

### 世界の宝「憲法9条」を守ろう！

私たちの願い  
一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおり、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

# 福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

福山医療生協の現況  
組合員11,547人 出資金3億6,891万1千500円 (2024年5月31日現在)  
新加入者37人 増資者408人 (4/1~5/31)  
発行:福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280  
●1部10円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



# けんこうチャレンジ2024に参加しよう!!!

いつもの暮らしにちょっとだけ取り入れて『楽しみながら健康づくり』始めませんか？



健康づくり委員のみなさん

## けんこうチャレンジとは

6項目(キッズは8項目)の中から自分に合ったコースを選択し、記録をつけていきます。この企画を通じて、生活習慣を見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう。

### とりくみ期間

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  
【報告カード締切】11月30日

2023年度は県内で4,882人、福山医療生協では1,600人の目標に対し、1,669人(大人850人・キッズ819人)が参加しました。今年度も報告カードを提出された方に抽選で記念品をプレゼントします。ご参加お待ちしております！

パンフレットは城北診療所・ふれあい診療所、各支部または市内各交流館や図書館にも置いてあります。お電話いただければお持ちします。

【お問合せ先】  
福山医療生協 組織部  
084-999-9900



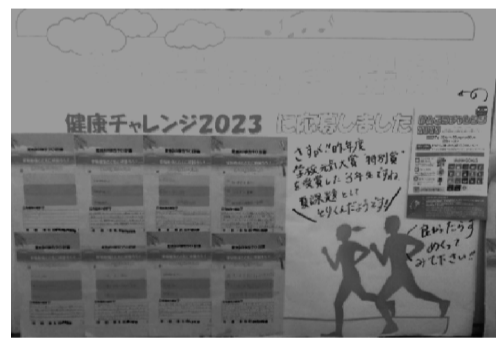
## キッズの中面はめり絵もたのしめますよ☆



毎年、教育委員会を通じてパンフレット見本をすべての市立小中学校に届けており、小学校や中学校から数校の依頼があります。

2023年度初めてお申し込みいただいた松永中学校の先生からは、2年生の保健体育で生活習慣病が必須科目になっていることを伺いました。パンフレットを見た時に、「ピッタリだと思って申し込みました」「こういうのをするのが大好きな子どもたちなんです！」と、大変喜ばれました。

今回チャレンジに参加したのは、3年生86名でした。文化祭で、自分たちが行ったコースと結果をまとめてポスター展示も行い、学習の一環としてとりくまれたことをお聞きしました。今年度は中学校にも広げていこうと考えています。



展示されたポスター

## 『けんこうチャレンジはじまるよ！交流会』広島で開催

6月17日(月)生協けんこうプラザにて、広島医療生協・広島中央保健生協・生協ひろしまと合同で『けんこうチャレンジはじまるよ！交流会』が開催されました。福山からは健康づくり委員2名が参加し、チャレンジ普及の取り組みについて報告しました。



学習講演『第4次広島県食育推進計画について』



手のひらをセンサーにあてて推定野菜摂取量を測定できるベジチェックを体験中の故山健康づくり委員長

## 健康づくり委員会主催 2024年度 学習会のお知らせ

### 第2回学習会は「食」です。ぜひご参加ください！

内容：減塩の話と調理実習(すしおメニュー1食分の献立)

講師：石井英未管理栄養士

日時・場所 9月11日(水) 9:30~13:00 駅交流館実習室

参加費(材料費)：500円前後 実費を当日徴収します。

定員：20名(先着順)

