



医療生協だより

11月号

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



ホームページアドレス
<https://www.fukui-iryouseikyo.jp>

定価：1部30円
（組合員の購読料は出資金に含まれます。）

2024年9月30日現在

組合員ふやし 26名

出資金ふやし 1,475千円

組合員 21,495名

出資金 558,701千円

住宅型有料老人ホーム

福井市光陽に11月1日オープン!!

ほほえ

笑みの家 きらら

「最期まで安心して地域で暮らせる福祉のまちづくり」の一環として、

ほほえ

『笑みの家きらら』がオープンしました!!

24時間、365日の見守りや体操・レクリエーションなどの楽しみがあり、外部の在宅サービス（訪問介護・デイケア・訪問看護・往診・薬局）と連携して、高齢者が安心して暮らせる“住まい”となります。名前のように、入居される方・働く職員・関わる地域の方々が笑顔になる、そんな住宅をめざしていきます。組合員さんのご協力により、地域とのつながりを大切にしていきますので、どうぞよろしくお願いします。

入居定員 18名

個室 14床

多床室(夫婦)2床

ゆったい安心の新しい「すまい」です!

『笑みの家きらら』課長 橋本和人

これまで『ショートステイきらら』は、一時的なニーズに対応できても、「ずっとここにいたい」との言葉には応えることができませんでした。『住宅型有料老人ホーム』として生まれかわったことで、その人がその人らしく、最期まで笑顔で過ごせる『すまい』としての役割を担っていききたいと思います。

お問い合わせ先 0776-21-8525

光陽
ヘルパーST光陽訪問
看護ST光陽居宅
介護支援デイケア
さんさん協力医療
機関光陽生協
病院光陽生協
クリニック

です。と『自信』が意欲の源泉（大久保裕介）

これまで『ショートステイきらら』は、一時的なニーズに対応できても、「ずっとここにいたい」との言葉には応えることができませんでした。『住宅型有料老人ホーム』として生まれかわったことで、その人がその人らしく、最期まで笑顔で過ごせる『すまい』としての役割を担っていききたいと思います。



昨年の六月から、中学二年生の孫に週一回数学を教えています。▼毎週、孫に会えることも楽しみですが、私の知識が活用されることもうれしいことです。孫に勉強意欲をおこさせるにはどうしたらよいのか?▼賢くなるために勉強が必要なのかもしれませんが、このように漠然とした目標や心がけではありません。何のために勉強するのか。勉強の『目標』が肝心です。将来の夢、なりたい職業、入りたい高校、試験の点数などの具体的な目標が大切です。▼次に『自信』です。『自信』も心がけで持てるようになるわけではありません。少しやってみたら、少しできるようになったという小さな成功体験を積み重ねることが自信になります。そのためには、はじめから高い目標を立てるのではなく、できそうな低い目標を立てることが大切です。▼『目標』

いままでの保険証はこれからどうなるの??

Q：いまの保険証は使えなくなるのですか？

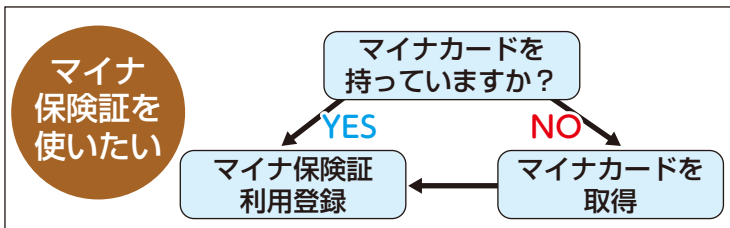
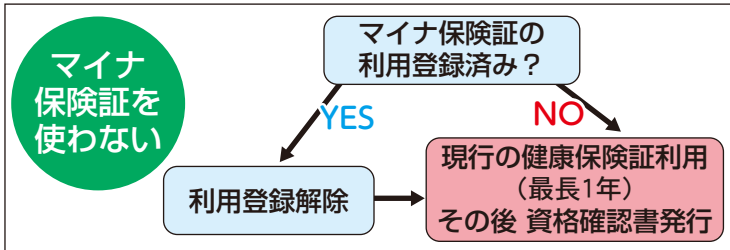
A：12月以降は、いま持っている保険証とマイナ保険証の併用期間となり、保険証の有効期限（最大1年間）まで、いまの保険証を使用できます。

