

2025年度

生協強化月間 ラストスパートです!!

たくさんの人を生協のイベントに誘いましょう

大館支部の脳トレでは、グループに分かれ、歌詞に「色」が織り込まれた歌を出し合い、その歌の一節を歌うなど、とても懐かしい昭和歌謡が次々と披露されました。さらに三中支部のうたごえでは、アコーディオンの演奏に合わせて



健康づくり委員会では、10月6日に、初めての企画「健康づくり活動交流会」を開催しました。41名の参加で、支部、班、サークルのふだんの活動の一端が披露され、お互いに活動进行交流し合い、会場は、笑い声と大きな歌声に包まれました。

健康づくり活動交流会

ふっしょに健康体操、脳トレ、歌を歌って、楽しみました



この交流会をきっかけに、さらに支部同士の交流が盛んになり、楽しい健康づくりの活動が広がっていくことを期待しています。

楽しく歌いました。健康体操では、一中支部の昭和歌謡に合わせたセラバンド体操、上長支部のコグニ体操。流暢な方言を駆使し、楽しみながら筋トレを指導してくださった小西池さんの体操指導は、後で筋肉痛になりそうでした。さらに、下長支部の南部山ウオークの楽しい様子、野菜を朝市や生協マルシェで出店する取り組みの中で生協に入ってもらった南郷支部の実践など、貴重な支部の取り組みを発表していただきました。

さるかどした

八戸医療生協同組合
〒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
<https://www.hachinohe-iryu.jp>

診療所医師

着任のご挨拶



「周りの人間を幸せにする」自分含めて周囲の人を幸せにできない人にその他大勢の人を幸せにすることはできないと思うのです。身の回りから幸せにしてい

②好きな言葉

「趣味はランニングと野球観戦です。」

①自己紹介

この度、10月より着任いたしました。た、鶴飼 雄哉です。愛知県出身です。2020年に秋田大学を卒業いたしました。

③医師を目指した理由

もともととは再生医療の研究を目標としていたのですが臨床経験を得たい事と父の勧めもあって医学部編入しました。

④医師として

働き方改革といわれている昨今、今までの働き方が見直されています。制度自体は非常に有意義で診察する側もプライベートの時間を充実させることが診療においていい影響を与えると考えます。しかし、仕事量が変わるわけではないので日ごろから臨床能力を向上させそれを応用し迅速に診断および治療に生かす事が求められます。

⑤八戸の印象

飲み屋がたくさんあって、素敵な街だと思いました。魚介類もおいしくお酒が進みます。楽しませてもらっています。

⑥組合員さんへのメッセージ

皆様が取り組んでこられた医療生協の諸活動を大切にして自分なりにできることを行っていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします。

健康づくり委員長

澤口 孝之

マチカド健康フェス ～報告～

10月24日（金）、はっち広場にて「マチカド健康フェス」を開催しました。午前中は恒例の健康チェック4種「ベジチェック」、「体組成測定」、「ロコモ度チェック」、「舌口唇機能評価」、午後は、昨年に引き続き小西池郁子氏の「イスにすわって貯っ筋トレ」です。会場の関係で、平日開催となりましたが、健康チェックの方は、68名の方が来場され、それぞれの結果に一喜一憂しつつ、ご自身の身体について確認をしていました。



ホツと一息

仕事を辞めてから、趣味のない私は、医療福祉生協の情報誌「コムコム」の川柳コーナーに投稿を始めました。掲載されるのが楽しみになり、優秀作品になる秀作品に

と、図書カードをもらえののも励みになります。（孫に送ります）初めての優秀作品は、「山登り八十代の励まされ」、5度目の優秀作品が「戦争を語る老兵消えていく」です。さらに某地方紙の「ニュースな川柳」に風刺を効かせた時事を詠んだ川柳を投句するのにも病みつきになりました。さらに某日刊紙に載ったのが、「備蓄米買い出し休暇取らせてよ」です。また某放送局の「お国ことばで川柳」に投句し、番組で使用した色紙を2枚いただきました。

川柳を考えるのは、朝目が覚めた時や風呂に入っている時など、ちょっとした隙間時間を有効に使っています。川柳を絞出すのは頭の体操になります。みなさんも一句詠んでみては、いかがですか。

そば打ちクラブ 開催のお知らせ



第3回 日程：11月19日(水)
時間：10時～12時
第4回 日時：12月3日(水)
時間：同上

場 所 南郷 館のやかた

参加費 1回 1,000円
※当日、会場でお支払いください。

申し込み 八戸医療生協本部
TEL：71-3456
※締め切りは、開催日の1週間前までとします。

デイサービスセンターさるかどした 休業のお知らせ

デイサービスセンターさるかどしたを、2025年11月30日をもって休業させていただくこととなりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

あおもりまると健康チャレンジ

結果報告 12月10日 〆切

みなさん、「健康チャレンジ」に、取り組み中かと思えます。取り組んだ結果を報告をお願いします。もし申し込みを忘れた方でも、チャレンジした後、報告書を出していただければ、参加賞（新柄のエコバック）がもらえます。

理事 澤口

フレイル（虚弱） なんかにならないぞ!!

