

医療生協だより 10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。）

2025年8月31日現在

組合員ふやし	17名
出資金ふやし	1,696千円
組合員	21,083名
出資金	554,471千円



～9月14日(日)に記念のつどいを開催しました! ご協力ありがとうございました。～



半年前から実行委員会を持ち、組合員さん・職員で準備をしてきました。当日は445名と多くの方にご来場いただき大盛況でした。和太鼓の響きで始まり、開設時から今までの振り返る映像を鑑賞、当時の熱い思いを共有しました。寸劇では、おもしろおかしく学びました。午後は会場全員でフレイル体操を行い、吹奏楽の演奏で盛り上がり、最後は全員が笑顔で輪になって民謡を踊りました。参加者からは、「懐かしい人にたくさん会えてよかった。」「楽しかった。」「来て良かった。」の聲が寄せられました。今後も地域の皆さまと歩み続けます。

つるが周年記念のつどい実行委員会事務局 西村さくら



寸劇「これからの人生を考える」



みんなで楽しく民謡を踊りました。

公式LINE、
始めました(〜)

登録してくださいね

ID @208naskio

アカウント名 福井県医療生活協同組合

お友達
募集中!



光陽群:事業所利用委員会 再始動!

コロナ禍で休止になっていた光陽生協クリニック・病院の利用委員会（患者・利用者代表が職員と一緒に良い事業所を作るための委員会）ですが、福井市内の医療生協事業所の質向上を目指し『福井・事業所よくする会』として再スタートしました。

まずは、みなさまのご意見箱「虹の箱」に寄せられている声を、しっかりと確認していきます。

皆様のご意見を
入れる虹の箱



七月中旬、猛暑のなかのどが痛いので、光陽生協クリニックで診てもらった。検査の結果、新型コロナウイルスの陽性であった。やむなく十日間ほど、外出など控えることになった。症状は軽く、のどの薬を飲むだけでよかった。その後、町内の人と話をすると、「私も感染した」という人が何人もいた。なかには「食べるのも苦痛だった」「コロナの薬をもらった」「一万円以上もした」など。七月中旬から三倍近い勢いで感染者が増えていくとの報道もでた。▼日常的に何に注意したらいいのか。「手洗い、マスクの着用、換気」が大事とのこと。私も会合の出席やスパーでの買い物など、必ずマスク着用を心がけている。クリニックでは、発熱、のどの痛みなど症状が出たときは、ためらわずに受診してほしいと呼びかけている。▼一方、私たちのいのちと健康をまもるのに欠かせない医療機関が、いま全国で危機に陥っている。公立も民間も私たちの医療生協もふくめ、全体の七割が赤字経営である。その原因は物価高に対応した診療報酬の引き上げがないことだ。地域の病院の閉鎖や縮小を止めなければならぬ。▼国に対し、診療報酬の引き上げや医療を守る対策を要求する署名運動が全国で始まっている。「けんこう」九月号に署名用紙を折り込み、みなさんにご協力を呼びかけている。

(西村高治)

虹のひろば

新たなつながりで
医療生協の輪を広げよう



生
協
強
化
月
間
ス
タ
ー
ト

10月1日～
12月31日

みんなの力で
医療・介護を守ろう

加入や増資を広げよう

待合室拡大行動

光陽生協クリニック待合室では、組合員さんと職員が協力し医療生協をアピール。出資金の増資や加入を呼びかけています。たけふ生協歯科やつが生協診療所でも取り組んでいます。



・健康チャレンジ・
身近な目標で気軽に取り組もう！



《健康づくり文化委員会のみなさん》

*「毎日あいうべ体操」「7000歩あるく」「肩甲骨体操」「近所の人と取り組みます！」など取り組みが広がっています。

今年はコシを
すすめましょう！



安心して暮らせる健康なまちづくり

4つの医療生協 げんき運動！

全国的な医療・介護事業所の倒産、廃業が深刻化するなか、福井県医療生協においても厳しい経営状況が続いています。この困難を組合員のみならずと一緒に乗り越えるためにも、具体的な4つの「げんき運動」にご協力をお願いします。

