

4月の 広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2020年4月号

2020年2月29日現在
組合員数 30,043人
出資金 12億2,800万円
発行責任者 生協広報委員会

No.561

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」



チャレンジ企画の様子

けんこうチャレンジ2019

● 2015年から始まり、5回目を迎えた「けんこうチャレンジ2019」についてまとめを行いました。今年も、健康づくり委員会・連絡会を中心に、各地域の組合員や学校・企業・施設などへ訪問し参加を呼びかけた結果、2,956人が健康習慣を身につけるためにチャレンジに取り組みました。今年度から申込カードを廃止し、推進の手引きを作成し運用の統一化を図ったところ、前年度の報告者数2,902名を上回りました。

● 積極的に学校、幼稚園・保育園、企業・団体等への働きかけを行い、中学校1、小学校9、幼稚園・保育園10（昨年は3園）、企業・団体2から報告カードが提出されました。また、株式会社フレスタからは職員666件の参加報告がありました。2019年5月に行われた「けんこうチャレンジはじまるよ！交流会」に、全体で71名・当生協から48名が参加しました。広島県とJAグループからは、食育や、地域に根差した健康づくりに関する取り組みについて報告がありました。また、口の健康・体操・栄養など、多彩な学習企画も組まれました。けんこうチャレンジを通じて、広島県・JA・医療生協が共同して、広島県民の健康づくりに共に取り組むことの意義を共有することができた交流会となりました。

● けんこうチャレンジを推進するための学習会『けんこうチャレンジ企画』は、睡眠と運動の2コースを、各ブロックで開催しました。中央ブロックで開催した『睡眠講座』は、睡眠健康指導士を講師に迎え、48名が参加しました。東部ブ

● ロック、西部ブロックではそれぞれの地域で『コグニサイズ運動』について、リハビリテーション科の協力で開催し、延べ20人が参加しました。

感想・意見(一部)

- 家族全員健康につながる取り組みになった。
- チャレンジが終了してからも継続してチャレンジの内容を行っている。続けることの素晴らしさがわかりました。
- 親忙しい時に手伝ってもらい助かりました。6歳女兒「洗濯物がたためるようになりました」

を増やすために、企業・団体向けに、サポーター広告をより広く募集することになりました。

コース別申込状況(大人)

20項目ある中から、「毎日朝食(1,220人)」「ちょい足し運動(845人)」「いつもより薄味にして減塩を心がける(760人)」の順に多く取り組まれていました(複数回答有り)。また、取り組み者の少なかった項目は「禁煙(74人)」であることがわかりました。

〈キッズ〉

キッズチャレンジでは、「歯みがき(763人)」「お手伝い(531人)」「ごはんをしっかりと食べよう(479人)」の順に多く取り組まれていることがわかりました。

(健康づくり委員会)

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 県全体の目標 | 6,000人 |
| 県全体の報告者数 | 5,693人 |
| 広島中央保健生協目標人数 | 3,000人 |
| 広島中央保健生協報告者数 | 2,956人 ●大人1,859名 ●キッズ1,097名 |

●次年度に向けて

2020年度の県全体目標6,000名に対し、広島中央保健生協は3,000名を目標に取り組みます。チャレンジの普及にあたって、5月29日(金)13時、生協けんこうプラザにて、『けんこうチャレンジ2020はじまるよ！交流会』を開催することが決定しました。今年度から始まったWEBサイトを通じてのチャレンジ参加については、次年度も実施する予定です。また、より多くの協力団

けんこうチャレンジ概要

目的

- ・ 広島県民が楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身につけられるようになることをめざします。
- ・ これまでの生活習慣を見直す機会とし、健康寿命を延ばす取り組みにいきます。
- ・ 子どもから大人まで幅広い世代で健康づくりの輪を広げます。
- ・ 元気な広島県民をめざし、けんこうチャレンジの運動を広めます。

