



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

4月1日より、 生協診療所所長が交替します。

2025年4月1日より、現生協診療所所長の坂戸慶一郎医師が県連の医師異動により健生黒石診療所に戻ることになりましたので、生協診療所所長が交替となります。新しい所長については、5月の生協だよりであらためて紹介します。

坂戸慶一郎所長 退任のあいさつ

2023年4月より約2年間、八戸生協診療所で勤務してまいりましたが、このたび県連の医師配置により、健生黒石診療所へ戻ることとなりました。

この間、皆さまに支えられながら、外来診療や訪問診療に取り組んできました。外来が混雑し、患者の皆さまには長くお待たせすることもあり、ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。それでも、地域の皆さまの温かい言葉に励まされ、多くの学びを得ることができました。

共に働いた職員の皆さま、支えてくださった患者の皆さまに心より感謝申し上げます。短い間でしたが、ありがとうございました。今後ともよろしくお願いたします。



月曜日
午前8時45分～12時、
午後5時～6時30分

火曜日～土曜日
午前8時45分～12時

午後は訪問診療のため、
外来は休診となっております。
また、日曜日、祝日、
毎月最終土曜日は、終日
休診となっております。

带状疱疹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が定期接種でうけられます。

- 対象** 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳を迎える方
- 接種開始** 2025年4月～
- 時間** 診療時間内（要予約です）
- 費用** ワクチンにより異なります。（2種類あります）

種類	回数	費用（税込）
生ワクチン	1回	八戸 4,000円
組み換えワクチン	2回	八戸 2回で24,000円

注）現時点での八戸市の料金です。金額は今後変更する可能性があります。

带状疱疹はウイルスによる、痛みを伴う水泡ができる皮膚疾患のことです。70歳代で発症する方が最も多いです。合併症に神経痛があり、日常生活に支障をきたす人もいます。

詳細は診療所まで
お問い合わせください。



総代選挙公示

2025年3月1日

下記により2025年度八戸医療生活協同組合総代会を構成する総代の選挙を行います。

八戸医療生活協同組合
総代選挙管理委員会委員長 林 大

- 立候補受付 2025年4月1日(火) 午前9時より
当該選挙区の運営委員又は八戸医療生協本部へ
- 立候補締切 2025年4月10日(木)正午
- 立候補者公示 2024年4月11日(金)
- 投票日 2025年4月26日(土)
午前9時から午後5時まで
- 投票所 総代選挙管理委員会が別途会場を指定する
- 投票方法 無記名連記制
- 開票日 2025年4月26日(土) 午後5時
- 開票所 八戸医療生活協同組合 組合センター
- 当選者発表 2025年4月28日(月)
- 総代の定数 別表による

【付記】
立候補者が定数を超えない選挙区については、総代選挙規約第7条の規定により投票を省略する。

【連絡先】 電話：0178-71-3456 八戸医療生活協同組合本部

【別表：選挙区別の総代定数】

鮫・南浜	5名	一 中	17名
白 銀	8名	根 城	10名
湊	7名	下 長	7名
東	10名	上長・豊崎	4名
小 中 野	7名	館	4名
江 陽	5名	階 上	5名
三 中	11名	南 郷	4名
長 者	8名	上 十 三	5名
二 中	8名	市川地区	3名
大 館	12名	三 戸 郡	3名
是 川	7名		

健康づくり委員会からのお知らせ

健康づくりカードに挑戦した方は、カードを本部に届けてください。記念品を差し上げます。

ホッと一息

今年に入ると野菜の価格が高騰しています。冬だから収穫が難しく、肥料や運送費などの物価上昇も関係しているようです。春になれば地元野菜も出回るので価格も落ち着くのではないのでしょうか。

今年に入ると野菜の価格が高騰しています。冬だから収穫が難しく、肥料や運送費などの物価上昇も関係しているようです。春になれば地元野菜も出回るので価格も落ち着くのではないのでしょうか。

