

5月の 広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2018年5月号

2018年3月31日現在
組合員数 29,542人
出資金 12億113万円
発行責任者 生協広報委員会

No.540

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」



左から広島中央保健生活協同組合専務、訪問看護ステーションコープ廿日市高橋所長、居宅介護支援事業所・廿日市の中田所長、生協ひろしま横山専務

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。



挨拶する高橋所長



開所式の様子



オープンスペースの事務所の見学

2018年4月1日(日)、生協ひろしま大野事務所内に当生協4か所目となる訪問看護ステーションを開設しました。この事務所内には生協ひろしま介護サービス廿日市(居宅介護支援・訪問介護)事業所があり、そこで2生協3事業所が同居して医療と介護のサービスを一体的に提供していくこととなります。

事務所レイアウトは同一フロアとし、顔の見える関係を進めていくことにこだわり、話し合ってきました。その結果、しきりの棚は110センチしかなく、常に互いの状況や相談等が容易にできるオープンフロアとなりました。このような同一フロアで別の法人が事業を行う取り組みは、全国の生協間でも例のない画期的なものとなっています。

職員構成は看護師3名、理学療法士1名でスタートします。互いの強みを生かし、高めあいながら地域から必要とされるステーションとして実績を積み上げていきたいと思えます。

訪問エリアは、廿日市市の一部・大竹市(阿多田島を除く)です。詳しくは事業所までお問い合わせください。

☎0829-500207

「訪問看護ステーション コープはつかいち」を開設

掲示板

広島中央保健生活協同組合
子ども食堂 生協わくわくぱーていー

【日にち】5月12日(土)
【時間】10時30分~14時30分
【場所】いきいきプラザ3階和室



どなたでも参加できます。
お申し込みは☎082-532-1264(組織部)まで

心の窓

「有り得る」とは、あって差し支えないことであり「有り得ない」はその逆で、あっては差しつかえがあることとなります。

私たちにとっての「有り得ない」ことが今、日本社会全体に満ち溢れています。政治の世界でも、物を作る製造業でも、日本の未来を担う教育の場でも、様々な分野の指導者と呼ばれる方々が、白を黒と言ひ募っています。

後期高齢者となった余命少ない老人は、この状況に切歯扼腕します。が、物事はそう簡単には片付きません。

あきらめ、時流に流され、やり過ぎただけで済めばよいのですが、この「有り得ない」ことはある日突然、厳しい現実となって私たちの周りに姿を現します。

昨年未帰郷した息子が驚くようなことを言いました。あの車台が破断しかかった新幹線の隣の車両に乗り合わせ、異常音と異臭に気がついていったとのこと。大事な息子は死の淵に立たされていたのです。

今最も「有り得ない」ことを考えてみるに「改憲」と「日銀による異次元金融緩和」があります。これらの「有り得ない」ことが私たちに突きつける厳しい現実とは何か、想像するに空恐ろしい気持ちになります。

(もじちゃん)

宮園・四季が丘組合員交流会

3月27日(火)、廿日市市宮園市民センターで組合員交流茶話会が行われ、10名の参加者が集いました。チラシを見て参加したという方や転居前に鹿児島医療生協で生協の活動を楽しんでおられた方、訪問看護ステーションコープはつかいちの開設に関心があったり参加された方など、それぞれの生協への関心と期待を話され、予定していた2時間もあっという間でした。落語と「笑いケア」の初体験でたっぷり笑ったあと、当生協の健康づくりやつながりづくりなどの地域での活動と、医療や介護の事業について、紹介させていただきました。

さて、最も関心が高かったのは、廿日市に初めて事業所展開される訪問看護ステーションコープはつかいちに関する事で、「その話をもっと聞きたい」との声に応じて、その場で次回企画を「訪問看護を含めた在宅医療・介護のお話」として日程まで決めました。

