

2月の 広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2020年2月号

2019年12月31日現在
組合員数 29,994人
出資金 12億2,071万円
発行責任者 生協広報委員会

No.559

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します。

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します。
- 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します。
- 3.憲法を守り、平和を守る運動に取り組みまします。



生協強化月間を振り返って 安心ネットワークを広げよう



昨年9月17日から始めた生協強化月間は、11月末で終了となりました。みなさん大変お疲れ様でした。

今年度は「出かける、つながる、安心を結ぶ」をテーマに据え、地域に出かけ、地域の困りごとやニーズをつかみ、つながりをつくり広げる、「いっせい訪問行動」を軸にして取り組みました。

いっせい訪問行動は9月17日～10月5日までを集中期間として、11月末まで職員と組合員が協力して取り組みました。

42職場・全27支部より延べ521名の参加で、1,761件の訪問と756名の方との対話をすすめ、かつてない規模で取り組まれた訪問行動によって、たくさんの方の気づきと学びがありました。事業所の中だけではわからない患者さん・組合員さんの暮らしぶりやお困りごと、保健生協に対する期待などに触れ、また組合員同士の間につながりも深めることもできました。今回の職員と組合員が協力して取り組んだ訪問行動は「地域と事業と組織」をつなげる大切さを



実感することができた大変有意義な取り組みでした。

訪問行動により、組合員加入9名、機関紙「けんこう」の手配り協力7名、積立増資者3名、支部運営委員1名の成果があり、月間全体では、364名の仲間増やしが進みました。

生協強化月間によって新たに広がった組織とつながりを活かし、さらに大きな組織づくりをすすめて、保健生協の安心ネットワークを広げていきましょう。

心の窓

足は第2の心臓とも言われています。ふくらはぎのポンプを動かすために、歩くことは大切ですよね。

私は、合わない運動靴を履いていたために、外反母趾になっていました。親指の爪が、人差し指に当たり痛い思いをしていましたが、友人のすすめで幅の広い靴を履くことにしました。それと同時に、歩き方もかかとから下ろし、足親指でしっかり歩くように心がけました。1年後、爪も隣の指に当たらなくなり、痛みも取れ、今は心配なく歩けるようになりました。

そのために大切にしていることは、靴選びです。ついでステキなデザインや価格に目が行ってしまいがちですが、足の型をとってもらって、自分にあった中敷きを作ってもらって靴を購入するようにしています。

自分にあった靴選びを心掛けて、これからも自分の足で長く歩きたいと思っています。

(セレナーデ)



周年記念行事

笑いあり涙あり。お互いを思いやる気持ちをかみしめる。

冬空広がる12月8日(日)、広島市佐伯区民文化センター大ホールにて、「広島中央保健生協65周年、コープ五日市診療所25周年、生協さえき病院15周年記念、ホッブ！ステッブ！ジャンプ!!で、けんこうづくり。映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』上映会」(主催・周年記念実行委員会)を開催しました。



6月より準備を開始して半年、実行委員の心は不安と期待が入り混

じっていました。開場30分前には長蛇の列ができ、慌てて20分繰り上げて開場。不安な気持ちは吹き飛んでいきました。広島の呉で暮らす老夫婦。認知症の妻と家事に悪戦苦闘する夫。そこにあつたのはお互いを思いやる気持ちでした。来場した693名は、夫婦の会話に笑い、思いやりに涙しました。生協がめざす「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づくり」に通じる映画だったのではないのでしょうか。

今回の取り組みは、組合員職員が一体となって準備を進め、チケット普及のための地域回り、病院玄関での声掛け行動、当日の運営など、全員が一生懸命に取り組みました。みんなの頑張りがあった。今回の成功につながったのは言うまでもありません。ご協力いただいたみなさま、来場いただいたみなさま、本当にありがとうございました。