私が野菜作りには39歳の時、趣味のアイスホッケーや朝野球などのスポーツから離れて、身体を鍛えたい欲求や父が他界した事もあり、父がやっていた野菜作りに取り組みました。最初は何かとわからず、図書館の本や、NHKの野菜の番組、雑誌の「野菜だより」や「やさしい畑」などを購読して、知識を深めて取り組んだ次第です。その他にも畑に行き土壌を、近所から「よくやっているとね」とお声を掛けて頂く事が多々あります。そんな中でも、特にお世話になったのが高年齢でありながら畑を行っており、尚且つ近所の草刈りや青果会社の手伝いを行っているKさん。Kさんはいつも元気で溼潤としており見かけると挨拶をしてくれ、野菜作りの相談事をすると丁寧に教えて

くれたり、自分の畑に案内して自慢の野菜を分けたりしてくれました。既にKさんはお亡くなりになりましたが、Kさんからは教えて頂いた野菜作りの知識や技術などは私の畑に生きています。ありがとうございます。Kさん。

今年は何を収穫して周りを喜ばせようか？そんなプランを考えると、今までは野菜の生育相談や雑誌の取材を受けることもありました。また、収穫した野菜を小料理屋や近所に提供させて頂き、周りに感謝されるようなりました。

今年は何を収穫して周りを喜ばせようか？そんなプランを考えると、今までは野菜の生育相談や雑誌の取材を受けることもありました。また、収穫した野菜を小料理屋や近所に提供させて頂き、周りに感謝されるようなりました。

小規模多機能ホーム
みなみいけの家
主任 坂本浩一

『わが支部自慢』
（白銀支部編）

わが支部には、女性だけの班、桜班があります。定期的に集い、行楽しているようです。彼女らのおかげで支部が動いているといっても過言ではありません。四季折々に企画を立ち上げ、とにかくポジティブに動いていただくと、いつも感謝しております。とにかく「後ろを見ない」とにかく動く「失敗は気にしない」これが原動力ではないかと私も教えられます。このよきな雰囲気におられますと74才の私はつい青春のころに戻されます。気力の充実が健康の基本。みなさん、前進あるのみ!!ガンバロー!!

支部長 櫻井 達郎

からだエイリアンアップ!
健康ひろば **筋力アップ教室**

日程 2025年4月3日(木)～2026年3月26日(木)
毎週木曜日 午後2時～3時
※祝日はお休み、他休みは、日程表を確認ください。

場所 福祉公民館(類家4丁目)2階 研修室(1)・(2)
または 組合センター(類家5丁目)2階

会費 1回300円

定員 13名程度 ※前もってお申し込みください。

講師 小西池 郁子 先生
★市内で活躍されているインストラクターの先生です。
介護予防運動指導員、健康運動実践指導者の資格有り。

持ち物 マット、タオル、飲み物

＜お申し込み、お問い合わせ＞
八戸医療生協 本部・組合員活動部 TEL:0178-71-3456

からだシェイプアップ! 今年も始まります!
健康ひろば **新井田川ウォーク**

日程 2025年4月3日(木)～11月27日(木) (7、8月休み)
毎週 木曜日 午前9時30分～10時30分
※祝日、荒天はお休み

場所 新井田川土手 テクノルアイスパーク八戸
正面玄関前広場に集合。(のぼりが立ってます。)

持ち物 タオル、飲み物

— お問い合わせ — 八戸医療生協 本部・組合員活動部 TEL:0178-71-3456

2024年度 所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

八戸医療生活協同組合では、2025年3月31日をもって「住所不明組合員のみなし自由脱退手続き」を行います。今回、定款第10条第3項に基づいて、「みなし自由脱退対象者」の公告を行います。

2025年3月1日
八戸医療生活協同組合 理事長 中道 博章

記

1. みなし自由脱退対象者
2019年度を基準とし、過去3年間以上機関紙、郵送物などの返却により所在を確認できなかった組合員です。今回対象は、62名です。62名の方につきましては、2025年3月31日をもって脱退処理を行います。

2. みなし自由脱退対象者の方は、速やかに住所変更の届け出をお願いします。
《名簿の閲覧と手続き及び期日》
・みなし自由脱退対象者の名簿は、八戸医療生活協同組合本部にあります。閲覧は、午前9時～午後5時の間で受け付けています。ご確認の上、2025年3月30日までに住所変更の手続きをお願い致します。

