

医療生協だより **2月号**

# けんこう

**公式LINE**

**友だち募集中** <<登録方法>>

- ①右のQRコードを読み取る
- ②ID検索で以下のIDを入力 @208nskio



2025年12月31日現在	
組合員ふやし	31名
出資金ふやし	4,531千円
組合員	21,077名
出資金	548,100千円

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<https://www.fukui-iryouseikyoo.jp>  
 定価：1部30円 (組合員の購読料は出資金に含まれます。)



## 第2回 医療生協学校

## 医療生協のバトンを次世代に…



11月19日(水)に、第2回目の「医療生協学校」をサンドーム福井で開催し、県内の37名が参加しました。

医療生協の誕生秘話や光陽生協病院の生活困難患者の事例紹介、班会の実践発表、看護師による「脳いきいき～認知症にならないために～」の学習、ゲームと続き、医療生協を広く知る機会となりました。

各ブロックに分かれての交流もあり、地域ごとの今後の活動についての話し合いができました。

「班会で若い世代を呼び込める企画ができないか」、「自分が楽しくなる企画をしたい」などの声が聴かれました。



## まちの医療機関をまもろう！緊急署名100万筆運動

**署名活動のご協力をいただきありがとうございました！**

1月14日現在

**全国の署名数**  
**734,863筆**

9月から取り組んだ緊急署名は、組合員のみなさんのご協力で、**県内5605筆(目標93.4%)**が集まりました。ご協力ありがとうございました。11月末、職員代表が国会議員会館を訪れ福井県選出国會議員4名に署名を届ける要請行動を行いました。集まった署名を渡し医療現場の苦しい現状も伝えました。政府はようやく診療報酬を3.09%に上げる決定をしましたが、この間の診療報酬削減や物価高騰等の影響もあり、まだまだ足りません。今後も更なる改定を働きかけていきます。

要課題だと考えています。班活動に参加しましょう。◆これらの優位性に確信を持って、縮小期においても、需要の高まりに依っていき、これからの医療生協の活動に大いに期待しています。

(大久保裕介)



二〇三〇年には六五歳以上の高齢者が三分の一を超え、三軒一戸が空き家になるといわれています。二〇三〇年問題です。◆これまでの時代は成長時代でしたので、私たちの医療生協活動も拡大することができました。◆私の所属していた労働組合やサークル活動もこれまでは拡大期でしたが、これからは縮小期になっていきます。必要性がなくなってくる組織ならば、縮小せざるをえないわけですが、医療や介護や組合員の班活動の必要性(需要)は高まっていくわけですから、単に縮小すればよいということにはなりません。◆この需要の高まりこそ私たちの優位性です。また、私たちの医療生協の様々な班活動も貴重な優位性です。これらで以上に、班活動を広げて発展させることが最重要課題だと考えています。班活動に参加しましょう。◆これらの優位性に確信を持って、縮小期においても、需要の高まりに依っていき、これからの医療生協の活動に大いに期待しています。

# 組合員さんからの質問にお答えします！

## 【花粉症とは？】～今年は多く飛散するとの予想です！～

花粉症は、花粉が体内に侵入することで起こるアレルギー性疾患です。主にスギ花粉とヒノキ花粉が原因で、春先に症状が悪化する傾向があります。くしゃみ、鼻水、鼻づまりのほか、目のかゆみ、涙目、肌荒れ、倦怠感など様々な症状がみられ、つるが生協診療所でも「最初は軽い鼻水と違っていたが、だんだん症状がひどくなり、仕事に集中できなくなった」という方が多く来られます。

早期の適切な治療により症状の悪化を防ぐことができます。早めの対策をお勧めします。

### ～花粉が飛び始める前の時期を逃すな！！～



#### 【花粉症の治療】

花粉が飛散し始めるか、症状が出始める前から治療薬を開始すると、シーズンを通して症状が軽減されます。

治療薬は、抗ヒスタミン薬による内服が基本となり、受診時に症状や副作用を確認し処方します。症状により点眼薬、点鼻薬、ステロイド薬などを追加します。

市販薬で効果が不十分な場合は、医療機関の受診をお勧めします。症状や体質に合わせた薬剤選択が可能で、副作用の管理も適切に行えます。

### ～自分のアレルギーの原因を探そう！！～

#### 【花粉症の検査】

基本的な血液アレルギー検査により、スギ、ヒノキ、イネ科、ブタクサなど主要な花粉に対するIgE抗体を調べることで、原因花粉を特定でき、予防や治療に役立てることができます。



