

7月の

広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2015年7月号

2015年5月30日現在
組合員数 34,455人
出資金 11億7,782万円
発行責任者 生協広報委員会

No.509

広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先

〒733-0031

広島市西区観音町16-19

電話(082)-532-1264

FAX(082)-532-1267

アドレス

http://www.hch.coop/

Facebook

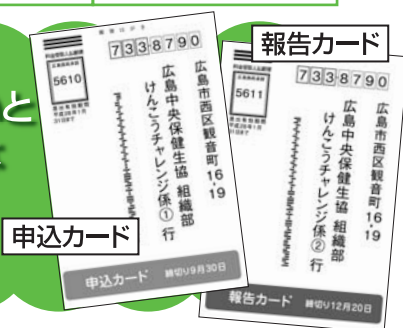
「広島中央保健生活協同組合」

「8つのチャレンジコース」

1 運動	2 食	3 歯	4 脳
例えば ウォーキング 水泳 など	例えば 塩分ひかえめ 毎日朝食 など	例えば しっかり歯みがき 舌みがき など	例えば 日記 読書 など
5 禁煙・禁酒	6 心	7 キッズチャレンジ	8 私の健康法
例えば 禁煙に挑戦 休肝日 など	例えば きちんと睡眠 あいさつ など	例えば 家のお手伝い 早寝早起き など	例えば ストレス発散 階段を使う など



8つの中からチャレンジしたいと思うコースを選び、具体的なチャレンジ内容をご自分で自由に決めましょう。



2015年10月、けんこうチャレンジ(主催:広島県生活協同組合連合会)が始まります。けんこうチャレンジとは、ご自分でチャレンジしたい分野を選び、2か月間取り組むことで正しい健康習慣を身につけようという取り組みです。以前、保健生協でも実施していましたが、今回は広島県にある3つの医療福祉生協(広島医療生協・福山医療生協・広島中央保健生協)と協同で実施することになりました。広島県などの自治体の後援もいただきました。チャレンジャー5,000人を目標とし、広島県民の健康寿命を延ばす取り組みとしましょう。

けんこうチャレンジで正しい健康習慣

「保健生協で2,000人を目標そう!」
けんこうチャレンジは広島県全体で5,000人を目標にしています。そのうち、広島中央保健生協では、2,000人のチャレンジャーを目指しています。支部や班、職場やご近所さんなどに紹介ください。

「10月～11月の2か月間」
チャレンジ期間は10月～11月の2ヶ月間です。パンフレットの記録用紙に日々の取り組み具合を記録していきましょう。2ヶ月が終了したら報告カードに達成日数と感想を添えて提出してください。

建設の「いま」 + 新病院



待ちに待った新病院の姿が見えました。この写真は、向かいの広島工業大学専門学校さんから撮影したのですが、なかなかカッコイイじゃないですか。1・2階の壁の色、実は生協けんこうプラザと同じ色なんです。是非、見比べてみてください。

7月～9月は「塩分チェック月間」です
夏場、汗をたくさんかく季節です。汗で塩分が身体から出ていくため、意識的に塩分を摂る方も多くなります。しかし摂りすぎていませんか?
医療福祉生協では1日の塩分摂取量6g以下を呼びかけています。班会で尿チェックを行ったり、普段の食事の塩分量を塩分チェッカーで測定するなど、適正な塩分摂取を心がけましょう。

掲示板

けんこう手配りさん募集

機関紙「けんこう」を手配りして下さる方を探しています。地域は、西区三篠町1丁目・2丁目です。数部でも結構です。手配り可能な方は、生協組織部へお電話ください。

生協組織部

☎082-532-1264



7月は、梅雨の終盤がまだ終わっていないのですが、雨雲の遙か彼方では星座たちが夏の準備です。こと座の織姫星ベガ、わし座の彦星アルタイル、白鳥座のデネブが天の川を背景に夏の大三角を演出しています。安倍政権が、安保関連法案を提起して、戦争に参加できる国へと導いています。学者の皆さんも「憲法違反だ」と指摘しているのに信じ難い暴挙。私たちはいつか来た恐ろしい道へ戻りたくありません。いつでもあの美しい星座を楽しめる平和な社会を守りたいです。(チャーリー)

