

7月の

広島中央保健生活協同組合だより

# けんこう

2019年7月号

2019年5月31日現在  
組合員数 29,815人  
出資金 12億1,585万円  
発行責任者 生協広報委員会

No.553

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」

### 【参加者の感想】

- ・食と運動の2つに取り組みます。終了後、特定健診を受けてみようと思っています。
- ・『オランピック』は脳いきいき班会で活用できそうです。
- ・行政やJAの後援があるので普及しやすいと思います。小学校へ案内に行ってみます。
- ・運動量が減っているので2か月間、ちよい足し運動にチャレンジしたいと思います。
- ・クイズや体を動かすことは楽しく、参加した感があってよかった!



JAさんより野菜クイズ! 景品もありました♪



オーラルフレイル予防のグループ競技、「オランピック」で大盛り上がり



～ちよい足し運動～ お風呂でできる運動を伝授♪

### 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ぃー



【日にち】7月13日(土)

【時間】10時30分～13時30分

【場所】観音公民館 2F研修室

どなたでも参加できます。

※開催場所が変更となっておりますので、ご注意ください。

※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

調理・あそびボランティアさん大募集中!!

お米・野菜等食材のご提供もお待ちしております(^\_^)

お申し込みは☎082-532-1264

(組合員活動推進課)まで

# 大盛況! けんこうチャレンジ2019 はじまるよ!交流会

5月27日(月)、生協けんこうプラザにて「けんこうチャレンジ2019 はじまるよ!交流会」が開催され、71名の参加がありました。今回の行事は広島県生活協同組合連合会が主催し、広島医療生協、広島中央保健生協、福山医療生協、生協ひろしま、JA広島中央会の5つの協同組合が集結して、けんこうチャレンジのスタートにむけて、学び、交流しました。

はじめに、けんこうチャレンジ実行委員会の一員としても参加いただいている広島県健康福祉局の森様より、広島県の健康づくりに関する計画、とりわけ食育の分野についてお話しいただきました。県が推進する健康づくりの詳細を聞くことにより、けんこうチャレンジを普及・実施していく意義を再確認しました。その後は各協同組合より、野菜にまつわるクイズや減塩レシピの紹介、ちよい足し運動の実践等の多彩な内容を学ぶことができました。



福山医療生協 宮澤組織部長より減塩レシピ紹介

生協ひろしま くらし応援グループ 後藤係長より減塩について報告

広島県健康福祉局 森様

## けんこうチャレンジ2019

取り組み期間 大人:7月~10月のうち、30日間または60日間  
キッズ:7月~10月のうち30日間

報告締切 大人・キッズともに11月30日まで

パンフレットをお求めの方は  
組合員活動推進課(☎082-532-1264)までご連絡ください

### 心の窓

子どもの頃、「夏は夕方になるとザーッと雨が降ることがある。これを夕立という」と経験的に知っていた。夕立の後はしばし涼しくなり夕涼み。まだエアコンなんか普及していないから、扇風機とうちわ、サッカー生地の短いワンピースを着せられて、縁側には渦巻きの蚊取り線香が静かに煙を燻らせていた。夕立が去るのを待ってましたとジージー、ミンミンせみの合唱。こんな夏の光景はずっと心に残っていて思い出すたび心地よい。

その頃から時代はどんどん流れ、自然環境は大きく変化してきた。「未曾有の」という言葉が頻用されるように、これまでに遭ったことのない豪雨災害が頻発するようになった。大切な命もたくさん犠牲になっている。今では夕立という言葉は無くなったのかな。ともすれば豪雨災害になりにかねないので「警報」が度々発令される。何とも言えない気持ちになる。

今の子どもたちの夏の思い出ってどんなのかな? 「人が亡くなるほどの暑さで外で遊べなかった。」「大雨や土砂災害に遭って怖かった。」「夏に家族を失って悲しかった。」「なんてことになってほしくない。地球の環境が星の進化として自然に変化していくのは仕方ないが、私たちの行為によって自然環境の破壊に繋がるようなことはできるだけやめよう。子どもたちに心地よい夏の思い出を残してあげたい。」

(チャーリー)

# 支部総会開かれました

大盛況！  
初めての支部総会

廿日市支部



5月30日(木)、宮園市民センターにて第1回廿日市支部総会が開かれ、18名の参加者で会場がいっぱいになりました。初めての支部総会ということもあって、序盤は緊張気味でしたが、お菓子とお茶を楽しんだり、余った時間で自己紹介をしたりする中で、だいぶ緊張がほぐれたようです。活動方針の説明では、昨年度惜しくも達成できなかった4課題について、今年度こそ頑張りたいと、支部長さんが熱弁されました。「病院から離れている地域がどう活動していけばいいのか、模索した一年でし