①生協の取り組みを知らせ、新しい人を誘おう！

②増資しよう、そして増資活動を広めよう！

③事業所を利用しよう！

家族や知り合いにもすすめよう！

外来：ワクチン接種（带状疱疹・肺炎球菌・インフル・コロナ）、健診、検診

歯科：口腔内健診（歯科健診や歯石とり）

介護事業所：家族、知り合いへ紹介

④診療・介護を守る署名に賛同しよう！

1人5筆を集めよう！

医療生協の歴史②③ 「けんこう」第113号(1994年8月1日発行)より

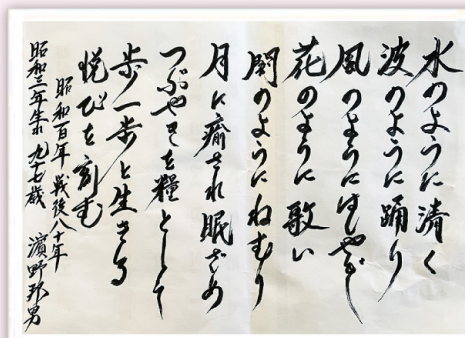
今から31年前のけんこう紙面に、「敦賀診療所開設に向けてこれからが正念場」という記事を見つけました。記事によると、「95年の開設をめざして敦賀事務所には毎日組合員さんが集い、増資の募集を訴える行動をおこしています。田尻町のYさんは、休み時間を利用して自分の職場の仲間全員に加入をすすめ、10世帯以上ふやしています。藤ヶ丘町のMさんは、自分の同級生や友人など数十人に加入の訴えを直筆の文とともに郵送して成果をあげています。そういった組合員さんのがんばりの中で、建設計画が地域の人たちに広まり、新しい診療所に対しての期待が高まってきました。「オープン成功をめざして1千名の組合員ふやしと、1億8千万円の出資金の募集を進めていきましょう。」と、新しい診療所の建設に向けて、組合員さんが自分のできごと情熱的に取り組んでいることが紹介されています。



つが生協診療所は30周年を盛大にお祝いすることができましたが、そこに至る道のりには、多くの組合員さんの努力とご苦労があったことを改めて感じさせられました。今年も10月から、生協強化月間がスタートしています。30年前、10人以上の組合員さん増やしを目指してがんばった方がたくさんいらっしゃったことを忘れず、ひとりが少なくともひとりに声をかけ、医療生協のことを多くの方に知ってもらえるよう、みんなで力を合わせましょう！

(清水雅美)

組合員応募作品



敦賀市 濱野邦男さん



坂井市 齊藤健男さん

栄養士に
聞いてみよう
シリーズ④

組合員さんからの 質問にお答えします！

生涯を通じて心身ともに健やかに暮らすためには、「運動、食生活、睡眠」など、乱れがちな生活習慣の改善が重要です。今回はこれまでに寄せられた質問にお答えしたいと思います。(光陽生協クリニック 伊藤 管理栄養士)

Q1. 旬の食材は体にどういいの？

A. 旬の食材を食べるメリットは

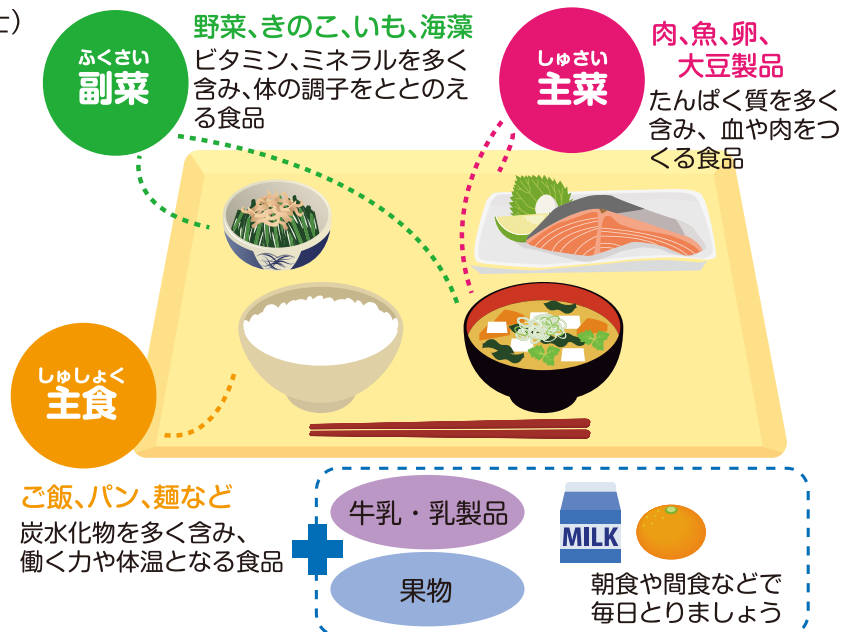
- ①栄養価が高いこと
- ②味が濃くて美味しいこと
- ③価格が手頃であること です。

旬の野菜はその時期に最も適した生育条件で育つため、栄養価を豊富に含み、旨味や香りが豊かで素材本来の味を存分に楽しめます。調味料を控え目にしても美味しく食べられるため、減塩にもつながります。

