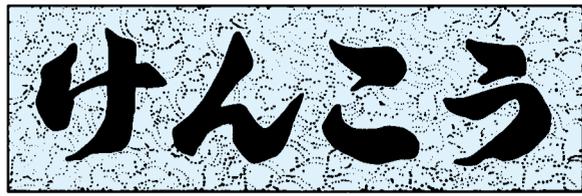


伝言板

4・7WHO(世界保健機関)世界保健デー

今年の世界保健デーのテーマは「高齢化と健康」です。

各地で“全国いっせいまちかど健康チェック”(血圧・体脂肪の無料チェック)を実施します。見かけたらぜひお立ち寄り下さい。



広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先

〒733-0024 広島市西区福島町1丁目24-2

電話(082)532-1264(代)・FAX(082)532-1267

No.473

2012年4月号

2012年2月29日現在

組合員数 37,474人

出資金 973,034,820円

発行責任者 生協広報委員会

ホームページ アドレス http://www.hch.coop/

「けんこう」は古紙を配合した紙を使用しています。

支部に地域に広めよう！ 7つの安心サポート講座

すべての世代の「つながり」づくり

今、地域では「7つの安心サポート講座」を開催しています。新しく組合員になられた方や広島中央保健生活協の活動に参加されたことのない方などを誘って多彩に取り組みをしましょう。今回は中広支部で行われた取り組みを紹介いたします。



▲東区北支部 - 「くらしに役立つ制度」について学習しました。



▲南区東支部で大腸がんのあれこれをみんなで学びました。

▲中広支部 - 沖田看護部長を講師に、脳いきいき教室。

「親が認知症になった」「最近物忘れが目立つようになった」「最近物忘れが目立つようになった」という方々も。認知症は早期発見することで、進行を遅らせることができます。予防の10カ条を毎日実践するのは面倒ですが、自分のことですから、毎月の支部運営委員会や班会でやることから始め

2/16中広・天満会館で「脳いきいき教室」を開催。当日の参加者は18名、その中で生協の行事に初めて参加する方が5名いらっしゃいました。友人を誘ってこれたのと、遠くは江波や庚午からも来られていました。簡単な認知症テストや認知症についての学習、どのように予防していくのかについて学びました。参加された方の中には、「親が認知症になった」「最近物忘れが目立つようになった」という方々も。

認知症予防10カ条

- ①塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事
- ②適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- ③深酒とたばこはやめて、規則正しい生活
- ④生活習慣病(高血圧、肥満等)の予防・早期発見・治療
- ⑤転倒に気を付けよう 頭の打撲は認知症を招く
- ⑥興味と好奇心を持つように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧細やかな気配りをしたよい付き合い
- ⑨いつも若々しくおしゃべり心で忘れずに
- ⑩よくよくよい生活

「これからは組合員活動に参加します」と言ってくださる方がいらっしやいました。次回運営委員会にも来てくれるとのこと、嬉しさ倍増でした。

紙面のご案内

2面:組合員の輪/活動のヒントを見つめる支部活動交流集会/新生協歯科ニュース/生協けんこうプラザのいま

3面:第57回総代選挙公示/各支部総会に向けて/国際協同組合年/わがまち散歩(法輝山 光西寺/己妻中2丁目)/人間ドックのお知らせ

心の窓

東日本震災から一年が経過しました。

家族と死別、または行方不明となられた方のご家族は今でも心が痛むばかりだと思ふ。

戦争が無くても、自然災害でこのような痛ましい事態となることもあるということのようだ。

自分たちは今、平穏無事であることに感謝して、お互いの心を持って暮らしていくのがベストだと思ふ。

地域で「たまり場づくり」とか「サロンづくり」をして、みんなで楽しいひとときを過ごすことで孤立、孤独死をいくらか防ごうか。出来るのではなからうか。自分も、今元気なうちに外に買い物に出かけて、ご近所の方々と笑顔で挨拶をすることを日課としていく。

そのうち、あいさつをして下さる方たちが増えていくのがうれしいと思えるようになった。若いころには、あまり他人とかかわりたくないという思いが強かったが、今は逆にたくさんの人達と一緒に生きていきたいと思うようになった。

元気なうちに、生協活動をして、たくさんの方の友人、友達づくりをしていきたいと思うこの頃です。

(H H M)

組合員の輪

五日市支部とさえき病院利用委員会合同企画!

