

8月の

広島中央保健生活協同組合だより

# けんこう

2015年8月号

2015年6月30日現在  
組合員数 34,523人  
出資金 11億8,011万円  
発行責任者 生協広報委員会

No.510

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」

より1号議案から7号議案まで一括して提案がありました。今総代会では、4号議案として広島中央保健生活協同組合の「理念」も提

大越和郎副理事長の開会宣言と藤原秀文理事長のあいさつで第60回通常総代会が始まりました。来賓として広島市西区副区長の榎伸男様並びに広島県生活協同組合連合会専務理事の高田公喜様から祝辞を頂戴しました。



藤原秀文理事長

6月13日(土)生協けんこうプラザにて第60回通常総代会が開催(出席総代204名、本人出席179名、代理人出席4名、書面議決21名)されました。生協創立60年、新病院オープンという節目となる2015年度の活動方針が採択されました。今年度の活動の中心テーマの「つくる・つくる・つくる」で医療福祉生協の地域包括ケアを具体化していくことが提起されました。

# ともにいのちを大切に、 みんなが健康で安心して暮らせる 社会をつくらう。

## 第60回通常総代会

案されました。全体討論で5名の総代による発言の後、提案された議案はそれぞれ全員の一致または賛成多数で採択されました。

2本の特別アピール「戦後70年、被爆70年の節目の年、『戦争する国づくり』を許さず、憲法を守り活かしましょう。」と「憲法にもとづく安全・安心な医療・介護の実現を求め、みんなが

安心して暮らし続けるためのまちづくりをめざしましょう。」を拍手で採択しました。



広島市西区副区長 榎伸男様



広島県生活協同組合連合会専務理事 高田公喜様



盛谷専務理事

### 【採決結果】

議案	賛成	反対	保留
第1号議案 2015年度の重点課題と2014年度活動の特徴	204	0	0
第2号議案 2014年度決算関係書類等および事業報告書	204	0	0
第3号議案 2015年度損益予算、財務予算	204	0	0
第4号議案 広島中央保健生活協同組合「理念」決定の件	203	1	0
第5号議案 役員報酬決定の件	201	3	0
第6号議案 役員退任慰労金支給の件	201	3	0
第7号議案 議案決議効力発生の件	204	0	0

## 建設の “いま” + 新病院



今回の新病院のいまは、空から見た新病院の貴重な姿をお届けします。新病院のオープンまで1ヵ月。8月23日午後には、新病院の内覧会と開院記念祝賀会が開催されます。是非お立ち寄りください。

### 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、佐伯区八幡東2丁目・3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

## 心の窓

今年には日本の敗戦から70年目の年であり、原爆投下から70年の記念すべき年でもあります。

1943年生まれの私が子どもの頃、忘れられない記憶が二つあります。

一つ目は傷痍軍人の方々が一列車の中でアコーディオンを弾き、お金をもらっていた姿です。

二つ目は私の周りの多くの被爆者の姿です。

隣の家には体中ひどいケロイドのおばさんが住んでおられました。70年たった今、このような情景はほとんど見ることはありません。

現在私は長男として、父母や先祖の墓守りをしています。墓地には一族の方々の多くの墓があり、その中に戦死した20歳前後の若者達の名前が多く刻まれています。

私は思うのです。これから日本が平和国家に発展継続できるか否かは私たちの記憶力と想像力に懸かっているのではないかと。

私たちの世代には責任があります。次の、次の世代に殺し殺される時代を絶対に手渡さないように。

(T・S)



1号議案要約

2014年度、新病院の建設運動を中心に1万人の訪問行動に取り組み... 2014年度、新病院の建設運動を中心に1万人の訪問行動に取り組み... 2014年度、新病院の建設運動を中心に1万人の訪問行動に取り組み...

理念

ともにいのちを大切に、みんなが健康で安心して暮らせる社会をつくりまします。

取り組み方針

- 1. 安心・安全な医療・介護・福祉の事業に取り組みます。
2. 協力の力で、安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。
3. 憲法を守り、平和を守る運動に取り組みます。

発言内容

- ◆新病院建設・訪問プロジェクトによる訪問活動の到達と魅力
◆つながりマップサポーター養成講座参加報告・つながりマップの必要性
◆宮下貴子総代
◆福島生協病院のボランティア養成講座の紹介とボランティア募集
◆己斐上支部
◆菊田早苗総代
◆新福島生協病院の魅力と特徴
◆職員支部
西田飛龍総代