※申し込み受付は 7月22日から開始します。

エプロン、三角巾、ふきんをご持参ください。

☆城北地域は10月を予定しています。詳細については生協だより9月号でお知らせします。

### 第1回学習会「フレイル予防体操」(講師・矢部理学療法士)参加者募集中です!!

第1回学習会 7月25日(木) ふれあい診療所2階 13:30~14:30

8月27日(火) 城北診療所3階 13:30~14:30

※参加申し込み・問い合わせ 福山医療生協組織部 084-999-9900

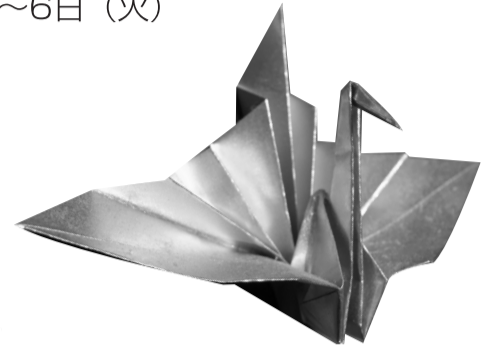
# 平和の取り組み

みんなで原水爆禁止国民平和大行進に参加しよう!!

- ◇7月26日(金) 12:00 大門三角公園(岡山県からの引継ぎ式後、福山市役所へ向け出発)
- ◇7月27日(土) 9:00 福山市役所出発式⇒12:30赤坂済美中学校着⇒松永(途中バス移動)⇒17:00尾道市役所

原水爆禁止2024年世界大会in広島に参加しませんか?

広島大会への参加者を募集します。  
組合員と職員と一緒に、平和について考えます。  
●日時：8月4日(日)～6日(火)



ヒロシマの心を世界へ

～被爆79年戦争も核兵器もない未来を～

主催：日本生活協同組合連合会、  
広島県生活協同組合連合会  
虹のひろばに今年も大型バス2台で参加します!(参加費無料)

日時：2024年8月5日(月)  
13:00～16:30  
(開場 12:30)

会場：広島県立総合体育館  
グリーンアリーナ  
(エディオンピースウイング広島の南側)

参加費・交通費無料  
(飲食・おみやげなどは個人負担をお願いします。)



※平和の取り組みに参加ご希望の方は  
福山医療生活協同組合組織部へお申し込みください。

電話：084-999-9900  
FAX：084-999-9901

7:30	1号車 ニトリ駐車場(ふれあい診療所北・国道486号線沿い) 出発	出欠確認
7:30	2号車 城北診療所出発	
8:30	途中、小谷サービスエリアで休憩 (15分)	乗車確認
9:50	相生橋で下車(折鶴献納)または 平和記念公園到着 ・「虹のひろば」開場まで、班行動(折鶴献納、資料館見学、市内散策等) 電車通りや「そごう」「パセーラ」には飲食店がたくさんあります。 ※昼食を済ませて12:30までにグリーンアリーナへ到着	
12:30	開場 (開会まで出展ブースや展示コーナーを見ることができます。)	
13:00	テーマ：ヒロシマの心を世界へ～被爆79年戦争も核兵器もない未来を～ 1. 「虹のステージ」 立ち歩かないでステージに集中しましょう。 司会：杉浦圭子さん オープニング 広島修道大学ダンスサークル 主催者代表挨拶(日本生協連) 広島市長挨拶(予定) 被爆の証言 八幡照子さん ※ 県内高校生・大学生の取り組み紹介 広島市立基町高等学校：2024年「原爆の絵」の紹介 虹のひろば合唱団：さくらよ、まちゃんと、青い空は 安田女子高・大学：書道学科による大書パフォーマンス ★ステージ前で集合写真(虹のひろば終了後)	 元NHKアナウンサー 現在：被爆体験・広島市 家族伝承者
15:15	2. 「みんなのひろば」 ① 展示ブース 全国の生協や各団体が参加し、展示・交流します。 ★福山医療生協からも展示!	
16:30	② 展示コーナー ・「ヒロシマ・ナガサキ原爆と人間」パネル展 (みんなのひろば終了後) ★ステージに向かって右側のゲートから出て、ロビーに集合。(点呼確認) ★合同庁舎西側の中央公園バス駐車場まで徒歩移動(福山医療生協の虹の旗が目印)	
17:50	途中、小谷サービスエリアで休憩 (15分)	乗車確認
19:00～19:30	帰着予定	