2月23日(木)

2/23、五日市支部とさえき病院利用委員会のコラボ企画として、「第1回介護保険学習会」を開催しました。第1回目の今回は、コープ五日市居宅介護支援事業所の田頭さんを講師に、「現在の介護保険について」学習しました。介護保険の基本的な仕組みや年間の介護に携わる職員の退職者数、保険料の値上がり、特別養護老人ホーム入居待機者、「数でみる介護保険」についてなど、参加した20名は話に聞き入っていました。また、最近の施設利用のことや2012年の介護報酬改正についても聞くことが出来ました。



質問タイムでは、「特別養護老人ホームと有料老人ホームの違いは?」「高齢になるといろんな手続きが難しい。代行してくれる人はいないの?」「介護予防事業はどこが行うの?」「などなど、参加されたみなさんの疑問や実際の経験からの質問が飛び交いました。

福島支部 救急蘇生法(BLS)とAED講習を行いました
きょうちくとう班 2月21日(火)
福島支部きょうちくとう班では、



2/21福島生協病院6階会議室に組合員、職員合わせて15名が集まり、沖田看護部長をはじめ、福島生協病院看護師の岡田さん松本さんを講師に救急蘇生法(BLS)とAEDの講習を行いました。

救急車が到着するまで一人で心臓マッサージを続けることは体力的にもできません。交替のできるよう周りの方にも今日習った蘇生法を伝えて周知しておくことが重要とのことでした。

「倒れている人を見かけたら」

- ①肩を軽くたたきながら大声で話しかけ、意識があるか確認。次に呼吸しているかどうか口元に耳を近づけて確認します。
- ②反応がなければ周囲の人に119番通報とAEDを持ってきてもらうよう呼びかけます。
- ③呼吸してないようなら、顎を指で持ち上げて気道を確保します。その後、ただちに心臓マッサージ(胸骨の圧迫)を開始します!両手を重ね、胸の真ん中を「強く(胸が4〜5cm沈むくらい)、はやく(100回/分)、絶え間なく(救急車が来るまで)」
- ④AEDが到着し、患者にパッドを胸に装着します。音声ガイドに従って電気ショックが必要な場合は、患者から離れているのを確認してボタンを押します。
- ⑤その後素早く心臓マッサージを再開し、救急車の到着を待ちます。

活動のヒントを見つける支部活動交流集会 組合員活動は「まちづくり」そのもの!



「まちづくりと支部の役割」というテーマで講演されるリム・ボン氏(立命館大学教授)

3月9日~10日、医療福祉生協連主催の「活動のヒントを見つける支部活動交流集会」が開催されました。北は山形県から南は沖縄県まで、全国から53生協199名が神戸の地に集まり、自生協の活動を4つ(①まちづくり②組織づくり③健康づくり④高齢者にやさしいまちづくり)の分科会に分かれて報告し合いました。

東日本大震災から1年が経とうとする中で開催された今回の交流集会は、震災からの復興・

復興で私たち生協が取り組んだことから、生協の役割を見つめ直し、再確認する機会となりました。組合員になっただけで「安全・安心」と言えるのか?班や支部、事業所、組合員同士が繋がって初めて「安全・安心」と言えることが、復興・復興の中で取り組まれた安否確認からの教訓でした。

2日目はリム・ボン先生(立命館大学産業社会学部現代社会学科教授)から、「まちづくりと支部の役割」というテーマで学習講演がありました。これまで生協の組合員が地域で行ってきた組合員活動は、「まちづくりそのものです!」という言葉に参加者は確信を持つことが出来た様子でした。

新生協歯科ニュース

リニューアルまで、あと3カ月

300人歯科応援団
ミニ歯科講座
3月31日開催。

3月3日(土)に、組合員の藤行智賀子さんと、田中正江さんが、医療福祉連主催「口と健康を考える集い」で、新築移転運動について発表されました。

★今年度新たに導入した機器第二弾

舌をかみそうな名前ですが、実はとっても優れ物なんです。
ピエゾサージェリー
(多目的超音波治療器)

ピエゾサージェリーは、超音波を利用して骨を切ったり、削ったりする機械です。超音波を用いると周囲の軟組織(神経血管等も含む)を傷つけずに骨を削ることができるため、極めて安全に抜歯やインプラント手術を行うことができます。ドリルなどに比べて振動も大変少なく手術時の不安も解消されると思います。また、当歯科で購入したピエゾサージェリー(イタリア、メクトロン社製)は世界的に最も報告症例数が多く、臨床的な実績の高い機械です。



みな様からの出資金がこのようなところに活かされています。

生協けんこうセンターのま

2月20日に建設現場の見学会を行いました。その1週間後、ついに鉄骨が組み始めました。「いよいよ始まったな!」と思っていたら、ものすごいスピードでぐんぐん上に伸び、100M道路側部分は数日で5階部分まで組みました。この調子ですと来週末あたりには鉄骨が組みあがりそうですね。

3/4 現在

待合室付近

待合室のイメージ図です。

2012年は「国際協同組合年」!

