



第44回通常総代会

お元気でずか

発 行 者
大分県勤労者医療生活協同組合
大分市大字宮崎953-1
電話 097-568-2299

大分県勤労者医療生活協同組合 第44回通常総代会が開催されました。総会では、山本真理事長より以下のような挨拶が行われました。

「今年は戦後80年の節目であり、この80年間は戦争がありませんでした。しかし、その前の80年間、日本は何度も戦争を経験してきました。明治維新から日清・日露戦争、そして日中戦争、太平洋戦争へと、戦争が繰り返されてきたのです。現在放送中の朝ドラ『あんぱん』、そして以前に放送されていた『虎に翼』、『カーネーション』の3作に共通するのは、時代背景が同じで、史実に基づいている点、

そして主人公の夫が全員戦争で亡くなっていることです。私の実家でも、親族が戦争で犠牲となりました。幼い頃には叔母から『医者になつたらいかんよ。日本が戦争すると医者は死ぬことになるよ』と言われたことを覚えています。

戦争で犠牲になった軍人は200万人ともいわれています。そしてその200万人に家族がいまいた。その何百万もの遺族の方々によって今の時代が築かれたことを感謝し、この記憶を大切にすべきです。

医療とは、まさに皆さんの健康と命を守るための活動です。今後もこの活動を続けたいと願っています。しかし今、医療は大変厳しい状況にあります。国内の7割の医療機関が赤字経営だと言われています。物価上昇で経費は上がる一方で

が、医療報酬は定められており上げられません。これを打開するためには、皆様のご協力が不可欠です。厳しい状況ではありますが、本日の議論、最後までよくお願いいたします。」

議事では、2024年度の事業報告、決算報告、および監査報告が承認され、続いて2025年度の活動方針および事業収支予算案も承認されました。

最後に、「職場や地域で共同の輪を広げ、平和と暮らし、命と健康を守ろう」をメインスローガンとして採択。閉会の挨拶では、不安定な世界情勢と経済的困窮への懸念が表明され、戦後80年の節目として、平和のために一人ひとりができることに取り組む重要性が改めて強調されました。

読者からのお便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

●帯状疱疹ワクチンの種類と効果、費用が具体的に知れて良かった。1回の人と2回の人がいたので、どうしてかなあ?とっていました。

●「帯状疱疹」の記事を読んで、17年前の60歳時にかかり、昨年の76歳時にまたかかりました。最初は点滴治療でしたが、2回目は服薬治療で治りました。3回目にかからないに祈るばかりです。

●特定健診は大事です。大分県はまだ半分ちよいとのこと、自分の体のことなので、ぜひ一人一人が気にかけて健診に行くべきだと思います。

●「健康寿命」というワードは遠い話と思っていたが、今年は65歳。今まで元気に働けてきたことをうれしく思うとともにこれからも続けて働けるまで働きたいと思っています。特定健診も受けます。無理をせず、働くことが生きがいです。

●私は仕事を退職してから毎年特定健診を受けています。高血圧、乳がんとも今も治療は続いています。ほぼ毎日スポンジテニスを楽しんでいます。70台になり、運動のできるからだに感謝しています。

●最近朝ラジオ体操をしています。健康寿命日本一を目指して、コツコツ続けていきたいです。

診療担当医表

大分協和病院 TEL 097-568-2333

内科

	午 前	午 後	17:00~
月曜日	山 本	後 藤	後 藤
火曜日	後 藤	山 本	山 本
水曜日	油 布	後 藤	第1・3週 後藤 第2・4・5週 油布
木曜日	山 本	油 布	油 布
金曜日	油 布	第1・3・5週 山本 第2・4週 西村	第1・3・5週 山本 第2・4週 西村
土曜日	第1週 山本 第2・4週 後藤 第3・5週 油布	—	—

心療内科

	午 前	午 後
金曜日	—	丹 生 吉里（臨床心理士）予約制
土曜日	丹 生	—

◎受付時間 午前 8:30~12:00 / 午後 13:30~18:00（土曜日 午後休診） 診療開始時間30分前より受付
◎休 診 日 日曜・祭日・年末年始・盆休

佐伯診療所 TEL 0972-23-2212

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○※	○
午 後	○	○	○	○※	○	○

※心療内科は、完全予約制による専門外来（毎週木曜日午後・金曜日午前）

◎受付時間 午前 8:30~12:30
午後 14:00~18:00
水・土曜日は午前のみ
◎休 診 日 日曜・祭日・年末年始・盆休

お知らせ

- ◆帯状疱疹ワクチンは大分協和病院で接種できます。
- ◆帯状疱疹ワクチン定期接種対象者は接種費用が公費（一部自己負担）となります。

Q1. ここに1時間で燃え尽きる蚊取り線香があります。

この蚊取り線香を使って30分を測るにはどうしたらよいでしょうか。

Q2. 次の漢字のうち夏野菜を表しているものではないのはどれですか。

①冬瓜 ②玉蜀黍 ③蕃茄 ④南瓜

Q3. 1から6の数字を1つずつ使って、次の空欄を埋めてください。

$$\square + \square + \square + \square = \square \square$$

【応募の仕方】
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名（フリガナ）を記入し、「お元気ですか」の感想を書いて応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。

