



医療生協だより

11月号

けんこうまつり

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



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9月30日現在
組合員ふやし 29名
出資金ふやし 2,564千円
組合員 21,071名
出資金 546,075千円

福井市・病院ブロック

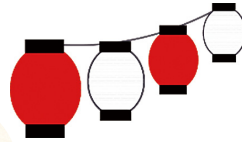


光陽生協クリニックで開催！

今年も、組合員、職員のみなさんの大きな力で、9/27（土）晴天のもと、模擬店やバザー、健康チャレンジなどに、約250名の方を迎えることができました。

ステージは、「ゆきんこ光陽こども園」園児による太鼓演奏をはじめ、各班会の成果発表、職員によるクイズ大会など続き、笑いヨガで会場一体となって締めくくりました。

協力券は1074枚の普及でしたが、来場者が半減するなどまだまだ改善点が多いです。地域利用者・職員・組合員のつながりを広げていけるイベントとなるよう模索していきます。（小林家次 実行委員会事務局長）

地域とつながる
けんこうまつり

丹南ブロック



たけふ生協歯科で開催！

秋晴れのなか、組合員と職員が協力し、今年もけんこう祭りができました。昨年と違いブロック全支部の取り組みではなく、国高支部の野菜づくり班とオカリナ班を中心として、他支部の出店も交え行いました。

10時からのオープニングは、中西所長のあいさつや、オカリナ班による子どもの秋の歌の演奏でみんなが歌いました。また、宣伝効果もありスタッフ合わせ60人くらいが集まり、2時間の間に人気の歯科検診や健康チェックを多くの方が受けられました。また、6枚のベニア板の上のさつま芋・玉ねぎ（赤・白）・ジャガイモ・ニラ・きゅうり・ゴーヤ・里芋・ニンニクなどが瞬く間に売れました。傘rocket風船やこまなどにも、子供たちが挑戦していました。もっとたくさんの野菜を出せるように、来年の野菜作りを今から考えています。

（井上和茂 国高支部長）

公式LINE、
始めました(^~)/

お友達
募集中！



登録してくださいね

ID @208nsnio

アカウント名 福井県医療生活協同組合

第2回 医療生協学校を開校します！

（↓2024年度の様子）

日時 11月19日（水）10：00～14：30
場所 サンドーム福井 103・104研修室
内容 医療生協の歴史、仲間・まちづくりの
実践交流、認知症にならないため
に、ブロックごとのグループ交流



霜月です。ねえ、いよいよ冬の訪れを感じます。旧暦の言い方では、十月を「神無月」、十一月を「神帰月」ともいいます。古来、神様は身近な存在として、人はすがっていたのではないのでしょうか。◆現代の日本では平和憲法が施行されて、人々は戦争の荒廃から抜け出す過程のなかで、民主主義と経済復興を経験しました。でも窮地に立ったときには、神様や仏様は、お頼みに欠かせません。普段は横においての生活が多いのですが、日本人です。◆さて、今年に入り、自分自身が後期高齢者の仲間入り近くになって、体調の変化を感じるようになってきました。「畑仕事をすると疲れる。人のおしゃべりは楽しいけれど帰ると疲れる。テレビを見てもつまらない。新しいことをしたいと思わない。夜九時を過ぎる前に眠くなる。朝早く目が覚める。」ほんとに最近の自分に困っています。◆寿命が延びて人生を楽しめるようになったとは言うものの、どうしたら……そうだ神様仏様にお願います。いやいや、他力本願ではダメだ！健康チャレンジを頑張ろう。まだ間に合うぞ！（井上和茂）



組合員さんからの要望にお答えします !!

