

11月の

広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2017年11月号

2017年9月30日現在
組合員数 29,994人
出資金 12億1,931万円
発行責任者 生協広報委員会

No.535

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」

法人理念

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

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。

「キックオフ集會だからと思って、加入1件・
積み立て増資1件もってきました」と
五月が丘支部の木下支部長さん



木下支部長

月間キックオフ集會の始まる直前、五月が丘支部が加入と積み立て増資成果を持って集會に来てくださったとの、感激的な報告が舞い込んできました。急遽、木下支部長さんに集會の中で発言していただくこと、このキックオフ集

會があるから、加入成果を持ってきたいと思つて、前日の班会で声かけをして班員のご家族の方に加入してもらったとのことでした。さらに一緒に参加された方が積み立て増資に快く応じてくださったそうです。10月・11月とたくさんさんの支部の行事も予定しており「しっかりと声をかけていかないと」の決意も表明していただきました。

掲示板

無料法律相談のご案内

11月18日(土)10時半から福島生協病院相談室にて無料法律相談を行っています。ご希望の方は下記までご予約ください。

お申込み

福島生協病院 医療相談室

☎082-292-3171(代)

生協強化月間キックオフ集會に 108名の参加!

雨模様の中、9月27日(水)に開催した「生協強化月間キックオフ集會」にたくさんのご参加をいただき、大変ありがとうございました。組合員51名・職員54名・講師陣3名の計108名の方にご参加いただき、生協強化月間を元気にスタートさせようという集まりになりました。

情熱的な真っ赤なTシャツで来られていました。神辺支部では、支部主催で「ふれあいまつり」を開催しておられます。からだ心と食、どれもが健康につながり、他にはない「まつり」と地域の方から大変喜ばれているようです。「医療福祉生協の魅力」と題したリーフレットでは、3つの支部と福島生協病院から、日頃の活動を紹介していただきました。いきいき百歳体操の取り組みには関心が高く、質問が殺到していました。



以前からの憧れである屋久島を先日2泊3日で訪れた。到着日、翌朝5時にホテルを出発し、バスで登山口に向かい、そこから延々と歩いた。目的は縄文杉だ。

心の窓

ガイドさんの先導でゆっくり歩くが、内心たどりがけるか不安がよぎる。12時ごろやっと現地に到着し、その威容を目の当たりにした。人間には計り知れない6000年とも言われる時間を過ぎてきた巨樹。ガイドさん曰く、この木が長く生きながらえたのは、人間にとって役に立たない(木の中に大きな空洞がある)ため、伐採を免れたのだとか。万事塞翁が馬である。おかげで現在島は世界自然遺産に登録され、観光が一大産業となり、多くの人々の生活を支えている。

以前白神山地を訪れた時にも同じ様な話を聞いた。国の大型林道計画を中止に追い込んだ結果、ブナの原生林が残され、世界遺産に登録された。おかげで地元にも多くの若者たちが働いている。物の見方で人の価値観は変わっていく。ところで私、10時間超で無事登山口に帰着できました。

(もうちゃん)

月間はじまる!

生協強化月間 スタート集会

中広支部 グラウンドゴルフ班から 3名加入

中広支部は、今年の仲間ふやし目標を7名とし、奮闘しております。

年度初めに知り合いなどに加入を勧め、3名加入、そして毎週公園で行われているグラウンドゴルフ班に、楽しそう、体にもいいと口コミで組合員でない方も参加されてきました。

ぜひ、医療生協に加わってもらおうと10月初めのグラウンドゴルフで心地よい汗をかいたあとに副支部長さんらが加入を訴えました。その場で、「家内もお世話になつているし、入らせてもらう」と1名加入、「ちよつと考えてみるけえ、昼過ぎに家に



来てや」との男性をその後訪れると、「家にももっていても体にも心にもよくない、昔はよくスポーツしたもんだ。みんなと体を動かして、健康で過ごしたい。」と加入、そしてこちらもひとり暮らしの女性ですが、グラウンドゴルフが楽しくて、始めたばかり、いきいき活動ポイントの対象にもなるし、他の班会にも関心があると翌日ご自分から加入の手続きに來られました。これで新たに3名の加入、10月初めの段階

