

新年の けんこう 2022年 新年号 No.580

広島中央保健生活協同組合だより

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10月31日現在  
 組合員数 29,786人  
 出資金 12億5,346万円  
 発行責任者 生協広報委員会



「でかけるつながらる安心を結ぶ」を  
 合言葉に、いっせい訪問行動を実施

9月21日(火)より10月31日(日)まで、職員と組合員の協同の取り組みとして「いっせい訪問行動」を実施しました。病院の職員は退院後の患者さんへの「あんしん電話かけ」にも併せて取り組みました。

訪問行動には延べ461名(組合員225名・職員236名)が参加しました。組合員と職員の参加合計では2020年度より11人増となりました。

11月に入っても全地域支部での訪問行動実施や、福島生協病院および生協さえき病院での目標達成を諦めずに訪問行動の取り組みが継続さ

れました。また訪問行動の中で、「年金が少ないので将来に不安」「もう少し健康保険の保険料が少な



かったら助かる」「コロナ禍で仕事が減って生活が大変」などの声があり、「よろず相談窓口」や社保委員会の「あれ?おかし」運動につながりました。

訪問件数は1810件、訪問による対話件数は919件となり、訪問件数と対話件数ともに2020年度を下回りましたが、訪問行動により組合員加入9件、「けんこう」手配り者増14名、「けんこう」配布部数増186部、増資2件の成果がありました。

3回目の「いっせい訪問行動」で、訪問対話の熟練度も向上し、地域支部や生協さえき病院では、これまで行っていたことがない地域に行ってみようというチャレンジも生まれました。スタート時点では新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下にありましたが、コロナ禍で閉じこもりがちとなり交流が薄くなっている中で、生協からの訪問は歓迎されました。

次年度も今年度同様に「いっせい訪問行動」を実施する予定とします。9月半ばにスタート集会を開催し10月末までの期間とします。

2020年に続き「コロナ禍」で厳しい自粛生活が強いられた一年間でした。

広島中央保健生活協  
 理事長 藤原 秀文

た。昨年5月以降、全職員でワクチン接種に取り組みました。またマスク着用や飲食等の積極的な自粛が効を奏し、秋以降感染をかなり封じ込めることができました。いっせい訪問行動を通して、組合員さんの活気ある日常生活を取り戻されつつあることを知り安堵しています。明るい展望が開かれつつあり、新年を迎えることをともに喜び合いたいのです。しかしまだ

第6波の襲来が懸念されます。引き続き注意が必要です。

今年、旧福島生協病院跡地問題を決着する年です。4月より新たに1人の医師を迎えます。研修医は3人の受け入れ、6人になります。さらに活気づくと期待しています。コロナ禍の中で、今年も貧困や孤立など、弱者に寄り添った医療介護・福祉に取り組んでいく決意です。

今年も  
 よろしくお願ひします

新年のご挨拶を申し上げます。

大晦日には山に登って初日の出を拝んだり、カウントダウンのイベントに参加してにぎやかに年を越してきた。昨年は新型コロナウイルス感染症に翻弄されてステイホームな年越しとなった。電車・バスには全く乗らず市内から出していない。家族以外の会食も無し。ライブや観劇も自粛してきた。何とも味気ない。2021年はオリンピックが開催された晴れやかな年のはずだったが、アスリートのみなさんの輝かしい活躍に胸をうたれながらも、新型コロナウイルス感染症爆発の波に飲み込まれて手放しで喜ぶことはできなかった。内閣総理大臣の交代もあったが、上辺だけの給付を打ち出して来てバラマキと言われても仕方ない。子育て支援や学生支援を言うなら各種制度を見直して根本から改善してもらいたい。多くの国民がコロナ禍で苦労しているのだから、もう少し公正な給付策は無いものか...と思ってしまう。そんな年を見送って、2022年を迎える。今年もステイホームでスタートを切るが、友だちと食事をしたり、イベントに参加したり、季節を楽しむ旅に出かけたりする楽しい年になることを願わずにはられない。



(チャーリー)



# 新年のご挨拶

## 明けましておめでとう ございます



福島生協病院  
院長  
北口 浩

昨年も新型コロナウイルス感染症に対して、当院も地域の他医療機関とも連携し、生活と社会活動を守る岩としてその一翼を担えるよう精進して参りました。入院患者様との面会禁止など、ご不便をおかけしています。安心して受診いただけるよう、職員は引き続き感染予防に努めております。

