

謹賀新年 2026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-iryoku.jp>

年頭のことば

(令和八年 一月)



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。昨年は四季の異常、全国的なクマ騒動、とどめは青森県東方沖地震と大変な年でした。今年こそは世界中の紛争地域や被災地域の人々に一日も早く平和で安心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。

八戸医療生活協同組合は1991年2月1日の生協診療所開設からスタートして35年が経ちました。以来組合員さんの要望によって介護事業所を次々と立ち上げて発展してきました。しかし介護報酬の頭打ちと物価高騰等による介護事業所の経営困難な状況を乗り越えるべく「変える勇氣、変わる勇氣」を合言葉に2022年5月31日に「有料老人ホームたむかいの家」を「介護付き有料老人ホーム」に変更、2023年5月31日に「ヘルパーステーション」の閉

鎖、2023年7月1日に「ケアプラン・かいごの相談室」に改称、2023年9月1日に「デイサービスセンター生協たむかいの家」を半日型の「デイサービスはんだん」に業態変更、2024年8月31日に「通所リハビリテーション」を休業、直近の2025年11月30日には20年続いた「デイサービスセンターさるかどした」の休業など、八戸医療生協の経営と職員の雇用を守るために苦渋の決断をしながらも全職員で懸命に努力をしてきました。現在の介護報酬制度では介護事業所は定員いっぱいでの利用者様を確保しなければ経営を維持できない状況です。全国的にも病院や介護事業所の倒産・休業・廃業が増え、2025年6月現在、訪問介護事業所ゼロの自治体が全国115自治体(新郷村)、一つだけしかない自治体が269市町村(田子町)にのぼって

います。組合員数は2012年の9691人を最高に現在は8000人を割り切っています。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。私も昨年は南郷支部での「そば打ち体験」に参加して生まれて初めて「そば打ち」をしました。ペテランの先生の指導の下、何とか食べられるそばを打つことができました。また、昨年は通所リハの建物を利用して「生協マルシェ」を4回開催し、近隣の住民の方々や組合員さんに喜ばれました。来年度は通所リハの建物の有効利用を理事会で検討中です。アイディアをお寄せください。

八戸医療生協の使命は「生活と人生に寄り添う切れ目のない医療・介護・健康づくりの提供」です。そして①フレイル(虚弱化)予防から看取りまでを支援②在宅での生活や療養を支援③健康づくりを支援、を大事にしたい3つの柱としています。また、「だれひとり取り残さないつながりづくり」も提唱しています。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。

～ フレイル予防委員会 PRESENTS ～

第55回

なないろカフェ

2月20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…

「肩こり腰痛 セルフケア講座」



肩こり・腰痛が慢性化しているあなたに。
明日から実践できるセルフケアをご紹介します。

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



山崎 陽子

小規模多機能ホームみなみいけの家

「規則正しい生活を心がけ、前向きに過ごす。」

道合 緑

介護付有料老人ホームたむかいの家

「まだまだチャレンジ!!笑顔絶やさず、笑いジワ増やしていきます」

加賀 智子

生協診療所

「千年の力強さにならない、日々の業務を着実に

うま(馬)く進めていきたいです！」

館前 満義

生協診療所

「安全、安心を心がけて業務にあたって

いきたいと思っています。」

ホツと一息

私は日頃、生協デイサービスはんだんで介護福祉士として働いています。皆様「明るいね」「元気だね」とお話しくださるようによく言えば

快活、悪く言えば騒がしい人間です。そんな私は33歳まで声楽家として働いていたという過去があり、現在でも慰問を頼まれれば飛んでいく、という生活をしています。先日、日もクリスマスを前にアヴェマリアや蘇州夜曲などを事業所で披露してきました。年々衰えていく声帯と身体機能に逆らい、鈴の転がるような声を目指して日々精進しています。音楽を通して少しでも皆様に安らぎと笑顔をお届けしますように。

生協デイサービス
はんだん
中村 友香



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～

報告

1年間ウォーキングしている新井田川沿いを最終日の11月27日に感謝をこめてゴミ拾いをしました。当日の参加者は、18名で、元気にいつもどおりウォーキングをしながら、おしゃべりしながら、楽しみながら、きれいにすることができました。



