



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 中道博章  
☎0178-71-3456  
ホームページ  
http://www.hachinohe-iryu.jp/

新年あけましておめでとうございます。  
今、世界中がコロナ禍で混乱の中にいます。私たち八戸医療生協は今年も健康・平和・いのち輝く社会をつくる事を目標に一人一人に寄り添い質の高いサービスの提供を進める決意です。本年も宜しくお願い致します。

### 年頭のことば

八戸医療生活協同組合 理事長 中道 博章

新年明けましておめでとうございます。新しい年が組合員や地域の皆様にとって良い年となりますようご祈念申し上げます。

八戸医療生協は、昨年1月21日に創立30周年を迎えることができました。また、2月1日には「看護小規模多機能ホーム《虹の家》」を開設しましたが、幸い利用者を確保することができ、経営も順調です。1991年2月1日に生協診療所開設からスタートし、11事業所（本部を除く）へと発展させることができました。これもひとえに組合員の皆様と地域の皆様の日頃のご支援と全職員の日々の努力の賜物と、心より感謝申し上げます。

昨年はコロナ禍により、医療機関や介護事業所の経営が苦戦する中、八戸医療生協は職員の奮闘により堅調な経営を維持することができました。全国的には医療・介護分野での離職やボーナス減額が話題になったにもかかわらず、理事会として感染の危険を顧みず奮闘してくれた職員集団に報いるため、年末手当を0.5か月分多く支給することを決定しました。ただ、組合員の皆様には支部活動や班活動、サークル活動、組合員活動部の行事などの制限により、多大なご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

昨年の「年頭のことば」には「職員と組合員と地域社会が『ワンチーム』となつて」と書きましたが、今年度は、コロナ禍が一日も早く収束し、職員と組合員と地域社会の結びつきがよい意味での『3密』となつて「健康」「平和」「いのち輝く社会」を一緒につくりていきたいと思います。

## 「健康ひろば」第2弾 ～冬の筋力アップ教室～

2020年12月3日(木)

より第1、第3木曜日それぞれ2回ずつ開催。

定員10名、①午後1時30分～2時30分、②2時30分頃～3時30分頃

場所 組合センター2階

「健康ひろば」第1弾「ウォーキングでフレイル予防」に引き続き、3月までの期間限定で開催中!!講師は小西池郁子氏。1回目は既に定員に達しています。2回目に若干の空きがあります。春が来るまでの間、組合センター2階で筋力アップを目指しませんか?

お申し込みは、本部まで  
TEL 71-34456



### 二中支部 健康チェック

11月29日(日)10時～12時、三八城公民館で、フレイル予防のため、健康づくりの基本である健康チェックを行いました。密にならないよう順番に、血圧、マルチ体組成、血管年齢、握力を測定しました。30代から80代までの21名が参加し、待ち時間には頭の体操をしながら、久しぶりの集まりを楽しんでいました。「多くの方が来てくれてうれしい」との感想もあり、コロナに負けない身体づくりを今後も目指していきたいと思えます。(組合員活動部 大嶋美子)



### 三中支部柏班会

12月10日(木)13時30分～14時30分、柏崎公民館で7名の参加で開催。久しぶりの集まりで、皆さん大いに楽しみました。マルチ体組成測定後、口腔機能体操、上下肢の体操をしながらフレイル予防の学習会。日頃から、ウォーキングなどしている方が多いですが、「脳いきいき1分間報告」で、お互いの健康への工夫など報告し、アコーディオン伴奏で歌ごえを楽しみました。(組合員活動部 大嶋美子)



### 根城支部総会

10月29日、第25回支部総会が白山台公民館で22名の参加で開催されました。総会では、2019年度のまとめ、支部役員を選出、2020年度活動計画等を決定しました。討議の中で、90%以上手配り配布されている機関紙について配達者の高齢化や配達部数の多さに問題提起があり支部ニュースで配達者募集の記事を載せ呼びかけていく事を決めました。また健康まつり開催の検討など活動がちょっと見えてきたような、そんな総会になりました。(組合員活動部 木村儀弘)



