

10月の 広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2022年
10月号

No.589

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」

2022年8月31日現在
組合員数 29,569人
出資金 12億6,309万円
発行責任者 生協広報委員会

生協強化月間スタートへ2022年9月20日(火)〜11月30日(水) 地域とつながり、安心を届けます!

2021年度は、コロナ禍による緊急事態宣言やまん延防止等重点措置により、1年のうち活動ができない日々が多くありました。集まっていた活動が制限される中でも、オンラインや屋外など、その時々状況に合わせて考え、つながりを途切れさせることがないように工夫を重ねてきました。

生協強化月間は、生協組織を大きく強く発展させるための期間です。生協を大きくすることは、地域に私たちとつながれる人が増えることを意味します。地域にはまだ、孤立状態にあり私たちがつなぐ必要があるとされている人がいらっしゃいます。

す。そのような方に声をかけ、組合員となってもらうことで安心を届けるため、仲間ふやしに重点的に取り組みます。またあわせて、班会や支部活動を旺盛に開催し、健康で住み続けられるまちづくりを進めていきたいと思います。

★地域の隅々まで、広島中央保健生協の安心が届けられるよう、組合員加入をすすめます

★「医療福祉生協に加入してよかった」と感じられる組合員活動と事業所運営を豊かに展開し、多くの組合員に医療福祉生協の活動への参加を呼びかけます

★機関紙を活用してひとりぼっちを防ぎ、「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」をすすめます

この機会にぜひご家族、ご近所の方へ生協の組合員加入や積立増資のお声かけをよろしくお願ひします。

出資金は広島中央保健生協の事業と運動を進める「もて」として設備の充実・医療機器の購入・地域での健康づくりの活動などに活用されます。



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す。
3. 憲法を守り、平和を守る運動に取り組みます。

子育て広場 コープ 10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

10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 幼児食について(栄養相談)
- 第2週 12日 わくわく絵本の世界
- 第3週 19日 リズム遊び
- 第4週 26日 ハロウィンパーティー

※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のでご了承ください。

子育て広場 コープ ぴよぴよクラブ

日時 10月28日(金)13時30分~15時 場所 生協けんこうプラザ5階 ※毎月第4金曜日

「出かける・つながる・安心を結ぶ」を合言葉に生協強化月間の前半(10月末まで)は「いっせい訪問行動」期間として出会いを広げます。



看護師、介護士など専門の職員が訪問させていただく場合もございますのでお尋ねになりたいことなどぜひこの機会にみなさんの声をお聞かせください。

心の窓

暮らしと憲法について勉強する機会がありました。

私は、日本国憲法と言えば「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」の理想を掲げたもの、といふことが知られていました。ウクライナとロシアの戦争もたくさん報道され、戦争がより身近なものになってしまいました。

第二次世界大戦後、昭和23年5月3日に施行された日本国憲法は、前文11章、103条からなります。

戦後、二度と戦争という悲しいことが起きないようにと生まれた理想だったということです。

9条の戦争の放棄、25条の健康で文化的な最低限度の生活を営む権利、26条の等しく教育を受ける権利、等々ごく一部の知っている条文もありますが、全103条からできていることは知りませんでした。

絵本「憲法くん」の中で「わたし(憲法くん)はこの70年間 たった一度も、戦争という名前のついた行いで、人を殺したことも、人に殺されたこともありません。わたしは、そのことを誇りに思っています。」という文章があります。

戦争でなくても、人を傷つけたら、傷つけられたら悲しいと思いませんか? 平和だからこそできることはたくさんありますよね。私は、毎日ニュースでウクライナの人や子どもたちのことを見聞きすると、当たり前の日常を感謝し、平和の大切さを改めて考えます。

この勉強会で、絵本「憲法くん」(「檻の中のライオン」の2冊)に出会いました。

読んでみてはいかがでしょうか。

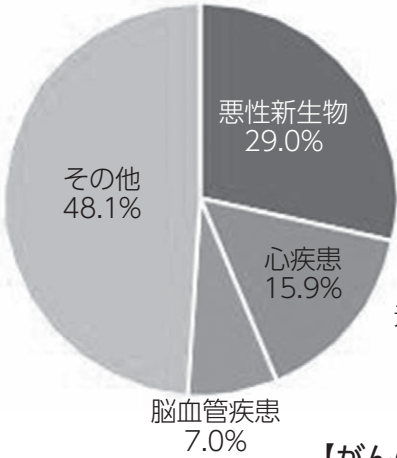
セレナーデ

受けて安心 がん検診

がん検診を受けることがどうして大切なの？

がんは早期のうちは無症状であることがほとんどです。自覚症状が現れたときには、すでに進行していることがあるため、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。