内容

- ・ 2019年7月～10月の期間中に、子どもは1か月・大人は2か月または1か月、継続してチャレンジすることで健康習慣を身につけようとするものです。

心の窓

今年は冬が来ないなあ。雪の便りも少なすぎて、スキー場が成り立たないのみならず、雪がないと春の水が足りなくて、農作業に影響が出ると聞いた。地球の気温が上がって、自然環境に及ぼす悪影響は計り知れない。そんな中、目にした新聞の記事に、「冬を越す昆虫たちのこと」があった。「ただ冬の寒さに耐えて眠っているのではなく、必要不可欠のものであって、一定の低温に何十日かさらされることによって、体内で変化が進み、冬の休眠から覚めて、春を迎えることができる。十分な寒さを過ごさなかったさなぎはひ弱な蝶になってしまふ」(動物行動学の草分けだった日高敏隆さん) 100万〜200万種とも言われている昆虫の、一つの衝撃的な例としてハサミムシの子育てがある。卵が産まれたら、巣から一歩も出ないで、カビが生えないように卵を一粒ずつなめたり、並べ替えたりの世話を続け、ふ化した幼虫には、自分の身体を子どもたちへ食料として与えてしまふ。昆虫は生態系の一員であり、いろんな生物との相互関係によって暮らしが成り立っている。生態系が豊かな環境は、人類にとっても住みよい環境のはずであるが、CO₂、フロンガス、ダイオキシンなどによる汚染の結果、21世紀中に植物の66%、鳥類70%が絶滅するとの予想もあるそうだ。

(かえる)

講演会延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年4月4日(土)13:30～生協さえき病院にて予定しておりました、『ふるさと八幡の歴史講演会』(講師:佐々木 卓也氏)を延期することとなりました。

延期後の日程については、また折り込みチラシなどでお知らせします。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

生協さえき病院利用委員会

お問い合わせ 生協さえき病院 082-926-4511 (担当:高野・峰)

子育て広場 コープ 4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



| | | | |
|--------------------|-----|-----|-----------|
| 4月 「のびのび」 行事 | 第1週 | 1日 | 栄養相談 |
| | 第2週 | 8日 | わくわく絵本の世界 |
| | 第3週 | 15日 | 手作り工作 |
| | 第4週 | 22日 | こどもの歯について |

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

虹のバレンタイン行動

2月1日(土)の午後、虹のバレンタイン行動を、本通りの入り口で行い、職員8名・組合員4名が参加しました。

たくさんの歩行者の方に、「笑顔いっぱいのもちづくり」のシールを貼ったマスクと、医療福祉生協連が作成したバレンタインカードを配りました。「75歳以上医療費窓口負担2割化に反対する請願署名」「お金の心配なく、国の責任で、安心してらせる社会へ 社会保障制度の拡充を求める請願」の署名を、合計50筆集めることができました。

この場所でバレンタイン行動をするのは初めてのこと。繁華街ということもあり、人の足が早く感じられましたが、ご夫婦で快くお話を聞いてくださった方や、「福島生協病院を運営している生協です」という声掛けに笑顔で署名をしてくれた方もいらっしゃいました。



いきいき

介護日誌

第2回目のインタビューは、
コープ五日市居宅介護支援事業所
土谷真美さんに受けていただきました!



Q 職歴と職務を教えてください

A 介護支援専門員としては6年目になります。基礎資格は介護福祉士です。介護が必要な方が介護保険サービスを受けられるように、ケアプランを作成したりサービス事業所との調整を行ったりします。ご利用者が住み慣れた地域でその人らしく暮らせるよう医療や介護、行政等さまざまな方面と連携を取っています。

Q 普段の仕事で心がけていることなどありますか?

A ご家族の思いが先行しがちですが、しっかりご本人の思いに耳を傾けることを心がけています。またご利用者やご家族にとって待っている時間はとても長く感じると思うので、なるべく早めに対応するようにしています。

Q 居宅介護支援事業所で働いていて、印象深かったことはなんですか?

A 認知症の症状が重く入院中精神的に落ち着かなかった方が、自宅に戻ると別人のように穏やかになり、難しいと思われた奥様との二人暮らしが実現したことです。「在宅」の力を痛感しました。

【コープ五日市居宅介護支援事業所】
〒731-5141 広島市佐伯区千同1丁目25-36
TEL:082-942-6923 FAX:082-942-0635

自宅でできる

移動動作能力の維持増進のための運動

移動に関わる動作は「立つ、座る、起き上がる」などの起居動作と、「歩く、走る、階段の昇降」などの歩行動作があります。加齢に伴い、「立ちづらくなる・階段が上りにくくなる」などと感じることが増えるのは、各動作に必要な筋肉(腹直筋、内・外腹斜筋、大腿四頭筋など)の力が低下するためです。

自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングを行って、スムーズな移動や歩行を目指しましょう!