長い間、待ち望んでいた廿日市地域の支部の結成に、期待が持てる集いとなりました。



医療・介護・国保 のゆくえ

安芸府中支部 お楽しみ会で、バッチリ学習

3月31日(土)、恒例の安芸府中支部のお楽しみ会は、今回は、福島生協病院村田事務次長を講師に、「2018年診療報酬同時改定の方角性」と題し、学習会を行いました。

膨大な資料でしたが、話はわかりやすく、国が社会保障費を抑えようとする手この手を使っている現状が浮き彫りになりました。

近年の診療報酬を抑える圧力により、医療機関経営は苦境に立たされており、病床の再編により、大病院と診療所の役割分担を明確にし、紹介状なく受診すると5,000円の追加負担になる大病院の対象を広げること、また、例えば末期の患者さんには、見取り介護加算を新設することにより、今まで以上に病院から施設や在宅医療へ誘導する政策が進められていることなどが語られました。

参加者からは、この4月1日から一般の方の入院時の1食あたりの負担が100円も上がることや、在宅医療をすすめても、家庭によっては困難であることなどへの怒りの声があがり、政治を変えないといかんとその思いを強くしました。



出資金動向

3月は年度末まで奮闘しました。ラストスパート月間中に86人の方に新たに積み立て増資を始めていただき、年度累計では163件の到達でこの10年間で新病院建設前の2013年度に次ぐ成果となりました。

支部総会も開かれております。新たな決意でがんばりましょう。

支部総会をカニガンバルゾー!



第3回 福島生協病院 ボランティア交流会を開催

福島生協病院の新築移転時から、総合待合コーナーでの案内や駐車場で誘導などを中心にボランティア活動を続けているボランティアの会が、3月15日(木)に3回目の交流会を開催し、11名が参加しました。「ストレッチャーで来院される患者さんが、付き添いの方が入院手続きなどを行っている間、待合室の一角で横になったままでおられるのが気の毒。どこかにスペースができないかなあ」「新病院オープンから2年半で、待合室の椅子にシミなどができている、今ならまだシミ抜きできるよ」など、職員ではなかなか気が回らない細やかな気づきが出し合われていました。また、「受付職員の対応はさすがプロだなと感心する」などお褒めの言葉をいただいたり、病院周りの枯れ木や雑草を暑くなる前に抜いてしまおうと4/5(木)、さっそく草抜き作業を行いました。大変お世話になっております。ありがとうございます。



福島生協病院では、病棟での見守り・話し相手のボランティアさんも募集しています。

ボランティア希望の方には事前に、看護部長より留意点などお話しさせていただきますので、ご安心ください。ご希望・お問合せは組織部までご一報ください。

☎532-1264

地域に広がる3000万署名行動!!

福島支部訪問行動で31筆

3月17日(土)、福島支部では3000万署名の訪問行動を行いました。3人で行動し、小河内町1丁目の顔つながりのところを次々と訪問、31人の署名が集まりました。

地域とつながりが深い組合員さんは、気軽に「○○ちゃんおる～」 「戦争に反対する署名書いてや」と声をかけて歩きました。道端で立ち話しながらの署名もあり、特に最近の森友学園に関する公文書偽造問題で、安倍首相への怒りがあちこちで聞かれました。

被爆をされている組合員さんは特に平和への思いもひとしおで、熱が入った行動となりました。



患者さんも思わず笑みが… 署名に折り鶴を添えて～横川・三篠支部～

3月19日(月)、横川三篠支部はインフルエンザ等の流行期ということで一時中断していた「安倍9条改憲NO!」福島生協病院待合室署名行動を再開しました。

この日は、支部長さんが署名をした方にプレゼントするためにとコツコツおられた「パタパタ鶴」と「折り鶴しおり」を手に署名に臨みました。

病院の待合室の行動は、患者さんのお身体や気持ち的にいい状況とは言えない中での依頼となるのでとても神経を使うのですが、署名をいただいた方はみなさんほっこりとした笑顔に。近くの患者さんも横目で興味を示されている様子が見て取れ、いい雰囲気となりました。多分これがティッシュなどではなく「折り鶴」だからこそだと感じます。