## 虹の旗

2020年新語・流行語大賞の年間大賞に、新型コロナウィルス感染症対策の「3密」が選ばれた。同日のあるニュース番組の解説者が政界流行語大賞に「先手先手で」「積極果断な措置」「高い緊張感をもって注視」という言葉を挙げていた。だが、実際コロナ対策は後手後手にはないがしろにされている。しかしかと思えない。▼感染対策の無為無策のために、多くの国民は我慢の生活を強いられている。教育支援員をしている私の小学校でも、子どもたちは昨年、突如の一斉休校、行事の中止など多くの学校生活が制限される事を余儀なくされた。さらに、医療・介護施設従事者の方々は感染リスクや大きなプレッシャーの中で奮闘している。▼今年こそ、有効なワクチンが開発され、コロナ禍が収束し、マスクを外し、我慢の日常から大きく深呼吸できる普通の日常がもどって来る事を切に願う。東京にいる子どもたちや孫たちと会える日が、早く来ますように。

(理事 澤口 孝之)

### インフルエンザと新型コロナの違い

	インフルエンザ	新型コロナ
症状の有無	程度の差はあるがしばしば高熱	発熱、咳、倦怠感、下痢、嘔吐のほか味覚・嗅覚障害、眼が赤いなど多様な症状がでる。
潜伏期間	1~3日	1~14日(平均5~6日)
感染させる期間	症状がでる1日前から5日程度	無症状でも症状がでる2日前から発症してから7日~10日
無症候感染	10% 無症候患者ではウイルス量は少ない。	数%~60% 無症候患者でもウイルス量は多く感染力は強い。
重症度	多くは軽症~中等度	子どもは比較的軽症 軽症でも7~10日で急に重症になる例が20%ある。特に高齢者は重症化しやすく死亡率も高い。
ワクチン	あり	開発中
治療	治療薬あり	軽症例に確立された治療薬はない

感染症は見分けが困難  
今年度は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が考えられます。感染症はその症状だけではコロナウイルス感染症とインフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロウイルスやロタウイルスなど)との見分けが難しいことが考えられます。  
もし症状(発熱など)が出たら?!

★かかりつけ医がいる方  
まずはかかりつけ医等に電話相談

・かかりつけ医等、相談先の医療機関が対応可能な場合:  
指定された時間に受診

### インフルエンザ流行期の新型コロナ感染症対策

対応不可の場合:他の診療  
・検査医療機関を案内

★かかりつけ医がいない方  
青森県新型コロナウイルス感染症コールセンター  
☎0120-1123-801  
(フリーダイヤル、24時間受付(土日祝含む))

★新型コロナウィルス感染症患者と接触したなど、心当たりのある方  
受診・相談センター  
(八戸市保健所)  
☎0178-38-00729



### 市川地域健康体操教室

12月12日(土) 10時~12時  
市川公民館で、50代~85才までの7名の方が参加しました。マルチ体組成、血管年齢測定後、小西池インストラクターによる、「椅子に座りながらの健康体操」を楽しみました。講師の軽快なおしゃべりと、準備体操、有酸素運動、筋力アップ体操、クールダウンと約1時間、気持ちのいい汗をかきました。  
(組合員活動部 大嶋美子)



### 是川支部集い、健康チェック

12月14日(月) 10時~11時30分  
是川団地中央集会所で、ラジオ体操後、マルチ体組成測定、血管年齢測定を行いました。感染予防をしながら毎週月曜日にセラバンド開催を続けていますが、この日は他の方々へも声掛けし18名の参加がありました。待ち時間は、早く収束するようにとの願いを込めて折り紙をしながら、手際よく進めることができました。  
(是川支部 佐藤照子)



### 社保協キャラバンで三八管内6町村を訪問

三八社会保険推進協議会(中道博章会長)は十月二十八日から十一月十日まで三八管内6町村(八戸市はコロナ禍のため集団での懇談は取りやめ)を訪問し、県社保協の2020年要求書に基づき懇談を行いました。

懇談では、国保、介護、保育、子ども支援、生活保護行政、健診、国への要望などについて話し合い、医療生協は全日程に参加しました。

新たな財源を必要とする国保や生活保護の改善はなかなか難しいようですが、子ども支援では医療費助成については、三戸町と田子町が高校生まで無料。新郷村は中学生まで所得制限なしで実施。県基準の所得制限ありで南部町は高校生まで、五戸町と階上町は中学生までとしています。階上町は令和3年をめぐり所得制限を撤廃したいとのことでした。八戸市では入院は高校生まで、通院は中学生までの支給ですが、所得制限が県基準には遠く及ばず、助成対象外の子

