

11月の 広島中央保健生活協同組合だより

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」

けんこう

2016年11月号

2016年9月30日現在

組合員数 29,962人

出資金 12億1,013万円

発行責任者 生協広報委員会

No.524

法人理念

ともにいのちを大切にし、
みんなが健康で安心して暮らせる社会をつくります。

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.協同の力で、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。



田代福島生協病院病院長

生協強化月間進行中

9月25日から全国の医療福祉生協で生協強化月間が始まり、生協を強く大きくしようとして、「生協四課題」(仲間ふやし・出資金増やし・班づくり・担い手づくり)と、積立増資をしてくださる方を増やすことに取り組んでいます。

7月に開催した「生協学」校」では「居心地がいい」生協の魅力が語られました。月間が始まり、地域支部や事業所で多くのドラマが生まれています。

問でけんこう手配り者が4名増えた(観音天満支部)「毎月月の支部独自の地道な訪問行動で仲間増やし、増資がコツコツと増えている」(福島支部)、「健康寿命を延ばす会を開く、つながりマップ作りの促進、支部行事に地域へ呼びかける、など健康づくり計画を始動」(東区南支部)、また、他の支部でも訪問行動やバスハイクなどを計画して、楽しく取り組んでいます。

生協強化月間スタート

医療福祉生協の魅力実感

9月28日生協強化月間キックオフ集会開催、80名参加

「元気に過ごす秘訣!? 健康長寿をめざして」と題して行われた、田代忠晴病院長の健康づくり講座は田代病院長の経験と見識を余すところなく盛り込んだ、大変素晴らしい内容でした。

こんな集会は初参加という方もたくさんおられ、医療福祉生協の魅力を実感したひとときとなりました。

院長先生も自ら実践しておられる運動や、ウォーキングの効果についてもわかりやすかったです。講演後、司会の浅井健康づくり委員長から、「みなさん、知っているだけでなく、実行に移しましょうね」と呼びかけられ、会場から笑いが起こっていました。

続いて内科の楠本先生の登壇、熊本震災直後と8月に2回、支援に入られましたが、今回、その報告をしていただきました。全国から駆け付ける民医連・医療福祉生協の職員・組合員の姿が紹介され、参加者は息をのんで聞き入りました。



西川支部長



牧野支部長



福島生協病院 内科 楠本先生



掲示板

報告カードを出してね!

けんこうチャレンジに取り組まれた方は、ぜひ感想や結果を報告カードに記入して支部の運営委員や生協の病院・診療所にお渡しください。後日、修了記念の粗品をお渡します。

心の窓

3年前、草間弥生さんの水玉のかぼちゃに会いたくて岡山県直島を訪れました。

宇野港でフェリーを待っている間に、地中美術館が入場制限のため入場不可となってしまいました。島中の現代美術を見て廻りました。

展示の受付には、地元の人たちも一役かっていらして、島あげての芸術祭になっていました。

島に異文化を取り入れ、お互いを認め合いながら、どちらも生き生きと高め合っている。そんなお互いさまの生き方、いいと思いませんか。

フェリーから瀬戸内海をゆったり眺めながら帰路についた一日でした。(セレナーブ)

班会を開こう

班会で心も体も健康になりませんか？

班会とは？

組合員が3人以上集まると、グループを作ることができこれを生協では「班」と呼びます。人とのつながりが希薄になっている時代だからこそ、班をとおして隣近所とつながっていきませんか。班会の開催場所はお自宅でも公民館でもどこでも大丈夫！皆さんの集まりやすい所で行えるのも大きな魅力です。



どんなことができるの？

自分たちで茶話会やお花見などのレクリエーションや趣味で集まり、また、介護について知りたい、子育てについて相談したいなど、生協の医療従事者(専門家)を呼んで健康について学習をしたりなど、なんでもOKです。班会で、学びあい、ふれあい、助け合いの活動を広げていきましょう。