心の窓

第11回

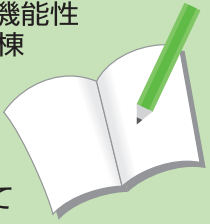
もしもプロジェクト 「新病院大報告会」



2012年9月に第1回もしもプロジェクトを開催してこの間、プロジェクトを通じてたくさんのアイデアを組合員・職員で出し合ってきました。5月30日、11回目のもしもプロジェクトは、新病院の医療内容や機能、役割について、田代院長をはじめ各担当者より報告がありました。

報告テーマ

- 田代院長…地域包括ケアの中で果たす新病院の役割
- 石橋副院長…新病院建設の進捗状況
- 建設事務局西田課長…新病院の構造と機能性
- リハビリ科山岡さん…回復期リハビリ病棟
- リハビリ科朝原さん…心大血管リハビリ
- 岡田看護部長…地域包括ケア病棟
- 杉之原副総師長…内科外来構想
- 藤原院長…在宅医療について
- 健診センター佐々木さん…健診について
- 佐伯先生…こどもクリニック(仮称)建設



会場に集まった参加者は、組合員・職員合わせて163名。熱心に発表を聞き、質疑の時間には、新病院の浸水対策や、生協けんこうプラザに移転する小児科と病児保育についての質問、身障者にもやさしい点字ブロックなどの設置、病院の案内ボランティアなど、活発な質問や発言がありました。また参加者アンケートもたくさんの方々より感想が寄せられました。

これまで積み上げてきたものを大事にしながら、新病院でよりよい医療とサービスを提供することが期待されているということを実感しました。

もしもプロジェクトは今回で終了となります。次は8月23日の新病院開院祝賀会です。2012年9月から3年、みんなで話し合い、つくり上げてきた新病院がいよいよ完成します！新病院の完成を大いに祝いましょう！

新病院開院祝賀会 のお知らせ

とき 8月23日(日)午後
場所 新病院・
生協けんこうプラザ

※詳細は決まり次第お知らせいたします。

出資金動向

組合員ふやし、出資金ふやしもともに4月は好調でした。5月に入るとその勢いが鈍化してしまい、組合員ふやしは3桁を下回る結果となりました。今年の新病院オープンの年、生協創立60周年の年です。支部・職場目標達成に向けて、ガンバロー！

今年も
特別増資
キャンペーン
実施します！



1万人訪問

に取り組もう！

24の支部で総会が開かれ、2015年度の活動がスタートし始めています。今年度はいろんな取り組みが目白押しです。時期に合ったタイムリーな話題を持って訪問しよう！



子育て広場 コープ 8月の予定

のびのび クラブ



日時 毎週水曜日 10時~12時
場所 生協けんこうプラザ5階

- 8月 「のびのび」行事
- 第1週 5日 テレビが無くても大丈夫?大丈夫!・身体測定★
 - 第2週 12日 あいうべ体操
 - 第3週 19日 親子で楽しむ日本語・英語手遊び♪
 - 第4週 26日 手作り工作

※企画内容は事情により変更となる場合があります。

★こどもクリニック応援サポーター大募集!

2015年11月こどもクリニック(仮称)の移転オープンを応援してくれるサポーターを募集しています。

詳しくは生協組織部(082-532-1264)へお問い合わせください。

被爆70年NPT代表団参加報告

◆核兵器廃絶の思いを集め伝える 後編◆

生協組織部 高野雄史



ホテルで班のメンバーと交流する高野さん(写真右端)