実行委員長

花岡和子



- ・老夫婦の助け合い、毎日の生活の助け合い、すばらしく生き抜かれていて感動しました。自分の身に置き換えて感じています。
- ・寄り添い生活するご夫婦。遠く離れて生活する娘さん。人生について考えさせられました。見てよかったです。
- ・老いること、認知症の人の気持ち、考えさせられました。大切にしたいと思います。

感想

高齢福祉課との懇談

12月19日(木)、広島県高齢期運動連絡会・広島医療生協・広島中央保健生協などの組合員と職員12名で、広島市高齢福祉課(課長含め4名)と懇談しました。内容は、高齢者公共交通機関助成事業廃止の件についてです。

1993年に始まったこの制度はそもそも高齢者の社会参加を促すものとして発足しました。ところが、2017年9月より始まった「高齢者いきいき活動ポイント」の取り組みに約30%の高齢者が参加していることで、高齢者への交通費助成を打ち切ろうというものです。

参加者からは、通院や買い物が社会参加ではないという市の認識に怒りに満ちた発言が相次ぎました。「高齢者にとって、社会参加するためには健康であることが前提。そのためにも医療機関にかかること(通院)や、栄養を摂ること(買い物)は必要である」「市は高齢者の社会参加を促すと言いながら、予算を削ろうとしているとしか思えない」「いきいき活動ポイントを決して否定しているわけではない。両方充実させてやればいい」等の発言が続きました。

最後に市側は「おっしゃることすべてにお応えはできないが、お気持ちはしっかり受け止めました」と答えられました。この運動はまだ続きます。



ご用心! 高齢者に関するトラブル

組合員さんからの情報提供

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致したのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事をご通知致します。管理番号(す)877 裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。尚、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立会いの下、給与差し押さえ及び動産、不動産の差し押さえを強制的に執行証書の交付をご承諾いただきますようお願い致します。裁判取り下げなどのご相談に関しましては、当局にて承っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。尚、書面での通知となりますので、プライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきます様、お願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 令和1年10月24日

法務省管轄支局 民間訴訟告知センター 東京都千代田区内幸町1丁目1-7 取り下げ等のお問い合わせ窓口 03-5927-9364 受付時間 9:00~20:00(日、祝日は除く)

近年、様々な方法で消費者の不安をあおり、金銭を請求する特殊詐欺が増えています。組合員のKさんのお宅にも、このようなハガキが届きました。電子メール・SMSやハガキ、封書の文面には、「連絡しないと法的措置をとる」「訴訟をする」等と記載し、消費者に連絡を取らせようとしています。

架空請求は消費者の情報を完全に特定した上で送られているわけではありません。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。法的措置をとる等と言われて不安になっても、身に覚えのない場合は絶対に連絡しないようにしましょう。

★不安な場合は下記まで相談しましょう

- ・消費者ホットライン:「188(いやや!)」番
- ・警察相談専用電話「#9110」

たすけあいの会
をご利用ください

広島中央保健生協の

活動会員
(ボランティア)

自分の空いている時間・
できることで、だれかの
「困った」を解決したい!

有償ボランティア活動

利用料(チケット)の支払

利用会員

自分ではできないことを、
ちょっと助けてほしい!
例：灯油やごみの運搬
簡単な掃除、
電球交換など

コーディネーター(よろず相談窓口)

会員の間をつなぐ役割です。活動の前に、利用会員・活動会員と
活動内容等についてしっかり相談します。

賛助会員

今は利用・活動しないけど、
会を応援したい!

