

諸般の事情でお手元に届くのが遅れる場合がございます。ご了承ください

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、お互いに活動を交流し合い、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

西日本は健康体操「脳トレ」

歌を歌って 楽しみました

かるかどした

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
<https://www.hachinohe-iryou.jp>

診療所医師 着任のご挨拶



①自己紹介 この度、10月より着任いたしました。愛知県出身です。愛知県出身で、2020年に秋田大学を卒業いたしました。

卒業後は愛知県で4年と秋田県で1年半、初期研修医と脳神経外科として勤務し、この度縁あって八戸生協診療所に着任となりました。趣味はランニングと野球観戦です。

②好きな言葉 「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は身の回りから幸せにしていき

③ **医師を目指した理由**
もともとは再生医療の研究者を目指していたのです
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。

求められる時代なのであります。幸いに技術では情報に簡単セスできるようになります。それらを用いて精進き仕事もプライベートで実させたいと思います。

⑤八戸の印象

飲み屋がたくさんあります。魚介類もおいしくおれます。楽しませております。

⑥組合員さんへのメッセージ

皆様が取り組んだ医療生協の諸活動にして自分なりにでとを行っていきたいます。今後ともよろしくお願いいたします。

だつて感
じも現代
にアクト
に常にア
トも充
ます。

紙に載つて
買い出し本
です。また
国ことばで
し、番組で
を2枚いた
川柳を考
目が覚めと
つていて
とした隙間
使つていと
り出すの
ります。そ
詠んでみ
すか。

たのが、「備蓄米を某放送局の「おで川柳」に投句で使用した色紙にだきました。考えるのは、朝た時や風呂に入時など、ちょっと時間を作ります。川柳を絞は頭の体操になみなさんも一句では、いかがで

マラカド健康フェス ~報告~

10月24日（金）、はつち
広場にて「マチカド健康チ
フェス」を開催しました。
午前中は恒例の健康チ
ック4種「ベジチェック」、
「体組成測定」、「口コモ度
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「イフ
にすわって貯つ筋トレ！」
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。



ホジト一鳥

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

健康づくり委員
澤

紙に載つたのが、「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
日が覚めた時や風呂に入
っている時など、ちょつ
とした隙間時間を有効に
使っています。川柳を絞
り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。

あおもりまるごと健康チャレンジ

結果報告 12月10日〆切

みなさん、「健康チャレンジ」に、取り組み中かと思います。取り組んだ結果を報告お願いします。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

申し込み 八戸医療生協本部 佐々木

電話 0178-71-3456

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

2025.10.20(月)
~12.20(土)

八戸市在住の65歳以上: 1000円

階上町在住の65歳以上: 1000円

それ以外の方: 3300円

コロナ

2025.10.20(月)
~2026.1.31(土)

八戸市在住の65歳以上: 7800円

階上町在住の65歳以上: 7800円

それ以外の方(一般): 15000円

それ以外の方(組合員): 14000円

↔ 同時接種可 ↔

予約開始
10/1(水)~

《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、それぞれ楽しめているようでした。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」でひとつのこと
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

ボッチャ体験

2階 コグニ体操も体験できます。

うまく的球に
近づけること
ができるかな?



新鮮お野菜市場

健康野菜です



介護相談

(生協ケアプラン・
かいごの相談室)

お気軽に
お声掛け
ください

予約不要・
無料

フリーマーケット 平和バザー

・小物販売
・手作り販売

10/14(火)に「戦後80年を考える、ストップ! 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返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。講演の終わりには、「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た。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へながら平和への取り組みを進めいく必要があると感じた講演でした。

社保学校について