2012年は「国際協同組合年 (International Year of Cooperatives略: IYC)」だって知ってましたか? これから何回かに分けて国際協同組合年と協同組合、医療福祉生協について掲載しますので、この機会に協同組合を学び広げましょう! 初回は協同組合年についてです。

国連では1957年より「国際年」を設け、共通の重要テーマについて、各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行うよう取り組んでいます。2012年が「協同組合年」と定められたのは、協同組合がもたらす社会経済的発展への貢献が国際的に認められた証で、特に協同組合が貧困削減・仕事の創出・世界的ネットワークやコミュニティ構築、平和などに果たす役割が着目されたためです。

今回は国際協同組合年(IYC)の3つの目的とロゴの意味について学習していきましょう。

Vol.1



人類史上初の原子爆弾が1945年(昭和20年)8月6日午前8時15分、広島市中心部の上空約600メートルで炸裂し、一瞬のうちにまちは焦土と化しました。1911年(明治44年)に建てら

れた光西寺本堂も原爆の強烈な爆風により、大きな被害を受けましたが、ほとんど手当てを受けることができませんでした。又本堂に入りきらない被害者が寺の前の道にもあふれるといった惨状でした。

消火活動と直後に降った黒い雨のお陰でしょうか。また己斐小学校にも負傷した多くの被爆者が運ばれ、多くの方が亡くなられています。あの日のことは、体験された人々の心に生々刻み付けられて「もう一度とあのようなことがあってはならない」と願っておられます。被爆体験を家族にも詳しく話さない人も多い。そこに沈黙を私たちが聴き手となって受け取りたい。寄り添って生きてきたように、我々は原爆の犠牲となった人たちの想いに心を寄せて、次の世代に受け継いでいかなければならないでしょう。

被爆当時己斐の町は、爆心地からの距離にして近い所で2キロメートル、遠いところでは5.2キロメートルでしたが、ほとんどの家は3キロ以内で集中していました。熱線を浴びた人はやけどを負い、猛烈な爆風を受けて全半壊した建物の下敷きになった人もいました。火災も発生したようですが、市の中心部のように延焼に至らなかったのは、警防団の懸命な

人間ドックのお知らせ

【福島生協病院】・【生協さえき病院】

健診内容は下記の通り、充実した内容となっています。もちろん、オプション検査を追加して、更に詳しく健診を行なうこともできます!

健診内容		スタンダードコース	
		診察・身長・体重・腹囲・視力・聴力・胸部X線検査・血圧・心電図(安静時)・胃透視(または胃カメラ)・免疫学的便潜血反応検査2本・腹部超音波検査・血液一般・生化学(肝機能・腎機能・脂質等)・糖尿病・尿検査(蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血)	
※胃カメラ検査の方は、医師の判断により病理組織検査を実施する場合があります。実施した場合は別途、6,300円(税込)が必要となります。			
料金(消費税込)	スタンダードコース	組合員	一般
	胃の検査をされない場合	28,750円	41,070円
		17,640円	25,200円
組合員料金は一般料金と比べて、スタンダードコースで12,320円、胃の検査を実施されない場合でも7,560円お得です!!			

割引内容 更に、人間ドックで公的健診を併用すると各々、割引があります。(個人で受けられる方に限ります)

対象者	割引項目・割引金額
被爆者健診を併用される方	一般健診: 2,000円 がん検査(各項目ごと): 1,000円
被爆者二世健診を併用される方	3,000円
広島県内・各自治体(国民健康保険)からの特定健診受診券をお持ちの方	2,000円(受診券必須)(特定健診受診券がお手元がない場合は、各自治体へお問い合わせ下さい。)
広島市内在住の40歳以上の方	肺がん: 1,000円、大腸がん: 1,000円
	胃がん(バリウム検査): 3,000円

広島市在住で40歳以上の方が、人間ドックスタンダードコース(胃カメラ検査)をご希望の場合、特定健診受診券をご持参されれば、通常28,750円(税込)から4,000円割引で、なんと24,750円(税込)で受けることができます!!!