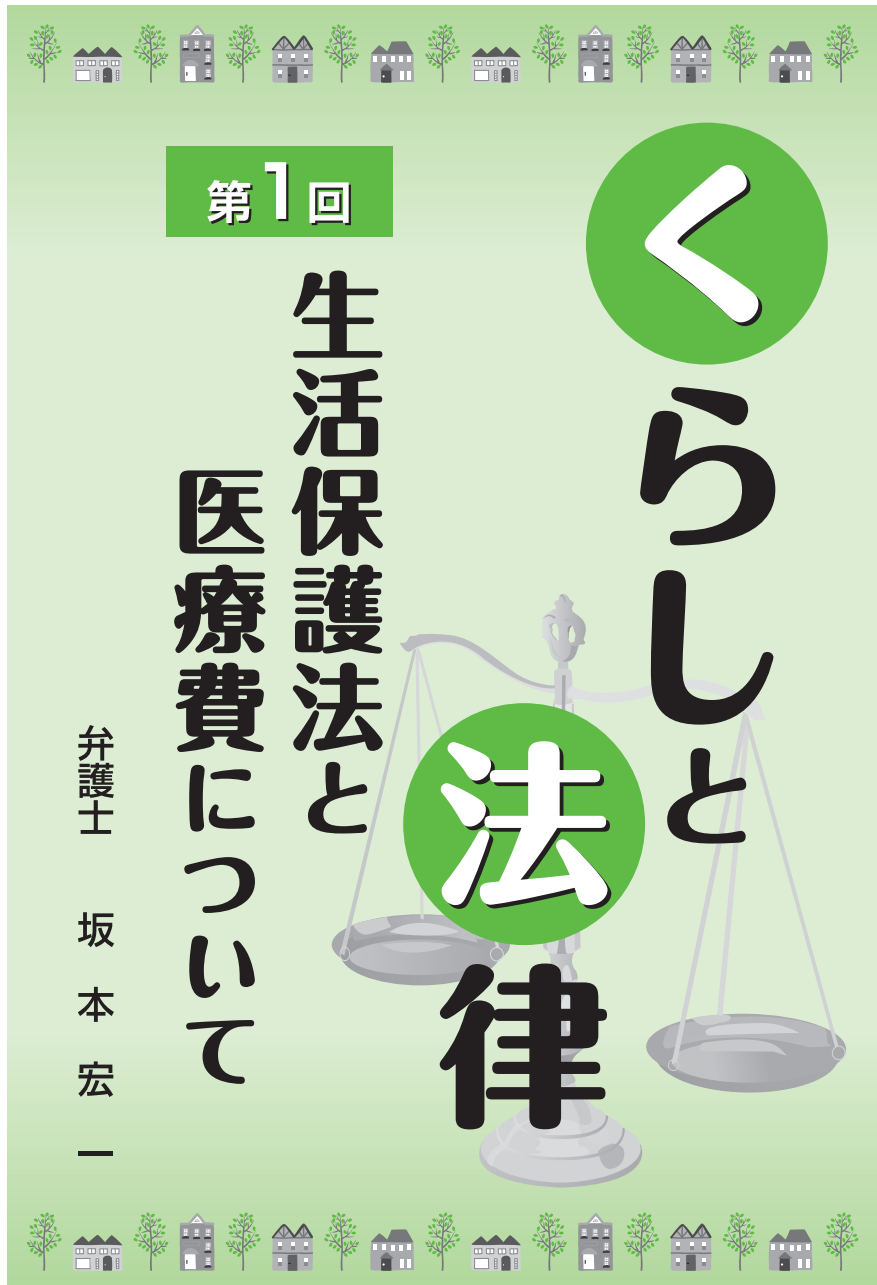
3日目以降は原水協主催の行事や各団体の行事、交流会に班のメンバーはそれぞれ分かれて参加しました。国連見学では、ヒロシマ・ナガサキ・フクシマ展やガラス越しでしたがNPT会議の様子も見る事ができました。また、市内観光ツアーに参加するなど、空いた時間を使ってニューヨークの街や雰囲気を楽しむことができました。

