

10月の 広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2019年10月号

2019年8月31日現在
組合員数 29,774人
出資金 12億2,420万円
発行責任者 生協広報委員会

No.556

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し、
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。

9月25日(水)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、多くの仲間が「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。

当生協では一足早く9月17日(火)から月間をスタートしています。

今年度は「出かける、つ

いっせい訪問行動方針

生協強化月間中に、「笑顔で安心して暮らし続けられるまちづくり」に向けて、全職員と全地域支部で下記の通り、いっせい訪問行動に取り組みます。

1. 訪問行動日程

9月17日(火)から10月5日(土)の3週間

2. 訪問行動目標

- ①この期間中早期に、2013年度からの累計訪問件数1万件を達成する(2018年度末累計=9,235件、あと765件)
- ②全職員参加(常勤職員500人)および組合員参加100人以上をめざし、300組(300回)の訪問行動をすすめる

3. 訪問行動内容(案)

「気になる患者(利用者)」訪問、「けんこう」手配り時の職員同行、組合員宅へ「お元気ですか」訪問、保健生協の行事案内や健診利用のお知らせを行う訪問 など

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ーいー

【日にち】10月12日(土)
【時間】10時30分~13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。

※アレルギー対応はしていませんので、ご了承ください。

LINE



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

生協強化月間 出かける、つながらる、安心を結ぶ

ながる、安心を結ぶ」をテーマに、職員・組合員がともに地域に出かけ、地域の困りごとやニーズをつかみ、それに応える取り組みをす

る保健生協のあんしんネットワークを広げていきたいと思います。

心の窓

♪ほかほかのご飯を炊いて♪ほかほかのおにぎり作る♪ほかほかのご飯はあっちっち……これは子どもの遊び歌。炊き立てのご飯は美味しいですよ。でも「お米よりパン!」という人も増えていきます。私は絶対ご飯派。

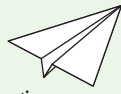
『お米はどこから見ても日本人の体に合った優れた食べ物で、昔の人は現代人の何倍ものご飯を食べていたが肥満とは無縁だった。たんばく質も含み、そのアミノ酸はバランスが良く、体と脳の両方を良好に保つことができる。パンよりもダイエットに向いている』(千葉・稲毛病院・佐藤医師談)

農民連食品検出センターは、輸入小麦のパンから発がん性の恐れがある除草剤が検出されたと発表しました。日本は小麦の8割超を輸入し、世界は規制の流れなのに、日本は残留農薬基準をアメリカに合わせ緩和しています。(参考:新婦人新聞3277・3289号)

日本人の胃袋の60%は輸入に頼っていますが、日本で安心できる農業が続けられるように。四季折々の農作物や旬の魚など豊かな食材と、世界に誇れる日本のお米がいつまでも食べられるように願っています。

(かまの)

なんでも投稿コーナー



From : 田方支部 山下 則江さん 「脳いきいきマスター養成講座に参加して」

7月31日(水)、岡山県で医福連 中四国ブロック「脳いきいきマスター養成講座」が開催されました。参加者は33名、内広島中央保健生協から4名、特別に奄美生協1名、鹿児島生協1名の参加で



した。全国的に超人気の講座なので、みなさんが参加しやすいようにとブロック単位で開催されているそうです。本来は2日かけての研修会を1日に濃縮したスケジュールなので、事前に本を購入し、それを読んでから臨むように工夫されていました。本のタイトルは『誰でもできる脳いきいき教室のすすめ方』。

講師は鳥取大学院医学系研究科 竹田信也先生です。この講座を受講後すぐに脳いきいき班の指導ができるようにと、**進行マニュアルとパワーポイントの副読本**が用意されていました。超高齢社会において、認知症は高齢になれば誰でもなりうる病気だから、行政の対応は間に合わない。だから自分たちで学び合っ、認知症を予防したり、進行を遅らせたりすることが大事です。3年前にも一度学習の機会がありましたが、今回は時間をかけてゆっくり丁寧に学んだので、納得しながら進むことができました。早速10月からみなさんと地域で実践していきたいと思います。

