

明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひいたします。



福島生協病院
院長 田代 忠晴

昨年一年間は新病院の医療・経営・運営の課題や目標の達成に全力を挙げた年でした。おかげをもちまして新病院の医療経営を本格的な軌道に乗せることができました。組合員、職員、ボランティアをはじめ多くの方々のご尽力があったからこそ、心から感謝いたします。まだまだ解決すべき課題もあり、患者様・利用者様にご迷惑をおかけすることもありますが、引き続き皆様に喜んでいただけるよう精進してまいります。

医療や介護をめぐっては「地域包括ケア」と呼ばれる時代を迎え、住み慣れた地域で安心して暮らすことが住民の切実な願いとなっています。このことが実現するまでの間に、社会保険費や医療費などに対する財源はほとんど抑制されています。当院の創立以来、買ってきた無差別平等の医療を実践することが、今日の情勢の下です。ますます重要になってきます。「健康格差」が広がり深刻となる中で、今年重点課題として、地域の皆様の健康増進活動を推進する病院「HPH (Health promoting hospitals and services = 健康増進活動拠点病院)」の取り組みを強化したいと考えています。

外来では慢性疾患医療を柱として「かかりつけ医」機能を整備します。健診では「健康寿命」を延ばす活動をバックアップしていきます。入院では急性期の一般病棟、回復期リハビリテーション病棟と地域包括ケア病棟、それぞれの機能に応じて「地域の病床」としてフル活用します。複数の医師が担う在宅医療を近隣の先生方も協力して引き続き強化します。引き続き西区医師会の進める在宅あんしんネットの取り組みでも積極的な役割を果たしていきます。

組合員と全役職員が地域の皆さんの期待や要求に心える医師の確保を進め、医療内容の質のレベルアップもはかかっていく決意です。臨床研修指定病院や総合診療医・家庭医等の専門医を養成するにふさわしい研修機能を発揮することにも、医療内容の向上の成果を患者様、地域の方々に還元していきます。

福島生協病院の出発となった福島診療所の開設から61年、役員一同、福島生協病院の歴史と伝統を引き継ぎ、新たな時代の課題の解決に向けて全力を尽くします。

以前から少子高齢化のことは言われてきましたが、いよいよ現実、総人口が減少するなかで高齢者人口が増加する時代となりました。広島市では2040年に向けて総人口が1割減少する一方、75歳以上の人口は1.6倍、今の13万人が22万人になる推計です。私自身もその中に入っていくわけですが、公的サービスは厳しく制限され、地域で医療福祉生協の活動がなければ高齢者は生きていけない時代になるやもしれません。行政も一生懸命に対応を考えているわけですが、財政面から介護保険のサービスを縮小し、自己負担を上げたり、病院の入院ベッドを減らす計画を立てたりしています。一方で、オスプレイを買ったり法人税を下げたりと、どこに向かっているのか、誰を大事にしようとしているのかがよくわかりません。住民ファーストの社会を目指して、平和憲法の堅持も忘れずに、今年もよろしくお願ひいたします。



コープ五日市
診療所 所長
佐々木 敏哉

昨年は4月の診療報酬改定で経営的に厳しい年になりました。診療所では全職員が地域に出る活動をすすめています。また経営には結びついていませんが、外来医療、在宅医療、高齢者医療、緩和ケアを含むがん医療、認知症医療を軸に職員一同奮闘しています。今年度は医療・介護の大改革が予定されています。地域の住民に寄り添い、健康に平和に生きる権利を保障するため頑張りたいと思います。

医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。



生協さえき病院
院長 福山 慎二

以前から少子高齢化のことは言われてきましたが、いよいよ現実、総人口が減少するなかで高齢者人口が増加する時代となりました。広島市では2040年に向けて総人口が1割減少する一方、75歳以上の人口は1.6倍、今の13万人が22万人になる推計です。私自身もその中に入っていくわけですが、公的サービスは厳しく制限され、地域で医療福祉生協の活動がなければ高齢者は生きていけない時代になるやもしれません。行政も一生懸命に対応を考えているわけですが、財政面から介護保険のサービスを縮小し、自己負担を上げたり、病院の入院ベッドを減らす計画を立てたりしています。一方で、オスプレイを買ったり法人税を下げたりと、どこに向かっているのか、誰を大事にしようとしているのかがよくわかりません。住民ファーストの社会を目指して、平和憲法の堅持も忘れずに、今年もよろしくお願ひいたします。

