

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。)

1 月 度	
組合員ふやし	17名
出資金ふやし	1,631千円
2024年1月31日現在	
組合員	21,841名
出資金	570,074千円



【撮影】森 利彦さん (越前町) 「桃の花」

P 2 災害時対策、支援報告

P 3 医療生協の歴史⑱
 組合員の活動紹介
 健康チャレンジの取り組み

P 4 すこしおレシピ
 作品展示・紹介

P 5 声・クロスワード

P 6 診療表

能登半島地震義援金のご協力
 ありがとうございました。

117,494円 (2/20現在)

*日本医療福祉生活協同組合連合会へ送金しました。



昨年の夏ごろから、建築構
 造力の勉強を始めました。建
 築会社に勤めている娘から「二級
 建築士の受験勉強を始めたら、
 法規の方はわかるけれども、構
 造力学の計算がさっぱりわか
 らないので教えてほしい」と言
 われたためです。◆「新しいこと
 を覚えることは難しいけれど、
 計算ならばできるかも」と考
 えて勉強を始めました。初め
 のころはチンプンカンプンでし
 たが、この頃では少しずつ説明
 できるようになってきました。◆
 私自身は元来勉強好きではな
 いのですが、動機が整うと勉強
 好きになれるのだということを
 経験しています。勉強には『認
 識の世界が広がる』喜びもあ
 ります。◆昨年の末ごろから、
 勉強の分野が建築基準法の分
 野に広がりました。我が国の建
 築基準法は、かなり詳細に厳
 しく規定されています。地震や
 風圧にも耐えられるように、地
 震力や風圧力も細かく計算され
 ています。◆こんなことを考
 えていたら、一月一日に能登半
 島大地震が起きました。報道さ
 れる惨状を目にして、心を痛める
 毎日が続いています。◆お正月
 に家族で団らんしていたら、一
 瞬にしてつぶれたわが家の下敷
 きになって亡くなってしまった家
 族の方もたくさんおられます。
 わが身に置き換えてみるとどん
 なにか悲しいことだろうと、と
 ても他人事には思われません。◆
 大きな地震になると家が壊れる
 ことは防げなくても、下敷きには
 ならない程度の耐震力のある家
 は建てることのできるのだらう
 と思うます。◆今何よりも必要
 な備えは「地震に強い家づくり」
 だと思います。◆専門家
 の目で建築基準法を総点検して、
 政策として耐震補強にお金をか
 けるべきだと思われこの頃です。

(大久保裕介)

今だから 知りたい

災害時における口腔内対策

能登半島地震から2か月が経ちましたが、依然として1万人以上が避難生活を余儀なくされています。今回は、避難所でのお口のケアについて紹介します。

光陽生協歯科診療所 歯科衛生士 津森 紗代

①水が足りないときの歯磨きの方法

- ・コップに少量の水を入れ、歯ブラシを濡らして歯を磨きます
- ・歯ブラシの汚れはティッシュを濡らして取ります
- ・歯みがき後は少量の水でぶくぶくうがいをし、残った水で歯ブラシを洗います
- ・容器がコップになる歯ブラシセットを、非常用に用意しておきましょう



②歯ブラシがないときは

- ・食後に少量の水やお茶でぶくぶくうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯や入れ歯の汚れを拭き取ってから最後に少量の水やお茶で再度うがいをします



少量の水を有効活用、唾液を出してお口をきれいに

災害時には水は貴重なものですが、少量の水でも工夫しお口や入れ歯のケアをしましょう。お口が清潔でないと細菌が増殖し肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。高齢の方は特に注意しましょう。また、唾液を出すために、キシリトール入りのシュガーレスガムを噛むことをおすすめします。唾液は、お口の中をきれいに保ち、粘膜を保護する働きがあります。ガムを噛むことはストレスを軽減させ、緊張感を緩和するとも言われています。キシリトールガムは虫歯予防の効果もあるので、防災グッズに入れてみてはいかがでしょうか。



能登半島地震 支援報告

保健共同企画ふくい みどり薬局 薬剤師 堀和子
1月22日(月)～26日(金)

石川民医連からの要請で、金沢市内にある「城北病院」前の「菜の花薬局」と、輪島市にある「輪島菜の花薬局」へ支援に入り、被災地から避難してこられた方の処方や新患の方の対応をしました。

自己負担金の条件があるため、薬代をもらうのかもらわないのか?など、現場は混乱していました。

翌日、「城北病院」などの他職種職員4名と一緒に、輪島市の「輪島菜の花薬局」の支援へ。道路には段差があり、街灯がないため夜は危なく、雪が降ったことで崩落が見にくく余計に危険だと感じました。

