

医療生協だより **2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12月31日現在

組合員ふやし	32名
出資金ふやし	2,174千円
組合員	21,395名
出資金	558,082千円



油彩画 白崎榮子さん(福井市)

冬・生命
かがやいて

市民公開講座 ご案内

■2月22日(土)

「認知症」の予防と対策
光陽生協クリニック院長
平野治和氏



- ◎開催時間 10:00~11:00
- ◎場所 光陽生協クリニック 2F会議室
- ◎お申し込み先 0776-27-2318 医療生協本部

一月が過ぎてしまいました。昔から「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」と言われ、歳(とし)の初めは何かと身の回りに動きがあり、年度末への区切りをする時期なのです。◆日本人の文化的気質なのか、年末になると大掃除、正月には初詣に雑煮、などを通し新しい年明けを迎えます。今の時代、日本は平和といえるのかどうか怪しい空気ではありますが……。◆私は昨年の一二月に、健康づくり委員長会議に参加させていただきました。「医療生協の班会に積極的に参加することで主観的健康観が向上し、高齢者にとって抑うつ傾向の減少や要支援・要介護リスク低下に関連します。」との研究効果が、顕著に表れて証明されたデータが報告されました。◆不満の多い社会ですが、早く迎えが来ないかなあとと思うより、健康でありたいという意識や、元気に生きたいという気持ちを持つことが健康に良い影響を与えるということです。つまり医療生協を広げることは、まちづくりや健康づくりを通してお互いのつながりを保ち、自分の健康寿命も延ばし人生を豊かに楽しいものにできるのです。◆今年も大いに人と交わり話しながら、班活動で楽しみの輪を広げましょう。

(井上 和茂)





あなたの骨は大丈夫？！

光陽生協病院 副院長 岩本和恵

骨粗しょう症という言葉を知ったことがある人は多いと思います。その中で、どれくらいの方がしっかり理解しているのでしょうか？

骨粗しょう症とは『骨強度の低下によって、骨折の危険性が増大した骨疾患のこと』です。つまり、骨折しやすい状態になったということです。日本で治療を行っている人は、**1400万人以上**と推定されています。65歳以上の人では、約2.3%の人が発症しています。2.3%と聞くと少ないと感じると思いますが、10番目に多い病気であり、女性だけで見ると、なんと75歳以上の2人に1人が骨粗しょう症になっています。