以前から少子高齢化のことは言われてきましたが、いよいよ現実、総人口が減少するなかで高齢者人口が増加する時代となりました。広島市では2040年に向けて総人口が1割減少する一方、75歳以上の人口は1.6倍、今の13万人が22万人になる推計です。私自身もその中に入っていくわけですが、公的サービスは厳しく制限され、地域で医療福祉生協の活動がなければ高齢者は生きていけない時代になるやもしれません。行政も一生懸命に対応を考えているわけですが、財政面から介護保険のサービスを縮小し、自己負担を上げたり、病院の入院ベッドを減らす計画を立てたりしています。一方で、オスプレイを買ったり法人税を下げたりと、どこに向かっているのか、誰を大事にしようとしているのかがよくわかりません。住民ファーストの社会を目指して、平和憲法の堅持も忘れずに、今年もよろしくお願ひいたします。

以前から少子高齢化のことは言われてきましたが、いよいよ現実、総人口が減少するなかで高齢者人口が増加する時代となりました。広島市では2040年に向けて総人口が1割減少する一方、75歳以上の人口は1.6倍、今の13万人が22万人になる推計です。私自身もその中に入っていくわけですが、公的サービスは厳しく制限され、地域で医療福祉生協の活動がなければ高齢者は生きていけない時代になるやもしれません。行政も一生懸命に対応を考えているわけですが、財政面から介護保険のサービスを縮小し、自己負担を上げたり、病院の入院ベッドを減らす計画を立てたりしています。一方で、オスプレイを買ったり法人税を下げたりと、どこに向かっているのか、誰を大事にしようとしているのかがよくわかりません。住民ファーストの社会を目指して、平和憲法の堅持も忘れずに、今年もよろしくお願ひいたします。



草津診療所
所長
世戸 寛子

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。

昨年は、草津診療所の活動に御支援御協力をいただきありがとうございました。医療、介護の環境は厳しくなりますが、今年度は草津地域に、新たに定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24が開業します。訪問看護ステーション、ヘルパーステーションとともに、職員一同、心をひとつにして地域に密着した活動を進め、地域包括ケアを実現してゆきたいと思ひます。



生協歯科ひろしま
所長
今川 裕敏

お口は身体の入り口です。お口の衛生管理がインフルエンザの予防の効果があること、そして歯周病を治療することが生活習慣病の治療につながることも知られています。新年を機に、歯科でお口の点検を受けることをおすすめします。歯の本数が多いほど認知症になりやすいこと、また歯が少ない場合は義歯をきちんと使用することが認知症予防になるというデータもあります。生協歯科ひろしまでは、ポータブル歯科ユニット、ポータブルレントゲン装置を完備して、訪問歯科診療も積極的に行っています。歯科へ受診できなくても歯科治療を受けることが可能になっていますので、ご相談ください。

お口は身体の入り口です。お口の衛生管理がインフルエンザの予防の効果があること、そして歯周病を治療することが生活習慣病の治療につながることも知られています。新年を機に、歯科でお口の点検を受けることをおすすめします。歯の本数が多いほど認知症になりやすいこと、また歯が少ない場合は義歯をきちんと使用することが認知症予防になるというデータもあります。生協歯科ひろしまでは、ポータブル歯科ユニット、ポータブルレントゲン装置を完備して、訪問歯科診療も積極的に行っています。歯科へ受診できなくても歯科治療を受けることが可能になっていますので、ご相談ください。



