

2025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



2025生協強化月間 9月1日～12月31日

今年は国際協同組合年です。農協や漁協・森林組合の仲間といっしょに
楽しくて元気が出ること通じて笑顔の輪を広げましょう。



職員も組合員と一緒に話し合いました。
「私も班会に出かけます。」



松江の庄司明子課長に熱く語って
いただきました。



36人の参加で楽しく学んだり体を動かして今年も有意義
なスタート集会でした。

生協強化月間は12月31日まで
です。特にこの期間に仲間増や
しと出資金増やしを重点に取り
組みます。
家族や友人などでまだ組合員で
ない方をご紹介ください。組合
員になって一度も増資したこと
がない方ぜひ増資を！

生協強化月間スタート集会 松江保健生協の活動を学びました

お隣の松江保健生協は生協病院を中心に三万人の組合員が活動し
ています。「生協を知ってもらおう」「組合員の枠を越えた参加者を増や
す」「組合員を増やす。出資金を増やす」「病院・介護・事業に結びつ
ける」を目標に取り組んでいます。
大いに学んでいっしょに生協の輪を広げましょう。

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
TEL35-5123 FAX34-1227
(メディケアコートにじの里おおたか) TEL21-5942
(ヘルパーステーションおおたか) TEL21-0041
(デイサービスおおたか) TEL21-0025
(医療生協おおたか診療所) TEL27-9190
(医療生協米子診療所) TEL34-1201
(デイサービスたんぼ) TEL21-3388
(医療生協弓ヶ浜診療所) TEL25-6030
(COOP訪問看護ステーションないうら) TEL38-5330
(COOP医療生協居宅介護支援センター) TEL38-5333
(訪問リハビリテーションピース) TEL21-9090

現勢 2025年8月31日現在
組合員 6,480人
出資金総額 181,156千円
班数 23班
班会開催 127回



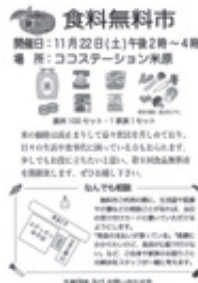
2025

生協強化月間後半の おもな取り組み

食料無料市

11月22日(土)

ココストーション米原



平和のための戦争展

11月2日(日)

3日(月・祝)
みなとテラス



リレートーク

岡村英治さんから仲村明さんへ

監事 仲村 明

今期より監事に選任いただきま
した仲村です。よろしくお願
いいたします。

私は一九九〇年に鳥取県生活協
同組合に入協し、西部支所(米子
市)、中部支所(北栄町)の事業所
勤務の後、理事会事務局、監事会
事務局、組合員活動部、管理部等
の本部部局で業務を行い今年の三
月に退職しました。

その中でも、組合員活動部で平
和、環境、食の安全等の活動を組
合員とともに進めてきたことがと
てもいい経験だったと思っていま
す。特に平和の活動では、ひめゆ
り学徒隊、学童疎開船対馬丸の生
存者を沖縄より招き、それぞれ県
内三カ所で映画上映と講演会を企
画したこと、鳥取県生協で開催し
ていた戦争展と米子医療生協、民
商、日中友好協会等の実行委員会
で開催していた戦争展をひとつの
戦争展として開催するよう働きか
け、実現できたことは印象に残っ
ています。

現在は縁あって高齢者向け宅配
弁当の配達をしています。毎日約
四〇件のお宅に弁当をお届けして
いますが、大半は一人か夫婦二人
暮らしの高齢者の方です。一人暮

らして違う弁当を二食お届けする
方もあります。

また、配達先で福祉施設の車に
よく出会います。自宅で介護をさ
れている方が多いことに気づかさ
れました。自分自身に介護の経験
がないため意識していませんでし
たが、この仕事を通して色々と考
えさせられるようになりました。

先日、前日お届けした弁当が
そのままになっており、呼んでも
出てこれない方がいました。心
配になって登録してある連絡先
(本人の兄にその旨電話でお話し
したところ、昨日は自分のところ
に来ていたので大丈夫だと思うと
の返事でした。単純に忘れていた
だけのようでしたが、初めてだっ
たので心配してしまいました。

入院するため配達がお休みにな
り、「長い間ありがとうございまし
た(代筆)」とのメモを残してくれ
たおじいさん(後で亡くなられた
と聞きました)、いつも、「だんだ
ん、だんだん」って言うってくれる
ちよつと耳の聞こえの悪いおじい
さん、「暑いのにいつもありがと
う」しか言わないおばあさん、亡
くなったご主人の思い出話をいつ
もされるおばあさん。みんな一人
暮らしです。見守りも兼ねてこの
仕事をこれからも続けていきたい
と思っています。