た。まだまだ手探りの部分もありますが、昨年度よりもちよっとでも支部活動を前進させたかと思っております」という言葉に、全員が頷かれていました。後半の学習会では、地域包括支援センターはつかいちの職員さんを講師にお招きして、高齢者のくらしの窓口や介護保険制度について学び、多くの質問が出ました。「広島県は健康寿命が短いことがよく話題になっている。高齢者のための制度を上手に活用しながら、一方で健康づくりもしっかりしていきたい」という参加者の言葉で、会を締めくくりました。

福島地区の戦後の復興について学ぶ

福島支部

4月13日(土)、福島支部総会が開催され、組合員17名の参加がありました。大越副理事長からは「協同の力で命輝く社会をつくる」という話があり、支部総会の議論の中で、今年も訪問を活発に行い、担い手増やしなどを頑張ろうとの声が出ました。記念講演では地域の発展に尽力してきた小西さんから、福島地区が戦後どのように復興

してきたかについて、昔の写真をとたくさん使って説明がありました。中本先生をはじめ、いろいろな方が頑張ってくられて今の福島生協病院があると、あらためて学ぶ場となりました。



2019年度支部総会

生協のめざすまちづくりについて再確認

南区東支部

5月19日(日)、東雲公園内集会所にて南区東支部総会が開催され、組合員13名の参加がありました。始めに、組合員活動推進課の藤井課長から19年度の重点課題について説明があり、「保健生協のめざすまちづくりとその実現の意義」について学

びました。支部のまとめと方針、会計報告など終えたあとの意見交換タイムでは「かかりつけの病院を持っていない人もいる。生協と連携している病院の一覧があればいいな」という声がありました。その後は、認知症について支部担当の中村理事より、手作りの資料を用いながらのお話を聞きました。お話の後の茶話会では、参加者より「妻が認知症なので、自分は妻を笑わせるようにしている。笑うことが認知症にはいいそうです」とのお話を聞くこともできました。

振り込め詐欺被害にあわないために

己斐上支部



5月25日(土)、己斐上集会所で己斐上支部総会が開催さ



れました。参加者は職員含め39名でした。今回は広島市市民局市民安全推進課の梅西さんをお招きし、振り込め詐欺の実態についての学習をしました。自作の紙芝居を使って、実例をあげてわかりやすく話してくださいました。「怪しい電話やメール、手紙はとりあえず無視してください。心配であればまずご家族や近所の方、警察などに相談をしてください。」とのこと。参加者の中にも「詐欺では？」と思うような手紙や電話がきた方もおられ、他

人事ではないと実感しました。その後、活動報告、活動方針、役員の承認などを行いました。また、パタカラ運動(咀嚼や嚥下の機能を回復させるお口のトレーニング)や隣の人の肩を叩きながら歌を歌ったり、昼食時間を利用して、けんこうチャレンジと特定健診のご案内をしました。最後は恒例のビンゴゲームで盛り上がりました！



子育て広場 **コープ** 7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

**7月** 「のびのび」行事

- 第1週 3日 わくわく絵本の世界
- 第2週 10日 リズム遊び
- 第3週 17日 親子体操
- 第4週 24日 皮膚のお話
- 第5週 31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。

# すこやか会 総会開催!



「みんなですこやかな老後をつくる会(すこやか会)」の総会が5月9日(木)、いきいきプラザで開かれました。今年101歳になった田中モモエさんをはじめ、会員24名が出席。

総会の冒頭に、この1年で亡くなられた会員さんの追悼をしました。2018年度の活動報告では、新年のつどいや花見(涌永庭園と土師ダム)について報告。続いて、小西正則さんが2019年度の活動計画を説明しまし

た。戦後生活に苦勞してきた高齢者が、年金の引き下げや高い国保などによって受診控えが起こり重症化している問題、そして、市が公営のアパートのエレベーター設置を中止し、高齢者が分散化されている問題など、厳しい状況を述べました。

また、今後の活動としては、①楽しい活動を工夫する②介護や医療・福祉の学習を通して、身近な人たちの介護や悩みに手を携えて取り組む③憲法9条・25条を守る声を広める④核兵器のない、戦争のない平和な日本を子や孫に残せるよう努める、としました。

この後、決算と新年度予算案を審議し、新しい役員を選出も行われ、いずれも承認されました。

二部に移り、坪倉民子さんのアコーディオン伴奏による合唱では、「青い空は」「故郷」、そして、カープの四連覇を願って「それ行けカープ」を元気いっぱい歌いました。昼食交流会では、田中モモエさんの日常生活ぶりが紹介されるなど、なごやかな雰囲気でした。また、今回の天皇即位と改元について国民主権の憲法との整合問題などについて意見が出され、充実した総会でした。

なお、会員の目次由子さんの3冊目の詩集「歩く」が第47回壺井繁治賞に決まったことが披露されました。

ここ数年で最高・18名が集まりました!