その後は、マイナ保険証のシステムに移行しますが、マイナ保険証を登録していない方には、保険証の有効期限が切れる前までに、保険証に代わる『資格確認書』が自動で送付されます。『資格確認書』の有効期限は保険者によって異なり、最長5年です。



12月からの保険診療どうなる？

つるが生協診療所の患者さんと職員に聞きました！



◇患者さんの声◇

- *持っているが、個人情報が取られそうだから出したくないです。
- *そもそも持っていない。マイナンバーカードの作り方が分からない。診療所で作って欲しい。
- *カウンターの上にあるカードリーダーに、車いすでは顔認証が認められず苦勞します。
- *マイナンバーカードの暗証番号を忘れてしまった。何度も番号を押すとまた作り直しになるから使いたくない。

◇窓口対応の事務職員の声◇

- *今の保険証とマイナ保険証の両方を案内しているため、両方の対応で朝はかなり混雑します。マイナ保険証は、顔認証や暗証番号が合わず、少し時間がかかるので手間取ることがあります。
- *少し受付に余裕がある時は、患者さんと「一緒にやってみましょう」とお誘いしていますが、なかなか全員にはできません。
- *マイナ保険証だけになると、受付するだけで相当とまどい、時間がかかると思います。器械を2台にすればまだ緩和されるかもしれませんが、今のところは予算も人も増やせません。

いまの保険証を残す運動に、ご協力下さい

今までどおり、保険証で受診。
多くの声が政治を動かします。ぜひ署名にご協力ください。

累計145万筆^(4月末まで) 国会に提出!

あなたもぜひ、今の保険証をまもる運動にご協力ください。
◀署名はこちらから!▶

愛知・みなと医療生協の街頭宣伝 長野・東信医療生協看護部が宣伝

全日本民主医療機関連合会
〒113-8465 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター7F
TEL:03-5842-6451 FAX:03-5842-6460

マイナ保険証をお持ちでない方は、医療生協の事業所に、いまの保険証をお持ちください。マイナ保険証をお持ちの方は、ご提示ください。どちらの場合も、お困りのときは、遠慮なく受付にお声かけください。

シリーズ フレイル予防 ②



健康が一番

フレイル予防は、**適度な運動**や**バランスの良い食事**、**口腔ケア**、**心の健康**が大切です。
今回は、フレイル予防の第2弾としておうちでできる簡単な運動を紹介します。

まずは、それぞれ10～20回を目安に、無理のない範囲で行いましょう。
運動後は深呼吸をし、呼吸を整えましょう。少しの運動でも継続することがポイントです！

ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。



かかと上げ運動

壁につかまりながらかかとをあげてつま先で立ちます。



スクワット運動

肩幅に足を開いて立った姿勢からお尻をおろしていきます。



ふともも上げ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐにするまで伸ばします。



腕のばし運動

手のひらを合わせて天井へ突き上げます。



ウォーキングやラジオ体操も、筋力維持には効果的です。筋トレやストレッチは、転倒予防にもつながります。
また、フレイル予防をすることで健康寿命を伸ばすこともできます。ぜひ、この機会に運動を始めてみませんか？

参考：理学療法ハンドブックシリーズ① 健康寿命

能登半島豪雨・災害支援ニュース

9月21日(土)に発生した能登半島豪雨災害。福井県医療生協からも、事務や看護師、理学療法士、介護職など9/24から10/11までの期間に14名が現地支援に入りました。



◎参加者の声

- * 輪島市はまだまだ支援が必要。現地の方やボランティアの若い大学生は本当に明るかった。自分も来てよかったし支援活動もしていききたい。(和の家まんてん 介護職)
- * 民医連の仲間と参加し心強かった。行く道で家が全壊、道もぼこぼこで物が落ちていて危なかった。とんかつ屋さんの泥かきでは、タレの臺や大きな冷蔵庫3台が泥まみれで悲しかった。80代の店主の方に復活したらぜひ来てほしいと言われ、胸が締め付けられる思いだった。(光陽生協病院 看護師)