自宅でやってみよう! ストレッチの一例

●足関節の背屈と底屈運動

壁に向かって立ち、踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態で踵を持ち上げる。



●大腿背部のストレッチ

足を伸ばして座り、足裏にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。



●腰のストレッチ

椅子に座って、上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

●上半身の捻転運動

両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

その他にもおすすめのストレッチ・筋力トレーニングを下記にて紹介しています。

参考:厚生労働省公式HP

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

新型コロナウイルス感染症について

感染経路 ※3月12日時点で判明しているもの

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳・つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れてウイルスが付着。別の人がある物に触ってウイルスが付着した手で物を食べたり、口や鼻を触って粘膜から感染。

新型コロナウイルスに乗じた犯罪に注意!

フィッシング

フィッシングとは、運送業者や金融機関などからのメール・Webサイトを装い、メールを受け取った人にアクセスさせることで、暗証番号やクレジットカード番号などを詐取する詐欺の手口です。ここ最近、新型コロナウイルスに関連したフィッシングメールをばらまく手口が確認されています。身に覚えのないメール・WEBサイトにはご注意ください。

新型コロナウイルスによる肺炎が広がっている問題で、マスクを無料送付確認をお願いします
<http://->

図：新型コロナウイルスに乗じたフィッシングメール

参考：JC3(日本サイバー犯罪対策センター)
https://www.jc3.or.jp/topics/newmodel_coronavirus.html

一人ひとりができる4つの感染症対策

咳エチケット

手のひらは使わず、マスク・ティッシュ・ハンカチ・袖で口や鼻を押さえましょう。

こまめな手洗い

外出後の手洗いを習慣にしましょう。手首や親指の付け根の洗い残しに注意。

普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

湿度の管理

加湿器などで適切な湿度(50~60%)を保ち、咽喉の防御機能の低下を防ぎましょう。

主な相談窓口

次のいずれかに該当する方は、最寄りの相談窓口にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様)
- ※持病などにより経過観察の日数が異なります。詳細は下記のHPへ

| 保健所名 | 管轄区域 | 連絡先(平日) |
|----------------------------|---------------|---------------|
| ①広島市健康推進課 | 広島市全区域 | ☎082-504-2622 |
| ②広島県西部保健所 | 大竹市、廿日市市 | ☎0829-32-1181 |
| ③広島県西部保健所 広島支所 | 安芸高田市、安芸郡、山県郡 | ☎082-228-2111 |
| ④広島県感染症・疾病管理センター(広島県健康対策課) | 広島市以外の全区域 | ☎082-513-2567 |

※休日・夜間(17:00~8:30)の連絡先は

- ①☎082-241-4566 ②③④☎082-513-2567

新型コロナウイルスに関するよくあるご質問は、広島県ホームページでご確認ください。

【引用元・広島県HP】

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/57/corona-situmon.html>



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

【日にち】4月11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

※アレルギー対応はしていませんので、ご了承ください。

どなたでも参加できます。



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

2020年度支部総会 日程・開催(予定)状況


2020年3月11日時点

| 支部 | 日程 | 曜日 | 時間 | 場所 | 企画/講師 |
|--------|-------|----|-------------|-------------|----------------------|
| 五日市 | 5月16日 | 土 | 10:30~ | コープ五日市診療所 | 介護保険制度/田中地域包括ケア部長 |
| 八幡東 | 4月27日 | 月 | 11:00~ | 生協さえき病院虹の部屋 | 生協さえき病院の事について/重本院長 |
| 五月が丘 | 4月24日 | 金 | 10:30~14:00 | 五月が丘5丁目集会所 | 睡眠講座/オール薬局 |
| 美鈴が丘 | 4月21日 | 火 | 10:00~12:00 | 美鈴が丘東集会所 | 落語&笑いケア |
| 湯来 | 5月20日 | 水 | 14:00~16:00 | サンピアゆき | 未定 |
| 佐伯 | 5月21日 | 木 | 未定 | グランドハイツ集会所 | 未定 |
| 廿日市 | 5月14日 | 木 | 9:30~11:30 | 未定 | 高齢者の財産管理について/もみじ銀行 |
| 西区西 | 4月25日 | 土 | 13:00~15:00 | 庚午南集会所 | 落語&笑いケア |
| 田方 | 4月18日 | 土 | 10:00~ | 田方集会所 | (題目調整中)/吉富先生 |
| 井口・鈴が峰 | 5月29日 | 金 | 10:00~ | ガーデンハウス集会所 | 介護施設種類・成年後見人の説明(調整中) |
| 己斐上 | 5月23日 | 土 | 11:00~ | 己斐上集会所 | 脳いきいきゲーム・ビンゴゲーム |
| 己斐 | 5月24日 | 日 | 10:00~ | 西町集会所 | 睡眠講座/オール薬局 |
| 福島 | 4月14日 | 火 | 10:00~ | けんこうプラザ | NPT再検討会議/下久保真人さん |
| 都 | 5月10日 | 日 | 10:00~ | 都町第二集会所 | 未定 |
| 観音・天満 | 4月18日 | 土 | 10:00~ | 県営観音町住宅集会所 | 生協かんおん24/山下さん |
| 中広 | 5月21日 | 木 | 13:30~ | 中広天満会館 | 落語&笑いケア 他 |
| 横川・三篠 | | | | 未定 | |
| 中区北 | | | | 未定 | |
| 中区南 | 4月24日 | 金 | 10:00~ | 江波水源集会所 | 未定 |
| 吉島 | 5月28日 | 木 | 10:00~ | 吉島福祉センター | 未定 |
| 南区 | | | | 未定 | |
| 南区東 | 5月21日 | 木 | 午前 | | 未定 |
| 東区北 | 5月11日 | 月 | 10:00~ | 戸坂福祉センター | 未定 |
| 東区南 | 5月16日 | 土 | | 未定 | |
| 安芸府中 | 5月23日 | 土 | 12:00~ | 福祉センター(仮) | 認知症予防について |
| 安芸中央 | 5月21日 | 木 | 14:00~ | 安芸区福祉センター | 未定 |
| 安芸東 | 4月27日 | 月 | 13:30~ | ケアハウス安芸中野 | 未定 |

