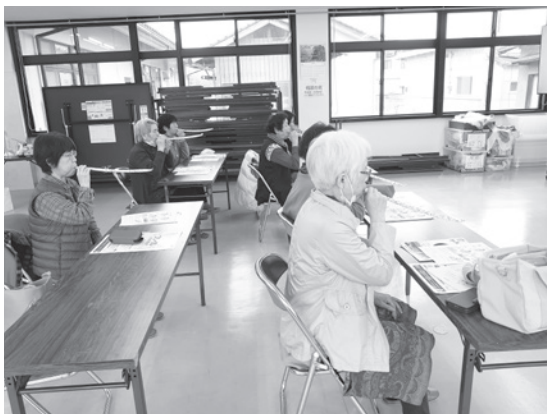


2024年度全国の医療生協の中心テーマ 誰もが健康で居心地よくらせるまちづくりへの挑戦

医療生協をたくさんの人に知ってもらい、 組合員が主人公の活動をとらにつくろう



フレイル予防も楽しんで。みんなでやれば効果バッチリ。(米子市フレイル対策推進課に来てもらいました)



米子市のフレイル予防の取り組みでは各公民館に出かけてしっかり学習・そして楽しく体と頭を鍛えます。

保健大学おおたか教室

楽しいだけじゃない。貴重な学びもあり。めったにできない体験もあり。元気をもらえる3講座でした。



太極拳の体験
日本中国友好協会の、実は本格的で奥の深い「簡化24式」を2時間で体験しました。



ゴスペルオーブに魅了され
今回はオーブの精鋭4人で、ただ聴いて歌うだけでなく、「正しく発声することはフレイル予防」「お腹から声を出す」などもしっかり教わりました。

新型コロナウイルス感染症の終息にはなかなか至りませんが、引き続き感染予防をしっかりとしながらも各支部や班会では四年ぶりの楽しい企画がすすめてられています。
「こんなことやってみよう」とひらめいたこと、なんでも相談してみてください。

医療生協だより

題字 清水旨伸

発行

米子医療生活協同組合
機関紙編集委員会

〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1
TEL.35-5123 FAX.34-1227
(メディコートにじの里おおたか) TEL.21-5942
(ヘルパーステーションおおたか) TEL.21-0041
(デイサービスおおたか) TEL.21-0025
(医療生協おおたか診療所) TEL.27-9190
(医療生協米子診療所) TEL.34-1201
(デイサービスたんぼ) TEL.21-3388
(医療生協弓ヶ浜診療所) TEL.25-6030
(COOP訪問看護ステーションないう) TEL.38-5330
(COOP医療生協居宅介護支援センター) TEL.38-5333
(訪問リハビリテーションピース) TEL.21-9090

現勢 2024年4月末日現在

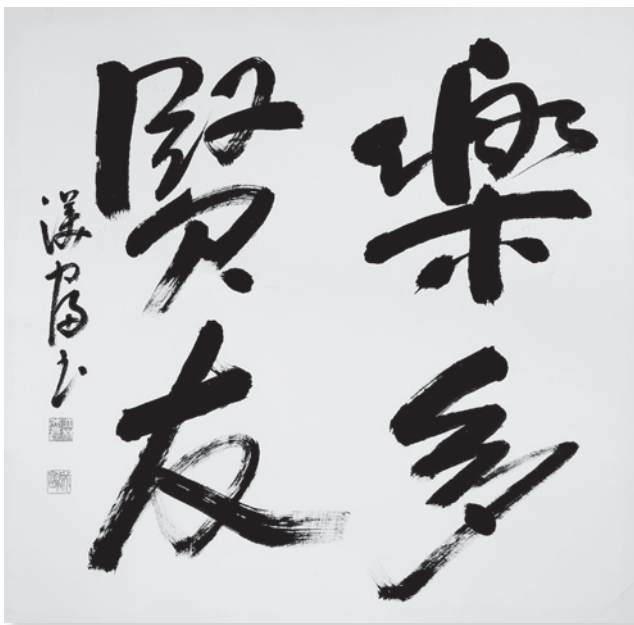
組合員	6,492人
出資金総額	173,630千円
班数	23班
班会開催	27回

米子医療生協 創立七〇周年記念 作品展 第一回

この度募集した「米子医療生協創立七〇周年を記念した作品募集」に多くのみなさんから提供していただきました。一冊にまとめますが、個々の作品を多くの組合員に見てもらうためにご案内します。