### ～意識して取り組もう！！～

#### 【花粉症の予防と対策】

##### 1, まずは花粉情報をチェック

福井県花粉情報

スギ＝1月下旬～4月下旬、ヒノキ＝3月中旬～5月上旬、イネ科＝4月下旬～秋

##### 2, 花粉の飛散量が多いときは外出を控えよう

花粉の飛散量が多い時期と時間帯の外出を極力控えましょう。スギ花粉の場合は12時頃と17時頃に飛散量が多く、この時間帯を避けることで症状の緩和が期待されます。

##### 3, 外出時には服装に注意！

花粉が付きやすい毛織物の上着、コート類は避け、ツルツルした素材の上着や服を着ましょう。また、髪の毛をまとめたり、マスク、メガネ、帽子などでガードしたりしましょう。

##### 4, 花粉を家に持ち込まない

帰宅時は、玄関で洋服をそっと脱ぎ、花粉を払い落とします。手洗い、うがい、洗顔も効果的です。洗濯物は花粉を払い落としてから取り込み、乾いたらすぐに取り込むことも効果的です。特に花粉症のひどい方は、部屋干し、乾燥機の使用をお勧めします。

##### 5, 免疫機能の保持に努めよう

十分な睡眠などの生活習慣を維持することや、ストレスをためないことが正常な免疫機能を保つために重要です。

##### 6, 鼻の粘膜を守る

お酒を飲みすぎないこと、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。



光陽生協クリニック・つるが生協診療所では、花粉症の検査、治療を行っています。毎年悩まれている方は、ぜひ早めに受診しましょう。 《つるが生協診療所 看護師長 西村さくら》

# 事業所だより 介護施設の☆魅力☆ご紹介

# デイケア さんさん

デイケア（通所リハビリテーション）とは・・・要介護認定を受けた方が、病院や介護老人保健施設などに通い、理学療法士や作業療法士などの専門スタッフによるリハビリテーションや医療的ケアを受けられるサービスです。心身機能の維持・回復、日常生活の自立支援を目的としています。

デイケアさんさんでは、季節ごとの行事やカラオケ、ゲームなどのレクリエーションを実施し、楽しく過ごしていただいています。認知症予防のための脳トレプリントをして過ごしたり、皆さんで協力して壁紙作品作りにも取り組んだりしています。

行事として、春・秋の外出行事や敬老会、忘年会も行っています。去年は近くの保育園児との交流会を行い、みなさん笑顔で交流を楽しめました。

畑ではトマトや枝豆、サツマイモなどを栽培し、採ったサツマイモを使っておやつ作りを行いました。



↑ さつまいもを収穫して、  
↓ 調理しました



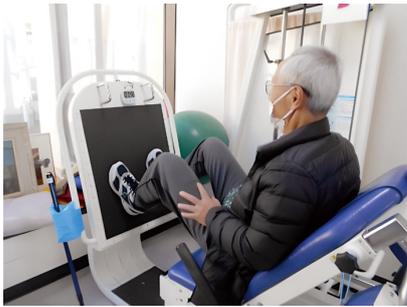
一人暮らしでデイケアに行く準備や身支度などの支援が必要な方には、ヘルパーさんの送り出し支援により、安心して通っていただけます。

ご夫婦で暮らしていても日中はお一人になる方や、ご家族が日中不在の方にもご利用いただけ、ご家族の負担軽減にもつながっています。

デイでは、入浴、リハビリ、昼食・おやつ、レクリエーションを提供し、看護師、リハビリ職員、介護職員が連携して、安全の配慮と体調確認をしながら支援しています。



## 豊富な運動メニュー



さんさんのリハビリは、パワーリハビリや自転車エルゴメーターなどのマシンが複数あり、また、光陽生協クリニック併設の特徴として、痛みに対応する物理療法も充実しています。マッサージと合わせて痛みの緩和も行いつつ、一人ひとりに合わせた運動メニューを提案しています。みなさん積極的に楽しく運動に取り組んでいただいています。