班をつくるにはどうするの？

- 1 医療生協の組合員が3人以上集まりましょう。
 - 2 どんなことがしたいか、話し合みましょう。
 - 3 班名を決めましょう。
 - 4 班長を決めましょう。
 - 5 担当の支部に報告して登録しましょう。
- * 担当支部が不明な場合は組織部へご連絡を。



2,000人という一つの目標はクリアすることが出来ましたが、申込をただけではなく、チャレンジを続けなければ意味がありません。健康づく

けんこうチャレンジ企画

今回のけんこうチャレンジ、広島中央保健では申込者2,000人を目標に掲げて取り組みました。幼稚園、保育園、小学校、地域団体や企業などを地域の組合員が訪問したほか、生協の班やご家族、近所さんなどにも声を掛けました。事業所でも利用者やご家族の方におすすめるなどした結果、目標の2,000名を達成することが出来ました。ご協力ありがとうございました！

チャレンジはいかがでしたか？

大人は2ヶ月間、キッズは30日間、取り組んでみられた感想はいかがですか？毎日欠かさず続けられた方もいれば、半分くらいできた方、なかには〇〇日坊主の方もいらっしゃるかもしれません。すでに「なんだか体が軽くなった」「調子がよい」などの感想も耳にします。記録用紙についています「報告カード」に一言感想をそえてご提出ください。修了記念品をお渡しいたします。また、別途希望者にお渡しします健康に関するアンケートにご協力いただいた方の中から抽選でプレゼントもご用意しております。

けんこうチャレンジ 2,000人達成!!

今回のけんこうチャレンジ、広島中央保健では申込者2,000人を目標に掲げて取り組みました。幼稚園、保育園、小学校、地域団体や企業などを地域の組合員が訪問したほか、生協の班やご家族、近所さんなどにも声を掛けました。事業所でも利用者やご家族の方におすすめるなどした結果、目標の2,000名を達成することが出来ました。ご協力ありがとうございました！

出資金動向

2016年度の仲間増やしは目標3,000人、出資金は1億5千万円です。9月度の組合員増やしは109名で三ヶ月に乗りました。出資金増やしは1,356万円と1,000万円を大きく超過しました。

生協強化月間がスタートしています。目標達成に向けて頑張りましょう！

強化月間 頑張るゾー!



すこしお生活教室

くり委員会では、楽しみながらチャレンジが続けられるようにと、『食』『歯』をテーマにした企画を開催しました。



9月21日、福島生協病院栄養科の明神管理栄養士を講師に、けんこうチャレンジ企画「すこしお生活教室」を開催し、37人の参加者がありました。当日は、塩分と身体に関

係や、すこしおから始める健康づくりについて勉強しました。参加者が持参したみそ汁や、一般的な献立、家庭にある調味料に含まれる塩分量を実際に見てみると、「こんなに



塩をとっているの？」と驚きの声が上がっていました。例えば、ヘルシーだと重宝されているポン酢も、醤油と比べれば塩分量は控えめですが、大さじ1杯あたり1.4gと、意外にも多くの塩分を含んでいることがわかりました。すこしおを心がけると、自然と野菜の摂取量や、カロリーなど食事全体のバランスが変わってくるそうです。今回参加された多くの方が、自分と家族の健康のためにも、おいしく楽しくすこしおに取り組んでいきたいと

子育て広場 **コープ** 11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



11月 「のびのび」行事

- 第1週 2日 わくわく絵本の世界・身体測定★
- 第2週 9日 ブラッシング指導
- 第3週 16日 親子で楽しむ日本語・英語手遊び
- 第4週 23日 お休み
- 第5週 30日 手作り工作

※企画内容は都合により変更となる場合があります。



塩と上手におつきあい **すこしお**

おっしゃっていました。 ※「すこしお生活」とは、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指す医療福祉生協の取り組みの総称です。



福島生協病院・生協さえき病院 草津診療所・コープ五日市診療所で 特定健康診査・がん検診が行えます

①特定健康診査(広島県在住で40歳以上の方が対象です)

