

11月の

広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2019年11月号

2019年9月30日現在
組合員数 29,804人
出資金 12億2,583万円
発行責任者 生協広報委員会

No.557

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す。

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17日(火)の午後、廿日市支部のいっせい訪問行動が行われました。廿日市支部が運営委員のみんなが集まって訪問行動をするのは、今回が初めて。職員6名・組合員6名で、大野原から宮園までの地域を、6コースに分かれて訪問しました。合言葉は、「職員と一緒に、お元気ですかの訪問にうかがいました」です。日差しの強い中、汗をかきながら

支部を挙げて
初めての訪問行動

廿日市支部

各地域で大盛り上がり！いっせい訪問行動

今年度は、「出かける、つながる、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すめていきます。月間中によりたくさん仲間を迎え入れ、地域と事業と組織をつなげる保健生協のあんしんネットワークを広げていきましょう。

強化月間と同時に、9月17日(火)から全支部・全職員の参加をめざした『いっせい訪問行動』が開始されました。各事業所・各地域で9月末までに23回の訪問(参加者171名、訪問771件、対話289件)が実施され、2013年度からの累計訪問件数10,000件を達成しました！



1時間地域を回ったところ、訪問した31件のうち21件と対話できました！また、今までけんこう手配りができていなかった前空地域で、新しく手配りに協力していただける方も1名見つかりました。

訪問の際には、「あなたがいつも新聞を配ってくれているのね」「町内会でお世話をしていて地理もわかるから、手配りならしてあげるつもりです」

「また手配りの部分もあるけれど、この訪問で支部の活動を一歩前進させられた気がする」という支部長のあいさつで、訪問を締めくくりました。

よ」「組合員加入したまま特に活動も何もしていなかったけれど、こんな遠くまで訪問に来てもらえるなんて！」など、うれしいお言葉をたくさんいただきました。

生協強化月間がスタートしました

心の窓

2年前我が家に胡蝶蘭が贈り物としてやってきた。ワイヤーで整えられ行儀よく並んで咲き誇っている。嬉しかったけどすぐに不安になった。こんなお上品な花は育てたことがない。花が終わったらどうしよう。胡蝶蘭は難しいと聞いていた。植物は大好きだが、以前サボテンを枯らした実績を持つ私には才能がなさ過ぎる。置き場所、水やりなど本やネットで調べて何とか世話をしたが、これだけのかわからないまま半年を迎えた。

ある日、茎から何かのぞき始めた。どうやら次の花をつける準備らしい。1月2月の寒い時期である。こんな時から春に咲く準備が始まるんだと感動した。経験なしの私の手探りで世話をし芽をだしてくれたのだから一層うれしい。こうして2回花が咲いてくれた。

今は葉っぱだけの時期だが、古い葉を処理したり新しい葉が成長したりする姿を見守りながら来年の花を心待ちにしている。

(チャーリー)



各地域で大盛り上がり！いっせい訪問行動

総勢24名で福島2丁目へいっせい訪問

生協歯科ひろしま



9月18日(水)、生協歯科では職員会議の時間を割いて、24名全員参加にて、地域理事2名の応援も受けて、福島2丁目の組合員訪問を行いました。103件の組合員宅を訪問し、29件の対話が進みました。エレベーターのない市営住宅の4階に住んでおられる組合員さんとお会いした際には、「階段の昇り降りが大変。ゴミを出す時は、下まで降りなくても2階以上から投げ降ろせるダストボックスがあって便利よ」と教えてくださったなど、暮らしの知恵を知ることができました。

その他にも、受診時の苦情

を傾聴することになったグループ、歯科受診を希望しておられる方に遭遇したグループ、福島生協病院の案内ボランティアへのお礼を言っていたいただいたグループなど、様々でした。歯科署名も13筆集まりました。

つながりづくり
大成功！

西区西支部

9月20日(金)、西区西支部のいっせい訪問行動を行いました。職員5名、組合員5名で庚午北4丁目を訪問しました。この地域は手配りができていないところが多いため、支部ニュースや、9月末に庚午北集会所で開催する安心サポート講座のチラシを持参しました。63件訪問し、22件の対話ができました。

今回初めて訪問行動に参加した職員や組合員さんもおられ、最初はみなさん不安がいっぱいという様子でしたが、なんと手配りにご協力いただけ



る方が2名、名義変更による加入が1件ありました！みなさんに感想を伺うと、思っていた以上に話を聞いてくださった、おもしろかったなど、前向きなお言葉をいただきました。