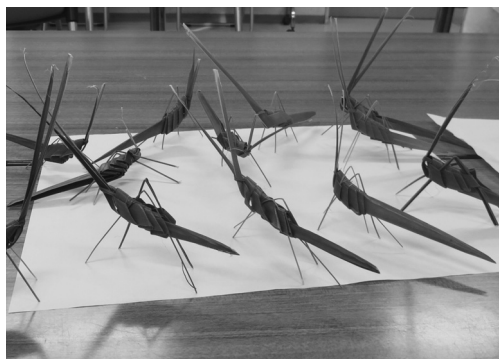
で6名の到達となり、月間目標は達成しました。12月には温泉保養地で忘年会も兼ねたバスハイクも予定しており、楽しく生協活動を進めています。

9月15日(金)の生協強化月間スタート集会「脳いきいきカフェ」で、「シユロ」でバツづくりを開催しました。支部以外からも参加者があり、楽しいおしゃべりもしながら、バツづくり講師の小林さんに作り方を教わりました。「えーどうやってええん」「こうやって、くるつと回したらいいんよ」と脳をフル回転して、それぞれ個

性豊かなバツを作りあげました。そして、なんと!新しい組合員の加入もあり嬉しい集会となりました。

横川・三篠支部 うれしいつながりから 早速成果!

9月26日(火)セラバンド体操班終了後、コープ五日市診療所にて五日市支部強化月間スタート集会が開催されました。会を盛り上げるためにレクリエーションを引

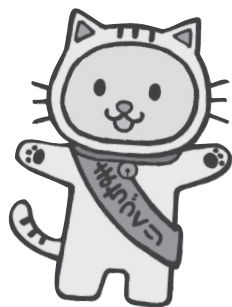


五日市支部 29名の参加



き受けてくださったのは、己妻上脳いきいき班から来てくださった3名の班員さんです。手遊びをしながら歌を歌ったり、お口の体操をしながら、脳いきいきの雰囲気を楽しみました。もちろん、レクリエーションだけではなく、支部運営委員会と診療所から、強化月間の意義についても話しました。「五日市の地域も高齢化が進んでいて、独りぼっちをつくらない、地域で元気に暮らすことが、住民のみなさんから求められています。生協と仲間ふやしの活動は、この思いに込めるものになると思います」。診療所事務長下久保さんの言葉に、参加された皆さんはしっかりと頷かれていました。

八幡東支部再結成目指していざ、訪問行動!!



9月14日(木)、雲一つない快晴の下、八幡東1丁目を中心に、組合員さんと職員でペアを組み、組合員訪問に汗を流しました。

今回の訪問行動は10月に予定している「秋の学習会」の宣伝行動です。「食」についての学習は福島生協病院の管理栄養士さんから、「運動について」の学習は生協さえき病院の理学療法士さんから、そして「歯」についての学習は生協さえき歯科スタッフからの講演が予定されています。特に「運動」は



いきいき百歳体操の体験会なので、三和地域包括支援センターとの共同開催となります。

この日は12名の組合員さんと職員が参加。6組のペアが出来上がり、57件を訪問し、25件の対話ができました。対話できた組合員さんにはよく話を聞いていただき、その場でのけんこうチャレンジへの申し込みや、「食」の学習会へ参加を希望された方もおられました。

暑い日中での訪問でしたが、八幡東支部再結成に向けて、熱い訪問となりました。



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 1日 わくわく絵本の世界
- 第2週 8日 ママヨガ
- 第3週 15日 親子で楽しむ日本語・英語手遊び
- 第4週 22日 子育て「イヤイヤ期について」
- 第5週 29日 お休み

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

海田町の社会福祉協議会を訪問しました

8月29日(火)、県生協連ですすめている「地域支援事業に関する情報収集」の取り組みとして、海田町の社会福祉協議会を訪問



しました。職員3名と、安芸中央支部の岡田支部長・森金副支部長、中村理事と、生協ひろしまからも1名参加してもらいました。

社協の職員さんお2人に対応していただき、海田町での総合事業の状況や、サロン、ボランティアの様子などをお聞きして、海田町では広島市ほど総合事業がぐんぐん進んではいないものの、やはり今後は基準緩和型や住民主体のサービスも取り入れていく流れになっていることがわかりました。こちらからは安芸中央支部の班会などについて紹介し、社協の方に生協のこと・支部活動について知ってもらうことができました。

