

医療生協だより **3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。)



2025年1月31日現在

組合員ふやし	23名
出資金ふやし	3,892千円
組合員	21,379名
出資金	559,459千円



【撮影】西川政男さん(敦賀市) 越前おおのひな祭り

あなたのまちの3~4月健康チェック開催情報

◆福井市・病院ブロック

・足羽公民館 3/14(金)13:30~

◆坂井ブロック

- ・ハーツはるえ 3/27(木)14:00~  
4/17(木)14:00~
- ・金津やすらぎせいま 4/10(木)11:00~
- ・金津イコッサ 4/17(木)11:00~
- ・坂井町清永区民館 4/7(月)9:30~

◆嶺南ブロック

・晴ればれ(健康で長生き班) 3/21(金)10:00~

◆丹南ブロック

- ・織田ショッピングセンターメルシ 3/19(水)15:00~
- ・ハーツたけふ 3/23(日)15:00~  
4/27(日)15:00~
- ・ハーツ鯖江 3/28(金)10:00~
- ・ハーツ神中 4/20(日)15:00~



光陽生協病院受付のおひな様：職員作成

雪になりまして、庭に残っていたさなぎ(野生のピラカンス)の赤い実が、たちまちヒヨドリに食べつくされまして、木の实がなくなつたら、蠟梅(ローバイ)の花を食べはじめました。さらには、雀にやつたパン屑を狙って雪の上に飛び降りたのです。◆パンを食べていた雀は、驚いてしまいます。◆ひるがえって人間の世界は、と困ってしまいます。鳥は、困ったときに争わないのにね。困っているとも思えない大國のリーダーが、世界を困ったことに巻き込むようです。これでは心配で病氣もしていられません。この日本でも、医療や介護などがだんだんと苦しくなつて、つまり病院にかかりにくくなり、介護サービスが受けにくくなつてきているように思うのです。◆とはいえ、雪をどかさないと車が出せません。車が出せなければクリニックへ行けません。自然までもが受診の妨害をするとは思いませんでしたが、負けてなるものか。私たちの力で押し返し医療や社会保障を向上させたいものです。鳥にできないで、私たちに出来ないことはないでしょう。(堀田 重則)



教えて  
歯医者さん!



みなさまの出資金をささえに  
新たな機器が導入できました!

## 歯の根管治療：マイクロスコープ



【根管】 歯髓(しずい)と呼ばれる歯の内部=痛みを感じる神経や血管が通っている部分

たけふ生協歯科に、マイクロスコープが導入されました。  
マイクロスコープとは、「歯科用顕微鏡」のことです。

歯科医院では、より正確で安全な治療をするために、さまざまな精密機器が導入されていますが、そのひとつが「マイクロスコープ」です。

お口の中を目視するだけでは見える範囲に限界がありますが、この機械を使うことで肉眼に比べ最大80倍も視野を拡大することができます。これにより、肉眼では捉えきれない範囲の組織もしっかりと見ることができるようになり、処置や診断の精度を向上させることが期待できます。

さまざまな歯科治療において活用が可能ですが、主にむし歯治療や根管治療、詰め物や被せ物の治療などに用いられます。通常の治療に加え、しっかり治療したい方はお申し出ください。



たけふ生協歯科の機器

### メリット

- ①むし歯の取り残しを防ぎ、再発のリスクを回避できます。
- ②一層の精密さが求められる根管治療においても、治療の成功率が向上します。
- ③口腔内の状態を見える化することで、患者さんにより関心を持っていただき、満足度につながります。

### 保険適用の治療

現時点で、たけふ生協歯科ができる治療は以下の通り。

- ① **歯根端切除術** << 3割負担：6,000円ほど、別にCT撮影/約3,500円 >>
  - ・歯根の先端をカットし、細菌の再感染を防ぐ治療。  
この機械を使うことで可能になりました。
- ② **大臼歯(奥歯)の根管治療** << 根管治療費以外に3割負担約1,650円、CT撮影/約3,500円 >>
  - ・根っこの治療や歯の神経の治療。根管が多いうえに、複雑に神経が張りめぐっているため、治療が難しいと考えられています。

