

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。)



2024年8月31日現在  
 組合員ふやし 14名  
 出資金ふやし 1,312千円  
 組合員 21,553名  
 出資金 565,463千円

**生協強化月間**  
 <10月~12月>

**多世代のつながりで!**  
**出会い・ひろがる・ひろがれ**

**お願い① 誘って!伝えて!医療生協のこと**

健康についての企画や楽しい行事が、たくさん計画されています。  
 お友だちを誘って一緒に参加し、「ぜひ組合員に」と声をかけましょう!



**お願い② 取り組もう!広げよう!**  
**健康チャレンジ**

チャレンジカードに毎日記録! 地域・職場・家族ぐるみで励まし合いながらがんばりましょう。(チャレンジカードは9月号でお渡ししています。ご希望の方はご連絡ください。)

私は、「いつもより1000歩多く歩こう」に取り組みます!



**お願い③ 学んで元気!**  
**医療生協のこと**

医療生協について学ぶグループ学習で、仲間の交流を深め活動の幅を広げましょう。



各支部でもバス旅行など計画中!支部のおしらせ確認して下さい!

**強化月間のおもな企画ご案内**

<p><b>【全体企画】</b></p> <p>*11/5(火)13:00集合  <b>グラウンドゴルフ交流大会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>福井市安田町グラウンド・ゴルフ場</li> <li>参加費 1,000円 = 初心者大歓迎 =</li> </ul> <p>*11/20(水)  <b>10:30~13:30 医療生協学校</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さばえNPOセンター (まなべの館横)</li> <li>参加費無料</li> </ul>	<p><b>【福井・病院ブロック】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*10/3(木) スタート集会</li> <li>*10/5(土) けんこうまつりin光陽</li> <li>*10/8(火) ハーツ学園健康チェック</li> <li>*10/27(日) 湊フェスティバルでの歯科チェック</li> <li>*10/27(日) 西藤島文化祭でフレイル・ロコモチェック</li> <li>*12月中 クリスマス音楽会</li> <li>*12/26(木) 年末食料支援</li> </ul>	<p><b>【丹南ブロック】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*11/17(日) 秋の大盛況市</li> <li>*いち・に・散歩会</li> <li>・10/17(木) 秋の遠足(大野市散策)</li> <li>・11/14(木) 養浩館など散策</li> <li>・12/19(木) 蕎麦打ち</li> <li>*健康チェック</li> <li>・ハーツ神中店 10/20(日)、12/15(日)</li> <li>・ハーツたけふ店 10/27(日)、11/24(日)</li> <li>・ハーツさばえ店 11/22(金)</li> </ul>	<p><b>【さかいブロック】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*11/9(土) けんこう&amp;ふれあい広場</li> <li>*健康チェック</li> <li>・三国新宿1丁目区民館 10/16(水)</li> <li>・ハーツ春江店 10/31(木)、11/21(木) 12/19(木)</li> <li>*10/31(木) 若狭~五感満喫のバス旅行</li> </ul> <p><b>【嶺南ブロック】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*10/20(日) 医療生協けんこうまつり</li> <li>*12/5(木) ハーツつるが店健康チェック</li> </ul>
---	--	---	--

# 住宅型有料老人ホーム 和の家 まんてん

オープンから  
1か月

なごみ

9月2日に開所式を迎え、思い思いに過ごされている「和の家まんてん」の様子です。

入所者さん同士で髪を編んでみたり、移動販売車で買い物を楽しんでいます。



## 入所者さんから

和の家まんてんにお世話になってからは、誰かいてくれる安心感があって、よく眠れるようになりました。

何か作ったりデイサービスに通ったり、楽しいし家にいるときより若返った気分です。家で一人で過ごしているときは、転んだらどうしよう、腰が痛くなったらどうしようかと不安ばかり考えていました。

長い間、生協診療所に通院していた夫は「生協の施設に入りたい」とずっと言っていました。その当時ではなく、別の施設で亡くなりました。私は夫の分もこの生協の施設で元気に過ごしていきたいと思っています。 入居者 Iさま 90代

## 楽しく語って元気が出る

=IRYOUSEIKYOU GAKKOU=  
福井県『医療生協学校』のお知らせ

11月20日(水)10:30~13:30  
さばえNPOセンター(まなべの館隣)