(2016年度料金)

		内容	お知らせのハガキ	自己負担金	実施事業所
健康診査	国民健康保険加入者等	身体計測・血圧・血液検査(肝臓機能・糖代謝・脂質検査)・尿検査	(広島市) 市から送付されます	500円	福島生協病院 生協さえき病院 草津診療所 コープ五日市診療所
	社会保険加入者		(広島市以外) 各自治体から送付されます ご加入の健康保険組合にお問い合わせください	各自治体によって異なります ご加入の医療保険によって異なります	

- ・特定健康診査受診券が健診時に必要となります。(お手元がない場合は区保健センターまたはご加入の健康保険組合にお問い合わせください)
- ・広島市国保の場合2017年3月31日有効期限です。広島市以外、その他社会保険の場合には、それぞれ有効期限が異なりますので特定健診受診券に記載の有効期限をご確認の上、期限内に受診ください。
- ・広島市国保の場合70歳以上の方は料金が無料になります。

②広島市がん検診(広島市在住で対象年齢に一致する方)

その他のがん検診	内容	対象年齢	自己負担金	実施事業所
大腸がん検診	便潜血反応検査2回法	40歳以上の方は1年に1回の受診になります	400円	福島生協病院 生協さえき病院 草津診療所 コープ五日市診療所
肺がん検診	胸部レントゲン		400円	
胃がん検診	胸部レントゲン+喀痰検査(該当の方のみ)	※社会保険加入の方は、お住まいの区保健センターにお問い合わせください	900円	福島生協病院・生協さえき病院
子宮がん検診(注1)	胃透視検査(バリウム検査)		2,200円	
子宮がん検診(注1)	頸部細胞診	20歳以上の女性で2年に1回の受診になります(クーポンをお持ちの方は無料)	1,000円	福島生協病院
乳がん検診(注1)	頸部・体部細胞診(症状等から医師が必要であると判断した場合に実施)		1,800円	
骨粗鬆症検診	視・触診+マンモグラフィ	40歳以上の女性で2年に1回の受診になります(クーポンをお持ちの方は無料)	1,600円	福島生協病院 生協さえき病院
	DXA法(福島生協病院) 超音波測定法(さえき病院)	女性:20歳から 5歳間隔の方 男性:40歳から 5歳間隔の方	1,200円	

- ・広島市の各種がん検診受診券が必要となります(2016年4月中には広島市より送付。届いていない方は区保健センターにお問い合わせください)
- ・70歳以上で対象年齢の方は料金が無料になります。
- ・子宮がん検診のみ受診 ⇒ 婦人科外来で受付(毎週月曜日、水曜日、金曜日、第1・3・5土曜日)要予約 ☎(082)292-3179(福島生協病院代表)
- ・乳がん検診のみ受診 ⇒ 外科外来で受付(予約不要)
- ※注1の項目は福島生協病院のみです。

↓ ご希望の方は予約が必要となります。詳しくは下記までお問い合わせください ↓

福島生協病院 健診センター ☎(082)292-3215(直通)
 生協さえき病院 ☎(082)926-4511(代表)
草津診療所 ☎(082)272-8665
 コープ五日市診療所 ☎(082)924-0608

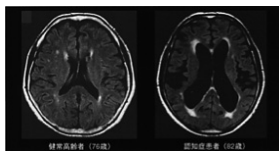
脳いきいき班会

その2 のおすすめ

看護師 沖田 朋恵

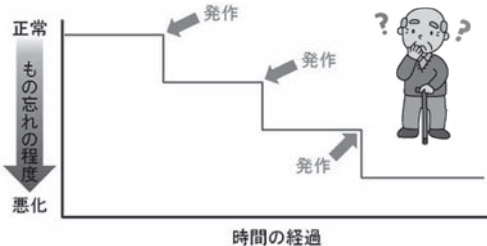
●アルツハイマー型認知症とは

認知症全体の約6割を占めます。原因は、脳内に特殊な蛋白質が蓄積し、記憶をつかさどる海馬および前頭葉が萎縮することにより発症します。ある日突然発病するのではなく、発症後の進行具合は軽度認知障害(MCI)⇒軽度⇒中等度⇒高度と、8~10年かけて移行するのが一般的と言われています(個人差があります)。そのため、その時の身体状況に応じた対応が必要です。認知症だから判らないだろうと、やれることまでも介助しすぎないよう工夫することが重要です。



