

医療生協だより **3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



| | |
|--------------|-----------|
| 2026年1月31日現在 | |
| 組合員ふやし | 12名 |
| 出資金ふやし | 1,436千円 |
| 組合員 | 21,064名 |
| 出資金 | 548,915千円 |



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。)

安心のよ・い・ど・ころ♡医療生協を広げて下さい!

くらしの安心 ネットワーク



待合室で、組合員さんが医療生協への加入や増資を呼びかけています

つるが生協診療所にて



光陽生協クリニックにて



わたしのイチ押しポイントは..



組合員の中原さん

*いろいろな班活動で、自分の人生に楽しいことがたくさん増えました。
 *優しいお医者さんや職員のみ〜んなが心身ともに支えて下さるので、とても安心感があります。

福井県医療生協は、組合員さんと「出資金」、そして事業所の利用によって支えられています!!

「医療生協の加入お勧めを！」
「いま出資金の増額を！」



若いころ敦賀に北限のミカン園があるとは聞いていません。地元でミカン狩りに利用されておりました。スーパリーの店先にも出ていません。福井市に住む私には幻のミカンだったのです。◆ところが仕事で敦賀へ出かけることがあり、当時の武生市から峠を越えて下る途中で、道路脇でミカンを販売しているのに気づいたのです。さっそく買いこんで家で食べるところ、その美味しいこと。すっかり、強い酸味と甘みが大好きになりました。敦賀に用事があるたびに、毎年買ってきたのを思い出します。◆そのうち社内の人事異動で何年間も行かないうちに、道路脇での販売がなくなったので、うちのカミさんやその他の組合員さんらとミカン狩りに切り替えました。敦賀の方からも組合員さんたちが来られていて、ミカン山は賑やかなことでした。しかも、駐車場の横の藪の中に、ピナンカズラの実があり、それを持ち帰ったのを思い出します。◆年を経て、敦賀ミカンのおいしさが知れ渡り、敦賀ではスーパーマーケットでも販売されていると人づてに耳にししました。◆単に甘たいだけの他産地ものと違う「北限ミカン」をここ数年食べています。が、医療生協の組合員だからこそ行くことのできたミカン狩りを、本当になつかしく思い出します。皆さんも、「北限のミカン」と「医療生協」を大切に育ててください。

(堀田重則)

事業所だより ☆介護施設の魅力ご紹介☆

通所介護とは…

要介護認定を受けた方が日中にデイサービスへ通い、食事、入浴、生活上の介護、健康状態の確認、機能訓練(リハビリ)などのサービスを日帰りで受けられるものです。



デイサービスてくてくでは、お風呂の支援を受けたい方の要望に応えられるように、集団浴・個浴・リフト浴・ミスト浴とさまざまな入浴設備をご用意しています。また、定期的な季節浴も行っております。

季節の行事を大切にして、四季折々の行事を企画しています。レクリエーションでは、手作業による創作活動やミニゲーム、大きなスクリーンでの上映会の開催、懐かしの歌を楽しんだり、認知症予防のために脳トレプリントにも取り組んだりしています。定期的に地域の方にも来ていただき、交流する機会を持ち、楽しい時間を過ごしていただいています。

利用者さんの声

てくてくに来るとみんなとお話ができ、1日があっという間に過ぎてしまいます。お風呂も安心して入浴して気持ち良いです。

職員から

「また来たい」と思ってもらえるような空間を提供できるように、職員一同、日々取り組んでいます。☎0770-25-4311



【敦賀市】

デイサービス

《通所介護》

てくてく

【敦賀市】

認知症対応型

《通所介護》

和の家
ぬくぬく

認知症対応型通所介護とは…

認知症の方で要介護認定を受けた方が、デイサービスで食事・入浴・レクリエーションなどを受けられる施設です。

こんにちは!和の家ぬくぬくです!

私たちのモットー(愛言葉)は「一緒に♪」です。利用者様、家族様、ぬくぬくと関わりのあるさまざまな業種の方と手を合わせ、①一緒に笑いたいです!②一緒に楽しみたいです!③(悩んでいることがあれば)一緒に考えます!④皆で手をつなぎ一緒にぬくぬくしたいです!「また明日よろしくな♪」、「ここに来て良かった♪」など、利用者様からの嬉しいお言葉が職員の励みになっています。

職員から

認知症を学習し、ひとり一人の利用者様に寄り添ったケアを提供しています。少人数での密な関わりの中で認知症の進行を防ぎ、利用者様が安心して過ごせることができる空間の提供を目指しています。

☎0770-25-2929

利用者さんの声

ほんまにここは楽しい!
皆で笑って美味しいものを食べて……家で一人じゃこんなことできん!



《第11回 健康チャレンジ》
ご参加ありがとうございました!

