

# 謹賀新年 2025年

## 健康づくり、つながりづくりの前進を 新しい春を展望しよう！

# さるかどした

八戸医療生活協同組合  
〒031-0001  
八戸市須賀5丁目38-20  
発行責任者 中道博章  
☎0178-71-3456  
ホームページ  
https://www.hachinohe-  
iryou.jp/

### 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。世界中の紛争地域や被災地域の人々に一日も早く平和な暮らしが戻るとともに、組合員および地域の皆様にとって素晴らし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1990年1月2日に創立総会を開催し1991年2月1日の生協診療所開設からスタートして以来、本部を含めて医療と介護の10事業所へと発展してきました。令和6年も全国的に介護事業所の倒産・休業が続く中、八戸医療生協はこの困難な時期を乗り越えるべく「変える勇氣、変わる勇氣」を合言葉に全職員で努力してきました。その結果、全国的に赤字の介護事業所が多い中で八戸医療生協全体として辛うじて赤字を確保することができ

ました。組合員の年齢構成は60歳未満19%、60歳代20%、70歳代32%、80歳代21%、90歳代8%と高齢化が明らかです。2012年の9691人を最高に現在は約8200人にまで減少しました。今の八戸医療生協の最大の課題は「仲間増やし」です。支部長をはじめ組合員の皆様には支部間交流を追求するなどして、これまで以上に魅力ある支部活動を追求して仲間を増やしてほしいと思います。



千葉大学予防医学センター特任教授の近藤克則氏の講演を聞く機会がありました。高齢者を長年追跡調査して科学的に得られた内容を紹介します。①スポーツや趣味グループに参加している人ほどフレイル（虚弱化）該当者が少ない②男性は同居でも孤食だと死亡リスクが1.5倍③社会との多様なつながりのある人の認知症発症リスクは半減④ほとんど笑わない人は毎日笑う人に比べて新規要介護認定を受けるリスクが1.4倍⑤地域組織に参加していない人の認知症発症リスクは男性2.19倍、女性1.74倍⑥他者支援・社会貢献型（ボランティア等）の社会参加者は3年後生きがいなしリスクが0.74倍と低い⑦緑茶を多く飲む人ほど残菌数が多い⑧コーヒ摂取者は認知症リスク・自殺リスク・うつ病リスクも低下だそうです。どうぞ参考にしてください。

八戸医療生協は「健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる」を基本理念に「だれひとり取り残さないつながりづくり」を提唱しています。支部・班・サークル活動を通して組合員と地域の皆様の健康長寿のために今後もご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

# あらかると

支部・班・サークル活動

### 大館支部 秋のレク

大館支部では、11月27日（水）に数年ぶりの秋のレクとして「アグリパークおさわ」への日帰り温泉旅行を実施しました。当日は13名が参加され、温泉入浴をした後は、昼食タイム。楽しいおしゃべりを交えておいしい料理を堪能しました。その後は、帰りのバス時間まで散策や、トランプなど各々楽しい時間を過ごしました。



### 一中支部総会 健康チエック・ ポッチャ体験

一中支部では、2024年度の総会を12月8日（日）に中居林コミュニティセンターにて開催しました。当日は22名の参加で、健康チエックをおこない、その後、総会、最後にポッチャ体験して楽しい時間を過ごしました。



### 三中支部 セラバンドサークル 健康チエック

三中支部セラバンドサークルでは、12月3日（火）に福祉公民館で健康チエックをおこないました。参加者は12名で、前回の結果と見比べたり、この半年の間の自身の身体の変化を確認していました。



# ホツと一息

昨年、友人の勧めで医療生協の「山の会」に入った。入会後は山の会が企画した登山に行けるときはできるだけ行くように心がけている。もともと、山登りは好きだが、ほとんど登ったことはなかった。若い頃、長期航海などで、毎日海を眺めていたときは、たまに山が懐かしくなり新田次郎の山岳小説を読んで山に登った気分になっていた。現在は土日も会議やサッカーの試合、練習が多く、空いている日は少ない。昨年5月に初めて参加した姫神山は名前に似合わず、岩がゴツゴツ露出した荒々しい山だった。登るのに苦労したが、山頂での勇壮な眺めや爽快感は久しぶりだった。その後、鞍掛山、秋田八幡平などに登ったが、その山も軽登山であったが、山道の景色や花々、山頂からの眺めは素晴らしかった。これからも、自然と触れるため、健康のために登山を続けたい。

田村 儀則



### からだシェイプアップ 健康ひろば

## 「新井田川ウォーク」 ～クリーンアップ作戦～

1年間ウォーキングしている川沿いを最終日の11月28日に感謝をこめてゴミ拾いをしました。

生協だより「さるかどした」を見てはじめて来ました、という方をふくめて総勢25名の参加でした。風も強く、小雨もぱらつく天気でしたが、元気にクリーンアップ活動に取り組みました。