けんこう手配りさんへ
ご挨拶

安芸中央支部



9月20日(金)に、矢野地区のけんこう手配りさんを訪問しました。理事、支部長、運営委員の5名、職員1名で9件訪問し3件の手配りさんと対話できました。

今回の訪問は、手配りされている方の暮らしぶりや、けんこう部数の実数を聞くことが主な目的でした。また、矢野地区の運営委員の紹介をしながら、大腸がん検診とけんこうチャレンジなどのご案内をし、引き続き協力をお願いをしました。矢野の町は道が狭く車での移動は困難でしたが、普段お会いできない手配りさんとお話しでき、充実した訪問となりました。

ご用心! 高齢者に関するトラブル

相談が急増した商品・サービス分野【急増相談TOP5】

(広島県HP【速報】相談が急増した商品・サービス分野トップ10(9月17日現在)より)

県内の消費生活相談窓口において受け付けた消費生活相談のうち、直近1か月で相談が急増している商品・サービス分野は次のとおりです。(相談件数の多い順ではありません。)

1位 商品一般

- 2位 フリーローン・サラ金
- 3位 脱毛剤

- 4位 健康食品
- 5位 化粧品

最近の急増相談について

★「SNSや動画サイトを通じてお試し価格のサプリメントや化粧品を注文したが、1回きりのつもりが定期購入となっていた。2回目が届き、料金を請求された」という相談が年代を問わず多く寄せられています。注文はインターネットで簡単にできる反面、解約は電話でのみ受け付けとなっている場合もあり、何度も解約の電話をかけているがつかないという相談も多くあります。注文する前に、契約内容や解約条件をしっかりと確認しましょう。



- ★「民事訴訟最終通達書」等と題した架空請求ハガキの相談は引き続き多く寄せられているところですが、同じような内容の文書が入った封筒が送りつけられる事例があります。「契約不履行があり訴状が出ている」「連絡がない場合は訴訟を開始し、財産を差し押さえる」等と記載されており、連絡すると金銭を要求されます。ハガキや封書が届いても、記載された電話番号に連絡せず、無視してください。
- ★不審な電話があったら、すぐに最寄りの警察やお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。
 - ・警察相談専用電話「#9110」
 - ・消費者ホットライン「188」

大好評! けんこうチャレンジ企画

9月11日(水)、生協けんこうプラザ5階にてけんこうチャレンジ2019企画「睡眠」講座が開かれました。講師はマイライフ株式会社の上級睡眠健康指導士としてご活躍中の平野清子さんと睡眠健康指導士の藤原智さんのお二人でした。講座の参加者は47名でした。

講座はクイズを交えながら、前半は眠りのメカニズムについて、後半は「不眠のタイプ」について解説されました。



報告締め切りまであと少し! けんこうチャレンジ2019

みなさん、7月から始まった「けんこうチャレンジ2019」、順調に進んでいますか?すでにチャレンジが終わった方から、次々と報告のハガキが届いています。結果報告締め切りは11月30日(土)です。「あっ、忘れてた」という方も、今から1か月チャレンジするのも可能ですよ!

せっかくチャレンジした方は、ぜひ報告と併せて感想もご記入の上、報告カードをご提出ください。お待ちしております!

報告カードや塗り絵が
たくさん届いています!



深い眠りはアルツハイマー型認知症の発症リスクを抑えます。また、1時間以上の長い昼寝は認知症のリスクを上げます。夜は体温が下がるように環境を整え、自分に合った睡眠時間を見つけると同時に、体内時計を整えるために生活習慣を見直しましょう。また、かかりつけの医師・薬剤師に、自分の睡眠に関する症状についてきちんと伝えることも大事です。

「けんこうチャレンジのように、正しい生活習慣をたくさん身につけることがいい眠りに繋がるのが分かった」など、多数の感想が寄せられました。

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 6日 わくわく絵本の世界

第2週 13日 リズム遊び

第3週 20日 親子体操

第4週 27日 あいうべ体操&
ブラッシング指導

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

掲示板

広島中央保健生活協同組合

子ども食堂
生協わくわくばーていーより

11月はお休みとなります

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



あれ?おかしい の声を広げよう

広島電鉄と懇談 ~8号線(横川駅~観音マリーナホップ)のバス便増の要望の件~

9月5日(木)、観音天満支部の運営委員、社会保障平和委員、まちづくり委員で、広島電鉄本社を訪問し、懇談しました。「観音新町から横川駅に行くバスの便が少ない、困っている」という「あれ?おかしい」カードの投稿があったのが、懇談のきっかけです。広島電鉄本社ビルで、バス事業本部都市圏輸送営業部部長・課長・係長他、計4名の方と1時間懇談し、以下のことが明らかになりました。


