

8月の

広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2020年8月号

2020年6月30日現在
組合員数 29,800人
出資金 12億3,770万円
発行責任者 生協広報委員会

No.565

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」

第65回通常総代会が行われました



今年度は新型コロナウイルス感染症
防止対応で縮小(時間短縮と書面議決
書による議決権行使への協力した開
催となりました。総代数210名のうち
出席総代数24名、書面議決186名代
理人出席および欠席0名、参加者は54
名でした。

藤原秀文理事長は冒頭のあいさつで
「2019年度は組合員が主体的に仲
間ふやしや増資活動にかかわり、
多くの組合員が地域に出かけ
つなかりを強める貴重な取り組
みが行われました。また、事
業では、昨年4月に『生協か
んおん24』を開設し、法人内の医療・介
護の連携を実践し、地域の要求にっか
り応えることができました」と振り返り
ました。今総代会の第1〜8号議案はす
べて賛成多数で採択されました。



第一号議案	2020年度の重点課題と2019年度活動の特徴	反対0・保留4・賛成多数で可決
第二号議案	2019年度決算関係書類等および事業報告書	反対0・保留6・賛成多数で可決
第三号議案	2020年度損益予算、財務予算	反対0・保留8・賛成多数で可決
第四号議案	役員選任規約の一部改正の件	反対0・保留5・賛成多数で可決
第五号議案	役員選任議案の件	反対0・保留5・賛成多数で可決
第六号議案	役員報酬決定の件	反対0・保留6・賛成多数で可決
第七号議案	役員退任慰労金支給の件	反対0・保留6・賛成多数で可決
第八号議案	議案決議効力発生の件	反対0・保留5・賛成多数で可決

2020年度理事会体制

代表理事	藤原 秀文	理事(新任)	重本 英司	理事	田中 さき子
副理事長	大越 和郎	理事(新任)	谷 宏美	理事	中村 充一
副理事長(新任)	盛谷 博文	理事(新任)	西田 飛龍	理事	温品 良一
副理事長(新任)	福山 慎二	理事(新任)	村田 良二	理事	浜小 小夜子
代表理事専務理事(新任)	大野 正喜	理事(新任)	磯野 真弓	理事	藤本 純子
常務理事	藤原 克彦	理事(新任)	今谷 賢二	理事	万藤 秀機
常務理事	片岡 路子	理事	岡田 鈴美	理事(新任)	山下 則江
常務理事(新任)	田中 敬子	理事	奥村 綾子	監事	笹原 孝治
理事	今川 裕敏	理事	亀本 正志	監事	中嶋 和広
理事	北口 浩	理事	久保 裕子	監事	橋本 和正
理事	坂本 宏一	理事(新任)	田外 くるみ	監事	村田 康昭

退任理事

隆杉 晃 浅井 美智子

協同の力で、いのち輝く社会をつくる

第1号議案要約

2019年度は2月に中区
仲支部が誕生し、3年連続で
地域支部が結成されました。
また、「でかける つながる 安
心をつなぐ」ことをめざし、組合
員と職員が協同で「いっせい訪問
行動」に取り組み500人を超える
参加者で地域の人々との対話をすすめ、
組織力を高めた1年でした。
2020年度の重点課題、1つ目は、

「総合力」と「連携」で広島中央保健生
協の事業を継続・発展させる視点で事業
継続計画づくりを行い、災害や感染症の
まん延時に地域と組合員の要求に応えら
れるよう備えます。
2つ目は、健康づくりとつながりつな
り分野です。コロナの時代に対応した新
たな取り組みにチャレンジしていくこと
が求められています。知恵を出し工夫を
しながら進めていきたいと思います。

3つ目は、保健生協のあんしんネット
ワークを広げるために、組合員やし目標
を3,000人、出資金目標1億5,000
万円(純増3,000万円)、新規積立増
資者増やし目標200人を目指すです。
昨年の出資金純増は3,000万円の目
標に対して450万円に留まりました。
今年度に入っても新型コロナウイルス感
染症拡大の影響もあり、既に5,000
万円もの収益の減少を来しました。

「コロナと闘い地域の医療・介護を守
る」生協の事業を支えていたきたいと
いう趣旨で5,000万円を目標に特別
増資運動に取り組みます。是非とも組合
員のみなさんからの増資運動への協力
をお願いします。
4つ目は、広島中央保健生協の理念を
担う人づくりをすすめる、日本国憲法・社
会保障を学び・広げ・連帯します。気候
危機を阻止し、誰一人取り残さない社会
の実現をめざし、SDGの視点での事
業と運動を推進します。