帰国後、私はプライベートで仙台に行くことを計画していました。班のメンバーにそのことを伝えたところ、「せっかくだから福島を今を見ていきなよ!」と誘っていただきました。お言葉に甘え、5月3日(日)仙台から福島県いわき市へ移動し、その晩は班のメンバーの高橋さん宅に泊めて頂きました。翌日、浜通り医療生協組織部の工藤さんの案内のもと、高橋さんと私3人で楢葉町・富岡町に向かいました。楢葉町は除染作業が進み住民の一時帰宅が許可されている「居住制限区域」で、ところどころ、家の整理に帰ってきている方を見かけることが出来ましたが、一時帰宅が許されているのは日中のみという状況でした。一方、富岡町は一時帰宅が許可されている「居住制限区域」と、それすら許されない「帰還困難区域」が混在している町でした。その境界線で町は分断されているのです。仮に人が住めるようになったとしても、ここで暮らしていこうという気持ちには到底ならないでしょう。くらしが壊れ、産業が壊れ、地域コミュニティが壊れている町に誰が帰ってくるでしょうか。

NPTとは核兵器がこれ以上拡散しないように防ぐため会議です。今回は核兵器の非人道性を問い、核抑止力論を乗り越えて、不拡散ではなく核兵器禁止条約へ乗り出すための重要な会議でした。一方でNPTは原子力(核)の平和利用を認めています。この度、福島放射能の被害を受けている地域を見学したことは、とても意味がありました。残念ながら今回のNPT再検討会議では一部の国の反対により、最終文書を採択することができませんでした。しかし、核兵器の恐ろしさや非人道性、戦争の愚かさを伝えていくのと同様に、原子力の平和利用がもたらしたフクシマの惨劇を風化させてはならない。そのための取り組みを起こしていく必要があると強く感じました。また、今年は被爆70年にあたります。被爆者の声、記憶の継承が大きな課題となっています。私たちに出来る事、すべき事を始めていかなければなりません。

最後になりましたが、代表派遣のためにカンパや物販等の財政活動、署名や学習、壮行会、ニュース発信、折鶴など、たくさんの方々より暖かいご支援、ご協力を頂きましたことに対し、心より感謝いたします。ありがとうございました。





福島生協病院と生協さえき病院には、医療相談室という部署があるのをご存じですか？医療費や生活費などの心配ごとはもちろん、入院中や退院後の生活、福祉制度やその利用方法についての相談業務を行っています。なかでも医療費の相談にいられる方が増えてきています。今回は、坂本宏一弁護士に「生活保護と医療費」についてお話を伺いました。

①生活保護制度とは

人は誰でも、病気や失業などで自分の力では生活ができません。なくなることがあります。そんなときに、権利として生活を保障してくれる制度、それが生活保護です。

生活保護制度は、憲法25条の「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」との理念を具現化したものです。昭和25年5月4日に成立した生活保護法では、「国が生活に困窮するすべての国民に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、その最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助長することを目的する」(第1条)として、国の責任を明記しています。

「健康で文化的な最低限度の生活」の水準は国民の生活レベルの向上とともに常に発展していますが、生活レベルの向上を容易には認めようとしていない国と市民との間で、有名な「朝日訴訟」以来、裁判闘争や社会運動などの闘いが続いている。その中で前進してきた歴史があります。広島でも、生活保護の辞退届の提出を強要されたとして、東広島市等を訴えた石田裁判(勝訴)や老

齢加算の廃止の取り消しを求める生存権裁判(敗訴)等の闘いがあります。

②生活保護と医療費

生活保護では、各家庭の世帯人数や年齢構成などに応じて、基本となる8つの扶助が支給されます。「生活扶助」、「住宅扶助」、「教育扶助」、「介護扶助」、「医療扶助」、「出産扶助」、「生業扶助」、「葬祭扶助」。

広島市の場合、各区厚生部生活課(福祉事務所)は、生活に困っている方からの申請を受けると、担当ケースワーカーがその家庭を訪問して生活状況等を調査したうえで、世帯の収入を算定し、保護の基準に不足する分について扶助を行います。標準世帯(夫婦に子供1人の一般居住世帯)の場合で、保護基準による最低生活費の月額額は、生活扶助費159,861円と住宅扶助費(住宅費実費、最高55,000円)を合計した額です。小中学校の児童がいる場合、医療機関にかかる場合、介護が必要な場合、出産の場合などは、それに伴って一定の扶助費が給付されます。