第3回山陰高齢者大会が開催されました。

8月30日（土）
安来市総合文化ホール
アルテピア



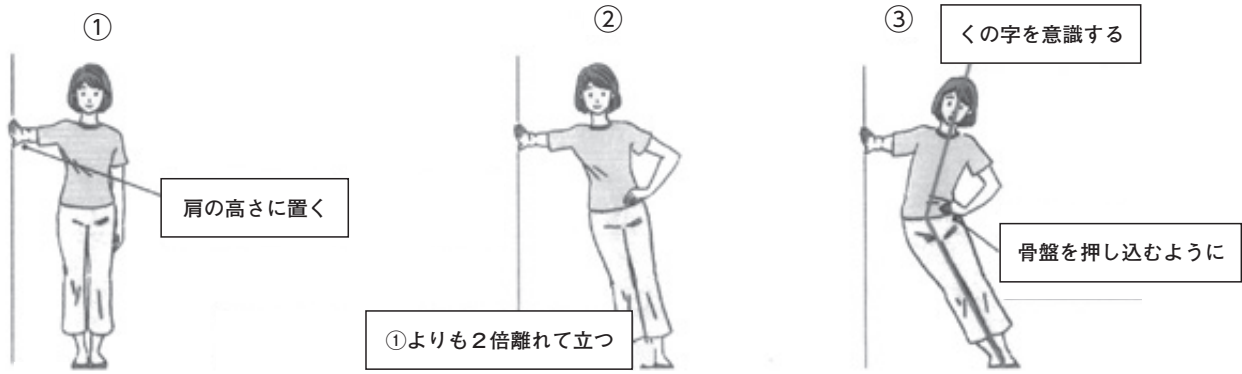
本間恵美子さん



安来のみなさんの銭太鼓

「ノーベル平和賞受賞を確信に世界平和をめざして」
今年で三回目となる山陰高齢者大会が開かれました。鳥取県と島根県から一六二人が集って話し合いを深めました。
全体会ではノーベル平和賞を受賞した日本被団協の代表理事でもある本間恵美子さんが記念講演をされ、ノーベル平和賞受賞を契機に被爆者の声を次世代へ伝えることの大切さを訴えられました。
午後は二会場に分かれて各地の平和のとりくみ、年金・介護・生活保護など身近で大切なテーマで話し合いを深めました。
野菜やパン、ハーブティなどの販売コーナーもあり、好評でした。
充実した一日で参加者一同の確信となり今日からの運動を強める決意を固めました。

組合員の皆様こんにちは。今年も厳しい残暑が続きましたね。そして、ようやく待望の紅葉の季節を迎えました。
今回は医療生協だよりについて。
「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!!」
わたしはこの一文を必ず医療生協だより投稿の際に記載しております。
作家のジョン・ビンガムは、
「ゴールしたことは奇跡ではない。スタートラインに立つ勇気を持てたことが奇跡なのだ」
ということばを残しています。何事においても最初の一步を踏み出すためにほんの少し勇気を出すことが出来たらすべてが変わっていく、という名言です。
素晴らしい名言ですよ。
ぜひみなさまも「人生一〇〇年時代の中で最期まで自分らしくあるために」そして「いつまでも健康であるために」、いろいろな第一歩を踏み出してみてくださいね。
今回は前回の続き「これだけ体操三」を紹介しようかと思います。この体操は「腰痛予防、改善」の効果が期待できます。



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



す。前回、前々回とこれだけ体操を紹介しましたが、三つあわせて実施されるとより効果的になりますよ。
①手の平から肘までを肩の高さで壁についてみてください。
②①の立っている位置から、二倍程度足を離して立ちます。
③息を吐きながら、腰を壁に近づけるように「く」の字にゆつくりと体を曲げて、五秒この姿勢を保ちます。
頻度としては①～③を三～五回、一日二～三セット行ってください。
これだけなんです。まさに「これだけ体操」!!
長時間の作業(仕事や家事、趣味など)で座り続けたり、立ち続けたり、歩いたりして、腰に負担がかかった時に行ってみてください。屋外でもどこでも簡単にできますよ。
なお、腰痛持ちの方で整形外科等通っておられる方は、このような運動をしてよいか医師に確認してから行ってくださいね。
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!!