【広島市民の死亡原因(2020年)】

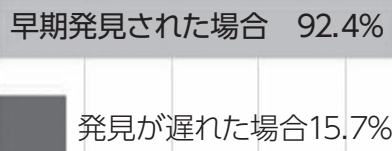


悪性新生物(がん)でお亡くなりになる方が、約3割を占めていました。

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」



【がんの5年生存率】



早期の治療であれば、治る可能性が高くなります。また、治療方法が軽くなり、体の負担や費用が少なくなります。

出典:がんの統計2022

広島市のがん検診のご案内

広島市では、会社等のがん検診(人間ドック含む)を受診する機会がない市民の方を対象に、がん検診を実施しています。

がん検診の登録をしていただくと、受診に必要な「がん検診受診券」を定期的に送付します。

がん検診の登録のお申し込みは、お住まいの区の保健センター(厚生部地域支えあい課)にお問合せください。

なお、広島市国民健康保険被保険者、国民年金第1号被保険者、60歳以上の方には、がん検診受診券を自動的に送付するため、登録手続きは必要ありません。

○ 受診可能な検診種別・費用

区分	対象	受診間隔	自己負担金	
胃がん	内視鏡	50歳以上	2年度に1回	2,200円~3,300円
	X線		1年度に1回	1,100円~2,200円
肺がん	40歳以上	1年度に1回		400円
大腸がん				400円
乳がん	40歳以上の女性	2年度に1回		1,500円~1,600円
子宮頸がん	20歳以上の女性			1,000円

※次の方は、無料で受診できます。検診時に証明書類をご提示ください。市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、受診時に70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者の方。

※50歳以上の方は、胃内視鏡検査又はX線検査のいずれかを受診できます。なお、胃内視鏡検査を受診した方は翌年の胃がん検診(X線検査含む)を受診できません。

【お問合せ先】健康福祉局保健部健康推進課(TEL 082-504-2290)

お誘い班会 第2弾!

「いまさら聞けない介護保険の話」 ~五日市南支部~

7月25日(月)、とにかく「参加してみよう!!」を目標に、骨密度検査に



続いての第2弾は、身近な問題である「介護保険」の勉強会を楽々園公民館にて開催しました。“よろず相談”担当の飯星敬介さんを講師に、広島市の「介護保険制度の冊子」を使って介護保険サービスの流れや、介護保険料に関する問題点、現状の話をしていただきました。

介護保険料は所得によって13段階の保険料額が設定されており、年間の所得金額120万円以下の保険料額の負担は大きく、滞納者が増えてきているそうです。

身近な問題ではありますが、自分に振りかかってこないとわからない問題、飯星さんから伝授された「何かあったら地域の包括支援センターにまず相談」を知り合いにも教えたいと思いました。



歯科コラム こんにちは生協歯科ひろしまです。

先日、地域の組合員さんから「生協歯科を受診している人には、治療後の定期健診のお知らせが来るんだけど、生協歯科にかかっていない人にも歯科の定期健診がフレイル予防につながって大切なことだってことを知ってもらいたいね」とのご意見がありました。

今回の歯科コラムは歯科の定期健診、定期受診の大切さについてお話したいと思います。

『オーラルフレイル』ということばをご存じでしょうか?口腔機能の軽微な衰え(フレイル)のひとつです。オーラルフレイルの始まりは、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、咬めない食品が増える、口の乾燥など、ほんの些細な症状で見逃しやすく気が付きにくいので、自覚のないまま悪循環に陥っていきます。食欲低下→低栄養→サルコペニア(全身の筋肉の減少)→死亡リスクの上昇につながってしまいます。

オーラルフレイル予防ではお口や喉の周りの筋肉や舌を支える筋肉をしっかり機能させて、よく噛めてしっかり飲み込む力を付けていくことが重要になります。かかりつけの歯医者さんに定期的にかかって、虫歯や歯周病をきちんと管理していくことが大切です。