医療生協では組合員が専門家と一緒に学べる機会が沢山ありますが、今回も医療生協の組合員になっていてよかった! と感じた一日でした。他人事ではない、近い将来の自分やご近所に起こりうることなので、認知症の予防活動に活かしていきたいです。



あれ?おかしい の声を広げよう

東区北支部の組合員Mさんから、「あれ?おかしい」カードが届きました。東区の取水場から伸びてきた樹木の枝が通行の邪魔になって困っているとのこと。理事会社会保障平和委員会と一緒に区役所に行って、実情を訴えました。

約3週間後、行政によって飛び出していた枝が伐採され、きれいになりました。「これで腰をかがめずに歩けます」と、Mさんだけでなくご近所の方も大変喜んでおられます。



ビフォー(6月6日撮影)



アフター(7月4日撮影)

ご用心! 高齢者に関するトラブル

“ニセ”消費生活センターを案内する新手の架空請求の手口にご注意!

2019年7月18日 独立行政法人国民生活センター 発表資料より

相談事例

1. 携帯電話に「利用料金が未納」「本日中にご連絡ください」等、消費者からの連絡を求めるような架空請求メッセージが届きます。
2. メッセージに記載された電話番号にかけると、架空請求業者につながり、30万円を請求されてしまいました。消費者が「心当たりはないので、国民生活センターに相談します」と言うと、「その窓口は、今の時間は相談を受け付けていない」と言い返されます。
3. 架空請求業者は「今の時間でも相談を受け付けている消費生活センターがある」と言って、電話番号を案内し、電話をかけるように仕向けます。
4. 業者に案内された電話にかけると、ニセの消費生活センターにつながってしまいます。消費者は本物の消費生活センターにつながっていると思っているので、ニセ消費生活センターの「30万円は支払う必要がある」というウソのアドバイスを信じて支払ってしまいました。

消費者へのアドバイス

- ★消費生活センター等への相談は、局番なしの「188(いやや!)」に電話しましょう!
消費生活センター等の相談受付時間外の場合であっても、慌てずに、翌日相談しましょう。
- また、**消費生活センター等へ相談する場合は、「188(いやや!)」に電話、と覚えておきましょう。**「188(いやや!)」は、最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。
- ★不審なSMSやメール、ハガキが届いても絶対に連絡してはいけません!
「料金が未納」等と書かれたSMSやメール、ハガキに記載されている連絡先に連絡してしまうと、相手とのやり取りの中で自分の情報を相手に知られてしまい、その情報を元にさらに金銭を請求される可能性があります。身に覚えのない場合は、絶対に連絡してはいけません。

けんこうチャレンジ2019企画

頭と体の体操! コグニサイズ体操講座

8月29日(木)、東区二葉公民館でコグニサイズ体操講座が開催され、14名と講師を含む職員3名の計17名が参加しました。福島生協病院リハビリテーション科所属の作業療法士2名の指導で、コグニサイズや作業療法士の役割について学習してから、早速実践! 頭でやり方をわかっている、体は思うように動かず、みなさん爆笑の嵐でした。

コグニサイズ体操は継続して行うことで徐々に認知症予防の効果が出てきます。また、体操の内容も有酸素運動を取り入れたもので、軽く息がはずみ、心地よい疲労感を味わうことができます。脳いきいき班などのメニューにも取り入れやすい体操でした♪



全身を使ってじゃんけんホイット!



ステップを踏みながらしりと!

コグニサイズとは?