新入職員挨拶



採決

出資金動向

組合員ふやしは、5月は二桁に留まったものの6月は135人の加入で盛り返してきています。一方、出資金ふやしは伸び悩んでいます。いよいよ来月に新病院がオープンします。また、今年は生協創立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 現在 5,420人

6月28日に己斐支部、7月5日に己斐上支部で、それぞれ統一訪問行動が開催されました。支部独自の訪問も広がっています。五日市支部では75歳以上の組合員宅を訪問したり、西区西支部では75歳以上のお誕生月を迎えられた組合員宅を訪問するなど、訪問の方法なども進化してきています。



新病院内覧会&祝賀会お知らせ訪問

実施日：8月10日～12日(3日間)

時間：9:00～17:00

ご都合の良い時間で結構です。

流れ：新病院のパンフレットと内覧会の案内をポストイングします。ご協力頂ける方は組織部へ直接お越しください。地図とグッズをお渡しします。1コース約50件程度です。

新病院 オープン記念 増資実施中

健康ギフト券は、増資されたご本人に限らず、組合員さんならご家族でも使えます。この機会に増資して、健康ギフト券をご家族にプレゼントしませんか!

新病院オープン記念増資 ありがとう キャンペーン 2015年4月～2016年3月末まで! コースに応じて素敵な健康ギフト券をプレゼント!

つながりマップづくりにチャレンジ!

6月13日の総代会で今年度活動方針が確定され、いよいよ活動が始まりました。今年度の活動方針の第一は「つながりマップづくり」です。医療福祉生協連の「つながりマップサポーター養成講座」に参加された9名のサポーター(組合員)に準備・運営していただき、当生協でも、「つながりマップづくりスタート集会」(14支部40名が参加)を6月29日に開催しました。



スタート集会では、各グループでサポーターとマップ対象地域に詳しい方を中心に、いろいろな支部からも参加して、わいわいとにぎやかに作成していきました。各グループ作成したマップにはそれぞれ特徴があり、これからどこどういう風につながっていけばいいのかが、見え始めてきたようでした。このつながりマップを今年度は全支部で作成していきます。マップづくりを通して、わがまちを知り、地域に足りないものを考え、そして保健生協でできることを考え合ひましよう。

つながりマップ作成の手順

- 1 地域資源リストを作成
2 つながりマップを作成
3 つながりつくり宣言シートづくり

子育て広場 コープ 9月の予定 のびのびくらぶ 日時 毎週水曜日 10時～12時 場所 生協けんこうプラザ5階

★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。

# かんたんエクササイズ

第6回 膝痛に対する筋力運動

福島生協病院リハビリテーション科長 竹本みゆき

第6回目は、膝痛に対する筋力運動です。いよいよ、このかんたんエクササイズも最終回となりました。

膝まわりの筋肉や骨、靭帯などを鍛えると、膝を支える力が強くなり安定感が増します。それにより膝にかかる負担も減少します。また、筋力運動をすることで膝周囲の軟部組織に栄養が運ばれ、軟部組織が良い状態に戻ろうとしていきます。どの運動も10回から開始し少しずつ回数を増やしていきましょう。

## ① 大腿前面の筋肉を鍛える



片方の足を曲げる。伸ばしている足を反対の膝の所まで上げ、5秒止め、その後ゆっくり下ろす。簡単になってきたら、上げる方の足に重りを巻いて行う。

## ② 臀部の筋肉を鍛える



両足を曲げる。おしりを締めるように、ゆっくり床から臀部を浮かす。簡単になってきたら、曲げている足の膝の角度を浅くしていく。

## ③ 大腿四頭筋の筋肉を鍛える



椅子に腰かけ、膝を伸ばす。5秒止めその後ゆっくり下ろす。簡単になってきたら、足首に重りなどを巻いて行う。

## ④ 下腿後面の筋肉を鍛える



テーブル等を持って、踵を上げる。全身が上に伸びていくような意識を持つ。簡単になってきたら、手を離して行う。

## ⑤ スクワット



身体を前傾にし、椅子に座るようにしゃがむ。膝の角度は約90度で止める。しゃがみこんだ姿勢から、立ち上がる。

## 健康づくりマスターをめざして

5月22日に開講した健康づくりマスター養成講座(全7講座)は、早くも第3講座までが修了しました。

第2講座は、生協歯科ひろしまの歯科医師1名と歯科衛生士8名を講師に「歯と口の健康」について学びました。歯みがき徹底講座では染め出しとブラッシングの指導をして頂きました。また、歯ブラシの選び方なども学ぶ事ができました。