医療扶助は生活保護世帯の方が病院にかかった場合、医療を現物支給するという制度です。医療費分を現金支給するのではなく、無料で医療が受けられる、という制度です。



③貧困が放置される実態

最低生活以下の生活を余儀なくされている人が放置される国、残念ながらこれが今の日本の実態です。背景に、金のかかる福祉などは、できるだけ小さくしようという今の政治の流れがあります。生活保護については「適正化」という名の下に、市民の権利を侵害する運用がなされてきました。

「くらしと法律」では、くらしの中にある困ったことに対し、どのような法律がどのように役に立つのか紹介していきます。皆様のお困り事をお寄せ下さい。



けている割合は、欧州諸国と比べるとはるかに低く、それだけ市民にとって生活保護が縁遠い存在とされてしまっています。特定秘密保護法の陰に隠れてあまり目立ちませんでしたが、一昨年の臨時国会では、生活保護法の改正案が可決成立しました。改正生活保護法では、書類による申請を義務づけ、関係者に様々な報告義務を課すなどして、保護を受けるハードルが従来に比べて、さらに厳しくなっています。


私たちは、力を合わせて、法制度や行政の運用の矛盾をつくなく闘いを続けていくことによつて、誰もが最低生活を保障される、という憲法上当然の前の社会が実現できるようがんばらなければなりません。



診療のごあんない



(2015年7月から)

		受付時間		月	火	水	木	金	土		
福島生協病院 082-292-3171 (健診:082-292-3215)		午前	8:30~11:45 診察は9:00~	内科	大津 楠本 石原 保手浜	神尾 濱本 多比良 石原(予約)	高岡 飯田 濱本(予約) 保手浜	神尾 大津 楠本(予約) 石原	琴崎(神経) 飯田 楠本 濱本	大 学 交 替	
				健診	伊藤 北口	保手浜 田代	山本 北口	山本 北口	伊藤 田代	石田・佐倉	
				外科		9:30~原田		9:30~原田		9:30~交替 10:00~診察	
				整形外科	長谷川 杉本(予約)	11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川 杉本(予約)	杉本 長谷川(予約)	交替	
				産婦人科	交替		交替	交替	交替	交替(第2・4週休診)	
				眼科	岡野 松浦	岡野 松浦	岡野 松浦	11:00まで岡野 松浦	岡野 松浦	交替 (第2週休診)	
				小児科	佐伯	佐伯	佐伯 西川	佐伯	佐伯 西川	佐伯(第2・4週休診)	
				耳鼻咽喉科	川真田	川真田	川真田	川真田	川真田	川真田(第2週休診)	
				皮膚科	横林				菅	交替	
				泌尿器科		10:00~宮本		10:00~亭島		交替	
				午後	13:45~16:00 診察は14:00~	内科				高岡(ペースメーカー)	
						外科				田代・原田	
						整形外科					装具外来 予約制
						眼科	岡野				松浦
小児科 (予防接種・乳児健診・育児相談)	予防接種	予防接種				13:30~14:00 乳児健診(第1・3・5週) 育児相談(第4週)	予防接種				
夜間	15:00~18:00 診察は15:30~	小児科 (診察)	佐伯	17:00まで 佐伯	佐伯	佐伯	17:00まで 佐伯				
		13:45~16:45 診察は14:00~	耳鼻咽喉科	川真田	川真田	第2・4週 補聴器外来	川真田				
生協さえき病院 082-926-4511		午前	9:00~12:00	内科	重本	福山 荒井	中村	叶 荒井	高内	高内 交替	
				内科(予約)	福山	重本	重本	福山	福山	服部10:30~(月2回)	
				健診	荒井	根本	西川	根本	東條		
				整形外科	倉員(初診)三好(再診)	三好	倉員	三好	三好	交替 10:30まで	
				午後	15:00~17:00	内科	高内	重本	14:00~17:00 西川		14:00~17:00 伊藤
						整形外科	倉員		倉員		倉員
				夜間	17:00~18:30	内科	高内				17:00~20:00 福山