● ボランティアをご利用の際にかかる料金 ●

- ① 利用料：800円/1時間(おおがかりな活動は1,000円/1時間)
※利用料(800円/1時間)のうち、720円を活動会員が受け取り、
80円は生協福祉活動保険料などの運営費にあてます。
- ② 活動会員に支払う交通費(実費)
※車やバイクの場合は、活動費と同じく時間換算(800円/1時間)。
- ③ その他：活動に必要な物品等の購入費

利用にあたって

利用料金(①+②)は、事前に購入していただく専用チケットでの支払いと
します。広島中央保健生協では、「生協福祉活動保険」に加入しています。

たすけあいの会に関するご質問や、
入会・利用のお申込は

広島中央保健生協
地域包括ケア部
よろず相談窓口へ

☎082-532-1264

みんなで楽しくクリスマス

わくわくぱーていー

12月14日(土)、わくわくぱーていーを開催しました。子ども12名、大人8名の参加でした。今回はクリスマスが近いということでちょっとしたクリスマスケーキづくりを企画しました。「カレーを食べ終わったらつくるよ～」と食事時間を30分繰り上げました。食べ終わった子どもたちから「まだあ～」とせかされる始末…。

子どもたちは生クリームとトッピングを使って思い思いのケーキをつくり、みんなで見せ合いながら楽しんでいました。



子どもたちが喜んでくれるかどうか心配でしたが、みんなの笑顔を見て一瞬で心配は吹き飛びました!

今後もいろいろな企画を考えて子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしたいなあと思いました。

のびのびクラブ

12月18日(水)は毎年恒例、のびのびクラブのクリスマス会が行われました。15組31名の親子が参加しました。保育園の先生たちのハンドベルによるクリスマスソングの演奏、「あわてんぼうのサンタクロース」のペープサート(紙人形劇)、そのあといつもイベント時にはお世話になっているうたごえサークル「青い空」のみなさまの美しい歌声と共に、手遊び歌などを歌いました。

最後には、今年1年間、たくさんの親子が参加してくれたのでサンタさんがご褒美に、とやってきました。プレゼントを受け取り子どもたちはとてもうれしそうでした。子どもの笑顔は本当に素敵です!

最後は記念撮影をして、サンタさんは次の子どもたちのところへ出発しました。来年もいい子にしていたらサンタさんが来てくれるかなあ…と思いつつ、クリスマス会は無事終了しました。



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】2月8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

子育て広場 コーポ 2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


- 2月 第1週 5日 わくわく絵本の世界
- 第2週 12日 保育園によるリズムあそび
- 第3週 19日 講座お休み(広場開放のみ)
- 第4週 26日 こどもの栄養について

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

診療のごあんない

2020年1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。

(2020年2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 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・三善(交替) 藤原(予約)	沼本 大学 交替(予約)	
			健診	伊藤・杉原 佐藤・杉原 杉原・佐伯 佐々木・桑原	伊藤・宇野	伊藤・石田 (第1・3・5週) 田中(貴)(第2・4週)				
			8:30~11:45 診察は9:00~	外科	北口 宮庄 長谷川 杉本(予約)	田代 原田 11:00まで杉本	前田 宮庄 11:00まで長谷川	北口 原田 長谷川 杉本(予約)	田代 前田 杉本 長谷川(予約)	交替 9:30~受付 10:00~診察
				整形外科	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)	大学(完全予約制)	
				婦人科	高松 大学	高松	高松	11:00まで高松 大学	高松	
		眼科		大学	10:00~診察大学	10:00~診察大学	大学	大学		
		耳鼻咽喉科	大学	10:00~診察大学	10:00~診察大学	大学	大学			
		皮膚科	大学	10:00~診察大学	10:00~診察大学	大学	大学			
		泌尿器科	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) 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)	
外科						原田				
13:45~16:00 診察は14:00~	肛門科		高松			田代	高松			
夜間	16:30~18:00 診察は17:00~	内科				藤原(予約・不定期)				
<p>生協小児科ひろしま 082-532-1260</p>	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)		
	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)			
	14:30~16:30	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 平岡 高橋 高浜	高橋 松井 高浜 宮崎	今川 高橋 松井 山本 平岡	高浜 松井 山本 今川	今川 高橋 平岡 松井	11:30まで交替		
			午後	11:30~16:30	今川 松井 高浜	高橋 今川 山本 (平岡) 宮崎		高浜 松井 高橋 平岡	今川 高橋 高浜	
					高橋 松井 平岡	今川 山本 高浜		今川 高橋 平岡 松井		
	夜間	16:30~19:30	高橋 松井 平岡	今川 山本 高浜		今川 高橋 平岡 松井	山本 高浜 松井			
	<p>生協さえき病院 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	黒川 沼本	荒井 岡田	佐藤 黒川	叶 重本	高内 大学	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 三好	梅本 三好	南方 本山	根本 三好	佐藤 三好	交替	
整形外科				三好	三好	本山	三好	三好	三好10:30まで(隔週)	
午後		15:00~17:00	内科	14:00~17:00 高内	14:00~17:00 伊藤	南方・佐藤	佐藤			
夜間	17:00~19:00	内科				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 ※予約制です	星 保子 末井 福井	星 保子 福井	星 保子 末井 福井	星 保子 福井	星 保子 末井 福井	星 保子 末井 福井		
			午後	13:30~17:00 水曜は14:00~ ※予約制です	星 保子 末井 福井	星16:00まで 保子 末井16:00まで 福井	星 保子 末井 福井		星 保子16:00まで 末井 福井16:00まで	
					星 末井 福井	星 末井 福井	星 末井 福井		星 保子 福井	
	夜間	17:00~19:30 ※予約制です		星 末井			星 保子 福井			
	<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	長谷川 佐々木	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		
<p>草津診療所 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸	福山 世戸	八田	世戸(第4週休診) 佐藤	世戸 世戸		
	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				