到着後、3名の薬剤師から申し送りを受け、災害処方箋の取り扱いなど情報共有しました。

輪島診療所は、災害時から平日の16時までと土曜、

日曜日も開所しているため、輪島診療所や隣接施設で寝泊まりしながら働き続けていました。郵便物の配達もされないため、壊れた道路を車で走り郵便を取りに行くこともありました。避難所は、感染症の流行を危惧し公的支援以外は立ち入りできず、地域訪問もできませんでした。

現地の医療を守っている薬剤師に少しでも息がとれ、頼れる仲間がいることを伝えることができたと思います。福井も何かあったときは、全国の民医連の仲間に頼りたいと思いました。



↑
炊き出しと診療所で
作ったみそ汁(昼食)

★患者さんの声★

- ・役所勤めの方から「いつもの薬がない。どうしたらいいか?」と相談。声が疲れ果てている。通院している病院に電話し、処方箋FAXをもらいその日のうちに投薬ができました!
- ・2次避難が決まった。どこに行くか分からないが、水道が通ったら住み慣れたこの街に戻ってきたい。
- ・避難した高台から、赤くなっていく朝市・・・燃えているのが見えた。
- ・朝市の燃えたあとをみると、テレビで見ていたウクライナの戦場みたいだった。

↑ 輪島診療所の前(カラーコーンの部分は、マンホールの周りが地盤沈下しています。)





福井県医療生協の歴史⑱

～過去の「けんこう」から振り返って～

「けんこう」第92号（1992年2月15日発行）より

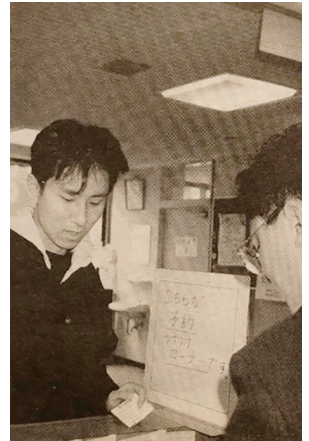
32年前に始まった「診療予約制度」

光陽生協病院では、1992年1月20日より診療の予約制が始まりました。

待ち時間は改善に向かっていると報告されている一方で、「それほど変わらない」という率直な声も掲載されています。32年前も今も、来院される患者さんが増えると待ち時間はどうしても長くなってしまいます。待ち時間短縮は永遠の課題です。

さて、32年前の「けんこう」を読んで「それまでは患者さんが来てからカルテを見ていたが、予約制が始まってからは、事前にカルテに目を通して病気の状況や検査のチェックができ、充実した診察ができるようになった」という記事に注目しました。なるほど、予約制は待ち時間短縮以上のよりよい診療に貢献していたのですね。そこで、現在の診察前のカルテチェックについて問い合わせてみました。すると現在では、2013年に電子カルテが導入されたことで、検査結果などをより早く知ることができ、診療に役立てていることがわかりました。手書きのカルテから電子カルテへ。診療にかかわる環境が整えられているのですね。

もうひとつ、予約にまつわる楽しい記事を発見。「5時からデートなのに診察が予約時間より大分遅れている、どうしてくれるんだ！」とイライラした時は、「どのくらい遅れているのか看護婦に尋ねてください」というもの。「あとどのくらいで診察してもらえるかわかれば、彼女に電話で待ち合わせ時間を変更できますよ。」若いカップルになんて思いやりのある記事でしょう。32年前は、こんな若い患者さんも多かったのでしょうか。



若くても高齢でも、待ち時間は短い方がいいですが、充実した診療のためには少々の待ち時間は大丈夫と余裕をもって受け止めることが大切です。

(清水 雅美)

イキ*イキ
組合員活動

丹南ブロック ラッキーがい

楽 KEY 会



私たちは、毎月1回、たけふ生協歯科2階の組合員ルームで、“おしゃべりしながら楽しい事をやろう♪”と集まっています。これまでに、ニュースポーツ（ポッチャ）や、ミニ菜園作りをしました。最近、歯科を受診する子ども達へのプレゼント（写真：折り紙作品）を作っています。皆さんも一緒に参加しませんか？

【毎月第3金曜 10時～たけふ生協歯科】

※変更する場合があります。事前にお問い合わせください。

お問い合わせ先：丹南ブロック事務局
080-6362-2757

第9回 健康チャレンジに取り組んで

2023年度、第9回健康チャレンジに参加していただいた皆さま、ありがとうございました。健康チャレンジは、ご自身の健康に関心を持ち日々の生活習慣を見直すことで、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防をめざそうと毎年取り組んでいます。