外来や健診の受診者は徐々に戻ってきましたが、コロナ禍以前の状態ではありません。受診に際しての感染の不安というより、生活に余裕がないという側面の影響が強いように感じられます。表面的な財政支援でなく、医療などの日常的に不可欠な生活基盤への支援が必要と思われま

入れ病床を増やす政策を打ち出しました。

一方で、現在も医療従事者は基本的に増やさないなどの医療費抑制の政策が続いており、相反することが行われています。「とにかく人手が足りなかった」と市内で陽性者の治療にあたった医療機関からの声が新聞紙面にも掲載されました。人命や安全に予算をかけず、後回しにしてきた政策が浮き彫りとなっています。

病院経営の面では当院も非常に大きな打撃を受けましたが、誰もが安心して医療を受けることができるよう医療体制の維持に努めて参ります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



生協  
ささえき病院  
院長  
重本 英司

2021年は、前年からの新型コロナウイルス

感染流行が収まらず、患者急増の波が繰り返された1年でした。広島市周辺でも、一時的に新型コロナウイルス対応病床が満床に近い状態になるまで患者が増加することがありました。そのような時は、もし当院の入院患者で新型コロナウイルス感染者が発生すれば、コロナ病床への転院は不可能で、そのまま当院での入院治療を続けるほかありません。あらかじめ病棟内隔離の手順を策定していましたが、実際に新型コロナウイルス感染者の入院治療を行うことになれば予想外の新たな問題が生じることも考えておかなければなりません。いつかは病棟内での感染者隔離を行うのではないかと覚悟していました。その後患者数が減少し、現在も病棟内感染者隔離の事態は発生していません。2022年も、当院で可能なコロナ対応を行っていきたくお願ひいたします。



草津診療所  
所長  
福山 慎二

地球環境、気候変動問題が、将来の話ではなく、現在の大きな問題となりました。広島でも毎年、土石流などの異常気象からの被害がみられています。



コブ五日市  
診療所  
所長  
佐々木 敏哉

次世代、その次の世代に、安全な地球を引き継ぐことができるのか、大変不安です。脱炭素、脱プラスチックなど、小手先だけでは解決できないことですが、いろいろな実践にも目を向けてほしいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

新型コロナウイルス感染症の拡大は収まってきましたが、引き続き発熱対応と感染防止対策をしっかりと行っていきたくお願ひいたします。診療所では、「黒い雨」の相談を含め、様々な相談を受ける体制をとっています。何かございましたらお気軽にご相談ください。また、デイサービス（かぼちゃ）も感染防止対策をしっかりと取っていますので、安心してご利用していただければと思います。健診や予防接種、在宅医療にも力を入れていきます。今後も、地域の方々の困難に寄り添い、地域にしっかりと根を下ろし、より信頼される事業の展開をめざし、職員一同、決意を新たにしているところですが、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



生協  
歯科ひろしま  
所長  
今川 裕敏

コロナ禍の昨年、生協歯科ひろしまも大幅な患者減とゴム手袋などの高騰による医療材料費の増加に見舞われました。一時は歯科の麻酔薬が入荷しないというピンチもありましたが、さいわい診療がストップすることはありませんでした。今年度は医療内容と接遇の改善を推し進め、みなさまが安心してかかることのできる歯科へ職員一同励んでまいりますので、よろしくお願ひいたします。

虫歯や歯周病を予防することが糖尿病や認知症予防にもなります。それだけでなく、歯周病の治療が様々な癌の発症予防につながることかわかっています。感染防止対策をしつつ、歯科の診療室でお待ちしておりますのでご連絡ください。



生協  
ささえき歯科  
所長  
星 正浩

2021年度は新型コロナウイルス感染症が蔓延し、日常生活が大きく制限されました。現在は感染の波は落ち着いておりますが、油断のできない状況が続いております。歯科では定期的な換気やうがいの徹底、使用し

た器具の滅菌や椅子などの清拭等々、感染防止対策を今まで以上に徹底しております。

また、2021年よりささえき歯科では「患者担当制を進め、切れ目なく患者様の健康を守る医療を提供する」ことを歯科の方針としております。歯科医師・歯科衛生士が基本的に一人の患者様の担当となり、きめ細やかな対応を行い、個別のニーズに合わせ、口腔内がより良い状態となるような提案や治療をさせていただきます。