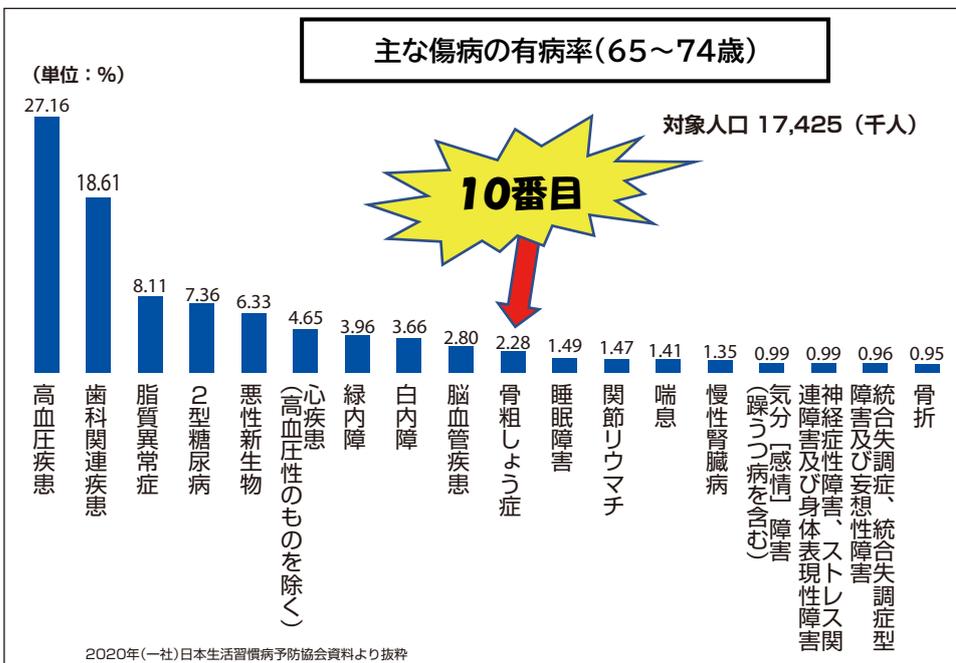
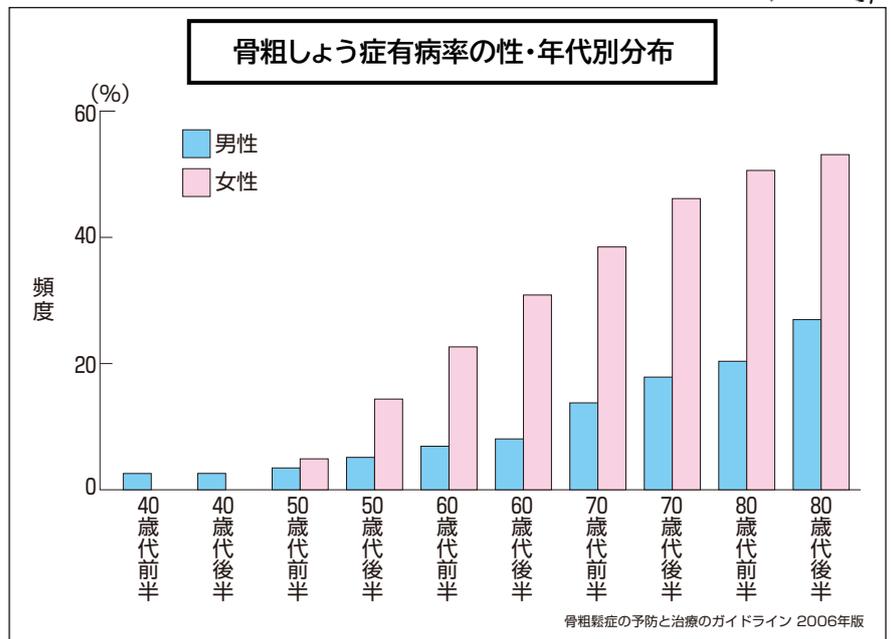


では、なぜ骨粗しょう症になってしまうのでしょうか？

それは、年と共に新しい骨が作られにくくなるのが関係しています。

新しい骨を作るためには、**バランスよい食事**で代表的な、**カルシウム、タンパク質、ビタミン、マグネシウム**を取る必要があります。また煙草も実は骨に悪影響を及ぼすため、禁煙をお勧めします。そして甘い物の食べすぎも原因となるので注意しましょう。

食事以外には**日光浴**が大切です。冬の北陸は日光浴をすることが難しいですが、お日様が出ている時間帯は、なるべく外に出て日光浴をしましょう。日光浴をすると、骨を作るために役立つ**ビタミンD**が体の中で作られます。また**運動**も大切です。運動することで骨を作る細胞が元気になります。骨粗しょう症も生活習慣病のひとつであり、食事と運動に気をつけていきましょう。



自分の骨の強さを調べておきましょう！

忘れていけないのは、定期的な骨密度の検査です。

光陽生協クリニック・つるが生協診療所で検査ができます！



骨密度検査の目安

- * 65歳以上の方は、最低、年1回
- * 骨粗しょう症と診断されている方は、半年に1回



シリーズ フレイル予防 ③



健康が一番

こころ・心理の虚弱(精神・心理的フレイル)にも着目してみましょう

人は高齢期のさまざまな喪失体験をきっかけに社会との繋がりが減ると、心の健康をはじめ口や栄養状態の低下、身体的なフレイルへつながりやすいと言われています。

- ★ 社会参加の機会を持ち
人と交流すること
- ★ 生きがいや役割を見つけること

こころが生き生きするほうへ！ フレイルの予防方法とは？

年齢の壁や障がいがあったとしても、生活は続いています。落ち込む必要はありません！大事なあなた自身に心の栄養を与えましょう！興味や関心が向いていることは何ですか…？ やってみたいことや、また始めたいこと、小さなことから大きなことまで目標をもって過ごせたら…『こころと身体と生活』が豊かになると思いませんか！