※新型コロナウイルス感染対策のため、日程など変更する場合があります。

診療のごあんない

2020年3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4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 | 井原 | 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 | (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) | 交替(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) | | | | | | |
| | 午後 | 8:30~11:00 | 健診 | 伊藤・杉原 | 佐藤・杉原 | 杉原・佐伯 | 佐々木・桑原 | 伊藤・井原 | 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 | 田代 | 前田 | 北口 | 田代 | 交替 9:30~受付 10:00~診察 大学 |
| | | | | | | 宮庄 | 原田 | 宮庄 | 原田 | 前田 | |
| | | | | 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) |
| | | | | | | | | | 叶(予約) | | |
| | | | 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~ | 外科 | 吉野 | 吉野 | 吉野 | 吉野 | 吉野 | 12:00まで吉野 (第1・3・5週) | | | |
| | | | 泉 | | | | | | | | |
| 午後 | 13:00~14:00 14:30~16:30 | 肛門科 眼科 | 高松 | | | | 高松 | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| <p>生協小児科ひろしま 082-532-1260</p> | 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 | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | |

予約は一般外来(初再診外来)を受けていただき、治療が必要と医師が判断した場合、専門医の予約を取って通院、治療していただくことになっています。

予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。

※皮膚科・泌尿器科…※急な休診の可能性あり。事前にお問い合わせください。

| 受付時間 | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-------------|------------------------------------|------------|----|-----------|----|----|-----------|
| <p>生協さえき病院 082-926-4511</p> | 午前 | 9:00~12:00 | 内科 (予約) | 黒川 | 荒井 | 佐藤 | 叶 | 高内 |
| | | | | 沼本 | 岡田 | 黒川 | 佐藤 | 大学 |
| | | | | 福山 | 重本 | 重本 | 福山 | 福山 |
| | | | | | 伊藤 | | | 荒井 |
| | 午後 | 15:00~17:00 | 健診 整形外科 | 渡辺 | 南方 | | 根本 | 佐藤 |
| | | | | 三好 | 三好 | 本山 | 三好 | 三好 |
| 夜間 | 17:00~19:00 | 内科 | | | | 佐藤 | | |
| <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 | 内科 | 星 | 星 | 星 | 星 | 星 |
| | | | | 保子 | 保子 | 保子 | 保子 | 保子 |
| | | | | 末井 | 福井 | 末井 | 福井 | 末井 |
| | 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 | | 星 | | | 保子 |
| | | | | | 末井 | | | 福井 |
| | | | | | | | | |

