

2019年7月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 仲宗根迪子
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 5,845人(5/31現在)
出資金 84,553千円(5/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

第7回通常総代会では四つの議案をすべてご承認いただき、和やかなうちに終了することができました。何より三年連続の黒字決算で、収入が初めて一億円を超えたことを報告できたことはいずれのことでした。組合員の活動も着実に確実に広がっていますし、健康チェックや健康講座に二五〇〇人を越える参加者がいるということも医療福祉生協への期待かと感じていきます。

総代会では二七名の方から発言用紙をいただきました。診療所への信頼や期待、ご要望、増資の方法などご質問もあり、また委員会活動の報告、健康に関する知識が増えたこと、参加することにつながりが増えたことなど、活動の紹介と参加の呼びかけがありました。改めて事業や活動の日々の積み上げが実績にもつながっていることを実感いたしました。執行体制を強化し、さらにみなさまの期待に応えられるよう、役員一同日々の

努力を積み重ねていきたいと思っております。組合員みなさまにはぜひご自分とご家族の健康づくりに医療福祉生協を活用してください。診療や健診、予防接種で診療所を利用するだけでなく、健康づくりやつながりづくりの活動に参加することで、少しでもすこやかな暮らしができるよう役立ててください。みんなで「〇〇したい」「〇〇ならできる」ということを持ち寄って新たな令和の時代に健康長寿の地域を創っていきましょう。



榎並副理事長 仲宗根理事長 福山専務理事



新たな令和の時代に

奈良県医療福祉生協がめざすこと

新しい体制のもと二〇一九年度の活動がスタートしました。第七回通常総代会を終えて、仲宗根迪子理事長にお話を聞きました。

サークル活動紹介します! ✂️ マクラメサークル ✂️



ある日の編物だいすきサークルで、「そのアクセサリ手作り? 作り方教えて!」という会話から、マクラメサークルが始まりました。マクラメはアラビア語の「ヒモを結んで作る」が語源で、バッグやインテリア小物、アクセサリなどを作ります。

初めは、ビーズとコードでアクセサリを作っていました。今年、バッグにチャレンジ中です。

おおむね、第2または第3月曜日に生協ホールの活動しています。



読者のおたより

平成から令和へ。新しい出発です。高齢ではありませんが、医療福祉生協さんにかかりながら健康に暮らしたいと思えます。

東吉野村 T・Mさん

毎年、健診に行っているので安心してはいますが、ふだんの不調にも気をつけたいといけません。ありがとうございました。

橿原市 M・Nさん

「すこやかカフェ」楽しそうですね。同年代の方がいらっしゃるなら参加させてください。ぜひ参加させてください。

橿原市 Y・Uさん

サークルクラブフクロローバーに参加させてもらっています。出来上がるのをとてもうれしく思います。

橿原市 A・Mさん

「ウォーキングde健康に!」の頭塔は何回か訪ねたことがあります。福智院は行ったことがないので、宝冠十一面間の菩薩立像をぜひ拝観してみたいですね。

奈良市 A・Kさん

みんなで楽しく健康づくり

組合員活動 ごいっしょしませんか?

医療福祉生協では、組合員が集まって地域委員会を作り、健康づくりにつながるいろいろな活動をしています。健康にすごしたいと思っている方、みんなとワイワイ楽しいことをしたいと思っている方、ごいっしょしませんか?



お問い合わせ先: 奈良県医療福祉生協
☎0744-23-1170(月火木金 10:00~15:00) かつらぎ地域委員会

毎号楽しみに読んでいます。今回の「この電話番号を知っていますか?」一歳の孫もいるので娘宅にも伝えました。携帯電話に保存してもらいました。

桜井市 K・Kさん

「奈良県救急安心センター相談ダイヤル」を初めて知りまして。念のため、電話のそばに貼っています。(高齢の母と同居しているため)

大淀町 T・Nさん

こんなにきれいな花を咲かせました

昨年の総代会で持ち寄ったたくさんのお葉っぱのカード。その一枚一枚に書かれた「健康づくり宣言」は、組合員が元気に過ごすためにと誓いを立てたすばらしい健康づくりの目標でした。

一年間取り組み、今年の総代会では花のカードにその成果を書きました。「ウォーキングで体力がついた」「休肝日を増やしました」「大腸カメラで異常が見つからないようにもつと健康管理を続ける」「腹八分目を保とう」などなど...これからも健康づくりの活動を続けようというメッセージもあります。

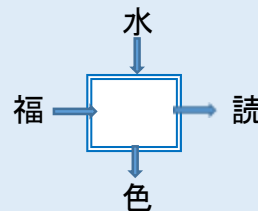
今年も奈良県生協連とともに「いつでも健康チャレンジ」に取り組みます。もっともっと大きな健康の木に育つようにチャレンジシートを活用して健康づくりをすすめていきましょう。

健康の木



漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は何でしょう?



♪ 前回の答えは「花」でした

♪ 正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
♪ はがきに「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。
♪ 締め切り 8月末日
【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1
奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係
♪ メールでもご応募できます。hewcoop_nara@yahoo.co.jp
♪ 個人情報商品発送のみに使用します。
♪ 読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。
♪ すこやか 30号クイズ当選者
植木光子さん(桜井市) 黒川美江子さん(葛城市) 西谷美穂さん(橿原市)
松岡彰子さん(橿原市) 四田幸子さん(橿原市)



ウォーキング de 健康に!

