

医療生協だより **9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-iryouseikyو.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7月31日現在

組合員ふやし	21名
出資金ふやし	2,079千円
組合員	21,582名
出資金	564,956千円

☆新規事業所を立ち上げました☆

敦賀市

住宅型有料老人ホーム

なごみ

「和の家 まんてん」

9月1日オープン!!

私たち医療生協は、これまで運営してきたショートステイについて、誰もがわくわくするような住宅型有料老人ホームへの事業展開を進めてきました。「笑顔があふれ、最期まで安心して暮らせる“高齢者住宅”」として、9月1日にオープンします。

「和の家まんてん」では、食事の提供、24時間介護福祉士が常駐しています。デイサービスや訪問看護、訪問介護などを利用し、診療所や薬局とも連携することにより、本人や家族が望む生活を担当のケアマネジャー(介護福祉専門員)と一緒にサポートします。

組合員さんや地域ボランティアとの交流や毎日の体操、ティータイムなどゆったりと和やかな楽しい空間と雰囲気に住まいにしていきたいと思います。

(くわしくは2面をご覧ください。)

11月には福井にも誕生します!

「ここに暮らしたい!!!」



そんなわくわくする“住まい”を目指します。



居室



医療生協の組合員さん!
「けんこう」を毎月お読みいただいている愛読者のみなさん。今月号では健康チャレンジについて訴えたいと思います。▼今年の夏、昨年以上に暑く日中は外に出るのがおっくうになり、クーラーの中で過ごしてしまうことが多くなりました。畑をしている者にとっても外に出られず、ゴロンと横になってぼけっとテレビを見ることも多かったです。▼そういうなか、テレビでは保険への加入に対し高齢者に向けてあおっているようなCMが聞かれます。「子供には負担をかけたくない。」「葬儀費用は残しておきたい。」「保険料はお手頃ですよ。」などと、とにかく高齢者からお金を出させることを目的にしています。▼

聞いてみると年を取ったものは、自分で自分の始末をしると言わんばかりです。子供がいかに親のことを考えていないかのように! 本当でしようか? みなさんは子供を親の面倒を見たくないと言ったのでしようか? ▼さて、医療生協組合員のみなさん。自分の人生は楽しむこと・生きていくことなから、仲間の中でフレイル予防やオーラルフレイル予防対策と、日ごろの取り組みの大切さを教えてもらって、地域まるごと健康づくりをやりましょう。▼今回の健康チャレンジは、三つの特徴があります。①四十五回にしました。②はがきで報告する。③参加賞はなし、抽選で千円のQUOカードを二十名に進呈。▼今までは違った健康づくり委員会の取り組みです。多くの人のご参加をお願いします。

(井上和茂)

「和の家 まんてん」は笑顔があふれ、 最期まで安心して暮らせる高齢者住宅です!

住まいの概要

◆入居対象者

- * 要介護認定を受けている方
- * お申し込み後は、ご本人様の状況を伺い入居の検討をさせていただきます。

◆ご利用の流れ

お問い合わせ・ご見学

↓
ご面談

↓
入居お申し込み

↓
ご契約・ご入居

【敦賀】
入居定員 12名
【福井】
入居定員 17名

- ♥ 全室バリアフリーで車いすの方も安心!
- ♥ 介護スタッフ24時間365日常駐
- ♥ エアコン・電動ベッド・ナースコール対応

◆入居者の一日のごし方 (介護サービスありの場合)

- 6:30 起床
モーニングケア (洗顔等)
バイタルチェック (検温・血圧測定)
- 7:30 朝食
食前に手洗い、お口の体操、お出かけ準備
- 9:00 サービス開始
通所(デイケア)や訪問介護・看護サービスへ
- 16:00 ご帰宅(通所サービスの場合)
荷物の片付けや、夕食に向けての準備など
夕食までゆっくり過ごします
- 18:00 夕食
夕食の後は、テレビを見たり読書をしたり、
会話をしたりするなど就寝まで過ごします
- 21:00 就寝
基本的に就寝時間は自由です



なごみ

和の家まんてん(敦賀市) 課長 西野 英樹



たくさんの方からの、施設名ご応募をいただきありがとうございました。住宅名は「和の家まんてん」に決めさせていただきました。

9月1日より開所となり、私たちは、組合員さんの気持ちに寄り添いながら共に学び・笑い、その人らしく生きるための支援を目指していきます。

福井県医療生活協同組合の歴史②

組合員増やしと、 増資運動に取り組んで...



