

6月の 広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2021年
6月号

No.574

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」

2021年4月30日現在
組合員数 29,761人
出資金 12億5,577万円
発行責任者 生協広報委員会

大協創中高前駅から八幡川沿いの遊歩道を南下し広島南道路へ。廿日市方面に向かい、いろはビレッジでUターンのみずとりの浜公園時計塔まで約4km

〈西部・中央ブロック合同〉

4月18日(日)、広電宮島線修大協創中高前駅から八幡川沿いの遊歩道を南下し広島南道路へ。廿日市方面に向かい、いろはビレッジでUターンのみずとりの浜公園時計塔まで約4km

〈東部ブロック〉

4月2日(金)、JR安芸中野駅近くの公園をスタートし、海田市駅までの瀬野川沿いを参加者18名で約1時間40分ウォーキングしました。



生協「春」のウォーキング

弱をウォーキングしました。組合員51名、要員15名が参加し元気に歩きました。スタート前は少し晴れ間ものぞき気持ちのいいスタートが切れるかと思いましたが、コース説明をしているうちに小雨がパラつき始め、急いでスタート。みなさんそれぞれのペースで、事故や体調不良を訴える方もありませんでした。ゴール後、リハビリスタッフによる整理体操と、広島市の「ウォーキング認定制度」の紹介、「高齢者いきいき活動ポイント」の押印で、自由解散しました。参加者はご夫婦、支部の仲間同士など多彩な顔ぶれで、普段生協の活動(学習会等)ではお会いできない方も多く参加されたように感じました。参加された方からは「高低差もなくちょうどいい距離だった」「毎年このコースでよいかも」「公園トイレの整備が必要と感じた」など感想がありました。コロナ禍で外出自粛も大切ですが、たまには近所さんやご友人と近くの公園を散策するなど、気分転換と体力づくりを続けましょう。



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ぃー

【日にち】6月12日(土)
【時間】11時30分～12時30分
【場所】いきいきプラザ2階

どなたでも参加できます。



※開催場所が変更になる場合がございますので、詳細はお問い合わせください。
※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し、時間を短縮して開催しております。感染状況によっては中止となる場合がございますので詳細はお問い合わせください。
※午前7時の時点で警報が出ている場合は、中止とさせていただきます。
※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 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 大募集中!!

子育て広場 コーポ のびのびくらぶ

日時 毎週水曜日10時～12時 場所 生協けんこうプラザ5階

6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 2日 無添加虫よけスプレー作り
- 第2週 9日 おやこ体操
- 第3週 16日 英語であそぼう
- 第4週 23日 こどもに多い眼の病気
- 第5週 30日 広場お休み

心の窓

昔話「おむすびころりん」のお話を知っていますか?

ラジオから「おむすびころりん」と聞こえた時、私はあの昔話かと思いましたが、しかし「一人に一個、日本で一億個分の食べ物捨てられています」と聞こえてきた時ドキッとしました。

国連の食料支援機関WFPをご存じでしょうか? 私は、新聞の特集で初めて知りました。

世界では飢餓で苦しんでいる人は8億人、その6割の4億8900万人が紛争の影響を受けているそうです。

その中で未来を担うたくさんの子どもたちが、栄養不足や発達の遅れで苦しんでいます。とこれを読んで、日本にはたくさんさんの食料があり、廃棄される食品もたくさんある事実。戦争や紛争は弱い人たちが、特に子どもたちが犠牲になるという現実から目をそらしてはいけないと思いました。

戦後、平和な社会が続いてきたことは、戦争を経験した先人たちからの贈り物だと思っております。

今一度平和憲法を学び、平和について考えてみたいと思えました。

(セレナーデ)

コロナ禍だからこそ

けんこうチャレンジ2021

チャレンジコースから、自分にあったものを選んで30日コース60日コースで挑戦するけんこうチャレンジ。コロナ禍でも楽しく元気にフレイル予防に取り組みましょう!