佐々木貞子さんのエピソードから平和を願う人々の心の象徴となった折り鶴。広島県民・平和を願う全ての人々にとっては特別のものなのだと思えて感じました。



「テロも武力ではなくせません。 9条を生かした‘対話’をしよう」 ～生協さえき病院行動で31筆～

3月29日(木)に職員4名、組合員2名の6名で30分という短い時間でしたが、安倍改憲NO!3000万署名31筆、ヒバクシャ署名7筆を集めました。

待合室の患者さんと対話した後に、3組に分けて地域に入りました。この日は絶好の花見日和、お宅を回るとともに、お散歩中のご夫婦にも声を掛けさせていただきました。

中には「憲法変えたほうがいい」「わたしゃわからん」というお声もあり、対話へとつながった方もおられましたが、ほとんどの方が署名にご協力いただけました。

声をかければ対話が弾みます。大いに声を掛けましょう。



*フレッシュな33人が * 入職しました! *

2018年4月2日(月)、生協けんこうプラザにて、広島中央保健生協を担っていく新職員の入職式が行われました。藤原理事長から広島中央保健生協の理念にふれて、期待が込められた祝辞が述べられました。

新たに迎えた33名の職員は、地域の組合員との協同により、生協の事業と運動を飛躍させる原動力となっていきます。

入職式を終えると、オリエンテーションが始まります。広島中央保健生協の沿革や理念、医療安全対策や院内感染防止、事業構想のお話、また、当生協の組織活動の話、接遇やコミュニケーションスキル、法令順守と個人情報保護の講義も受けました。

組合員のみなさん、よろしくお願いします!



私の日本国憲法

己斐支部 中嶋 京子

2015年9月19日、憲法学者をはじめ多くのひとたちが憲法違反と指摘した安保法制(戦争法)が強行採決された。たくさんのひとたちが反対の声をあげたのに、国会で多数をしめる人達で強行採決されるという事態に愕然とするとともに、「憲法について知らなかった」とその翌年の12月に「9条の会」の有志で始まった「憲法カフェ」。この4月で17回を重ねる。

「堅苦しいとおもっていた条文が身近になり私達の生活を守ってくれているとわかってきた」、「憲法ってむずかしそうとおもいがち、でも憲法は国民のものだった」、そして最近参加された方からは「こんな楽しい会ならもっと早く参加すればよかった」の感想が寄せられています。私自身は「憲法は守るもの」と思っていたがどうやらそうではなく「憲法はいかすもの」だということがわかってきた。私の人生を精一杯豊かに楽しく生きるためにこの憲法をつかわない手はないと。悲惨な大戦を二度とくりかえさせないという深い反省の上にたち、日本国憲法が施行されて70年。私の人生は日本国憲法と一緒にあったのだ。憲法について知るにつれ、それが実際には実現されていないのは残念でならない。ましてそれを壊そうとする人達までいるのは絶対ゆるせない。

「憲法カフェ」でみんなの話はいつたりきたり、行き着く先はどこ?とっていると山田弁護士の適切なアドバイスで目の前がひろがる。決して結論がでないのが「憲法カフェ」。これが「正解」とか「模範」はない。あ、あ、あ、こうだといいながら私たち主権者に憲法をとりもどそう。なにはともあれ、なんでもしゃべれる「憲法カフェ」は楽しいのだ。



I. 2018年度の保健生協の重点課題(案)

協同の力で、いのち輝く社会をつくる

1. いのちが大切にされ、笑顔で安心して暮らして続けられるまちづくりをすすめる第6次長期計画(2018年度～2022年度)に基づく実践をスタートさせます。

①事業・地域・組織の連携を強めるために「地域包括ケア部」を創設します。保健生協の「総合力」を活かして「地域の困った」にこたえる機能を備えた居場所づくりを進めます。孤立しがちな子育て世代の悩みを受けとめ、多世代の交流の場としても広がっていきます。

②組合員ふやし(仲間ふやし)の目標を3,000名とし、事業・組織活動の全てを通して最重要課題として取り組みます。支部(18支部)の目標を3支部と、保健生協の顔が見えるよう地域のすみずみへの支部づくりをめざします。1,000人以上の組合員数となった支部は分割するのを目標とします。