月 日 曜日

## ～医療生協って「何？」いろいろな答えを出し合って

次世代に医療生協のバトンをつなげよう！～

- 1 限目 いつだれがどんな思いで設立？今必要とされる姿とは？
- 2 限目 人が集まる、楽しい事やってる？活動の報告と班会の実演など
- 3 限目 すこしお（減塩）生活と健康づくりの報告
- 給 食 ちょっと素敵なランチタイム



ある日常・・・

猫と同居をはじめて四年になる。越前市の井上家の出身である。幼い頃、私どもが家に来りつづけた。この子猫女の子のねこ爺さんののてのひらに乗りおしっこをしたと歌ったのだが、手のひらサイズの子猫なのだ。何をしても許された。それが今では...「家猫が引き戸こじ開け振りかえり喜寿と八十路の様子うかがう」猫は今やこの家の主である。婆は家政婦、爺は下僕に過ぎない。婆と爺の間に波風がたったならば、さっさと部屋から退散するが、どさくさに紛れて振りかえる余裕がない。▼「能登視察今夜は、金沢県泊まり」酒が言われた言葉だという。某党の総裁候補は石川県を知らなかった。この言い訳は酒に失礼である。歌の文句にもあるのだが、「酒が言われた言葉、たと何でいまさら逃げるのよ。」日本は今日も明日も暗い。▼「帰り来て巣がない二匹のスズメバチああホームレスになってしまった」いつの間にか直径三寸ほどの巣が、樁の葉かげに。スズメバチだ。業者に依頼し撤去したが、巣にいた蜂は死んで外出していた蜂は家庭をなくし、どこかへ去った。私は悪魔なのだ。

▼こんな講師ですが、よろしければ「だんだん短歌会」へどうぞご参加ください。あと少々の人的ゆとりがございませぬ。

(歌人・堀田重則)

# シリーズ フレイル予防①

健康が一番

フレイルとは年齢とともに心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」の間の状態であり、放置すると、要介護状態になる危険性があります。

しかし早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

今回は、簡単にご自分がフレイルかどうかチェックできる「指輪っかテスト」と、フレイルの診断基準をご紹介します。

次回からは、自宅で簡単に続けられるフレイル予防体操を、シリーズでご紹介しますので楽しみに！



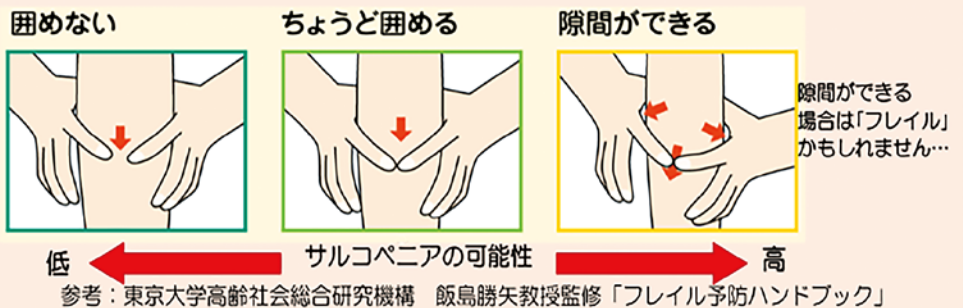
項目	評価基準
体重減少	6か月で2 kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力：男性 28 kg以下、女性 18 kg以下
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れた感じがする
歩行速度	通常歩行速度 1.0m/秒未満
身体活動	軽い運動や体操を週に1回もしていない

上記の5項目の内、3項目以上当てはまればフレイル  
1~2項目ならプレフレイル(フレイルの前段階)

## フレイル(虚弱)の危険性をチェック! -指輪っかテスト-

指輪っかテストは、筋肉量が減少した状態(サルコペニア)が分かります。サルコペニアの可能性が高まるほど、転倒や骨折の危険性が高まります。

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。  
利き足と反対の足でチェックしましょう!