## 被爆80年に向けて

「戦争と平和」に関する「資料」を探しています

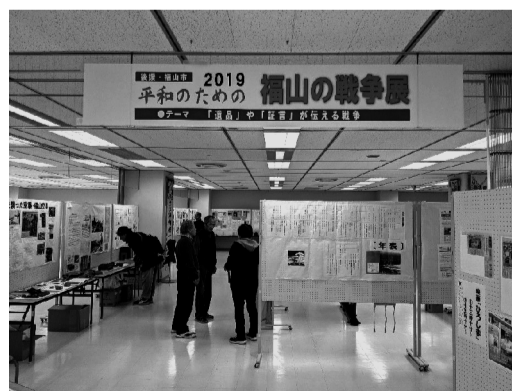
まちづくり委員会では、

- ・ 8月5日の「虹のひろば」に展示する資料
- ・ 発行を予定している「戦後80年記念誌」に載せる資料など、組合員さんの身の回りに残されている、軍事郵便、写真、記録、当時の日記、生活の様子を伝える資料などの情報提供を呼びかけています。

ご協力をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】

福山医療生活協同組合 組織部  
電話：084-999-9900



2019年度「平和のための福山の戦争展」の様子



2016年度 虹のひろば出展時の「平和のための福山の戦争展」の様子

憲法はわたしたちの羅針盤

福山医療生協は、いかなる戦争にも反対します。また、憲法9条改正には断固反対します!

# 支部総会で2024年度活動方針、新役員を承認！ 介護保険制度の学習会、血糖チェック等多彩に実施！



本庄支部総会



加茂支部総会



あしな支部総会

看護師による  
食後の「血糖値チェック」



5月8日(水)第11回本庄支部総会が開催され、27名が参加しました。総会後の食事の後「すこしおカルタ」で遊びながら学び、平松事務長が城北診療所の訪問診療についての説明を行い、大本看護師、菅(かん)看護師(城北診療所)による食後の「血糖値チェック」を行いました。

同日、第22回加茂支部総会が開催され、40名が参加しました。第2部として、枝廣慶寿さん(崇興寺住職)に法話をいただきました。「他力本願とは、仏の慈悲によって生きとし生けるものを救わずにはおれないという強い願いの働きのごことで、他人の力によって本人が救われることでは無い。」という話を自分の生い立ち(早くに父親を亡くした)を交えて「幸せな人生とは」についてお話をいただきました。

同日、第22回あしな支部総会が開催され、27名が参加しました。総会後は、津田健施設長(まなぐら)が、備後の里の3施設の役割や現状について報告しました。その後、山田昌宏ケアマネ(備後の里)が、介護保険制度の利用の仕方について話しました。最後に、歌を3曲唄って閉会しました。



遊びながら学ぶ「すこしおカルタ」

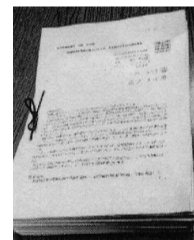
## 福山市社保協が、国民健康保険税の3年連続の値上げを止め、 据え置きを求める請願署名を福山市議会議長に提出！

6月4日(火)福山市社会保障推進協議会(事務局:福山医療生協)は、加盟団体で取り組んだ2024年度福山市国民健康保険税の値上げを止め、据え置きを求める請願署名2,063筆を、今岡芳徳市議会議長に提出しました。議長は所要のため事務局対応になりました。(写真右:左から、柳井優社保協会長、藤本順也福山民主商工会事務局長、三好剛史市議、佐藤美穂議事調査課長)塩沢光江市議、花岡利明社保協事務局長が同席しました。

懇談の最後に、花岡事務局長から、「2月の国保運営協議会で高額な値上げの承認を受け、請願署名に取り組んでできました。この5月の運営協議会で、決算剰余金を繰り入れ、1人当たり保険税額120,968円から904円引下げ、120,064円になりましたが、物価高騰の折、せめて値上げを止め据え置きをしてほしいと議長に伝えてください。」と要望しました。佐藤課長から、6月20日に委員会に付託すること、議長に主旨を伝えると回答がありました。