③担い手増やし目標を200人とし、すべての支部が新しい運営委員を迎え、自主的・主体的な支部活動を進めます。班づくりの目標は50班とし、班会を通じて健康づくり・フレイル予防を進めます。そのためインストラクター養成にも取り組みます。

2. 健康づくりをおおしごとまじりに貢献し、「健康づくりなら広島中央保健生協」と言われるよう、地域での認知度を高めます。

①「フレイル(虚弱)予防」「けんこうチャレンジ」「すこしお生活(少しの塩ですこやか生活)」「健康診断の促進」など、組合員の要求に基づき多様な健康づくりの取り組みを広げ、幅広い人と結びつき協力を強めて、広島県の健康寿命(男性71.97歳/全国27位、女性73.62歳/全国46位)の延伸に貢献します。

②保健生協の健康づくりの活動が地域から見えるような取り組みを強めます。青空健康チェックの取り組みを全支部に広げます。

③健康づくりの活動を行政や他団体とともに取り組み、専門職の派遣などを通して協力を強めます。また、県生協連と広島県との地域包括協定を活かして、地域の健康づくりを進めます。

3. 3.5のちと健康を守り、くらしを支える事業基盤を構築します。

①第6次長期計画初年度の資金・経営計画を達成するため、組合員の利用結果を進め事業収益(前年比100.8%増)及び事業費用(前年比100.0%増)予算の達成に努め、必要剰余を確保します。

②訪問看護ステーションコープはつかいちの開設、さらに観音圏域に「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」の開設準備を進めるなど、在宅療養中のくらしを支える事業を拡大します。

③事業を支える出資金増やし目標は1億5千万円(純増3,000万円)とします。

④地域の医療機関や介護事業所、高齢者や障害者施設などとの連携と協力を強めます。

⑤三生協(広島医療生協・生協ひろしま・広島中央保健生協)の地域における事業と活動の連携協定を活かした事業計画づくりを進めます。また、介護事業分野の人材確保と養成については、県生協連との連携の力で共同して取り組みます。

4. 憲法にもとづく平和で人権が尊重される社会をめざして、学びを広げ、連帯します。

①憲法を守る活動の継続と広がりをつくります。

②ヒバクシャ国際署名をさらに広げ、核兵器廃絶の活動を推進します。

③医療や介護をめぐる社会保障とくらしを守る運動を、諸団体と連携しすすめます。

5. 地域・職員組合員が「ともに学び育ちあう」人づくりをすすめます。

①憲法をもとに、人権の尊重・社会保障の充実・私たちの権利と責任を明らかにした「いのちの章典」を学び、すべての活動にその視点を貫き、「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめます。