Q2. 毎日の献立にアドバイスをください

A. 多様な食品から栄養素をバランスよく取るために、右の図を参考にして下さい。

毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう！



いきいき組合員さん

福井市
藤田睦子さん



例年に増して厳しい残暑が続いていますが、この暑さに負けず、毎日をいきいきと過ごしている福井市の藤田睦子さんにその元気の秘密をうかがいました。

80数年生きてきて大病も患いましたが、今はおかげさまで、毎朝の散歩、体操教室、そして組合員ルームだんだんでのあみもの班会、友人とのおしゃべりと、毎日元気に過ごしています。

私はお料理にはちょっぴり自信があって、特に朝食は必ず手づくりをしています。朝食は脳と体を目覚めさせ、集中力や記憶力を高めてくれます。そこに欠かせないのがサラダです。レタス、きゅうり、玉ねぎ、ブロッコリー、人参などの野菜に加えて、ゆでたまごや蒸し鶏、ハムなどのタンパク質、チーズなどの乳製品をお皿いっぱいいただいています。そこに添えるのが手作りドレッシング。市販されているドレッシングは一度も買ったことがありません。作り方を覚えてしまうと、とても簡単でしかも栄養豊富、添加物は一切入っていないので安心していただくことができます。ぜひ試してみてください。



果実酢の材料 オレンジ・りんご・レモン等の果実 200g、グラニュー糖 200g、酢 400cc

ドレッシングの材料 果実酢 (300cc)、玉ねぎ (中・1/2 個)、ニンニク (少々・お好みで)
塩コショウ (少々・お好みで)、からし (チューブ半分ほど)
オリーブオイル400～500g (基本的に、酢:オイル=2:3)



- ①まず果実酢(写真左)をつくる。果実をよく洗い熱湯消毒した後、水気をふき取り、オレンジやレモンは輪切りに、りんごは芯を取り除いて皮ごと8等分にしたあと、3等分にする。
- ②瓶に酢、果実、グラニュー糖を入れ、冷暗所で発酵させる。
(2週間で甘酸っぱい果実酢ができあがる。)
- ③次にドレッシングをつくる。玉ねぎ、にんにくをおろし金ですりおろす。
- ④果実酢、すりおろした玉ねぎとニンニク、からし、塩コショウを入れ、ミキサーにかける。
(塩コショウは必ずここで入れる。オイルを入れた後ではまざらない。)
- ⑤最後にオリーブオイルを入れミキサーにかける。
オイルの量でドレッシングのとろみが決まるので、少しずつ入れて調整する。

★果実酢を炭酸で割っていただいても、とても美味しいです。

第28回 海岸クリーンアップ作戦

県内7生協が加入する県生協連主催で、今年も鷹巣海水浴場と三国サンセットビーチで開催。医療生協から10名の参加で全体では238名が海岸清掃に励みました。特に気になったのは、小さなプラスチックごみが固まって打ち上げられていたことです。(右下写真)

来年は、ザルを準備して参加したいとの声があがりました。



さかいブロック健康まつりは十一月八日(土)に行ないます。
*健康まつり 日にち訂正

七、八月の猛暑で毎日の水やりにもう疲れ果てていましたが、九月に入りたまに雨が降るようになって、水やりから解放される日にホッとしています。
(越前市 安田貞子)

以前は、さかい生協歯科のハッピールームへ出かけていましたけれど、八十歳になってからは車の運転をやめ、ほとんど外出することもなく、医療生協だより「けんこう」は、私の数少ない社会の窓のひとつです。健康まつりを楽しみにしています。
(坂井市 八百山和子)

教室に参加するためハッピーに。朝迎え入れてくれる係のあたたかい声に、いつもいつも嬉しくなります。有難うございます。
(坂井市 山田喜代子)



声

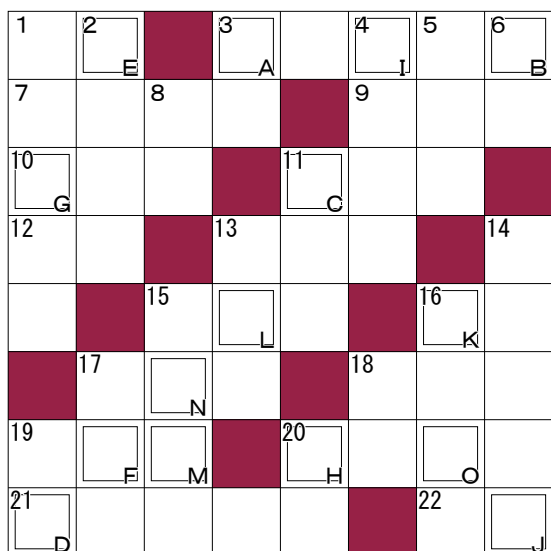
けんこうは、うちの母がいつもくれるのですが、内容が濃くて面白いし、思わずのめり込むクロスワードパズルが熱い！
(福井市 三屋吉広)