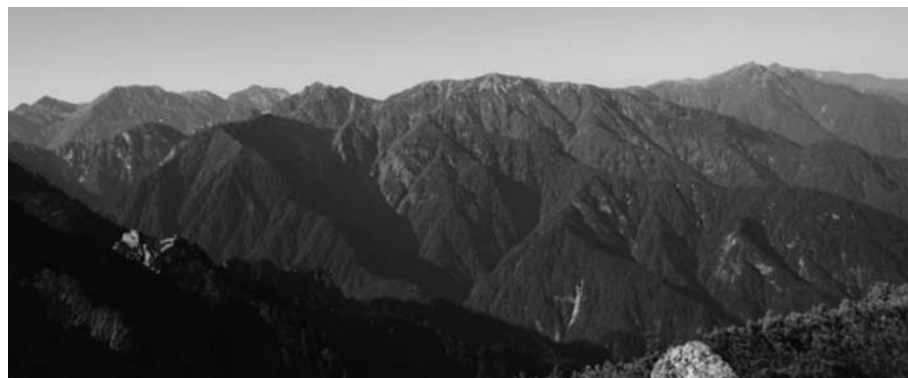
| 受付時間 | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----|-------------|----|-----|-----------|-----|-----|-----|
| <p>コープ五日市診療所 082-924-0608</p> | 午前 | 9:00~12:00 | 内科 | 佐々木 | 長谷 | 佐々木 | 佐々木 | 佐々木 |
| | 午後 | 15:00~16:30 | 内科 | | 佐々木 | 佐々木 | | |
| | 夜間 | 17:00~18:30 | 内科 | 佐々木 | | | | 佐々木 |
| <p>草津診療所 082-272-8665</p> | 午前 | 9:00~12:00 | 内科 | 世戸 | 福山 | 八田 | 世戸 | 世戸 |
| | 午後 | 14:00~17:00 | 内科 | | 世戸(第3週休診) | | | |
| | 夜間 | 17:00~18:00 | 内科 | | 福山 | 八田 | | |

私の趣味・特技・生きがい

♥ 日本300名山を全山登頂! ♥ 湯来支部 牧野 一見

学生時代から始めた登山は長野・山梨県の山が主で、その後に九州、中四国を加えて約70山登っていた。全山登頂を決意させたのは、東北震災のボランティアに参加して東北の山を、夏に北海道の山を登ってその魅力を体感したことと、100名山を登っている2人の登山家との対話であった。

1月、4月、8月の職場の連休と10月の登山仲間の同窓会に合わせて、各1週間の登山旅行を計画。北海道は飛行機とレンタカーで、それ以外はマイカーで、時間と経費節約のために車中泊し、毎年30~40山を登った。そして昨年10月初旬に長野県の北アルプス5山を登り達成した。職場や関係団体と家族、登った山と人に感謝している。



長野県・北アルプス 餓鬼岳頂上(2,647m)から裏銀座連峰

おたより 「私の家族」

マーちゃん、本名はマーシャ、2014年10月19日(日)から我が家の家族となりました。



トイプードルのマーちゃんは、毛が抜けないので助かるのですが、その分どんどん毛が伸びて、散髪(トリミング)代は、私の3倍を超えます。10歳の彼女は、人間で言うと50歳代ぐらい、おばちゃん犬として、散歩中はお仲間と大きな声で、コミュニケーションをとっています。

私が帰宅すると、シッポがちぎればかり振り振りし、ワンワンと吠えながら、小さな体いっぱい使って、喜びを表現します。「よう帰ってきたのう。わたしゃ嬉しいよ。はよ散歩に連れてかかんかい!」とでも訴えているのでしょうか。他の家族はこんなに歓迎してくれません。一日の仕事の疲れがスーッと消えていきます。

私が慣れない海外へ旅した時です。時差ボケで体調不良、ホームシックで不安一杯。ホテルのベッドに横たわっている時、マーちゃんの写真がLINEで送られてきました。一気に元気がでたから不思議なものです。

マーちゃん、いつまでも元気に一緒に散歩に行こうな!

ペンネーム：徳さん

ラストスパート月間実施中

行事を楽しみながら 組合員増やし

田方支部

2月19日(水)、田方上集会所にて、第二回健康フェスタIn田方が開催されました。昨年も大盛況にて終了しましたが、今年はさらにパワーアップ。昨年と同様、基本的な測定を行い今年には骨密度測定器を導入して、骨の状態も再確認しました。参加者数36名にものぼり、新規加入2名・増資1件・大腸がん検診の申込みが2名ありました! 測定終了後には、支部のみんなで作った、橙の果汁を使ったちらし寿司をいただきました♪



サロンで新しい運営委員が 誕生、担い手目標達成!

南区支部

先月、地域の参加者の中から組合員加入があった南区支部のサロン。2月19日(水)のサロンは、以前からアプローチしていた組合員さんをお誘いして、運営委員のみなさんでお迎えしました。サロン前半の内臓脂肪に関する学習会は、顔なじみの参加者さんも増えてきたからか、たくさんの質問が出て大盛り上がり。お口周りの筋肉を鍛える体操も行って、わきあいあいとした会になりました。お誘いした組合員さんも、「いい雰囲気ですね」と楽しんでいただけた様子でした。その後、「是非一緒に、サロンと支部を盛り上げてください」とお誘いしたところ、快諾いただきました!