初めの一步は、医療生協の行事への参加はいかがでしょうか！

参照：フレイルと心の健康（健康長寿ネット）

フレイルとは

身体的なフレイル

- ・力が出ない
- ・動けない
- ・食べれない

社会的なフレイル

- ・人と付き合いが少なくなった
- ・一人で食事が多くなった
- ・家からでなくなった

精神的なフレイル

- ・だるい
- ・何もする気にならない
- ・生活の張り合いがない

介護健康福祉の
お役立ち通信

<https://carenote.jp/>



〈医福連〉



2023年すこしおレシピ
総菜部門 優秀賞

おいしく元気に“すこしお”生活

ゆず風味のあっさり鶏団子鍋

材料（1人分）

鶏肉ミンチ100g、長ネギ適量、ショウガ5g
しめじ15g、シイタケ15g、人参10g、白菜1枚
ゆず1個、水200ml、白だし小さじ2
ごま油小さじ2、片栗粉適量、青ネギ少々

◆作り方◆ <<塩分 0.5g>>

- ①しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ②シイタケ、人参は薄切りにし白菜も適当な大きさに切り分ける。
- ③長ネギはみじん切り、ショウガはすりおろす。
- ④ボウルに鶏ミンチと③、片栗粉を入れ粘りが出るまでよくこねる。
- ⑤団子状に丸める。
- ⑥鍋にごま油をひき、野菜を炒める。
- ⑦水を入れひと煮立ちさせる。
- ⑧鶏団子を入れ煮込む。火が通ったら白出しを加える。
- ⑨ゆずのスライス、青ネギを散らし、最後にゆずのしぼり汁を加えて完成。



◆◆班活動紹介◆◆

『だん・だん短歌会』

指導 堀田重則さん

一年を省^かえりみる我ここに座し心新たに
 ・・・真夜中の鐘 三上すみゑ
 夕暮の刈田に数多のコハクチョウ静かな夜を迎えんと寄る 岩堀陽子
 電線を陣取るように居並んだ雀の群は今は見られず 西村幸代
 父母亡きし正月過ぎてふと気付く鏡餅だけ忘れたことを 森本照美

『西藤・大安寺支部』俳句班

俳句班は、月一回の句会を開いています。

指導 宮川善信さん(97歳)

玉霰^{たまあられ}家は目の前急ぐ足 信雄

七周り巳年の春を迎えたり 勲

良い年をと交す笑顔に雪が舞う 美知子

挑戦と書初め十五の孫の筆 冴子

白妙の峰に架けたる冬の虹 善信

各ブロック、支部の年末行事

楽しかった

嶺南ブロック 松陵支部

12/7「2ストリングスコンサート」

心にしみる二胡の調べ。ほっと安らぐひとときを、多くの方にお届けしたい。そして安心して生きる暮らしを共に作りましょう。



坂井ブロック 丸岡支部

12/17「うたごえ喫茶」



抒情歌を楽しむ班＝ハッピーズの主催で、26人が楽しく歌いました。メンバーによる「銀色の世界」「一本の鉛筆」を熱唱したあと、会場からのリクエスト曲を歌い、医療生協らしく「誤嚥性肺炎」など織りまぜながらで、ハート温まる会となりました。

福井市・病院ブロック

12/18「クリスマス音楽会」

県社会福祉センターで開催したクリスマス音楽会に、79名が参加。日頃班活動で音楽を楽しんでいるみなさんの演奏に加え、歯科の天谷医師が篠笛を披露。組合員のみなさんの繰り広げる幅広い音楽に浸り、豊かな時間を過ごしました。



能登半島災害支援ニュース

福井県医療生協は11月28～30日、金沢医療生協の協力のもと、能登支援として「みなし仮設住宅」へ避難されている被災者訪問を行いました。



※参加された福井市・病院ブロック 組合員 志村千賀子さん

この支援に参加しようと思ったきっかけは、2007年の被災地支援に参加したことがあり、今回も何か手伝えたら良いなと思ったからです。金沢市と内灘町の3軒を訪問し、そのうち1軒の方しか会えませんでした。能登町から避難していらした70代の女性のアパートに支援物資を届け、お話をきくことができました。困っていることや心配ごともうかがいました。