生協さえき歯科
所長
星 正浩

歯科開設以来、これまで組合員の皆様に支えていただき、昨年10月に生協さえき歯科は病院歯科から診療所へ事業所形態を変更することができました。心より感謝いたします。

歯科開設以来、これまで組合員の皆様に支えていただき、昨年10月に生協さえき歯科は病院歯科から診療所へ事業所形態を変更することができました。心より感謝いたします。

歯科開設以来、これまで組合員の皆様に支えていただき、昨年10月に生協さえき歯科は病院歯科から診療所へ事業所形態を変更することができました。心より感謝いたします。

歯科開設以来、これまで組合員の皆様に支えていただき、昨年10月に生協さえき歯科は病院歯科から診療所へ事業所形態を変更することができました。心より感謝いたします。

歯科開設以来、これまで組合員の皆様に支えていただき、昨年10月に生協さえき歯科は病院歯科から診療所へ事業所形態を変更することができました。心より感謝いたします。

歯科開設以来、これまで組合員の皆様に支えていただき、昨年10月に生協さえき歯科は病院歯科から診療所へ事業所形態を変更することができました。心より感謝いたします。



生協小児科ひろしま
科長
吉野 倫

昨年2016年は、生協小児科ひろしまにとって、リニューアル移転オープンし、新たな一歩を踏み出した激動の1年となりました。スタッフと共に、ハード・ソフト面にわたる様々な体制を、一喜一憂しながら作ってこることができた充実した日々だったと思ひます。2017年も、子どもたちの健康や成長をご家族と一緒に見守り支えることができるクリニックを目指して、その築いた土台に、日々少しずつ積み重ねていく医療をしていけたら思ひます。

昨年2016年は、生協小児科ひろしまにとって、リニューアル移転オープンし、新たな一歩を踏み出した激動の1年となりました。スタッフと共に、ハード・ソフト面にわたる様々な体制を、一喜一憂しながら作ってこることができた充実した日々だったと思ひます。2017年も、子どもたちの健康や成長をご家族と一緒に見守り支えることができるクリニックを目指して、その築いた土台に、日々少しずつ積み重ねていく医療をしていけたら思ひます。



介護事業
担当常務
本部事務局長
藤原 克彦

いよいよ今年4月から広島市でも「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」が開始されます。現段階で総合事業の対象となるのは、要支援1・2の方々に、サービスは訪問介護と通所介護です。また制度の枠組みが明らかになった程度で、利用者にとり変わった変化が生まれてくるのを見えています。いざいざにしても誰もが安心して介護を受けられ、組合員の皆さまが高齢になっても元気いきいきと活動できるようにシステムを構築できればと考えています。

いよいよ今年4月から広島市でも「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」が開始されます。現段階で総合事業の対象となるのは、要支援1・2の方々に、サービスは訪問介護と通所介護です。また制度の枠組みが明らかになった程度で、利用者にとり変わった変化が生まれてくるのを見えています。いざいざにしても誰もが安心して介護を受けられ、組合員の皆さまが高齢になっても元気いきいきと活動できるようにシステムを構築できればと考えています。

いよいよ今年4月から広島市でも「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」が開始されます。現段階で総合事業の対象となるのは、要支援1・2の方々に、サービスは訪問介護と通所介護です。また制度の枠組みが明らかになった程度で、利用者にとり変わった変化が生まれてくるのを見えています。いざいざにしても誰もが安心して介護を受けられ、組合員の皆さまが高齢になっても元気いきいきと活動できるようにシステムを構築できればと考えています。

いよいよ今年4月から広島市でも「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」が開始されます。現段階で総合事業の対象となるのは、要支援1・2の方々に、サービスは訪問介護と通所介護です。また制度の枠組みが明らかになった程度で、利用者にとり変わった変化が生まれてくるのを見えています。いざいざにしても誰もが安心して介護を受けられ、組合員の皆さまが高齢になっても元気いきいきと活動できるようにシステムを構築できればと考えています。

いよいよ今年4月から広島市でも「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」が開始されます。現段階で総合事業の対象となるのは、要支援1・2の方々に、サービスは訪問介護と通所介護です。また制度の枠組みが明らかになった程度で、利用者にとり変わった変化が生まれてくるのを見えています。いざいざにしても誰もが安心して介護を受けられ、組合員の皆さまが高齢になっても元気いきいきと活動できるようにシステムを構築できればと考えています。

いよいよ今年4月から広島市でも「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」が開始されます。現段階で総合事業の対象となるのは、要支援1・2の方々に、サービスは訪問介護と通所介護です。また制度の枠組みが明らかになった程度で、利用者にとり変わった変化が生まれてくるのを見えています。いざいざにしても誰もが安心して介護を受けられ、組合員の皆さまが高齢になっても元気いきいきと活動できるようにシステムを構築できればと考えています。