## 利用者さんの声

- \*さんさんに行く日を楽しみにしています。お風呂も安心して入ることができ、気持ちいいです。友達もたくさんでき、楽しんで通わせていただいています。
- \*さんさんでリハビリをしてもらい、痛みが減り身体も動くようになりました。マシン運動なども頑張っており、元気いっぱいです。



## 職員から

地域の中で人と人がつながり、利用者も職員も笑顔で安心して過ごせる居心地の良い「さんさん」を目指して、スタッフ一同、日々取り組んでいます。

お問い合わせは、

☎ 0776-24-5524

## 介護の大切さとやりがいを感じて欲しい! ~未来の担い手を育てる取り組み~

### ◆お仕事フェアを開催◆

介護職の人材不足が増す中、地域の「介護」を守るため担い手を育てようと、福井駅東側のアオッサでお仕事フェアを開催しました。当日は、予約以外に飛び入りもあり、9名の高校生が参加。最新の電動車いすや自操式の車いすに乗って、使い方や乗り心地の違いを体験しました。また、吉野家の牛丼味の嚥下食を試食し、リハビリで利用者が作成した作品を見ました。



### ◆道守高校の学校祭で体験会!!◆

介護の仕事に興味を持ってもらいたいと、県内の高校に呼びかけ、道守高校の学校祭に参加。準備段階から企画名や体験内容、チラシ、当日のレイアウトも高校生、担当教員と一緒に考えました。50人が参加し、生徒さんからは「楽しい」「難しそうだけどとても大切な仕事だと分かった」の声が上がりました。



\*3/23~の春休みに「介護福祉体験会」を予定しています。進路を迷っている方や目指している高校生の方にお勧めして下さい。

お問い合わせ先 福井県民主医療機関連合会（医療生協が加盟している機関） ☎0776-27-6648 介護担当：長谷川

地域であんなこと・こんなこと

つながる・ひろがる

《 組合員活動 》

■丹南ブロック

12月16日(火)、「いち・に・散歩会」の班会メンバーで、毎年恒例のそば打ちを実施しました。会場は、日本古来の大きな農家民宿です。打ったそばはご主人が茹でてくださり、おいしくいただきました。



楽しい

■嶺南ブロック

12月7日(日)、松原公民館にて毎年恒例の二胡コンサートを開催しました。今回が最後となり、いつもの素敵な演奏に加え、これまでの思い出もよみがえり、感慨深く感じました。



■坂井ブロック

12月11日(木)、あわら市の介護予防施設「やすらぎせいま」で、健康体操のあとおはぎ作りをしました。作業を手分けし、手早くあずきやきなこ、黒ゴマをまぶし100個以上できました。



↑アツアツのもち米で仕上げました

助けあい

■嶺南ブロック

12月7日(日)、敦賀市内の他団体と協力し、おすそ分け市を開催しました。約100名の方にお米や食料品をお渡しすることができました。

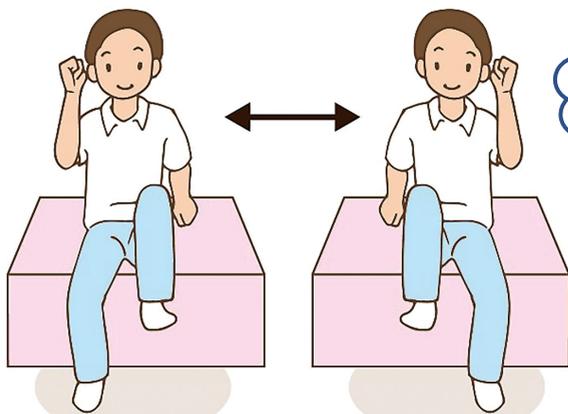


■福井市・病院ブロック

12月26日(金)に22回目の食料無料支援を開催。組合員12名、職員14名に看護学生・高校生各1名がスタッフ参加し健康チェックも実施、研修医も結果を説明。66名にお渡しだけでなく健康に目を向けていただく機会となりました。



