お元気ですか

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

第3回 ウォーキング大会開催

令和7年10月23日(木)に第3回ウォーキング大会が開催されました。昨年の大会は雨天中止となりましたが、今年は前日の雨もすっかり上がり、晴天とはいかないまでも、歩き始めると体が温まり、汗をかくほどでもない絶好のウォーキング日和となりました。

出発前には看護師による血圧測定や、理学療法士による準備体操の指導を行い、怪我を予防して約20名の組合員の皆さんと共に七瀬川自然公園を出発。

大津神社や浅草神社、そして高瀬石仏を巡る約5キロの道のりです。道中、最大の難所となったのは浅草神社の階段でした。参加者にとっては想定外の階段で「えーっ」という声が聞こえてきましたが、怪我もなく無事に浅草神社を通過して七瀬川自然公園に向けて折り返し。疲れて言葉数も減るかと思いましたが、みなさん最後まで元気におしゃべりしながらゴールできました。

ゴール後には、ウォークラリークイズの回答を提出していただき、全問正解された方には賞品が贈られました。また、参加者の皆さんには吉野鶏めしをお配りして解散となりました。

解散後、多くの方が公園の東屋で談笑しながら食事を楽しまれていた様子は、本イベントが温かいコミュニティの場になったと感じました。ご参加いただいた皆さん、お疲れさまでした。

さて、当日出題されたウォークラリークイズは3問。みなさんも答えを探しにウォーキングをしてみませんか？

（本部：梅本）

ウォークラリークイズ

問1 大津神社の拝殿にある額から。由来に登場する医師の名前は？
①大津　②斉藤　③秋岡

問2 浅草神社の境内で。狛犬の他にいる動物の像は？
①きつね　②つる　③うま

問3 高瀬石仏にて。5体の石仏のうち、向かって右端の石仏の名前は？
①馬頭観音坐像
②胎蔵界大日如来坐像
③深沙大将立像

※回答は募集していません

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。

●山本院長の突然の訃報に接し、心からお悔やみ申し上げます。何時、如何なる時でも患者に寄り添った診療をされていたとのこと、残念でなりません。

●山本院長の不慮の事故を知り、驚いています。院長先生にはバス旅行で長年お世話になりました。謹んでお悔やみ申し上げます。

●戦後80年、絶対に戦争をしてはいけないという思いと平和の大切さを若い人に伝えていくためにこれからも平和のつどいを続けていくべきですね。

●佐伯の「やわらぎ」には何度か足を運び見学しましたが、ガイドさんにお話を聞いたことはなく、真珠湾攻撃の出撃地とは知りませんでした。今80年、この平和な時代が末永く続くことを願いながら、未来にこの戦後の時代が戦前と呼ばれる日が来ないことを祈るばかりです。

●もうインフルエンザ予防接種が始まるんですね。まだ残暑で暑い日が続いているのでピンときません。

●受診時の油布先生の丁寧な説明がわかりやすいです。

●いつも拝見させて頂いております。「お元気ですか」と気にして頂いているようで、何だか元気がでます。

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	後　藤	油　布	
火曜日	後　藤	第1･2･4･5週　在永 第3週　油布	
水曜日	油　布	後　藤	
木曜日	油　布	今　井	休 診
金曜日	油布／後藤（隔週）	第1･3･5週　後藤 第2･4週　西村	
土曜日	第1週　古城 第3週　油布 第2･4週　後藤	――	

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	――

循環器内科

	午　前	午　後
月曜日	後　藤	――
木曜日	――	馬　場
金曜日	後藤（隔週）	――

腎臓内科

	午　前	午　後
火曜日	油　布	――
木曜日	油　布	――

リハビリテーション科

月～金曜日	午前・午後　実施しております。（最終受付：午前12時　午後16時）
土曜日	午前のみ実施しております。

※理学療法士（渡利･田中･松本･廣瀬）の担当時間は理学療法室へお問い合わせ下さい。
TEL 097(568)2354

◎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

◆インフルエンザ予防接種は10月1日～（ご予約は9月下旬より開始）

◆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。

お楽しみクイズ

Q1. ある食べ物を温めるのに、1500Wのレンジなら1分かかり、500Wのレンジなら3分かかる。
では、1000Wのレンジなら何分かかるだろう？
①1分30秒　②1分50秒　③2分

Q2. 次の選択肢のうち「何度失敗してもあきらめない」という意味の四字熟語はどれでしょう？
①七転八倒　②七転八転　③七転八起　④七転八楽

Q3. 次の選択肢のうち「持続可能な開発目標」をアルファベットで表したものはどれでしょう？
①WTO　②SDGs　③OECD　④NGO

【応募の仕方】
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名（フリガナ）を記入と「お元気ですか」の感想を書いてご応募下さい。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） 12月20日必着分

〈9月号お楽しみクイズの答え〉
Q1　②33度以上
Q2　日
Q3　A＝5、B＝1

〈9月号当選者〉 10名（全問正解32名）
佐藤　友昭（佐伯市）　野村　陽花（由布市）
河野　洋子（佐伯市）　河野　健造（大分市）
穴見　和暉（佐伯市）　林　貴史（国東市）
荒牧　辰夫（佐伯市）　足立　容子（大分市）
須原　一嘉（大分市）　加納ひろし（佐伯市）