脳いきいき班会

のおすすめ

その3

看護師 沖田 朋恵

●なぜ、脳いきいき班会をするの？

認知症は、加齢とともに発症する確率が高く、誰もがなる可能性の高い病気です。認知症になることを一番恐れているにもかかわらず、痛み等の苦痛を伴わないことや、長期にわたって生活習慣を改善する必要があるため、認知症予防の活動を継続しにくいことが難点です。そこで、保健生協の出番です。ご近所の組合員さんと一緒に、「地域から認知症になる方を減らす」ために、脳いきいき班会の開催をおすすめします。また、万一認知症になっても、「認知症でも地域に住み続けられるまちづくり」を、この班会に参加されたみなさんで取り組むことも可能ではないでしょうか。

●脳いきいき班会ではどんなことをするの？

脳いきいき班会でするのは、①脳いきいき5カ条のふりかえり、②リラックス体操、③読みもの音読、④脳いきいきゲーム、⑤次回班会の準備、以上の5つです。

「脳いきいき5カ条のふりかえり」とは、表1の脳いきいき5カ条にあるように、認知症の発症リスクを下げる「食」「動」「楽」「知」「休」の5つの活動項目からいくつか選んで実践します。5カ条カレンダーに毎日取り組んだ項目をチェックし、月一回の班会で頑張ったことを報告し合います。この活動では、継続することが重要ですので、半月や一か月単位で実践できたら自分にご褒美を準備します。このご褒美の内容も報告し合うものの一つです。「1か月頑張ったら、〇〇洋菓子店のケーキを食べる」等々。

「リラックス体操」では、肩の上げ下げや深呼吸など、リラックスできるス

トレッチをすることで、心身をいきいきさせる効果があります。

「読みもの音読」は、新聞の切り抜きや好きなコラムなどを利用して、みんなと一緒に音読します。普段の読書は黙読ですが、音読することで脳が活性化されます。また、読み物を持ち寄ることで、自主的に参加しようという思いが促されます。

「脳いきいきゲーム」は、メンバー全員で楽しめるゲームをします。

最後にみんなで「次回班会の準備」をします。音読用の読み物の準備や、脳いきいきゲームの準備、班会の進行役など、次回の班会の役割分担を決めて終了します。

●あなたの地域に脳いきいき班会はありますか？

この班会は、毎月一回合計7回行います。7か月間班会を行うことで、認知症予防となる日常生活習慣行動を身につけることができます。また、地域の組合員同士で行うことで、くじけそうな時に支え合ったり、共に学び合うよい機会となります。

地域に広く脳いきいき班会を宣伝することで、ご近所で認知症予防に興味のある方も、新たなつながりを持つことができます。

これらの活動を通して、地域で認知症カフェなどを開催するきっかけになればいいですね。

●表1 脳いきいき5カ条

食	野菜と魚中心の食事をとる(飲み物は緑茶) 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩等の運動をする 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする 指先や頭をつかった趣味を楽しむ (何でも楽しいと思えることをする)
知	買物で暗算する(買ったものの値段を足し算。支払いの時、つり銭を引き算) 新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時まで、30分程度の昼寝をする (午後3時以降と、1時間以上はダメ) リラックス体操でストレスを解消する

西区西支部 安心サポート講座

ストレスと鬱

～ストレスは敵ではない!～

講師：堀川 寛さん(臨床心理士)

9月30日(金)西区西支部では第20回目になる安心サポート講座が庚午北集会所で開催されました。参加者は20人で、近隣にチラシ配布をした効果もあってか、その内組合員以外の方が7名参加されました。講師の堀川さんは牧師さんで、優しい話し方で大変聞きやすかったです。



内容は、①ストレスを強く感じている人は、そうでない人より死亡率が高い。②「ストレス=鬱」という認知が死期を早めた。③ストレス対策は「ストレスは友達だ」と考えよう。④ストレスを感じたら(リアルに)人と関わろう!が大きなテーマで、健康心理学者のケリー・マクゴニガルさんの講演映像を紹介しながら話されました。

他にも、薬のみに頼らず1に睡眠2に運動(ウォーキング)がよいこと、鬱で怖いのは自殺であることなど学びました。

参加者の中には、「会社を退職してからストレスに無縁の生活をしていて、講演を聞いて長生きできると確信した」等の感想が寄せられました。また、今回の講演の中では、人前で話すドキドキ(これもストレスだそう)を感じた時、血管は狭くなり血流が悪くなる。こんな時は、「ストレスは味方だ!」「自分の心臓を強くしてくれているのだ!」と念じることで自然と血管が広がり、より全身に血液を送ってくれることも学びました。他にも、「現役時代に仕事で発言の順番が近づくと、口から心臓が飛び出すのではと思う程のドキドキ感、冷や汗、顔の充血など何回経験したことか…。なるほど…。これからはそんな場面はないかもしれませんが、参考にしたいと思った」との声もありました。中には、仕事のストレスは切り替えて家事を楽しむことや、人に話を聞いてもらうことで解消してきたというストレスと上手に向き合っている方もおられました。