『能登半島豪雨災害支援』募金活動を始めました！

募金活動にご協力を頂ける方は、事業所や組合員ルームへお持ちください。日本医療福祉生協連に届け、被災者支援に役立てます。よろしくお願いします。

◇福井民医連奨学生2名が「ACP」を学ぶ◇

現在、福井民医連の奨学生は2名(理学療法士専攻1名、薬学部1名)。先日、光陽生協病院・光陽生協クリニックが共同開催したWEB学習会で「ACP」を学びました。

「これから患者さんとの関わり方についてしっかり学んでいきたい」など、学生の感想がありました。さらに今後は、医療や介護の現状・平和・社会保障などを学びます。将来の医療生協を担う仲間として、組合員のみなさんのご協力をよろしくお願い致します。

※「ACP」(アドバンス・ケア・プランニング): 将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのこと

私の趣味

木彫りと裂き織り

福井市 山岡 玲子さん



子どもの頃から編み物や刺繍など、手仕事が好きで、いろいろな作品をつくってきました。木彫りは、友人に誘われて始めました。福井市開発にある教室に通い、鏡やお盆、時計など、実用的なものを彫っています。平たい木に下絵を描き彫っていくのですが、彫ったモチーフが立体的になる「浮き彫り」という手法で彫るのが好きです。背景になる部分をガツ、ガツと掘っていくのがストレスの解消になるのです。全体を見ながらざっと彫っていくタイプなので、ひとつひとつ丁寧に仕上げることを大切にされている先生からは、ほめられたことはありません。

最近、「ポツンと一軒家」というテレビ番組で裂き織りをされている方が紹介され、その方の作品に感動して、思わずやってみよう！と織りを始めました。この織りは、裂いた生地とほどいた毛糸などを使用して織り上げ、あらたな作品としてよみがえることが魅力です。だんだんバザーで見つけた50円の生地が、あらたな命を得て生き返る。裂いた生地がどんな味わいになるか、それも楽しみです。試行錯誤しながら新たな作品を生み出す時間を、これからも大切にしていこうと思います。

わたしのまちの 配布者さん

三国町 竹内八恵美さん

医療生協に加入したきっかけは、引っ越しをして間もない頃、地域に慣れず心細い思いでいたとき、三国支部の齊藤支部長さんが声をかけて下さって、いろいろな相談相手になって下さったことからです。配布をするきっかけも、齊藤さんの頼みなら断るわけにはいきません。車の運転を夫に頼んだら、快くOKしてくれたのでお引き受けしました。8軒の配布をしています。1か月経つのが早く感じられるこの頃です。読者のUさんは独り暮らしの男性。なるべく声をかけて、お話の相手をさせていただくようにしています。ほんの10分ほどですが楽しみです。

平和の社会でないと、健康も家族も守れません。平和を守るのは他人事じゃないですね・・・自分で考えていきましょう！！



*前列右=竹内さん
前列左=齊藤支部長
後列=竹内さんの夫

福井市・病院ブロック『けんこうまつり』を開催!

コロナ禍を経て、5年ぶりの開催となった福井市でのけんこうまつり。4月より実行委員会を持ち、組合員代表と職員とで話し合い、試行錯誤しながら準備を進めてきました。

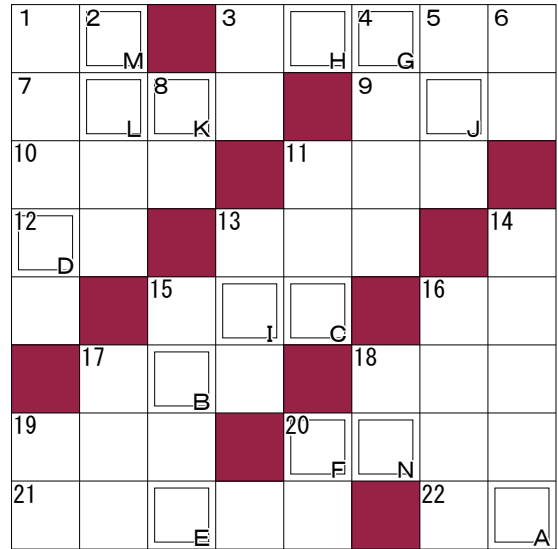
組合員でも、光陽生協クリニックなど利用したことがないという声が聞かれる中、「事業所を知ってもらおう」とクリニック横の駐車場を会場に、盛りだくさんの内容となりました。