佐伯支部

5月16日(木)、峠にあるグランドハイツ集会所にて、佐伯支部総会が開催されました。廿日市支部から2名、新班・おでかけ班から2名の参加もあり、用意した席がいっぱいになるほど大盛況でした。

4課題について支部長さんより、「地域と役員の高齢化を考えると、若い世代の担い手づくりが急務になっていきます」と説明があり、今年度から新たに、担い手づくり1名の目標を立てたことを発表しました。学習企画では、社会福祉士の飯屋さんを講師にお迎えして、まちづくり推進課と地域包括ケア構想、そして、廿日市の地域包括支援センターについて紹介がありました。「高齢期の暮らしに関して、不安になっても解決されない悩みもたくさんあるが、今の暮らしを楽しみながら上手に支援

を受けられる力・受援力をつけることはできる」という飯屋さんの言葉が印象深かったです。



を受けられる力・受援力をつけることはできる」という飯屋さんの言葉が印象深かったです。



## 簡単に脳いきいき!

# 拮抗体操



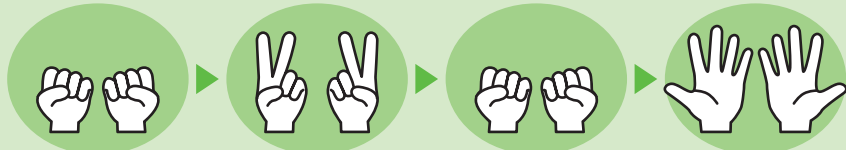
拮抗体操とは、身体の手足を使って、左右または上下で相反する動きをさせる運動です。座ったままでもできる脳トレなので、班会に集まったお友達同士でやってみましょう♪