マイクロスコープで治療をご希望の方、  
自分の歯を80倍で見たい方はお気軽にご相談ください。

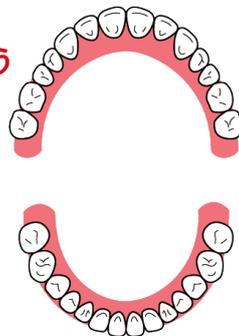
8倍



30倍



健康な歯を  
守りましょう



たけふ生協歯科診療所  
☎ 0778-22-5666

# シリーズ フレイル予防 ④



## ◎日常生活の中に運動の要素を取り入れてみよう!

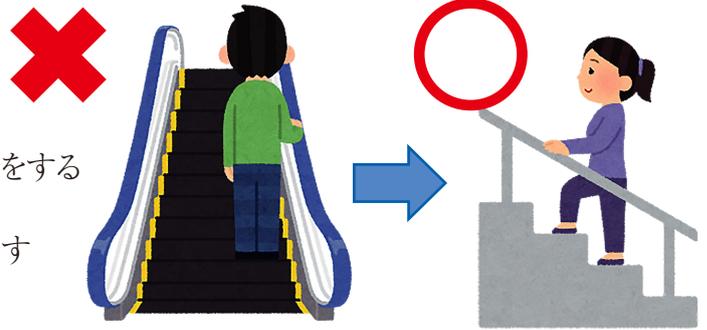
フレイル予防には、適度な運動が大事です。しかし、普段から運動する習慣がない方にとっては運動を取り入れることが難しく感じ、実行しても長続きしないこともありますね。

そのような場合、日常生活そのものに運動の要素を取り入れることがオススメです!



### 【日常生活の工夫】

- 歩幅を今までより広くして、速く歩く
- 積極的に階段を使う
- テレビを観ながら・歯みがきをしながらスクワット
- 待ち時間などを利用して、かかとの上げ下げや足踏みをする
- 外出先で、車はなるべく遠くとめる
- 買い物に行く、集会に参加するなど外出の機会を増やす



### 【歩く時のワンポイント】

- ◆お尻と背筋を伸ばして腕を振り、歩幅を大きくして少し速く歩いてみましょう。
- ◆身体をしっかり伸ばし大きく足を動かすと、全身の筋肉を効率よく使うことができます。
- ◆普段から歩数を測定しましょう。

◆64歳以下の方は8,000歩、65歳以上の方は6,000歩が目安となります。

※フレイル予防のシリーズは今回で終了です。取り上げてほしいテーマのご要望をお待ちしております。

## 第10回健康チャレンジ ご参加ありがとうございました

2024年度は、127名の参加がありました。運動コースが人気で、「健康づくり＝運動」と思われる方が多くいらっしゃるのことが分かりました。

厳正なる抽選の結果、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。次回は、たくさんの方のご参加をお待ちしております♪

1/15に、医療生協本部で抽選しました。

<健康づくり・文化委員会>



## 福井県医療生協の歴史②①

医療生協では現在、10月から12月を強化月間として、医療生協を支えてくださる新たな組合員さんを増やす活動をしています。32年前には2月から3月が強化月間だったとのこと。この号では前年に医療生協に加入された地域の老人会会長・松浦武志さんのインタビュー記事が掲載されています。

それによると…

医療生協では1991年からゲートボール大会を開催、「ゲートボールを通じて健康を守り、そのふれあいの中から友だちができる、そんな大会にしたい。」と実行委員長を引き受けた松浦さん。この年には前年を大きく上回る120名の参加者があり、思いが大きく広がったそうです。ゲートボールだけでなく、老人が外に出て活動する機会を作りたい、みんなで集まれば楽しいし大声で笑ってとても健康にいい」と健康に寄せる思いが次々に語られています。

医療生協の健康教室を開いたこと、『けんこう』

「けんこう」第103号(1993年4月1日発行)より

で知人の活躍を知って感動したことなど、松浦さんの思いを読み進めると、現在の組合員さんの活動の礎を築かれた方であることが伝わります。何より「医療生協の活動が自分の生活の励みになっている」という言葉には、現在熱心に活動されている多くの組合員さんも、共感されるのではないのでしょうか。