●血管性認知症とは

脳梗塞や脳出血など血管性障害による認知症です。高血圧、糖尿病、高脂血症等の生活習慣病があると発症するリスクが高くなります。また、これらの疾患がきちんとコントロールできず、脳梗塞や脳出血の発作を繰り返すことになると、発作が起こる度に認知症の症状を段階的に進行させることになります。



血管性認知症では、基礎となる生活習慣病をコントロールすることが一番重要です。脳梗塞や脳出血等による後遺症である、歩行障害や言語障

害、嚥下障害、感情失禁等々を合併しますが、外出機会や人との交流が減ることは避けたいです。

●レビー小体型認知症とは

パーキンソン病の原因と言われる特殊蛋白質が、レビー小体をつくることにより発症する認知症です。最大の特徴は、実際にはいない虫や動物、子どもなどがいると訴える幻視体験です。介護者には見えないため、見えるという訴えを頭ごなしに否定してしまいがちですが、しっかり訴えを聞き否定しないことが大切です。また、パーキンソン病と同様の症状(震せん、突進歩行等)が出現するため、転倒予防も重要です。

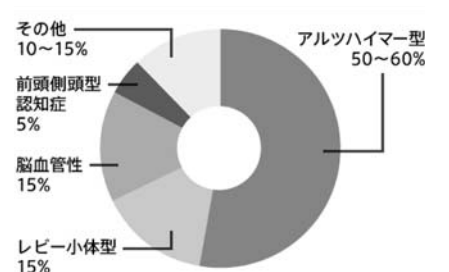
●前頭側頭型認知症とは

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮する認知症です。脳のこの部分は物事を考え、感情をコントロールし、理性的な行動ができるよう中枢的な役割のある部分です。言葉を理解したり、記憶する場所で、聴覚や嗅覚も司っています。従って、常識はずれな行動が目立つこともあり、精神疾患と誤診される場合もあります。専門機関との連携が必要です。

●早期発見・早期治療が重要

この他にも、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症、甲状腺機能低下症等々のように、早期発見・早期治療により認知症状が改善できる疾患もあります。いつ頃から、どんな症状がみられるかなど、具体的な状況について、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

●認知症患者の割合




次回は開催している脳いきいき班の紹介もいたします。



診療のごあんない



(2016年11月から)