これから溜まるとすれば病気や老後不安の場面かもしれません。生協を大切に、頼りにしたいと思えます。また、話を聞いて前向きな考え方、十分な睡眠、ウォーキングを心がけようと思いました。

(参加者の感想より)



お酒との上手なつきあい方

福島生協病院健診センター 保健師 岡村 明日香

年末年始はお酒を飲む機会が増えますね。そこで、お酒との上手なつきあい方について一緒に考えてみましょう。



飲酒はもともと体に負担をかける“行い”です。節度ある適度な量であれば身体への負担は少ないのですが、飲酒量が増えることにより様々な影響が生じます。世界保健機関(WHO)は、お酒は60以上の病気の原因であり、200以上の病気と関わっていると指摘しています。

「お酒はほどほどに!」という言葉をよく耳にしますが、ほどほどの飲酒とはどのくらいの量を指すのでしょうか?「健康日本21」という健康指針で定義する「節度ある適度な飲酒量」は成人男性でビール500mlまたは日本酒1合弱以下の量を指します。女性や高齢者、お酒を分解する力が弱い(飲酒して顔が赤くなる)タイプの方は、より少ない飲酒量にするよう推奨されています。

「飲み過ぎているのかも」と感じた人は、適正飲酒のために次のことに気をつけましょう。

①おいしい食べ物といっしょにゆっくりお酒の味を楽しみましょう

特に枝豆や豆腐、魚、肉などの高タンパク質のものは、肝細胞の再生を促進し、アルコール代謝酵素の活性化を高めます。また、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んだ食べ物と一緒に飲むのもおすすめです。

②強いお酒は薄めて飲むようにしましょう

濃度の高いアルコールは、のど・胃・小腸の粘膜に強い刺激を与えます。咽喉がんや食道がんの原因になることもあります。また、肝臓にも過度の負担を与えます。体のために薄めて飲みましょう。

③週に2日は休肝日を作りましょう

まずは週に1日からはじめましょう。週に1日が苦ではなくなったら週に2日してみましょう。

最後になりますが、ある研究によって、2日に1合程度の飲酒でがんの死亡率は最低になるということが判っています。同時にその研究では、毎日2合以上になると飲酒量が増えるにつれてがんの死亡率も上がるということも報告されています。節度ある適度な飲酒を心がけ、より健康な毎を送りましょう。



診療のごあんない



(2017年1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~ (予約は8:30~12:00) 診察は9:00~	内科	大津 保手浜 藤原(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 楠本(予約)	多比良 楠本 神尾 藤原(予約) 高岡(予約) 飯田(予約)	高岡 飯田 宇野 曾根 藤原(予約) 楠本(予約) 大津(予約)	宇野 宮庄 神尾 世戸(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 濱本(予約)	藤原 濱本 大津(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 同道(予約)	大学 交替 交替(予約) 交替(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1・3・5週) 佐倉(第2・4週)
				外科	北口 宮庄	田代 原田	北口	北口 原田	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)	作田
				婦人科	交替		交替		交替	交替(第2・4週休診)
				眼科	高松 松浦	岡野 松浦	高松 松浦	11:00まで高松 11:00まで松浦	高松 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) 飯田(予約)	世戸(予約) 大津(予約) 保手浜(予約)		藤原(予約) 叶(予約)	高岡(ペースメーカー) 多比良(予約)	
				外科			田代・原田			
			13:45~16:00 診察は14:00~	眼科	高松				松浦	
		夜間	13:45~16:45 診察は14:00~ 16:30~18:00 診察は17:00~	耳鼻咽喉科	川真田	川真田	第2・4週 補聴器外来	川真田		
				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 西川	吉野	吉野 西川	吉野 西川	吉野 西川	吉野 (第1・3・5週)		
	午後	13:30~14:30 14:30~16:30		予防接種		乳児健診・予防接種	予防接種			
	午前	8:30~11:30	今川 山本 平岡 高橋 松井	高橋 古谷 松井 高浜 平岡	今川 高橋 松井 山本 平岡	高浜 松井 山本 今川 高浜	今川 高橋 松井 高浜	11:30まで交替		
生協歯科ひろしま 082-291-1333	午後	11:30~16:30	今川 山本 高浜	高橋 古谷 高浜 山本 今川		高浜 松井 高橋 平岡	今川 高橋 松井			
	夜間	16:30~19:30	高橋 松井 高浜	平岡 山本 今川		今川 高橋 平岡	山本 高浜 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 沼本	福山 荒井	占部 佐藤	叶 荒井	高内	高内 交替 服部10:30~(月2回)
			内科(予約)	福山	重本 伊藤	重本	福山	福山	
			健診	根本	根本	南方	根本	西田	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
	午後	15:00~17:00	内科	高内	重本 14:00~17:00 伊藤	南方・佐藤		荒井	
			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		
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 末井	保子 末井	保子 末井	保子 末井	保子 末井	保子 末井	
	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	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12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

