

誰一人取り残さないために みんなでSDGsに取り組もう



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/



SDGs

エスディーズ Sustainable Development Goals

持続可能な開発目標とは

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2016年から2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人として取り残さない」ことを誓っています。

八戸医療生協の取り組み

八戸医療生協は、持続可能な世界の実現のためにSDGsの目標達成に取り組めます。法人として以下のような具体的な実践を行っています。SDGsの17の目標（ゴール）のうちとりわけ3「すべての人に健康と福祉を」11「住み続けられるまちづくりを」11「住み続けられるまちづくりを」は八戸医療生協の取り組みと深いかかわりがあります。

11 住み続けられるまちづくりを

- 見守り活動（班会・機関紙手配り・居場所づくり）
- フレイル、オーラルフレイル予防
- 子どもひろば
- なないろカフェ
- いい汗リフレッシュ教室



医療福祉生協のSDGs 八戸医療生協の宣言

国連の持続可能な開発目標 (SDGs) と八戸医療生協の主な活動



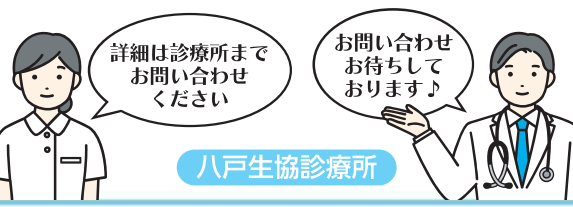
私たちの事業と活動から新たな取り組みにチャレンジしよう

シングリックス® ワクチンのお知らせ

带状疱疹の発症予防・重症化を予防するワクチンです

- 【対象】** 50歳以上
- 【接種開始】** 2023年1月～
2ヶ月間隔で2回接種となります。
- 【費用】** 組合員 1回 20,000円 (税込)
一般 1回 22,000円 (税込)
- 【時間】** 診療時間内 (要予約です)

带状疱疹は80歳のうち1/3の方が発症するとされる、带状疱疹ウイルスによる皮膚疾患のことです。シングリックスワクチン(不活化ワクチン)は発症予防効果が、50歳以上で97.2% 70歳以上で91.3%～と言われています。



男の料理教室

メニュー

- ・まぜごはん
- ・鮭のわさびステーキ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・柚子和え

10月29日(土)、福祉公民館で「男の料理教室」を開催しました。参加者は、9名でした。

みなさんは、最初、戸惑いながらも楽しみながら、調理に取り組まれているようでした。包丁の使い方からドレッシングの作り方と、台所に立ったこともないという方にとっては挑戦することが多く大変だったと思います。講師の方々の指導を受けて無事にお弁当が完成しました。

ホッと一息

俳句では「鹿が鳴く」は秋の季語になる。秋は鹿の交尾の季節で、雄鹿が雌鹿を求めて鳴くことから秋の季語とされる。数年前から芝犬を飼い始め、朝晩の散歩は坂を上った裏山の農免道路まで歩く。秋の夕暮れ時、林の奥の方から、「ピーッ」という間鳴き声が聞こえることがある。鹿の鳴き声だと知った。また、鹿の姿を目撃することもある。カモシカのことあれば、背中に白い斑点があるニホン鹿のこともある。ある日、砂利山の上に寝そべっているカモシカに遭遇した。鹿は逃げ出すこともなく、しばらくこちらを見ていたが、ゆっくりと立ち上がった数の中に消えていった。それからは「またカモシカに会いたい」とワクワクしながら行ってみるのだがなかなか会えなかった。二週間くらいしてなんと同じ場所にカモシカが寝そべっていた。あまりの嬉しさに鹿が去った後もその場所を離れられなかった。

ここ松館に嫁いで43年になる。不便さを感じたこともあったが、季節の変化を感じながら散歩を楽しむ生活は、私にとっての「ほっと一息」と言える。

理事 寺地 栄



八戸医療生活協同組合

マチカド健康フェス

～自身の身体を知ろう！～

2022年11月23日(水・祝)



会場 八戸ポータルミュージアムはっち
1階 はっちひろば

時間 10:00～11:45

「健康チェック」

- ①体組成測定～
マルチ体組成計で身体の部位別の脂肪や筋肉の量を測ります。
- ②血管年齢測定～
指先の血管の状態を赤外線センサーで測定します。
- ③舌口唇機能評価～
パ・タ・カをそれぞれ5秒間発声し、1秒間の発生回数を計測します。
- ④立ち上がり測定～
下肢筋力の程度を測定します。



☆参加無料、みなさん、お気軽にお立ち寄りください。
(来場の際は、マスクを着用し、周囲の方と十分な距離をとってください。)

デイサービスセンター 生協たむかひの家

2022.11
利用者
募集中!

皆様が充実した日々の生活を送って
頂ける空間をお届けします。
仲間づくりしていませんか?!(^^)!