【歯周病】について知りたい



◆歯周病とは

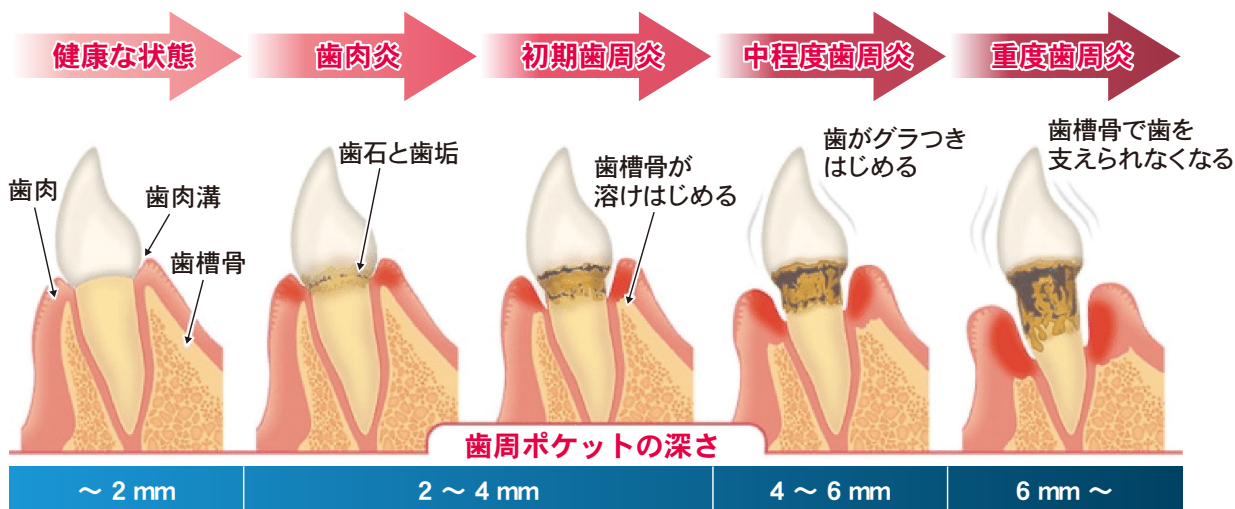
歯を支える歯ぐきに炎症がおり、次第に歯を支える骨が破壊されていく病気です。

◆主な原因は

歯と歯ぐきの境目にたまる歯垢(プラーク)です。プラークの中には数億個もの細菌が存在し、この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を引き起こします。プラークは放置されると石灰化して歯石に変わり、歯みがきでは取り除けなくなってしまう。

◆段階的な進行

初期は自覚症状が少なく、『歯みがきの時に出血する』『口臭が気になる』といったサインを見逃すと、気づかないうちに進行している場合もあります。【歯肉炎→軽度→中度→重度と進行していきます】



- *歯肉炎... 歯ぐきに炎症がおり、歯みがきの時に出血することがあります。この時点では骨に影響はなく、ケアをすれば健康な状態に戻すことができます。
- *軽度歯周病... 歯と歯ぐきの境目にできる歯周ポケットの深さが4~5ミリ程度になります。歯ぐきは赤く腫れ、出血の頻度が高くなります。
- *中度歯周病... 歯を支える骨が溶け始め、歯周ポケットは5~6ミリになります。
- *重度歯周病... 歯周ポケットはさらに深く、骨は根の先の方まで溶けるので歯が動くようになります。噛むと痛みをとめない、膿が出ます。骨の破壊とともに歯ぐきもやせます。

◆治療法

- *歯石の沈着が歯ぐきよりも上の見えている部分だけなら、超音波スケーラーという専用の器具を使い除去します。
- *同時に自宅でのケアが大切になるので、磨き残しがないかを調べ、正しいブラッシング方法について指導を受けます。
- *歯ぐきの中にまで歯石が沈着していると、歯の根っこ部分にこびりついた歯石を取る必要があります。
- *ポケットの深さや歯石の量によっては、麻酔下で歯石を除去します。

◆予防がもっとも大事な病気

- *1回歯石を取り終えたから治療完了ではなく、毎日のセルフケアに加え、定期的な検診が歯を守る一番の方法となります。セルフケアの際は歯と歯ぐきの間にプラークが残らないよう、歯ブラシのほか、右写真のような補助的な清掃用具を使いましょう。

おすすめは

- ①歯周病治療終了後は3~6ヶ月ごとの定期検診。
- ②すでに歯周病になった場合は、適切な処置とその後の定期的な管理で進行を止める。
- ③不安なことや心配ごとは、歯科に相談する。