頭と体を両方使う運動のこと。体を動かしながら、リズムに合わせて足し算をしたり、体と脳を同時にトレーニングできます。軽度認知障害(MCI)と判定された高齢者のうち、コグニサイズをしたグループでは、記憶力テストの成績がよくなり、脳の萎縮の進行が抑えられていたことが発表されました。

いっせい訪問行動スタート集会



8月31日(土)、いっせい訪問行動スタート集会が開かれ、82名の組合員・職員が参加しました。

記念講演に、7年連続で1万件訪問を続けている北海道勤医協の近藤良明部長をお迎えして、訪問行動の意義と学びについてお話していただきました。近藤部長は、地域訪問で出会った事例を次々と紹介されました。老朽化が進む団地で階段の上り下りに苦労されている患者さん、冬の寒さを重ね着して耐えておられる患者さん、目が悪いのに眼鏡を買えない高校生など。

また、勤医協の訪問によって助かった一人暮らしの女性もいらっしやいました。「朝から頭が痛くて何も食べていない、助けて!」と訪問した際に訴えられて、その場で職員が救急車を呼び病院へ搬送。その後、地域から孤立しないよう民生委員さんへと引継ぎ、今後の支援を依頼しました。

困っている方の支援だけでなく、機関誌の手配りに職員が同行させてもらう訪問は、友の会会員さん(当生協でいう組合員さん)からも好評だったそう。「あなたがいつも配ってくれてたのね、ありがとう」と言われると、声をかけるのが楽しくなると。友の会会員の訪問行動への参加は7年間で2.5倍に増えました。

「訪問行動により、地域の実態を知ることによって新たな学びと行動につながる。訪問行動は、安心して住み続けられるまちづくり活動の大変重要な取り組みです」と、7年間の実践からの学びと意義を語られました。



生協小児科ひろしまからのお知らせ

小児科でのインフルエンザ予防接種はご予約を!

☆今年から小児科での接種は予約制になります。お早めにお電話や窓口でご予約ください。

期間: 10月21日(月)~12月13日(金) (12/16以降は通常の体制に戻ります) ◎予約受付は9月24日(火)~


対象者: 中学生までのお子さんと、お子さんの接種時に同伴した同居の方 (12歳までのお子さんは、期間をあけて2回目を接種する必要があります。)

受付	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	×	○	×	×	【第1・3・5週】 ○ ~12:00
13:00~14:00 (予防接種のみ)	×	○	○	×	○	
14:30~16:30	×	○	×	○	○	
16:30~17:00※ (予防接種のみ)		○		○		