第3講座のテーマは、「ロコモ予防とセーフティウォーキング」です。福島生協病院リハビリテーション科の竹本科長にご指導頂きました。ロコモ※1にならないための予防法と、いつまでも自分の足で歩き続けることができるように、セーフティウォーキング※2を身に付けていくための方法を学習しました。

生協で購入したばかりのセーフティウォーキングナビで参加者の歩行を測定しました。自分の歩き方を数値で確認することができます。今後は、班会などでもナビを使用できますのでぜひ班会でも実施してみてくださいね。

※1 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、ロコモティブ=運動する・シンドローム=症候群という意味で、運動器障害の総称です。運動器とは、骨・軟骨・筋肉・腱・靭帯・神経などを指します。運動器が障害され日常生活動作の自立度が低下をし、要介護の危険性がある状態のことをいいます。

※2 セーフティウォーキングとは、正しい歩き方だけでなく、筋力トレーニングやバランストレーニング、ストレッチ体操など総合的にトレーニングすることで、無理なく元気に歩き続けるための取り組みです。ウォーキングを行う自分自身の体を調整していくことが一番重要です。



### セーフティウォーキングの歩き方

- ①無理のない歩幅で
- ②骨盤、背骨、頭を真っ直ぐに保って
- ③下腹部を締めて
- ④左右の足の間隔の幅をとって
- ⑤つま先と膝を進行方向にむけて
- ⑥かかとから足裏全体に柔らかく着地して
- ⑦腕ふりと足の運びを合わせて
- ⑧肩を下げ、前を見て
- ⑨上下動を小さくして
- ⑩歩調に呼吸を合わせて



今後の予定	第4講座	7月15日(水) 13:30~15:30	食事と健康
	第5講座	7月22日(水) 13:30~16:30	脳いきいきインストラクター養成講座

## 臨床研修病院説明会で 福島生協病院をアピール

今年3月から毎月、医学生を対象とした臨床研修病院の説明会に参加しています。

企業や広島大学・医師国家試験予備校・福島生協病院などが主催し、会場は広島・大阪・福岡など様々です。説明会には主に4~5年生の参加が多く、説明ブースに来る学生は、総合診療に関心があったり少人数での研修に魅力を感じたり、福島生協病院の高校生医師体験に参加したことがあるなどの理由で説明を聴きに來ます。ブースに訪れた学生には、指導医や研修医から熱のこもった誘いや実際の研修の様子が語られています。

とはいえ、その説明だけで「研修先として決めました」と簡単にはいかず、その後も病院実習や見学へのお誘い、先生方との面談の場を設けるなどして、数年後に研修先として考えてもらえるよう、院内の雰囲気伝えていくこととなります。

地域密着で患者さんとの距離も近く、在宅往診も行っている研修病院は市内に多くありません。地域組合員と研修医の関わりを増やし、他には無い研修の特色も打ち出していきたいと思ひます。






# 診療のごあんない



(2015年8月から)

受付時間			月	火	水	木	金	土	
 <p><b>福島生協病院</b> 082-292-3171 (健診:082-292-3215)</p>	午前	8:30~11:45 診察は9:00~	内科	大 津 本 石 原 濱 保 手 浜	神 尾 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 經) 飯 田 本 楠 本 濱	大 学 交 替 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	北 口	田 代	北 口	北 口	田 代	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 (第 2・4 週 休 診)
			眼 科	岡 野 松 浦 佐 伯	岡 野 松 浦 佐 伯	岡 野 松 浦 佐 伯	11:00まで岡 野 11:00まで松 浦	岡 野 松 浦 佐 伯	交 替 (第 2 週 休 診) 佐 伯 (第 2・4 週 休 診)
			小 児 科			西 川		西 川	
			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
			夜 間	13:45~16:00 診 察 は 14:00~				田 代・原 田	高 岡 (ペ ー ス メ ー カ ー)
			夜 間	13:45~15:00 開 始 は 14:00~	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 (予 防 接 種・乳 児 健 診・育 児 相 談)	佐 伯	17:00まで 佐 伯	佐 伯	佐 伯	17:00まで 佐 伯		
夜 間	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			
夜 間	16:45~18:00 診 察 は 17:00~	整 形 外 科	長 谷 川			杉 本			
<p><b>生協さえき病院</b> 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内 科	重 本 福 山 荒 井	福 山 重 本 重 本	中 村 叶 荒 井	高 内 福 山 伊 藤	高 内 交 替 服 部 10:30~(月 2 回)	
			内 科 (予 約)	福 山	重 本	重 本	福 山	福 山	
			健 診	荒 井	根 本	西 川	根 本	大 谷	
			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
			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			