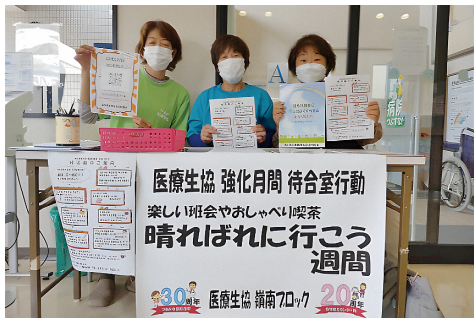
歯間ブラシ・フロス



新たなつながりで
医療生協の輪が広がっています

9月 新規加入 **29人**
増資金額 **2,564,000円**

各ブロック
特徴的な取り組み



*福井市・病院ブロック

ブロック：歩こう会、落語・音楽のクリスマス会等
支部：すこしお料理教室、ボッチャ、もしバナゲーム等
「だん・だん」：ちりめん細工展、健康麻雀開始等

*さかいブロック

ブロック：けんこうまつり、グラウンド・ゴルフ大会
支部：地区および老人会の健康チェック、認知症学習会、
班会で医療・介護を守る署名の呼びかけ

*丹南ブロック

医福連の通信教育「医療福祉生協とまちづくり」を10
名でグループ受講し、医療生協の基礎やまちづくりにつ
いて学んで、今後の活動に活かします。

*嶺南ブロック

待合室行動に力を入れ、患者さんへ医療生協のアピール
をしています。「署名週間」「班会アピール週間」「加入・
増資週間」と3週間に分けて行っています。



生

協

強

化

月

間

継

続

中

みんなの力で
署名が集まっています

全国100万筆
福井県は6000筆目標！

届いている署名

2463 筆！

目標比 41.1%
(10/24 現在)

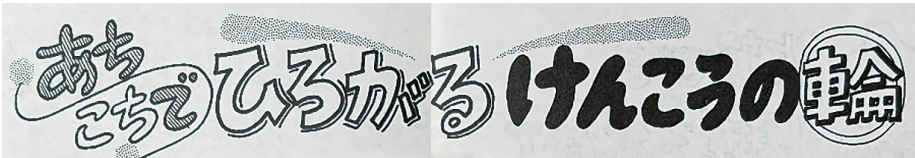
**たくさんの組合員さんに
支えられています！**

医療機関の経営悪化が続くなか、9月以降、地域の
病院が加盟する病院団体や日本医師会が、緊急的な
資金対応と、期中での診療報酬引き上げなどを新たに
訴えています。

いま地域の「医療介護を守れ！」の声が、大きく大
きく広がっています。組合員さんからは「少しでも力に
なれば」との思いで添えられた署名が日々届き、あら
ためて「私たち医療生協事業所にはたくさんの組合員
さんがいて、支えてくれている」と実感しています。

ひとりひとりの署名が、大きな運動へつながってい
きます。引き続き署名へのご協力を切にお願いいたし
ます。
(専務理事 佐野 誠)

医療生協の歴史②④「けんこう」第116号(1994年11月20日発行)より



31年前には全国で医療生協の組合員を増やし、増資や班
会のお誘いを一斉にする、「**せーの行動**」の日が設けられて
いました。この号には、特に福井市と敦賀市の活動が紹介
されています。

せーの① 福井市ではドクターと理事を先頭に、組合員
と職員がペアで組合員宅を訪問し、組合員増
やしに大きな成果をあげました。

せーの② 福井市湊支部は病院で組合員加入コーナーを
設置し呼びかけ、支部目標達成まで「あと1
名！」と三上さんが外へ飛び出しました。

せーの③ 敦賀市では骨粗しょう症のテーマで班会を開
催、敦賀診療所への期待の高まりとともに組
合員が増えました。

ところで、せーの②にお名前
のある三上さんは、長年理事を
されていた三上すみゑさん(写真)
です。今もお元気で、組合員ルームだん・だんで月1回開催
されている短歌教室に来られています。三上さんに当時のこ
とをうかがいました。

「支部委員会のはたらきかけだけでは、新たな組合員の加
入や増資がなかなか集まらず、みんなで待合室に出かけて呼
びかけましょう！」と声をかけあい、活動しました。時代は変
わりましたが、今も待合室行動を続けてくださっているとのこ
と。あとを引き継いでくださっていてとてもうれしいです。ひ
とりではなく、みんなで一緒にやるのがとても大切ですね。

(清水雅美)





いきいき組合員さん

ひとみ
坂井市 竹澤眸子さん

退職してから、趣味を見つけるためパソコンや粘土細工などの教室に通いましたが、絵手紙だけは20年ほど続けられ、夫にも反対されずに活動してきました。

医療生協との出会いは13年前、近所にさかい生協歯科が開所し、前を通りかかったとき、組合員ルームハッピーの存在を知ったことです。

それから絵手紙班を作り教え始めました。

最初は1班でしたが、今では3班（さくら・ふじ・ゆり総勢24人）になり、月3回月曜にハッピーで楽しくやっています。

絵は嫌いだったのに、絵手紙は自分の気持ちを描けて楽しいです。1年間に2人の家族を亡くしたときも、無心で描ける絵手紙に救われました。同じ頃、息子さんを亡くされて悲しい表情をされているAさんに、仏様の絵を描いて渡しました。その時の笑顔が忘れられません。Aさんも今ではとても元気になられ、グラウンド・ゴルフも始められたようです。このように、人の生き方にも絵手紙に関わるのが度々・・・それは大きな魅力です。

