



一人は万人のために
万人は一人のために

生協の理念

わたり病院玄関に掲げてあります

ふくしま



発行所
福島医療生協

2026年9月号 第466号
発行責任者 山口 裕
<http://www.watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合
医療生協わたり病院
生協いいの診療所
医療生協わたり病院附属
ふれあいクリニックさくらみず

医療生協

TEL 024-522-1236 〒960-8141 福島市渡利字中江町66
TEL 024-521-2056 〒960-8141 福島市渡利字中江町34
TEL 024-562-4120 〒960-1301 福島市飯野町字後川27-2
TEL 024-559-2664 〒960-0241 福島市笹谷字塗谷地20-1

お仕事体験は本当に
楽しかったので、夏休
み中に病院について
調べようと思います

参加した
子どもたちの感想

はじめての経験ばかりで
病院のことがいろいろ
わかってよかったです

体験を通して、将来
医師になりたい気
持ちは前より大き
くなりました

車いすリハビリ体験が
難しかったけど楽し
かったです

▶お父さんの心拍数を測定



8/4(火) 8/7(金)
8/12(水)

病院キッズ
お仕事体験

わたり病院とぶらたん薬局で3日間開催しました。新たに臨床検査科での体験に加え、体験型プログラムをさらに充実させました。わたり病院では、看護師、医師、リハビリの仕事を経験し、人体模型で体の仕組みを学んだり、顕微鏡でミクロな世界を観察する等、子どもたちは目を輝かせながら体験していました。参加者は44名、親子参加が20組でした。保護者の方も楽しんでいました。今回の経験が、未来の医療を担う子どもたちの夢につながることを願っています。

夏休み体験企画

～子どもたちの未来のために～

▶患者搬送



▶傷口の縫合



7/28(火)~
8/10(月)

高校生医療・福祉
スタッフ体験

医師・看護師・薬剤師・介護福祉士の4つの職種に加え、診療放射線技師・臨床検査技師2つの職種を同時に体験できるコースを設け、全5コース51名の高校生が参加しました。

感想

*体験や見学を通して、医師という仕事がいかに身近に感じられました。
*改めて薬剤師という仕事に魅力を感じました。
*看護師への思いが増して将来の夢に向けて二歩近づけたと思います。
*実際に使われている機器に触れることで、仕事の内容を具体的に想像することができました。

これからも各職種の魅力を発信し、医療・福祉の仕事に身近に感じ、将来の進路選択の一助となつてほしいと思います。

▶調剤体験



原水爆禁止世界大会in広島 報告

原水禁世界大会に参加して

清水北支部 浅野 温子

みなさんの善意で、原水爆禁止世界大会に高校生の孫と参加することが出来ました。ありがとうございます。初めての参加でしたので、原水爆禁止世界大会はどのようなものか想像もつきませんでした。国内の方々のあつい想いを聞かせていただき、国を超え世界平和を願う想いは一緒なのだと感じました。私が一番心に残ったのは、広島平和記念資料館の当時の

清水北支部 鈴木 翔歩

原爆や戦争について、より深く知ることができました。原水爆禁止世界大会では、さまざまな国の人たちの話を聞き、国や言葉が違っていても、平和を願う気持ちは同じであり、とても大切なことだと感じました。また、実際に原爆ドームを見たり、広島平和記念資料館を訪れたことで、学校の授業やテレビで知るのは違った感覚がありました。資料館では、原爆によって多くの人の命や当たり前の日常が奪われた

映像や写真等の情景です。原水爆弾により一瞬にして焼き尽くされ、多くの尊い命が失われました。この世のものとは思えない中にいた人々を思うと、涙があふれ最後まで見るこ

ことを知り、改めて戦争の恐ろしさを感じました。今まで原爆について、少しは知っているつもりでしたが、今回の広島訪問を通して、まだまだ知らないことばかりだったことに気づかされました。今回学んだことを自分のなかだけに終わらせず、これからも原爆や戦争について考え、周りの人にも伝えていきたいです。そして、今の平和な生活が当たり前ではないことを忘れず、平和の大切さについて考え続けていきたいと思いました。



杉妻支部の有志でつくった千羽鶴の『平和』です



見るも無惨なボロボロの衣服



原爆ドームにて孫とツーショット

9月は
防災
月間

我が家の防災大臣

かわさき み え こ
理事 川崎 三枝子

孫のK君は、高校1年生で5年前の小学5年生の時にママから防災大臣に任命されました。

きっかけは、防災の日に食べた“紙コップパン”があまりにおいしくて、毎年の防災の日にパンを食べ、また新しい“紙コップパン”と入れ替える任務を遂行しているからです。

もって生まれた几帳面さもあり、パパ、ママの車に常備している“非常用持出袋”も張り切って点検しています。

最近は「新しい防災グッズを」とか「スマホでの集合」とか、心も体もパワーアップした頼もしい防災大臣に成長しました。!(^^)!