【お知らせ】  
8月14日~15日は休診致します。  
新病院移転のため、8月29日~9月1日まで休診致します。

【お知らせ】  
8月14日~15日は休診致します。

受付時間			月	火	水	木	金	土		
<p><b>生協内科クリニック</b> (完全予約制) 082-532-1260 ※第2・4週土曜日は休診</p>	午前	8:30~12:00 診察は9:00~	高岡(循環器)	高岡(循環器)		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)	多比良(糖尿病)	藤原(糖尿病)	藤原(糖尿病)		
<p>【お知らせ】 8月14日~15日は休診致します。 生協内科クリニックは、8月28日(金)をもって生協けんこうプラザでの診察を終了します。(閉院) 当クリニックご利用の患者様は、9月2日(水)に開院します 新病院の専門外来にて診察を継続させて頂きます。 大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力頂きますようお願いいたします。</p>	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)			
<p><b>コープ五日市診療所</b> 082-924-0608</p>	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)		
<p><b>草津診療所</b> 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世 戸	世 戸	世 戸	福島生協病院医師	世 戸	世戸(第3週休診)	
			午後	15:00~18:00	内科	世 戸		世 戸	世 戸	
			夜間	18:00~19:00	内科				世 戸	

【お知らせ】  
8月14日~15日は休診致します。  
生協内科クリニックは、8月28日(金)をもって生協けんこうプラザでの診察を終了します。(閉院)  
当クリニックご利用の患者様は、9月2日(水)に開院します  
新病院の専門外来にて診察を継続させて頂きます。  
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力頂きますようお願いいたします。

【お知らせ】  
8月14日~15日は休診致します。

【お知らせ】  
8月13日~8月15日は休診致します。

受付時間			月	火	水	木	金	土		
<p><b>生協歯科ひろしま</b> 082-291-1333</p>	午前	8:30~11:30	今 川 高 橋 高 橋 保 子 保 子 山 本 平 岡 藤 野 松 井 松 井	高 橋 保 子 山 本 保 子 藤 野 平 岡 松 井 松 井	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 保 子 山 本 平 岡 松 井	11:30まで交 替		
			今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)			
			今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)			
			今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)			
			今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)			
			今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)	今 川 高 橋 高 橋 保 子 平 岡 小 島 (太)			
<p><b>生協さえき病院歯科</b> 082-926-1148</p>	午前	8:30~11:30	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜		
			午後	13:30~17:00	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜
			夜間	17:00~19:30	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜	末 井 星 高 浜 高 浜

【お知らせ】  
8月14日~15日は休診致します。

【お知らせ】  
8月14日~15日は休診致します。

わがまち **散歩** 武田山 (別名 銀山城) 後編 Vol.35

今からおよそ800年前(1221年)安芸の国の守護に任ぜられた武田信光(源氏の一族)から武田山の歴史が始まる。

文永11年(1274年)武田信時が住むようになった。

1541年毛利元就が城をおとすまで武田山(銀山城)は約300年続いた。

銀山城は巨大な城であるが、山城であり、大阪城や姫路城、広島城のように石垣や堀はない。全て山を削ったり、土をかきあげたり空堀を作ったりしたものである。

落城から約500年の年月は容赦なく、城跡を消して元の山林に戻ってしまった。日本の山林復元力はすばらしいものだといえる。山に登っても深い森の中を歩いているようで、どういった建物があったのか、説明板を見て、なるほどとわかるくらいである。

- 馬場…山の中腹にある。やや広くて平らな土地である。馬の練習場ではなく馬つなぎ場であったようだ。
- 入口門…門の跡と思われる。道をはさんで二つの大きな石がならんでいる。
- 館跡…どんな館があったかはわからないが、柱を建てるために石に切り込みを入れてある。
- 城跡…山頂から少し下がったところにかなり広い平地がある。まわりにまっすぐな小竹が多く茂っている。昔、矢の材料にするために植えたものようである。
- 武田氏一族の墓…東口からの登山道の途中にある。しかし現代の墓のように墓石に名前を刻んだものではないので、誰の墓なのか細かくはわからない。
- 馬返し…ふもとから馬で運んだ荷物をここでおろして馬はここから引き返す。ここからは人力で運んだ。
- 銀山支城跡…銀山城からずいぶん離れたところに小さな支城があった。現在は完全に消滅して山に戻っていて城があったとはわからなくなっている。