故 松浦武志さん

「ひとりぼっちのお年寄りをなくそう」という医療生協の呼びかけは、現在も生き続けています。昨年のけんこうまつりで「煙草より怖い孤独」という言葉が話題になりましたが、毎日生き生きと暮らし、ともに健康を守る仲間と絆を深めることのできる組合員活動に、ぜひあなたも参加してみませんか。

(清水 雅美)



## 私の趣味

# かんぼうきん \* 囲碁と缶風金 丸岡町 新林高義さん



20歳の頃に、親父が友だちと飽きもせず朝から晩まで「囲碁」を打っているのを見て、教えてもらいました。覚えて2年くらいで面白みが分からずやめました。45歳頃からまたやり始めると、上達して奥深さがわかり、仕事帰りには2時間ほど打ってから家に帰っていました。負けると悔しくて喧嘩になったりもしますが（碁敵ともいう）、その相手と仲直りしてまた打つ楽しさもあります。この趣味があることで、上の年齢の人とつながり幅広い関係もでき、相手の人間性が垣間見えることや、身を助けてくれる経験もありました。

さかい生協歯科ができた14年前、組合員ルームハッピーを拠点に囲碁班をつくり、15人ほど加入者を増やしました。「けんこうまつり」では「缶風金」を作って出したところ、みんなに喜ばれました。個人ではできなかったことも、ハッピーがあるおかげで人とのつながりができ、健康の源となっています。みんなの話を聞き、応えてくれる医療生協があって良かったと思います。

\* 缶風金とは…空き缶で作った風ぐるまのようなものです。(写真左上)

## 坂井ブロック…組合員ルーム・ハッピー



## 作品：クラフトテーブル



## だん・だん 短歌会

指導 堀田重則

### だん・だん 短歌会のご紹介

毎月第三金曜日の十時から十二時まで、会費は二百円  
作品は当日お持ちください。一人三首でお願いします。

原発は威風堂々立っている壊れるまでは安全なのだ  
狭い日本急いで原発なぜ建てた若狭の風は大阪へ吹く  
原水禁被害者協議会代表空路飛び立ちにけり  
折鶴も高校生も行きにけり原爆廃棄の願ひ捨てまじ



## 福井民医連の活動 学生さんにお仕事アピール!

# 医療や介護の仲間を増やしたい!

福井県内の高校に案内し、12/15に光陽生協クリニックやみどり薬局で、『医療現場チョコッと体験!』と、光陽生協歯科で『歯科お仕事フェア』を開催しました。2つの企画で、40名が参加。

企画の目的は、①医療の仕事を知ってもらえる機会を増やし、医療や介護に興味を持ってもらいたい! ②医療や介護を目指す学生を増やしたい! ③福井民医連の事業所をアピールし、知ってもらいたい! …です。

看護師・薬剤師・リハビリ職員がどんな仕事をしているのかを見学し、希望する職種の職員と交流しました。



『歯科お仕事フェア』では、歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士が、どのような仕事をしているのか体験し、職員と交流しました。

高校生の感想は…

- ・医療の職業に興味はあったが、絶対に就きたいという考えに変わりました。
  - ・看護師以外にも他の職種をもっと体験してみたい。
  - ・歯科衛生士に興味はあったが、技工士体験がすごく楽しかった。
- 今後も、魅力ある企画を考えていきますので、ぜひご家族やお知り合いの学生さんへのご紹介をお願いいたします。

\* 民医連とは?…「民主医療機関連合会」の略で医療機関の連合体。福井民医連には、医療生協のほか、老人保健施設あじさいなどを運営する「社会福祉法人寿の会」、みどり薬局・あわの薬局を運営する「保健共同企画ふくい」があります。

# 声

表紙の白菜の油彩画に、思わず見いつてしまった。虫に食べられたあととか、葉脈とか：白菜そのまま。(福井市 森永英治)

算数クイズが全くできなくて、家族みんなを考えて、最後は娘の彼氏に教えてもらいました。仕事で数字には関わっていませんが、こういう計算はもう忘れていました。みんな協力して解決できて楽しかったです。(坂井市 岡田利香)