2023年度決算では、881,012千円の黒字が出ていますから据え置きは、出来ないことはありません。

願いを込めた、国民健康保険税据え置きを求める請願署名の束 ▶



**たすけあいの会**  
TEL080-6340-4479

くらしの困り事をお互いさまの気持ちで支援しています。

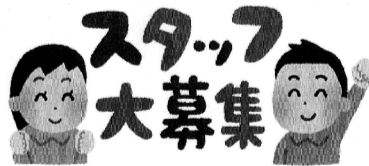
- ・室内掃除・ごみ出し・庭掃除・買物・付添・草むしり・草刈り・庭木剪定・樹木伐採・墓掃除・簡単な引越し・網戸張替・電球取り換えなど

### 料金改定のお知らせ

2024年6月より作業料は30分ごとに400円、運営費は1時間ごとに50円になりました。ご了承ください。

### 活動会員募集中!

【お問合せは】 携帯電話  
080-6340-4479 (西澤) まで



所も人手不足で悩んでいます。私たちと一緒に福山医療生協で働きませんか!

城北診療所・在宅介護センター城北の職員は組合員さんや利用者さんの笑顔の為に日々働いています。昨今、特に看護や介護分野は働き手がいらないと言われていますが、私たちの事業

城北診療所 担当:事務長 平松和典 (084-923-8161)	臨床検査技師(超音波検査の出来る方)、看護師
看護小規模多機能しあわせ 担当:所長 片山小百合 (084-921-5511)	看護師(常勤・パート・夜勤専属パート)、介護福祉士(常勤、パート)または初任者研修パート
ヘルパーステーション城北 担当:所長 牧野美幸 (084-973-6455)	ヘルパー

★資格や勤務時間により加算等を含めた給与が異なります。少しでも気になった方はご連絡下さい。お待ちしております!!

憲法はわたしたちの羅針盤

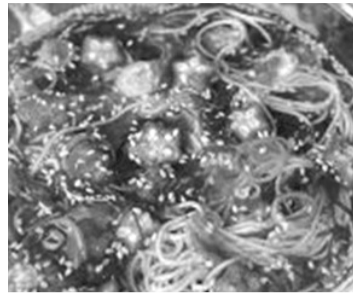
福山医療生協は、いかなる戦争にも反対します。また、憲法9条改正には断固反対します!

すこしお生活 今月のメニュー

さっぱり梅もずくそうめん 1人当たり・360kcal・塩分：2.0g ※つゆは2/3 残す

〈材料〉 (2人分)

- ・そうめん ..... 2人前
・生もずく ..... 100g
・おくら ..... 5本
・梅干し ..... 中1個
・小ねぎ ..... 1本
・おろし生姜 ..... 少々
・かつお節 ..... 適量
・いりごま ..... 少々
〈つゆ〉
だし汁 ..... 400ml
醤油 ..... 大さじ4
みりん ..... 大さじ4
※つゆは市販の麺つゆを利用してもよい



〈作り方〉

- ① 鍋に〈つゆ〉の材料を全て入れひと煮立ちさせ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
② おくらは下茹でして、小口切りにする。梅干しは種を除き、細かく刻む。小ねぎは小口切りにする。生もずくは洗って水けをよく切っておく。
③ そうめんは表示通りに茹で、冷水でよく洗ってザルにあげ、水けを切る。
④ 器に①のつゆ、②の材料とおろし生姜、かつお節、いりごまを入れてよく混ぜ合わせる。
⑤ ④に③のそうめんを入れて、軽く麺をほぐす。

かく刻む。小ねぎは小口切りにする。生もずくは洗って水けをよく切っておく。

- ③ そうめんは表示通りに茹で、冷水でよく洗ってザルにあげ、水けを切る。
④ 器に①のつゆ、②の材料とおろし生姜、かつお節、いりごまを入れてよく混ぜ合わせる。
⑤ ④に③のそうめんを入れて、軽く麺をほぐす。

「夏バテ予防に！食欲ない時でもさっぱりツルっといけちゃいます♪」 石井管理栄養士

～福山医療生協LINE～公式アカウント

【登録方法】

右記のQRコードで友達登録してください。福山医療生協の医療・介護事業所や組合員活動、健康づくり等の情報をお知らせしています。ぜひ、登録をお願いします！



友だち募集中



診療所からのお知らせ

■城北診療所 ☎ 084-923-8161

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前 9時～12時, 午後 16時～18時) showing clinic locations and on-call status.