今年6月、政府が骨太方針で歯科検診義務付けに向けて検討に入ったとの報道がありましたね。

厚生労働省が昨年立ち上げた「歯科口腔保健の推進に係る歯周病対策ワーキンググループ」によると、「成人の約7割が罹患している歯周病は、平成28年歯科疾患実態調査によると、歯肉に所見のある者の割合は減少しているが、進行した歯周病のある者の割合は改善していない」「糖尿病や循環器疾患などの全身疾患と歯周病の関係が指摘されるなど、口腔の健康と全身の健康が注目されており、特に歯周病対策は健康寿命の延伸を図る上でも重要」と述べられており、高齢者のフレイル・オーラルフレイル予防はもとより、全世代における歯周病対策の強化が示されています。



お口の健康を守ることは全身の健康維持にとっても重要です。特に歯周病は、歯周病原菌によって歯を支えている歯槽骨が吸収されていく病気で、完全に治すことはできません。歯周病の原因となっている「バイオフィーム」(=細菌などが集まって形成された集合体)は歯磨きやフロスではとることができません。

日常的な歯磨きやフロスで行うセルフケアと併せて定期的に歯医者さんでケアしてもらい進行させないようにすることが重要です。

『食べづらいけどまだ咬めるから...』と放っておかず、ぜひ歯の検診を受けて「健口」(お口の健康)を保ちましょう。

すこしおレシピコンテスト2022のご案内

医療福祉
生協連主催!

1 開催目的

広島中央保健生協では、地域まるごと健康づくりの中心的なテーマの一つとして、「すこしお生活」を進めています。「すこしお生活」は「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。

みなさまの、自慢の減塩レシピを積極的に応募ください。

2 応募期間

2022年10月1日(土)~12月17日(土)

3 応募条件

- (1) どなたでも応募できます。
- (2) 班やサークルなどでも応募できます。代表者の連絡先をご記入ください。
- (3) 過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。
- (4) このコンテストに応募した作品は他のコンテストへの応募はお控えください。

4 応募内容

①~③のいずれかを選んでご応募ください。

塩分1gの
目安は
醤油小さじ
1杯です

①1食分のレシピ

- ・1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可とします。
- ・合計で塩分2g以下が目安です。
- ・野菜を100~150g程度入れてください。

②惣菜のレシピ

・標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安です。

③インスタント食品・レトルト食品を使ったレシピ

審査基準はアイデアと塩分を減らす工夫です。応募用紙には特に工夫した点やアイデアについて詳しい記載をお願いします。

- ※(例)カップ麺、カップ飯、保存食、カレー、おかゆ、ミートボール、丼の素など
- ※(注意)今回のレシピ募集では、缶詰・瓶詰・冷凍食品は含みません。
- ※レシピのメインとして使用してください。
- ※注意:①②③ともお1人(1団体)で複数の応募は可能ですが、重複して表彰を受けることはできません。

5 応募方法

レシピを専用の応募用紙に記入していただく必要がございます。右欄の【お問い合わせ】までご連絡ください。

- ※ 応募用紙はできるだけデータ入力の上、メールでお送りください。
- ※ 応募レシピは医療福祉生協連に帰属します。
- ※ 応募レシピは返却いたしません。ご了承ください。
- ※ 1食分のレシピにつきまして、原則1枚の写真にすべての料理を写すようにしてください。

6 応募締切り

2022年12月17日(土)必着

※広島中央保健生協への提出については

2022年12月10日(土)必着

結果発表は2023年4月号を予定しています。

7 応募いただいたレシピの活用について

- ① 表彰されたレシピはcomcomに掲載いたします。
- ② 応募いただいたレシピを医療福祉生協連のホームページや当生協機関紙「けんこう」に掲載予定です。
- ③ その他ポスター・リーフレット等各種媒体に掲載または展示する場合があります。あらかじめご了承ください。

8 表彰

応募内容①、②、③共に

- ◆ 最優秀賞 各1名 ◆ 優秀賞 各1名
 - ◆ 佳作 各2名
- を表彰します。

【お問い合わせ】

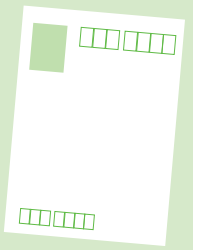
広島中央保健生活協同組合 組合員活動推進課
〒733-0013 広島市西区観音町16-19
TEL:532-1264 FAX:532-1267 E-Mail: soshikibu@hch.coop

日本医療福祉生活協同組合連合会
「すこしおレシピコンテスト2022」係 担当:栗林久子(クリバヤシヒサコ)
〒169-0073東京都新宿区百人町3-25-1サンケンビルディング5階
TEL:03-4334-1580 FAX:03-4334-1585 E-mail:ks_s@hew.coop

事業所を利用された組合員さんから、
うれしいお手紙をいただいたのでご紹介します!