11月17日（月）、白山台公民館において、「すこしお料理教室」を開催しました。講師は、料理教室Cooking class HORY-MY代表堀米睦子さんに3年連続でお願いしました。参加者は職員も含めて26名で、初めて話をしてくれる人も、若い女性たちの参加もあり、楽しい雰囲気でした。今回は、参加者自ら、発酵調味料のみそや塩こうじをつくるという初めての試みでした。参加者から、いろいろな質問が出され、講師の豊富な知識と経験から、軽妙な口調で適切な解説をしていただきました。

◆簡単につくれる
みそづくり（塩半分、塩こうじづくり）
◆鶏肉の塩こうじ焼き、季節野菜の塩こうじ和え、ベジブロス（野菜たし）のみそ汁、ごはん（定食）



料理教室のメニュー

委員長 澤口 孝之

塩を減らしていくのが減塩のコツだというお話がとても参考になりました。

最後に味の濃さにメリハリをつけながら、少しずつ塩を減らしていくのが減塩のコツだというお話がとても参考になりました。

産の食塩を使うことがよいというお話をいただきました。

第3回 すこしお料理教室



そば打ちクラブ

みなみるいけの家、利用者に手打ちそばの提供



12月19日、20日の両日、みなみるいけの家で利用者のみなさんに手打ちそばを提供しました。10月28日に結成し、南郷のそば打ち名人を師匠に4回、しっかりとそばの打ち方を習いました。まだ未熟ながら、師匠に「大丈夫」との言葉をもら



ことになりました。メンバーの中でもプロ並みの腕前のKさんが利用者さんの前でそば打ちを披露。その様子を椅子から身を乗り出して見ていらつしやる方もいました。他のメンバーも天ぷらを揚げたり、そばを茹でるなど、昼食の準備を手伝いました。

いつもよりちょっと豪華なそば定食に「打ち立ての蕎麦はおいしいね」と利用者さんから大好評でした。



第4回 生協マルシェ報告

1階屋外

最終日となった11月29日は、気温は低めでしたが、日差しがあり、まずまずの天候でした。今回出店は8店でした。手作り品や不用品のフリマ、喫茶コーナー、事業所よりも出店があり、話題になっていました。また、野菜や果物の出店もあり、開場前から買われていく方もいらつしました。



2階

「ボッチャ体験」には、延べ4名の方が来場されました。ルールを確認して、実際にボールを持って投げてみたり、1対1で対戦したりしていました。コグニ体操は、延べ5名の方が来場され、動画に合わせて身体を動かしていました。「介護相談」には、1名来場されていました。



健康チェックと脳トレ (二中支部)

二中支部は、11月26日（水）に柏崎公民館で、「健康チェックと脳トレ」を開催しました。脳トレは、指を動かすものや腕を動かすもの、数を数えながら足踏みをして、任意に指定した



健康チェックと健康講話会 (根城支部)

根城支部は、11月14日（金）白山台公民館で、「健康チェックと健康講話会」を開催しました。講話の方は診療所看護師で、キャラバンメイトの職員が講師となり、「認知症ってどんな病気？」と題してお話ししました。お子さんと作ったという「記憶の壺」を使いながら、認知症の種類や記憶の仕組みなどを分かり易くお話ししていました。参加者は、17名でした。

あらかると

支部・班・サークル活動

数のところで決めた動きをするなど、様々なトレーニングをおこないました。自身の身体を意識して動かすことで認知症予防に効果があるということで楽しみながらおこなえました。参加者は、11名でした。

望年会

(鮫支部)

鮫支部は、12月5日（金）に鮫公民館で、「望年会」を開催しました。最初に健康チェックをおこない、つぎに脳トレ。頭の回転が良くなったところで、手作りの豚汁と取り寄せた豪華なお弁当を食べながらの懇親会にはいりました。その後、ビンゴ大会もおこなわれたようで、参加されたみなさんはそれぞれ景品を持ち帰り、楽しい会となったようです。参加者は、理事長含め10名でした。