燃やせるゴミは3袋、燃やせないゴミは1袋を回収し、1年間のしめくりとしました。



## 『わが支部自慢』

### ～鮫支部編～

鮫支部は2015年8月に結成された八戸医療生協の中では歴史の浅い支部で組合員は200名弱です。地域は鮫町。鮫町はJR八戸線の駅でいうと鮫駅、陸奥白浜駅、種差海岸駅、大久喜駅、金浜駅と広大です。海に近いのと支部長の嶋脇芳勝さんが漁師をしていますので春には収穫したワカメを分けてもらいます。また、コロナで中断した年と昨年を除いて7月に開催する支部総会にはウニ漁をしている支部長さんから市場に卸す価格でうにを分けてもらい「うに丼」が出て総会参加者から喜ばれていました。

以降に医療生協本部に置かせていただいていた販売している「だし昆布」で得た利益が支部総会や望年会の費用の一部に充てられているのです。昆布は天気の良い秋の日、嶋脇さんと組合員さんが船で収穫したものを浜で待ち受けている支部運営委員が鮫の恵比寿浜の干場で半日ほどかけてカラカラに干して仕上げます。干しあげた昆布を袋に詰める作業もあります。医療生協本部に置かせていただいた「だし昆布」を買ってもらうことが鮫支部の行事を豊かにすることになっています。現在、支部運営委員も高齢になってきておりいつまでも続くか見通せませんが今後とも皆さんのご協力をお願いします。 鮫支部 畠山 光夫

## 年女 年男 今年の抱負

「日々の変化も生きていくから感じる事」自然に生きながら波に飲み込まれずに過ごしていきます  
小規模多機能ホーム みなみるいけの家 大坂 弘子  
「健康に気を付け、筋トレを続けていきます」  
小規模多機能ホーム みなみるいけの家 坂本 富久子  
「常に目標を持って生きていきます。」  
看護小規模多機能ホーム 虹の家 長根 光司

「利用者様に安心して楽しく過ごして頂けるように頑張ります。」  
看護小規模多機能ホーム 虹の家 内城 雄一  
The Show Must Go On  
生協ケアプラン かいこの相談室 瀬川 祐介  
年女の今年、何事もがんばります。  
生協ケアプラン かいこの相談室 小向 多恵子

全力で押し活でできるよう貯金する、健康第一、しっかり寝る  
介護付き有料老人ホーム たむかいの家 澤村 佳苗  
「(実)のある年になるよう柔軟な気持ちで過ごしたい」  
八戸生協診療所 梶 美希  
後期高齢者まであと3年。残り少ない人生、少しでも人の役に立ちたい。  
八戸医療生活協同組合本部 中道 博章

一緒に学んで楽しみましょう!

### 第49回 なないろカフェ

#### 「もしバナゲームで考えよう」

～もし、半年で亡くなるとしたらあなたにとって大切な事とは何ですか?～

美味しいおやつも準備して待ってます! ぜひご参加ください☆

- 日 時: 2025年2月21日(金) 14:00～15:15
- 場 所: 八戸医療生協本部 2階 大会議室
- 募集人数: 12名まで
- 体験内容: もしバナカードを使ったゲームでみんなで楽しく行います。
- 参加費: 300円(おやつ代)

八戸医療生活協同組合本部 佐々木  
〒031-0001 八戸市類家五丁目38-20  
TEL 0178-71-3456 FAX 0178-73-1175

## 紙上「文化祭」開催のお知らせ

組合員のみなさん! 日頃それぞれ創作している作品(川柳、短歌、俳句、写真、手芸、工芸、その他)を生協だより「さるかどした」の紙面で発表しませんか? ジャンルは問いません、みなさんの作品をぜひお寄せください。

※作品の投稿は、現物ではなく、データもしくは写真でお願いします。一言を添えて。

宛先: 八戸医療生活協同組合 本部  
八戸市類家 5-38-20  
生協だより 係  
Mail: m-sasaki@hachinohe-iryuu.com

## 手配りさん、募集!!

組合員のみなさん! 健康づくりのために生協だより「さるかどした」の手配りをしてみませんか? 自宅のご近所さん、2、3件からで大丈夫です。健康づくりの一つとして、お散歩がてらどうでしょうか? ぜひご協力をお願いします。

宛先: 八戸医療生活協同組合 本部  
八戸市類家 5-38-20  
生協だより 係  
TEL: 0178-71-3456

## 登山サークル 山の会

### 階上岳登山で終了

山の会(会員45名)は、11月2日(土)階上岳登山で2024年の登山計画を終了しました。曇天でしたが、名残の紅葉もあり、楽しく登ることができました。また、翌週の土曜日(11/9)には、4年ぶりに街中で「打ち上げ会」がおこなわれ、25名の参加者で盛り上がりました。みなさん足腰も「健脚」ですが、呑みの方も「健飲?」で、3時間の宴もあっという間に終了。来シーズンの再会を楽しみに閉会しました。