残暑お見舞い申し上げます
8月2日急な入院で不安で、心みだれての病棟へ…。
入院中は先生方、看護師さんスタッフのみなさんに
やさしく接していただき不安も消え、元気で退院
することができました。ほんとうに有難うございました。
感謝でいっぱいです。

ゆめ



事業所からののお知らせ インフルエンザの予防接種はご予約を!

期 間 10月17日(月)~12月3日(土) (予約は9月中旬から)
※土曜日は第2土曜日を除く。受付時間は予約時にご案内します。

対象者 中学生までのお子さんと、
お子さんの接種時に同伴する両親・兄弟

期間は変更になることがあります。
日時等詳細が決まりましたら、小児科のホームページに掲載いたします。

お問い合わせ先 生協小児科ひろしま TEL:082-532-1260


生協さえき病院は10月15日(土)から
コープ草津診療所、コープ五日市診療所は
10月17日(月)から開始予定

※福島生協病院の開始日は未定です。
※詳細については各事業所までお問い合わせください。

福島生協病院 TEL:082-292-3171
生協さえき病院 TEL:082-926-4511
コープ草津診療所 TEL:082-272-8665
コープ五日市診療所 TEL:082-924-0608

診療のごあんない

2022年9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。(2022年10月から)

			受付時間		月	火	水	木	金	土
 <p>福島生協病院 082-292-3171 (健診センター: 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下さい。</p> <p>内科専門外来診療予約ご希望の方へ 初診時は一般外来(初再診外来)をご利用いただき 専門外来予約希望の旨、担当医師にご相談ください。</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 神尾 池本 田中(干) 高岡(予約) 多比良(予約) 保手浜(予約)	柴田 三善 橋本 松原 高岡(予約) 多比良(予約) 飯田(予約)	柴田 橋本 神尾 田中(干) 交替(予約) 大津(予約) 藤原(予約)	神尾 浜本 池本 大津(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 藤原(予約)	保手浜 神尾 田中(干) 大津(予約) 多比良(予約) 大学(予約)	直江(第1・3・5週) 交替(第2・4週) 大学 交替(予約)	
			※初診の患者様は基本的に初再診の医師が対応いたします。そのため、ご希望に沿えない場合がございますが、ご了承ください。	健診	杉原・田代 大学(完全予約制)	杉原・佐藤	杉原・田中(貴)	杉原・佐々木	北口・田代 大学(完全予約制)	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 宮庄	田代 原田	前田 宮庄	北口 原田	前田 大森	交替 9:30~受付 10:00~診察	
			整形外科	長谷川 杉本(予約)	11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川 杉本(予約)	杉本(予約) 長谷川(予約)	交替(第2・3週) 9:30~診察	
		※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。	眼科	高松 松浦	高松 松浦	高松 松浦	11:00まで高松 11:00まで松浦	高松 松浦		
			耳鼻咽喉科※	大学			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) 飯田(予約)	大津(予約) 保手浜(予約)		神尾 藤原(予約) 叶(予約)	橋本 高岡(ペースメーカー) 多比良(予約)	
				外科 肛門科 眼科	高松			原田 田代	松浦	
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 泉	北村	北村	北村	北村	12:00まで受付 北村 (第1・3週休診)		
		13:00~14:00		予防接種(予約制)	予防接種(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 高浜 山本	高橋 松井	今川 高浜 山本 平岡	高橋 松井 山本	今川 高浜 平岡	交替 (12:00まで) 第5土曜日は 休診		
			今川 松井 高橋 高浜 高橋 松井 平岡	高橋 今川 山本 高浜 今川 山本 高浜	高浜(第2・4) 平岡(第2・4) 第1・3は休診	高浜 今川 高橋(月2回) 平岡	今川(月2回) 高橋 高浜 松井	交替 (13:30~) 第5土曜日は 休診		
	午後	11:30~16:30	高橋 今川 山本 高浜	今川 山本 高浜 今川		高橋 今川 高橋(月2回) 平岡	今川 高橋 高浜 松井			
	夜間	16:30~19:00	松井 平岡	山本 高浜		今川 高浜 平岡	高橋 松井 山本			
<p>生協さえき病院 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸(博) 沼本 福山	荒井 世戸(博) 重本 伊藤	山科 黒川 重本	叶 佐藤	高内 大学 福山 荒井	高内 交替	
			内科(予約)							
			健診	渡辺	南方	佐藤	根本	佐藤	交替	
			整形外科	三好	三好		三好	三好	隔週10:30まで	
午後	15:00~17:00	内科	14:00~17:00 高内	14:00~17:00 伊藤(予約) 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> <p>予約制</p>	午前	8:30~11:30 水曜は11:00まで	星 保子 末井	星 保子 福井	星 保子 福井	星 福井	保子 福井 末井	星 保子 末井 福井		
			午後	13:30~17:00 水曜は14:00~※第4水曜日休診 ※第3水曜日が休診となる場合があります。お問い合わせください。	星 福井 末井	星 15:00まで保子 16:00まで末井	星 末井	星 保子	保子 15:00まで星 16:00まで福井	
	夜間	17:00~19:30		16:30~保子 17:30~末井			保子 16:30~星 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>コープ草津診療所 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸(寛)	福山	世戸(寛)	福山	世戸(寛)	第2・4週のみ 診療 八田	
	午後	14:00~17:00	内科	世戸(寛)		世戸(寛)		世戸(寛)		
	夜間	17:00~18:00	内科		福山					