支部探訪

●田方支部

田方支部は田方1~3丁目、梅が台、古田台で構成されており、2,500世帯およそ6,000人が暮らしています。そのうち生協の組合員世帯は264、加入人数は332名です。昭和46年に国道2号線西広島バイパスが開通して以来、大型マンションや住宅が増えていますが、スーパーや大型店が無いため、高齢者は買い物に古江や庚午まで徒歩かタクシーを利用せざるを得ない状態です。

10年前、顔が見える支部活動をしたという思いから支部が結成されました。現在支部の運営委員6名(60代~80代)に担当理事を加えた7名で多彩な活動を展開しています。毎年組合員訪問に取り組み徐々に顔見知りが増えていく中で、組合員同士の交流発展の為にサロン班を作って欲しい!との意見がでました。主に交流目的のサロン班は年11回開催され、最大の特徴はもてなしではなく、参加者全員が企画、運営している事です。運営委員はサポートをします。内容は様々で季節の料理、手芸、希望の講座など、貪欲に何でも取り入れています。



年末は餅つきを挙行了しました (サロン班・支部合同)

次に健康づくりの基本、「歩く」をテーマにした班づくりがすすみました。「毎月1回の里山ウォーキングする班」、「毎晩50分歩く班」、「年間2~3回、車に分乗して出かける班」などです。活動資金づくりとして、ゴキブリ、ホウ酸団子の製作販売や町内会の祭りに出店するなどしています。



6/26アオハタジャムデッキでジャム作り (里山ウォーキング道草班)

運営委員のチームワークが良く、楽しい企画が盛り沢山で交流も進み、生協四課題も無理なくこなせています。今後の課題は田方支部の超高齢化を知恵と工夫でどう迎えるか?学習と意見交換しながらすすめるために、まずは「つながりマップ」づくりを急ぎたいと思います。

今後の課題は田方支部の超高齢化を知恵と工夫でどう迎えるか?学習と意見交換しながらすすめるために、まずは「つながりマップ」づくりを急ぎたいと思います。

今後の課題は田方支部の超高齢化を知恵と工夫でどう迎えるか?学習と意見交換しながらすすめるために、まずは「つながりマップ」づくりを急ぎたいと思います。

乳がん・子宮頸がん検診 受診の計画を立てよう!



乳がん・子宮頸がんは、早期発見・早期治療が有効です。

早く発見できれば、それだけ完治の可能性が高くなりますし、治療にかかる様々な負担も軽くなります。

ご自身の健康状態を確認し、がんを早期に発見する意味でも乳がん・子宮頸がん検診を定期的に行きましょう。

受診方法について

1.乳がん 月~土 午前中 (予約不要です) 視触診・マンモグラフィ

組合員料金 5,060円(税込)

2.子宮頸がん 月・水・金・土(第1・3・5のみ) 午前中 (完全予約制です 福島生協病院 婦人科 代表(082)292-3171)

内診・頸部細胞診 組合員料金 2,570円(税込)



自治体の制度を利用する場合

広島市の場合

乳がん 1,600円(税込)

子宮頸がん 1,000円(税込)

広島市からの「乳がん・子宮がん検診受診券(2年に1回対象)」を必ずご持参下さい。

※広島市以外にお住まいの方は、制度が異なりますので各自治体にお問い合わせください。

乳がん・子宮頸がん 検診無料クーポン

お住まいの市町村より、対象年齢の方に「無料クーポン券」が配布されます。クーポン券には有効期限があります。期限内に検診を受ける計画を立てましょう。

※当院で無料クーポン券を使用できる市町村は、広島市・海田町・府中町・坂町・安芸太田町となります。詳しくは、当院健診センターまでお問い合わせ下さい。

総合病院 福島生協病院 健診センター ☎(082)292-3215

# 組合員の輪

## エンディングノートを元気なうちに

五日市支部ユメル班では5月28日(木)、エンディングノートの勉強会をしました。

自他共に認める高齢者の班員のみなさん、頭がしっかりして元気なうちにと当生協組合員でもある葬祭会社の社員の方を講師に、楽しく学びました。



深刻なテーマですが講師の方がユーモアとジョークで分かりやすくおもしろい内容となりました。

生まれたからには誰にも訪れるその時に、家族へのメッセージを美しく残したいものです。

班会の後は、インド料理で本場仕込みのカレーとナンを満喫しました。

## 待望のクッキング班誕生

己斐支部では5月21日(木)要望が強かったクッキング班が誕生しました。

第1回は、旬の「筍」料理に挑戦しました。元当生協理事で料理の達人の石川さんの指導で筍ごはん、筍饅頭、お吸い物をいただきました。筍饅頭は筍を微塵にして中に鶏肉のそぼろを入れ、丸めたものを程良く焼いて出来あがりです。白醤油の隠し味の秘法も紹介され、筍の味を満喫しました。