地域包括ケアをすすめるためには他団体との連携は必要不可欠で、こうした地道なつながりをコツコツ積み重ねていくことは大事です。みなさんの地域・支部でも、ぜひいろいろな形で他団体と交流する機会を持ってくださいね♪

出資金動向

9月の組合員ふやしは、112名と三ケタとなりました。
出資金増やしは860万円とまだまだです！
月間真っ最中です。目標達成に向けて頑張らしましょう！

いよいよ月間、
当生協を大きくするため
頑張るゾー



けんこうチャレンジ企画『運動』 ～体脂肪燃焼のコツ～

9月22日(金)、けんこうチャレンジの最後の企画【運動】が、けんこうプラザで開催されました。今年初めての運動企画ということもあって、今回の参加者は55人。大賑わいの会となりました！講師には福島生協病院リハビリテーション科の竹本科長を迎え、体脂肪を燃焼させるコツや、カロリー消費量の計算、運動の効果について学びました。会の最後には、365歩のマーチを歌いながら大きく足踏みをして締めくくり。息が上がりましたが、3番まで歌いきると自然に笑顔と拍手があふれていました♪



『被爆二世健診』を受けましょう！

広島県内にお住まいの被爆二世の方は、無料で健康診断を受けることができます。ご希望の方は、専用ハガキで、広島市(市外の方は広島県)に申し込みが必要です。昨年度より多発性骨髄腫(血液のがん)検査がご希望で受診可能です。この機会に健康診断を受診しませんか。



申込期間 2017年6月 1日(木)～2018年1月31日(水)消印有効

実施期間 2017年6月10日(土)～2018年2月28日(水)

健診内容 血圧、検尿、貧血検査、肝機能検査、糖代謝など

専用ハガキ

区役所や公民館に設置されています。福島生協病院総合受付(1階)、福島生協病院健診センター(2階)でも取り扱っています。

費用 無料(受診にかかる交通費は支給されません)

広島市の各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がんなど)や、それぞれの医療機関で実施している各種オプションと一緒に受けると、より充実した内容になります！

(注)広島市のがん検診を受けられる場合は、広島市発行の「がん検診受診券」が必要です。

実施できるオプションや健診料金は、医療機関によって異なりますので、詳しくは、ご希望の病院または診療所までお問い合わせください。

お問い合わせ



福島生協病院 健診センター … ☎082-292-3215
草津診療所 … ☎082-272-8665

生協さえき病院 … ☎082-926-4511
コープ五日市診療所 … ☎082-924-0608

診療のごあんない

2017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。 ※前回から変更している部分は網掛けで表示しています。

(2017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	飯田	宇野	濱本	沼本	
				保手浜	神尾	宇野	宮庄	田中	大学	
				田中	内田	高岡(予約)	神尾	高岡	交替	
				多比良(予約)	藤原(予約)	藤原(予約)	大津(予約)	藤原(予約)	神尾(第4週)	
				楠本(予約)	高岡(予約)	楠本(予約)	高岡(予約)	大津(予約)	交替(予約)	
			高岡(予約)	飯田(予約)	大津(予約)	多比良(予約)	多比良(予約)			
			8:30~11:00	健診	伊藤・大石	桂田・佐藤	中本(毎週)、田中(第1・3・5週) 山本(第2・4週)	佐々木・桑原	伊藤・宇野	石田・伊藤(第1・3・5週) 佐倉・山本(第2週)、山本(第4週)
		8:30~11:45 診察は9:00~	外科	北口	田代	北口	北口	田代	交替 9:30~受付 10:00~診察	
			整形外科	長谷川	11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川	杉本	大学	
			婦人科	完全予約制		完全予約制		完全予約制	完全予約制(第2・4週休診)	
眼科	高松		高松(第2・3・4・5週)、岡野(第1週) ※岡野医師の勤務は12月5日まで。	高松	11:00まで高松	高松				
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	大学					大学	大学			
泌尿器科			10:00~診察 大学		10:00~診察 大学		大学			
午後	13:30~16:30 診察は14:00~	内科	多比良(予約)	大津(予約)		藤原(予約)	高岡(パースメーカー)			
		外科	飯田(予約)	保手浜(予約)		叶(予約)	多比良(予約)			
	13:45~16:00 診察は14:00~	肛門科				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)					
午前	8:30~11:30 診察は9:00~	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野(第1・3・5週) 10月21日からは12時まで			
		西川		西川	西川	西川				
午後	13:00~14:00 14:30~16:30	予防接種			乳児健診	予防接種				
		吉野	吉野	吉野	吉野	吉野				
 <p>生協歯科ひろしま 082-291-1333</p>	午前	8:30~11:30	今川	高橋	今川	高浜	今川	11:30まで交替		
			山本	平岡	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			
			高浜		平岡		松井			
	午後	11:30~16:30	今川	高橋		高浜	今川			
			山本	今川		松井	高橋			
			古谷	山本		高橋	高浜			
			松井	平岡		平岡				
			高橋	今川		今川	山本			
夜間	16:30~19:30	松井	山本		高橋	高浜				
		平岡	高浜		平岡	松井				