〈医福連〉



2023年すこしおレシピ  
総菜部門 最優秀賞

〈松山医療生協 組合員 有吉陽子さん〉

### ◆製作者よりコツとポイント

フライパンひとつで出来る簡単な蒸し料理。  
美容健康効果もあります。



## イキキ元気に「すこしお」生活

### 塩漬け真鯛のアクアパッツァ

#### 材料(1人分)

真鯛の切り身 1切れ、塩麹 大さじ1/2、あさり80g  
プチトマト2個、パプリカ2個、しめじ1/4袋、オクラ3本  
ニンニク1片、パセリ適量、水150ml、酒100ml  
オリーブオイル大さじ1、ブラックペッパー適量

#### ◆作り方◆ <<塩分 0.5g>>

- ①真鯛はしっかり洗い水分をふき取る。  
塩麹を塗り込み5~10分置く。
- ②あさは塩抜きし、こすり洗いをする。
- ③プチトマトは半分に切る。パセリ、にんにくはみじん切り。  
オクラはへたを取り適度な大きさに切る。  
パプリカは千切り。しめじは石づきをとる。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- ⑤①を皮目から焼いていく。焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑥両面に焼き色がついたら、強火にして水と酒を加える。  
鯛に煮汁をかけながら加熱し残りの具材もフライパンに並べてふたをし、中火で蒸し煮にしていく。
- ⑦あさりの口が開いたら、皿に盛り付ける。
- ⑧仕上げにパセリ、ブラックペッパーをかけて出来上がり。



## 私の趣味

# \*マジックショー\*

敦賀市 平川幸治さん

「マジック」を始めたきっかけは、地域の高齢者の集まりで、披露したのが始まりです。水の性質や目の錯覚を利用して、マジックを中心にやっています。手品を通じて、その現象の原理をみなさんに納得していただくと嬉しいです。

これからも、いつまでも同じことをしては、見ていただく方に失礼なので、もっと勉強して「アッ」と驚く手品を考えていけたらいいなあ。手品を一緒にして下さる方はご連絡ください。

「科学手品同好会（サークルや班活動）」ができるといいです。

【写真は、つるが生協診療所のまつりで、マジックを披露しているところです】

## 助けあいの会が活躍!

医療生協には暮らしの中のちょっとしたお困りごとがある組合員さんと、少しならお手伝いできる組合員さんが助けあう、有償ボランティアの会が県内に4ヶ所あります。

例：掃除、ゴミ出し、話し相手、障子貼り、電球の交換、草刈り、玄関廻りの雪かき等

### 有償ボランティア募集中

あなたも、【助けあい】の活動に参加してみませんか!!

\*ご連絡は、医療生協本部 ☎0776-27-2318へ



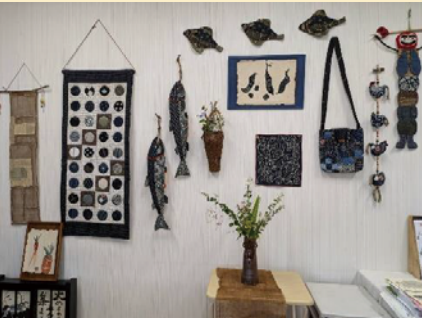
## =福井県生活協同組合連合会主催= 第27回 海岸クリーンアップ作戦

1997年の「ナホトカ号重油流出事故」をきっかけに毎年実施しています。

今年は9/7鷹巣海水浴場、9/14三国サンセットビーチの海岸ごみ拾いに計14名が参加し、汗を流しました。

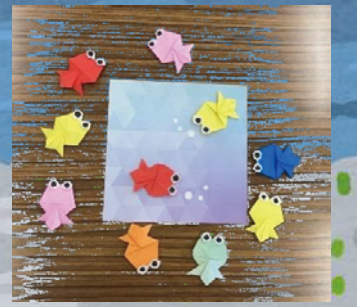


坂井ブロック組合員ルーム・ハッピー



## 作品紹介コーナー

丹南ブロック「楽key会」の作品



福井ブロック  
組合員ルーム  
だんだん



# 声

けんこうに支部だよりをセットする「仕分け作業」に参加し、少しですが配達もしています。3つ折りの用紙になってとても楽になりました。今年の健康チャレンジの結果報告の方法に、QRコードやハガキが加わり、報告数が各段に増えるのではと期待しています。係の方、ナイスアイデアです。

坂井市 吉田由美子

自分で運動しなくては、勉強しなくてはと思っても、なかなか行動に結びつかない毎日ですが、頑張りたいと思います。

福井市 佐々木葉子

郵便料金が値上げされるおり、メールでの応募が可能になるのはうれしいです。

福井市 西川 嗣雄



残暑というより、毎日猛暑の日々が続いており、先日水まきをしていました。配布している人と出会いました。「暑いから気をつけて下さいね」と優しいことばをいただきました。歳をとりますと、ちょっとしたことがうれいものです。スタッフの皆様、おからだ大切に、お仕事頑張ってくださいませ。