腸活の記事がとても参考になりました。

(坂井市 前田美紀)

クロスワードパズル

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。



たてのキー

- ①着ると身を隠せるもの。実体を隠す手段
- ②ハワイ州ホノルル市内のリゾート地区
- ③日本一高い——山
- ④脇役の対義語
- ⑤たやすい。——に解決
- ⑥火中の——を拾う
- ⑧思い。——表示
- ⑩夏のはじめ
- ⑬受験生に滑るは——

- ⑭二本の指で勝利を表す
- ⑮——は成功のもと
- ⑯我慢もう——だ
- ⑰イタリア料理の麺類
- ⑱優——を競う
- ⑲瓢箪から——
- ⑳——でも動かない

- ⑨不利の対
- ⑩——上の人物を描く
- ⑪感謝の意
- ⑫木の——をよじ登る
- ⑬郵便——、放送——
- ⑮本当の値打ち
- ⑯——は身を助ける
- ⑰容器、包装。真空——
- ⑱——反応、食物——
- ⑲コストパフォーマンス
- ⑳前言を——する
- ㉑はとこ
- ㉒陽の対

よこのキー

- ①♪小鮒釣りしかの——
- ③——決算で赤字を隠す
- ⑦——がはって貪り食う

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

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、2026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)

***みなし自由脱退のお知らせ** 住所不明や電話の不通で本人の確認が取れない場合は、みなし脱退者として手続きをします。なお後日、本人からのお問い合わせで判明した場合は、組合員としての身分を回復することができます。

*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

クロスワード
パズル
9月号 当選者

抽選で5名の方々が当選されましたので、11月上旬を目途に図書カードをお送りします。
(敬称略)

答: チョウジュガヨロコベナイジダイ(長寿が喜べない時代)

・牧田 省一(福井市)・幸道 峰子(福井市)・関 清乃(坂井市)
・堀 康子(越前市)・山田真理子(敦賀市)

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 10月20日(月) 必着に限りです。

・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 seikyoku@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コードでも可能です。

(当選者と「声」にご投稿された方は、お名前と市町名を掲載させていただきますのでご了承下さい。)

*「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ください。



			月	火	水	木	金	土
内科	午 前		平野	平野	平野	平野	平野	神谷
			達川	多田	多田	天津	多田	
			佐藤—(6・20日)			達川		
	午 後		森田 (第1・2) 塚本 (第4) 位田 (第5)	天津 (15:00～19:00)	清水	多田	平野 (15:00～17:30) 達川 (14:00～) (10日休診)	
長谷川 (27日)								
皮膚科		午後						
眼 科		午前	岩崎				鈴木	
整形外科		14:00 ～ 17:00				中嶋 (9・23日)		
カメラ	胃力灯	午前	多田	岩本	天津 (1・15日) 服部 (8・22・29日)	佐藤 (2・16日) 岩本 (9・23・30日)	服部	
	大腸力灯	午後		多田	服部 (8・22・29日)		服部	
夜間外来				天津				

* 休診＝日曜・祝祭日

禁煙外来
受付中

◆光陽生協クリニック (0776) 24-3310

◆つるが生協診療所 (0770) 21-0176

* 気がかりなことなどご相談もできます。ご遠慮なくどうぞ。

* 予約時間

9:00～12:00

15:00～17:30

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	奥村 大塚 (16:30まで)	奥村 (16:30まで)
17:00～19:30	奥村	奥村		大塚	木曜日の夜診を再開します。	

* 休診＝日曜・祝祭日・10月16日(木)夜診・22日(木)午後・24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 (12:30まで)	谷口	谷口	大塚 (4日・11日)
13:30～15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口	谷口 (16:30まで)	大塚 (4日・11日) (16:30まで)
17:00～19:30	谷口			谷口		

* 休診＝日曜・祝祭日・10月18日(土)・25日(土)

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 (1・15日) 天津 (8・22・29日)		天津	4日 横濱 11日 平野 18日 山崎 25日 天津
15:00～18:00	天津	横濱	服部 (1・15日) 天津 (8・22・29日)		天津	新任医師

* 休診＝木曜・日曜・祝祭日、第三土曜日は新任医師の担当開始。

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		

* 休診＝日曜・祝祭日・10月2日(木)午後・23日(木)午後

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

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

ルーチェすがや