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

地域包括ケア部/まちづくり推進課

「よろず相談窓口」専用電話にご連絡ください。

暮らしの中で、“困ったなあ”
“どこに相談したらいいかわからない”
ことってありませんか？
そんな時、ちょっと連絡してみてください。



「いのちの相談所」としてご案内しています。

地域包括ケア部/まちづくり推進課

よろず相談窓口

よろず相談窓口連絡先

電話：082-553-9578

FAX：082-532-1267

時間：9:00～17:00

メール：soshikibu@hch.coop

新型コロナウイルス感染症まん延が長期にわたり、孤立やフレイルが進行していないか心配しております。



経験を積んだソーシャルワーカー(社会福祉士・ケアマネ資格有)や看護師が相談に応じます。

これまでの相談・対応事例より

脳梗塞で入院し、リハビリの継続のため回復期リハビリへの転院を予定している。今の状態(食事・排泄介助必要)でリハビリを行ったら自宅に帰れるのか、また帰れたとして自分たちで介護できるのか不安が強く、今後どうしたらよいかかわからない。また、施設へ入所する経済的余裕もないと配偶者、娘さん(同居)より相談があった。

回復期リハビリでのリハビリ内容、期間等について説明し、介護認定、自宅で受けられる介護サービスの内容を費用等を含めお話ししたところ、「少し、自宅での生活が見えてきました」とひとまず安心されました。本人だけでなく介護者の不安軽減も大切な問題です。

妻を介護するご主人からの相談。要支援1ですすでにサービスを利用中だが、本人にとって有効なサービスとは思えない、どうしたらよいだろうか？

担当のケアマネさんに相談しにくいこともありますよね。このケースでは、担当ソーシャルワーカーがご主人の思いを代弁して、ケアマネさんとお話しさせていただきました。ケアマネさんにもよくわかっていただき、ケアプランの見直しが進み、ご本人・ご主人にも喜んでいただきました。

そのほか、経済的な問題・認知症の問題・医療や介護の問題・引きこもりの問題など、一度にすべてを解決できなくても、もっとも有効な行政の窓口・支援団体・包括支援センターなどへおつなぎします。問題解決に向けて一緒に考えていきましょう。

脳いきいきクイズ レッツチャレンジ!!

ことわざの意味を知りながら、“脳”を活動させましょう!! 「〇〇」に当てはまる言葉を思い浮かべてみてください。

答えは次号で!