診察室
から

サプリの話をする
と医者は
嫌な顔をする
(から話さない)

弓ヶ浜診療所 梶野 大

患者さんは医者にサプリメントの話をしません。嫌な顔をされることが多いからです。ええ、まあ、そうですね。この道三〇年の鰻屋の親父に「すき家のうな井うまいよね!」というようなものでねえ。いや、そこまでではないか。私の対応は「飲みたいのならどうぞ」という感じですかねえ。困るのはすかねえ。「このサプリは大丈夫ですか?」と尋ねられることなんです。「え、そんなの分かりませんよ。製造元に聞いて下さい」(まあ、製造元は「全然! 大丈夫です!」って言いますよねえ。)としか言いようがない。なので困るのです。

医師が保険診療で処方する薬は厚生労働省が認可したもので、ガッチリキッチリ「どれくらい効く」「副作用はナニナニがどれくらい出る」というのが調べてあります。でもサプリは調べてないので分かりません。副作用も分かりません。だから医者はあんまり良い顔をしないんです。「べらんめえ! オレの出す薬に不満があるのか! おとといきやがれ!」とまで言う医者はいません。いないよな。

前々回書いたように「ブラセボ(偽薬 効果)」というのがあります。効かない薬でも効くんです。三割くらいは。なので、偽薬と変わらないくらいしか効かない薬は「薬じゃあない」のですよ、厚生労働省

的には。で、サプリメントとして売られる薬は大抵それに合格してないものでして(合格するほど効果があれば医者が使ってますって)、まあ、効果が三割しか出ないのは可愛いもので、問題は副作用です。サプリは副作用についても公的な機関が厳密に調べていません。有名な小林製薬の「紅麹(ベにこうじ) サプリ騒動」は覚えておられますよね? 一三名が亡くなった大きな事案ですが、このサプリメントは「機能性表示食品」といつて食品衛生法に準じた扱いで、特に認可にあたって国などが関わってチェックなどしていませんでした。消費者庁に製造業者が「こんな効果がありますよ!」と届けるだけです。この騒動がきっかけで健康被害の報告義務などは強化されたみたいですが、基本は変わらず何か大きな健康被害があった場合責任を取るの製造業者です。まあ、弱小メーカーは賠償金なんか払えずに倒産でしょうねえ。「小林製薬」という製薬会社を作るサプリでもこんなことが起こるのです。

でもまあ、厚生労働省が認めた新薬でも発売後副作用が出て販売中止するものもあるんですけどね。なので若いドクターは新薬!新薬!といつて有難がりですが長く医師をしておりますと、新薬で痛い目にあったことが何度もありますんで、まず眉にツバをつける。製薬会社は新薬

を売り込みに一生懸命来ますけど、まあ(まあ、が多いな)、画期的な新薬というのは滅多にありませんで、だいたいマイナーチェンジです。キリン「午後の紅茶」に新たにレモン風味が!みたいな。宇多田ヒカル! 米津玄師! みたいなのはナカナカ現れない。ん? 分りにくい? 美空ひばり級は現れない! よけい分かんなくなつた?

少しづつ物事は進歩していくので、製薬会社には頑張ってもらいたいですけど、よほど急いで使わないといけない事情が無ければ新薬は二年は様子を見ますね。二年ぐらいでトータルで発売中止になったり、処方している医師の評価で「あんまし(旧薬と)変わらない」みたいなことが分かるんで。えー、だいぶ話がそれでした。

厚生労働省が認可した薬でもこの有り様なので、サプリの効果には懐疑的なんですねえ。

あと、プラシボ効果のときに書いたように「高い値段の方が偽薬効果はよく出る」ってなこともあり、サプリは「財布に深刻な副作用」があつたりするんです。安いサプリなら「試してみても良いよ」と言ったりしますが高額なものはむしろ「偽薬効果を狙ったもの」を疑うので許可しません。日頃、受診している人ならば定期的に血液検査で肝臓や腎臓にサプリの副作用が出ていないか分かりますね。紅麹サプリは腎臓が悪くなつて亡くなりました。腎臓は症状が出ないので手遅れになりやすいのです。

え? もう紙面がない? え、ちよつ、あ、あと、ビタミンDの話がつ、ビタミンDのは……。

2025生協強化月間は楽しいイベントのお手伝いをします!