2023年度参加者数：**247名**

<人気のチャレンジ項目>

- 1位 週に〇回スポーツ・筋トレ
- 2位 1日〇歩
- 3位 ストレッチ・ラジオ体操

この他にも、今年はお口の健康に関するチャレンジが人気でした。（歯ぐきマッサージ、うがい薬をつかってのうがいなど。）

★ご意見・ご感想お待ちしております★

〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15

福井県医療生活協同組合 健康づくり・文化委員会

電話：(0776) 27-2318

みんなで始めよう“すこしお”生活

パリパリ☆焼き春巻き ～肉みそとキャベツの新食感♡～



最優秀賞

塩分2.0g
(一食分で)

焼き春巻き 塩分1.1g

材料(1人分)

- キャベツ…40g
- 塩…少々
(キャベツの塩もみ用)
- たけのこ(茹)…20g
- 椎茸(生)…10g
- 長ねぎ…10g
- しょうが…少々
- 春雨…5g
- ごま油…少々
- 豚挽肉…40g
- みそ…8g
(大さじ1/2弱)
- 豆板醬…少々
- 春巻きの皮…2枚
- サラダ油…少々
- ペペーリーフ、トマト…適量

作り方

- ①キャベツは千切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら絞る。
- ②たけのこ、椎茸、長ねぎ、しょうがは粗いみじん切りに、春雨は戻して3cm位に切る。
- ③熱したフライパンにごま油を引き、豚挽肉と②を炒めてみそと豆板醬を加える。
- ④春巻きの皮をひろげて、手前にキャベツ、次に③の具を並べて包む。
- ⑤フライパンにサラダ油を引き、④の両面をこんがり焼く。
- ⑥斜めに半分に切り、つけ合わせと共に盛りつける。

調理のポイント

- 春雨を入れることで具材がまとまり、味しみ込みます。
- ごま油で炒めると風味がよくなります。豆板醬はお好みの量で辛さを調整できます。
- 焼くときは、巻き終わりを下にして置き、焼き加減を見ながら返す。
- つけ合わせは、レタスや水菜などなんでもOK、いろいろを添える感じで。

毎年行われている「すこしおレシピコンテスト」の、2022年度「一食分のレシピ部門最優秀賞」の中から1品をご紹介します。医療福祉生協連が推奨する、1日当たりの塩分6グラムをめざし、生活改善につなげていきましょう。

【“すこしお”とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です】

ブロック班活動 & 作品紹介

だんだん短歌会では、このほど参加者および指導の堀田重則氏がそれぞれ十首を選び、短歌集第一集を発行しました。その中からひとり一首ずつ紹介します。

福井ブロック 編み物班

心地よく空見れば青々と下見れば道
どこどこまでも 三上すみゑ

逝く前夜戦死の兄の名を呼んだ亡母
に捧げる不戦の誓い 森本照美

雪どけの水音しずかにひびかせて日
差しはぬくし春が近づく 岩堀陽子

言いたまえ日本の政府ロシアには九
条かかげ戦争やめよと 西村幸代

目標は歌会始畏ろしき場に憧れて言
霊発す 林好栄

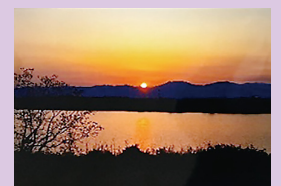
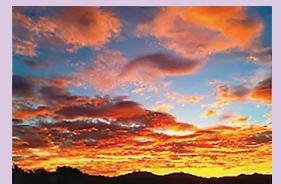
縄文の神は言葉に宿りけん誰も舌
が一枚のころ 堀田重則

だんだん短歌集
第一集



坂井ブロック組合員ルーム

ハッピー



撮影 坂井市「日の出」

声

いつも楽しく見ています。ただ仕事に行っています。退職したら「だんだん」へ習いものをしに、カフェへも行ってみたいですね。
福井市 中村 清美

「だんだん」や「ハッピー」には、ステキな作品がいっぱいですね。いくつになっても趣味があるのはいい事ですね。私も何かやりたくありません。
福井市 宮本 裕子

先日思わぬ骨折をしました。今まで何度も健康チェックで骨密度が低かったのですが、放置していた結果です。健康チェックの値が悪かったら、何らかの手立てを講じましょう！
福井市 山本 礼子



TVC Mで带状疱疹の予防接種のことを見て、気になっていました。二月号で分かりやすく説明があり、とても参考になりました。予防接種についてじっくり考えるよい機会となりました。
坂井市 酒井 智美

带状疱疹の記事、興味深く読みました。まわりにかかって大変な人がいるので、予防接種を受けようか迷っていましたが、記事を読んで受けた方がよいと思いました。
越前市 青山 潤子

花粉症の私は、どうしても口呼吸をする事が多いので、あいうべ体操をしています。それでも、ついつい忘れがちになるので、いつも見ているテレビの横に、「あいうべ体操」とメモを貼布してテレビを見ながら実践しています。
越前市 田辺眞須美