受付時間			月	火	水	木	金	土	
 <p>福島生協病院 082-292-3171 (健診:082-292-3215)</p>	午前	8:30~11:45 診察は9:00~ (予約は8:30~12:00) 診察は9:00~	内科	大津	多比良	高岡	大津	藤原	大学
				保手浜	楠本	飯田	宮庄	濱本	交替
				藤原(予約)	神尾	宇野	神尾	大津(予約)	交替(予約)
				高岡(予約)	藤原(予約)	曾根	世戸(予約)	高岡(予約)	交替(予約)
				多比良(予約)	高岡(予約)	藤原(予約)	高岡(予約)	多比良(予約)	
				楠本(予約)	飯田(予約)	楠本(予約)	多比良(予約)	同道(予約)	
		8:30~11:45 診察は9:00~	健診	伊藤・大石	宇野・佐藤	山本(大石)	佐々木・桑原	伊藤・佐藤	石田・伊藤(第2・4週) 佐倉(第1・3・5週)
				北口	田代	北口	北口	田代	9:30~交替 10:00~診察
			外科	宮庄	原田		原田		
				長谷川	11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川	杉本	作田
			整形外科	杉本(予約)			杉本(予約)	長谷川(予約)	
			婦人科	交替		交替		交替	交替(第2・4週休診)
			眼科	高松	岡野	高松	11:00まで高松	高松	
			松浦	松浦	松浦	11:00まで松浦	松浦		
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	交替				交替	交替			
泌尿器科		10:00~交替		10:00~交替		交替			
午後	13:30~16:30 診察は14:00~	内科	多比良(予約)	世戸(予約)		藤原(予約)	高岡(ペースメーカー)		
			飯田(予約)	大津(予約)		叶(予約)	多比良(予約)		
	13:45~16:00 診察は14:00~	外科				田代・原田			
			眼科	高松			松浦		
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				
16:30~18:00 診察は17:00~	内科				藤原(予約)				
生協小児科ひろしま 082-532-1260	午前	8:30~11:30 診察は9:00~	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野	
			西川		西川	西川	西川	西川	吉野(第1・3・5週)
	午後	13:30~14:30		予防接種		乳児健診・予防接種	予防接種		
14:30~16:30	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野				
生協歯科ひろしま 082-291-1333	午前	8:30~11:30	今川	高橋	今川	高浜	今川	11:30まで交替	
			山本	古谷	高橋	松井	高橋		
			平岡	松井	松井	山本	平岡		
			高橋	高浜	山本	今川	山本		
	午後	11:30~16:30	松井	平岡	平岡		高浜		
			今川	高橋		高浜	今川		
			山本	古谷		松井	高橋		
			高浜	高浜		高橋	松井		
	夜間	16:30~19:30		山本		平岡			
			高橋	平岡		今川	山本		
			松井	山本		高橋	高浜		
			高浜	今川		平岡	松井		

受付時間			月	火	水	木	金	土		
生協さえき病院 082-926-4511	午前	9:00~12:00	内科	重本	福山	占部	叶	高内	高内	
				沼本	荒井	佐藤	荒井		交替	
									服部10:30~(月2回)	
				福山	重本	重本	福山	福山		
	午後	15:00~17:00	内科	根本	根本	南方	根本	中村	交替	
				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
				高内	重本	南方・佐藤		荒井		
				倉員		倉員		倉員		
	夜間	17:00~18:30	内科	高内				17:00~20:00 福山		
	生協さえき歯科 082-926-1148	午前	8:30~11:30 水曜は11:00まで	星	星	星	星	星	星	
保子				保子	保子	保子	保子	保子		
午後		13:30~17:00 水曜は14:00~	星	星16:00まで	星		保子16:00まで			
			保子	末井	保子		末井			
夜間		17:00~19:30		17:00~星			16:00~星			
				16:00~保子			17:00~保子			

受付時間			月	火	水	木	金	土	
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)	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	世戸(第3週休診)
	午後	15:00~18:00	内科	世戸		世戸	世戸	世戸	
	夜間	18:00~19:00	内科					世戸	

2016年10月現在です。急な医師の交代で変更もあり得ますので、ご了承ください。

わがまち

散歩

広島市 江波山気象館

Vol.49

この建物は、昭和9年に広島県立広島測候所として建築され、昭和62年まで測候を続けてきました。昭和20年には原爆により被災しましたが、気象観測は1日も休むことなく続けられました。



建物は鉄筋コンクリート造で戦前の建物の特徴と新しいモダンなデザインを合わせもつ、建築技術、デザインに非常に優れた建物であり、平成12年7月に広島市の「重要有形文化財」に指定されました。