七月にはブルーベリー狩りも企画しました。これからは、りんご狩りも紹介できます。



ピロピロを上手に使つてお口を鍛えると口腔機能や認知機能にも好影響です。

お口を鍛えて脳も元気に

職員が班会に参加します。医療や介護の話、社会保障や平和の話などいっしょに語りましょう。班会がなくても数人の集まりがあれば対応しますので気軽に相談してください。



脳いきいき班会では紙芝居を使って楽しく学べます。

看護師たちも講師になつて班会のお手伝い



組合員さんに絵手紙の指導ができる方があります。「絵心がない方がいいのよ」といつて乗せられます。

絵手紙書いてみませんか

食卓の
知恵袋

なんちゃってキッシュ

米子市 福井招子さん

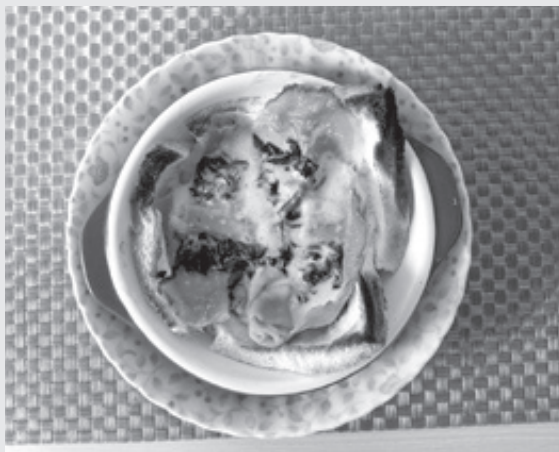


材 料：

食パン8枚切り 4枚
スモークサーモン、生ハム、
ウインナー、ハムなんでもOK
(私は生ハムを使いました)
冷凍ほうれん草
卵液・卵1個、牛乳1/2カップ、
粉チーズ大さじ2、塩
こしょう少々

作り方：

- ①ほうれん草はチンして、粗熱を取って水気を絞っておく
- ②中身の具材は食べやすい大きさに切っておく
- ③卵液の材料を混ぜ合わせておく
- ④パンの耳をきり（あってもよいですが）麺棒などで薄くする
- ⑤グラタン皿にパンを軽く押さえながら敷きつめる



- ⑥パンの上にほうれん草やサーモンなどの具材を置き混ぜ合わせた卵液を流し入れる
- ⑦オーブントースターで15分位焼いたら出来上がり♡

理事会だより

第三回理事会 九月一日

・二〇二五年度になつて事業収益は四月から七月まで毎月予算超過しており、一方費用はほぼ予算通りです。結果、経常利益は累計で三四万円の赤字でしたが、予算比では二九四万円の黒字の決算となりました。昨年との比較では約二二四万円悪化しています。主な要因は訪問看護の職員育成のための利用制限による収益減と賃金改定などによる人件費増によるもので、今年度もおむね計画通りに推移しています。

・特に米子診療所とデイサービスたんぼぼが前年より収益を伸ばし大きく回復しました。

・訪問リハビリピースは、新たな職員を迎え、収益を大きく伸ばしています。

・八月二日の生協強化月間スタート集会で組合員と職員が同じテーブルで組合員活動について話し合いました。各支部・各事業所で生協強化月間の計画づくりと行動をすすめています。

クイズコーナー

秋も深まってきました。秋を感じられる象徴的な植物はたくさんありますが、恐竜がいたジュラ紀、白亜紀からあった植物といえば次のうちなんでしょう。

- ①イチヨウ
- ②ソテツ
- ③ススキ

大高おちらと川柳会

八月作品

老いて来ていろんな事がかみあわぬ
誰にでも真心こめておもてなし
老体で忙しいのは探し物
球児たち猛暑も力かつとばせ
クーラーが命のきずな熱帯夜
寺小屋で庶民が学ぶ遠い過去
猛暑でも元氣出して散歩する
カレンダー友に会う日は花印
氣が立つ時寺町巡りホツとする
八月はなみだ涙の記事を読む

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

笑つて下さい いろんな句集より
医者よりも孫に言わせて妻ニヤリ
酔うほどに割り箸マイク青春歌
豊満と肥満の境紙一重

平和川柳

平和のための戦争展に応募された川柳を紹介します。

高田 振作

キンコンカン 平和の鐘が 鳴り響く
ピカドンとは 雷ですか お爺ちゃん

大森 正治

八十年 続いた平和 守ります

九条は 死者の遺言 八十年

戦なき 八十年を 百年に

答え 番号を書いて
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 二月一五日

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。
官製はがき、またはQRコードからご
応募ください。



編集後記

秋は文化祭や七五三など、さまざまな行事が催される季節です。地域や家庭でのにぎわいを感じながら、秋の深まりを実感する頃となりました。

三月の職員健診のあと、毎朝の散歩が日課になっています。

およそ三〇分、職場から少し遠回りして、神田神社への参拝です。のんびりとした、ウォーキングというよりもお散歩という感じではありませんが、移り行く景色を眺めることも楽しみになっています。道端の花や、きれいな青空を見てはつい、写真を撮りたくなつてしまい、足がストップしてしまいます。

体調を整えるための運動のはずでしたが、風や日差しを感じ鳥や虫の鳴き声を聞いていると体調だけではなく、ここが整つていくのを感じます。

仕事や人間関係、病気などが皆がストレスを感じていると思います。ここが整つているとストレスを感じても自身を安定できる強い心が育ち、仕事やプライベートの充実につながるそうです。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、朝のほんの三〇分、眠る前の数分、休日の過ごし方など、せつかくの秋を楽しんでここを整えてみませんか。

一年の終わりが少しずつ近づいてくるこの時期、季節の風情を味わいながら過ごしてまいりたいと思います。