取り組み期間 大人:7月~10月のうち、30日間または60日間 キッズ:7月~10月のうち30日間

報告締切 大人・キッズともに11月30日(火)まで

食

- 減塩心がける(高血圧予防に期待できます)
- 誰かと一緒に楽しく食事をする
- 毎日朝食を食べる
- 野菜を食べる(食物繊維を摂りましょう)
- 肉・魚・大豆などたんぱく質を摂る(筋肉を作ります)
- 納豆など発酵食品を摂る(腸内菌の活性化)

生活習慣

- 早寝早起き(生活リズムを整えましょう)
- 週2回以上の休肝日を作る(ビールで500ml程度)
- 禁煙する
- 毎日の体重か体脂肪を記録

心の健康

- 誰かと楽しくおしゃべり
- 鏡の前で1日1回にこりこりスマイル

自由目標

自分で宣言!
()
に取り組みます

お口の健康

- 1日30回のあいうべ体操(朝・昼・夜10回ずつを目標にしましょう)
- 「あー」の口を大きく開く
- 「いー」の口を大きく開く
- 「うー」の口を大きく開く
- 「べー」の口を大きく開く
- 1日1回は8分以上かけて歯みがき

健康づくりのアドバイス
(チャレンジ項目を解説します)

チャレンジのみなさんへ

今年のキッズはどうぶつ塗り絵です。30日でかわいい塗り絵を完成させよう!

けんこうチャレンジ参加方法

- パンフレットを手に入れる
5月中旬以降に、下記までお問い合わせください。郵送などでお届けします。
- チャレンジコースと期間を決める(複数選択も可能)
月の途中から始めても、続けてできなかった日があってもOK。
☆おすすめコース
・納豆など発酵食品を摂る(大人用コース⑥参照)
・あいうべ体操(大人用コース⑬参照)
- パンフレットから切り取った報告カードを提出する
ポストへの投函、または所属の協同組合へ提出

「けんこうチャレンジ2021」パンフレットをご希望の方は下記までお問い合わせください。
(広島中央保健生協・組合員活動推進課)
☎082-532-1264 / FAX 082-532-1267 / E-mail soshikibu@hch.coop

2020年度分「みなし自由脱退」脱退処理確定値について(報告)

2020年度分は2021年1月度理事会で「みなし自由脱退」脱退処理の実施承認を受けましたが、このたび2020年度末(2021年3月31日)の確定値が判明しましたので報告いたします。

2020年度決算で「出資金」から「預り金」へ下記金額を経理処理いたします。
確定値は以下の通りです。

2020年度 みなし自由脱退金額 4,004,987円
みなし自由脱退件数 367件

※1月度理事会では、みなし自由脱退金額6,538,007円、同件数457件と報告しましたが、公告及び所在確認等を行った結果、上記金額・件数となりました。

※みなし自由脱退処理は通常総代会の報告事項となっております。

※引き続き、所在が判明すれば直ちに組合員復活登録を行います。

※2年経過後(2022年度決算にて)「雑収益」処理を実施いたします。

以上

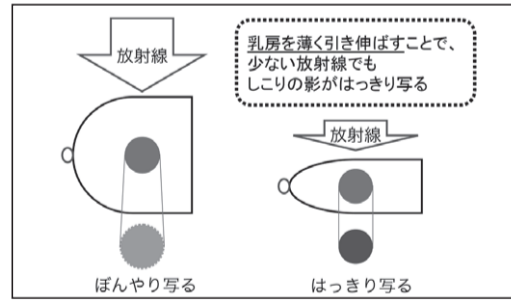
福島生協病院 マンモグラフィーの機械が新しくなりました!ぜひ乳がん検診を受けましょう

マンモグラフィーは乳房専用のレントゲン検査です。乳房組織の小さな石灰化や病変などをレントゲン写真で見ることができ、触診では判別できないような早期の乳がんを発見するのに大変有効な検査です。撮影は、乳房を圧迫板という透明の板ではさみ、薄く伸ばして撮影します。そうすることで、少ない放射線量で、よりはっきり乳房の中を写真にすることができます。生理直前は乳腺が張って痛みが増すため、検査は生理開始から3日目以降が適しています。今年3月にマンモグラフィーの機械が新しくなりました。

新しいマンモグラフィーの特徴は、今までに比べて

- ・より少ない放射線で高画質の画像が撮れるようになりました
- ・圧迫時の痛みを軽減する「なごむね」という機能を搭載しています

圧迫と非圧迫の図



当院では女性技師がマンモグラフィー検査を行っています。事前に予約していただき、当日は検査だけ受け、結果は郵送でお知らせします(マンモグラフィー検診のみの場合)。乳がんは早期に発見すれば治る病気です。年々マンモグラフィーを受ける方が増えてきています。気軽に乳がん検診を受けに来てください!