↓ 詳しくは下記までお問い合わせ下さい。↓
総合病院 福島生協病院 2階健診センター
 ☎(082)292-3215
生協さえき病院
 ☎(082)926-4511

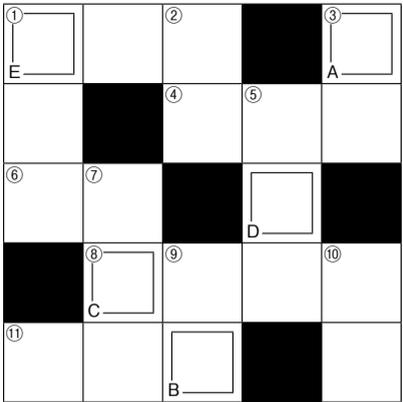
※生協さえき病院では40歳~69歳の特定健診対象の方特定健診とセットでとってもおとくな「新ウエストコース」も設けています。項目や料金などについては生協さえき病院までご連絡ください。同時に先月号や今月号などで折込で配布している「健診紹介割引カードのご案内-大切な方への贈り物」をぜひご活用ください。健診料金が割引になります。

あがまち散歩 ②

●法輝山 光西寺(己斐中2丁目) (爆心地から約2.93キロメートル)

クロスワードパズル

第119回



答え = A□ B□ C□ D□ E□

締切日 = 4月30日 (当日消印有効)

宛先 = 〒733-0024 広島市西区福島町1-24-2 広島中央保健生協・組織部 FAX = 082-532-1267 Eメール = soshikibu@hch.coop

応募方法 II 二重マスのA〜Eを順に並べるとある言葉ができます。答えをハガキに記入して、生協組織部までお送りください。答えの他に、広島中央保健生協へのご意見、お気持ち、生協活動に対する提案をお寄せください。「組合員の声」として「けんこう」に掲載させていただきます。正解された方の中から抽選で五人の方に図書カードを贈ります。ハガキ以外に、ファックスや電子メールでも応募できます。なお当選は発送をもって代えさせていただきます。

前々回の答え = 第117回2月号 「ツバキモチ」

「タテのカギ」

- 1 ○○○傷。 2 足が10本。 3 口づけ。 4 狂喜○○○○。 5 市の政治。 6 同韻の字を詩句の特定の場所に用いる。 ○○○を踏む。 7 怒ること「○○を出す」。 8 「○○のカギ」。 9 簡単で手軽なこと。 10 入浴時間が短いことのため。 ○○○の行水。 11 動物・植物など生命をもつものの総称。 12 後に残る味わい。



新任医師紹介



松原 けいこ 先生

この3月より入職された松原桂子先生にいくつかの質問をしました。

Q 出身はどちらですか? A 大阪で外語大学に行つた後、宮崎の大学で医学部を卒業しました。外語大学時代には、介護施設などでバイトをしながら、お金を貯めて海外に行っていました。友達と二人で行くのも楽しいですが、二人だとその人と行動をしてみたい現地の方と仲良くなりたくないので、一人でバックパッカーをしていました。今ま

Q 一人旅で困ったことなどはなかったですか? A 電話もつながらないような離島に行っていたときなどは、家族が行方不明になったと思ひ、大使館から「両親が探してました。」ということがあります。 Q 医者になろうと思つたきっかけは? A 子供のころから海外によく行っていました。そこで将来海外で働きたいという思いがあつて医者を目指しました。 Q どうして大阪から広島に? A 主人が広島出身で広島に勤めているのでこちらに

組合員の声

クロスワードパズルの答えいっしょにお寄せいただいた声です。

先日、大腸がんの検査ありがとうございました。おかげさまで別に異常ありませんでした。 ○一年前に出資金のお話を聞き、すぐに生協に加入いたしました。年に2〜3回の班会へ参加しています。またバス旅行や登山など楽しく健康に気を付けています。 ○昨日、福島生協病院に友人のお見舞いに行き感じたことは、看護師の方がどの方も笑顔で素敵でした。トイレは少し狭くて古かったけれど、

ど... ○廿日市市の津田で少人数ではありますがですが班会が開催されて感謝しています。 ○いよいよ「生協けんこうプラザ」も間近に迫ってまいりましたね。完成が待ち遠しいです。 ○毎月けんこうが届くのを楽しみにしています。すみからすみまで読ませていただいています。 ○新しい病院での診察を念願しています。一日も早くビルの落成を一日千秋の思いで念じています。お世話になります。

俳句・川柳大募集

あなたのご自慢の句をお寄せください。紙面で紹介いたします。(雅号(ペンネーム)でも可)

2月 理事会より 「協議事項」 ○購買生協との地域活動における連携について、生協ひろしま・広島医療生協・福山医療生協4者で検討を開始することを確認した。 ○第57回総代選挙公示(案)についてと地域区分理事候補者の推薦申出に関して承認した。 ○生協けんこうプラザ外観色の選定方法を確認した。 「報告事項」 ○生協さえき病院の健診改築工事施工会社の選定について確認した。 ○新生協歯科建設委員会より歯科ミニ学習会(3/31)の呼びかけがあった。 ○生協さえき病院への医師配置、及び医師支援要請についての報告、ならびに医師の確保について情報提供の呼びかけがあった。 ○2012国際協同組合年ひろしま・県連「2020ビジョン」について取り組みの案内があった。