「私はひとりぼっち」という人がいますが、私は絵手紙がある月曜が楽しみです。生徒さんに教えながらも、自分の進歩のために今でも先生に習い、自分の考えと違った人と関わるのがとても幸せです。

皆さんも気軽にハッピーに来て欲しいです。ハッピーは、町原さんが常にいてくれるので、みんなで「助かるね」と、とても喜んでいます。

【右上は、竹澤眸子さんの最近の作品です】



組
合
員
作
品



油彩画 坂井市 白崎榮子さん



木工細工 坂井市 北野雅三さん



絵手紙 坂井市 島田千代子さん

すこしおレシピ

簡単電子レンジ
レシピ最優秀賞

誰でもレンジで簡単！



茶碗蒸し

沖縄医療生協 高良みくさん

材料（1人分）

塩分 0.7 g

たまご……………1個
白だし……………大さじ1
水……………75ml
むきえび（冷凍）…適量
ほうれん草……………適量
かいわれ大根……………適量



◆作り方◆

- ①たまごは泡立たないようによく溶きほぐし、白だし、水を加えて混ぜる。
- ②カップに①を流しこみ、むきえび、ほうれん草、かいわれ大根（あるもので代用可）を入れる。
- ③軽クラップをして500Wの電子レンジで3分加熱する。

*器により火の通りが異なるため、固まらない時は20秒ずつ追加で加熱する

医療生協の歴史を見ながら、過去を懐かしんでいます。

(福井市 西川嗣雄)

けんこうの配布先が、今月から5軒増えました。どんな出逢いがあるのか、楽しみながら配布したいと思います。

(敦賀市 畑田和美)

団塊の世代が、今後福祉施設を利用出来ない介護難民になると言われています。医療機関がなくなる危機的状態と同じで、国の対策が後手後手になっており、困ったものです。

(敦賀市 重田俊夫)

パズルの答と同じ気持ちです。福島原発事故にかかわる汚水や廃炉問題、核ゴミの最終処分場問題が何ひとつ解決しないうちから、発電は今後も原子力に決めている。問題を先送りして、日本はいつだってどうなってしまうのか心配です。

(敦賀市 山本敏子)

けんこう祭りに初めて行きました。最初に、医療機関の維持存続を求める署名をしました。このことは、以前テレビでも取り上げていたので知っていましたが、日本は世界に誇る皆保険制度の国なのに、と不安になります。忘れがちですが、予防医学が大事ですね。

(越前市 上坂文恵)

敦賀市の利根川さん、貴重なアドバイスをありがとうございます。私もこのままではいけないと福井県のはびうオーク2025や、国立長寿医療研究センターの「オンライン通いの場」に参加するなどして、何とか運動を続けられるよう努めたいと思います。

(越前市 金剛丸仁)

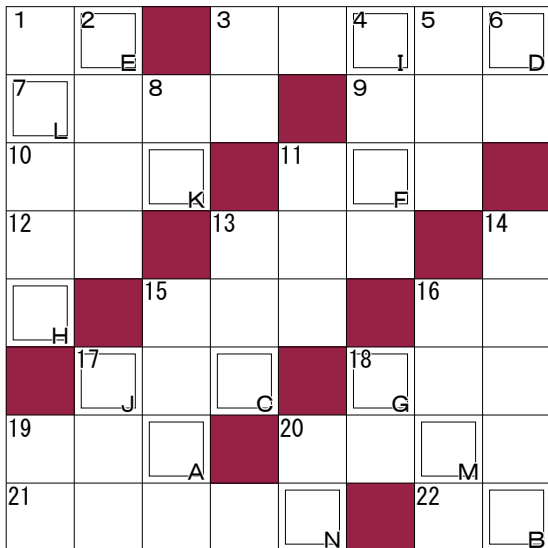
けんこう配布者さん募集中

＊毎月一回(年10回)、自宅回りの組合員さん5～10名にけんこうを届ける活動です。
(配布人数についてはご相談させていただきます)
(連絡先 ☎0776-127-1318)

＊九月号の三面記事、平和を願いつなぐために...の記事を修正します。開催日は八月九日(土)の間違いでした。お詫びして訂正させていただきます。

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 ♪ 運転手は君だ、——は僕だ
- ② 吐いて吸って深——
- ③ ——の皮が突っ張る
- ④ 胃腸の調子が悪いので——にいい食事をする
- ⑤ 人の——につけ込む
- ⑥ 出る——は打たれる
- ⑧ ——せぬエラーが発生
- ⑨ 火山の——情報
- ⑩ 番頭はんと——どん