高齢となり、体調不良になることが多く、健康の重要さを痛感しています。「けんこう」で友人の名前が目につき、とても身近な通信（便り）に思えました。
越前市 土田 雅道

雪のメタセコイア並木の写真がすごい！紅葉・落葉と繰り返し見えてきましたが、さすがに積雪の景色は見たことがありません。きれいですね。带状疱疹の予防に関する記事は、2つの予防接種の詳しい説明があり今後の参考になりました。感謝します。
敦賀市 中條富美子

ちよつとずつ春を感じるこの頃……組合員ルームの押し花を見て、母を思い出しました。一緒に散歩している時、雑草を持って帰り、押し花にしてみました。懐かしいです。
敦賀市 渡辺ゆり枝



「けんこう」に敦賀市の方のお名前が出ていて、皆さん愛読されているんですね。脳活麻雀なでしこ班は、女性の方がほとんどで、頭を使うので良いとのことですが、「健康麻雀」を私も試みたいです。
敦賀市 倉谷 悦子

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。
・締め切り 3月18日(月)
・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、機関誌「けんこう」への感想や近況、医療生協へのご意見など、ひとことお書き添え下さい。(一部「声」に掲載させていただきます)

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。

1		2		3	4
	E				
		5		6	
				A	
7	8		9		
		10	11	12	13
14			15		
16				17	
	A	B	C	D	E

たてのキー

よこのキー

- ① へたの長
- ② 胡麻
- ③ 「この間」の音変化
- ④ 鍵
- ⑤ ストライキの略
- ⑥ ♪それをーが鉄砲
- ⑦ はばむ。基地建設を
- ⑧ 骨折りをねぎらう。
- ⑨ 河を渡る
- ⑩ 自由に使える時間
- ⑪ 踊り
- ⑫ 吸気の対
- ⑬ 聴取者
- ⑭ 人情に厚い
- ⑮ に答える
- ⑯ の花は赤い
- ⑰ は小を兼ねる
- ⑱ 最初。就職した
- ⑲ はまごついた
- ⑳ あんパンなどの甘い
- ㉑ その家の気風や習慣

クロスワード 当選者

二月号 正解 シンドウキノパレスチナ (人道危機のパレスチナ)
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)

竹内 沙織 (福井市)	鍋倉 朝子 (坂井市)	加藤 操 (福井市)
倉谷 悦子 (敦賀市)	八田 郁子 (越前市)	



脱退・減資について 福井県医療生協からのお願い

法定脱退 県外などへの転居や組合員ご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。なお、平日9:00～18:00の対応となります。

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 (3/4・18) 岩本	平野 多田	平野 多田 (3/6休み)	平野 天津 山口	平野 多田 (3/29休み)	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	岩本	佐藤(第1・2・3) 岩本(第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



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・3月29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・3月1日(金)・3月15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・3月28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	天津		天津	第1 岩本 第2 天津 第3 平野 第4 天津 第5 天津
15:00～18:00	天津	横濱	天津		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 ショートステイ・きらら……………0776-21-8525 光陽ヘルパステーション……………0776-24-9997</p> <p>光陽生協クリニック……………0776-24-3310 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 光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所……………0776-24-9990</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>光陽生協クリニック</p>  <p>福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)</p> <p>福井市光陽3丁目9-23</p> <p>福井市光陽3丁目9-23</p> <p>福井市光陽2丁目18-15</p> <p>坂井市坂井町上新庄52-29</p> <p>坂井市丸岡町南横地4-40-1</p> <p>越前市芝原5丁目8-1-1</p>	<p>光陽生協歯科</p>  <p>福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)</p> <p>福井市光陽3丁目9-23</p> <p>福井市光陽3丁目9-23</p> <p>福井市光陽2丁目18-15</p> <p>坂井市坂井町上新庄52-29</p> <p>坂井市丸岡町南横地4-40-1</p> <p>越前市芝原5丁目8-1-1</p>	<p>さかい生協歯科</p>  <p>坂井市丸岡町南横地4-40-1</p> <p>越前市芝原5丁目8-1-1</p>	<p>しんじょういこい</p>  <p>小規模多機能型介護施設</p> <p>坂井市坂井町上新庄52-29</p>	<p>たけふ生協歯科</p>  <p>越前市芝原5丁目8-1-1</p>	<p>つるが生協診療所</p>  <p>敦賀市和久野14-22-1 敦賀市公文名1-6</p> <p>老健施設あじさい</p> <p>ルーチェすがや</p>	<p>つるが在宅総合センター和</p>  <p>敦賀市西下野町15-12</p> <p>小規模多機能居宅介護ほかほか併設</p> <p>福井市菅谷1-13-19</p> <p>福井県民主医療機関連合会……………0776-27-6648 福井市光陽3-4-18</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

生活保護のことなどお気軽にご相談ください