2020年6月29日~8月31日 特別増資運動 とりくみ中

みなさまの出資金は、生協の事業や地域の健康づくり・つながりづくり活動を進める組合員活動に活用されています。昨年度は、組合員のみなさまから1億1,600万円の出資金をお寄せいただき誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行により、日本国内でもかつて経験したことのない脅威と不安が広がりました。当生協の医療・介護の現場も感染リスクと闘いながら、様々な制約と制限の中で事業活動を継続してまいりました。一方で、コロナの影響による受診控えや健康診断を中止せざるを得なくなったことで外来患者が激減し、さらには感染防止対策に必要な衛生材料の高騰もあいまって経営的に逼迫した状態が続いています。

組合員のみなさまへお願いします。私たちの貴重な財産である事業を支えるための増資にご協力ください。患者・利用者のいのちとくらしを守るべく、当生協の取り組みに何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

私は今年3月に満70歳になりました。20年前に心臓の手術をしました。その他はいたって健康で、毎年の健康診断はほとんど異常なしです。
70歳の節目を迎えるにあたり、「元気で今日を迎えられたのは家族の助け合いがあればこそ。何かを変えてみたい」と思いました。そこで、「あなたたちのおかげです」と感謝の思いを込めて、妻と息子に高級チョコレートと詰め合わせを、私の方からプレゼントしました。二人とも意外そうな顔をしていましたが、受け取ってくれました。これからは毎年の自分の誕生日には、プレゼントをもらうのではなく、プレゼントをしようと思えました。
今後ともどうぞよろしくという思いで、次の80歳の節目を迎えたいと思っています。
最後に、コロナのバカヤロー!!

(おや・G)

心の窓

広島中央保健生協 公式YouTube動画 第3弾まで配信中♪

今回は第2弾・自宅で家事をしながらできる運動をご紹介します。YouTubeのチャンネルはこちら→



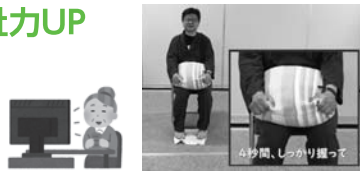
その1 歯磨きしながらかかと上げ

歯磨きをしながら、かかと上げ。下腿三頭筋を中心とした足の伸筋を鍛えます。



その2 テレビを観ながら握力&足趾力UP

膝にクッション、足の下にタオルを置いて、それぞれを手と足の指で引き寄せます。4秒握って4秒で開放し、手足の指の屈筋を鍛えます。



その3 レンジを待ちながら筋力UP

まっすぐ立ってイスを持ち、片足を後ろに引きましょう。4秒で足を入れ替えて、臀筋群を鍛えます。



その4 洗濯しながらトレーニング

床に置いた洗濯物をスクワットの動きで拾います。肩幅に足を開いて腰を落として、大腿四頭筋を中心とした足の筋肉を鍛えます。



その5 大きな一歩で掃除機掛け

体幹を固定する筋肉、足全体の筋肉を鍛えます。号令の『1・2・3』で体を支え、『4』で戻せるくらいの幅で、掃除機を押し出すタイミングで足を踏み出しましょう。



その6 お買い物の帰り道も一工夫!

歩くときに足を高く上げて、股関節屈筋群を鍛えます。また、足をあげた方と反対の腕を、買い物袋を持ったまま上に曲げて、上腕二頭筋を鍛えましょう。



その7 寝る前にしっかりリラックス♪

しっかり眠れるように、リラックスします。ベッドの上で4秒膝を抱えた後に大の字になって、全身の力を抜きます。



私の感動した映画

西区 Oさん



山田洋次監督が、東日本大震災の発生で脚本を変え公開日を延ばした映画「東京家族」(2013年1月公開)。

大崎上島から上京子どもたちと会った元教師の平山周吉は、島出身の旧友と再会。酒場で語り合います。島の商店街の衰退など過疎化のすすむ島の現状を嘆きます。親の願いに沿わず島を離れ上京した3人の子どもは、それぞれ仕事を持ち暮らしています。上京して子どもたちの仕事を見聞きし、働き方を知りますが、周吉にとってそれは決して満足できるものではありません。

大震災で親族を失った人に会い、震災を見聞した周吉はつぶやきます。「どっかで間違ごうてしもうたんじゃ、この国は」「もうやり直しはきかんのかいの…。このままじゃあいけん…。」東日本大震災と原発事故の後、日本は変わらなくては、変えなくてはと多くの人が考え始めて9年が過ぎます。