②医療福祉生協・広島中央保健生協の理念を理解し共感する職員の確保に努め、その成長・育成をすすめます。とりわけ医師の確保を最重要課題として取り組みます。



9条守ろう



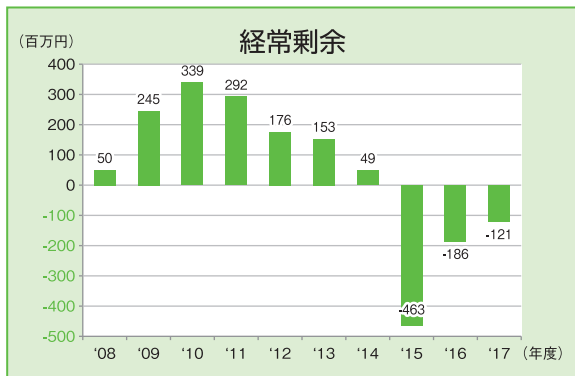
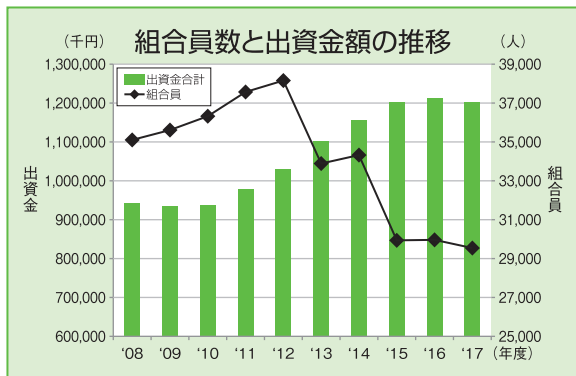
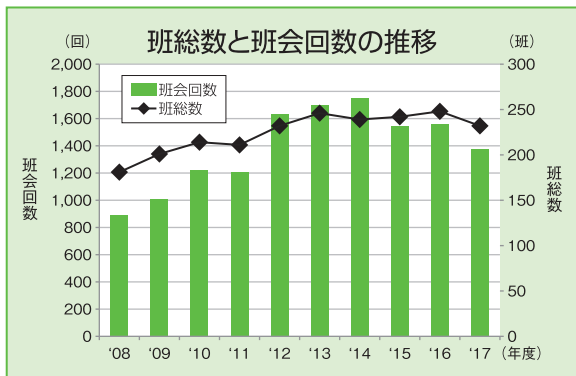
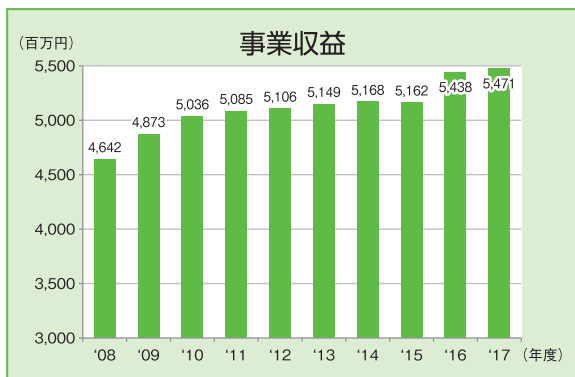
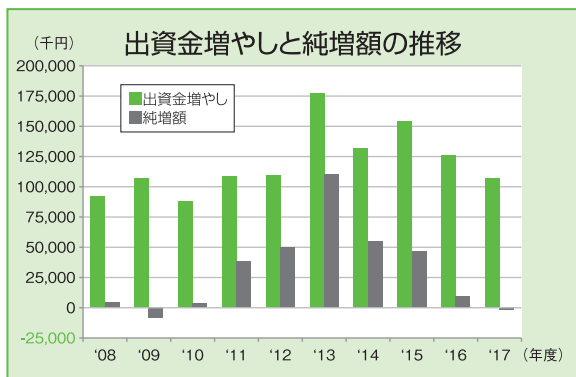
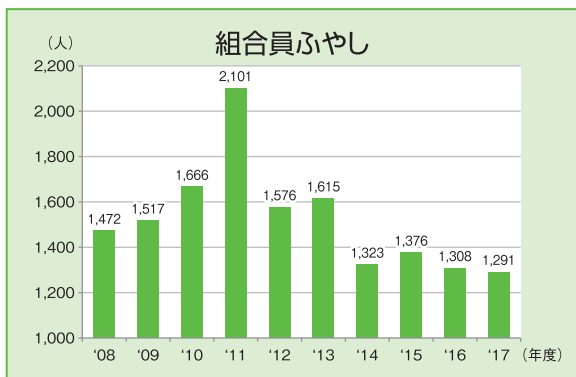
八幡東再建総会

● 組合員組織の発展と事業活動

2017年は、6月の総代会で確定した「広島中央保健生協の地域包括ケア構想」に基づき、自治体や他団体とも連携を強めました。「けんこうチャレンジ」の取り組みを広げ、広島市の「高齢者いきいき活動ポイント」の運用も進めました。6月から「班づくり・班会開催月間」、秋の「生協強化月間」、年度末の「生協組織建設のラストスパート月間」に地域支部でも事業所でも積極的に取り組みましたが、組合員ふやし・出資金増やしはともに減少傾向に歯止め

をかけることはできませんでした。

事業活動では、福島生協病院・生協さえき病院とともに病床稼働率を高めながら、2018年度の診療報酬改定に備えましたが、事業収益は伸び悩みました。介護事業では、オープン1年目の「生協くさつ24(定期巡回・随時対応型訪問介護看護)」が徐々に利用者数を伸ばし、生協ひろしまの訪問介護所と同じフロアで運営する「訪問看護ステーションコープはつかいち」の開設準備を進めました。



Ⅱ・2017年度の活動の特徴

Table with 8 columns: 2017年度四課題, 実績, 前年度実績, 前年度差, 前年比, 目標(計画), 差, 計画比. Rows include ①仲間ふやし(人), ②出資金増やし(千円), etc.



