

10月の 広島中央保健生活協同組合だより

# けんこう

2024年  
10月号

No.611

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」

2024年8月31日現在  
組合員数 29,257人  
出資金 12億4,299万円  
発行責任者 生協広報委員会

## 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。

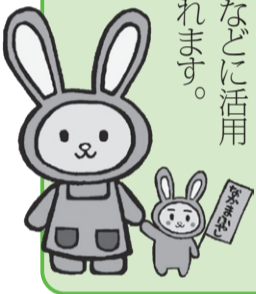
10月1日(火)から全国の医療福祉生協で生協強化月間が始まります。生協強化月間では、生協の魅力や活動を地域の方々に広く知っていただき、ともに活動する仲間の輪を大きく広げるために、「生協四課題」(仲間ふやし・出資金増やし・班づくり、担い手づくり)と積立増資をしてくださる方をふやす取り組みを重点的に実施します。

当生協では一足早く9月17日(火)から月間をスタートしています。訪問行動を活用しながら

# 生協強化月間スタート(2024年9月17日~11月30日)


# 新しいつながりづくり、新しい事業所づくり

ら班会やけんこうチェックへの参加のお誘いや、職員講師の班会や学習会を計画するなど、この強化月間で、より多くの方々とのつながり、健康で安心して暮らせるまちづくりをすすめていきます。



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が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「もとで」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。



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が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「もとで」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。

## 掲示板

カレーライスを提供します。  
第2土曜日は遊びにおいで!

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ー

【日にち】10月12日(土)  
【時間】10時30分~13時頃  
(食事の提供は12時頃から)  
【場所】観音公民館



どなたでも参加できます。

- ※感染症などの流行状況によっては中止となる場合がございます。
- ※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

いつもお米や食材をご提供いただき  
ありがとうございます!

## 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。



## 住所変更手続きのお願い

お引越し等でご住所が変わられた際は、お早めに住所変更のご連絡を下記問い合わせ先までお願いいたします。また、お知り合いの組合員さんでお引越しされた方がいらっしゃいましたら住所変更のお声がけをお願いいたします。同様に、お名前・お電話番号に変更がございましたらお手続きのほどよろしくお願ひいたします。

お問い合わせ先 総務部(TEL:082-292-3179)  
組合員活動推進課(TEL:082-532-1264)

## 心の窓

最近、ラジオを聞くようになり、随分昔、ほんとうに昔々のことを思い出しました。ラジオにかじりついて聞いたドラマの中の街や風景を想像し、自分の世界を作っていたこと、祖母が語ってくれた山姥が出てくる話を聞きながら、大釜やタンスの引き出しを想像したこと、今でもその景色が浮かびます。聞き取ること、想像することの大切さを再確認しています。今こそ読み聞かせをし、小さい孫の想像する力を伸ばしてやりたいと思っています。大きくなった時、どんな世界を想像したのか聞いてみたいものです。間に合わないかもしれませんが。

ふんふん

# 体を動かしやすい秋にこそ、体カアップ!



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「ぞらま」

## ～10月は「元気じゃけんひろしま21」推進月間です～

【**身体活動**】とは、体を動かさない状態よりも、エネルギーを多く消費する「全ての動き」を指し、この「**身体活動**」は、大きく「**運動**」と「**生活活動**」に分けることができます。「**運動**」とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的に行うもの、「**生活活動**」は、日常生活における家事・仕事・通勤・通学などに伴う動きをいいます。

身体活動は、生活習慣病等の発症予防や、加齢に伴う生活機能低下のリスクを低減させるだけでなく、気分転換、ストレス解消など、生活の質の向上にも効果があります。

体を動かしやすくなる今の時期から、体をこまめに動かして、寒くなる冬に備えましょう!