わがまち 散歩

とうごうさん 東郷山

Vol.75



伏谷側からの東郷山

登山者によく登られており、24年前の広島国体では登山競技会場にもなった山である。登山道は伏谷(南側)からと和田(北側)からのルートがよく利用されている。



白井の滝

伏谷ルートは「伏郷」バス停で下車し、舗装道を北東に向かい集落を過ぎて山林の中を30分歩く。すると、落差20メートルの白井(しろい)の滝に、さらに5分で登山口に着く。登山口から沢伝いに歩くと樹林の中の急坂になる。3つの送電線鉄塔を経て約2時間で頂上に着く。

和田ルートはバス停「YMCA」前で下車。碎石場前を通り抜けて恵下(えげ)登山口までの車道を約1時間歩く。登山口から緩やかな杉松林の中を30分歩くと最後の水場と出会う。雑木林の急登を1時間登ると、四本杉(しほんすぎ)に着く。四本杉は全国の国有林の100本の巨木に選ばれており、胴回りは10メートルで、根元が空洞になり4本に枝分かれしている。さらに1時間登るとブナの巨木が生えた稜線を経て頂上に着く。

2019年12月 牧野 一見



四本杉

東郷山(977.4メートル) 佐伯区湯来町

大盛況でした!

2019年度 広島県高齢者大会

In けんこうプラザ

11月28日(木)12時30分より開始いたしました「広島県高齢者大会」は、記念講演として「これからの日本の年金はどうなるのか」を広島医療生活協同組合理事長 坂本裕さんが非常にわかりやすく講演してくださいました。その後「うたごえ」「笑いヨガ」学習講座「日本の医療介護はどうなるか」の3つの分科会に分かれ「楽しく・学び・考えながら」参加いたしました。



健康づくり委員会主催の行事が開かれました

手洗い講座

12月11日(水)

講師には広島共立病院 感染管理認定看護師の山下典恵さんと、福島生協病院 看護師の中村友幸さんをお招きしました。

講座前に18人の参加者全員で、「手洗いチェッカー」による手洗い後の洗い残しを確認。「親指の付け根が洗えてないね〜」「爪の間が残ってるわ」と声が聞かれました。手は見えないウイルスや細菌がいっぱいあること、30秒以上の流水でしっかり洗うこと、濡れた手はしっかり乾燥させることなど、手洗いのポイントをわかりやすく解説。