次回は9月頃の予定、次の季節はお月見かな?と今から楽しみです。

## 観音天満支部ふれあい班

観音天満支部ふれあい班では、毎月の班会で健康チェックを欠かさず行っています。記録用紙には1年間分の測定値を記録していきます。血压チェックに体組成測定が基本です。1年分の記録を付けていると少しの変化も見逃しません。数値が改善されていれば一緒に喜び、悪くなっていれば一緒に反省する、そんな班会です。ふれあい班の参加者は、主に同じマンションに住む住人です。午前11時頃から15時頃まで、おしゃべりをして楽しんでいます。班というよりもサロンのようなイメージでしょうか。班会の終わりを告げるのも生協らしいと言えます。15時過ぎ、「ちは一!おせわになりませす!」と元気のいい声とともに生協の配達の方が集会所にやってくるのです。それぞれ注文したものを取って、家路につきます。とっても生協らしくないですか!?



# 協同あふれる病院

福島生協病院は医療福祉生協らしい「協同」(共に心と力を合わせ助け合っていくこと)の活動あふれる病院をめざしています。今回改めて、新病院のボランティア募集を始めています。ボランティアを始めるにあたって必要な基礎知識や技能の習得を進めたいと、「ボランティア養成講座」を行いました。

第1回目(6月30日)は、考え方入門編と位置づけ、沖田朋恵前総看護師長を講師に、「高齢者の心と体、ボランティアの心得」について学習を進めました。組合員さん7名・職員4名、総計11名の参加で、高齢になるとどんな体の状態になってくるかをお互いに出し合ったりして、とても楽しく学びました。

# ボランティア養成講座 開催される

次回: 7月14日

テーマ: 車椅子の扱い方などの「ボランティア実技入門編」

講師: 福島生協病院リハビリテーション科 科長 竹本みゆき氏

☆2回目だけでも是非ご参加ください☆

## 新病院のボランティア募集

男女・年齢は問いません。患者さんの笑顔のために、ちょっとだけお力をお貸しいただきませんか。

お問合せお申込みは、福島生協病院ボランティア準備会へ TEL:082-532-1264

## 生協創立60周年記念事業

# 「けんこう」読者投稿企画

2015年は生協が創立して60年にあたります。生協創立60周年記念事業実行委員会では、創立60周年を記念した様々な事業を計画しています。今回、生協の機関紙「けんこう」への投稿企画を実施します。下記の要綱でどしどしご応募下さい。

- 掲載期間 **2016年3月号まで**
- テーマ **「生協に出会って良かった」**
- 文字数 **原稿用紙1枚程度(約400字)**
- 応募方法 **郵便か電子メールでお送りください。お名前、ご住所、電話番号をお忘れなく。**
- 応募先 **733-0031 広島市西区観音町16-19-4F 広島中央保健生協 組織部 けんこう編集係 E-mail: soshikibu@hch.coop**

# おたより募集

今回の募集の川柳のお題「スタート」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

## 俳句・山柳

へお題: 浴衣

- 浴衣着ていつもの彼女を見送る / 惠苑
- 浴衣着て少しお色気でたかしら / 朱実
- 初めてのルージュ薄めに初浴衣 / 油野はつ枝
- 水仕事苦もなくこなす夏楽し / 協子
- 今スマホ昔テレビが子守りする / 安芸東支部

## 理事会より

- 6月13日に開催した第60回通常総代会や、各ブロックの総代会議の振り返りを行いました。ブロック総代会議は意見や質問が出やすく次年度以降も継続して開催していく事が確認されました。
- 2000名参加者目標で取り組む「けんこうチャレンジ」(10月~11月実施)は、まず7月中に500人の参加予約を進めます。
- 新病院見学会案内(8/23)や新病院診療リハーサル(8/1・8/8・8/19)の組合員ボランティア参加を募っています。
- 子どもクリニック(仮称)の改修費用や新福島生協病院の待ち順番表示システムの財務申請が承認されました。