歯科外来通院が難しい場合にも歯科往診などを通し、切れ目なく継続して口腔内の管理をすることが重要と考えっております。

患者様一人ひとりの口腔内を歯科職員一同が責任をもってサポートしてまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



生協  
小児科ひろしま  
所長  
北村 佳子

昨年はコロナワクチン接種の広がりもあり、少しづつではありますが新型コロナウイルス感染症流行にもなう閉塞感も薄れてきました。子どもたちも、制限付きではあるものの、運動会、遠足、学芸会など楽しい行事が

できるようになり、笑顔が増えるなによりです。

昨年に引き続き、今年も換気、消毒、時間割りや部屋割りに注意して、みなさまに安心して受診していただけるように努力していきたいと思っております。

2022年も子どもたちの成長や健康を支えていけるようスタッフ一同がんばりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



介護事業部  
部長  
浴長 佐枝子

2021年はコロナ禍のいろいろな制約がある中、必然的にwithコロナの1年となりました。

日々私たちは『地域の方々が、住み慣れた地域で安心して住み続けられる』ことをめざして、各事業所が介護サービスの提供を行っています。

安心して住み続けていただくために、私たち自身も安心してサービスを提供できる体制づくりが必要と考え、連携に努めたり学んだりしています。

これからも人が人を大切に行ける関係づくりを実践して、『安心』を提供していきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

### のびのびクラブ

## 子育て支援活動再開!

1人じゃないよ  
みんなで子育てしよう!

#### ハロウィン・パーティー

ハロウィン本番を前に、10月27日(水)にハロウィン・パーティーを行いました。緊急事態宣言が明けて初めての行事。「みんな来てくれるかな」と不安な気持ちを抱いていましたが、大勢の方々が参加してくださいました。保育園の先生たちによる楽しい遊びで盛り上がりました。手作りのマントや帽子を着飾った園児さんはとても可愛かったです。のびのびクラブを利用されている子どもさんやお母さんたちも一緒に飛んで跳ねて遊びました。



#### <子育て広場「ぴよぴよクラブ」0歳児対象>

赤ちゃんでも安心して遊べる、ゆったりとした雰囲気広場です。育児・母乳相談もお気軽にお話しください。ご参加お待ちしております。

- 詳細-(保育士・助産師常駐)
- ・毎月第4金曜日13:30~15:00 出入り自由
- ・生協けんこうプラザ5階(観音町16-19)
- ・利用料:無料(組合未加入の方は300円/回)



#### 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

11月13日(土)に生協わくわくぱーてぃーを開催しました。新型コロナウイルス感染症対策のため4月以来中止となっており、約半年ぶりの開催となりました。事前にLINEに登録されている方には連絡をしていましたが最終的に大人5名、子ども3名が参加してくださいました。

ご家族で参加された方は「広島に引っ越してきて、保育園にあったチラシを見て来ました」とのこと。「けんこうチャレンジ」と共に折り込みしていた「生協子育て応援プロジェクト」の紹介を見て来られたと聞き、とても嬉しくなりました。「のびのびクラブ」にもお誘いしました。

久しぶりのおいしいカレーライスとデザートのみかんに大満足。みんなで楽しい時間を過ごすことができました。



調理ボランティアのみなさん

子育て広場 **コープ** 2022年1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

2022年1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 お休み(広場開放のみ)
- 第2週 12日 こどもの歯について
- 第3週 19日 英語であそぼう
- 第4週 26日 わくわく絵本の世界

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止とさせていただきます。

#### 掲示板

#### 広島中央保健生活協同組合

### 子ども食堂 生協わくわくぱーてぃー

【日にち】2022年1月8日(土)  
【時間】11時30分~12時30分  
【場所】いきいきプラザ3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(^^) 大募集中!! お申し込みは☎082-532-1264(組合員活動推進課)まで

## 2021年度 秋のウォーキング企画 ~元宇品~

11月3日(水・祝)けんこうづくり委員会主催で「秋」のウォーキングを開催しました。組合員48名、要員11名が参加しました。度重なる緊急事態宣言がようやく明け、待ちに待った行事を多くの方が楽しみしてくださっていたことを嬉しく思いました。