今は気象博物館として市民に開放されており幅広い見学者を集めています。

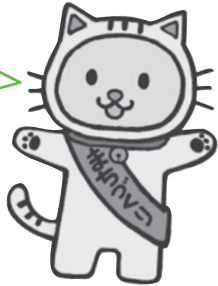
博物館の周辺には、樹木が茂り「江波山桜」の巨木もあります。

広島市江波山気象館
広島市中区江波南一丁目40番1号

一度お弁当を持って行ってみましょう。

己斐で訪問行動

75歳以上組合員さん訪問



9月11日(日)に75歳以上の組合員さんを訪問しました。己斐支部6名、他支部4名、職員3名の総勢13名が6組に分かれ、40軒訪問、30人の方と対話できました。

「広島中央保健生協から来ました」と何うと玄関先まで出て来られ、快く対応してくださいました。「けんこうチャレンジ」のご案内や支部行事へのお誘いもする中、折り鶴や、米寿・お誕生日の組合員さんには絵手紙もお渡しし、喜んでいただきました。



組合員さんの顔が見えて、地域でのつながりのきっかけとなる訪問行動でした。(訪問プロジェクト 中嶋さんの記事「こいのぼり通信 10月号」を掲載)

支部探訪

●観音・天満支部

～アットホームでコツコツのびのび～

観音・天満支部は天満町、西観音町、東観音町、南観音町、南観音、観音新町と、広範囲を対象とする支部です。

活動している班は4班、毎週体操で汗を流す「きさらぎ班」、月2回主に高齢の組合員さん対象に、健康チェックや脳いきいき体操を楽しむ「椎の実りんどう班」、月2回おしゃべりカフェで交流を深める「ふれあい班」、そして医療生協には珍しく(?)若い男性で活動している「合気道班」が、つい最近誕生しました。

どの班もわきあいあい、楽しく健康にいい活動をしています。

年に1度のバスハイクはみんなの恒例のお楽しみ行事で、いつも参加者は一杯で、去年は尾道へ行ってまいりました。

広い地域の支部ですが、1,200部の機関紙「けんこう」を粘り強く配布者を募り、組合員さんに届けています。

決して派手ではないけど地道に地道に活動を続け、組合員さんに喜ばれています。



右から3番目が石川さん

わたしの近況

金婚式を迎えて

己斐支部 石川 奉子



昭和42年5月6日(土)大安 香川県豊浜八幡宮にて挙式

子どもたちの発案で、7月24日～25日、湯河原温泉で、私たち夫婦の金婚式の祝いをしてくださいました。

昭和42年5月6日に式を挙げてから、長いようで短い50年です。

東京、沖縄、広島と移り住み、主人の転職、会社設立、4人の子どもの子育て。

自称、悪妻愚母ではありますが、根が陽気な私は、お金は天下の回りものと、あまり苦も無くきました。が、主人は「あんたには苦勞かけた」と一応申します(笑)。

家族全員、元気で今日までこれたことが一番です。4人の子どもは全国に。夫婦二人の生活はそれぞれマイペース。私は己斐、主人は湯来

のクワハウス通い、月半分は仕事で出張(亭主元気で留守がよい)。夜、6時半になると判で押したように、焼酎を抱え、テーブルに。料理の出るのを待っています。

年を取ると、会話が無くなると言われるかもしれませんが、何かしら話はしています。存在そのものは、空気のようなものかもしれませんが、大学時代からの付き合いで、友達のようなものです。

宴たけなわの頃、「オヤジ、挨拶を」と言われ、どんな挨拶か、礼かと思う妻の思いを打ち破り「最高で～す!!」私もつられて「最高で～す!!」似た者夫婦となっております。子どもたちも「オヤジとオフクロの子どもで最高で～す!!」