元職員さんへお声かけ

廿日市支部

2月17日(月)の午後、手配り者探しの訪問を行いました。今回訪問したのは、新宮と下平良。理事さんのお知り合いの方と元職員の方を訪問し、新たに手配りをしていただけることになりました! 廿日市の組合員さんに生協の活動をもっと知っていただくため、コツコツと手配り範囲を拡大していきたいです。



上記以外にも、

- 運営委員会で役割分担をして、加入してほしい人を個別で訪問した支部
 - 班会でラストスパート月間協力の声かけをした支部
 - いきいき百歳体操の参加者とじっくり対話して、加入に繋がった支部
- など、各支部の様々なアイデアが、増資や加入に結び付きました!

組合員の輪

実物は凄い迫力! 残せるもんなら残したい! 中広支部

2月20日(木)、中広支部で今話題の旧陸軍被服支廠を9名で見学しました。初めて見る人ばかりで、その雄大さにびっくり。テレビでは見ていたが、実物を見たら迫力満点、戦前戦中戦後と歴史の証人として生き抜いてきた存在感でどっしりと見えました。



「地震がきたら大変だ」「せっかくあるのだから残したい」「保存が大変だけどクラウドファンディングで募金が集まるのでは」「税金の使い方を考えたら、保存も可能では」との感想も出ました。

心洗われたライアーコンサート 横川三篠支部

2月12日(水)、小雨模様の天候にも関わらず、福島生協病院2階虹の部屋で行われた、横川三篠支部主催のライアーコンサートに、組合員、病院の入院患者さん、職員など26名が参加しました。

ライアーとは「天使の竖琴(たてごと)」とも呼ばれる楽器で、優しい音に癒されるため、音楽療法にももちいられているそうです。心のざわつきを鎮め、気持ちを落ち着かせてくれました。

途中オカリナ演奏で、みんなで合唱する時間もあり「ゆき」「冬景色」「リンゴの唄」など楽しみました。アンコールの声も飛び出し、「通りゃんせ」でコンサートを終えました。参加者からは「心洗われた」「懐かしい曲が楽しかった」など感想が寄せられました。



渾身の出来栄え! 五月が丘支部

2月22日(土)、五月が丘公民館でベジタブル班を開催しました。参加者は13名。今回は飾り寿司、豚汁、ヨーグルトの甘酒寒天を作りました。

飾り寿司はアンパンマンとバラ。アンパンマンの鼻やほっぺは、魚肉ソーセージを使いました。説明を聞きながら順番に並べていくと、アンパンマンのできあがり。切ってお皿に盛るまでは不安でしたが、なかなかの出来栄え!!「うまくてきたね～」と美味しくいただきました。



最後に支部長さんから支部の目標達成のためにご協力をお願いしたところ、「加入してくれそうな方がいるから声をかけてみるよ」とのこと。

とても楽しい時間となりました。

おたより募集

川柳、俳句、短歌

6月号の川柳のお題は「鮎」(締め切りは4月22日)です。自由演題でも結構です。その他、「私の家族(ペット)」「私のとっておきの一枚」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○○○○」…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

お題: 四月馬鹿

消費税廃止になったと四月馬鹿

おみなえし

老夫婦ダマシダマサレ六十年

メリー

孫の嘘信じたふりの四月馬鹿

竹安八朗

四月バカ笑って清むならそれもよし

スイトビー

嘘だよと言うタイミング見つからず

からたら

自由句

晋三が真相隠す花の宴

波乃

*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

- 1月の事業経営は、経常剰余が272万円の黒字を計上して予算を達成。事業収益が予算に達しなかったものの費用減を進めた結果です。次年度は資金の流失を止めるために、予算づくり「みんなでやる10の経営改善」が提案されました。
- 2月27日に28番目の支部「中区仲支部」が誕生しました。舟入を中心とした地域で、支部結成に参加されたみなさんで支部の名称を検討し、「中区中支部」ではなく「中区仲支部」にしたいと報告されました。
- 新型コロナウイルス感染対策のため、百歳体操など不特定多数の方が集まる生協の行事を、当面3月末まで中止とすることが確認されました。3月の支部運営委員会や理事会専門委員会もお休みします。