マンモグラフィー検診のみの場合 ※要予約
福島生協病院 TEL 082-292-3171(代表)
082-292-3215(健診科)

曜日	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~11:45)	○	○	○	○	○	○
午後(13:45~16:00)	○	○	○	○	○	

2021年度 総代公示


定款第44条・45条および総代選挙規約にもとづき、総代を以下のとおり選出しました。

広島中央保健生活協同組合
総代選挙管理委員会 委員長 藤井 智代美

- | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|--------|--------|----------------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|--------|
| (総代数210人) | 仙谷 岑生 | 長谷川美恵子 | 佐伯 静枝 | 浜崎 延枝 | 江口 朝子 | 中原久美子 | 黒川真知江 | 山中 松子 | 東部ブロック (定数73人) | 丸本芙美子 | 本山多恵子 | 秦 佐知子 | 森金 敬彦 |
| 西部ブロック (定数48人) | 小田 久子 | 藤澤 信子 | 牛島由紀子 | 岡久 郁子 | 宮本 祥江 | 中田 征子 | 中森 辰一 | 山田 良恵 | 眞安 哲三 | 目次 由子 | 千田富士子 | 森岡穂津枝 | |
| | 福田 久子 | 松野 敦子 | 竹本 正三 | 桑原 澄子 | 岡田 初江 | 田中 正江 | 小西 正則 | 坂本 照明 | 杉原 澄子 | 小田 正利 | 米澤 節子 | 東田 洋壮 | |
| | 横田志津子 | 西村真須恵 | | 濱田 幸子 | 大森美代子 | 長澤みゆき | 城谷昌二郎 | 松浦 教子 | 鍵浦 俊文 | 原田 光則 | 中田 敦子 | 新谷カズエ | |
| | 折本久仁子 | 竹林 裕子 | 山下 英管 | 中央ブロック (定数89人) | 鳥本 富江 | 菊田 早苗 | 濱口 都子 | 城谷シゲ子 | 山脇 勝彦 | 岡野 峰夫 | 相良 光国 | 松田マリコ | 二階堂千加代 |
| | 田賀 豊子 | 小泉喜代子 | 沓内 重信 | 岡本 和枝 | 鶴岡 里子 | 吉田 康子 | 中野 朱實 | 水口 朋子 | 新谷美樹子 | 大村テル子 | 杉本 恵彦 | 名井 敏展 | 上野加代子 |
| | 川村 恵子 | 依 逸子 | 牧野 一見 | 隅田 美幸 | 吉川 博子 | 木下 洋子 | 吉岡イツ子 | 花田さくみ | 高橋 聖美 | 西山 育子 | 木村 雅子 | 北村美穂子 | 中安 敬子 |
| | 戸谷悠紀子 | 森崎八重子 | 牧野 輝子 | 河本 敏子 | 島 珠枝 | 中崎シゲミ | 吉田 敏江 | 増本 昭子 | 中川 和子 | 石田 英子 | 徳永 孝雄 | 香原 廣子 | 二階堂 守 |
| | 石川恵津子 | 杉島 悦子 | 佐々木ミチ子 | 沖田 朋恵 | 下井田慶子 | 鈴木 昌子 | 河越由利子 | 万藤 一子 | 向井千代子 | 吉永 春枝 | 越岡津由美 | 田原 陽子 | 臼井 泉 |
| | 藤本 聡志 | 渡野己喜恵 | 矢口 愛子 | 大越 和子 | 西本 敏子 | 近藤 康子 | 森本 英子 | 村上緋子 | 伊藤 道子 | 正岡 通子 | 羽原 幹男 | 日下 洋子 | 名井小夜子 |
| | 冲野奈穂子 | 梅田 明子 | 三宅 節子 | 齋藤美津子 | 中塚 那枝 | 高下 教子 | 菊崎 暁子 | 今井ユリコ | 成田千恵美 | 皆川佐多子 | 稲田 明 | 青山 裕子 | 山根 栄子 |
| | 本岡 房恵 | 木下 啓子 | 石井 康夫 | 宮下 貴子 | 岡本 京子 | 谷口 麗子 | 須磨 文江 | 寄本 克枝 | 小松 純子 | 堂本 澄子 | 左田留美子 | 中川千鶴子 | 吉村 恵子 |
| | 安森百合子 | 安清 菊子 | 遠藤 昭光 | 平山ミサコ | 林田 架美 | 原田 陽子 | 槌井 邦子 | 湯岡 修司 | 渡部 和子 | 栗栖 純子 | 出口紀代子 | 西川 芳枝 | 向田 清一 |
| | 竹原 純子 | 中島美奈子 | 遠藤 叶枝 | 山田 公子 | 小林千賀子 | 大内 正子 | 玉置 久江 | 沖野 康子 | 中村 和広 | 青森 千歳 | 伊藤 誠 | 寄 とも子 | 坂根 豊子 |
| | 高東 京子 | 丸山 栄子 | 向 靖子 | 三村ミドリ | 庄原 博枝 | 和久久美子 | 藤原 月枝 | 清水かおる | 山田 智善 | 小松 四郎 | 若光 啓至 | 山根 康裕 | 川手 豊美 |
| | 小林トシミ | 土井ツルコ | 思田 恭子 | 薄井 正己 | 加本とみ子 | 中西 文子 | 矢野リサコ | 桂 佳代子 | 村上 宏子 | 金子 賀子 | 三宅 信子 | 藤田美智子 | (敬称略) |