彼曰く「身を守るためには、毛布、軍手、マスク、ヘルメットは必需品!」だそうです。



非常用持出袋



非常用持出袋の中身



防災ヘルメット



紙コップパン

OTC類似薬で保険適用外となる薬

花粉症・アレルギー

アレグラ/クラリチン/タリオン

痛み止め・湿布

ロキソニン / イブプロフェン

皮膚・保湿

ヒルドイド/リンデロンVG

咳・痰

ムコダイン/メジコン

胃・腸・便秘

ガナトン/マグミット

医師の判断・患者の症状によって保険適用される場合があります

副作用のリスクと乱用

OTC類似薬といえど、副作用のリスクはあります。「風邪だろう」と自己判断でドラッグストアで薬を買って済ませていたら、気付いたときには肺炎で入院というリスクもあります。若者のオーバードーズ(OD)も身近な問題になっています。薬による健康被害は大きな社会問題になっています。

胃が痛くて痛み止めに服用していたが胃潰瘍に

咳止めの薬で幻覚・興奮状態になることも

痛み止めに倍量服用したら急性腎不全に

総合感冒薬を服用したら喘息発作で重症化

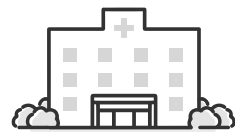
※セルフメディケーション…軽い病気やケガを市販薬を用いて自己治療すること

2028年3月からOTC類似薬の薬代の追加徴収が始まります。「OTC医薬品」とは、薬局やドラッグストアで医師の処方箋なしで買える市販品のことです。「OTC類似薬」とは医師が処方する薬で、OTC医薬品と成分や効果が似ている医療用医薬品です。政府は2017年より医療費の抑制として「セルフメディケーション」を導入し「薬局でも買える薬は、医師の診察を受けずに薬局で買ってください」と推奨しています。しかし、大きな医療費の削減には至らず、OTC類似薬の保険適用外の見直しを検討されました。来春より、医師が77成分の薬を処方した場合、患者さんは通常の薬代に加え、薬代の4

分の1を「特別の料金」として支払う仕組みです。健康保険法の法文上は「診察や処置、手術等」も対象に含まれ、これらは適用が拡大される危険性を含んでいます。私たちは、1961年に岩手県旧沢内村(現 西和賀町)で実践された老人医療費無料化と乳児医療費無料化、「誰も取り残さない村づくり」―命を未来につなぐ地域保健」に学び、各地で実践してきました。当時の深沢晟雄(ふかさわ まさお)村長は「国民健康保険法には違反するが、憲法には違反しない」として政策をすすめました。憲法25条の立場での医療・介護を保障する運動が今、強く求められています。

医療があぶない (後編)

福島県民主医療機関連合会事務局長

わたなべ よしひろ
渡辺 喜弘

生ごみZEROへ!

福島市推奨のキエー口で消え～る!!

福島市のゴミの40%は生ゴミです。生ゴミを減らすことが重要です。そこで機関紙編集委員が実証実験をしました。



キエー口日記



2026年2月8日(日) 晴れ 最高気温0℃
お手軽キエー口基本セット購入
(小) 容器、黒土2袋セット:税込み2,000円
風通しが良くて日光に当たりやすい所に設置しました。



2026年2月28日(土)
晴れ 最高気温8℃
生ゴミを入れ、黒土をかけました。
準備していた生ゴミは約1kg野菜くずのみです。

2026年4月4日(土) 曇り 最高気温16℃
5週間が経ちました。特に変化が見られないので掘ってみました。
分解出来ているものもありますが全体の減容になりません。

2026年5月9日(土) 晴れ 21℃
10週間が経ちました。ジャガイモの皮ゴミから芽が出て緑の葉が伸びてきました。野菜くずを細かくしなかったのが原因と
思い、他の分解出来てない野菜くずを細かくカットしてみました。



2026年6月6日(土)曇り 最高気温23℃
14週間が経ちました。約3ヶ月です。
見事に消えています。

反省点

冬場は4週間で分解するというでしたが、14週間かかりました。一度に大量の野菜くずを入れたこと、野菜くずを細かくしなかったことで消えるまでに長かったようです。また、市の広報によると、台所のくずならば野菜だけでなく、油や肉、魚などのくずを入ると早く分解するそうです。

キエー口以外に、生ゴミをたい肥化、減容化する方法はたくさんあります。庭や土が無くても挑戦できます。

サービス付き高齢者向け住宅ひだまり 調理スタッフ募集

- ◆内 容／調理補助
- ◆時 給／1,035円 *諸手当、交通費支給
- ◆時 間／①06:30～14:30(休憩1h)
②11:45～19:45(休憩1h)
*週2日程度(原則として平日)
*勤務時間は①・②のどちらかでも構いません
ご相談ください
- ◆問い合わせ先／ひだまり(代)563-5740(松崎)