受付時間			月	火	水	木	金	土	
 <p>生協さえき病院 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	黒川	福山	難波	叶	高内	高内
				沼本	荒井	佐藤	荒井	岡本	交替
				福山	重本	重本	福山	福山	
				交替	根本	南方	根本	佐藤	交替
				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・黒川	南方・佐藤		佐藤・黒川		
		整形外科	倉員	14:00~17:00 伊藤		倉員			
夜間	17:00~18:30	内科	高内				17:00~19:00 福山		
 <p>生協さえき歯科 082-926-1148</p>	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	
 <p>コープ五日市診療所 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)	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>草津診療所 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	診療	診療	診療	診療	診療	第2・4週のみ診療
	午後	15:00~17:00	内科	診療		診療	診療		
	夜間	17:00~18:00	内科	診療					第2・4週のみ診療

※世戸所長体調不良のため。2017年5月22日より、代行医師による診療を行っていますので、午後・夜間については、都度草津診療所までお問合せください。大変ご迷惑をおかけします。

わがまち 散歩

三滝墓苑

Vol.60

太田川放水路にかかっている三滝橋を渡って、可部線を通り、さらに三滝寺の方に歩を進めると、道の左側に墓苑が広がっています。

入口は80坪ぐらい整備された広場があり、よく掃除されていて看板があります。

「ここは原爆のため、無縁となられた方々のお墓でございます。どうかご参拝下さいませ。

合掌」

無縁となった墓石は200～300位あるだろうか。密集して並べてあるので数えられない。原爆のため子孫が全滅し、無縁墓となったのがこれほどたくさんあったのか、悲しくなる三滝墓苑です。



三滝墓苑 西区三滝本町



支部探訪

●己斐支部

福島生協病院から西に向かうと、西広島駅の周辺に己斐本町、己斐西町、己斐中町、己斐上1丁目、己斐上2丁目があり己斐支部の活動地域です。この地域は、原爆で沢山の人を収容し遺骨の奉安所となった善法寺、遺体を焼いた川土手、遺体の山をガソリンで焼いた己斐小学校の校庭、赤レンガ給水塔など被爆の傷跡があちこちに残っています。また、西広島駅では平和が一番の『ズッコケ3人組』の3人像が皆さんを迎えます。



私たちは7人の運営委員で行事計画を行います。けんこうの手配りには37名の参加で53コース650部を届けています。また、支部のこいのぼり通信は2001年に始まり、現在167号まで発行され、組合員の情報交換に役立っています。

年間行事では、年2回のお楽しみ会やバスハイクを行い、組合員の顔が見え楽しく交流ができ、待ち遠しいと言われます。そして「安心サポート講座」で学習。町内会の夏祭りは健康チェックコーナーに参加し、常連さんもでき、地域に定着してきました。班活動はもみじヶ丘を毎日ウォーキング、週1ウォーキング、シネマ、将棋、健康マーじゃん、吹矢、脳いきいき、クッキングなど実施しています。中でも吹矢は団体で準優勝し今年も挑戦です。脳いきいきは10月で4年目に入りますがドンドン参加者が増えています。参加してよかったといえる班会を目指します。

2年前から取り組んでいる己斐マップづくりで分かったことは、一人暮らしの高齢者が多い、空き家が多い、集まる場所が少ないことです。もっと色々な項目で地図を色分け、己斐の生活状況など把握し、要求の掘り起こしをしていきたいと考えています。