		受付時間		月	火	水	木	金	土
生協内科クリニック (完全予約制) 082-532-1260 ※第2・4週土曜日は休診		午前	8:30~12:00 診察は9:00~	高岡(循環器)	高岡(循環器)	勝谷(女性外来)	高岡(循環器)	高岡(循環器)	高岡(循環器)
				石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)	石橋(循環器)
				多比良(糖尿病)	飯田(消化器)	大津(消化器)	世戸(消化器)	多比良(糖尿病)	藤原(糖尿病)
				藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)	多比良(糖尿病)	藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)
午後	13:30~16:30 診察は14:00~ <small>(水曜日のみ 受付15時まで、診察16時まで)</small>	高岡(循環器)	世戸(消化器)	石橋(循環器)	叶(呼吸器)	大津(消化器) (第5週は休診)			
		多比良(糖尿病)			藤原(糖尿病)	多比良(糖尿病)			
夜間	16:30~18:00 診察は17:00~				藤原(糖尿病)(隔週)				
					石橋(循環器)				
コープ五日市診療所 082-924-0608		午前	9:00~12:00	内科	佐々木(敏)	佐々木(敏)	佐々木(伸)	佐々木(伸)	佐々木(敏) (第1・3週休診)
		午後	15:00~16:30	内科	佐々木(敏)		佐々木(敏)		
草津診療所 082-272-8665		午前	9:00~12:00	内科	世戸	世戸	世戸	福島生協病院医師	世戸
		午後	15:00~18:00	内科	世戸		世戸	世戸	世戸(第3週休診)
		夜間	18:00~19:00	内科				世戸	

		受付時間		月	火	水	木	金	土	
生協歯科ひろしま 082-291-1333		午前	8:30~11:30	今川 高橋 保子 平岡 松井	高橋 保子 山本 藤野 松井	今川 高橋 保子 平岡 松井	今川 高橋 山本 小島(太) 松井	今川 保子 山本 平岡 松井	11:30まで交替	
				午後	11:30~16:30	今川 山本 平岡	今川 高橋 山本 (平岡)		高橋 保子 小島(太) 平岡	今川 高橋 平岡
						高橋 山本	今川 保子 平岡		今川 保子 平岡	高橋 山本
				夜間	16:30~19:30	高橋 山本	今川 保子 平岡		今川 保子 平岡	高橋 山本
		生協さえき病院歯科 082-926-1148		午前	8:30~11:30	末井 星 高浜	末井 星 高浜	末井 星 高浜	末井 星 高浜	末井 星 高浜
午後	13:30~17:00					末井 星 高浜	末井16:00まで 星 高浜16:30まで	末井 星 高浜		10:30~高浜 星16:00まで 高浜15:30まで
				夜間	17:00~19:30		17:00~末井 16:00~星 17:30~高浜			16:00~末井 17:00~星 16:30~高浜

わがまち **散歩** 武田山 (別名 銀山城) Vol.34

武田山の所在はだれがみてもすぐわかります。横川から可部の方向に進む、可部線(JR)、国道54号の左側に大きな山があり、いやでも目に入ります。付近を圧する大きな山で城を築いたというのうなずけます。

「銀山城」は鎌倉時代の終わり頃、安芸国の守護であった武田氏が築いたと言われます。元寇のあった文永11年(1274年)に武田信時が住むようになり、約300年間武田氏の城として安芸国支配の中心となりました。天文10年(1541年)毛利元就に攻められ落城しました。この時代の山城は、広島城、熊本城、福山城などのような石垣はありません。土をかきあげてこんもりと高くしただけなので年月を経るともとの山にかえってしまいます。銀山城もすっかり山にかえっています。(次号に続く)



武田山 (別名 銀山城) 410.5m(安佐南区)

生協さえき病院歯科からのお知らせ

夏休み 特別企画

こども歯科講座 開催します

日時 2015年7月25日(土) 13:30~16:00
場所 生協さえき病院歯科・5階食堂

詳しい内容は別紙チラシをご覧ください

職場探訪

● 生協さえき病院4階病棟

生協さえき病院が開院し、今年で10年目を迎えました。ピカピカのスタッフと病院でスタートしましたが、やはり10年経つと、お互いの経年劣化を感じる今日この頃です。



私達の働く4階病棟は一般病棟です。急性期から、回復期、終末期まで、さまざまな病気やケガの患者様が入院しておられます。多くの方は体を動かすのに介助を必要とされ、療養上のお世話を中心に援助を行っています。コンパクトな病院ですので、他部署との風通しもよく、病気のこと、生活上の困りごとなど、医師を中心に多職種間で定期的な話し合いも行っています。