講座の最後に「あわあわ手あらいのうた」をみんなで一緒に実践しました。「お店の入り口にある消毒剤は使った方がよいか?」との質問には、「まずはいろいろな方が触っていることを前提に使用してください。お店を出る時には手洗いしましょう」とアドバイスされました。

参加者からは「いつもどおりに洗っていたら汚れの部分がなかったのでびっくりしました」「手洗いは無意識でしたが意識します」などの感想が寄せられました。



大腸がん検診学習会&体力測定会

12月12日(木)



大腸がん検診について、福島生協病院の池本吉博医師に講演していただきました。スライド資料を見ながら、近年の罹患率の増加は食生活の欧米化であること、飲酒(1合~2合)される方の大腸がんの発症率がお酒を飲まない方の1.4倍であることなど、丁寧に説明されました。最後に、生活習慣が「がん」発生に起因していることを訴えられ、大腸がん検診学習会は終了しました。

その後、リハビリ科の竹本みゆき科長進行で体力測定会を行いました。握力や足趾力、タイムアップ&ゴーテストや開眼片脚立ち、30秒椅子立ち上がりテストを実施。全体で一つ一つのテストについて評価や改善点を説明していただきました。特に新メニューのタイムアップ&ゴーテストでは、「もう一度やってみたい」と再チャレンジされる方もおられました。



組合員の輪

三滝寺で、きれいな空気を満喫! 観音天満支部

11月30日(土)、歩こう班で三滝寺に行きました。日頃の行いがよいせいか、抜けるような青空に恵まれました。車で10分で、非日常の世界へ。

まずは空気が違う、おいしいんです。そしてゆっくりじっくり三滝寺を散策、もみじがちょうどよく紅葉していて、小川の水の音が心地よく、身も心もリフレッシュされました。

帰りには境内にある喫茶店でうどんランチ、よく歩いたせいか、お腹も空いておいしくいただきました。半日の小旅行でしたが、たっぷり英気を養いました。



手配り者のつどい 湯来支部



12月7日(土)、杉並台コミュニティセンターで、湯来支部の手配り者のつどいを行いました。初めての開催でした。当日は理事1名、職員1名、手配り者5名の参加がありました。手配り者さん全員が参加できたわけではありませんでしたが、「ウォーキングがてらできるし、健康にもいいので楽しくやっています」「いつもポストに入れるだけだけど、組合員さんとお話できればいいね」などうれしいお声を聞くことができました。交流をしながらおいしいお寿司もいただきました。

班会への参加から手配りすることにつながったお話などを聞き、つながりは大事なあと再認識しました。

次の開催ではどんなお話が聞けるか今から楽しみです!

おたより募集

川柳、俳句、短歌

4月号の川柳のお題は「四月馬鹿」(締め切りは2月25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:節分

- 節分に生まれた孫に福が来た / くまのプーさん
- 出ていけと心の鬼に豆をまく / 舞子
- 豆撒かれ冤罪ですと嘆く鬼 / 竹安八朗
- 福は内とをえて豆を口に入れ / チョコちゃん
- 災害の鎮魂を込め鬼は外 / 仏法僧
- 豆なかね尋ね声掛け和を広げ / 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

- 11月の経営結果は、1,280万円の黒字を計上して予算を超過達成しました。
- 第65回総代会の起草委員会・運営準備委員会・役員推薦委員会の設置が確認されました。
- 2020年4月に開催されるNPT再検討会議および核兵器廃絶世界大会ニューヨークに、当生協から2名の代表を送り出すことが確認されました。
- けんこうチャレンジ2019は、報告カード2,956枚(前年比135.8%)で昨年実践を上回る取り組みとなりました。ご協力ありがとうございました。

お詫びと訂正

けんこう12月・1月合併号の2面において、吉野倫医師の役職名が誤っていました。正しくは『生協小児科ひろしま 所長』です。お詫びして訂正いたします。