今、コロナ禍により震災とはケタはずれの大惨禍がおそっています。それは、全ての地域、全ての世代、全ての人の仕事と暮らし、全ての組織におよんでいます。何ごとにも経済効率第一にすすめ「医療費亡国論」の暴論まで正当化され、病院と病床、医師など医療従事者の削減により、「医療崩壊」の危機がいわれています。地方自治体の職員の削減、保健所の廃止により国民の暮らしと健康、いのちを守る力は大きく後退しました。教師の削減と学校の統廃合は、子どもたちの成長を妨げています。高い授業料と貧弱な奨学金制度により2割の退学者が懸念され、義務教育、高等教育の危機がせまっています。

税金の集め方、その使い方を決める政治の仕組みの崩壊といえる事態もおこっています。問題はあげれば際限がありません。「どっかで間違ごうてしもうたんじゃ、この国は」の周吉の思いはより強く、多くの人のものになっています。

その中で、「広島の日」「長崎の日」「敗戦の日」の8月をむかえます。「汚染水は完全にコントロール」の安倍首相のウソなど多くの問題を抱え、「平和の祭典」から遠くなった東京五輪。「広島の日」「長崎の日」の最中の実施。閉会式は「長崎の日」が予定されました。その五輪はコロナにより延期に、五輪と無縁で「広島の日」をむかえます。今年の「平和記念式典」は規模を縮小して実施されます。75年の節目の8月。さまざまな思いの錯綜するこの時期を、どう迎えるか?

地域探訪

五日市支部 Nさんより

4月で閉店された、五日市駅前横町の「のぞみラーメン」さん。15年くらい前に開催された五日市けんこうまつりに出店されたのが縁となり、老人ホーム『くすの木苑』に毎年冬場に2回、ラーメンの出前に行かれていました。120人分のスープや焼き豚・大きな釜などを用意して車で運び、施設の厨房で出来立てのラーメンを提供すること。値段も格安で、みなさんが喜んでくれるのが励みとなり、15年にわたって続けてこられました。

2019年度 5課題達成支部の表彰を行いました♪



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ーい

【日にち】8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。

※新型コロナウイルス感染症対策の観点から食事のみの提供となる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

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

子育て広場 コープ のびのびくらぶ 8月の予定


日時 毎週水曜日 10時～12時 場所 生協けんこうプラザ5階

8月 「のびのび」行事 ※企画内容は都合により変更となる場合があります。

- 第1週 5日 わくわく絵本の世界
- 第2週 12日 講座お休み(広場開放のみ)
- 第3週 19日 手作り工作
- 第4週 26日 ストレッチ体操

診療のごあんない

2020年7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8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> <p>診療体制は変更となる場合がございます。 事前にお問い合わせください。</p> <p>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。</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	松原	宇野	浜本	田中(千)	大学		
				藤原	宇野	田中(千)	神尾	保手浜	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)					
				8:30~11:00	健診	2診	杉原・佐藤	杉原・佐伯	杉原・佐々木	2診	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~	整形外科	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
						長谷川	11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川	杉本	杉本
						杉本(予約)			杉本(予約)	長谷川(予約)	大学
		大学(完全予約制)						大学(完全予約制)	大学		
		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・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。	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)			
		13:45~16:00 診察は14:00~	外科	飯田(予約)	保手浜(予約)		藤原(予約)	多比良(予約)			
			肛門科				叶(予約)				
			眼科	高松			原田				
	夜間	16:30~18:00 診察は17:00~	内科				藤原(予約・不定期)				
							田代				
<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~		北村	北村	北村	北村	北村	12:00まで 北村・吉野 (第1・3・5週)		
		13:00~14:00		泉	吉野	吉野	吉野	吉野			
	午後	14:30~16:30									
				北村	北村	北村	北村	北村			
				吉野	吉野	吉野	吉野	吉野			
<p>生協歯科ひろしま 082-291-1333</p> <p>予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。</p>	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			
	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			
夜間	16:30~19:30			(平岡)		平岡					
				宮崎							
			高橋	今川		今川	山本				
				松井	山本		高橋	高浜			
				平岡	高浜		平岡	松井			
<p>生協さえき病院 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	黒川	荒井	佐藤	叶	高内	高内		
			内(予約)科	沼本	岡田	黒川	佐藤	大学	交替		
			健診	福山	重本	重本	福山	福山			
			整形外科		伊藤		荒井				
	午後	15:00~17:00	内科	渡辺	南方		根本	佐藤	交替		
	夜間	17:00~19:00	内科	三好	三好	本山	三好	三好	三好10:30まで(隔週)		
<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	星	星	星	星	星		
				保子	保子	保子	保子	保子	保子		
	午後	13:30~17:00 水曜は14:00~ ※予約制です		末井	福井	末井	福井	末井	末井		
				福井		福井		福井			
				星	星	星		保子			
				保子	15:30まで保子	保子		15:30まで星			
夜間	17:00~19:30 ※予約制です		末井	16:30まで末井	末井		末井				
			福井	福井	福井		16:30まで福井				
					16:30~保子			16:30~星			
					17:30~末井			17:30~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	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	八田	世戸	世戸	第2・4週のみ 診療		
	午後	14:00~17:00	内科		世戸(第1・3週休診)						
	夜間	17:00~18:00	内科	世戸		八田	世戸	世戸			

※コープ五日市診療所…8月13日(木)休診

わたしの健康法

1日10キロのウォーキングが7年目に! 道草を食いながらおもむくまに!