いきいき百歳体操



劇団「風の子」講演

1. 広島中央保健生協の地域包括ケア構想に基づき、自治体や他団体とも連携して、事業所と支部の協同の力の発揮で、地域組合員のくらしを総合的に支えることをめざしました。

① 広島市が9月から開始した「高齢者いきいき活動ポイント事業」が追い風となり、いきいき百歳体操の取り組みは、保健生協内でも大きく広がりました。田方支部では町内会と連携して取り組むことで、回覧板や町内会掲示板で紹介され、生協の認知度が高まっています。中区南支部では15年以上にわたって青瓦健康チェックを進めてきたスーパの一 cornerで取り組むことになり、初

●2017年度 組合員活動日誌

Table with 3 columns: 日付, 活動内容, 参加. Lists various activities throughout the year with participant counts.

ありませんでした。2018年3月に、生協内ヘルパーステーションでの活動経験者が呼びかけとなり、改めて「たすけあいの会」説明会が開催されました。

2. 健康づくりつながらりつくりを大きく広げるとともに、その土台となる広島中央保健生協の組織を大きく強くすることに努力しました。

ができました。新たに、生協ひろしま・JA広島中央会からも費用の拠出が進み、広島県全体で昨年実績の5,169件を大きく超える9,308件の参加がありました(広島中央保健生協では、3,000件の目標に対して3,949件。昨年2,396件で164.8%到達しました)。

定し、脳いきいきインストラクター養成講座を行いました。また今年度初めて、班活動体験コーナーが盛りだくさんの「班活動交流会」を開催し、102人の参加がありました。

び広げ・連帯を進めました。①ヒバクシャ国際署名は2017年9月末までに地域で3,500筆・事業所で3,500筆の計7,000筆をめざして取り組み、2018年3月末時点で5,500筆の到達となりました。



診療のごあんない



2018年4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。

(2018年5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(千)	大学	
				藤原	宇野	田中(千)	神尾	高岡	交替	
				田中(千)	藤原(予約)	高岡(予約)	大津(予約)	藤原(予約)	神尾(第4週)	
				多比良(予約)	高岡(予約)	藤原(予約)	高岡(予約)	大津(予約)	交替(予約)	
			楠本(予約)	飯田(予約)	楠本(予約)	多比良(予約)	多比良(予約)			
			高岡(予約)		大津(予約)	濱本(予約)	大学(予約)			
			8:30~11:00	健診	伊藤	桂田・佐藤	池本・桂田	佐々木・桑原	伊藤・宇野	伊藤・石田(第1・3・5週) 佐藤・田中(第2週)・田中(第4週)
			8:30~11:45 診察は9:00~	外科	北口	北口	北口	北口	北口	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	杉本(予約)				杉本(予約)	長谷川(予約)			
	眼科	大学(完全予約制)			大学(完全予約制)		大学(完全予約制)	完全予約制(第2・4週休診)		
	耳鼻咽喉科	高松		高松	高松	11:00まで高松	高松			
	皮膚科	松浦		松浦	松浦	11:00まで松浦	松浦			
	泌尿器科	川真田		川真田	川真田	川真田	川真田	川真田(第2・4・5週休診)		
				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(ペースメーカー)			
		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)					
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	12:00まで吉野 (第1・3・5週)		
		13:00~14:00		予防接種		乳児健診	予防接種			
	午後	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	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			
	夜間	16:30~19:30	松井	平岡		平岡				
			高橋	今川		今川	山本			
		松井	山本		高橋	高浜				
		平岡	高浜		平岡	松井				