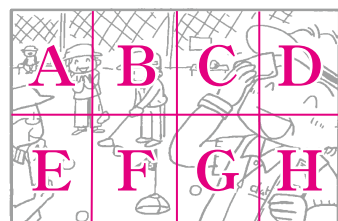
敦賀市 木村 峰子

## まちがいさがし

グラウンド・ゴルフは楽しい

小田 求作

2つの絵で、まちがいが7つあります。まちがいのないエリアを、アルファベットのA～Hで答えてください。(総ページ数)



\*11月上旬ごろ、本誌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。

## 機関誌:けんこう 配布にご協力下さい!

毎月、「けんこう」をお読みいただきありがとうございます。機関誌けんこうは、県内の組合員さんのうち、約10,000人の組合員さんへ支部運営委員や世話人の方が手くばりでお届けしています。しかしさまざまな事情により、配布が困難になっている地域が多くあります。

月に1回、お住まいに近い組合員さんへの配布にご協力頂ける方を募っています。

### 協力するよ!という方は...

- ①医療生協本部に連絡 (☎0776-27-2318 または QRコード)
- ②お住まい近くの配布数をご相談
- ③翌月より配布分のけんこうを本部 または支部よりお届け

\*事業所へのお問い合わせも可能です。なお配っているお家が引っ越した、誰も住んでいないなどお気づきの点がありましたらご連絡ください。

## 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)

\*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)

## 漢字熟語パズル 当選者

### 9月合 正解 ①野 ②小

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)

- ・佐々木葉子 (福井市)
- ・高橋 利江 (越前市)
- ・高橋 芳子 (福井市)
- ・萩原 妙子 (敦賀市)
- ・牧田 佳子 (福井市)

### \*応募方法\*

まちがいさがしの答えを、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18日(金)
- ・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](mailto: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。



# 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(10/28) 達川(10/7・21) (9:00~)	平野 長澤 <small>new</small> 達川(10:00~)	平野 多田 達川	平野 天津	平野 多田 達川(10:00~)	神谷
	午後	森田(第1) 位田(第3) 大森(第4)	天津	岩本 (17:30まで) (10/9休診)	多田	平野 達川(14:00~)	
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	胃カメラ 午前	多田	多田	天津(第1・3) 服部(第2・4・5)	佐藤(第1~3) 田畑(第4・5)	服部	
	大腸カメラ 午後		多田	服部(第2・4・5)		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**



## インフルエンザ・コロナウイルス ワクチン接種が始まります。

《インフルエンザワクチン》

65歳未満 **組合員** 3,500円

**非組合員** 4,500円

65歳以上は、自治体によって、自己負担額が異なります。

福井市：65歳以上の場合

《インフルエンザワクチン》 2,000円

《コロナウイルスワクチン》 3,000円

※お電話でご確認、ご予約下さい。

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

\*休診=日曜・祝祭日・10月4日(金)午後・5日(土)午後・18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	
13:30 ~ 15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口 (12:00から)	谷口 (16:30まで)	休診
17:00 ~ 19:30	谷口			谷口		

\*休診=土曜・日曜・祝祭日・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(往)	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・10月24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 横濱 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)		天津	

\*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



光陽生協病院……………0776-24-5009  
ショートステイ・きらら……………0776-21-8525  
光陽ヘルパーステーション……………0776-24-9997  
光陽生協クリニック……………0776-24-3310  
デイケアさんさん……………0776-24-5524  
光陽訪問看護ステーション……………0776-24-9996  
光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所……………0776-24-9990

光陽生協クリニック



福井市光陽3丁目10-24  
(光陽生協病院内)  
福井市光陽3丁目10-24  
(光陽生協病院内)  
福井市光陽3丁目9-23  
(光陽生協クリニック内)  
福井市光陽3丁目9-23  
福井市光陽3丁目9-23

光陽生協歯科



光陽生協歯科診療所……………0776-24-8784  
さかい生協歯科診療所……………0776-67-6333  
たけふ生協歯科診療所……………0778-22-5666

さかい生協歯科



福井市丸岡町南横地4-40-1  
越前市芝原5丁目8-1-1

たけふ生協歯科



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……………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

つるが生協診療所



つるが在宅総合センター和



ルーチェすがや

★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