出資金や増資の必要性について活発な意見が飛びかった会議の様子。

「けんこう」第99号 (1992年9月21日発行)より

- ① 全組合員がひとり以上の組合員を増やしましょう。
- ② お友だちと班会を開いて健康と生活に役立つ医療生協にしていきましょう。
- ③ 地域ごとの組合員のつどい、ゲートボール大会、健康診断など、医療生協の行事に参加しましょう。
- ④ 出資金の個人目標は5万円です。千円ずつの積み立てなどを実施しましょう。

1978年に光陽診療所、1985年に光陽生協病院、1990年に生協月見診療所と光陽生協歯科がオープン、組合員は2000世帯、3000世帯、4500世帯と順調に増え、1992年には8000世帯になっていました。毎年10～11月は医療生協強化月間です。そこで掲げられたのが1万人組合員。

92年9月号には1万人以上の組合員ふやしと増資運動に向けて、「今こそ、励ましあい、助けあい、気軽に心を割って話し合える医療生協を多くの人に知らせましょう。強化月間は健康で明るいまちづくりを目指す医療生協を盛り上げる月間です。」と紙面を通して組合員みなさんに訴えとともに、ひとりひとりの組合員さんに上記のような具体的な行動を提起しています。

これらは32年後の今も引き継がれています。現在組合員は21,582人となり、この年の目標の2倍となっていますが、全組合員にこれら呼びかけることができているだろうか、来月から始まる強化月間を前に、心を新たにしています。

敦賀では9月1日、ショートステイ「満天」が住宅型有料老人ホーム「和の家まんてん」に生まれ変わってオープンしました。11月には福井のショートステイ「きらら」も同様に「住宅型有料老人ホーム」に生まれ変わる予定です。

これらの新たな施設が組合員さんの今後の安心につながるよう、職員のみなさんと力を合わせ、組合員ひとりひとりが新たな仲間を増やして、施設運営の大きな力にするとともに、増資運動にも取り組んでいきたいと思ひます。組合員さんのご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。(清水雅美)

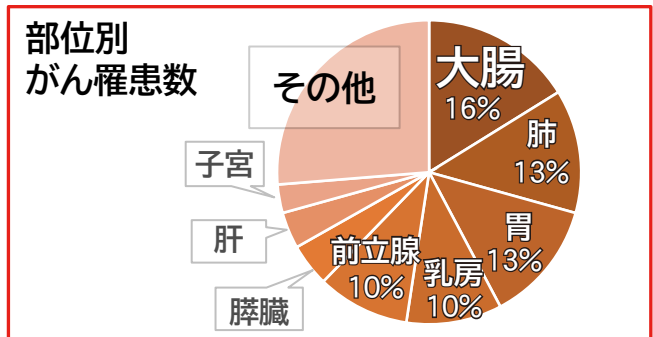
がん征圧月間

あなたの身体は大丈夫?!