※3月10日(土)~5月6日(日) 福島生協病院 田代医師の外来は休診となります。5月7日(月)より再開いたします。

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	黒川	福山	小坂	叶	高内	高内
				沼本	荒井	佐藤	荒井	西村	交替
				長谷	岡田	長谷		長谷	腹部10:30~(月2回)
				福山	重本	重本	福山	福山	
		健診	交替	根本	南方	長谷	佐藤	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・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		
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	
			末井	福井	末井	福井	末井	末井	
	午後	13:30~17:00 水曜は14:00~	星	星16:00まで	星		星		
			保子	保子	保子		保子16:00まで		
			末井	末井16:00まで	末井		末井		
	夜間	17:00~19:30	福井	福井	福井		福井16:00まで		
				星			保子		
				末井			福井		

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	長谷	佐々木	佐々木	佐々木(第1・3週休診)
	午後	15:00~16:30	内科		佐々木	佐々木		
	夜間	17:00~18:30	内科	佐々木			佐々木	
草津診療所 082-272-8665	午前	9:00~12:00	内科	診療	診療	診療	診療	診療
	午後	15:00~17:00	内科	診療	診療	診療	診療	診療
	夜間	17:00~18:00	内科	診療		診療		第2・4週のみ診療

わがまち **散歩** 広島広域公園 Vol.64

いくつもの競技場、運動施設、テニスコートなどがつらなる本当に広い公園である。この公園と運動施設は、昭和53年9月、アジア競技大会を招致しよう、そのための施設を建設しようという広島県議会と広島市議会の決議があり、工事の着手は昭和61年4月であった。

そして、平成6年10月2日、アジア競技大会の開会式となった。42の国、地域が参加し10月16日まで大会が行われた。

大会終了後、公園と運動施設は県民と市民の共同で利用できることとなり今も多くの人々に利用されている。

交通はアストラムライン「広域公園前駅」で下車すると目の前にスポーツ施設が広がっている。

- 第一球技場 ○エディオンスタジアム
- 第二球技場 ○運動場
- 補助競技場 ○テニスコート20面(屋内4面、屋外16面)

とても広い公園なので、森、芝生広場、樹木なども広がっていて散歩しても楽しい。



広島広域公園
広島市安佐南区大塚西5-1-1



支部探訪

●八幡東支部 生まれたての「ウリ坊ちゃん」

2018年1月24日(水)、八幡東支部は長い長い冬眠状態からやっと目覚めました。再建総会が開催されたのです。この支部には八幡東、利松、石内を地域として1,400名の組合員さんがおられます。

再建に至るまで、スポーツ吹矢班や、生協さえき病院のボランティア活動を実践する遊々班などありましたが、あらたに2016年に脳いきいき教室開催、そこから発展して脳いきいき班「ものわすれ班」が誕生、また2017年「秋の学習会」と銘打って、チラシを配布、訪問活動も行いながら、運営委員さんを募ってきました。

現在、運営委員は4名、子育て中の女性や、仕事を持っている男性なども参加し、運営委員会も全員揃うのが困難な中、細々と、でもしっかりと育ちつつあります。

運営委員のひとりの横田さんは、好奇心旺盛で、公民館活動、町内会の活動にも参加、当生協とは脳いきいき教室に参加し、運営委員となりました。

「生協のフレイル学習会に参加しました。フレイル、虚弱にはなりたくない」と口の健康、運動、食事に気をつけています。そして社会参加が大事と思い、運営委員もやらせてもらっています。お金がかからない健康法ですよ。」と横田さん。

さて、機関紙も誕生しました。その名も「ウリ坊ちゃん」。由来はこの地域にイノシシがでるのでそれにちなんで、生まれたてのウリ坊ちゃん、としました。この支部も生まれたてですが、運営委員や担い手さんがウリ坊のようにたくさんの人に支えられ、育っていくことを展望しています。



ものわすれ班で学習会

子育て広場 **コープ** 5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

5月 「のびのび」行事

- 第1週 2日 お休み
- 第2週 9日 わくわく絵本の世界
- 第3週 16日 リズム遊び
- 第4週 23日 ミニ講座お休み(広場開放のみ)
- 第5週 30日 女性健診について