広島市西区中広在住 山脇 勝彦さん(75歳)

68歳で仕事を引退、時間をもてあまし、とりあえず三滝寺まで歩いてみたのがきっかけ。7年前のことでした。

川沿いの道を通り、お寺に着くと空気の味がちがう。うまいんです。こんなに空気っておいしいのかと深呼吸をしてしまいます。

毎日歩くうちに、散歩仲間もできました。80歳代、90歳過ぎの人とか、みんな元気なんです。毎日会っておしゃべりするのが楽しくて、続けていたら風景が毎日違って、毎日新しい発見があります。

野イチゴ、グミ、桑の実、ヤマモモがなり、秋になったら栗が落ちていて、アケビが実っている。文字通り道草を食いながらの楽しい時間です。春にはウグイスの声、ひばりもピピッと鳴きながら前を先導しています。

今まで、ひざの手術、ヘルニア、脳梗塞、心臓弁膜症などいろんな病気をしてきました。歳をとったら誰でも病気になる。病気でよくよせずに、いかにつきあっていくかが大事だと思うんです。



今は朝7時には家を出て、10時前後に帰る。そして夕方また40~50分のウォーキング、歩いた後、30分以内に牛乳を飲み、カルシウムも蓄えています。毎日1万8千歩ぐらいは歩いていますよ。

…とにっこり! 穏やかな表情で取材に応じていただきました。(取材:職員Aさん)



「コロナ禍で矛盾あらわる地域医療構想を斬る!」 国の政策の矛盾を学んだ学習会!

6月11日(木)、理事会社保平和委員会主催で、藤原秀文理事長を講師に、地域医療構想に関する学習会を行いました。コロナ禍で医療を充実すべき中で、公的病院のベッドが削減されようとしているという矛盾が明らかにされました。参加者からは「日常的に言われている地域医療構想の問題について、コロナの非常事態だからこそ見えやすくなっているのだと実感した」「感染症や災害時に対応できるよう、医療体制を整えるべきだと思った」など、多くの感想が寄せられました。



コロナ災害を乗り越えるいのちとくらしを守る なんでも電話相談会 無料 全国いっせい

住まい 生活保護 労働 借金 など
日時:8月8日(土)10時~22時 TEL:0120-157930(フリーダイヤル)
主催:「コロナ災害を乗り越えるいのちとくらしを守るなんでも電話相談会」実行委員会

おたより募集

川柳、俳句、短歌
10月号の川柳のお題は「秋の暮れ」(締め切りは8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)」「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。
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

「新しい生活様式」における熱中症予防

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎながらできる、熱中症予防のポイントをまとめました。



マスクの着脱

マスクは飛沫の拡散予防に有効です。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

- 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- マスクを着用する場合には強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
※一般的には、食事以外1日当たり1.2Lの水分摂取が目安。激しい運動、作業を行ったときは塩分も補給しましょう。
- 外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。



- 冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行いましょ。
- 換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。



- 人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しのよい場所に移動してください。

日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、定時の体温測定・健康チェックを推奨しており、これらは熱中症予防にも有効です。



- 日ごろから自分の平熱等を把握して、健康管理を充実させましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

参考:厚生労働省公式HP
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

俳句・山柳

へお題:天の山

Milky Way 英語で書くと甘やうだ / 訪問野郎

短冊にコロナ終息願ひ込め / 花子

悠久のロマンを紡ぐ天の河 / 仏法僧

織姫もアベノマスクで天の川 / 山本川流

いこ星で夫は私を待ただるか / メリ

へ自由句

マスクして目だけの化粧安くつき / ふじばかま

*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

- 外来・健診・通所リハビリでは「コロナの影響による減収」が、4月から5月までの2か月間で5,000万円となりました。「地域に打って出て『コロナ減収を取り戻す』緊急経営対策」として、出資金増資・増収対策・費用管理・各事業所での目標管理・職員メンタルヘルス・社会保障運動を取り組んでいくことを確認しました。
- 昨年からの取り組み始めた「いっせい訪問行動」を、今年も9月14日より10月末まで取り組みます。昨年の3割増の訪問・対話件数をめざします。