～早期発見・早期治療が決め手!～

1、大腸がんは、日本人が患うがんの第1位

(光陽生協クリニック師長:滝真奈美)



増え続けるがんの中でも大腸がんの増え方は急激で、2019年には日本人のがん罹患数(男女総数)第1位となりました。大腸がんで死亡する方も多く、男性は年に2万8千人近くが亡くなり、がん死亡の3位。女性は約2万4千人で第1位です。

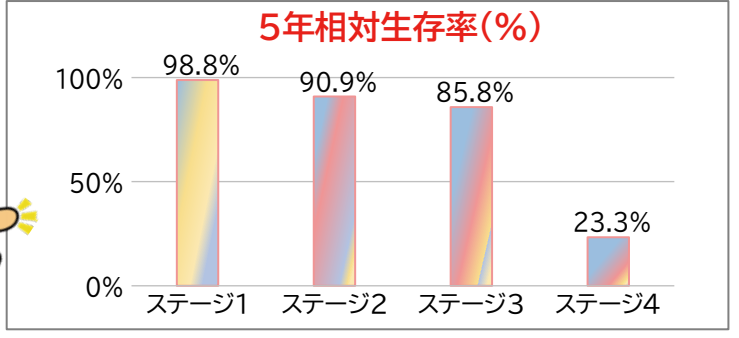
* 出典: 国立がん研究センター
がん情報サービス「がん登録・統計」*



2、大腸がんは、早く見つければ、早いほど治りやすい

大腸がんが見つかり治療を始めてから、5年後の生存率をグラフにしたものです。

大腸がんの治療法は日進月歩。早期のステージ1だと5年相対生存率は98.8%です。ほとんどの人が、治ると期待できます。進行してステージ4になると、23.3%に下がります。早期発見に勝る「治療法」はありません。



* 出典: 全がん協 部位別臨床病期別5年生存率*



3、自覚症状がなくても、まず検診

早期の大腸がんには自覚症状がありません。『早期発見のカギは検診』です。『便潜血検査』という方法で、身体への負担はほとんどありません。

便の中に含まれる大腸がんやポリープから出血した、目に見えない微量な血液を検出します。食事制限もなく自宅で少量の便を取るだけの手軽な検査です。40歳になったら毎年受けましょう。また、ご家族やお知り合いにもお声かけください。

◆気になる症状は??

- ・便に血が混じっている
- ・便秘と下痢を繰り返す
- ・腹痛やお腹のしこりなど

もしこのような症状があれば、迷わず、すぐに医療機関を受診しましょう!

◀まずは気軽に便潜血検査で検診スタート!!▶

お問い合わせ先 ・光陽生協クリニック 0776-24-3310
・つるが生協診療所 0770-21-0176

「これから、ふ〜みん看護師が、みなさんの健康を守るお知らせをしてくれます」

◀キャラクター ぶ〜みん看護師▶

【健康づくり・文化委員会からのお知らせ】

『健康チャレンジ』に挑戦しましょう(^ ^)!

第10回を迎える今年の健康チャレンジは、装いも新たにしました。サア、仲間を誘いあって、健康チャレンジにLet's go!(^^)!

◆参加方法◆

①コースをえらば⇒②とりくみ項目と参加日をチャレンジシートに記入⇒③結果を報告(締切:1/10)

◆報告方法◆

- ①QRコード
- ②はがき: チャレンジシートのはがき枠を切り取り記入して投函
- ③生協本部か各事業所へ持参する

チャレンジしたコースにチェックしてください(複数OK)

- A: 運動コース
- B: 生活習慣コース
- C: リフレクシュコース
- D: 食事コース

チャレンジした内容を記入下さい

感想などありましたら、

お名前: _____ 歳代

ご住所: 〒 _____ 市 _____ 丁目 _____ 番 _____ 号

スタート

45回マイチャレンジカレンダー

達成するために日付を記入し、出来るだけ毎日取り組んで習慣にしよう。

私がチャレンジするのは _____ です。

最後まであきらめずにやりましょう!!

A: 運動コース 毎日の生活の中で出来ること!

チャレンジ用

- 1日あたり1000歩多く歩く
- エスカレーター・エレベーターは使わない
- 目標達成まで1ヶ月以上
- ラジオ体操など

B: 生活習慣コース 毎日の生活の中で出来ること!