※16:30~17:00は、11月5日(火)~12月12日(木)の間のみ。

診療のごあんない

2019年9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10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	池本	多比良	飯田	宇野	神尾	沼本	
				神尾	保手浜	宇野	浜本	田中(千)	大学	
				藤原	宇野	田中(千)	神尾	高岡	交替(予約)	
				田中(千)	三善	神尾	池本	藤原(予約)		
				多比良(予約)	藤原(予約)	高岡(予約)	大津(予約)	大津(予約)		
				高岡(予約)	高岡(予約)	藤原(予約)	高岡(予約)	多比良(予約)		
		保手浜(予約)	飯田(予約)	大津(予約)	多比良(予約)	大学(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(真)(第2週) 田中(真)(第4週)
		北口			田代	前田	北口	田代	交替 9:30~受付 10:00~診察	
		宮庄			原田	宮庄	原田	前田	大学	
		長谷川			11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川	杉本	大学	
		杉本(予約)					杉本(予約)	長谷川(予約)		
大学(完全予約制)		大学(完全予約制)				大学(完全予約制)				
8:30~11:45 診察は9:00~	外科	高松	高松	高松	11:00まで高松	高松				
		松浦	松浦	松浦	11:00まで松浦	松浦				
		大学			大学		大学			
		大学				大学	大学			
			10:00~診察大学		10:00~診察大学		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)		神尾	高岡(ペースメーカー)			
			飯田(予約)	保手浜(予約)		藤原(予約)	多比良(予約)			
	13:45~16:00 診察は14:00~	外科				原田				
夜間	16:30~18:00 診察は17:00~	内科	高松				松浦			
						藤原(予約・不定期)				
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)	
	午後	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		
生協歯科ひろしま 082-291-1333	午前	8:30~11:30	内科	今川	高橋	今川	高浜	今川	11:30まで交替	
				平岡	平岡	高橋	松井	高橋		
				高橋	松井	松井	山本	平岡		
				高浜	高浜	山本	今川	山本		
					宮崎	平岡		松井		
	午後	11:30~16:30	内科	今川	高橋		高浜	今川		
				松井	今川		松井	高橋		
				高浜	山本		高橋	高浜		
					(平岡)		平岡			
					宮崎					
夜間	16:30~19:30	内科	高橋	今川		今川	山本			
			松井	山本		高橋	高浜			
			平岡	高浜		平岡	松井			
生協さえき病院 082-926-4511	午前	9:00~12:00	内科	黒川	荒井	福原	叶	高内	高内	
				沼本	岡田	佐藤	重本	宮本	交替	
			内科(予約)	福山	重本	重本	福山	福山	服部10:30~(月2回)	
					伊藤			荒井		
	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		14:00~17:00伊藤	南方・佐藤	佐藤				
夜間	17:00~18:30	内科				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 ※予約制です	内科	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	福井	
	午後	13:30~17:00 水曜は14:00~ ※予約制です	内科	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 ※予約制です	内科	福井	福井	福井		福井16:00まで		
					星			保子		
					末井			福井		
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	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	世戸	福山	八田	世戸(第4週休診)	世戸	第2・4週のみ 診療	
	午後	14:00~17:00	内科		世戸		佐藤			
	夜間	17:00~18:00	内科	世戸		八田	世戸	世戸		

原水爆禁止2019年世界大会in広島



8月6日(火)、グリーンアリーナで開催された原水爆禁止2019年世界大会in広島に、当生協から12名の職員が参加しました。当日は日本各地・世界各国から約1,300名の参加があり、会場は熱気に包まれました。大会の後半には、ノルウェー・ネパール・アメリカなどの代表者が、自国で行っている座り込み運動や署名活動について報告し、参加者全員が平和への決意を新たにしました。

【内容】

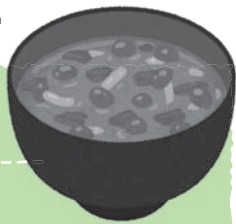
- ①主催者報告 富田宏治(国際会議宣言起草委員長)
- ②広島市長あいさつ
- ③被爆者あいさつ 箕牧智之(日本原水爆被害者団体協議会代表理事)
- ④政府機関の発言 オーストリア欧州統合外務省公使
駐日キューバ大使館 臨時代理大使
- ⑤特別企画「被爆者の願いを世界に:広島」
被爆証言 西本多美子(石川県原爆被災者の会会長)
- ⑥分化企画
- ⑦2020年・核兵器廃絶に向けての行動を(海外)
- ⑧決議提案と採択
- ⑨2020年あなたの署名をニューヨークへ 大会参加者によるアクション

【参加した職員の感想】

- ・海外から参加された方の多くが署名などの平和活動を行っていて、私たちの活動も負けていられないと励みになりました。
- ・原爆は非日常だと考えがちですが、核兵器が廃絶されるまでは誰の日常にも起こりうる脅威だと思います。二度と被爆者を生まないためにも核兵器の廃絶を願います。
- ・被爆から70年以上経った今も核兵器が残っているという現実を受けとめながら、自分にできることを考えていきたいと思います。
- ・「いつか被爆者はいなくなる」ことにハッと気づかされました。

高血圧予防のメニュー

きのこのけんちん汁



〈1人分〉
 エネルギー 104kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.3g
 炭水化物 7.3g 塩分 1.2g 野菜の使用量 18g

材料(2人分)

しめじ.....50g	長ねぎ.....5cm
えのきたけ.....50g	煮干しだし.....300ml
豆腐.....100g	ごま油.....大さじ3/4
油揚げ.....15g	①しょうゆ.....大さじ3/4
生わかめ.....20g	みりん.....大さじ1/2