10月行事は
運動会



- 9:15 到着
バイタル(体温、血圧、脈拍等)測定、朝のあいさつ
- 9:30 入浴・機能訓練・趣味創作活動
- 12:30 昼食
口腔ケア
- 13:30 機能訓練・趣味創作活動
- 14:45 グループ体操
- 15:15 おやつ
- 16:00 帰りのあいさつ
- 16:20 帰宅

行事やレクリエーションの企画もありますよ☺

曜日別空き状況(10/18現在)

月:6名 火:5名 水:6名 木:5名 金:7名 土:3名

軽度者の方のご依頼もお待ちしております。

体験利用
随時受付中!

〒031-0011 八戸市田向4丁目13-8
☎0178-51-6471
対応時間:9:15～16:20
担当:森川・坂本



去る10月1日(土)の理事会終了後、みなさんが集まって、組合センターの周りの植栽を整えてくださいました。夏の暑さと雨で枝が伸び、ところどころ歩行者の邪魔にもなりそうになっていました。が、すっかりきれいになりました。

男性ボランティア
SEV
セブ:生協えんりごき
ボランティア

南郷の新そば粉で手打ちそばを味わう集い～南郷支部～

10月26日(水)、南郷の「館のやかた」で「南郷の新そば粉で手打ちそばを味わう集い」が開催されました。8名の方が参加され、そのうちのお2人でそばをうち、支部長はじめ他の方たちで、天ぷらをあげたり、炊き込みご飯、持ち寄った漬物を並べたり、新そばを頂く準備をしました。南郷支部ではこの間、なかなか企画ができませんでした。支部長が何気ない会話の中からこの企画をひらめき、開催となりました。参加者の中には3年ぶりに会うわ～という方もあり、コロナ禍の下「社会的つながり」の減少が危惧され、認知症やフレイル予防で再開した組合員活動の大切さを感じました。集いのはじめには、健康チェックを行い、「館のやかた」の管理人の方からその由来をお話しして頂きました。



そば打ちの様子

『わが支部自慢』

東支部 元気かい編

「だれでも気軽に集まれる場が欲しい」という声の実現し、「元気かい」が誕生しました。名前の由来は、「お元気ですか?」と声を掛け合い繋がります。毎月第2第4金曜日に臥牛荘にて10時から1時間です。最初に各自の1分間スピーチ。近況報告を1分でまとめるのは難しく、進行係をやきもきさせています。その後は講師による健康の話し、クイズや漢字などの脳トレ、セラバンドを使うストレッチ、詩や歌の音読など。

東支部 高田良子
「だれでも気軽に集まれる場が欲しい」という声の実現し、「元気かい」が誕生しました。名前の由来は、「お元気ですか?」と声を掛け合い繋がります。毎月第2第4金曜日に臥牛荘にて10時から1時間です。最初に各自の1分間スピーチ。近況報告を1分でまとめるのは難しく、進行係をやきもきさせています。その後は講師による健康の話し、クイズや漢字などの脳トレ、セラバンドを使うストレッチ、詩や歌の音読など。

インフルエンザ予防接種外来のお知らせ

今年度のインフルエンザ予防接種を開始いたします。

1. 開始日 10月20日(木)～
 2. 接種対象者 (1) 中学生以上
 3. 予約方法
 - ① 定期受診時のワクチン希望のかた
ワクチンの予約は必要ありません。窓口及び、電話にて診療予約をお取りください。通常受診と同時で接種いたします。当日、受診時にお申し出ください。
電話番号 (44-0278)
 - ② インフルエンザワクチン接種のみの方
予約制になります。
土曜日 12:30～16:30 11/5(土)～
電話もしくはインターネットで予約をお取りください。
予約開始 10/3(水)～
 4. 接種料金: 3300円
* 八戸市・階上町住民票登録の65歳以上の方は、基本1,000円です。
生活保護世帯及び市民税非課税世帯の方は、自己負担免除の対象となります。詳しくは、保健予防課、南郷事務所、各市民サービスセンターのお問い合わせください。
- * オミクロン株対応のワクチンとの同日接種については、お問い合わせください。

【オミクロン株対応】 コロナワクチン接種予約のご案内

オミクロン株対応ワクチン接種を開始いたします。

1. 開始日
10月12日(水)～
平日(月～金曜日) 12時15分～30分
2. 接種対象者
初回接種(1・2回目)を完了した人で、次に示す条件に当てはまる方。
(1) 中学生以上
(2) 従来ワクチンでの前回接種から3カ月経過している(現時点では)
(3) 接種券が手元にあるかた
3. 予約開始日
10/3～接種券が届いてから予約できます。
4. 予約方法
① 窓口及び、電話にて予約
電話番号 (44-0278)
接種券をお手元に用意してからお問い合わせください。

湊支部総会～湊支部

10月2日(日)、湊公民館のホールで湊支部総会が開催されました。22名の方が参加され、総会の後は、健康チェックを久しぶりに行いました。その後、「ボッチャ」を体験しました。4チームをつくり、チーム戦を行いました。ほとんどの方が初めてでしたが、大いに盛り上がりました。