- ⑭ 順境でない運命。不運
- ⑮ 寝間
- ⑯ 行きと帰り。——切符
- ⑰ いい加減。——な考え
- ⑱ 政——、——員
- ⑲ 兄弟姉妹の息子
- ⑳ ——を限りに叫ぶ

- ⑨ 年齢。——80を超える
- ⑩ 自筆、自書
- ⑪ 飲食物の香りや味わい
- ⑫ ——の東西を問わず
- ⑬ ——の宝刀を抜く
- ⑭ 誤って火災を起こす
- ⑮ ——の七光り
- ⑯ 反。——巨人
- ⑰ 俳句を投稿する
- ⑱ 教えを受けた師の敬称
- ⑳ その学校の独特な気風
- ㉑ 伝説、伝承
- ㉒ 音読みと——読み

よこのキー

- ① 相撲の準備運動の一つ
- ③ 天然物か——物か
- ⑦ セレナーデの訳語

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

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
10月号 当選者

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)

答：フクシマワスレテシンゲンパツカ (福島忘れて新原発か)

- ・川中 奏子 (福井市) ・吉川 照子 (福井市) ・上坂 文恵 (越前市)
- ・眞家 徹 (越前市) ・島田千代子 (坂井市)

＊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(木) 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 seikyuu@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。



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。

診療時間 午前9時～12時(予約診療) 午後2時半～5時半(予約診療)

光陽生協クリニック ☎(0776) 24-3310

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野	平野	平野	平野	平野	11月・12月の体制はホームページでご確認ください。
		達川	多田	多田	天津	多田 (12月5日休診)	
		佐藤 (第1・3)		達川			
	午後	森田(第1・2)	天津 (15:00～19:00)		多田	平野 (15:00～17:30)	
		塚本(第4)		清水		達川 (14:00～)	
		位田(第5)					
皮膚科	午後	長谷川 (第2・4)					
眼科	午前		岩崎			鈴木 (11月14日休診)	
整形外科	14:00 17:00				中嶋 (第2・4)		
カメラ	午前	多田	岩本	天津(第1・3) 服部(第2・4)	佐藤(第1・3) 岩本(第2・4)	服部	
メラ	午後		多田	服部(第2・4)		服部	
夜間外来			天津				

*休診＝日曜・祝祭日・12月30日(火)～1月3日(土) 1月5日(月)～通常診療になります。

インフルエンザワクチン 接種を実施中!

〈2025国際協同組合年 特別料金：税込み〉

・65歳未満 組合員 3,000円
非組合員 4,400円

65歳以上は、自治体により
自己負担額が異なります。

(例) 福井市 2,000円
敦賀市 1,900円

65歳以上の方には、各自治体からお知らせが届きますのでご確認ください。

*高齢者定期予防接種(10月1日～1月31日)

※お電話でご確認、ご予約ください。

禁煙外来 受付中

◆光陽生協クリニック (0776) 24-3310

*予約時間 9:00～12:00

◆つるが生協診療所 (0770) 21-0176

15:00～17:30

*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。

光陽生協病院 光陽生協歯科診療所

☎(0776) 24-5009

☎(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 (11/29 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した。	

*休診＝日曜・祝祭日・11月19日(水)午後・21日(金)午後・28日(金)午後・12月3日(水)午後・19日(金)午後・24日(水)午後・29日(月)午後・12月30日(火)～1月5日(月)

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 (休診日あり)
13:30～15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口	谷口 (16:30まで)	大塚 (休診日あり) (16:30まで)
17:00～19:30	谷口			谷口		

*休診＝日曜・祝祭日・11月1日(土)・5日(水)午後・8日(土)午後・15日(土)・28日(金)午後・29日(土)・12月13日(土)・20日(土)・29日(月)午後・12月30日(火)～1月5日(月)

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 山崎 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	新任医師

*休診＝木曜・日曜・祝祭日・12月30日(火)～1月3日(土) 1月5日(月)～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		

*休診＝日曜・祝祭日・11月20日(水)午後・28日(金)午後・12月18日(水)午後・29日(月)午後・12月30日(火)～1月5日(月)

11月3日(月)と24日(月)が祝祭日のため、11月4日(火)・25日(火)を夜間診療とします。

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	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	ルーチェすがや
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