作り方

- ①しめじとえのきたけは石づきを取り3cm幅に切る。油揚げは短冊切りに、生わかめはざく切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、豆腐を適当な大きさにくずしながら炒め、しめじ、えのきたけを加えて炒める。
- ③だしを入れて沸騰したら油揚げ、①を入れ、最後に生わかめと長ねぎを入れる。

★汁物に、食物繊維が豊富に含まれるきのこや海藻を加えると、高血圧の予防に効果的です。



参考：広島市HP「健康生活のすすめ」

<http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/1535676821542/index.html>

わたしの健康法

原 経子さん

美鈴が丘にお住まいの原さん。「年齢は内緒ですよ」と、おちゃめな原さんは、おしゃれとアイスクリームが大好きな、素敵な女性です。

昔は書道の先生をされていて、今も自宅にはたくさんの方が飾られています。「書道が一番長く続けてきたことです。この色紙の柿は、絵が好きな娘が描いてくれたんですよ。二人の合作です」とにっこり。自分が感銘を受けた文章を作品にするのが、一番の楽しみだそうです。



子育て広場 **コープ** 10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



10月
 「のびのび」
 行事

- 第1週 2日 栄養相談
- 第2週 9日 わくわく絵本の世界
- 第3週 16日 親子体操
- 第4週 23日 ハロウィンパーティー
- 第5週 30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。

組合員の輪

手配り者慰労会 南区東支部



7月27日(土)、東雲町内の集会所にて、南区東支部の手配り者慰労会が行われました。

参加者は10名でした。昼から集い、冷たくて美味しいお素麺と出前のお寿司をいただきました。自己紹介タイムでは、今まで歩んできた自分史や、現役時代に頑張ったことなど、普段あまり聞かれない話もできて、とてもいい時間を過ごすことができました。



最後は、景品付きの的当てゲームで盛り上がり、楽しく終えることができました。

最後は、景品付きの的当てゲームで盛り上がり、楽しく終えることができました。

庚午北吹矢班 西区西支部

西区西支部では毎月第4水曜日の14時から庚午北集会所で吹矢班を開催しています。



まず、みんなで元気にラジオ体操を行い、「今日は誰から〜?」と始まります。

吹き矢が終わった方から順に血圧と体組成を測定し、結果を担当職員よりお伝えしています。体調のことや困っていること、お孫さんのことなど…話は尽きません。

長期の休みのときにはお孫さんたちも参加してくださいませ。点数の計算は算数の勉強になるねと、5本吹き終わると計算をしてくれたり、道具の掃除を手伝ってくれたりで大活躍です。

7月から新たに仲間が増え、ますますにぎやかになりました。これからも和気あいあいと楽しく活動していきたいと思ひます♪



おたより募集

川柳、俳句、短歌

12月・1月合併号の川柳のお題は「すき焼き」(締め切りは10月24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。

*その他ご意見などございましたら、下記までご連絡ください。

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: どんぐり

- どんぐりのやじろべえって脳トレかも / おみなえし
- どんぐりを集める空に B29 / メリー
- 髪を切りドングリ頭よく似合う / くまのプーさん
- どんぐりが背比べして兄の勝ら / 吹矢のフーさん
- 子どもらがどんぐり拾い コマ回し / ゆり
- かあかにとどんぐり一つもら帰る / 作者不明

*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

- 7月の経営結果は、法人開設以来過去最高となる4億9,300万円の事業収益を確保し、5月、6月に続いて黒字を計上しました。予算にはわずか111万円不足しましたが、今期初めて1,000万円を超える経常剰余を確保しました。
- 長計委員会より「旧病院跡地活用について、コンサルタント支援(2019年1月~6月・株日本経営)を受け、わかったことと問題点の整理」の提案があり、確認されました。今後、これらの説明を10月度のブロック支部長会議や事業所職員向けに行う予定です。