秋の組合員活動

今年も秋の組合員活動として囲碁大会とグラウンドゴルフ大会が行われました。9月9日、第25回健康クラブ囲碁大会では32名の参加者が階級別に午前と午後の2パートに分かれ、対戦しました。今年は地域の組合員の方へ大分協和病院の存在を知っていただきたいと思い、病院の会議室を会場に設定しました。

第9回大分協和病院杯グラウンドゴルフ大会は、2025年10月7日に七瀬川自然公園の芝生広場で開催され、50名の参加者が集まりました。佐々木さんがホールインワンを2回も達成して優勝されたのは、まさに圧巻のプレーです。
（本部:梅田）

囲碁大会結果

Aパート（三段～七段）	優 勝	宿理　　勝
Bパート（三級～二段）	優 勝	清末　幸次

インフルエンザ予防接種のご案内

組合員料金

大　人（13歳～64歳）……2,970円
小　人（1歳以上～13歳未満）……2,970円
２回目　……1,870円

予約

・オンラインでご予約いただけます。
詳細はホームページをご確認ください。
※大分協和病院のみ
http://www.oitakyowa-hp.org
・佐伯診療所の接種期間等については佐伯診療所にお問合せください。
佐伯診療所　☎0972－23－2212

コロナワクチン接種のご案内（完全予約制）

組合員料金　12歳～64歳　13,530円
（一般　15,840円）

公費接種　5,000円

条件
◆65歳以上
◆60～64歳で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

ご予約・お問い合わせ先
大分協和病院　☎097－568－2299

グラウンドゴルフ大会結果

順　位	所　属	氏　名	打数
優　勝	ふじが丘	佐々木清文	54
準優勝	田尻	甲斐　弘美	61
3　位	ふじが丘	米澤　敬子	62

公示　長期所在不明組合員の脱退手続きについて

大分県勤労者医療生活協同組合は、定款第10条2項及び3項並びに4項に基づき、睡眠組合員管理規約に沿って、みなし自由脱退の手続きを行います。

（1）組合員の内、2年以上所在確認が出来なかった方で、当生協の利用がない組合員が対象となります。

（2）対象者の名簿は、大分県勤労者医療生活協同組合の本部事務所及び佐伯診療所に備え付け閲覧に供します。

（3）閲覧期間は、2025年12月1日より、2026年1月31日までとします。

（4）長期所在不明組合員のみなし自由脱退は、理事会で確認して、2026年2月末に処理をし、総代会で報告します。

（5）脱退手続き後に対象者の所在が確認された場合は、睡眠組合員管理規定第7条及び第12条に基づき手続きを行います。

2025年11月　大分県勤労者医療生活協同組合

管理栄養士のすこしおレシピ

塩と上手におつきあい　すこしお

魚の香味焼き

※118kcal
塩分0.3g

Point!　香味野菜（生姜やにんにく、ネギ、ミョウガなど）は少量でも風味が増し、料理のアクセントになります。
上手に利用することで、減塩に繋げることができます。
また、ネギは大分県の特産品となっています。

材　料　（4人分）

鯛切り身……4切
酒……小さじ2
片栗粉……大さじ1と1/3
油……小さじ2
生姜……5g
ニンニク……5g
白ネギ……15g
七味唐辛子……お好みで
みりん……小さじ2
減塩醤油……小さじ2

※つけあわせはお好みで

作り方

①鯛に酒を軽くつけたあと、鯛の表面に片栗粉を付けておきます。

②生姜、にんにく、白ネギをみじん切りにします。

③醤油とみりんを鍋にいれ火にかけ、②を入れます。

④フライパンに油を入れ中火で熱し、熱くなったら①をいれて焼きます。

⑤鯛を盛り付けた後、③を上からかけて完成です。お好みの量で七味唐辛子をかけて下さい。

佐伯 中の島通信

日中まだ暑い日もありますが、少しずつ秋めいてきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

だいぶ過ごしやすい気候になったので、久しぶりに趣味の一つである乗馬をしてきました。

幼い頃から馬好きだった私は、遊園地でもメリーゴーランドばかり乗るような子どもで、その後も馬に一人で乗りたい気持ちが冷めやらず、小学三年生の時に両親が馬の世界に飛び込ませてくれました。初めて自分で馬を操作して乗った時の感動は今でも忘れられません。

日本での乗馬は、ブリティッシュというヨーロッパスタイルと、ウェスタンというアメリカスタイルの二つが主流で、私は当初はブリティッシュを習っていましたが、ある時観た「荒野の七人」という西部劇に心を奪われて以来二十数年、ウェスタン一筋です。

アップダウンの激しい丘を越えたり、草原を駆けたり。海沿いのクラブでは、砂浜を駆けたりすることも。馬上から見る景色は最高ですが、中でも四季毎に全く違う姿を見せてくれる阿蘇での乗馬は格別です。

全身運動効果や癒し効果、何歳になってもできることは乗馬の大きな魅力ではないでしょうか。九十歳を越えられてからも乗馬をなさっていたイギリスの故エリザベス女王のようになりたいのが私の目標です。

馬文化が根付いていない日本。私の住む大分県南も乗馬クラブがありません。もっともっと馬が身近な存在になったらいいなと願っています。皆様も機会があれば、ぜひ一度乗馬に挑戦してみてください。

（佐伯：宮川）