

《特集》

2013年度 第22回 健康まつり

八戸医療生活協同組合 健康をつくる・平和をつくる・いのちを輝く社会をつくらう!



わらび座 “響け！太鼓の鼓動”

今年のメイン・ゲストは民族歌舞団わらび座。力強い太鼓の響き、歌、踊りで会場を引き込む。わらび座のステージを楽しみに健康まつりに参加したという人も。

“健康まつりは医療生協だね”

快晴にも後押しされ、今年も1,600名余

～9月29日(日)、第22回健康まつり～

さるかどした

八戸医療生活協同組合 〒031-0001 八戸市類家5丁目38-20 発行責任者 内田弘志 TEL0178-71-3456

朝から快晴の9月29日(日)、第22回健康まつりは、市の健康まつりをはじめ地域の行事などと重なる中、どの会場も昨年に勝るとも劣らず賑やかに開催できました。ご協力ありがとうございました。



「八戸の女」小西礼子さん

第22回健康まつりのオープニング・ゲストは地元出身の小西礼子さん。「八戸の女(ひと)」など熱唱し、会場を沸かせました。



東野英子実行委員長は、みんなで楽しい健康まつりにしましょうと挨拶しました。



リズム体操 加藤暎子さんの教室で学ぶみなさんが今年も健康まつりを盛り上げました。



保健コーナーは医療生協ならではの企画満載。「健康まつりはやはり医療生協だね」の声も聞かれました。



福祉体育館は満席で、立ち見の人も多くみられました。ステージと観客席が身近なこともあり、いっそう親しみを感じたようです。笑いと拍手に包まれました。

模擬店には14支部と、コープあおもり、八建協、こだまの園、生健会など4店も参加。最高の天候に恵まれて売れ行きも好調。昼には完売の店も。市内で各種行事が重なり、スタッフの確保に苦労した支部もありました。

祝

竹本照彦前理事長 生協功労で厚生労働大臣表彰



竹本照彦前理事長は、10月24日、厚生労働省で生協功労者として表彰されました。

厚生労働省は、

5年毎に各都道府県から生協の発展に貢献した一団体(生協)と一個人(役員)を表彰しています。竹本前理事長は、県生協連と青森県の推薦を受け、23年間に及ぶ理事長としての功労が評価され、厚生労働大臣表彰となりました。

要介護認定者数 ※単位は人数

区分	八戸市	全国
要支援1	471	772,816
要支援2	883	770,816
要介護1	1,731	1,051,891
要介護2	2,346	992,717
要介護3	1,662	746,722
要介護4	1,278	696,080
要介護5	1,327	612,113
計	9,698	5,643,155

※八戸市は2013年3月末。全国は4月。

インフルエンザ予防接種が始まっています。冬を前に早めに接種しましょう。

専用電話 20-0546

社会保障が危ない!

「保険あって介護なし」

消費税増税は社会保障拡充のためとさかんに言われていたはずなのに、生活保護と年金の切り下げがすでに始まり、来年4月から70歳、71歳の医療費窓口負担を2割に引き上げることをはじめに負担増・給付減が目白押しです。2015年度からは介護保険も「保険料を納めているのに、いざという時に利用できない」事態が心配されています。

きり捨て「免」

①介護が必要とされる要介護者の中から要支援1と要支援2の人はこれまで受けていた介護サービスが受けられなくなり、各市町村が実施する「要支援事業」に回されます。介護保険料は徴収されるのに給付はこれまで通りには受けられなくなり、「保険あって介護なし」です。

利用料2倍に

自治体はそれぞれ財政事情などが異なることから市町村によってサービスに差が出てくることとなります。②特別養護老人ホームに要介護1、要介護2の人が入所できなくなることも大きな問題です。特養ホームは在宅での生活が困難な要介護1

の生活が困難な要介護1と要介護5の入所施設は、介護保険を医療と同様にするのでしょうか。一定以上の所得のある利用者負担が1割から2割に引き上げられることとなります。所得の金額など具体的なことは法案に盛り込まれます。消費税が来年4月から8%に、次年度の10月から10%への引き上げが予定されています。負担は増え、受ける給付は切り下げられる、とても福祉国家とは言えない現状を力合わせて変えていきましょう。

虹の旗

三十年代半ば、縁が無いと思っていたが、つくり腰になった。その時は大したことがないと高を括り、安んずけず痛いのを我慢して過ごした。そうしたら、その後度々ぎっくり腰になるようになった。

そして、四十代には、腰の状態がさらに悪化し、整形外科のお世話になるまでになった。牽引、マッサージ、ブロック注射等々。でも、容態は改善せず、五十代には、コルセットを着けたいと歩けないまでになっていた。その時初めて、「このままではだめだ。身体を鍛えなくては！」と思った。

そんな時、少林寺拳法にめぐり合った。ダメ元でやり始めたが、効果てき面。しだいに腰痛が緩和しコルセット無しでも歩けるようになった。運動の必要性を再認識し、山の会にも入り登山も始めた。その結果、今では腰の悩みは殆どなくなり、毎日生き生きとした生活を送っている。健康は元気の源であるが、努力無しでは得られないことに気付かされた。

