………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 ぬくぬく(認知症対応型デイサービス)……………0770-25-2929</p> <p>★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</p>	<p>つるが在宅総合センター和</p>  <p>ルーチェすがや</p> 
--	--	--

生活保護のことなどお気軽にご相談ください