

一人は万人のために
万人は一人のために

9月15日現在
組合員数 40,944人
出資金 13億7,470万円

からだ&暮らし

発行所
広島医療生活協同組合
〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
TEL (082) 879-8124 FAX (082) 879-8182
機関紙編集委員会
ホームページ www.hiroshimairyu.coop
健康まちづくりセンターEメール
kenmati@hiroshimairyu.or.jp

くらしといのちを支え合う 広島医療生協 生協強化月間 地域や人とのつながりを広げよう



生協のなかま(組合員)になると 「いいこと」たくさん!

①健康づくり

ストレッチや体操、ウォーキングなど、各地で様々な健康づくりを行っており、ご参加いただけます。また、健康チェックや健康講座を行うなど、家族みんなの健康づくりをサポートします。



②地域でのつながりや 生きがいづくり

絵手紙や健康麻雀、卓球など、様々な趣味での集まりがたくさんあります。人との出会いやつながりが、心のよりどころとなります。



③地域貢献・たすけ合い 活動

「ひとりぼっちをつくらない」「お互いさま」の気持ちで、地域を支えています。病院内の案内、緩和ケア病棟での飾りつけなど、ボランティアでたくさんの方が活躍されています。一緒に活動しませんか。

④健康診断・歯科自費診療の料金がお得に!

組合員価格で受けられる健診オプションや健診コースがあります。また、コープ共立歯科での自費診療(ホワイトニング等)が組合員価格で受けられます。



⑤子育て支援!

保育園では、親子リズム体操や子育て相談を行い、子育て世代の困りごとにも寄り添います。また、専門家による産後の身体のケアなども行っています。



⑥機関紙「からだ&暮らし」 をお届けします

医療や介護、健康に関する情報が詰まった、機関紙「からだ&暮らし」が近所の組合員さんによる手配りで毎月1度ご自宅に届きます。



加入はカンタン!

加入申込書に出資金(1口1,000円)を添えて、お近くの事業所の受付・職員へお渡しください。加入は3口以上をお願いします。

出資のご協力をお願いします

医療生協に加入される際に出資をいただいています。この出資金は、医療生協の「もとで」です。安心して医療や介護、健診が受けられるよう、施設・医療・機器の充実や新しい事業を始めるために活用されます。出資金は募金や寄付ではなく、脱退されるときには、全額お返しします。



◀健康チェック

▲ふれあい文化展

口座振替キャンペーン

期間:2024.10.1~2025.3.31

安定して事業や運動をすすめていくため、定期的な出資にご協力ください。定期的な増資には、口座振替が便利です。期間中に口座振替のお申し込みをされた方へ素敵なプレゼント!左記4点のうちご希望のものを1つお選びください(口座振替は1年以上の継続をお願いします)

今なら

加入・増資キャンペーンも 実施中

上記期間中に加入・増資をいただいた方にも粗品をプレゼント(期間中1回のみ)変更の可能性もあります

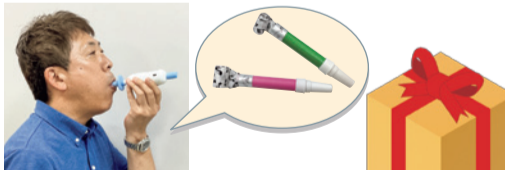


①骨密度健診
無料券



②メディカルフィットネス共立
体験券

③呼気圧測定と長息生活
(健康美容トレーニング用吹き戻し) 1本



④オーラルケアセット
(舌磨き、キシリトールチョコ・ガム等)

お問い合わせ: 広島医療生協 健康まちづくりセンター: (082)879-8124

今年(2024年)の元日に発生した能登半島地震。金沢市内に点在する「みなし仮設住宅」に住む被災者の訪問支援活動に参加してきた。五日間で一〇〇世帯ほどを訪問し、約二五世帯の被災者と直接面会して話しを伺った。

激しい地震の揺れの怖さ、複数の避難所での生活の難儀さ。全壊、半壊した家の取り壊しがなかなか進まないことへのいら立ち。仮設住宅に住める上限の二年間以後の見通しが立たない不安。点在して仮設住宅に住んでいるための孤独感。日課であった農作業や仕事が出来なくなったことによる生き甲斐の喪失。などなど。相談員が被災者を訪問して、被災者のこころの声を聴くことで、ほんの少しでも癒しや励みになれば幸いだ。

地震多発国である日本。十年前の広島をはじめ、各地での豪雨災害の発生もある。市民によるこころの通う被災者支援の意義はあるものの、国や行政による災害対策の抜本的な強化が必要であることを、改めて痛感した。