9月号の答え(A1.箸にも棒にもかからない・A2.笛吹けども踊らず・A3.弁慶の立ち往生・A4.人の禪で相撲を取る・A5.ぺんぺん草が生える・A6.仏の顔も三度まで)でした。

Q1



原因がなければ結果はないこと
「蒔かぬ〇〇は生えぬ」

Q2



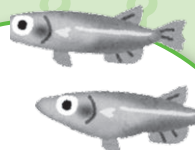
一方によいことは他方には悪い
同時によいことはないということ
「〇〇を踏めば〇〇〇が上がる」

Q3



優れた人物も年を取れば能力が凡人にも劣るということ
「昔〇〇〇も今〇〇〇」

Q4



どんなに取るに足らないものでも仲間には違いないということ
「〇〇〇も魚の内」

Q5



何事もよい結果が出るまでにはそれなりに時間がかかるということ
「〇〇〇〇三年〇〇〇〇八年」

組合員の輪

ストレッチ学習会 ～庚午支部～

8月29日(月)、けんこうプラザで組合員活動推進課の竹本理学療法士を講師にストレッチ学習会を開催しました。最初にストレッチの効果と注意点について確認し、いよいよ実践です。息を止めない、反動をつけない、痛いほどやらない、を意識しながら、およそ1時間全身を伸ばしていきました。みなさん、日頃からウォーキングや体を動かすことが多いようで、心地よい感覚の中でストレッチをされていました。素晴らしいです！終了後に「体が軽く動く感じがする!」と言われていたのが印象的でした。もう少しレベルアップしたストレッチもご用意できるとのことでしたので、次回もぜひ開催しましょう!



おもちゃの寄付にご協力いただきまして、ありがとうございました。

機関誌「けんこう」の8月号にて、「コープのびのびクラブ」にて使用のおもちゃの寄付をお願いしたところ、多くの組合員さんにご連絡いただき、おもちゃの寄付をしていただきました。本当にありがとうございました。

おもちゃの寄付は随時受け付けておりますので、ご協力いただける方は組合員活動推進課までご連絡ください。よろしくお願いたします。

広島中央保健生活協同組合 地域包括ケア部 組合員活動推進課
コープのびのびクラブ運営担当 池田
電話番号:082-532-1264
メールアドレス:soshikibu@hch.coop

掲示板

お持ち帰りも可能になりました。事前に予約をお願いします。

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】10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

おたより募集

川柳、俳句、短歌

12・1月号の川柳のお題は「ふぐ鍋」(締め切りは10月15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」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

トマトづくしレシピ

～五月が丘支部～

7月30日(土)、五月が丘公民館にてベジタブル班を開催しました。今回は福島生協病院栄養科の長尾調理師を講師にトマトづくしのメニューに挑戦しました。トマト冷やしソーメン、豚とトマトの生姜炒め、トマトのゴマ和え、トマトのムース風など全部美味しく最高でした。栄養量も(1人前)エネルギー450kcal、たんぱく質25g、脂質14g、塩分1.9gとヘルシーでした。4テーブルに分かれて長尾調理師は、忙



しく回られ丁寧に指導してくださいとでもわかりやすくてできました。また、色々な方との出会いがあり、楽しく料理、楽しく黙食しました。

テーブルが赤く染まってきれいでした。

レシピ 『トマトのゴマ和え』

材料 (4人前)

- トマト……中2個
- 大葉………8枚
- 塩………0.4g
- 白ごま……大さじ1.5杯
- ゴマ油……小さじ2杯



作り方

- ① トマトは角切り、大葉は粗みじん、白ごまはかるく炒ってひねる。
- ② ①とAを混ぜ合わせる(塩で味を調える)。

俳句・山柳

お題：ハロウィン

- ハロウィン コスプレはまるじいじばば / 熊のプーさん
- ビックボス 我家は誰かと妻視線 / 吹矢のフーさん
- ハロウィン 仮面無しでも魔女に見え / 舞子
- ハロウィン 明日は煮つけにするカボチャ / からたら
- ハロウィン 馴染みが薄く 向も詠めぬ / コスモス
- 自由句 夢に向け 八十路記念の作品集 / 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

理事会より(8月理事会報告)

- 7月の経営状況は、必要剰余には2,000万円不足していますが794万円の黒字となり、累計でも経常利益を黒字とすることができました。コープ草津診療所や生協小児科ひろしまは収益予算を達成しての黒字となり、医科・歯科・介護事業計がすべて黒字となりました。
- 7月は2,000万円を超える増資となり、今年度初めて累計での出資金が純増に転じました。組合員数は、残高通知送付後で脱退が増える時期ということもあり、4月からの累計で52名減少となりました。