### 成人の方は…

●1日**60分**以上の**身体活動**を心がけましょう。  
(目安は、1日**8,000歩**)

●息が弾み、汗をかく程度の**運動**を  
週**60分**以上行うことを心がけましょう。



#### 【**身体活動の例**】

歩行、階段の上り下り、風呂掃除、庭の手入れ、農作業など…



#### 【**運動の例**】

腹筋運動やスクワットなどの筋トレ、体操、水泳など…

### 高齢者の方は…

●1日**40分**以上の**身体活動**を  
心がけましょう。  
(目安は、1日**6,000歩**)

●筋力トレーニング、ラジオ体操、  
ヨガなどの**運動**を週**3日**以上  
行うことを心がけましょう。



30分ごとに立ち上がって体を動かそう!

### みなさまに…

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

(立ち上がるのが困難な方も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも体を動かしましょう。)



※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考

広島市健康福祉局健康推進課 (082)504-2980

## 福島生協病院の健診で命を救われた ～白血病闘病記～ その2

南区支部 安徳 剛

昨年7月25日から、広島赤十字・原爆病院での2カ月の入院生活がはじまりました。毎日抗がん剤治療の点滴や輸血を受けました。病室は個室で無菌室、トイレ、洗面所付きですがシャワーやバスタブはありません。紙類持ち込み禁止なので本や新聞は読めません。病室から一步も出られず、もちろん家族でも面会禁止、さながら独房生活でした。

入院一週間後あたりから抗がん剤の副作用がさみだれ式に襲ってきて七転八倒、手の皮膚がむけはじめたかと思うと、足の皮がボロボロとはがれていき、带状疱疹も出てきて体が痛くてたまりません。それが治まると全身が痒くなり、唇が腫れてきました。首のあたりがやけどしたように痛く、ずっとアイスノンで冷やしました。胃痛が続き、食欲が落ち、運ばれてくる食事の食器を見るだけでも気持ちわるくなり、朝はトースト1枚、昼は食べ

られず、夜はアイスクリーム1個という日が続きました。体重は10キロ減り、筋肉は落ち、足が細くなり室内のトイレに行く時にバランスを崩し、幾度か転倒しました。心が折れるかと思いましたが、テレビでカープを楽しんだり、何よりスマホを通じて家族や友人とのおしゃべりや励ましが心の支えになりました。また、看護師さんや清掃のスタッフの方々とのちょっとした雑談も癒しになりました。

2カ月間の治療に耐え、9月24日、やっと退院、2カ月振りにわが家の風呂に入りましたが、一人では入れず、息子に入浴介助してもらいました。あ～極楽、極楽!

その後、通院での点滴治療を経て、今年の4月末で一応治療は終了、現在経過観察中です。その間いろいろな人の援助を受け、感謝の思いで胸いっぱいです。

ドクターのアドバイスもあり、退院後は

ウォーキング、軽い筋トレなど意識的に生活に取り入れ、持病の糖尿病の数値が正常値になりました。「災い転じて福となす」ですね。

みなさん、健診は受けましょう。私は福島生協病院での健診で、白血病を早期発見され、命を救われました。そして心と身体の健康は、あらためて大事にしたい、そう強く思っています。一方で、経済的には医療費や兄の介護に多額の負担がかかりました。経済的な心配なく必要な医療、介護を受けられる社会をつくっていきたく切に思いました。

おしまい



息子が送迎してくれて通院する私を見送る家族(ワンちゃん、ニャンちゃん)日赤病院玄関にて

### 生協小児科ひろしま からのお知らせ

## インフルエンザの予防接種はご予約を!

**接種期間** 10月15日(火)～12月7日(土) (予約は9月中旬から)

※1回目接種の予約期間になります。  
※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

接種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

福島生協病院、生協さえき病院、  
コープ草津診療所、コープ五日市診療所は  
10月中旬頃から開始予定

※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

# カレー「わく・ドキ食堂」 スタート! ~サロンえにし~

7月27日(土)、あんしんセンターコープ五日市の「サロンえにし」で第1回の子ども食堂を始めました。

スタッフが腕によりをかけて作った、おいしいカレーを食べてもらおうと朝から準備をしました。



第1号のお客さんとカレー作りスタッフで写真も撮りました。開始までには、ポスターを貼ったり、児童館や近所のお家にチラシを配りましたが、子どもや地域の方はいらっやいませんでした。ですが、あんしんセンターコープ五日市のスタッフの方も食べに来てくださり少し安心しました。のぼりを立てたら? チラシを手配りしたら? 入りやすいように入口を工夫したら? とアイデアが広がってきました。

子どもからお年寄りまで、誰でも来られる「わく・ドキ食堂」をめざして、地道に続けていこうと思っています。



お皿やスプーン、お鍋なども寄付をいただきありがとうございました。ボランティアも募集中です。食材の寄付も大歓迎です!