- ※健診は16時30分までの予約制です。
※栄養相談 午前9:00～12:00 (金曜日は第1、3、5) 午後 月・火・木 (詳しくはお問い合わせください。)
※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00～ (要予約)

■ふれあい診療所 ☎ 084-976-4334

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前 9時～12時) showing clinic locations and on-call status.

- ※栄養相談 火曜日：隔週、金曜日：第2、4週目 9:00～12:00 (要予約)
※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:30～ (要予約)
※休診日は職員が不在の場合がありますので、来られる前にお電話ください。

\*\*\*\*\* 介護の相談は \*\*\*\*\*

- しあわせ居宅介護支援事業所 ..... 921-6453
訪問看護ステーションしあわせ ..... 973-6456
ヘルパーステーション城北 ..... 973-6455
デイサービスすみれ ..... 973-2218
看護小規模多機能しあわせ ..... 921-5511

マイナ保険証 なくても大丈夫！

マイナンバーカードを持っていない人やマイナンバーカードを持っているがマイナ保険証の利用登録をしていない人等には申請なしで資格確認書が交付されます。



- ※マイナ保険証の利用登録をされていない方には、何もしなくても資格確認書が交付されます(マイナンバーカードを取得していない者や返納した者を含む)。
※マイナ保険証の利用登録をされた方でも、利用登録の解除をすれば資格確認書が交付されます。
※猶予期間：12月2日以前に交付された国民健康保険証は健康保険証上部に記載の有効期限まで使用できます(最大2025年7月31日まで)。また健康保険証は有効期限内であれば最長1年間は使用できます。

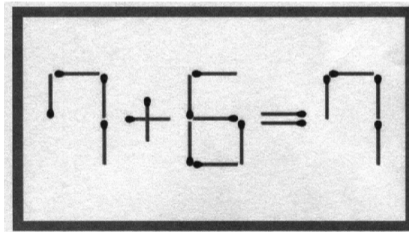
資格確認書の職権交付対象者

- ① マイナンバーカードの健康保険証利用登録がなされていない者(マイナンバーカードを取得していない者や返納した者を含む)
② マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの者(マイナンバーカード本体の有効期限切れを含む)
③ マイナンバー未登録の者(医療保険者等が、個人番号の把握のための対応をした上で把握できない事情がある場合)
④ DV被害者などでマイナポータルや医療機関等で自己情報が閲覧できない設定をされている者
⑤ 申請により資格確認書が交付された要配慮者(マイナ保険証での受診が困難な高齢者や障害者)の資格確認書を更新する場合

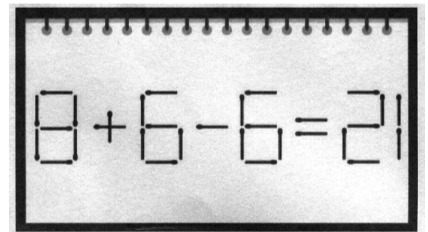
お楽しみクイズ?

マッチ棒を1本だけ動かして式を正しく直しましょう

問題1



問題2



【5月号の正解と当選者】

正解 ①無限大 ②遠距離 ③気象台

※たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の中から抽選で、2名の方にクオカードをお送りしました。

加茂町 K.M様 沖野上町 M.Y様

【応募方法】

◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。

〒720-0082 福山市木之庄町3-65 福山医療生活協同組合・組織部

電話：084-999-9900 Fax：084-999-9901 Eメール：sosiki@fico-op.jp

◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。

◇医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただきます。ご了承ください。

\* 締切：2024年9月10日消印有効

【読者の声】

・高齢者ばかりの班です。集まっておしゃべりや折り紙や食事指導などうけています。集まることが一番大事(フレイル予防)と声をかけ合っています。

・体力検査で筋肉が少しずつついてきました。スクワットをするのも良しかったです。