(A・O)



虹の旗

広島共立病院の プロフェッショナルたち



広島共立病院 内科病棟医長
橋本 泰志

「5類感染症移行後の 新型コロナウイルス感染症」

二〇一九年十二月から流行が始まり、私たちの生活を大きく変えた新型コロナウイルス感染症(COVID-19)。緊急事態宣言とか、ロックダウンとか、今となっては少し懐かしい響きかもしれませんが、二〇二三年五月に5類感染症に移行し、ウィズコロナとも言われるほど日常的になりました。これらのことについて、改めて考えてみようかと思

接触感染や飛沫感染が主な感染経路であり、発熱、咳、痰といった症状がよく現れることに変わりはありません。検査をしない限り、インフルエンザや通常の風邪と区

別することは困難です。そして、多くの場合は自然に治ってしまいます。病院に行っても、症状を和らげるお薬を貰っておしまいということが多いです。重症化をある程度予防する抗ウイルス薬は

あります。それでもなお一定の割合で重症化することは避けられず、治療後も重篤な後遺症(慢性呼吸不全や大幅な体力低下など)が残ったり、死に至ったりするケースも残念ながらあります。

活を送る上でそれは不可能です。手洗いや換気、マスク着用といった基本的な感染対策はある程度有効なので、人と「密」に接触する際には実践していきたくところです。またCOVID-19に罹患した場合の重症化リスクとして、高齢者の他、基礎疾患(心臓や肺の病気や糖尿病など)のある方や肥満、喫煙などが挙げられます。若返ることはできませんから、それ以外のリスクについては少しでも改善さ

せておいた方がよいでしょう。人類の歴史は感染症との闘い。医学はまだまだ未発達で、人間はいつか必ず死ぬものです。何かあった時の「心づもり」というものを常に考えておいてもよいのかもしれませんが。



「こんな妖怪もいましたね。【ヤマビコ】疫病封じの妖怪

感染対策のポイント

感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。
高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。
感染対策として「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い(手指消毒)」、「換気」等が効果的です。



咳エチケット



マスク着用



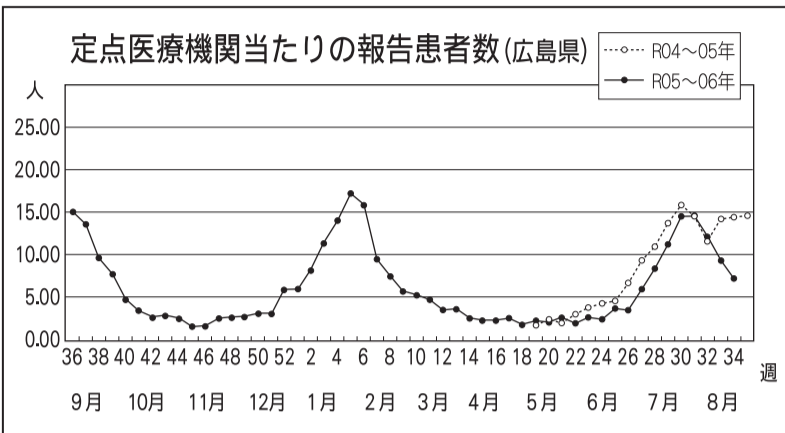
手洗い



換気



います。



広島県ホームページより

この記事を書いて
いる二〇二四年九月
現在、第11波といわれ
る患者数の増加を認
めています。この波が
去つても、近いうちに
第12波がやってくる
のでしょうか。私たち
は患者さんや医師
との間で
個別に判
断してい
くことに
努めてい
たいです。

9月 理事会だより

(9月21日 開催)

1. 生協強化月間の準備状況と組合員活動の状況

10月から始まる生協強化月間に向けて、地区別の月間スタートと集会和各支部・職場の月間計画書の作成状況を確認し、年間目標の8割達成に向けて取り組んでいくことを確認しました。

2. 経営状況と対策

8月の決算は経常利益1,625万円の赤字で予算を2,916万円と大幅な予算未達成でした。入院・外来・介護収益で大きく予算を下回っており、計画患者数の未達成が最大の要因です。年度累計では5,591万円の赤字で予算を8,260万円下回っており、年度予算の達成に向けて患者利用者計画の達成に全力を挙げて取り組んでいく必要があります。