その他、4階病棟では、自分達らしい看護の実践をしたいという思いから、グループ活動を行っています。

- 学習グループ** 医療は日々進歩、勉強は欠かせません。
- 緩和・遊びリレーショングループ** 患者様のお誕生日に手作りカードと歌のプレゼントをお散歩や、工作、ゲームなどスタッフも楽しみながら参加しています。
- 環境グループ** 5S(整理、整頓、清掃、清潔、躰)活動に取り組んでいます。継続が大事ですね。
- 班会グループ** 日々の取り組みの報告、学習会など病棟班会をやっています。好評です。

患者様に穏やかに入院生活を過ごしていただけるよう、これからもスタッフ皆で協力していきたいと思っております。

生協の通信教育

受講者募集中!!

医療福祉生協連コース

- ◆期間：6ヵ月(2015年9月1日~2016年2月28日)
- ◆申込締切：2015年7月10日
- ※詳しくはパンフレットをご覧ください。パンフレットは生協組織部に設置しております。

おすすめ医療福祉生協連コース

- NEW ●医療福祉生協の地域包括ケア
- NEW ●地域まるごと健康づくり
- 地域に「元気」をつくる医療生協の班長
- まちづくりのリーダー 支部運営委員ハンドブック

医療福祉生協連コース修了者は受講料の半分以上を生協が補助します!

お申込み先・お問合せ

広島中央保健生協 組織部 TEL 082-532-1264

2015ピースアクション inヒロシマ (8月4日~6日)のご案内

「継承と創造 ~被爆70年、そして未来へ~」

主催 広島県生活協同組合連合会 日本生活協同組合連合会

	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)
午前		【分科会】 ●被爆の証言③ ●碑めぐり④⑤ ●入市被爆の新聞記者が伝えたかった被爆の実相 ●子ども平和会議	【広島市原爆死没者慰霊式並びに平和記念式典】 【分科会】 ●サダコと折り鶴の話 ●しげるくんのまっ黒なお弁当 ●碑めぐり⑥⑦
午後	【分科会】 ●川から見える被爆の実相 ●被爆の証言①② ●碑めぐり①②③	【虹のひろば】 ●虹のステージ ●みんなのひろば	

※関連企画「ピースナイター2015」は8月5日(水)に開催されます。

組合員の輪

ノルディック・ウォーキングを知ってるかい?

ノルディック・ウォーキングは、2本のストックを使って歩くことで全身の筋肉を刺激し、転倒予防はもちろん、上達して速く歩けるようになるると普通のウォーキングよりもエネルギー消費量がアップするそうです。

湯来支部では湯来体育館の職員さんの指導のもと、ストックをお借りして体育館の中を実際に歩いてみました。「ストックを持っているから背筋が伸びていいね」「腕を支えてくれるから疲れにくいね」と、みなさんノルディック・ウォーキングのよさを実感したようでした。

今回の体験を通して、あらためて歩くことの大切さを感じ、何歳になっても元気に歩いて健康を維持していきたいという思いを強く持ちました。他の組合員さんにも紹介して、ノルディック・ウォーキングを広めたいと思います。

健康づくりマスター養成講座 始まる

5月22日、健康づくりマスター養成講座(主催:健康づくり委員会)が開講しました。全7回のこの講座には、募集定員30名のとこ

ろ、50名を超える申し込みがありました。皆さんに講座を受けてもらいたいとの思いから、定員を超えて開講することにしました。

初回は、約30名の方が「体組成計測定」「血圧測定」「尿チェック」について学習・実習しました。測定結果について質問された場合の答え方などについても、学んでいきました。次回は、歯科医師&歯科衛生士による「歯と口の健康」の学習です。歯ブラシと手鏡を持参のうえご参加ください。