絵手紙 立林央士さん (米子市)



書 立林美喜江さん (米子市)



油彩 大山 佑さん (境港市)



世界が平和になりますように。今この時も戦禍や飢餓に直面している子どもたちがいます。私たちにできることを考えて行動しましょう。



ガザ (上) とウクライナ (下) のようす (ユニセフ協会提供)。 2023年11月に私たちの意思表示としてパレードと集会をしました。今日も、多くの罪のない子どもたちが砲弾や飢餓で亡くなっている現状を少しでも変えていけるようにまずは知り、行動しましょう。

病気と対峙し、医療と介護を提供する私たちは、いのちと環境をなにより大切にしていきます。だからこそ、恒例の平和の取り組みが基本と考えており、今年もさまざまな取り組みを予定しています。



国民平和行進は7月17日～20日まで、土砂降り(左) でも晴天でも(中)。生協のピースリレーも沿道にアピール。今年も7月20日

広島平和ツアーの案内

日時：8月27日(火)
出発 6時30分～帰着 20時30分
行程：平和公園・資料館など見学
矢川ピアノ工房 (被爆ピアノ所蔵)

詳細は問い合わせください。
健康増進部 (福島) ☎35-5123



2023年の原水禁大会で、平和記念資料館。



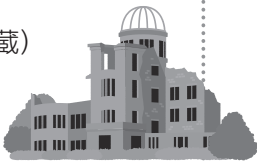
2023年折り鶴を奉納。



2024 平和のための戦争展

日時：9月1日(日) 10時～17時
会場：米子市文化ホール
展示室 紙芝居 はだしのゲン
ホワイエロビー・展示室 企画展示

- 高校生が描く原爆の絵展
- 広島原爆展 (矢川光則氏 所蔵)
- 今、世界で起きていること
- 平和川柳 その他



浜田真理子
特別企画 M A R I
被爆ピアノで歌う

浜田真理子
はまだ、あり。ソングライター。
1964年出雲市生まれ、松江市在住。
'98年春、1stアルバム「mermaid」をリリース。
'04年、7月、MBS-TBS系全国ネット番組「梅田大津」
に出演。以後、ライブ、音楽制作、ラジオ出演、エッセイ本出版、
数回「スーパースター MARIKO」など幅広い活動を経て、全国の

2024/9/1 (日)
13:00 開場 自由席
(浜田真理子コンサートは 14:40 開演) 1330-後援、HMピースなコンサート
米子市文化ホール・メインホール 米子市東区 203
チケット料金 大人 1,000円 中学生以下 700円 親子 1,500円
※小学生以下のご入場はご遠慮ください ※駐車場あり (ご希望の方は下記の形に併せてご連絡ください)



今ほど平和についてさまざまなことを考えさせられるときはないほどに、世界中が困難を抱えています。一緒に考え、行動しましょう。

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

皆様こんにちは。蝉の声もひときわ高くなり、暑さが日ごとに加わってまいりましたね。この時期は、ご自身やご家族の熱中症、脱水症に気を付けてくださいね。

突然ですが、皆様は家で暇な時には何を考えていますか？

楽しい思い出を振り返ったり、はつらつとした自分を想像していますか？

んー、残念ながらこのようなポジティブな考えをする方は少ないですよ。多くの方はネガティブなことを考えがちではないでしょうか。

ここである一文より。

「大自然の中で水の中に飛び込むと、圧倒的な力で現実を引き戻される。完璧な現在時制で、「いま」「ここ」しかない。木々や、光や、鳥のさえずり、葉擦れの音で五感が満たされ、奔流にもみくちゃにされる。暗い考えなど入り込む余地もない」

この一文のような脳の状態を【ソフト・ファシネーション】というそうです。自然に囲まれて夢中になっている時に脳がこの状態に入るようです。

【ソフト・ファシネーション】の状態では、『いま、この瞬間』の意識が高まり、言語や記憶にかかわる脳のシステムを非活性化させます。つまり、頭の中の余計（ネガティブ）なおしゃべりは止んでしまうというらしいです。

以前『グリーンエクササイズ（第二〇一号医療生協だよりに掲載）』を紹介いたしました。自然の中の運動は【ソフト・ファシネーション】効果以外にもさまざまな効果が得られると各研究で証明されています。

家の中で一人鬱々となっている場合は、気軽に外に出てみてください。自然の中に飛び込み五感で感じとり自分の心身と向き合いつつ運動【ソフト・ファシネーション】をしてみましよう。