盆、暮れに出会うことも難しくなっている4人の子どもも一堂に会し、兄弟妹の絆を深め、孫6人もより仲よく楽しそう。欠席した嫁、孫も、フェイスブックや電話で参加。

本当に楽しく、幸せな、最高の金婚式でした。

病氣しないことが子ども孝行と、これからも弥次喜多道中を続けます。

組合員の輪

新班誕生 合気道班 ～理念は和を求め道～ 観音天満支部合気道班



土曜日の午前、10代から40代の若い男性がプラザへ集まります。医療生協では珍しい班会です。

7月に誕生した観音天満支部の合気道班はプラザ5階の多目的ホールで汗を流します。

「合気道の精神は争わないことが大前提、相手と一体化して和へと導いていく。人生に通じる。」と班長の中原さん(4段)は言います。

意識ですが開祖は「極端な話、世界中の人が合気道をやれば戦争はなくなるのでは」ともおっしゃったとか。

まさに、当生協の理念とも合致した班会です。朝の陽ざしに、流れる汗がきらりと光りました。

班活動のお披露目 東区北支部はなみずき班

東区北支部はなみずき班では、「朗読とバイオリンによるミニコンサート2016」を9月3日に開催しました。毎年恒例ということもあり、出演者のお友だちや地域の組合員さんなど、いろいろな方が見に来られます。今年は「公民館だより へさか」にも載せてもらうことができたので、小さなお子さんを連れてお母さんなど、普段は生協と関わりのない方も来てくれました。

朗読の後は、渡辺さん・吉岡さんによるバイオリンのミニコンサートです。プロのバイオリニストによる演奏にみなさん聴き入っていました。

班や支部で発表会をしているところはあまりないと思いますが、発表の場があることで普段の班活動にもハリが出て、さらに地域の方に生協のことを知ってもらい、つながりをつくるチャンスができます。



「健康づくり計画」始動 南区東支部

9月16日、第1回目の「健康寿命を延ばす会」を、生協強化月間スタート集会を兼ねて開催しました。今回のテーマは、『減塩料理』で、「乳和食」の調理実習をしました。

調理師をされていた運営委員の相良さんが講師となって、「ささみのカリカリ減塩チキンカツ」と「季節野菜の減塩ミルク天ぷら」をつくりました。どちらも衣に牛乳を入れることで、少ない調味料(塩分)でも旨みを出すことができ、さらに牛乳のタンパク質が膜に

なって油の吸収を抑え、カラッとヘルシーに揚がるそうです。

食事の後には健康づくり委員の原田さんより、「健康づくり計画」についてのお話があり、みんなで話し合いながら続けていくことを確認しました。



おたより募集

川柳、俳句、短歌

2月号の川柳のお題は「梅」(締め切りは11月15日迄)です。自由演題でも結構です。

その他、「私の家族(ペット)」を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。



けんこう読者投稿企画

「百歳万歳」…百歳に近い元気な組合員を紹介したいと思います。

「わたしの趣味、特技、生きがい」…こんな凄い組合員がいるよ、という紹介があれば、ご連絡ください。もちろんご自分のことでも結構です。

「わたしの健康法」…健康のために心がけていること、やっていることなど投稿をお待ちしています。

「わたしの感動した〇〇〇〇」…感動した、思い出の本、映画、漫画、スポーツなどの記事も募集します。

その他、身の回りのことや最近思うことなどなんでも結構です。

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。

*以上のおたよりは、お手紙、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16-19-4F
広島中央保健生協 組織部 けんこう編集係
E-mail:soshikibu@hch.coop

俳句・山柳

へお題:七五三

前撮りの和式洋式七五三 / 山あじさい

どの顔もスター気取りの七五三 / 波乃

右手左手祖父母に預け七五三 / 油野はつ枝

へ自由句

風鈴のわびしき音やいわし雲 / スイートピー

若い鯉見事活躍ヴィセブ / TOKIKO

理事会より

- 8月は法人全体で事業収益予算を達成し、経常剰余は4か月連続の予算達成となりました。
- 2017年3月に草津に開所予定の定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所の名称を「生協くさつ24」(正式名称は「定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所『生協くさつ24』」)と決めました。
- 新総合事業に関する自治体訪問として、9/27に海田町の長寿保健課、10/12に府中町の高齢介護課を訪問し懇談しました。
- 「介護保険制度の見直しに対する請願署名」と「原爆ドームのそばに移設した、かき船『かなわ』の撤去を求める署名」に12月未まで取り組みます。