今回は、202名の参加がありました。そのうち、「初めての参加」という方が54名。新しいつながりができていることに喜びを感じます。1/14に抽選をおこない、20名の方へ参加記念品(クオカード)を送らせていただきました。次回もたくさんの方のご参加をお待ちしております♪
(健康づくり・文化委員会)



委員会メンバーが抽選しました

健康管理は「**血圧**」と「**目**」から

～あなたの血管を守ることが、
未来の視力を守ることにつながります!～

高血圧症の約90%は、原因がわかりません。遺伝的な因子や生活習慣などの環境因子が関わり、『生活習慣病』ともいわれています。
・過剰な塩分接種、過剰な飲酒、肥満、精神的ストレス、自律神経の調節異常、野菜や果物(カリウム・ミネラル)の接種不足、運動不足、喫煙などで、『高血圧症』になるリスクが高まります。

健康診断や通院の際に「**血圧が少し高めですね**」といわれたことはありませんか？高血圧は、痛みなどの症状がないまま続くことが多く、知らないうちに**血管に負担**をかけています。

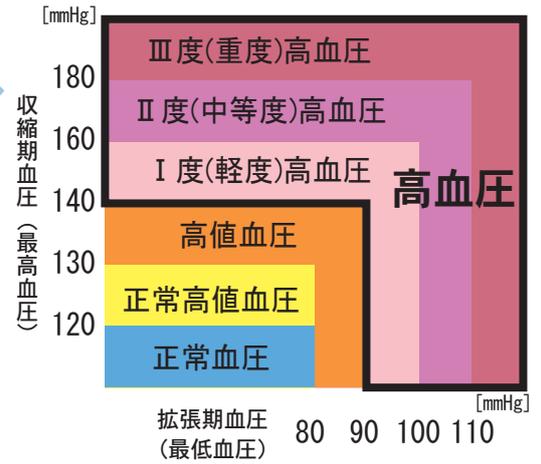
高血圧が続くと、目に何が起こるの？

血管が傷つき、「視力低下につながる」「血流が悪くなる」「出血やむくみが起こる」ことがあります。

これを「高血圧性網膜症」といいます。見えにくくなってからでは遅い場合もあるため、早期発見がとても大切です。

目は“血管の健康状態”が見える場所

目の奥の血管は、体の中で唯一直接見ることができる血管です。
眼底検査では*血管の細さ *出血の有無 *動脈硬化の状態がわかり、**全身の血管の健康状態のヒント**になります。



日本高血圧学会が、2025年に血圧の基準を変更。

家庭血圧目標 = 125/75未満

年齢や合併症にかかわらず、この数値をめざしましょう。



**こんな症状が
1つでもあれば
受診を!!**

- 血圧が「高い」または「高め」といわれている
- 「糖尿病」と診断されている
- 最近視界がかすむ
- 健診で異常を指摘された
- 頭痛や肩こりが強い

★高血圧のある方、血圧が高めといわれたことがある方は、年に1回の眼科受診・眼底検査を!



眼底検査は、光陽生協クリニック とつるが生協診療所で実施できます

◆検査時間：左右合わせて約5分

◆費用：1割負担=約60円、2割負担=約120円、3割負担=約180円

短い時間で受けられる検査ですので、通院に合わせて受けていただけます。



「見えているから大丈夫」ではなく、「見えなくなる前に守る」ことが大切です。どうぞお気軽にご相談ください。

光陽生協クリニック 0776-24-3310 つるが生協診療所 0770-21-0176

新しい班会のご紹介!!

健康麻雀が大流行中

★福井市・病院ブロック 組合員ルームだん・だん

昨年11月からスタートした健康麻雀班。週1回から週2回（月・木の午後）に活動を増やし、毎回4人以上集まるように参加者同士連絡を取り合い、和気あいあいとゲームを楽しんでいます。

使用する部屋や階段の掃除を参加者自ら担当したり、窓にはおうちで使わないカーテンを持ってきて取り付けたりなど、どんどん素敵な居心地のいい部屋になっています。この部屋で時間いっぱい心ゆくまで麻雀で脳トレを頑張っています。



気軽に「班会」をつくってみませんか?!

*「班会」のつくりかた

- ・組合員を3人以上集めます。（組合員でない方は、医療生協の加入をおすすめしましょう。）
- ・班名・班長・会計・会場（例＝公民館、自宅、組合員ルームなど）を決め、開催日や時間、やってみたいことを自分たちで決めましょう。
- ・医療生協本部や最寄りの組合員ルームにご相談ください。
- ・医療生協本部 0776-27-2318

★丹南ブロック

たけふ生協歯科2階の組合員ルームで、月1回（第2金）活動しています。麻雀初心者も経験者が教えてくれるので大丈夫!

「けんこう」を見て初めて班活動に参加した方もいらっしゃいます。運動が苦手な人も、足に不安のある人も、頭と手を使って楽しくやりましょう!

月1回では習ったことを忘れてしまうので、月2回に増やしたいです。



塩と上手におつきあい
すこしお

はじめませんか?

2024年 すこしおレシピ 総菜部門 佳作

塩分
0.45g

材 料

キャベツ2枚、豚ミンチ80g、玉ねぎ30g、しょうが5g
にんにく・5g、卵5g、大根おろし50g、水・適量
★下味のめんつゆ（ストレート）3g
【たれ】めんつゆ（ストレート）10g、酢10g

◆作り方◆

- ①キャベツを茹でる。
- ②茹でたキャベツの芯の厚いところをそぎ取る。
- ③豚ミンチ・卵・みじん切りにした玉ねぎ・しょうが・にんにくを混ぜてタネを作る。
- ④キャベツに③を包み、包み終わりを下にしてなべに敷き詰めていく。
- ⑤水と★下味のめんつゆを加え、落とし蓋をし煮込む。
- ⑥器に盛りつけ、大根おろしを乗せ、【たれ】を上からかける。

和風ロールキャベツ

出雲医療生協 板倉 修さん

レシピ者よりコツとポイント

キャベツにネタを包んだのち、包み終わりを下にしてなべに隙間なく詰めていくことで、楊枝で止めなくても荷崩れないようにしました。香味野菜を使い、【たれ】を醤油の代わりにめんつゆにしたことで塩分を控えることができました。下味にもめんつゆを使い、味がぼやけないようにしました。