<中和エリア編・磯城郡田原本町>



弥生時代の環濠集落遺跡のある田原本町唐古・鍵を歩いてみましょう。高低差はほとんどありません。生活道路ですが、遺跡までの道に案内板が埋まっているので、たどれば迷いません。片道2時間ほどのゆったりコースです。

コース 近鉄田原本駅 ⇒ ①鏡作神社 ⇒ ②首切地蔵尊 ⇒ ③道の駅レスティ唐古・鍵 ⇒ ④唐古・鍵遺跡史跡公園 ⇒ ⑤遺構展示情報館 ⇒ ⑥復元楼閣



① 鏡作師の氏神さま。境内の鏡池で身を清め、鏡作りに励んだといわれています。



② 美人で頭のよい親孝行な娘ユキさんの伝説にちなんだ阿弥陀如来像。



③ 休憩にぴったり。奈良のおいしいもの、お土産がたくさんあります。



道の駅のジェラート。
すっきりした甘さ!



④ 弥生時代の大規模な環濠集落遺跡。復元された環濠や楼閣を美しい自然の中に見ることができます。



⑥ 桜の季節は絶好のお花見スポット。私たちが歩いた日は新緑がきれいでした。

時間があれば・・・

「唐古・鍵考古学ミュージアム」(田原本青垣生涯学習センター内)に足をのばしてみましょう。遺跡からの出土品が展示されています。開館時間は9時～17時(入館は16時30分まで)月曜休み。



⑤ 発掘調査の状況を再現しています。

熱中症にご用心!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、少しずつ体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることです。屋外だけでなく、室内でも「熱中症」になることがあります。高齢者や子どもは、特に注意が必要です。これからの季節、気をつけてすごしましょう。

熱中症を予防するには・・・

暑さを避けよう

- ★室内では、扇風機やエアコンなどで温度調節する。
- ★外出時は、日傘や帽子を着用して日陰を利用する。
- ★天気の良い日の日中の外出は控える。
- ★通気性・吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。

こまめに水分を補給しよう

- ★室内でも屋外でも、のどの渇きを感じる前に水分をとる。
- ★大量に汗をかいたら、経口補水液などで塩分も補給。

厚生労働省HPより



第7回通常総代会報告

2019年6月15日(土)13時30分からコープみみなし研修室にて、第7回通常総代会を開催しました。87名の総代が参加して活発な審議がおこなわれました。

2019年度 たいせつにしたいこと

1. みみなし診療所利用者の増加と経常剰余の確保をはかります。
2. 一斉訪問活動などを通じて健診の大切さを伝え受診を呼びかけます。
3. 新規組合員の加入推進と出資金の増強をすすめます。
4. 組合員・地域住民とともに健康づくりをすすめます。
5. 誰もが楽しく参画できる地域委員会活動をめざします。

2019年度の事業目標

新規加入	250人
出資金増資	6,280千円
事業収益予算	113,133千円
経常剰余金	2,151千円

仲宗根理事長の開会の挨拶では、診療所の体制が安定したことで、事業収入が初めて1億円を超過できたこと、組合員活動では新たな地域委員会が誕生したこと、2,556人の方々の健康チェックをして健康への気づきの機会となったことなどが報告されました。また2019年度の役員改選に伴い、執行体制を強化するために代表理事2名の体制とする提案がありました。

ご来賓には、奈良県生活協同組合連合会、市民生活協同組合ならコープ、生活協同組合コープ自然派奈良、奈良県労働者共済生活協同組合、株式会社CWSの各ご代表にご臨席いただき、奈良県生活協同組合連合会辻由子専務理事からご祝辞をいただきました。

第1号議案「2018年度事業活動報告・決算関係書類承認の件、監査報告」、第2号議案「2019年度事業活動方針及び予算案決定の件」、第3号議案「役員報酬決定の件」、第4号議案「役員選任の件」が報告・提案され、全議案が賛成多数で可決承認されました。

役員改選で、3名の理事が退任して新役員として2名が就任しました

退任理事のみなさん



地域区理事 関 明子



地域区理事 谷川規矩子



地域区理事 吉川英子

新任理事のみなさん



全体区理事 吉田由香



地域区理事 松村由美



「ご意見・ご質問用紙」は前日までに24通、当日3通の提出があり、8名の総代から発言がありました。

- ・寒川麻利子総代：「増資の協力者を増やすために」
- ・黒川美江子総代：「乳腺エコーを受けて」
- ・平井典子総代：「健診へのサポート・行政訪問をして(天理・磯城地域委員会の取り組み)」
- ・溝井博子総代：「特定健診今年も受けます」
- 「私たちの委員会活動(かつらぎ地域委員会)」
- ・氏原一美総代：「手配りボランティア、やってみませんか？」
- ・北村元美総代：「もっと知ってもらえる医療福祉生協にするには」
- ・小澤比呂子総代：「生協の存在に感謝し、生協活動への参加を呼びかけたい」
- ・松田美美子総代：「桜井地域委員会のこれからの活動」

新役員体制

理事19名(全体区8名・地域区11名)

理事長	仲宗根迪子
副理事長	榎並憲治
専務理事	福山明浩

全体区理事

大西甚吾・加藤正治・中川裕紀男
福田幸子・森宏之・吉田由香(新)

地域区理事

常任理事：堀脇純子・松田夕紀子
湊 初恵
理事：木下厚子・田居頼子・瀧川 潔
豊島すみ子・福崎さつき・牧 理恵
松村由美(新)

監事 3名

特定監事：宮田佳代子
監事：榊井宏徳・山田磯子