3. 長期借入の固定期間終了に伴う金利引き上げの影響と対応

広島共立病院建設時の借入金で10年の固定期間を過ぎたため、新たな条件での借入と2億円の設備投資資金の借入について協議し決定しました。

4. 2024年度一支部一要求について

安佐南区・安佐北区への一支部一要求について検討し、要求書を決定しました。また、次年度以降の要求内容の充実と他団体との連携強化を行っていくことを確認しました。

5. 秋闘および最低賃金引上げへの対応について

労働組合の2024年度秋闘要求への対応について、日程と対応について確認しました。また、10月から広島県の最低賃金が50円引き上げられ1,020円となることに対し、抵触する職種の賃金を見直すことを確認しました。

「すてる便で ひろう命」

～健康でみんながHAPPY みんなが笑顔～



大腸がん検診を受けましょう！

大腸がんは日本のがんによる死亡原因の上位に位置しており、罹患する人(かかる人)は40歳代から増加します。

検診で早期に発見して治療することにより、大腸がんで亡くなることを防ぐことができます。検診は自覚症状がないうちに受けることが大切です。

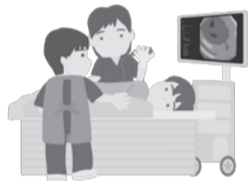
早期の大腸がんは自覚症状がないことが少なくありません。便の検査で簡単に検査ができます。

広島市から発行される受診券を利用すれば、自己負担金が40歳～69歳までの方は400円、70歳以上は無料です。

ご自身の健康の維持のために、年に一度は検診を受けましょう。



この受診券をお持ちの方はお気軽にお問い合わせください



〈連絡先〉広島共立病院 健診センター
☎082-879-1223
平日 8:30～17:00
第1・3・5土曜日 8:30～12:30

～歯科コラム～



「フッ素の効果って ご存じですか？」



コープ共立歯科 TEL 082-830-5181

フッ素は虫歯になりにくい強い歯をつくったり、虫歯菌の活動を抑制する効果があります。上下の前歯が生えた頃をきっかけに歯科医院でのフッ素塗布を開始しましょう。また、大人の知覚過敏にもフッ素は効果的です。フッ素中毒の心配をされる方もいるかもしれませんが、適量を守って使用すれば心配する必要はありません。しかし、使用者の年齢によっては歯ブラシにつける量は異なりフッ素配合の歯磨き粉で、3～5才なら5mm以下、6～14才なら1cm程度、15才以上なら1～2cm程度です。また、歯磨き後のすすぎは1～2回にし、口にフッ素を留めるようにしましょう。フッ素がずっと歯の表面に付着して虫歯を防いでくれるわけではないので、日頃から磨き残しがないようにしっかり磨くことが大切です。コープ共立歯科でもフッ素塗布を行っているので、この機会に虫歯予防をしていきましょう。

フッ素塗布



古希すぎて足ソロソロと口達者
目標は昔百点今百歳

〈川柳・俳句・短歌コーナー〉

青空を上にと雲の峰
新米やお百姓さんの歌ありて
青きまま落つる柿の実目で数ふ
田舎町秋夕暮れの赤電話
故里や若者唄う盆おどり
窓に置く手作り天使月の中
戸締まりの遅き夜風よジンジャーの香
絵手紙やゴウヤどうだとはみ出して
秋蟬の役目終えたる木陰かな

湯浅 博明



田原里依子
桑升 幸子
増宮 和子
石塚 節子
海のかさご
吉井美智子
中村 絹枝
野田やよ子
寺本 東子
石丸 静子

〈俳句〉



お知らせ

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします

健康教室『糖尿病について(仮)』

高齢者
いきいき活動
ポイント対象!
1ポイント

■講師:広島共立病院 糖尿病内科
森下 尚明 医師

■日時:2024年11月23日(土) 14:00～

■場所:安佐南区総合福祉センター 6階大会議室
(安佐南区中須1丁目38-13)

■参加方法:申し込み制(当日参加可能)

参加費
無料

■参加対象:地域住民のみなさま

地域の皆さまの健康づくりをサポートさせて頂いています。
お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪

■お申し込み・お問合せ先:広島共立病院 地域連携部

TEL 082-879-1111



『新年の干支の絵手紙や飾りの写真を募集』

今年の作品でも、これまでのものでも構いません。
ぜひご応募ください!!

●住所 ●氏名(ペンネームやイニシャルでも可) ●年齢 ●電話番号 ●写真 ●一言
上記をご記入いただきどしどしご応募下さい。メール・FAX・お手紙お待ちしております!
※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがあります。また、
いただいた原稿などはお返しできません。ご了承ください。
※本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます。(ペンネームでの掲載も可)

〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
広島医療生協 健康まちづくりセンター 機関紙編集委員会 宛
TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182
e-mail:kenmati@hiroshimairyo.or.jp



Eメール

募集 からだとくらし 配布員

組合員の手で組合員に届け 地域のつながりを作る

月に
一度

地域の
見守り

散歩の
ついで

お住まいの
地域で

配布のご協力をお願いします

お気軽にお問い合わせください!