（送り先）
〒870-1133 大分市宮崎953-1
大分県勤労者医療生活協同組合宛
（締切り）8月20日必着

5月号お楽しみクイズの答え
Q1 ③29
Q2 米（こめへん）
Q3 ①昔、ヤブ市に住む名医がいた
解説…江戸時代、兵庫県養父やぶ市にて腕の良い名医が住んでいてヤブ医者と呼ばれていた。名医の評判が広まると腕がないのにヤブ医者とな乗る者が増えていき、ヤブ医者は下手な医者を指す意味となった。

5月号当選者 10名（全問正解30名）
河野あすか（大分市） 松尾 映子（佐伯市）
工藤 沙織（豊後大野市） 川口 武宏（佐伯市）
安藤 仁（宇佐市） 築師寺英一（大分市）
須原 好美（大分市） 筑浜 克子（別府市）
加藤恵美子（佐伯市） 武生ひとみ（大分市）

お楽しみクイズ

鶏の柚子胡椒焼き

管理栄養士の
すこしお
レシピ



Point!

柚子胡椒は大分発祥の調味料とされています。
唐辛子と柚子と塩で作られており、少量でも味がしっかりつくので、減塩メニューにおすすめです。
管理栄養士：伊美

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。

「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

材 料	(1人分)	(4人分)
鶏もも皮なし	80g	320g
減塩醤油	3g	小さじ2
酒	2g	小さじ2
みりん	2g	小さじ1
油	2g	小さじ2
柚子胡椒	1g	4g
付け合わせはお好みで		

作り方

- ・鶏肉にAと柚子胡椒を入れ、揉みこんで30分ほど漬け込みます
- ・フライパンに油を入れ中火で熱し、熱くなれば鶏肉の皮を下にして並べ入れます
- ・焼き色が付いたら裏返し、弱火で中に火が通るまで蒸し焼きにします
- ・食べやすい大きさに切って、お皿に盛り付けたら完成です

佐伯中の島通信

梅雨時期は体調を崩される方も多いたと思いますが、皆様お元気なんでしょうか？栄養や睡眠をしっかりとって、暑い夏に向けて体調を整えていきましょう！

さて今回は、医療機関の機関紙に取り上げるのはどうか？と自分でも思いましたが、「佐伯ラーメン」について書きたいと思います。

皆様、何ラーメンが好きですか？私は地元民ということもあり、大の佐伯ラーメン好きで、たまに1人でも食べに行ったりしています。

大学時代は福岡の久留米に住んでいたため、久留米ラーメンなども食べていました。

が、やっぱり佐伯のラーメンが一番しつくりします。

佐伯ラーメンの特徴は細麺や中華麺などでは表現できない、あの中太麺の「ゆるさ」ではないでしょうか。

それぞれの店や、同じ店でも作り手によって「ゆるさ」



私も健康には気をつけながら、これからもラーメンを楽しみたいと思います。皆様おすすめのラーメン店があれば私に教えてください。

(佐伯診療所：宮川)

スクエアステップ指導員資格認定講習会

この度、当医療生協のスタッフがスクエアステップ指導員の資格取得のため6月21日に鹿児島で行われた資格認定講習会に参加いたしました。

予防（転倒予防・認知機能低下の防止）をはじめ、あらゆる年齢層の体力づくりに適応されるエクササイズです。スクエアステップは通常横100cm、奥行き25cmの正方形（スクエア）で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴うステップを踏みます。また段階的に難易度（動きの複雑さ）が増

して、当医療生協のスタッフは失敗しないよう自然と「集中する」、「努力する」ようになります。このことからスクエアステップは「歩く脳トレ運動」とも呼ばれることがあり、全国各地で地域の健康づくり・体力づくりに活用されている。



新入職員紹介

5月から医事課の方に入職致しました橋本です。以前は調剤薬局で勤務しておりました。病院の勤務は初めてで、まだまだ不慣れなことも多く、先輩方や患者様にご迷惑をおかけする事も多いです。業務を早く覚え、患者様が気持ちよく受信できるように、精一杯努力していきたいです。 医事課：橋本明美

5月から勤務させて頂くことになりました。新しい環境に不安や緊張はありますが早く仕事を覚えて皆様のお客に立てる様に頑張っていきたいと思います。 佐伯診療所：梅田加奈子

4月から入職いたしました。不慣れな点も多いとおもいますが、これまでの経験を活かして、がんばりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。 病棟：小石多津子

5月から入職しました。病棟施設で働いた経験を活かすことはもちろん、外来看護師として迅速かつ的確なケアをしていきたいです。そのためには、日々患者さんとコミュニケーションを図り、わずかな変化に気づくことができるよう努めていきたいです。 佐伯診療所：甲斐葵

4月から病棟に看護師として勤務しています。学び続ける姿勢を忘れず頑張ります。よろしくお願いします。 病棟：桑元千穂

ます。そして今後は当医療生協でも組合員活動の一環として新しくスクエアステップ教室を取り入れていこうと考えているため、その準備段階として3人のスタッフが指導員の資格を取得しました。スクエアステップ教室が開催できた際はぜひ活動が盛り上がることを期待しています。 本部 梅田

第46回九州沖縄ブロック組合員交流研修会 in 大分

7月15日（火）～16日（水）に九州各県から医療生協の組合員さんが集まり日ごろの活動報告や意見交換が行われます。多くの企業・団体よりご協賛をいただきましたことを御礼申し上げます。