すしお
レシ

調理主任 菅島健夫

鰻ざく

1人分120kcal

塩分
1.0g

作り方

- ・鰻ざく(うざく)とは“きゅうりとうなぎの酢の物”で三重県の郷土料理です。
- ・たれが絡んだかば焼きのうなぎと冷たくみずみずしいきゅうりの相性が抜群です。
- ・さわやかな生姜の風味もあと引く美味しさになります。
- ・きゅうりは蛇腹切りにしたこと味絡んで食感よく仕上がります。

材料 (4人分)

うなぎかば焼き …… 1串
きゅうり(蛇腹切り)… 2本
生姜(すりおろし) 1かけ分

三杯酢(作りやすい分量)

だし汁カップ1/2(100ml)
酢… カップ1/4(50ml)
醤油 カップ1/4(50ml)
砂糖大さじ1+1/2(13g)
塩…………… 適量

- ①鍋に三杯酢の材料を合わせ火にかけ、湧きかけたら火を止め冷ましておく。
- ②うなぎを食べやすい大きさに切る。フライパンにオープンシートを敷きうなぎを並べ、軽く温める。
- ③きゅうりの表面を塩でもみ、水で洗う。ヘタを切り落とし、割りばしではさむ。包丁が割りばしにあたるまで斜め1～2mm幅の切り込みを入れる。裏返して(左右は変えずに)同様にななめに切込みを入れる。塩水に5分間ほどつけ水気を軽くしぼり、2～3cmの長さに切る。
- ④②のうなぎ・③のきゅうりを器に盛り三杯酢を適量かけ生姜をのせる。

読者の声

- 「すしおレシ」掲載のレシピをつくってみました。カロリーと塩分が表示されているので安心です。これからも、旬のレシピを楽しみにしています。(T・S)
- 「憲法9条の碑」憲法9条の碑が建てられ、世界平和を次世代へ引き継いでゆく思いで9条を守りたいと思いました。(F・H)
- 「健診案内part2」血液検査で色々な症状が分かるので、気になるものを気軽に受けてら安心です。(A・K)

第6回

カタカナ語辞典

「コンテンツ」…「中身」「内容」を意味する。現代では、メディアを通して提供される「情報の中身」や「価値ある内容」全般を指す。(例)Webコンテンツ…ホームページの文章、ブログ記事、画像、SNS投稿等

最近、耳にする機会が増えた様々なカタカナ語、みなさんは正しい意味を知っていますか？

インフラ…インフラストラクチャーの略。人の生活や産業活動を支える基本的な設備、基盤、土台のこと。IT分野では、情報システムやインターネットサービスを動かすための基盤のこと。

アプリ…アプリケーションソフトウェアの略。スマートフォンやパソコンで、特定の目的や作業を果たす(写真を撮る、動画を撮る、メッセージを送る)ためにつくられたプログラム全般を指す。

無料

法律相談会

- 日 時／9月10日(木)、10月8日(木)
13時30分から15時30分
※日時は変更になる場合があります。
- 場 所／福島医療生協わたり病院内
電話申込制 TEL.522-1236
- 相談員／あぶくま法律事務所弁護士

INFORMATION

いいの健康祭り

- ◆日 時／10月5日(土) 9:00～13:00
- ◆概 要／*映画「ぼけますから、よろしくお願いします」(視聴料500円)
*健康チェック、バザー、他
- ◆お問合せ先／いいの診療所 ☎562-4120

さくらみず健康祭り

- ◆日 時／10月18日(日) 9:00～13:00
- ◆概 要／*健康チェック、健康相談、バザー、野菜販売、子どもコーナー、他
*抽選会(抽選券200円)
- ◆お問合せ先／クリニックさくらみず ☎559-2664



各地域のイベント

健康チェックで参加しています。詳細は、各地域の学習センターへお問い合わせください。

- *10/18(日) 渡利地区民大運動会
- *10/25(日) あづま学習センター文化祭
- *10/31(土) 吉井田学習センター文化祭 / もちずり学習センター文化祭
- *11/ 1(日) 飯野学習センター文化祭

出資高はがき送付のご案内

出資金をお持ちの組合員のみなさまに、10月中旬に出資高通知のはがきをお送りします。
ご住所や名義に変更がある方は、はがきをご返送いただけますようお願い申し上げます。
※なお、8月末日時点での出資金額となっておりますので、ご了承ください。



福島医療生協機関紙

福島医療生協の機関紙は、QRコードを読み取ることでホームページ上でもご覧いただけます。



組合員活動部LINE紹介

日々の活動、様々な情報を紹介しています。
友だち追加はこちらから