久しぶりに「けんこう」のパズルとクイズに挑戦。外は大雪警報。算数クイズのピタゴラスの定理、台形の面積の公式、忘れかけておりました。良い脳トレになりました。(福井市 松浦茂子)

「精神・心理的フレイル」という言葉を初めて知りました。「大事なあなた自身に心の栄養を与えましょう」という言葉に、背中を押される気がしました。何か新しい事を始めようと思いました。(越前市 高橋利江)

天気がいいと孫と散歩に行ったり、公園で遊んでいます。♪はるるよ来い・はるやく来い♪孫が外でもいっすり遊べる日が早く来ますように♥(敦賀市 渡辺ゆり枝)

柚子が大好きなので、ゆず風味のあつさり鶏団子鍋を作ってみました。さっぱりしてとても美味しかったです。(若狭町 松山浩美)

## 作品募集中

俳句、短歌、川柳  
写真、書画、編み物、造花

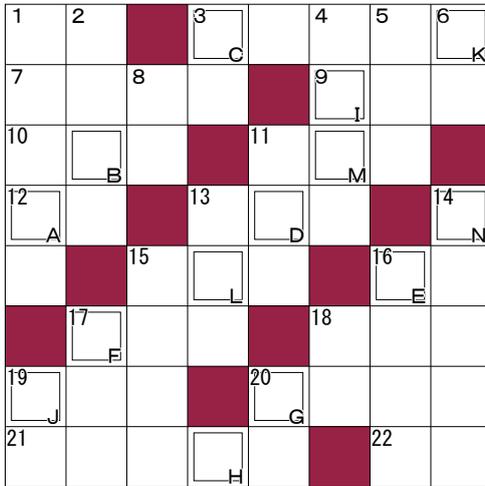
\*はがき、またはFAX、メールでお寄せください。皆さまのご連絡をお待ちしております。

### クロスワードパズル①

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。

#### たてのキー

- ①法律等の簡条書きの文
- ②——は泥棒の始まり
- ③——入れ時で忙しい
- ④——配線は電気火災を起こす危険がある
- ⑤けた。百の——
- ⑥身分。高い——につく
- ⑧英語でリリー
- ⑪記事内容を示す標題
- ⑬区域。守備——
- ⑭今の状態。——維持
- ⑮寝間
- ⑯書体の一つ。正書とも
- ⑰香料を加えたオイル
- ⑱都道府——
- ⑲運動で基地建設を——
- ⑳——安ドル高で物価高



- ①恋愛ではなく——結婚
- ②書名「——よさらば」
- ③玄人——の腕前
- ⑤——協定とは非公式の約束、暗黙の了解
- ⑮忙中——あり
- ⑰仲のよい。——にする
- ⑱祝い事、めでたい事
- ⑲——相愛
- ⑳燃えるような暑さ
- ㉑店を出すこと
- ㉒——として行方知れず



### クロスワードパズル②

カギを解き二重枠の文字を並べて出来る言葉は何でしょう。

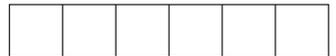
- ⑪——取りゲーム
- ⑬只今——のテスト中
- ⑭病の——に就く
- ⑮畳でない——敷

#### よこのキー

- ①昼ひなか
- ③ビールの——とキレ
- ⑤一塊。——となって
- ⑦最下位
- ⑨——くじ=ハズレ
- ⑩——の口=夕方
- ⑫取りつく——もない
- ⑭うっとりしてその境地に浸る。名曲に——
- ⑯——先の仕事
- ⑰少額の対

#### たてのキー

- ①どことなく締めりがいい
- ②安打で——に出る
- ③——1号が吹くと冬
- ④漢字の——読み
- ⑥地上の対
- ⑧片手鍋と——鍋



### クロスワードパズル 算数クイズ 当選者

抽選で5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)

**クロスワードパズル** ヒートショックニゴヨウジン  
ヒートショックにご用心

**算数クイズ** ①250m ②a=26m ②b=14m

- ・木部よし子 (福井市) ・星山よし枝 (坂井市) ・下原 礼子 (敦賀市)
- ・中村 啓成 (敦賀市) ・松山 浩美 (若狭町)