参加してみて、生活が一変してしまう自然災害の恐ろしさや、住み慣れた土地を離れなければならない辛さなどを経験されて、想像以上に大変だったろうと思いました。



丹南ブロック 楽KEY会

〔鬼は外〕

たけふ生協歯科に受診した子どもたちに渡します。

福井民医連企画ご紹介 介護のお仕事フェア開催

中・高校生に、介護の仕事の魅力を知ってもらおう！と、アオッサ(福井駅前)でお仕事フェアを開催。

4名(福井・敦賀)の学生が参加し介護施設の利用者さんが作った作品展を見て、最新の車いすや介護ロボットを体験しました。「学校を卒業したらすぐに介護施設で働きたい！」と話す学生もおり、この出会いを次につなげていきます！



近ごろは、病院に行ったり薬局に行ったりするに、保険証やマイナンバーカードなどを出さなくてははいけなくて大変です。

(敦賀市 伊原俊治)

越前市の歯科医院に通院していますが、患者の意見に耳を傾けて頂き、信頼してお任せすることが出来ます。受付の対応も良くて治療の不安を和らげてくれます。

(鯖江市 嘉門善二)

健康チャレンジ(血圧測定)をきっかけに、健康について気にするようになってきたように感じます。

(敦賀市 森川奈津子)

多くの支部があるのに驚きました。各地区の皆様方が、頑張っておられることを感じ致しました。私もけっこう歳がいきましたが、歩くのだけはいやじゃないので、配布に回っています。もう少し頑張つて続けたいと思います。

(越前市 菅原節子)

あけましておめでとうございます。年末に区内の方が亡くなり、両親が参列することに。久しぶりの準備でネクタイがうまく締められず、母がポツリと「今までできたことができなくなつた」と嘆いていました。(中略)けんこうを拝読し、皆さんのパワーと元気ももらっています。

(永平寺町 鈴木絹枝)

最近、脳活のために健康マージャンを始めました。

(坂井市 三田英治)

活動の場があるのはいいことですね。活動の様子が伝わり元気をもらっています。

(越前市 笠原 佳)

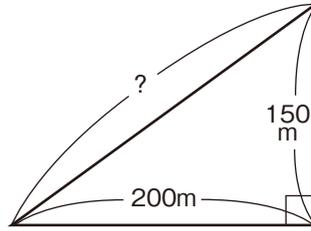
新年号、楽しく読ませて戴きました。各地区の写真には思わず知人がいたり、これだけのたくさんの方が「けんこう」に関わっておられる事を痛感致しました。理事長様のカット写真「燕岳写真」を見ても、素晴らしいのに感動しました。

(坂井市 山岸チサ子)

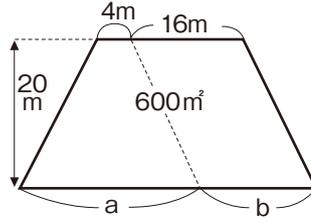
算数クイズ

図を参考にしながら次の問いに答えましょう

① 海拔0mの登り口から地図上で直線200m離れた標高150mの山に登るとき、登り口から山頂まで少なくとも何m歩きますか？
(ヒント：ピタゴラスの定理)



② 面積600㎡の台形(上底20m、高さ20m)の土地を2人で2分の1ずつ分けるとき、上底を4mと16mで区切って線引きした場合、下底は何mと何m(aとb)で区切るといいですか？aとbの長さを求めよ。
(ヒント：台形の面積の公式)



A クロスワードパズル

1	2		3		4	5	6							
7		8			9									
10					11									
12				13						14				
		15							16					
		17						18						
19					20									
21														

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。

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

たてのキー

- ①—にあり貧困が拡大
- ②昼の12時
- ③—不明金を発見
- ④—山千の猛者
- ⑤自画—
- ⑥—せぬ出来事
- ⑧福は—、鬼は外!
- ⑪ゴルフで—インワン
- ⑬かきぞめ。新年の—
- ⑭雇い主の対
- ⑮宴会後の—にも参加
- ⑯現代に近い時代。—化、—国家
- ⑰花が開くこと
- ⑱ゼンマイの—を抜く
- ⑲二の—を踏む
- ⑳光沢。顔に—がある

よこのキー

- ①父と子
- ③年若い女の子
- ⑦奈良と並ぶ古都
- ⑨足摺—、襟裳—
- ⑩おさないこと。—園
- ⑪鉄道線路の保守・維持
- ⑫—の筈のように急増
- ⑬場面。ラスト—
- ⑮虚無的な
- ⑯帰り道
- ⑰先日
- ⑱たやすい。—な方法
- ⑲悲歌、エレジー
- ⑳醤油と砂糖などで甘辛く煮つめた保存食
- ㉑会の進行を務める人
- ㉒太陽暦と太—暦