- ① バスの運転手不足、及び採算の点で、バスの便を増加することは困難。
- ② 但し、市の補助金も利用しながら、生活交通手段として乗合タクシーで運行しているところもある。(黄金山、牛田、中野、美鈴が丘、大塚西、亀山)
- ③ 安芸高田市、廿日市市、北広島町のようにデマンドバス(定まった路線を走るのではなく、利用者の呼出しに応じることにより適宜ルートを変えて運行されるバスのこと)の活用をしている行政もあるが、広島市ではやっていない。
- ④ 広島市が主催する広島市地域公共交通活性化協議会、地域公共交通会議などがあり、そこに意見が反映できないか。

翌日の観音天満支部運営委員会で意見交換しました。「市は高速道路建設や広島駅の大規模改装など優先しており、財源がないわけではない。本当に困っている地域の高齢者・住民のために税金を使うべきだ。市の情報も集めながら、長期的な取り組みにしていこう。」という方向性を話し合いました。



診療のごあんない

2019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。(2019年11月から)

				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・三善(交替)	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)	
				外科	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
				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
					杉本(予約)			杉本(予約)	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)	
				眼科	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			
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)	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		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		
	午後	11:30~16:30			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		
	夜間	16:30~19:30			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	佐藤	叶	高内	高内	
				沼本	岡田	黒川	重本	宮本	交替	
									服部10:30~(月2回)	
	午後	15:00~17:00	内科		福山	重本	重本	福山	福山	
						伊藤			荒井	
夜間	17:00~18:30	内科		渡辺	梅本	南方	根本	佐藤		
				三好	三好	本山	三好	三好		
				三好	三好	本山	三好	三好		
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		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			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			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		
				福山	八田					

朗読とバイオリンによるミニコンサート2019

～東区北支部～

8月31日(土)の“朗読とバイオリンによるミニコンサート2019”は、前日までの大雨が嘘のような太陽がまぶしい朝となった。私が朗読(はなみずき班)に出会って6度目の発表会である。40年の会社生活を終えてボーツとしていた時、誘われるまま参加した会はなんとも言えず心地よいものだった。“人生いろいろ”のメンバーが集まる空間は私の生活に異色の潤いを与えてくれた。

月に1度、腹の底から声を出す。食べて、飲んで(アルコールではない)、いろんな話題で盛り上がる。声と一緒にストレスも発散してとにかく楽しい。もちろん、脳トレ間違いなし。

忘れてはならないのは、頼りになるキャプテンの存在。ともすれば、茶話会になりそうなところをうまくコントロールして、目的地(発表会)へと導いてくれる。私が感じた心地よさは、キャプテンのメリハリのあるゆるさかも知れない。



さあ、また新しい航海が始まる。私はわくわくしている。東区北支部のはなみずき班で朗読を楽しんでみたいという方、是非一度参加してみてください。

(はなみずき班のメンバー
ミモザアカシアさんより)



西区生活支援コーディネーターの末井さんが講演

まちづくり委員会

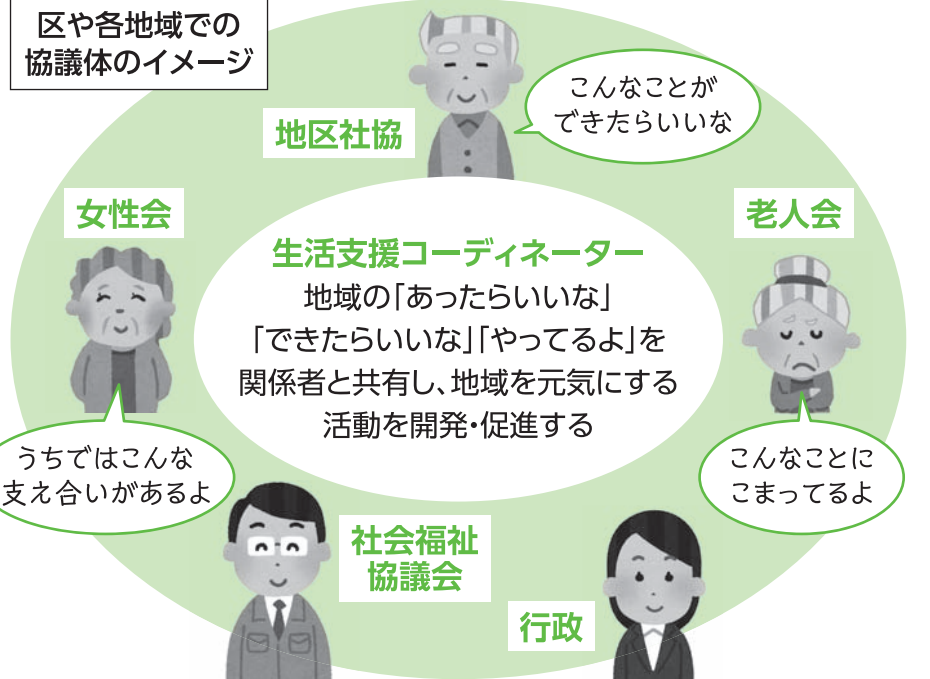
8月29日(木)のまちづくり委員会で、「介護予防・日常生活支援総合事業における生活支援体制整備事業について」というテーマで講演していただきました。