# 「けんこう」手配り者慰労会を開催しました

7月27日(土)、職員含め12名が集い、南観音集会所にてけんこう手配り者への慰労会を開催しました。

今年度は西区地域起こし推進課より三島さんをお呼びし、観音地域の防災について学習会を実施しました。実際の防災グッズや防災情報の活用方法、解説など、事細かく具体的な説明に、参加者の方々は真剣に耳を傾けていました。

学習会終了後は、手配り者のみなさんで顔を合わせる交流の時間です。自己紹介を済ませた後には手配りを始めたきっかけや、「こんな仕組みがあったらいいね」といった、普段はあまり話さずことのないようなお話を花を咲かせ、あっという間に時間が過ぎていきました。

今後も手配りの地域を広げ、より多くの組合員さんと交流を広げていきたいです。

~観音天満支部~



# おいしく食べて夏パテに備えよう! ~五月が丘支部ベジタブル班~

8月3日(土)、朝からまぶしい日差しが降り注ぐ中、五月が丘公民館にてベジタブル班を実施しました。参加者は職員含め16名、当日は1グループ5名ずつに分かれて調理しました。

指導役として参加した福島生協病院の調理師さんが食材のちょっとした豆知識や調理のポイントを解説して各グループを回り、参加者のみなさんも和やかな空気の中でワイワイと調理を楽しみました。

1時間ほどかけて野菜のてんぷらやきんぴらごぼうなど、4品が完成。メインはゆかりジュースを炊いたご飯に混ぜ、トマトや錦糸卵をトッピングしたちらし寿司! 一見サラダのようなちらし寿司はさっぱりしていて、夏でも食べやすそうな一品でした。



五月が丘支部  
ベジタブル班

# 健康に良いとされている食習慣 ~フレイル予防から~

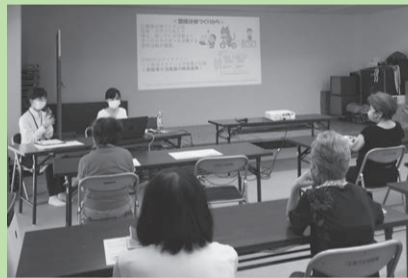
7月31日(水)に福島生協病院栄養科の大朝さんと実習生の深野さんを講師に11名の参加で、学習会を開催しました。

65歳ごろからメタボ予防からフレイル予防にギアチェンジすることが重要だそうです。フレイル対策として①栄養②運動③社会参加の3つが挙げられます。栄養面では、3食しっかり食べることや食事の組み合わせについて具体的な説明があり、合言葉「さあにぎやか(に)いただく」をもとに10食品群チェックシートの活用が勧められました。

運動では、健康を維持するために、日常生活で行う家事の「生活活動」とスポーツやフィットネスなどの「運動」を「身体活動」といい、自分のできる範囲で取り組みながら健康な体づくりにつなげましょうと話がありました。そして、フレイルは社会とのつながりを失うことが最初の入り口となり、社会とのつながりを失うと、生活の質を落とすだけでなく、生活

範囲やこころの健康、栄養状態、身体機能までもが低下しドミノ倒しのように衰えが進んでいくと説明がありました。社会とのつながりが豊かな方が将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られており、地域のサロンや通いの場、買い物や散歩などこまめに外出する機会を作ることが大切だとのことでした。最後に熱中症対策についての話もあり、学習会を終了しました。

自身の健康を守るための具体的な方法や、日常生活で実践できるフレイル予防の知識を学ぶことができ、充実した学習会となりました。



~中区南支部学習会~

## <10食品群チェックシート>

- さ: 魚
- あ: 油
- に: 肉
- ぎ: 牛乳
- や: 野菜
- か: 海藻
- (に)
- い: 芋
- た: 卵
- だ: 大豆製品
- く: 果物