己斐峠にあった 登山道標

Vol.50

西広島から己斐上を通り、五月丘団地へ向かうと己斐峠を通る。ちょうど、西区と佐伯区の境にある。

己斐峠から北へ行くと、大茶白山、南へ行くと柚木城山へ行く。この道標は、己斐峠に作られた。

登山を愛好する地元の有志が作ったのだが数年前に水害の時流されてなくなった。

愛好家有志が作った道標を写真に写しておいてよかった。この道標を記憶している人もほとんどいないだろう。



支部探訪

●南区東支部

南区東支部は、南区支部から分割して生まれた支部で、現在の組合員は約300名です。地域は、段原地域、東雲地域、大州地域、仁保地域、向洋地域の五地域です。「けんこう」配布部数は、172部です。

分割当時は運営委員会のメンバーは、女性の運営委員の方が半数いましたが、現在では男性の運営委員が9割を占めている支部です。

支部では、一昨年「脳いきいき班会」や「料理班会」を開き、今年からは大州地域でも月1回、大州学区集会所で「脳いきいき班会」を行っています。班会をする中で、『足腰が弱ってきたんだけど、何かよい体操はないか』という話になり、「荒川ころばん体操」もすることになりました。終了後には茶話会をして、みんなで楽しく班会を行っています。

また、この10月からは段原公民館で、「健康寿命を延ばす会」をスタートしました。これまでの脳いきいき班会の経験を活かして支部で作った「健康づくり計画」をもとに、組合員の健康管理を行い、交流と仲間づくり・憩いの場とすることも目指しています。月1回の班会の運営は、軌道に乗るまでは運営委員で行います。第1回目は減塩料理作り、第2回目は健康に関するビデオ視聴とゲーム、音読などを行いました。今後も参加者の意見を尊重して、みんなで楽しく行っていきます。

その他の支部行事として、毎年1回は南区支部と合同でバスハイクを行っています。今年は江田島でみかん狩りと温泉入浴を楽しみました。楽しい一日を過ごすことができ、参加される組合員さんに喜ばれています。



子育て広場 **コープ** 1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

- | | | | |
|--------------------|-----|-----|-----------------|
| 1月
「のびのび」
行事 | 第1週 | 4日 | ミニ講座なし(広場開放のみ) |
| | 第2週 | 11日 | 子どもの耳の病気 |
| | 第3週 | 18日 | 親子で楽しむ日本語・英語手遊び |
| | 第4週 | 25日 | オイルなしベビーマッサージ |

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

出資金動向

9月25日～11月末までの生協強化月間中、地域、事業所では加入や増資の声掛け、地域訪問など様々な取り組みが行われました。この2ヶ月で月間の到達は仲間増やし372人、出資金は3,006万円でした。

年間目標達成めざして班づくり、積立増資、担い手増やしに取り組んでいきましょう!

目標達成
頑張るゾー!