当日心配された雨は降らず、約500名の来場で、バザーには早くから人が殺到。健康チェックにも60名の参加があり、模擬店のグルメ(?)と組合員さん主体のステージ発表や抽選会に、笑顔がこぼれるにぎやかで楽しいまつりとなりました。

協力券の売上は997枚で、あらためて組合員、地域のみなさんに支えられていることが感じられた1日となりました。



カギを解きアルファベット順に
並べて出来る言葉は何でしょう。



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

たてのキー



- ① 薩摩藩と長州藩
- ② 大地震で家屋が
- ③ こしーと粒
- ④ 神戸市民の花
- ⑤ 月光、舞踏会
- ⑥ 量を示すカロリ
- ⑦ 英語でカープ
- ⑧ 自演
- ⑨ 俳諧を職業とする人
- ⑩ 友人の死にーを受け
- ⑪ 直接会う。謝絶
- ⑫ 言語表現の意味や使い
- ⑬ 方を知るためのもの
- ⑭ 亀のーより年のー
- ⑮ の上にも三年
- ⑯ 終点までーストップ

よこのキー



- ① いくから見栄を張っても
- ② おーが知れる
- ③ 赤とんぼはこの俗称
- ④ ひどく残念がること
- ⑤ 墓穴を掘ること
- ⑥ 床面が地面より下の階
- ⑦ 自画
- ⑧ ほろー気分になる
- ⑨ 家庭裁判所の略
- ⑩ 日本の主要4島で最少
- ⑪ 優れている。監督
- ⑫ 心。に流されるな
- ⑬ 今年の夏
- ⑭ 性質が他と違う
- ⑮ 20年や年度の終わりの会
- ⑯ 食後の対
- ⑰ 医者。免許

*1月上旬ごろ、本誌とホームページ上の「けんこう」5ページに正解を発表します。

声

能登地方は一月元旦の地震、九月二日の豪雨と、神も仏もないと言っている被災者に、政府は復興支援を予算化せずに、予備費で済まそうなんて、被災者を切り捨てるつもりなのか、とても悲しくなります。(敦賀市 重田 幸子)

QRコードで応募できるようにしたので、早速応募します。健康チャレンジも、終了したらQRコードで応募する予定です。とても便利で助かります。

(坂井市 酒井 智美)

88歳の義母が、9月からデイサ

写真があつて見やすくなつていた。(坂井市 向川 芳江)

(美浜町 清水美由紀)

10月号の「声」で、お名前に誤りがありました。【吉田由美江さん】訂正してお詫びいたします。

福井県医療生協の ＜出資金について＞

- *法定脱退 県外への転居・組合員さんの死亡による脱退については、お申し込み頂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、12月末(年末年始休み)までの申請で、2025年3月末に出資金をお返しします。(自由脱退=年1回、減資=年2回)
- *転居による住所の変更や氏名の変更がある場合には、ご連絡をお願いいたします。
- *お問い合わせ先 医療生協本部
【0776-27-2318】
- *受付時間 平日9:00~18:00)



- ① 亀のーより年のー
- ② の上にも三年
- ③ 終点までーストップ
- ④ いくから見栄を張っても
- ⑤ おーが知れる
- ⑥ 赤とんぼはこの俗称
- ⑦ ひどく残念がること
- ⑧ 墓穴を掘ること
- ⑨ 床面が地面より下の階
- ⑩ 自画
- ⑪ ほろー気分になる
- ⑫ 家庭裁判所の略
- ⑬ 日本の主要4島で最少
- ⑭ 優れている。監督
- ⑮ 心。に流されるな
- ⑯ 今年の夏
- ⑰ 性質が他と違う
- ⑱ 20年や年度の終わりの会
- ⑲ 食後の対
- ⑳ 医者。免許

まちがいさがし 当選者

10月合 正解 B

抽選で、5名の方々が当選されましたので、12月上旬を目途に図書カードをお送りします。(敬称略)

- ・平野 誠治 (永平寺町) ・鈴木 照代 (福井市) ・西川 恵子 (坂井市)
- ・木村 峰子 (敦賀市) ・乙部 廣子 (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下さい。正解者の中から抽選で、5名の方に図書カードを差し上げます。

- ・締め切り 11月20日(水)
- ・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 e-mail seikyou@fukui-min-iren.com