診療のごあんない

2021年5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。 (2021年6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	橋本	多比良	橋本	橋本	保手浜	沼本	
				神尾	三善	神尾	神尾	神尾	神尾	沼本
				池本	松原	宇野	浜本	田中(干)	交替(予約)	
				田中(干)	宇野	田中(干)	池本	藤原(予約)		
				高岡(予約)	藤原(予約)	交替(予約)	大津(予約)	大津(予約)		
				多比良(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	杉原・田代	杉原・佐藤	杉原・田中(貴)	杉原・佐々木	北口・田代	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	大森	田代	前田	北口	前田	交替 9:30~受付 10:00~診察 交代(第2・3週)	
				宮庄	原田	宮庄	原田	大森		
			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	長谷川(予約)	
				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)				
眼科	高松		高松	高松	11:00まで高松	高松				
耳鼻咽喉科※	大学			大学						
皮膚科※	森岡		森岡		大学	大学(第1・3・5週) 森岡(第2・4週)				
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	橋本			
			飯田(予約)	保手浜(予約)		藤原(予約)	高岡(ペースメーカー)			
	整形外科	戸田								
		外科				原田				
	13:45~16:00 診察は14:00~	肛門科				田代				
		眼科	高松				松浦			
皮膚科		森岡				森岡				
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	北村	北村	北村	北村	北村	12:00まで受付 北村(第2週休診)		
		13:00~14:00		予防接種(予約制)	乳児健診(完全予約制)	乳児健診(完全予約制)	予防接種(予約制)			
	午後	14:30~16:30	北村	北村	北村(第4週休診)	北村	北村			
<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			
			平岡	山本		高橋	平岡			
夜間	16:30~19:30	高橋	今川		今川	山本				
松井	山本		高橋	松井						
<p>生協さえき病院 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸(博)	荒井	山科	叶	高内	高内	
				沼本	世戸(博)	黒川	佐藤	大学	交替	
				福山	重本	重本	福山	福山		
				渡辺	南方	佐藤	根本	佐藤	交替	
	午後	15:00~17:00	内科	14:00~17:00 高内	14:00~17:00 伊藤	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	星	星	星	星	星		
			保子	保子	保子	福井	保子	保子		
	午後	13:30~17:00 水曜は14:00~ ※予約制です	星	星	保子		保子			
			末井	15:30まで保子	末井		15:30まで星			
夜間	17:00~19:30 ※予約制です	福井	16:30まで末井	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(寛)	福山	八田	世戸(寛)	世戸(寛)	第2・4週のみ診療	
	午後	14:00~17:00	内科	世戸(寛)	世戸(寛)(第1・3週休診)					
	夜間	17:00~18:00	内科		福山	八田				