脳いきいき班会

福島支部きょうちくとう班で、7ヶ月7回にわたって行ってきた脳いきいき班会が終了しました。インストラクターの玉置さんの



指導の下、最終回は脳トレーニングや認知症予防の音読、百マス計算などを行いました。参加者の方からは、「学びの中にも爆笑があり、本当に楽しかった」という感想を頂くことが出来ました。

生協創立60周年記念事業 「けんこう」読者投稿企画

「生協に出会ってよかった」

西区西支部 笹原孝治

先日ある新聞記事の中に、作家林望氏が健康管理のため毎夜(ほぼ365日)4キロの早歩き散歩をしていらっしゃるとの記事が載っていました。この記事に触発されて、今回は私の健康履歴を辿ってみました。

一番のターニングポイントは31才の時。サラリーマンから自営業者になり365日ほぼ休み無く働き始めて2年後、真夜中に突然体中を激痛が走り一晩中七転八倒しました。これに懲りて適度の休息と、好きなテニスを復活しなんとか健康を取り戻しましたが、時が経つと辛い経験も薄れます。55才から6年間くらい全く運動をしない期間があり、みるも無残な肥満体形に変わり果てました。

62才で廃業したのを機に一念発起し、テニスを再開しようとしたのですが、今度は走れないのです。100m走るのがやっと。体重オーバーのため膝痛、腰痛を発症。人間の体は機械ではないことがよくわかりました。水泳や、食事制限等を取入れやっとの思いで肥満を乗り越えました。

この頃、縁あって広島中央保健生協と関わるようになり、健康に関する様々な知識にふれる機会にめぐり合います。私にとって一番よかったのは歯の定期検診です。生協歯科に通い始めて初めて歯磨きの仕方や、歯間ブラシを使うことの重要性等の指導を受け、おかげで72才の現在もほぼ自分の歯を維持しています。現在では朝夕必ず体重計で自分の体重を計ります。飲み食いの好きな私ですが、オーバーしても2~3日で元に戻るよう気を配ります。今や、自分で云うのもおかしいのですが理想的な生協組合員ですね。正しい知識を持ち、節制が大切という考え方は洋の東西を問わないようです。先日英語辞書を見ていたらこんな言葉がありました。

Temperance is the best medicine.(腹八分は医者いらず)

被爆70年記念講演会のご案内

元 福島生協病院長の齋藤紀先生をお招きし、「被爆70年、福島第一原発事故5年目を迎え、原爆被害者と被災者に寄り添うことや、私たちの課題」についてお話を伺います。貴重な機会ですので、是非ご参加ください。

日時	9月12日(土) 15:00~17:00
場所	生協けんこうプラザ5階
主催	広島県民主医療機関連合会
お問合せ・申込み	生協組織部 082-532-1264

俳句・山柳

へお題: ナメクジ

- 画材にと剪りし葉裏のカタツムリ / 油野はつ枝
- 紫陽花は咲いても何処カタツムリ / 志苑
- ナメクジのあこがれの的カタツムリ / 花子

へ自由句

- しばし立つ風に汗ひく橋の上 / 協子
- 雨の日は千歩計でもつりが出る / 波乃

おたより募集

今回の募集の川柳のお題「夏休み」です。

その他、「私の家族(ペット)」も募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。おたよりは、ハガキ、ファックス、電子メールにてお寄せください。掲載させて頂いた方の中から、抽選で5名の方に図書カードをプレゼント。たくさんのおたよりお待ちしております。当選は発送をもって代えさせていただきます。

宛先: 733-0031 広島市西区観音町16-19 広島中央保健生協組織部
FAX: 082-532-1267
電子メール: soshikibu@hch.coop

理事会より

- 5月理事会では、通常総代会に提案する議案を確定しました。三つのブロックで事前にブロック総代会議を開催し、議案に対する理解を深めます。
- 新病院準備では、移設予定だったMRI装置を新規購入することになりました。
- 2年間実施してきた「特別増資キャンペーン」は「新病院オープン記念増資ありがとうキャンペーン」と名称を変え、ギフト商品を変更して継続します。
- 6月29日に「つながりマップづくりスタート集会」を開催します。全支部からの参加をお願いします。