講師に来ていただいたのは、西区社会福祉協議会・西区生活支援コーディネーターの末井さんです。生活支援コーディネーターは、地域包括ケアシステム(住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるような、地域の支援・サービス提供の仕組み)を構築していくために、各区社協に一人配置されています。講演では、生活支援コーディネーターの役割と、協議体の設置をめざした取り組みについて説明されました。

協議体は、地域を支える組織同士(地域包括支援センターや地区社協などが情報を共有しながら、地域づくりに関する意識の統一を図る場となります。西区の協議体については、設置の話がまだまだ進んでおらず、準備会のような場を9月に入ってから持つということでした。協議体



の設置と生活支援コーディネーターを通じて、当生協が地域での生活支援・介護予防により積極的にかかわることが期待されています。



とっておきの一枚を募集しています♪

風景や人物、ペットや手作りの作品、感動したものなどの写真を募集しています。

- 写真 ・データでいただけるとよりきれいに掲載できます
・人物の場合は必ずご本人の許可をとった上でご投稿ください
- コメント
- 撮影者のお名前(ペンネーム)とご年齢

以上3つをご準備の上、下記にご投稿ください♪

過去に掲載された写真



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

組合員の輪

初開催! 手配り者のつどい 廿日市支部



9月12日(木)、四季が丘市民センターで、廿日市支部の手配り者のつどいを行いました。つどいのきっかけは、「普段は会えない手配りの方と交流の機会が持てるといいな」という運営委員さんの一言でした。当日は職員5名、手配り者11名の参加があり、にぎやかな会になりました♪

会の前半は、生協さえき病院のリハビリ科の職員の方を講師に招いて、腰痛・膝痛予防のストレッチをしました。「体の固さも筋肉の付き方も人それぞれ。無理なく、隣の人と話せるぐらいの余裕をもって身体をほぐしていきましょう」という職員の声掛けもあっ

てか、初めて支部活動に参加した手配り者さんも自然と笑顔になっていました。

後半は自己紹介と、脳トレを兼ねたゲームを楽しみ、大きな拍手と笑顔で会を締めくくりました!



よーく勉強できました! 福島支部

9月17日(火)、福島支部の班会の中で、介護に関する学習会を行いました。講師は地域包括ケア部の飯星さんで、参加者は11名でした。ケアマネージャー時代に関わった事例を紹介しながら、介護を受けるときの心づもりや、ケアマネージャーと意思疎通をしておくことの大切さなどについて説明されました。



「将来への不安ももちろんあると思いますが、外にでかけておしゃべりして、今の暮らしを長く穏やかに継続していくことも大事ですよ」飯星さんの言葉に、参加者のみなさんも少し安心した様子でした。

おたより募集

川柳、俳句、短歌

2月号の川柳のお題は「節分」(締め切りは12月17日)です。自由演題でも結構です。

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。

*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: 牡蠣

● 広島に生れ育って牡蠣の幸 / 竹安八朗

● 牡蠣打らの手元くるわぬ八十路過ぎ / メリィ

● 焼きガキに観光客の足止まる / 波乃

● 牡蠣届くふるさとの味年の暮れ / からたら

● カキ祭り長蛇の先で牡蠣一つ / 花子

へ自由句

● 古い路も日々新しい吾に逢い / TOKIKO

● 自由句

*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

- 8月の経営結果は、2,000万円を超える収益不足で、経常剰余は2,200万円の赤字となり予算未達成となりました。
- 待機児童解消のため、第2保育園の設置を目的に病児保育室「かがる〜む」を11月末をもって閉室することが確認されました。病児保育室の場所に保育園を設置する予定です。
- 当生協65周年・コープ五日市診療所25周年・生協さえき病院15周年を記念して、12月8日(日)に佐伯区民センター1階ホールにて、映画「ぼけますから、よろしくお願いします」の上映会を行います。チケット普及協力の呼びかけがありました。