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

わたしの健康法

運動は優れた健康法

田方支部 有田 健男

私は今年で73歳、後期高齢者入り目前です。この年になって「何はさておいても健康が第一」の思いが強まっています。

退職以来通いつけているスポーツジムに感謝です。昨年5月のゴールデンウィーク前、サイクリング中に、交差点で原付と出会い頭に衝突事故を起こしてしまい、左腕を骨折してしまいました。ギブスを当てていた6週間はジム通いもサイクリングも出来ず、自宅で新聞を読んだりテレビを見たりの生活でした。

退院して1週間たったある日、突然息苦しくなり、血圧が高くなり頭痛の症状に襲われました。初めは戸惑いましたが、これは急性メタボじゃないかと判断し、鈴が峰、鬼ヶ城や柚木城山に登ることを日課にしました。下りてくると、症状はすっかり消えていました。ジム通いを休んでいたの、「体調の変化は運動不足が原因」と直ぐに判断がついたのだと思います。

中には「血圧が高いので安静にしている」とよく聞きます。逆じゃないでしょうか。薬や車への依存を切り替えてできるだけ体を動かしてください。血圧も体脂肪も下がること、請け合います。



組合員の輪

5年半続く月1の体操 朝長看護師に感謝! 吉島簡単ストレッチ班



吉島支部簡単ストレッチ班は、これまで5年半にわたって高齢者にも優しく、参加者それぞれの方に合わせた、ストレッチ体操を行ってきました。講師は、いつもボランティアで細やかな指導をしてくれる福島生協病院の朝長看護師さんです。

参加者は、月一回のこの班会を楽しみにされています。班長さんの都合で中止になりかけた時も、班員の強い希望で中止せずに行われ、5年以上ほぼ欠かさず毎月実施してきました。

今回は、朝長さんがご家庭の都合で退職されるため、3月15日(木)の班会が最後の指導になりました。ストレッチで体をほぐした後茶話会を行い、思い出話に花を咲かせて班員の方から感謝の

花束と色紙が送られました。朝長講師からも「私もこの班会で成長することができました」と感謝の言葉が涙とともに語られました。

最後にみんなで記念撮影をして、元気で長生きを誓い合いました。

口腔ケアはあたりまえ時代です 中区南 江波西・歯科班会

中区南支部江波西班は、3月15日(木)に生協歯科ひろしまから歯科衛生士さんに来てもらって班会を行いました。

近年、口腔内のトラブルが様々な病気の要因の一つとなることがわかってきて、口腔内の環境を整えることの大切さが言われるようになってきました。

江波西班でも、口腔内の環境をよくするため、唾液を増やしたり、口呼吸から鼻呼吸にする体操(あいうべ体操)など歯科衛生士から直接聞く班会を行いました。

習ったことを続けることが出来れば、きっと、健康寿命がいっそう伸びていくそんな実感を持つことができる内容となりました。



おたより募集

川柳、俳句、短歌

7月号の川柳のお題は「ビール」(締め切りは5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

「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

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

へお題「鯉のぼり」

鯉のぼり見上げて喜ぶ池の鯉

／ななかまど

一年ぶり深呼吸する鯉のぼり

／花子

マンションの窓から小さき鯉のぼり

／ふじばかま

鯉カレブ鯉のぼりより高く跳べ

／竹安八朗

鯉のぼり祝いし孫は早成人

／アベ・マリア

*採用された方には図書カードをプレゼントします。ぜひご住所をお知らせくださいませ。 広報委員会

理事会より

- 2月の経営結果は、生協歯科や小児科で予算達成しましたが生協全体では収益予算を下回り、経常剰余でも予算に対して940万円不足状態となりました。
- 7月より、当生協の地域包括ケア構想の具体化を推進する部門として「地域包括ケア部」を新設することが承認されました。
- 12月から2月まで取り組んだ大腸がん検診月間で、地域支部では、昨年の取り組み数206件の2倍以上となる454件を進め、地域での健康づくり活動を推進しました。
- 組合員支部活動援助金規定の改定が行われました。