さて、今日ご紹介する運動は「ドローイン」という運動です。以前（第二一二号医療生協だよりに掲載）は寝て行うものを紹介しましたが、今回はもう少し他のやり方をお伝えいたしますね。

この体操は誰でも簡単に行えるのが特徴で、運動効果としては、「姿勢が良くなる」「腰痛予防」「深い呼吸ができるようになる」「くびれなどを作り体のラインを整えることができる」「心身のリラクゼーション」などがあります。いわゆる体幹筋（コア）トレーニングとなります。

一、全身の余計な力は抜いてきれいな姿勢を取ります。そして、写真のように「おへその3cm横」のところに人差し指から薬指の三本を軽くあてます。図のように、お腹を手で触るとドローインの動きがよく分かりますよ。

二、息をゆる〜く吐いて、お腹の筋肉に力が入っていることを確認しましょう。

三、「これ以上はお腹がへこまない」ところまで息を吐ききり、その状態のまま浅い呼吸を数回行います。

四、これを10〜30秒維持した後に一にに戻ります。一日三〜五セット行いましょう。

ポイント

人それぞれに合うやり方があるため、以下①〜③をやってみてください。

①床やベッドで寝て

反り腰の人は両膝を曲げて

②椅子に座って

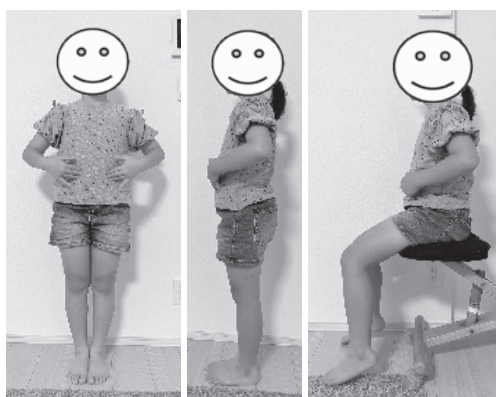
③立って

この三つの中で最もやりやすいものから始めてみましょう。

徐々に難しいものにチャレンジしていきます。

さらに難易度を上げる方法として、「もも挙げ」「歩行」「スクワット」「ラジオ体操」など各種運動と合わせて行うと、とても難しくなりますが効果的な体幹筋トレーニングになります。

さあ、皆さん、早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出しましょうっ!!



第4回 食料無料市 in ココステーション米原（鳥取県生協）を開催しました

3月23日（土）、予定より15分早めて始まりました。今回初めて開催場所を米子診療所から離れて、鳥取県生協のココステーション米原の施設を借りての開催としました。隣接して、毎週土曜日に実施されている子ども食堂とのコラボ開催でもあり、期待と不安の開催でしたが、従来の利用者さんも一定数来られ、また今回初めて医療生協だよりで全地域の組合員に告知したこともあって初めて来る人も少なからずありました。

会場への来場は43人、事前のお届け希望が31人（医療生協へ26人と子ども食堂へ5人）、実施後のお届け21人でした。



今後の方向性について、子ども食堂とのつながり方も含めて「地域の困った」に応える役割としてしっかり話し合っています。していくことが大切です。



今回も、鳥取県農民連の支援をいただき、お米やイチゴの提供など多くの市民・組合員・職員のみなさんから物資やカンパの協力によって無事に終えることができました。また、前日の準備・当日の運営に多くの理事と職員のみなさんに支えられての開催でした。みなさんありがとうございました。（食料無料市事務局長 福嶋晴彦）



食卓の知恵袋

三つ葉とみょうが小豆の梅ご飯

米子診療所 看護主任 大道 早苗



西部医師会の「減塩サミット」という研修会で勉強してきました。
高血圧性疾患による死亡者数は第一位！血圧が高い状態が続くと、動脈硬化（血管が硬くなる）が進み、腎臓や心臓疾患、脳卒中を引き起こしやすくなります。食事の見直しで塩分を少し減らしてみませんか？
減塩レシピ、惣菜やお弁当を買う時のポイントなど勉強してきましたので、詳しくは米子診療所へお気軽にお声かけください。



- 【材料（2人前）】
- ・三つ葉 1/2袋
 - ・みょうが 1本
 - ・梅干し 1個
 - ・すし酢（酢大1、砂糖大1、塩ひとつまみ）
 - ・ゆであずき お好みで
 - ・白いりごま
 - ・ご飯 茶碗2杯