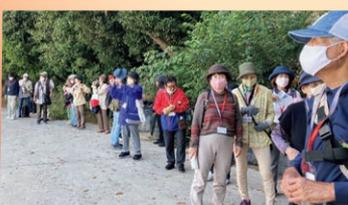


元宇品の西側海岸沿いの遊歩道を歩き、海と山の景色を眺めながらグランドプリンスホテル広島まで約3km歩きました。

スタート前に、リハビリスタッフによるストレッチで体をしっかりほぐしました。天気もよく秋晴れの澄み切った青空の下、気持ちのよいスタートが切れました。海岸で釣りをしている方や他のウォーキング団体の方と交流しながらそれぞれのペースで歩かれました。

小まめな水分補給や休憩を挟みながら、大きな事故や体調不良を訴える方もなく、海食崖や山に咲いている綺麗な花など自然と触れ合いとても楽しそうな様子でした。

ゴール後、リハビリスタッフによる整理体操をし自由解散しました。参加者は、ご夫婦、支部の仲間同士など多彩な顔ぶれで、普段関わりがあまりないような人たちと顔合わせができ充実した時間になったのではないのでしょうか。



参加された方からは「外出するよいきっかけになった」「色々な景色を楽しめてよかった」「運動って大切だね」など嬉しい声がたくさん聞けました。

#### 子育て応援企画

### ~スマホとの上手な付き合い方~

11月20日(土)10時から生協けんこうプラザにて、広島国際大学 健康科学部医療福祉学科 准教授の西村いづみ先生を迎えて「スマホから、子ども達を守ろう」と題して、スマホとの付き合い方について学習しました。組合員さん・職員を合わせて16名の参加がありました。



冒頭、「スマホはよくないもの」「害のあるもの」と色々な報道がされており、認識はあるけど本当なのか?害はないにしてもスマホを使用するためのルール作りは大切です。



既にスマホが無くてはならないものとなっている今、「害」としてではなく、子どもと親とが話し合いどの様に上手く付き合っていくのいいのか考えることこそ大切だと実感しました。

## 大腸がん検診 促進キャンペーン

例年取り組んでいる大腸がん検診月間ですが、今年は「大腸がん検診促進キャンペーン」として開催します。この機会にぜひ大腸がん検診を受診し、そして多くの方に大腸がん検診を広めましょう。

検査は簡単!

- ①地域の支部の方から 検査キットと問診票を入手
- ②1週間以内に2日分を採便する
- ③事業所・支部の回収BOXへ提出



※直接事業所に提出される場合には、事業所の受付時間内に持参しましょう。 ※支部の回収BOXへ提出される場合は、回収日が決まっていますので、あらかじめ地域支部にご確認ください。

# 診療のごあんない

2021年11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12月から)

			受付時間	月	火	水	木	金	土
 <p><b>福島生協病院</b> 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	大学
				池本	松原	田中(干)	浜本	田中(干)	交替(予約)
				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
				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	交替(第2・3週)
				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		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) 叶(予約)	多比良(予約)	
	整形外科	戸田							
	外科				原田				
	肛門科				田代				
	13:45~16:00 診察は14:00~	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)			
生協小児科ひろしま 082-532-1260	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	
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		
	午後	11:30~16:30	山本	山口	山本	今川			
				高浜	平岡		松井		
			今川	高橋		高浜	今川		
夜間	16:30~19:30	松井	今川		松井	高橋			
		平岡	山本		高橋	松井			
			高浜		平岡	高浜			
生協さえき病院 082-926-4511	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	
					伊藤			荒井	
	午後	15:00~17:00	内科	渡辺	南方	佐藤	根本	佐藤	交替
三好				三好	本山	三好	三好	三好 10:30まで(隔週)	
夜間	17:00~19:00	内科					福山		
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	福井	保子	保子	
			末井	福井	福井		末井	末井	
	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		
			福井	16:30まで末井	福井		16:30まで福井		
夜間	17:00~19:30 ※予約制です		16:30~保子			16:30~星			
			17:30~末井			17:30~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(寛)	福山	八田	福山	世戸(寛)	第2・4週のみ診療
					世戸(寛)(第1・3週休診)		世戸(寛)		
	午後	14:00~17:00	内科	世戸(寛)		八田	世戸(寛)	世戸(寛)	
夜間	17:00~18:00	内科		福山	八田				