### ひとりじゃんけん その1

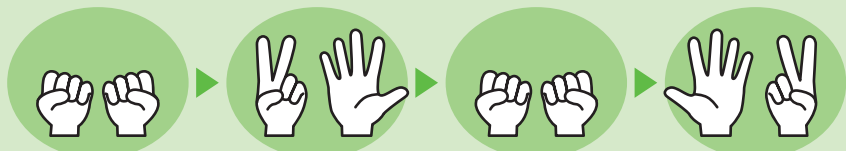
①両手同時に、「グー・チョキ・パー」を繰り返す



②両手同時に、「グー・チョキ・グー・パー」を繰り返す



③右手は「グー・パー・グー・チョキ」、左手は「グー・チョキ・グー・パー」の順序で同時に出す

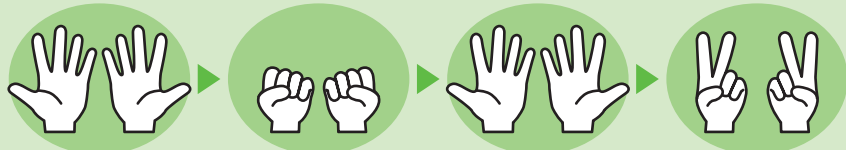


### ひとりじゃんけん その2

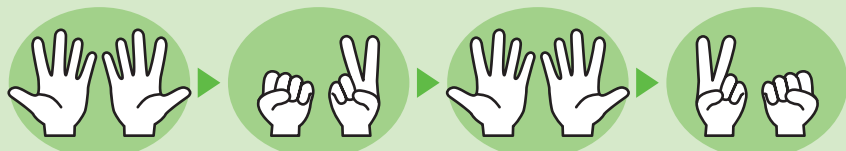
①両手同時に、「グー・チョキ・パー」を繰り返す



②両手同時に、「パー・グー・パー・チョキ」を繰り返す




③右手は「パー・チョキ・パー・グー」、左手は「パー・グー・パー・チョキ」の順序で同時に出す



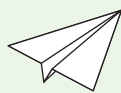
# 診療のごあんない

2019年6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。

(2019年7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~ (予約は8:30~12:00) 診察は9:00~	内科	池本 神尾 藤原 田中(千)	多比良 保手浜 宇野 三善	飯田 宇野 田中(千) 神尾	宇野 浜本 神尾 池本	神尾 田中(千) 高岡 藤原(予約)	沼本 大学 交替(予約)
		8:30~11:00	健診	伊藤・杉原	佐藤・杉原	杉原	佐々木・桑原	伊藤・宇野	伊藤・石田(第1・3・5週) 佐倉・田中(第2週) 田中(貴)(第4週)
	8:30~11:45 診察は9:00~	外科	北口 宮庄	田代 原田	前田 宮庄	北口 原田	田代 前田	交替 9:30~受付 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)	
		婦人科	大学(完全予約制)		大学(完全予約制)		大学(完全予約制)	大学(完全予約制)	
		眼科	高松 松浦	高松 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	大学			大学		大学	
		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) 飯田(予約)	大津(予約) 保手浜(予約)		神尾 藤原(予約) 叶(予約)	高岡(ペースメーカー) 多比良(予約)	
13:45~16:00 診察は14:00~		外科 肛門科 眼科				原田 田代			
夜間	16:30~18:00 診察は17:00~	内科				藤原(予約・不定期)			
午前	8:30~11:30 診察は9:00~		吉野 泉	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 (予約制)	予防接種(予約制) ※第1水曜日を除く	乳児健診 (完全予約制)	予防接種 (予約制)		
午後	14:30~16:30		吉野	吉野	吉野	吉野	吉野		
午前	8:30~11:30		今川 平岡	高橋 松井	今川 高橋	高浜 松井	今川 平岡	11:30まで交替	
			高橋 高浜	松井 高浜	山本 山本	今川 今川	山本 山本		
				宮崎	平岡		松井		
午後	11:30~16:30		今川 松井	高橋 今川		高浜 松井	今川 高橋		
			高浜	山本 (平岡)		高橋 平岡	高浜		
				宮崎					
夜間	16:30~19:30		高橋 松井 平岡	今川 山本 高浜		今川 高橋 平岡	山本 高浜 松井		
午前	9:00~12:00	内科	黒川 沼本	荒井 岡田	福原 佐藤	叶 重本	高内 宮本	高内 交替	
		内科(予約)	福山	重本 伊藤	重本	福山	福山	服部10:30~(月2回)	
		健診	渡辺	梅本	南方	根本	佐藤	交替	
		整形外科	三好	三好		三好	三好	三好10:30まで(隔週)	
午後	15:00~17:00	内科	高内	重本 14:00~17:00 伊藤	南方・佐藤		佐藤		
夜間	17:00~18:30	内科	高内				17:00~19:00 福山		
午前	8:30~11:30 水曜は11:00まで ※予約制です		星	星	星	星	星	星	
			保子 末井 福井	保子 福井	保子 末井 福井	保子 福井	保子 末井 福井	保子 末井 福井	
午後	13:30~17:00 水曜は14:00~ ※予約制です		星	星16:00まで	星		星		
			保子 末井 福井	保子 末井16:00まで	保子 末井 福井		保子16:00まで 末井 福井16:00まで		
夜間	17:00~19:30 ※予約制です			星 末井			保子 福井		
午前	9:00~12:00	内科	佐々木	長谷	佐々木	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					
夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木		
午前	9:00~12:00	内科	世戸	福山	八田	世戸	世戸	第2・4週のみ 診療	
				世戸		佐藤			
午後	14:00~17:00	内科	世戸		八田	世戸	世戸		
夜間	17:00~18:00	内科		福山	八田				

# なんでも投稿コーナー



From : 湯来支部 火野宮 晴海さん(68)

これまでに、生協主催の料理教室や健康・認知症予防の講演会などに参加し、とても有意義なお話を聞かせていただきました。

普段湯来支部サロンで行っているセラバンド体操は、始めて一年半くらいになります。途中の休憩での雑談が楽しく、二回体操を繰り返しますが、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

セラバンド体操に慣れた頃、吹き矢班に誘われました。やったことが全くないし、難しそうと思ったのですが、回数を重ねるにつれて上達してきて点数が上がって、楽しくてたまらなくなりました。運営委員さんが準備や片づけをすべてされているので、私たちも少しでもお手伝いできたらいいなと思っていますところ。

皆さんとても温かくて、気さくで輪の中に入っただけで、ほっとします。人の中に入っていきこと、新しく何かを始めるといことは

勇気が必要ですが、この楽しさというのは理屈ではなく、実際に体験してみて初めて分かるのだと気付きました。



湯来支部 吹き矢班の様子



## あれ?おかしい の声を広げよう

社保平和委員会に寄せられた、「あれ?おかしい」シートから広がった活動をお伝えします。

観音天満支部の運営委員Sさんより、生活圏のバスに関する投稿が寄せられました。最寄りのバス停・観音新町にはベンチがなく、また、横川行のバスの便が昼間はまったくない状態だという内容でした。投稿いただくと同時に、ご自分でも広電バス等に電話され、直接その要望を伝えられました。

後日、早速新しいベンチが設置されました。まずは声を発していくことが大事ですね!