西区西支部

安心サポート講座

8月22日(火)、西区西支部の安心サポート講座が開催されました。今回のテーマは「セーフティーウォーキングと簡単なストレッチ」です。講師として、福島生協病院の小阪理学療法士にお越しいただきました。

最近では、健康ブームでウォーキングをする姿をよく見かけられるようになりましたが、筋肉や関節の痛みを訴える人も多くなり運動を継続することが困難となっている状況もあります。今回はいつまでも自分の足で歩き続けることが出来るように、正しい歩き方を身につけることができました。



最初に測定器を使って歩き方の測定・分析・評価を行い、正しい歩き方、筋トレ、ストレッチの実習、最後に再度セーフティウォークナビ測定を行い、全員少しだけ点数もよくなり満足。これからはセーフティーウォーキングの10の注意を守りながら自立した生活をめざします。

セーフティー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向けて
- 6 かかとから足裏全体に柔らかく着地して
- 7 腕振りと足の運び合わせて
- 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



組合員の輪

己斐支部 シネマ班

8月12日(土)己斐支部のシネマ班6名で映画『母』を観てきました。

ご覧になった方もいらっしゃると思いますが、この作品は二度と戦争をさせないと願って作られた作品です。時代は明治初めから昭和36年、治安維持法により逮捕され、拷問により虐殺された小林多喜二の母・セキの物語です。愛情深く強い母であったが、大きな大きな悲しみ、苦しみ、怒りを背負う人生。涙が止まらない映画でした。社会の不条理と権力の怖さについて考える、キリストによって救われていくところに安堵感を覚えました。

井口・鈴が峰支部 脳いきいき班



第1回目の写真です。

8月29日(火)、井口支部の脳いきいき班が8名の参加者で開催されました。

まずはラジオ体操をして、歌を歌いました。井口支部の脳いきいき班では、いつも歌を取り入れています。昔の曲は懐かしい思い出がよみがえります。

それから、北朝鮮の話や東京大空襲の話になりました。参加者の2名が体験していて、「広島原爆被害も悲惨でしたが、東京大空襲も本当に悲惨でした。戦争は何も生み出さない。」と、お話を伺い、普段聞くことのできない貴重なお話を聞きました。

最後に計算ドリル、漢字ドリルをして賑やかな班会となりました(*^_^*)

こんなにきれいに咲きました! 都支部園芸班

9月の支部運営委員会で、「我が支部自慢60文字」の話し合いで、「都支部といえばバスハイク、でもそう言えば今、園芸班の育てたお花がきれいに咲いているね! 年間を通してコツコツお手入れしてくれている園芸班も自慢よね~!」ということで、我が支部自慢は園芸班に決定し、記念写真をパチリ。今年の5月、いつかこの花壇がお花でいっぱいになったときのビフォー・アフター用にと写した写真と比べてみると、一段とお花の美しさとお手入れされている園芸班の取り組みが光って見えます。



今年5月



9月

おたより募集

川柳、俳句、短歌

2月合併号の川柳のお題は「鶯」(締め切りは12月20日)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

「憲法を語る」…憲法を守るのは当生協の取り組み方針です。皆様が身近に憲法を感じる、思うことなど寄稿をお願いします。

「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○○○○」…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

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。お名前、ご住所、電話番号をお忘れなく。掲載させていただいた方の中から、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
FAX(082)-532-1267

俳句・山柳

お題: 大根

おでんをべいばる大根人気者 / 華代

引き抜かれ大根悲しや吊るし干し / 陶山三山

うっ憤を大根卸して晴らしける / 油野はつ枝

大根もテレビに出れば大スター / 野の花

白さには負けて太さで勝っている / からたら

自由句

律儀にもたんぼの脇の彼岸花 / TOKIKO

理事会より

- 8月の経営結果は、収益不足のため2,100万円の赤字となり、今年度の月別実績で最も大きな赤字額を計上しました。そうした中でも「生協くさつ24」(定期巡回・随時対応型訪問介護看護)は利用者増を進め、200万円の収益を出して、オープン後初めて経常剰余予算を達成しました。
- 2019年4月オープンを目標に、生協けんこうプラザ3階に観音圏域の「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」および「夜間対応型訪問介護」事業を開設することが認められました。介護職員を募集していきます。
- 10月10日(火)に3生協(広島医療生協、生協ひろしま、広島中央保健生協)連携協定の調印式が、執り行われるとの報告がありました。