10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉



# 原水爆禁止 2024年 世界大会

# 「核兵器禁止条約」への日本参加など、 被爆80年へ向けて運動を強めよう!と訴え

核戦争の危険がかってなく高まっている情勢の中、「原水爆禁止2024年世界大会」は、8月3日(土)の国際会議から、4日(日)の開会総会、5日(月)の分科会、6日(火)の「ヒロシマデー集会」、そして8日(木)・9日(金)の「長崎大会」まで、7日間にわたって開催されました。「国際会議宣言」では、私たちは今、核破局の「瀬戸際」ともいえる状況にある、と警鐘を鳴らし、国連の中満軍縮担当上級代表はビデオメッセージで、「世界情勢は危機的な状況にある。一つの過ち、一つの誤算で人道上の大惨事、最悪の場合、文明の終焉が引き起こされる可能性が現実味を帯びている。核による滅亡の恐怖に支配された日々を望まない私たちにとって今こそ世界を正しい方向へと押し戻すべき時だ」と訴えました。核をちらつかせてのロシアのウクライナ侵略、イスラエルのガザ「ジェノサイド」攻撃に対して、各国から厳しい批判が出されました。また、4日の開会総会にはオーストリアのクメント大使がビデオメッセージで、「今のままでは核使用が「正常化」してしまう、市民の運動が大切だ」と訴えました。さらに来年3月開催予定の「第3回核兵器禁止条約締約国会議」の議長国であるカザフスタン在日大使館からバトルハン公使参事官が参加し、「セミパラチンスク核実験場

で460回もの実験が繰り返され、被害者は150万人を超える」と訴え、第3回の議長国として、核実験被害者支援と環境修復のための「国際信託基金」の設立へ努力すると述べました。

ヒロシマデー集会では、県被団協の佐久間理事長が、生後9カ月で爆心地から3キロの地点で被爆し、黒い雨も浴びたことを証言。子どもの頃から病弱で、東京へ出てから結婚差別にあったことなどを報告。「核兵器は絶対悪、戦争も核兵器もない公正な社会を実現しましょう」と訴えました。そして唯一の戦争被爆国・日本政府が「核抑止力論」から脱却し、核兵器禁止条約への署名・批准を強く求めることや、自治体意見書運動、非核三原則順守・法制化など当面の課題と「非核日本キャンペーン」推進、「被爆80年」へ向けて力をあつめようなどとした「広島からのよびかけ」を採択しました。

大会には、4日の開会総会に約4,000人(オンライン含む)、6日のヒロシマデー集会には約5,000人(同)が参加しました。



# 診療のごあんない

2024年8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。(2024年10月から)