チャレンジ用

- 朝晩に歯を磨く
- たばこをやめる
- 決まった時間に寝る
- 決まった時間に起きる
- 毎朝顔を洗う

C: リフレクシュコース リフレクシュを毎日やること!

チャレンジ用

- 毎日10分程度
- カンニングや歌謡曲
- 地域の活動(ボランティア)に参加
- 散歩や散歩をする

D: 食事コース 3度の食事を毎日やること!

チャレンジ用

- バランスのとれた食事
- 野菜を毎日食べる
- 塩分は1日6g未満
- 1日30分程度歩く
- 毎食後歯を磨く

お問い合わせ先: 香川県健康づくり推進委員会 健康づくり文化委員会
〒100-0008 東京都千代田区千代田 3丁目10-15
TEL: 0776-21-0176

ハッ!発見!こどもの歯の教室

夏休み企画 .. 坂井・助けっとの会主催

8月1日、小学生6人が歯の型どりと虫歯菌が動き回るパソコン画面に興味津々。歯科職員による模型をつかった歯磨き指導とゲーム、組合員の歯の絵本の読み聞かせなどを行い、最後に虫歯になりにくいおやつタイムとなりました。



😊 奨学生募集中 😊

将来、医療・介護系を目指す学生さんをご紹介ください！
民医連の奨学金のご紹介ですが、規定の年数を福井民医連の事業所で働くと、返済はありません。

◆ 医学生 全学年(月額) 100,000円
もしくは、150,000円

◆ 看護学生
全学年(月額) 50,000円

◆ 薬学生・歯科医師生
1~4年生(月額) 50,000円
5~6年生(月額) 70,000円

◆ リハ系学生・歯科衛生士
・歯科技工士・介護福祉士
全学年(月額) 35,000円

お問い合わせ➡福井県民主医療機関連合会
奨学生担当:畑中、玉村 TEL➡0776-27-6648

***** 組合員が集まって、たくさんの班活動が行われています。 *****

嶺南ブロック



ルリビタキ 立石弘子さん

作品紹介コーナー



ちりめんつるし細工
作品展
田川洋子さん



敦賀まつり 西川政男さん

福井ブロック「だん・だん」 班活動作品



声

7月号のわたしのまちの配布者さんのひとりに、元気を頂きました。96歳の配布者さんが「100歳を超えても配布をする競争相手が欲しい。」との事。読者・配布者のみなさん、頑張りましょう。

敦賀市 畑田 和美



先日の班会で、光陽生協病院の管理栄養士の方に、「すこしお」の勉強会を開催して頂きました。自分ではもう20年近くも塩分少な目の食事に努力してきたつもりでしたが、評価は下位でした。良い見直しの機会をいただきありがとうございます。

福井市 山本 礼子

配布者さんが、健康のためとか地域の皆さんと馴染むとか、目的を持って届けて下さることに感謝します。

越前市 上坂美智子



心身の健康も大事ですが、社会も健康であってほしい。沖縄米兵の性暴力事件隠ぺい、知事のパワハラと局長の自殺、不正や改ざんがあつたとをたたない。

敦賀市 松永 恵喜

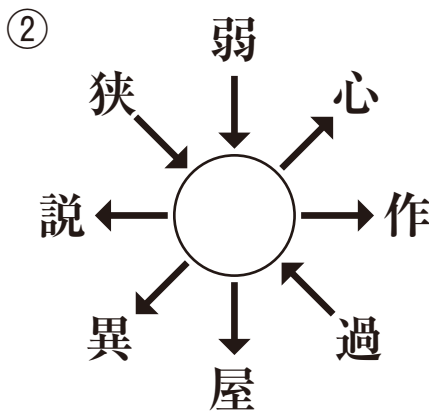
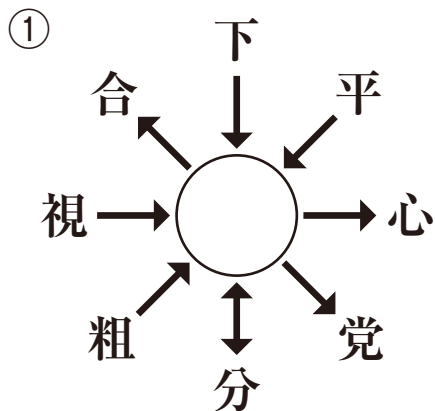
受診で病院に行くと、待ち時間は変わらないのに、患者さんが少ない気がしていました。コロナだけではないのですね。医者控えてしょうか。