フレイルを防ぐには

～筋肉とお口の健康がカギ～

「フレイル」とは、加齢によって体や心の働きが弱まり、要介護状態に近づくことをいいます。

筋肉のフレイル（サルコペニア）

筋肉量が減ると、転倒しやすくなります。
たんぱく質をしっかり摂り（肉・魚・卵・豆製品）、
"毎日の軽い運動（散歩・かかと上げ・スクワット）"

お口のフレイル（オーラルフレイル）

噛む力や飲み込む力の低下は、栄養不足のもと。
"歯や入れ歯の点検、口の体操（パ・タ・カ・ラ体操）"
で予防を。
食べにくい・むせると感じたら歯科へ相談を。

3つのフレイル予防

栄養・運動・社会参加を意識する事で、小さな習慣が、
元気な毎日を支えます。

～フレイル予防委員会 PRESENTS～

第54回 なないろカフェ

12月12日(金) 14:00～15:30

場所：八戸医療生活協同組合センター
八戸市類家5丁目38-20

★どなたでも参加できます★

今回の内容は…

知識 UP・柔軟性 UP・筋力 UP

「自分で出来る介護予防体操」

参加費 300円

参加人数 先着10名

申込み 八戸医療生協本部 佐々木

電話 0178-71-3456

体操の後は
お菓子を頂きながら
カフェタイムです！

八戸医療生活協同組合

各種予防接種のお知らせ

| インフルエンザ | | コロナ | |
|---------|----------------------------|-----|--------------------------------|
| 期間 | 2025.10.20(月) ～12.20(土) | 期間 | 2025.10.20(月) ～2026.1.31(土) |
| 料金 | 八戸市在住の65歳以上：1000円 | 料金 | 八戸市在住の65歳以上：7800円 |
| | 階上町在住の65歳以上：1000円 | | 階上町在住の65歳以上：7800円 |
| | それ以外の方：3300円 | | それ以外の方（一般）：15000円 |
| | | | それ以外の方（組合員）：14000円 |

非課税及び生活保護世帯の方は、保健センター等への事前申請により、それぞれ「無料」となります。なお、接種後の払い戻しは行っておりません。ご注意ください。

予約方法

《定期受診時に一緒にワクチン接種希望の場合》

通常通りの診察予約をお取り下さい（窓口・電話・web）
受診時当日、受付にワクチン接種希望とお伝え下さい

《ワクチン接種のみ希望の場合》

予防接種外来：11月 毎週水曜日 午後（14時～16時）
* 11月12日・19日・26日

窓口・電話・webにて予約をお取り下さい（予約制）

安全を考え、予防接種外来での薬処方対応はしておりません

第3回

生協マルシェ 報告

10月25日第3回生協マルシェを開催しました。出店は、8件、野菜や果物の販売が2件、喫茶コーナーとフリマで6件、うち前回からの継続は、5件。新規が3件でした。今回は、事業所より1件の出店があり、利用者の作ったカゴを販売しました。来場された方たちは、それぞれ楽しまれているようでした。地域の方々も楽しみにしているようでした。できれば来年も開催したいと思います。



八戸医療生活協同組合 / お問い合わせ：0178-71-3465

第4回 生協マルシェ

ここ「八戸医療生協」でひと♡もの♡こと♡
出会い、つながり合う場所♡
※マルシェ…フランス語で「市場」

日時 11月29日(土) 9:30～11:30 **今年度最終!!**

会場 生協ケアセンター（南類家1丁目17-1）
：八戸生協診療所となり

駐車場は生協診療所駐車場を
ご利用ください

ポッチャ体験

2階 コグニ体操も体験できます。



新鮮お野菜市場



介護相談

（生協ケアプラン）
かいこの相談室



お気軽に
お声掛け
ください



フリーマーケット

平和バザー



社保学校について

10/14(火)に「戦後80年を考
える、ストロップ！戦争する国づく
り」というテーマで青森県平和委
員会代表委員の中屋敷泰一氏を
講師に学習会を開催しました。
今年は戦後80年、昭和から数え
て100年という節目の年にな
ります。中屋敷氏からは戦前の振
り返りから近年の日本の安全保
障政策まで幅広くお話をいただ
きました。講演の終わりに「戦
争の準備」ではなく「平和の準備」
が必要、日本被団協のノーベル平
和賞受賞を契機として政府に核
兵器禁止条約の批准を求めてい
こうとの訴えがありました。世界
各地で紛争が続く世の中です。私
たちも平和の大切さを改めて考
えながら平和への取り組みを進
めていく必要があると感じた講
演でした。