組合員の輪

～もしものためのはなしあい～ 西区西支部

3月30日(火)、庚午北集会所で今年度最後の安心サポート講座を開催しました。10名の参加でした。

地域包括ケア部の東さんを講師に「もしものためのはなしあい」というテーマで学習しました。まず、もしものときってどんなときだろうとみんなで考え、その後、東祥子さん(看護師)手作りの「生き逝きカードゲーム」を使って認知症になったときや余命が半年だったらという仮定をし、大切な人に何を伝えたいのかグループごとに意見交換をしました。現時点、また10年後では思いや考えも変わってくるので、時々こういう機会をつくり家族や大切な方と共有することが大切だと思いました。「してほしいことより、してほしくないことを伝えておくことがポイント」だということも学びました。



あれ?おかしい

の声を上げよう

広電バス、昼間も運行! 8号線(横川駅~観音マリーナホップ)

3月1日(月)、観音新町在住の観音天満支部の運営委員、老人会の会長、社保平和委員で広電バス営業所にて懇談しました。これは「あれ?おかしい」カードで「観音新町から横川駅のバスの便が少ない、困っている」との声から、2019年9月に広電と懇談。市民からも増便を求める声が多いこともあり、昼間の運行が開始されるとの情報を得て、2回目の懇談となったものです。広電側からは部長、課長等計4名が出席。約40分懇談し、以下のことが明らかになりました。

- ①1日の便数は変わらないが、朝と夕方以降に集中していた便数を昼間に変更し、おおむね1時間半に1本は運行するようにする。
- ②これまでどおり平日と土曜日に運行し、祝日・日曜日の運行はない。
- ③3月13日(土)から開始とし、ホームページ、バス停の掲示などで公表している。



広電側からは「赤字路線なので、市からの補助金があれば助かるのだが、現状ではない」「限られた予算の中で今回大改正をしてみるので了承をお願いしたい」との話もありました。

地元組合員からは観音新町にはスーパーもなくなっており買い物難民であること、高齢者は車の免許返上もしており、公共交通機関の充実が求められていること、地元の老人会や地域住民に新しい運行表を配り広報したいことなどを伝えました。変更後の運行表をいただき、8号線近隣の支部には、機関誌「けんこう」5月号に折り込みました。

新型コロナウイルスワクチンに便乗した詐欺に

ご注意ください!

新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種のために必要としたり、金銭や個人情報をだましとろうとする電話に関する相談が消費生活センターへ寄せられています。

- 例
- ・「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。
 - ・高齢者宅に「コロナワクチンが無料で受けられます」と個人情報聞き出す不審な電話がかかってきた。

ご注意ください!

- ・ワクチン接種は**無料**です。接種を受ける際の費用は全額公費です。
- ・市町等が、ワクチン接種のために**金銭や個人情報を電話・メールで求めることはありません**。
- ・不審な電話やメールは、すぐ切るか無視してください。
- ・困ったときは一人で悩まず、消費者ホットライン188にご相談ください。

広島県HP参照 <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/41/covid19-vaccine.html>

おたより募集

川柳、俳句、短歌

8月号の川柳のお題は「西瓜」(締め切りは6月20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」「コロナに負けない!私のストレス解消法」「健診を受けてよかった(体験談)」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

俳句・川柳

お題: 螢狩り

- 螢舞う おさげの髪でひと休み / 熊のプーさん
- 螢狩り 竹箒振り振り 源氏追う / メリー
- 孫が言う ホタルの電池 だれ換える / からたら
- 螢の光 LEDと競い合う / 花子
- 自由句 歳重ね 記憶が先に あの世旅 / TOKIKO
- 俳句 野も山も 若草萌えて 初夏の色 / コスモス



お知らせ 選考を円滑に行うため、投稿数は一人5句までとさせていただきます。

*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

- 3月の損益結果は2,700万円の黒字でしたが、収益で1,000万円の予算未達成と費用で1,000万円の費用超過となり、必要利益に2,000万円不足しました。
- 6月19日(土)に予定している第66回通常総代会の運営について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催時間の短縮や実参加者数を減らす方向について検討を進めています。
- 広島中央保健生協と広島医療生協の、広島市内に本部を持つ二つの医療生協と、広島市健康福祉局とで健康づくりに関する連携協議が推進されています。