福井市 眞田ひとみ

漢字熟語パズル



矢印の方向で二字熟語ができます。真ん中の空欄に漢字を入れましょう。



①、②の漢字を解答して下さい。

*10月上旬ごろ、本紙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。

おたより&作品募集!

募集内容

- ・機関誌「けんこう」の感想・ご意見
- ・イラスト、写真
- ・短歌、俳句、川柳

*未発表のものに限ります。特に季節のものは、先取りしたものをハガキまたはMailで左記あて先へお寄せください。住所・氏名(ふりがな)・電話番号の記入をお願いします。

応募方法

漢字熟語パズルの答えを、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 9月18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ください。

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)

ただし特別な事情がある場合は、特例として年度途中に対応します。ご相談ください。

*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)

7.8月合併号 正解

イスラエルハガザコウゲキヤメロ (イスラエルはガザ攻撃やめろ)



クロスワード：合併号当選者

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

*合併号・正月号のみ当選者は10名です。

- 天谷 健治 (福井市) ・ 石川 邦弘 (勝山市)
- 酒井 靖子 (福井市) ・ 随原 孝子 (敦賀市)
- 玉村由美子 (鯖江市) ・ 塚原奈央美 (若狭町)
- 辻 まゆみ (福井市) ・ 西口 修 (敦賀市)
- 平野 正美 (永平寺町) ・ 山田 静子 (敦賀市)

診療表

※都合により、診療体制変更の場合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(予約診察)
午後3時～6時(予約診察)(水曜日は5時半まで)

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野 岩本 佐々木(9/2-30) 達川(9/9) (10:00~)	平野 多田 達川(10:00~)	平野 多田 達川	平野 天津	平野 多田 達川(10:00~) (9/6休診)	神谷
	午後	森田(第1) 大森(第2・4) 位田(第3)	天津	岩本 (17:30まで)	多田	平野 達川(14:00~) (9/6休診)	
皮膚科	午後	長谷川					
眼科	午前		岩崎			阿部	
泌尿器科	午前		栗林 9:00~12:30				
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4)	服部	
	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

予約について

予約電話時間
午前8:00~午後5:30

予約専用

0120-115-160



ご案内 リハビリ室にて 健康教室開催中!

- 毎週 月・木 14:30~15:30
- 組合員 (1回200円)
- 非組合員 (1回300円)

※月替わりでいろいろな体操を行なっています。ご予約なしで参加できます。

*休診=日曜・祝祭日

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

*休診=日曜・祝祭日・9月27日(金)午後・10月4日(金)午後・10月5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	谷口	谷口	谷口
13:30 ~ 15:30	谷口	谷口 (18:00まで)		谷口	谷口 (16:30まで)	谷口
17:00 ~ 19:30	谷口			谷口		

*休診=日曜・祝祭日・9月21日(土)午後・10月4日(金)午後

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	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
17:00 ~ 19:30	中西	牧野		中西 牧野		

*休診=日曜・祝祭日・9月26日(木)午後

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・5)		天津	第1 岩本 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・5)		岩本	

*休診=木曜・日曜・祝祭日 10月より、金曜日午後は岩本医師→天津医師になります。
10月5日(土)は、岩本医師→横濱医師になります。

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
ショートステイ・きらら.....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
つるが在宅総合センター.....0770-25-4311 敦賀市公文名1-6
つるが生協の家まんでん.....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 ぬくぬく(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に併設)
.....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