どもが多くいます。学校給食については新郷村と南部町は無料、三戸町は第3子が無料、今年度のみコロナ禍での無償は五戸町と階上町となっています。小中学校入学前の就学援助の新入用品費の前倒し支給については新郷村を除いて実現しました。これまでの懇談が実を結んだものと思えます。残る新郷村については要望がないと言わず、住民の立場に立った行動を起こすよう、前倒し支給の実施を強く要請しました。また、特定健診の受診率は町村により30%から60%と大きな差が見られました。短命県返上のためにも健診を積極的に受けることが重要だと思えます。

三八社保協だけでなく、県教組三八支部、行きとどいた教育を考える三八の会なども毎年独自に懇談をしており、それらの成果が間違いなく改善に結びついているものと確信しています。



### 白銀支部配達 白銀くろくろさん会

12月20日(日) 10時~12時  
毎年12月に行っていたくろくろさん会、今年度はコロナ禍の中で飲食を伴わず何ができるか検討し、脳も身体も鍛えよう!と、筋力減少を予防する、筋力アップ体操を取り入れました。19名の参加者(内、1名は測定のみ)が、マルチ体組成、血管年齢測定後、小西池インストラクターに指導していただきました。途中、換気を行い、筋肉痛になった足をさすりながら全員楽しく頑張りました。冬場は寒いので身体を動かす機会も少なくなりますが、健康チェックをして現在の筋肉、脂肪のつき方を確認することで、今後の取り組み方を学ぶこともできました。  
(白銀支部 外城いと子)

### 第30回なないろカフェ

健康体操、脳トレなど、デイサービスセンターのレクを体験  
2020年11月20日(金)  
午後2時~3時30分  
第30回なないろカフェが、さる11月20日組合センターで開催されました。新型コロナウイルス感染症対策の為、人数を10名以下に限定しての開催となりました。当日は4名の方が参加され、ボランティアの方たちと楽しいひと時を過ごしました。  
(組合員活動部 佐々木美音緒)

### 第7回定例理事会報告

日時 2020年12月5日(土) 9:00~11:00  
場所 八戸医療生協本部大会議室  
出席 理事22名中20名 監事4名中3名

- 次の事項を議決しました。
- ・人事報告
  - ・年末一時金受結について
  - ・2021年度通常総代会の日程・議案メ切等について
  - ・役員推薦委員会の委員について

### 生協診療所休診のお知らせ

令和3年 1月30日(土)  
令和3年 2月27日(土)  
令和3年 3月27日(土)

風邪症状のある方で海外渡航や国内移動をされた方、そのような方との接触がある方は医療機関を受診する前に必ず「帰国者・接触者相談センター」へご相談するようお願いいたします。

帰国者・接触者相談センターの指示で当院を受診する場合は当院へ事前に電話連絡をお願いいたします。なお、発熱・かぜ症状のある方も一般の患者様との接触を避ける為事前に電話連絡をお願いいたします。

医療福祉生協の情報誌コムコムに載りました!  
医療福祉生協の全国版情報誌「コムコム」に、昨年開催した「健康ひろば第1弾」の様子が22ページに掲載されました。1冊410円です。定期購読も受け付けています。

### コロナに負けない豆知識

### 新型コロナウイルスに負けない「免疫力」を上げる!

私達の体の中では、外から入ってきたウイルスなどの異物を排除する働きや体内で感染が広がるのを防ぐ働きがあります。これが「免疫」です。免疫のおかげで病気にならずにすんだり、病気になっても回復できたりします。免疫力をアップさせるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠が大切です。

### 免疫力の向上に効果大!『β-グルカン』

グルカンは食物繊維の一種です。β-グルカンはきのこ類に多く含まれ、免疫力を強めてくれるのに加え、アレルギー予防、がん細胞の発育を抑制する働きも確認されつつあり、注目を集めています。

きのこは冷凍することで旨みがアップ。石づきをとり冷凍すれば1カ月程度保存できます。自分好みに数種類入れたきのこミックスで、コロナに負けない免疫力をつけましょう!

多く含まれる食品:きのこ類、海藻類、大麦