- 【作り方】
- ・三つ葉はラップして電子レンジで10秒加熱。冷まして1cm幅にきる。
 - ・みょうがは、縦半分に切ってから小口切りにする。
 - ・梅干しは種をとり、包丁でたたいて、すし酢とまぜる。
 - ・ご飯に、梅のすし酢を混ぜ合わせる。
 - ・残りの材料を全部入れ、まぜあわせて完成。
- 香味野菜と、うめの酸味で、塩分控え目でも、満足感のある味になりました。

あずきの豆知識

あずきは、「赤いダイヤ」といわれ、すごい栄養素をもっている食品です！

効果は

- ・便秘解消
- ・腎臓の老化を止める
- ・コレステロール、中性脂肪の増加を防ぐ
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・更年期障害の症状緩和などなどです。

私は、ゆであずきをつくって冷凍し、毎日すこしずつ食べています。ご飯に混ぜたり、味噌汁にいれたり、使い道はなんでもありです。面倒でないかたは、どうぞ試してみてください。

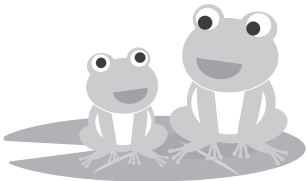
理事会だより

第一回理事会 四月二三日
第二回理事会 五月一日

・二〇二三年四月～三月まで一年間の累計の決算は、事業収益五億八六三一万円で予算差五八七九万円増、前年差七二七八万円増、経常利益は七一六一万円の黒字でした。予算に対しては六六一〇万円超過、前年比較では六六九八万円の増益となりました。

・特徴は、引き続き訪問看護をはじめとした在宅医療・介護の収益拡大とすべての事業所で高収益水準を維持・継続しています。

・医療福祉生協連が全国四課題としてすすめている、仲間増やしでは一五九人が新しく加入し、組合員数六四八八人に、出資金は一五一三万円増えて一億七四四二万円の生協に到達しました。班会は二班新たに誕生して二三班に、機関紙の手配りさんは五人増えて二一九人になりました



大高おちらと川柳会

四月作品

今日も〇残さず食べた老いの食
世界中丸く治まれテロは無し
うれしいなテスト花丸ひ孫笑む
トゲのないモツヒウバラに嫉妬する
世界地図広げ旅するバスポート
友の背が夕日にそまる里の道
大谷さん投げたボールの価はいくら
こちら向いて写真撮影ハイカチャリ
老いの坂知りたくないがよくわかる
久しぶり今日は焼肉何の日だ
出せ払い待つておれぬと友が逝く

高嶋なずな
仲原 誠子
山口 栄子
川本美津子
花田美和子
野口 世子
番原 晶子
原 亨
黒田紀美江
齊藤 将
高田 振作

笑つて下さい いろんな句集より

私には見せぬ笑顔を犬に向け
退屈のしのぎにちようどいい夫
メタボの人太っ腹とは限らない

クイズコーナー

漢字あてはめクイズです。
□の中にあてはまる漢字を入れて二つ並べた熟語を答えてください。

官製はがきでご応募ください。

- ・クイズの答え
・記事の中で良かったもの
・ご意見・ご感想
・住所・氏名・年齢
・電話番号

〆切 八月一五日

正解者の中から抽選で五名様に図書カード（五〇〇円）を差し上げます。

編集後記

数年前から日本の人口減少について、有識者や政治家の方が様々な意見を発信しておられます。最近の新聞報道でも二〇五〇年には消滅するかもしれない市町村が発表されて、巷でも心配する声があります。政府は子育て支援や少子化対策を打ち出していますが、あまり効果はないだろうと感じています。労働人口の減少などが大きな懸念材料になっていますが、これからの日本は外国人労働者に頼らざるを得ないのではないのでしょうか。日本は移民を受け入れる割合が極端に少ないと言われています。ヨーロッパやアメリカなどに比べても比較にならないほどです。しかしあまりにも多くの移民受け入れが過ぎて、国内問題になり特に若者世代で移民排斥運動が起きているそうです。文化・宗教・労働問題などで軋轢があるのは当然なのかもしれません。しかし違う民族の方と一緒に働き、文化交流しながら地域で生活するのも悪くないと私は思います。そのためにも入管法の改悪はいけません。外国人労働者の方が働きやすく、生活しやすい環境づくりが必要だと思っています。

(M子)