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター ☎(082)879-8124

*ご希望地域に配布員がいる場合は、配布地域をご相談させていただきます

広島医療生協の各診療案内 2024年10月～

広島共立病院

宍佐南区中須二丁目20-20 TEL:082-879-1111 FAX:082-879-1146
ホームページアドレス http://www.hiroshimairyu.or.jp メール kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp

Main table listing medical services (健診, 内科, 脳神経内科, etc.) with columns for days of the week and specific staff members.

津田診療所 宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

Table for 津田診療所 listing services like 内科 and staff members.

沼田診療所 宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

Table for 沼田診療所 listing services like 内科 and staff members.

あすなろ生協診療所 宍佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

Table for あすなろ生協診療所 listing services like 内科・小児科 and staff members.

コープ共立歯科 宍佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181

Table for コープ共立歯科 listing services like 午前, 午後, 夜間, 往診 and staff members.

広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

〈平日・土曜日ダイヤ〉

上安駅～大町駅～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route between 上安駅, 大町駅, and 広島共立病院.

※定員13名通勤バスでの運行となります。

〈平日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route between 緑井 and 広島共立病院.

〈土曜日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus departure and arrival times for the route between 緑井 and 広島共立病院 on Saturdays.

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。
※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますのでご了承ください。

健診センター

TEL 082-879-1223 FAX 082-879-6891

療養の心配事相談

TEL 082-879-1111(代表)
(月)～(金) 9時～午後4時30分
広島共立病院

無料法律相談

TEL 082-879-6672
月1回
医療福祉相談室

*上安…喫茶「いくせい」前

*大町…JR大町駐輪場北側

*緑井…フジグラン緑井セブンイレブン前

クロスワード・クイズ

1 C	2	3	B	4 L	5 K		A	I
6	M			7	8 F		B	J
9 N			10				C	K
		11	H		12	13	D	L
14 G	15	E		16 D			E	M
			17 O		18		F	N
19	A			20			G	O
							H	

【問題】ヨコとタテのカギを解いてマスをうめてください。A～Oまで並べるとあることばになります。それは何でしょう。

ヒント：♪今年の秋はいつもの秋より…

【ヨコのカギ】

- ①「〇〇〇〇〇〇の少年の法則」は、株で耳にする話
- ⑥正常な会計処理に伴って生じた会計帳簿外の実在資産が〇〇〇資産
- ⑦プラトンによる哲学思想「アイデア」を明治時代に直訳した用語
- ⑨「我れの名は〇〇〇〇〇〇三億年を生きるものなり」は小泉淳著作
- ⑩「〇〇」は、確かめる気持ちで相手に問い返す意を表す
- ⑫♪折れた煙草の吸いながら あなたの〇〇がわかるのよ♪
- ⑭力を入れたり、苦しかったり、感心したときに出す低い声
- ⑰元広島東洋カープの内野手、衣笠祥雄の愛称
- ⑲JR東日本が新潟駅～酒田駅・秋田駅間で運行している特急列車
- ⑳石や煉瓦等の継ぎ目のこと、タイルや合板の接合部をもう



- ### 【タテのカギ】
- ①カープの外野手、おさむ君ではありません
 - ②二つのものが一緒になり組み合わせること
 - ③「〇〇〇〇〇〇がミイラになる」「狩人畏にかかる」は似た意味
 - ④樹木〇〇〇〇の旧芸名は、悠木千帆
 - ⑤イングランドのピーター・フランプトンが2003年に発表したアルバムタイトル
 - ⑧1とその数でしか割り切れない自然数のこと
 - ⑩西野〇〇〇三倉〇〇〇、小林〇〇〇
 - ⑬音信や訪問が久しく途絶えていること
 - ⑮「〇〇〇小鳩よ」は岡晴夫のヒット曲
 - ⑯本名〇〇〇〇金之助のデビュー作は「吾輩は猫である」
 - ⑱「魔女の宅急便」のキキの相棒の黒猫の名前

ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽せんして図書カードをプレゼントします。

◇宛て先 〒733-0101 広島市安佐南区中須二丁目一九一六 広島医療生活協同組合

◇締切は十一月十五日

クイズ八月号の正解は、「夏メマサコ夏キマリ夏カワユイ」でした。間違い探しクイズは答えが5つでした。見つかったかな？

ウ	ル	ト	ラ	マ	ン
グ	ラ	リ	ク	ワ	
サ	イ	ノ	メ	ユ	カ
コ	コ	ア	オ	ウ	シ
ウ	ナ	カ	シ	オ	
キ	ダ	サ	ク	カ	
マ	ツ	ク	ラ	ヤ	ミ

先月号漢字クイズに誤りがありました。「人」ではなく「仁」でした。

正解者は六十三人でした。当選者(大人・子供)
 今本 清藏様(西酒屋)
 福田 典子様(毘沙門台東)
 栗栖 優子様(安東)
 いけだひな様(緑井)
 佐川 涼羽様(川内)

クイズ回答 ハガキより 組合員の声

- ◆カープもサンフレッチェもダブル優勝だ!! (落台南. K・I. 62才)
- ◆娘が里帰りし、久しぶりに2人で一緒に解きました。楽しく知恵を出し合い、すてきな時間が過ごせました。(毘沙門台. H・M. 75才)
- ◆主治医より、老化は足からと言われ、近所のフィットネス倶楽部にて頑張っています。(口田南. K・S. 79才)
- ◆問題はスマホで何とかクリア出来ました。2人の孫が就職活動や塾通いでこの暑さのなか頑張っているの、せめて栄養と思い、夕食の準備ババを頑張っています。(東原. Y・N. 80才)
- ◆市から「一日人間ドック助成の案内」なるものが届けられ喜んでおります。(あさひが丘. M・T. 68才)
- ◆連日35度越え猛暑、墓参りで祖父母・父母に「広島も夏はこの暑さになりそうです。南海トラフの心配もありますけれど一日を大切に過ごして参ります」とお題目と台掌。(川内. A・Y. 75才)

歴史紀行 連載第五十四回

空海伝説 その⑤ 廿日市極楽寺

▲十一面千手観音菩薩像

全国に無数に存在する弘法大師空海ゆかりの寺社仏閣、広島県第二弾は廿日市の極楽寺。安芸の宮島の対岸、標高六九三mその名も極楽寺山の頂上にあり、天平年間に僧行基が開

▲極楽寺本堂

山し聖武天皇が建立したと伝えられます。奈良の大仏殿造営のため、諸国を廻っていた行基の作と言われる本堂に鎮座する本尊の十一面千手観音菩薩像(県重要文化財)は、のちに空

海三十四歳の時(八〇八年)極楽寺山に登った折、修復し開眼したとの伝承が残されています。当時の不安な世相を反映し、厳しい表情ながらも慈悲深い顔つきに見え、観音菩薩像の両目から頸にかけての割れ目を防ぐ漆の線は、別名「涙流しの観音」とも呼ばれる由縁です。寺伝では五日市の下河内大杉の杉の大木から作られたそう。頂上の現存する極楽寺本堂は荒廢の時期もあったようですが、戦国時代の永禄五年(一五六二年)かの毛利元就が再興し今に至っており、京都の

国宝阿弥陀堂にも似てこれも県の重要文化財となっています。山域は瀬戸内海国立公園に指定され、帯にはモミの原生林、近くにはキャンプ場も。展望台からは海を隔てて向かいに厳島を一望：登山もできますが麓から頂上近くまで道路がついておりドライブがてら車でもOK。それにしてもわれらが弘法大師空海、一〇〇〇年を経てその足跡を今に残すとはなんとも精力的ではありませんか、(つづく)

(郷土作家つかさまこと)

体を動かしやすい秋にこそ、体カアツプ!



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」

～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…

皆様に…

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。)

30分ごとに
立ち上がって
体を
動かそう!



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。

※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

広島市健康福祉局保健部健康推進課 (082)504-2980



組合員活動



8/28

沼田地区初! こけんよ体操スタート (おもいやり班)

将来転んで寝たきりにならないように
みんなで集まって「こけんよ!」を目指します。



8/29

毎年恒例! ボウリング大会 (高陽東支部)



あなたの心にストライク!

2024年 『第5回 ふれあい文化展』 のご案内



日程

2024年11月25日(月)～12月3日(火)

会場

ふれあいセンター協同(安佐南区西原9-8-22)

内容

作品の展示、遊休品販売

■喫茶コーナー企画

- コーヒー&ケーキ 11/25・27・30
(10:00～売切れ次第終了)
- おむすび販売 11/30のみ
(10:00～売切れ次第終了)



■ふれあいステージ

11/30(土)10:00～14:00
フラ、ピアノ演奏、歌など



*喫茶コーナー、ステージは新型コロナ感染状況によって中止
となる場合がありますご了承ください。