八戸医療生協では、健康長寿と病気の予防をめざし、現在健康づくり月間推進中です。プチ健康づくりを始めませんか。

「いつから!」「今でしょう!!」思い立ったときがスタートです。

健康づくり委員会(菊池) かいこの事お気軽にご相談ください。

専門の資格をもつケアマネジャーが対応させていただきます。

生協居宅介護支援事業所



八戸レクダンス研究会のみなさんで大演芸会のオープニング



是川支部・じょうもんクラブ「ときめきルンバ」他



根城支部・いきいきサークル「花笠音頭」



小中野支部・セラバンドサークルの「きよしのズンドコ節」



階上支部・「マハラジャの踊り」



江陽支部・熊野象助さんの「浪花節だよ人生は」

健康まつり・大演芸会 ～熱演に拍手喝さい～

午後の大演芸会には8支部から出演。会場は拍手喝さいで大いに盛り上がりました。



二中支部・元気班のみなさん中心に「トンコ節」



三中支部・大演芸会のフィナーレを飾る支部合唱団「もみじ」を会場のみなさんとともに



一中支部・吉田武さんの歌と甲地千代さんの踊り「おしろい花」



南郷支部・おとめ会「よさこい鳴子踊り」



一中支部・あけぼの班「恋は赤いバラ」

組合員活動あらかると



【健康づくり委員会より】

健康づくり月間終了式
健康教養講座のお知らせ

健康づくり月間終了式

○日時 12月4日(水) 午後1時半

○場所 組合センター大会議室

○講座①塩分ひかえめの食生活

講座②塩分と血圧のお話し

講師 内田禮子(二中支部)

講師 生協診療所看護師

※だれでも参加できます。11月20日まで

に本部(71の3456)へお知らせください。

【組合員活動委員会より】

組合員・職員活動交流集會に参加

しませんか

○日時 11月30日(土)午後2時

○場所 福祉公民館

○話題 医療生協がめざす住宅型有料老人ホームについて



鮫・南浜地区組合員のつどい・10月12日、鮫公民館で開催。支部・班のない地区で初めての集會。28名の組合員さんが参加。医療生協の事業や組合員活動などを紹介。住宅型有料老人ホーム建設についての説明もあり有意義な集會となりました。



東支部・10月18日、老人クラブ「湊高台はまぎくの会」(深川弘子会長)の「聞いてみよう・医療生協について」に荒谷政昭支部長、清野喬治副理事長、ケアマネージャー他職員が出席。深川会長さんより「大変よかったです」とお礼のことがありました。

消費者トラブルで困ったら

「もうけ話詐欺」や「健康食品の強引販売」などで特に女性の高齢者の被害が多くなっています。困ったときは下記へ相談しましょう。

◇青森県消費生活センター

017-722-3343

同八戸相談室 0178-27-3381

◇八戸市消費生活センター

0178-43-9216

◇消費者ホットライン

0570-064-370



山の会 9月1日(日)、22人で三ツ石山(1446m)登山を楽しみました。天候にも恵まれ、全員元気に踏破しました。



一中支部・10月10日、総会と秋の旅行会を兼ねて焼山温泉へ。59名の参加。新加入3名、増資2名、手配り協力者1名増。

診療所 休診日

月	休診日
11	30日
12	28日
年末	30～31日
年始	1～3日
1	25日

(毎月最後の土曜日)
※火曜日と水曜日の午後休診。

「目」についてもひと言。或る日、網膜に異常発生。医師と会話しているうちに、涙がポロポロ溢れるようになりました。格好が悪いと訴えると「ドライアイ」よりいいんじゃない、と誰かに諭されました。なるほど。もつと困ることがあります。唾液が出ず、口がカラカラで深夜目覚めます。予防のマッサージも手遅れで、乾いた口内は雑菌の楽園。保湿剤を塗り対応しますが、つけ忘れることも多く完璧にはゆきません。私たちが地球は温暖化により、南極の氷山が溶け出し水位上昇。北極圏の豊富な資源を巡って各国はしのぎを削る。気候はウェットに、利権はドライに落ち着くか、要注視。

◇シリーズ・古玉晨二の辻説法20◇

ドライ・ウェット!?

今年の夏は、暑かった。ニュースの過熱ぶりて余計そう感じたのかも知れない。さて、秋。疲れを癒すには絶好の季節ですが、老境の我が身には忍んでくる「冷え」が大敵。寒くなるとうとう我慢が出来ないのが「こむらがり」。激痛。予防には、水分を摂り、下半身をしっかりと暖めて(もも引きをはいで)休みなさいと教わる。と、反射現象として全身が汗びっしょりの盗汗。下着交換も再三。

新入職員紹介



馬場 薫(作業療法士)
心と身体の声を聞いて「その人らしさ」を一緒に咲かせたい。八戸ヒギナーですが、よろしくお願ひします。



佐藤麻沙代(看護師)
今までは病棟勤務の中で経験を積んできました。外来、地域医療は初めてなので不安もあります。一生懸命がんばります。(生協診療所)