4月某日撮影



5月某日撮影

## わたしの健康法

### 何がなんでも平和が一番!



安芸東支部 三刀屋 信子さん(92歳)

「毎朝5時に起きるんよ。身支度したら血圧を計るん。そして近所を散歩、手や足を大きく動かして、体操を10分する。腹式呼吸、あいうべ体操を何年も続けとるんよ。ご飯は30回以上噛む。裁縫は毎日続け、指先は毎日使う。畑仕事もやり、土からエネルギーをもらうんよ。」いつまでも若々しい三刀屋さんが明るく話してくれました。

1926年(大正15年)安芸高田で生まれた三刀屋さん。青春時代はまさにつらく苦しい戦争時代でした。しかし戦前の教育を受け、お国の

ために頑張ることが尊いこと、この戦争は聖戦と信じこんでいました。1945年(昭和20年)に教員として就職し、終戦を迎え、その後家庭科の教師として35年間勤めました。

それまでの価値観から大転換、人間は教育でどんな風にも変えられる。「平和が一番」と言葉に力が入ります。

入市被爆者でもある三刀屋さんは、健康に日々気を付け、ずっと平和運動に携わってきました。医療生協や他のつながりで仲間もいっぱい! ひと月に5、6回は仲間が家に訪ねてきて、お茶を飲んだり、ランチをしたりして「まるでうちは集会所みたい」と笑います。

いつまでも元気な三刀屋さん、昨今の安倍政治のきな臭い動きを危惧し、平和のために発言し続けます。



# 組合員の輪

スタートから6か月目♪けんこうサロン 南区支部



2018年12月から始まった南区支部主催のけんこうサロンが、今月で6回目となりました。

イオンみゆき店からの声かけで始まったサロンは、健康チェックを柱に掲げ、地域の方々とともに「健康」について学び、広島中央保健生協のよさを知っていただくきっかけになればとの思いで取り組んでいます。まだまだ手探り状態ではありますが、組合員でない方のリピーターも増えつつあります。参加者は健康に興味がある前向きな方が多く、ご近所のお友だちを誘って来ていただけるようなサロンを夢見ています。また、居場所づくりがさかん

な高知医療生協を参考にして、イスの配置も考えるなど、工夫もしています。

継続は力なり! より身近に生協を感じてもらえるサロンをめざして、参加型(盛り上がる脳トレ、自己紹介、私の健康法など)の内容にもみんなで知恵を出し合い、盛り上げていきたいと思ひます。

## 組合員さんの自宅で骨密度測定 安芸中央支部

5月13日(月)、安芸中央支部の藤田さんのお家に組合員8人が集まり、骨密度測定と茶話会が行われました。職員が他の業務のため測定に立ち合えませんでした。操作はご自身たちで行い、無事測定ができました。測定を終え、「また測定したいね」「あまり結果がよくなかったよ〜」「私はよい結果だったよ!」などなど。その後は資料を見ながら食事で気を付けることや自宅でできる体操の資料を読み合わせました。

組合員の方は無料で測定できますので、みなさんも班会や支部行事でぜひご活用ください!



# おたより募集

### 川柳、俳句、短歌

9月号の川柳のお題は「秋刀魚」(締め切りは7月28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ことを、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。

「禁煙成功エピソード」…体験談を募集しています。

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 組合員活動推進課 けんこう編集係  
E-mail:soshikibu@hch.coop FAX(082)-532-1267

## 俳句・山柳

へお題「ラムネ」

- 夏の朝 シュワッとラムネ冷えたビン / ゆり
- ビンの中 星降る宇宙 広がって / 野の花
- ラッパ呑み ラムネの玉が 邪魔とする / メーリー
- 縁側で 皆と「ラムネ」に 喉癒し / 吹き矢のフリーさん
- 盆踊り 母とラムネを 一気飲み / くまのプーさん
- 今和来ぬ 平成バブル 懐かしや / TOKIKO

\*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

- 4月の経営状況は経常剰余で予算達成となりました。医療事業では全事業所が前年収益を上回り、中でも入院収益は前年比106.3%の増収で法人経営をけん引しました。
- 9月17日からの3週間で、いっせい訪問行動に取り組むことが確認されました。福島生協病院建設運動から取り組み始めた1万人訪問の達成および300回訪問実施をめざして、組合員と職員が協同して取り組みます。3週間の集中期間に続き、地域支部の取り組みに準じて生協強化月間中11月末まで行動を進めます。