冬の季節 家の中で体ポカポカ体操



簡単です! やってみよう

~全身の血流アップをはかり 下半身の筋力を鍛えましょう~

【光陽生協病院 理学療法士 満田康介】

- ① 椅子に浅く腰掛ける(背もたれは使わない)
- ② 背筋を伸ばして目線はまっすぐ前
- ③ 腕を振りながら大きく足を上にあげて足踏みをする
- ④ 20回を1セットとして3セットおこなう(合計60回)

♡効果

- ・下半身の筋力を鍛えて歩行時のつまずきを防止
- ・手足を動かすことで全身の血流が改善し免疫アップ

♡ポイント

- ・椅子は少し硬めの方がオススメです(やわらかいソファは×)
- ・余裕がある方は立って足踏みを行ってもOK

敦賀にカラオケ班があったらしいなあ。

(敦賀市 山田静子)

乾燥して静電気に怯える毎日です。火事のニュースも多き気をつけたいです。

(若狭町 塚原奈央美)

班会に踏み出したくなりました。一人でいると落ち込むから、人中でたのしみを見つけたいです。

(福井市 中村清美)

たくさん班会があるよう楽しそう。私も定年退職したから参加したいです。

(坂井市 岡田利香)

今年、地味にやりたい事。買い置きしたハガキは、料金不足で使わずにあります。なんとか使いきるために、クイズや懸賞に応募。頭も使って一石二鳥。がんばりま〜す!

(福井市 細川美鈴)

毎月の「けんこう」を楽しみにしています。何かあったら話せる場所がある・心落ち着きます。

(坂井市 辻 康子)

毎月頑張つて配達させて頂いております。現在私八三歳。すごい歳ですね。自分でも驚いています。自分のためだと思つて、月一回の配布は八〇〇〇歩程です。ああ!今日も元気で歩けたと自分で褒めています。今年は午年(私の年)だから、ガンバリマス。

(越前市 菅原節子)



木工細工 (坂井市 北野雅三さん)

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 ☎0776-27-1318)

クロスワードパズル

カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉は何ですか

1		2		3	4
		5	6		
7	8		9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

たてのキー

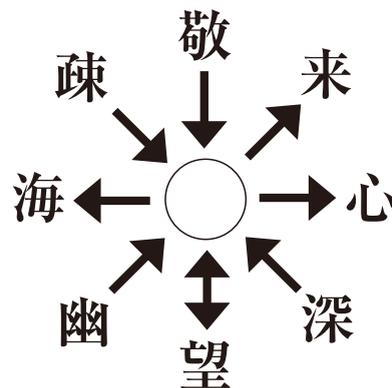
- ①三壘手
- ②奈良公園にたくさんいる
- ③身ごしらえ
- ④文明の発展に――する
- ⑥――下で雨宿り
- ⑧清潔。――な政治
- ⑪――を食う=あてがはずれる
- ⑬髪に――を結ぶ
- ⑭――と矢
- ⑮整然と話す

よこのキー

- ①――と作曲どちらが先か
- ③太い――によじ登る
- ⑤女性の三人称代名詞。恋人関係にある女性
- ⑦――を食らわば皿まで
- ⑨南の対
- ⑩栗鼠、何と読む
- ⑫火中の――を拾う
- ⑭コアラが食べる――の葉
- ⑯官と――で協力
- ⑰ばれる。悪事が――

漢字熟語パズル

矢印方向で二字熟語ができます。真ん中の空欄に漢字を当てはめましょう



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、2027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

迷路クイズ  
クロスワードパズル  
新年号 当選者

抽選で10名の方々が当選されましたので、4月上旬を目途に図書カードをお送りします。(敬称略)

答: ① B ② コママワシ (こま回し)

- ・吉田 早苗 (福井市) ・畑中 喜代 (福井市) ・吉田 満子 (永平寺町)
- ・渡辺さや香 (あわら市) ・辻 康子 (坂井市) ・上木由紀江 (越前市)
- ・菅原 節子 (越前市) ・木戸 聡 (敦賀市) ・猿橋三枝子 (敦賀市)
- ・木村 圭子 (小浜市)

\*応募方法\*

クロスワードパズルと漢字熟語パズルの答えを、下記宛先までお送り下さい。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。(ハガキの切手は85円になるよう確認をお願いします。)

- ・締め切り 2月20日(金) 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](mailto: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もお書き添え下さい。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しください。