3. 2025年3月30日までに届け出のなかった「みなし自由脱退対象者」は、脱退したものとみなし、処理を行います。
《みなし自由脱退後の対応について》
※脱退処理後であっても、当該組合員からの申し出があれば、組合員としての権利は復活し、みなし自由脱退処理時の出資金をもって加入処理を行います。

お問い合わせ先
八戸医療生活協同組合 本部
〒031-0001 八戸市類家5丁目38-20
TEL:0178-71-3456 FAX:0178-73-1175

日本医療福祉生活協同組合連合会 わたしたち医療福祉生協は、誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりを目指しています。

第10期 介護福祉士実務者研修 受講生募集

一般教育訓練給付制度指定講座

資格要件がある受講者が申請すると、受講費用の20% [上限10万円] を受講者に支給。詳細は、右記のQRコードからご確認ください。

介護福祉士試験(国家試験)の受験資格を目指す方はもちろん、職場でステップアップしたい・知識の幅をひろげたい・根拠のある介護を行いたい。そんなあなたに実務者研修はお勧めです。医療福祉生協の実務者研修では、自分のペースで学べる「自宅学習(Web学習システム)」と、現場で働く講師陣による7日間の「スクーリング」がセットとなり、わかりやすく、丁寧に指導します。

◆ 受講期間予定 2025年7月1日～12月31日

◆ 受講料+テキスト代
ヘルパー2級・初任者研修修了の方 / ヘルパー3級・無資格の方
77,000円(税込) / 88,000円(税込)
★八戸医療生協に加入されていると上記金額より更に5,000円お得になります。

◆ 受講の流れ
4月～6月末まで ①お申込み
自分のペースで学べるeラーニング 7月～8月末まで! ②通信教育
通学 9月～12月末まで内7日間 ③スクーリング
介護過程Ⅲ 5日 医療的ケア 2日
④評価テストに合格 **終了**

【スクーリング】日程(予定)
【介護過程Ⅲ】10月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、11月2日(日)
【医療的ケア】11月9日(日)、16日(日)

★介護のスキルアップ・あなたの住むまち、働く地域の介護力アップを目指しましょう!!

【お申し込み・お問い合わせは⇒】 八戸医療生活協同組合 TEL:0178-71-3456

支部・班・サークル活動 あらかると

白銀支部 新年会
白銀支部では、白銀台班と三島ヶ丘班合同で2月8日(土)に新年会を開催しました。会場は白銀台生活館ホールで当日は組合員さんのお孫さんも含めて15名が参加し、健康チェックをして自分自身を大切にしようという気持ちで参加しました。当日は、美味しいお料理、楽しいゲーム、そして、お孫さんたちとの交流も大変盛り上がりました。新年会は、知症予防、絵描き歌で楽しみました。昼食は握りずしと温かいお鍋と差し入れのお漬物で美味しくいただきました。その後は恒例の自己紹介とおしゃべりタイム、楽しい時間となりました。

下長支部運営委員会 新年会
下長支部運営委員会は、2月2日(日)に運営委員会後に新年会を開催しました。当日参加した運営委員は6名で、サックスの演奏もあり、お楽しみ会も行いました。当日参加した運営委員は6名で、サックスの演奏もあり、お楽しみ会も行いました。

菊池高晴さんによるサックス演奏

マチカド健康フェス 自身の身体を知ろう!

1月25日(土)、八戸ポータルミュージアムは、3回目となる「マチカド健康フェス」を開催しました。午前は、4種類の健康チェック、午後は「イスにすわって貯っ筋トレ」をおこないました。健康チェックには延べ95名の方々が来場され、いまの健康状態を確認しました。

当日は、医療生協の紹介もあつきました。加入を希望された方もおられました。

自身の身体を知ろうとされた方々もあつきました。筋トレには先着20名の定員のところ、小西池の方々が参加され、小西池の絶妙なトークで笑いの絶えない筋トレを体験していました。

当日は、医療生協の紹介もあつきました。加入を希望された方もおられました。

【体組成測定】 【ロコモ度測定】
【ベジチェック】 【舌口唇機能評価】
【健康チェック】 【相談コーナー】
【イスにすわって貯っ筋トレ】