			受付時間	月	火	水	木	金	土			
<b>福島生協病院</b> 082-292-3171 (健診センター:082-292-3215) 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。 内科受診ご希望の方へ 初診の患者様は基本的に内科(一般)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。 内科(専門)外来受診ご希望の方へ 初診時は内科(一般)をご利用いただき内科(専門)外来予約希望の旨、担当医師にご相談ください。 ※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。 ※皮膚科受診ご希望の方へ 基本的に予約制となります。受診をご希望の場合は、必ず事前にお問い合わせください。状況に応じてご案内いたします。		<b>午前</b>	8:30~11:45 診察は9:00~	内科(一般) ※初再診の方はこちらへ	清平 橋本 神尾	柴田(英) 橋本 松原	柴田(英) 橋本 神尾 田中(千)	清平 神尾 濱本	橋本 神尾 田中(千)	直江(第1・3・5週) 交替(第2・4週) 大学		
			8:30~12:00 診察は9:00~	内科(専門) ※予約の方のみ	高岡 多比良 保手浜	高岡 多比良 飯田	大津 高岡 藤原 山脇	大津 高岡 多比良 藤原	大津 多比良 山脇	大津 多比良	交替	
			8:30~11:00	健診	杉原・田代	杉原・清平	杉原・田中(貴)	杉原・佐々木(雅)	北口・田代	伊藤(泰)・石田(誠)・田中(貴)	交替(1~2診)	
			8:30~11:45 診察は9:00~	整形外科	宮庄 長谷川 杉本(予約) 有村(予約)	田代 杉本	宮庄 長谷川	北口 有村 杉本(予約)	大森 有村 長谷川(予約)	交替(第2・3週) 9:30~診察		
					耳鼻咽喉科※ 泌尿器科※	大学	大学10:00~診察	大学10:00~診察	大学	大学		
			8:30~11:00 診察は9:00~	皮膚科※ (予約制)	大学				大学	大学		
			<b>午後</b>	13:30~16:00 診察は14:00~	内科(一般) ※初再診の方はこちらへ				神尾	橋本 14:30~診察		
				13:30~16:30 診察は14:00~	内科(専門) ※予約の方のみ	多比良 飯田 山脇	大津 保手浜 山脇	山脇	藤原 叶	高岡(ペースメーカー) 多比良 山脇		
				13:45~16:00 診察は14:00~	外科・肛門科				田代			
			<b>夜間</b>	16:30~18:00 診察は17:00~	内科(専門) ※予約の方のみ				藤原(不定期)			
<b>生協小児科ひろしま</b> 082-532-1260 休診日・受付時間が変更になる場合があります。小児科ホームページをご覧ください。お問い合わせください。	<b>午前</b>	8:30~11:30		北村 泉	北村	北村	北村	北村	12:00まで受付 北村(第2週休診)			
		<b>午後</b>	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)				
			14:30~16:30	北村	北村	北村(第4回は休診)	北村	北村				
<b>生協歯科ひろしま</b> 082-291-1333 予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。 休診日・受付時間、及び歯科医師体制は変更される場合があります。		<b>午前</b>	月・水・金・土 8:30~12:30 火・木 8:30~11:00	高橋 山本 松井 高浜(月2回)	高橋(月3回) 今川 松井 高浜	高橋 山本(月4回) 高浜 今川	山本(月2回) 高浜(月4回) 今川	高橋 山本 松井(月1回) 高浜	交替 第5土曜日は休診			
			<b>午後</b>	月・金・土 12:30~17:00 火・木 11:00~17:00 第1・3水 12:30~15:00 第2・4水 12:30~17:00 第5水 午後休診	高橋 山本(月3回) 松井	高橋(月3回) 山本(月4回) 高浜 今川	高橋 山本 松井 高浜	高橋 山本(月2回) 高浜(月4回)	高橋(月3回) 山本 松井(月1回) 今川	交替 第5土曜日は休診		
				<b>夜間</b>	17:00~19:30 ※2025年1月より夜間診療時が19:00までとなります		山本 高浜		高橋 松井			
					<b>生協さえき病院</b> 082-926-4511		<b>午前</b>	9:00~12:00	内科	小田部(大学) 沼本 福山	荒井 河口 重本 伊藤	山科 伊藤 重本
内科(予約)												
健診	渡辺 三好	石原 三好	石原 瀬分	根本 三好					南方 三好	交替		
整形外科	高内 15:00~福山(予約)	伊藤(予約)								15:00~荒井(予約) 16:00~福山(予約)	交替10:30まで	
<b>午後</b>	14:00~17:00	内科	高内 15:00~福山(予約)	伊藤(予約)				15:00~荒井(予約) 16:00~福山(予約)				
		夜間	17:00~19:00	内科				福山(予約)				
<b>生協さえき歯科</b> 082-926-1148 予約制 ※土曜日は交替制です。		<b>午前</b>	8:30~11:30 水曜は11:00まで	星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木 末井	交替制	星 保子 福井 鈴木	交替制			
				<b>午後</b>	13:30~17:00 水曜は14:00~	星 保子 福井 鈴木		星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木	交替制	星 保子 福井 鈴木	交替制
<b>コープ五日市診療所</b> 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(勤)(第1・3週休診)		
		午後	15:00~17:00	内科		佐々木	佐々木					
		夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木			
<b>コープ草津診療所</b> 082-272-8665		午前	9:00~12:00	内科	世戸	福山	世戸	福山	世戸	第2・4週のみ 診療 八田		
		<b>午後</b>	14:00~17:30	内科	世戸	訪問診療(福山)	福山		世戸			
						訪問診療(田代)						
				夜間	17:00~18:30	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) ②地域包括ケア部 082-532-1264(組合員活動関連問い合わせ窓口)

# すこしおレシピコンテスト2024のご案内

医療福祉  
生協連主催!