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。MailやQRコードでも可です。(当選者と「声」にご投稿された方は、お名前と市または町名を掲載させていただきます。ご了承の上、投稿してください。) *「けんこう」を読み終えた際には、SGDs推進のため、スーパーや資源回収の古紙リサイクルへお出してください。

介護・認知症なんでも無料電話相談

ひとりで抱え込まないで

相談することで心がふっと軽くなりますよ

とき 2024年11月11日(月)
10:00~18:00

☎ 0120-110-458

E-Mail k25@shahokyo.jp



【呼びかけ団体】

- *中央社会保障推進協議会
- *福井県社会保障推進協議会

お気軽にご相談ください。

*介護・認知症相談は、専門家が対応します。
プライバシーは厳守します。

11月診療表

※都合による、診療体制変更もありますので受診前にお電話でご確認・ご予約下さい。

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310

診療時間 午前9時～12時(予約診療)
午後3時～6時(予約診療)(水曜日は5時半まで)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野 (18日)	平野	平野	平野	平野(29日休診)	神谷
		長澤 (11日・25日)	長澤	多田	天津	多田(22日休診)	
		佐々木 (18日)	達川(10:00～)	達川	天津	達川(10:00～)	
		達川(11日・25日)					
外科	午後	大森(第2・4) 位田(第3)	天津	岩本 (17:30まで)	多田	平野(29日休診) 達川(14:00～)	
皮膚科	午後	長谷川					
眼科	午前		岩崎 栗林 9:00～12:30			阿部	
泌尿器科	午前						
整形外科	14:00 ～17:00				中嶋(第2・4)		
カメラ	午前	多田	多田	天津(第1・3) 服部(第2・4)	佐藤(第1～3) 田畑(第4)	服部	
大腸カメラ	午後		多田	服部(第2・4)		服部	
夜間外来			天津				

光陽生協クリニック

予約電話時間 午前8:00～午後5:30

予約専用 0120-115-160

ワクチン接種を受け付けています。

《インフルエンザワクチン》

*65歳未満 (組合員) 3,500円
(非組合員) 4,500円

例：福井市 65歳以上 2,000円
非課税世帯 無 料

65歳以上は各自治体により自己負担額が異なります

《コロナウイルスワクチン》

65歳以上は、2,000円～3,500円の自己負担額で、自治体により異なります。

※お電話でご確認、ご予約下さい。

*休診=日曜・祝祭日 12月30日(月)～1月3日(金)休診。1月4日(土)～通常診療になります。

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

*休診=日曜・祝祭日・11月6日(水)午後・22日(金)午後・12月20日(金)午後・25日(水)午後・28日(土)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 (12:30まで)		谷口	
13:30～15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口 (12:00から)	谷口 (16:30まで)	休診
17:00～19:30	谷口			谷口		

*休診=土曜・日曜・祝祭日・11月6日(水)・22日(金)午後・26日(火)午後・12月25日(水)

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	服部 (第1・3) 天津 (第2・4)		天津	第1 横濱 第2 平野 第3 天津 第4 天津 第5 天津
15:00～18:00	天津	横濱	服部 (第1・3) 天津 (第2・4)		天津	

*休診=木曜・日曜・祝祭日 12月30日(月)～1月3日(金)休診。
1月4日(土)～通常診療になります。

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 (16:30まで)	中西(隔) 牧野(隔) (16:30まで)	中西 牧野	中西 牧野(往) (16:30まで)	中西 牧野 (16:30まで)
17:00～19:30	中西 牧野			中西 牧野		

*休診=日曜・祝祭日・11月28日(木)午後 11月より、火曜の夜診療を休診します。
12月19日(木)午後・28日(土)午後

歯科診療所は3診療所とも、12月30日(月)～1月4日(土)休診になります。

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

光陽生協病院



光陽生協クリニック



光陽生協歯科



さかい生協歯科



たけふ生協歯科



つるが生協診療所

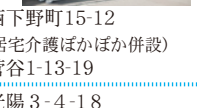


つるが在宅総合センター和



光陽生協病院 ……0776-24-5009 福井市光陽3丁目10-24
笑みの家きらら(住宅型有料老人ホーム) ……0776-21-8525 (光陽生協病院内)
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
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和 ……0770-25-4311 敦賀市公文名1-6
和の家まんでん(住宅型有料老人ホーム) ……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 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