新春へび迷路クイズ
クロスワードパズル
当選者

抽選で10名の方々が当選されましたので、3月上旬を目途に図書カードをお送りします。(敬称略)

- ・井土栄子(越前市) ・今井和恵(敦賀市) ・木村 亮(福井市) ・平鍋 幸(福井市)
- ・小堀美子(敦賀市) ・玉村清一(鯖江市) ・中野君子(坂井市) ・中村久美子(若狭町)
- ・羽柴二郎(越前市) ・北岡夢美江(あわら市)

新年号正解

クイズ①

クイズ②

B
ノコソウケンコウホケンショウ
残そう健康保険証

応募方法

A-クロスワードパズルとB-算数クイズ①②の答えを送って下さい。A・Bどちらかの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 2月18日(火) 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 seikyoku@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、お名前と市または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てください。



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・減資される時は、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)

*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

2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(予約診察) 午後3時～6時(予約診察)

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平野 佐藤(3日・17日) 長澤(10日) 佐々木(3日・17日) 達川(10日)	平野 長澤	平野 多田	平野 天津	平野 多田	神谷
	午後	大森(第2) 森田(第1) 位田(第3)	天津	多田(5日) 服部(12日) 平野(19日・26日)	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(19日) 服部(12日)	佐藤(6日・13日) (20日・27日休診)	服部 (7日休診)	
	大腸カメラ 午後		多田			服部 (7日休診)	
夜間外来			天津				

*休診=日曜・祝祭日

クリニックからのご案内

◀4月からの診療体制変更案内▶

【火曜】泌尿器科診療終了

3月末で泌尿器科の診療を終了します。
ご不明な点は当院の医師・看護師・事務までお問い合わせください。

【月曜】皮膚科診療時間変更

診療時間が14:30～17:30に変更となります。
ご来院の際はご注意ください。

コロナワクチン接種受付中

・福井市・永平寺町・勝山市など
3/31(月)まで(65歳以上 3,000円)
接種期限が間近です。
お早目のご予約をおすすめします。

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	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・2月21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・2月7日(金)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	天津(第1・2・4) 服部(第3)		天津	第1 横濱 第2 平野 第3 天津 第4 天津
15:00～18:00	天津	横濱	天津(第1・2・4) 服部(第3)		天津	

*休診=木曜・日曜・祝祭日 3月の8日(土)天津医師、15日(土)平野医師になります。

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			中西 牧野		

*休診=日曜・祝祭日・2月20日(木)午後、11月より火曜の夜診療を休診。

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

<p>光陽生協病院</p>  <p>光陽生協病院0776-24-5009 福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>笑みの家きらら(住宅型有料老人ホーム).....0776-21-8525</p> <p>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)</p> <p>光陽生協クリニック0776-24-3310 福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)</p> <p>デイケアさんさん0776-24-5524</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>光陽生協歯科診療所0776-24-8784 福井市光陽2丁目18-15</p> <p>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</p> <p>たけふ生協歯科診療所0778-22-5666 越前市芝原5丁目8-1-1</p>	<p>つるが生協診療所0770-21-0176 敦賀市和久野14-22-1</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>つるが生協デイサービスてくてく0770-21-6111</p> <p>つるが生協訪問看護ステーションハピナス0770-25-4351</p> <p>つるが生協ヘルパーステーションとんとん0770-25-4343</p> <p>つるが生協診療所居宅介護支援事業所0770-25-2693</p> <p>地域包括支援センター「なごみ」0770-21-7530</p> <p>和の家 えがお(認知症対応型グループホーム)0770-25-3535</p> <p>和の家 めくめく(認知症対応型デイサービス)0770-25-2929</p> <p>★協力介護事業所</p> <p>老健施設あじさい0776-33-5911 福井市西下野町15-12</p> <p>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ほか併設)0776-25-5567 福井市菅谷1-13-19</p> <p>福井県民主医療機関連合会0776-27-6648 福井市光陽3-4-18</p>	<p>つるが生協在宅総合センター和</p>  <p>ルーチェすがや</p> 
---	--	--

生活保護のことなどお気軽にご相談ください