塩と上手におつきあい  
すこしお

## ① 開催目的

広島中央保健生協では、地域まる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連の取り組みの総称です。

みなさまの、自慢の減塩レシピをぜひご応募ください。

## ② 応募期間

2024年10月1日(火)~12月15日(日)

## 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。
- (5) 自生協の機関紙や支部ニュース・事業所だよりなどの料理コーナーで紹介された作品の応募も可能です。
- (6) 生協での減塩レシピコンテスト・レシピ集の中からの応募も可能です。

【注意】(5)(6)は過去1年以内(2023年10月1日~2024年9月30日)のものに限らせていただきます。

## ④ 応募内容

### A 1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。

塩分1gの  
目安は  
醤油小さじ  
1杯です

### B 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。

### C 簡単電子レンジレシピ

- ・電子レンジを使って誰でも簡単に作れる1品を募集します。時間がない時や作るのがちょっと面倒な時でも電子レンジを使って手軽にできるレシピをお送りください。
- ・塩分量は1品(1人前)あたり、1g以下としてください。
- ・審査基準は「どれだけ簡単に作れるのか」と「いかに電子レンジを上手に活用したか」です。応募用紙「作り方のコツ・ポイント」欄にこれらについて記載してください。
- ・食材の指定はありません。インスタント・レトルト食品も使用可です。

※注意: A・B・Cともに「塩分量」を必ず記載してください。

※Cの1品には、つけあわせも含まれます。

※応募用紙「アピールポイント」「料理に込めた思いやエピソード」欄も忘れずにご記入ください。

## 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。下記の連絡先までお問い合わせください。

- ※ 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。写真も審査対象です。お皿やお料理がはみ出したりしないよう、見栄えを意識して撮影をお願いします。

## ⑥ 応募締切り

2024年12月15日(日)必着

※広島中央保健生協への提出については

2024年12月6日(金)必着

## 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医療福祉生協連の情報誌「comcom」や機関紙の虹のネットワーク・ホームページなどに掲載いたします。
- ② 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 注意事項

- ① レシピは応募者オリジナルで第三者の著作権・商標権等の知的財産権を侵害するもの、または侵害するおそれのあるものについては、ご応募いただくことはできません。
- ② 応募用紙はデータ入力(Wordファイル)の上、必ずメールでお送りください(PDF不可)。

## ⑨ 表彰

応募内容A、B、C共に

◆最優秀賞 各1作品 ◆優秀賞 各1作品

◆佳作 各2作品 を表彰します。

## ⑩ 賞品

※以下は昨年度の賞品です。今年度は変更となる場合がございます。

◆最優秀賞:フライパン ◆優秀賞:耐熱容器

◆佳作:高級だしセット

なお、AおよびBで最優秀賞を受賞した個人(または団体)に、女子栄養大学刊行の「栄養と料理」を1年間無料でお送りします。

## 【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:082-532-1264 FAX:082-532-1267 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2024」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:hs\_k@hew.coop

## コープのびのびクラブ

### 「観音中学校生徒さんの読み語り」

7月24日(水)、「コープのびのびクラブ」にて、観音中学校の3人の生徒さんに読み語りをしていただきました。「サンドイッチサンドイッチ」や「ぺんぎんたいそう」などの絵本や、「いたいのいたいのとんでいけ〜」などの紙芝居の読み語りがあり、参加している子どもたちも声を出しながら、また体を動かしながら楽しんで聞いていました。

そのあとは、子どもたちと一緒に遊んでもらったり、個別で絵本を読み語りしてもらったりしました。子どもたちも、お姉さんたちに一緒に遊んでもらって、とっても楽しめたようでした!