① 広島中央保健生活協同組合 本部・総務部 082-292-3179(出資金取扱い窓口) ③ 地域包括ケア部 082-532-1264(組合員活動関連問い合わせ窓口)  
 ② 広島中央保健生協居宅介護支援事業所 082-292-0852(介護関連問い合わせ窓口) ④ よろず相談窓口 082-553-9578

# 認知症初期集中支援チームをご存知ですか？

認知症初期集中支援チーム(通称:オレンジ支援チーム)は、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症の方やそのご家族に早期に集中的にかかわるチームです。認知症サポート医、看護師や社会福祉士などの医療・介護の専門職で構成しています。2017年に広島市西区と東区に開設されて以降、順次各区に設置され、今年度中には全ての区においてチームが設置される予定です。広島市の委託を受けて各区医師会がチームを設置しており、広島中央保健生協からも2名の職員が西区オレンジ支援チームの一員として活動しています。

認知症にかかわる医療や介護、暮らしに関するお困り事に対してアドバイスをおこない、ご本人やご家族のお気持ちに添ったサポートをします。「あれ?」と思われた時(早期)に、認知症に対する正しい知識を持っていただくことで、その後起こり得るお困り事が軽減できます。

ご希望の方は、お住まいの地域の地域包括支援センターへご相談ください。



## 広島市認知症初期集中支援チーム (オレンジ支援チーム)

医療・介護の認知症専門チームが認知症の早期対応をお手伝いします。まずはお住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

### 認知症初期集中支援チームとは？

認知症サポート医、医療・介護の専門職(看護師、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士等)で構成する認知症の支援チームです。

### どんなことをしてくれるの？

認知症の方や、その疑いのある方、ご家族を訪問し、認知症についての困りごとや心配なことを確認させていただきます。その上で、適切な医療や介護サービス利用につなげるための初期支援を集中的に行います(最長6か月)。また、症状に合った対応のアドバイスなども行います。

### 対象となる方

40歳以上で自宅(東区、南区、西区、安佐南区、安佐北区、安芸区、佐伯区のいずれか)で生活しており、認知症の症状などでお困りの方です。

例えば・・・

認知症の治療を受けさせたいが、本人が受診を拒否している

認知症の症状が強くて、対応に困っている

介護サービスを利用したいが、どうしたらいいか分からない



### ※広島市認知症初期集中支援推進事業

広島市では、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築することを目的に、「認知症初期集中支援チーム(オレンジ支援チーム)」を東区・南区・西区・安佐南区・安佐北区・安芸区・佐伯区に設置しており、今後全区に展開する予定です。

### ◀ 認知症初期集中支援推進事業についてのお問い合わせ ▶

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課 (広島市中区国泰寺町一丁目6番34号)  
電話:(082)504-2648 FAX:(082)504-2136



## 認知症初期集中支援チーム 支援の流れ



## さむ～いこの季節を快適に乗り切るには

毎日寒い日が続くと、気になるのが空気の乾燥や、風邪、インフルエンザなどの感染症ですね。この時期を快適に乗り切るひとつのアイテムとして、アロマの活用法をご紹介します!

空気が乾燥するこの季節、口の中や気道の粘膜も乾きやすくなったり、疲れなどで免疫力が弱まってくると、ウイルスが体内に侵入し風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。日頃の手洗い、うがい、規則正しい生活に加え、「抗菌」「抗感染」「免疫力の活性化」のあるアロマを普段の生活に上手に取り入れて、予防に役立ててはいかがでしょうか。  
※あくまで予防ですので、インフルエンザワクチン接種はおすすめします。

### 風邪やインフルエンザ予防に効くアロマは

- ティートゥリー (細菌、ウイルスなどさまざまな菌から守ってくれる万能アロマ:肌への刺激が少なく幼児から高齢者まで使いやすい)
  - ユーカリ (抗菌作用以外に消臭作用、心身をリフレッシュする効果がある)
- ★殺菌作用、抗ウイルス作用のある精油を使ったルームスプレーを作って、リビングや寝室にシュッシュと噴霧。家族全員、元気で冬を乗り越えましょう。