#### よこのキー

- ①日照り続きのあとの雨
- ③干拓して造成した陸地
- ⑦——の服を着て外出
- ⑨ずっと昔から
- ⑩画面の——が悪い

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

#### \*応募方法\*

クロスワードパズル①②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 3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](mailto: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・減資されるときは、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

# 3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 (10日休診) 佐藤(3日・17日) 長澤(10日・24日・31日) 佐々木(3日・17日) 達川(10日・24日・31日)	平野 (11日休診) 長澤	平野 多田	平野 天津	平野 多田 達川(10:00～) (21日休診)	神谷
	午後	大森(第2・4) 森田(第1) 位田(第3・5)	天津	服部(12日・26日) 平野(5日・19日)	多田	平野 達川(14:00～) (21日休診)	
皮膚科	午後	長谷川					
眼科	午前		岩崎			阿部 (14日休診)	
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 (17日・24日休診)	多田 (18日休診)	天津(5日) 服部(12日・26日)	佐藤(6日・13日) (27日休診)	服部	
	午後		多田 (18日休診)			服部	
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月からの午後診療時間変更について

- ・変更開始日：2025年4月1日(火)
- ・新しい診療時間：14:30～17:30  
(従来は15:00～18:00)
- ・火曜日：15:00～19:00(変更なし)
- ・金曜日：14:00～17:30
- ・目的：患者さんの利便性向上&医療従事者の働き方改革
- ・詳細は、挟みこみのチラシをご確認ください。(嶺南を除く)

### 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・3月28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	休診
13:30～15:30	谷口	谷口 (16:30まで)		谷口 (12:00から)	谷口 (16:30まで)	
17:00～19:30	谷口			谷口		

\*休診=土曜・日曜・祝祭日・3月27日(木)・28日(金)

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)		天津	第1 横濱 第2 天津 第3 平野 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)		天津	

\*休診=木曜・日曜・祝祭日 3月8日(土)天津医師、15日(土)平野医師

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・3月13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 笑みの家きらら(住宅型有料老人ホーム).....0776-21-8525</p>	<p>光陽生協クリニック</p>  <p>光陽生協クリニック .....0776-24-3310 デイケアさんさん .....0776-24-5524</p>	<p>光陽生協歯科</p>  <p>光陽生協歯科 .....0776-24-9997</p>	<p>さかい生協歯科</p>  <p>さかい生協歯科 .....0776-24-9996</p>	<p>たけふ生協歯科</p>  <p>たけふ生協歯科 .....0776-24-9990</p>	<p>つるが生協診療所</p>  <p>つるが生協診療所 .....0776-24-9990</p>	<p>つるが在宅総合センター和</p>  <p>つるが在宅総合センター和 .....0776-24-9990</p>
<p>光陽生協病院 .....0776-24-5009</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</p> <p>光陽生協クリニック .....0776-24-3310</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</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</p> <p>光陽生協歯科診療所 .....0776-24-8784</p> <p>さかい生協歯科診療所 .....0776-67-6333</p> <p>たけふ生協歯科診療所 .....0778-22-5666</p>	<p>福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>福井市光陽3丁目10-24 (光陽生協病院内)</p> <p>福井市光陽3丁目9-23 (光陽生協クリニック内)</p> <p>福井市光陽3丁目9-23</p> <p>福井市光陽3丁目9-23</p> <p>福井市光陽3丁目9-23</p> <p>福井市光陽3丁目18-15</p> <p>坂井市丸岡町南横地4-40-1</p> <p>越前市芝原5丁目8-1-1</p>	<p>つるが生協診療所 .....0770-21-0176</p> <p>つるが生協在宅総合センター和 .....0770-25-4311</p> <p>和の家まんでん(住宅型有料老人ホーム) .....0770-21-7010</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</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併設) .....0776-25-5567</p> <p>福井県民主医療機関連合会 .....0776-27-6648</p>	<p>敦賀市和久野14-22-1</p> <p>敦賀市公文名1-6</p> <p>老健施設あじさい</p> <p>ルーチェすがや</p> <p>福井市西下野町15-12</p> <p>福井市菅谷1-13-19</p> <p>福井市光陽3-4-18</p>			

生活保護のことなどお気軽にご相談ください