またぜひ、のびのびクラブにご参加いただきたいです。



## 10月の行事予定

◆9月17日(火)~10月31日(木) いっせい訪問行動

◆9月17日(火)~11月30日(土) 生協強化月間

◆10月8日(火) 広島市西区との共催企画学習会

「座ってできる 基礎から学ぶ健康運動」

# 組合員の輪

## 町内の夏祭りでけんこうチェックを開催!! ~己斐支部~

7月20日(土)己斐本町、8月3日(土)己斐西町の夏祭りにて、けんこうチェックを行いました。(血圧・握力・体組成・足趾力)  
 組合員・職員の参加は計11名、けんこうチェックをされた方、のべ30名。握力のみの方、6名。中学生が、握力と足指力を測ってみたいと興味を持って実施されたことは、頼もしいと思いました。  
 けんこうに関心を持つことは大切ですので、みなさんも、チャンスがあれば、トライしてみてください! 暑い暑い2日間でしたが…来年もやりまーす!!



▲ 7月20日



8月3日▶

## 「薬との上手なつきあい方」学習会

~牛田支部~

以前、理事会社保・平和委員会主催の公開学習会で「必要なサプリメントとは?」があったこともあり、牛田支部でも地域の方に講師をお願いして薬についての学習会を企画することになりました。  
 支部長・副支部長さんとノムラ薬局にお伺いし講師を依頼したところ、快く引き受けてくださいました。そして8月23日(金)に薬剤師の野村祐仁さんを講師にお招きし、「薬との上手なつきあい方」学習会を開催。14名の方がご参加くださいました。



薬の種類やジェネリック医薬品について、薬を服用する際の注意点や副作用・相互作用について、かかりつけ薬局・薬剤師の重要性など、学びあり、笑いありの学習会となりました。多くの質問にもお答えくださり、参加者さんからは「ジェネリック医薬品についての説明がよくわかった」「話し方がお上手で楽しかった」「かかりつけ薬局のことを知れてよかった」といった感想がありました。  
 これからも地域の方に講師のご依頼をし、つながりの輪を広げ、地域まるごと健康づくりを進めていきたいと思ひます。

## 子育て広場 コープ 10月の予定

# 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

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 2日 「ミルクを使った幼児食レシピ講座」+栄養相談
- 第2週 9日 わくわく絵本の世界
- 第3週 16日 済んでいますか? 予防接種 (母子手帳をお持ちください)
- 第4週 23日 ハロウィンパーティー (仮装をしてきてね!)
- 第3週 30日 第5週のためお休み ※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。

## 子育て広場 コープ

# ぴよぴよくらぶ

日時 10月25日(金)13時30分~15時 ※毎月第4金曜日

場所 生協けんこうプラザ5階

# おたより募集

川柳、俳句、短歌

12・1月合併号の川柳のお題は「お屠蘇」(締め切りは11月1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」にまつわるエピソードや思い出を募集しています。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  
 TEL(082)-532-1264 FAX(082)-532-1267

- ### 俳句・川柳
- へお題…かぼす
- いたいたかぼす理由にフグをかう
  - 尾頭の 脇に鎮座の かぼす関
  - 料理にはカボスしぼって減塩に
  - かぼすをギユもつひとしほりもう一杯
  - 炎天下 僕かき氷
  - エアコンが 過労死せぬかと身を案じ
  - 波乃
  - 熊のプーさん
  - ふじばかま
  - 大根草
  - 井口の マゴえもん
  - パパビール
  - からたち

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(2024年8月理事会報告)

- 法人全体の7月の経営は、3,359万円の黒字で、経常利益予算を441万円超過しました。福島・さえき両病院の積極的な入院受け入れ、歯科群の両院で約700万円の剰余、介護事業全体で黒字転化したことなどが要因です。
- 生協強化月間が始まります。いっせい訪問行動スタート集会を9月14日(土)に開催し、広島県民主医療機関連合会の村田良二事務局長による「みんなが健康で安心して暮らせる社会へ～互いの結びつきをつくる医療福祉生協組合員の力～」と題した講演を力に、勢いよく訪問行動に取り組みましよう。