### 風邪予防★アロマルームスプレー(50ml)の作り方

#### 【用意するもの】

- ・無水エタノール 10ml
- ・精製水……………40ml
- ・精油…左記(ティートゥリーやユーカリ)の精油いずれかを20滴程度 (※複数の精油をブレンドしてもOK)
- ・スプレーボトル(100円ショップで買えます☆)

#### 【使用方法】

お部屋の空気中に数回スプレーします

#### 【注意事項】

- ・使う時は、よくふる
- ・直射日光を避けて保存
- ・1ヶ月以内に使い切る



マスクの外側にユーカリの精油を1滴。くしゃみ・咳、鼻水などの症状を落ち着かせ、呼吸がしやすくなります。

# 組合員の輪

## 「干支づくり」来年は笑い多き年になりますように ～五日市支部～

### 「難聴と認知症」学習会 ～安芸府中支部～

10月8日(金)新型コロナウイルス感染症の影響でなかなか班会や運営委員会が開かれなかった安芸府中支部で、久しぶりに学習会を開催し、9名が参加しました。



地域包括ケア部の看護師である東課長を講師に「難聴と認知症」の学習をしました。年齢とともに「高い周波数」の音が聞こえにくくなること、耳掃除で注意すること、難聴は、認知症の危険因子であることなど具体的な内容でした。

参加者からは補聴器を身内にどうつけてもらうかなど、身近な問題が次々と質問されていました。

11月18日(木)坪井公民館にて、五日市支部にて恒例の手作りサークルによる「干支づくり～トラを折る」を行いました。



まずは、「折り方」の説明と、順番に折られている見本折り紙を見ながらスタート。ところどころで「こう折ったらいいよ」とか「ここがポイントよね」と指導があるので、練習、本番と各自4～5体のトラができて上がりました。



途中で部屋をのぞかれた方も誘って、参加者は13名になりました。

手作りのひと時は、マスク下でも笑いあり、笑顔いっぱいの楽しい時間でした。

### 久しぶりの「健康学習班」&新班「茶話会」開催しました! ～都支部～

11月17日(水)都支部では、久しぶりの「健康学習班」と、今年度結成した「茶話会」を実施しました。

まず初めに健康学習班。今回のテーマは「介護保険」ということで、地域包括支援センターの飯星さんを講師にお招きし、介護度にはどういう違いがあるのか、どういったサービスを受けられるのかなどを中心にお話ししていただきました。

続いて開催した茶話会は、初めての開催で、最初は少しとまどっていましたが、健康学習班での介護保険の学習の感想から出し合いま

した。「私はこんなサービス利用しているよ」「介護保険はまだ持っていないから勉強になった」などの感想が出ていました。その後、以前から希望が出ていた縮景園散策はお散歩班で12月4日に計画することになりました。



都支部は多彩で楽しい企画を計画していきます!

**とっておきの1枚**

たびちゃん      らくちゃん      モコちゃん

お店自慢の看板犬トイプードルのモコちゃん(2歳)と看板猫たびちゃん(12歳)&らくちゃん(2歳)です。3匹とも人懐っこい女の子です。みどりさんより

**俳句・山柳**

**お題: 白菜**

- 白菜の漬物食えず 高値かな / カーブ命
- 漬けて煮て炒めて白菜七変化 / からたら
- 白菜の甘さのわかる 歳になり / 舞子

**自由句**

- 愛犬と 長寿を競う 老夫婦 / ふじばかま
- 頑張れよ 歩かなければ 旅行けぬ / 山あじさい
- 露天風呂 巖島見る 事態明け / TOKIKO

**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

## おたより募集

### 川柳、俳句、短歌

3月号の川柳のお題は「卒業」(締め切りは新年1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

### 理事会より

- 2021年度上半期事業経営のまとめの報告がありました。6月後半より病床稼働率を上げたこととコロナワクチン接種に関する収益などで、経常剰余では8千万円を超える黒字となり、予算を3千万円上回ることができました。
- 大腸がん検診は、郵送による検体提出ができなくなりましたが、組合員や地域の方のいのちと健康を守る取り組みとして、これまで「大腸がん検診月間」として取り組んできた経験を活かし、12月から2月までの3ヶ月間で「大腸がん検診促進キャンペーン」に取り組めます。