わたしの健康法

～私の減量作戦!～

ペンネーム TOKIKO

今年7月、市役所から届いた受診券を利用して福島生協病院で検査を受けました。結果、血糖値が基準値を少し超えていて危険と判明、精密検査を受けました。

その時点で藤原先生から体重を落として食生活を改善すれば充分基準値に戻ると診断されました。そこで、「一念発起」。ダイエットは希望でしたが本格的に取り組んだことはありませんでした。運動は週3回のジム通い、食事野菜中心にバランスよくしているつもり。福島生協病院で栄養指導を受けて褒められたこともあります。しかし、考えてみると甘い

饅頭類が欠かせなくて食後にはたいてい食べていました。これをやめ、ご飯の量を減らし満腹感を補うために豆腐系を代用。約1ヶ月半後、あら!不思議!56kg迄あった体重が51kg台にダウン。血糖値も標準値内に。メタボ気味でゴミ化したジーパンにすっきりと腰もお尻も納まりました。

たまに食べる御饅頭が今までも増して美味しいです。70代にして大成功!万歳! 生協歯科では3ヶ月に一度の検診を受けて、いつも「きれいです。」と褒めていただいています。福島生協病院の先生ありがとうございます。ただ今、51.0kg～52.0kg 上下中でございます。



組合員の輪

不安いっぱい介護保険 黙ってはいダメ! 吉島支部

10月12日、吉島支部では山田居宅介護支援事務所から所長の山田寿美子さんを講師にお招きして、「介護保険」の学習会を15名の参加で行いました。介護保険制度の基本や考え方が最初に解説され、具体的な事例でどのように利用するか、また、介護保険の改定により「要支援」の方が事実上介護保険制度がはずされ、広島市の生活支援総合事業へと移行することで、どのような問題が発生するかも事例を使って具体的に説明されました。介護保険制度の改定が「国家的詐欺」ともいわれる現実がよく理解でき、黙ってはいは、益々お金だけ徴収されて利用しにくい制度になることが浮き彫りになりました。



口から始まる全身の健康づくり!



10月19日、けんこうチャレンジ企画「健康づくりはお口から!」が開催され、35名の参加がありました。生協歯科ひろしまの平岡歯科医師と元安歯科衛生士を講師に、お口の健康と全身の

健康づくりについて学びました。歯周病菌は虫歯だけでおさまらず、菌が体内に散らばることで、誤嚥性肺炎などの病気を引き起こしたりします。お口の中を清潔に保つことで、インフルエンザの予防になったりもするそうですよ。その他、歯磨きのポイントの他、電動歯ブラシの種類や使い方なども教わりました。

また、唾液腺マッサージや頬体操、舌体操、口体操、そして「あいうべ体操」についても学習しました。

念願のバスハイク 素敵な出会いに乾杯! 都支部

11月19日朝10時、都支部バスハイクは湯来温泉に向けて出発しました。他の支部が行っているようなバスハイクがしたいとずっと思っていたのですが、なかなか人数が集まらず実現できずにいました。今回は頑張ってお誘いをした結果19名の参加があり、念願のバスハイクに行くことが出来ました。

湯上りのあとは食事とカラオケ。都支部と言えばカラオケでしょ!というくらい皆さん大のカラオケ好き。歌う方も歌わない方もみなさん楽しんでおられました。

今回のバスハイクで素敵な出会いがあったので紹介します。都支部のお部屋を担当いただいた方(田中さんとおっしゃいます)、なんと生協の組合員さんでした。しかも以前、都町の近所にお住まいだったとか。支部の方々と会話が盛り上がっていました。今でも積立増資をしてくださっているそうです。(ありがとうございます♪)

大満足のバスハイク。さて来年は誰を誘ってどこにいこうかな!?



おたより募集

川柳、俳句、短歌

3月号の川柳のお題は「雛祭り(ひなまつり)」(締め切りは新年1月末)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、ご連絡下さい。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

お題: お年玉

- お年玉喜んだ孫もう大人 / TOKIKO
- 三才見紙の金よりワンコイン / 花子
- 幼な日の思い出ぬくしお年玉 / 油野はつ枝

自由句

- マウンドで15の涙胸に満つ / 原田妙子
- 鬼灯のうれてかさかさ硬き音 / 協子

理事会より

- 10月の経営結果は、事業収益が予算を達成できませんでしたが、費用の方で更に節減が進み剰余予算を達成しました。6ヶ月連続の剰余予算達成です。
- 福島生協病院の医師体制が厳しくなり、宿直医師の仮眠時間を確保すること、併せて医療安全を守る方向での議論が進みました。研修医募集パンフレットを活用して、医師・医学生の紹介活動を進めます。
- 理事会まちづくり委員会より、支部の中心的な班会を地域に開放するなどして「1支部1サロン」づくりを進めましょと提案されました。