

### 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11,813人 出資金3億7,417万5千5百円 (2022年12月31日現在)  
新加入218人 増資者1,772人 (4/1~12/31)  
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)



鳥根県安来市の小島島  
2023年1月12日撮影

大腸がん検診推進月間中 2023年3月31日まで

## みんなで広げよう！大腸がん検診の輪

### 【毎年大腸がん検診を受けましょう！！】

大腸がんの特徴は、胃がん・肺がんを超えて、日本で一番罹患率の高いがんであるということです。大腸がんにかかる年齢は50歳代から増加しはじめ、高齢になるほど高くなります。男性に多い傾向がみられます。女性がかかるがん中最も多いのは「乳がん」ですが、一方で女性のがん死亡原因の第1位は大腸がんですので、女性にとっても危険性が高いがんなのです。

しかしながら、化学療法の進歩により、治療成績の向上が著しいがんでもあり、早期発見できればほとんど治る予後のよいがんです。毎年、大腸がん検診を受けることをおすすめします。

また、大腸がんは、食事やライフスタイル等の環境要因の関わりが大きいと考えられていますので、『腸の元気度チェック』を試してみましょう。

「大腸がん、自分だけは大丈夫」  
**そんなあなたが心配です。**

早期発見で **95%以上** の人が治ります。

早期では **ほとんど** 自覚症状なし。

がん死亡原因の **女性1位** 男性3位

毎年1回 **大腸がん検診** (便潜血検査)  
対象年齢は **40歳以上**

福山市の大腸がん検診は40歳以上が対象 【2020 NPO法人プレイブサークル運営委員会】



### あなたの腸はちゃんと動いてる??

腸の状態は、食事や生活習慣に影響されて日々変化しています。24項目のうち、当てはまるものにチェックを入れてください。

食事	生活習慣	便の状態
<input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない	<input type="checkbox"/> 朝起きた時、空腹感を感じない	<input type="checkbox"/> 排便が毎日はない
<input type="checkbox"/> 肉が好きでよく食べる	<input type="checkbox"/> 1日の運動時間が30分に満たない	<input type="checkbox"/> 時々お腹を壊し、便がゆるくなる
<input type="checkbox"/> 朝ご飯は抜くことが多い	<input type="checkbox"/> 常に仕事や家事に追われている	<input type="checkbox"/> 排便のあとスッキリ感がない
<input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則	<input type="checkbox"/> イライラしたり、ストレスを抱えがち	<input type="checkbox"/> いきまないと便が出ない
<input type="checkbox"/> 早食いの傾向がある	<input type="checkbox"/> やる気がでない、落ち込みやすい	<input type="checkbox"/> 便がいつも硬めですぐ水に沈む
<input type="checkbox"/> 満腹になるまで食べてしまう	<input type="checkbox"/> 入浴をシャワーですませることが多い	<input type="checkbox"/> 便の色が暗い(暗いこげ茶や黒っぽい色)
<input type="checkbox"/> お酒が好きでたくさん飲む	<input type="checkbox"/> 肌荒れやニキビがなかなか治らない	<input type="checkbox"/> 便やおならのニオイが気になる
<input type="checkbox"/> 週の半分以上は外食をする	<input type="checkbox"/> 睡眠の質が悪いと感じる	<input type="checkbox"/> お腹が張っている感じがして苦しい

0~5個 元気腸	6~15個 お疲れ腸	16個以上 停滞腸
腸は元気でぜん動運動も比較的スムーズに行われている状態。いつもと様子が違うなと感じたら、【食事】と【生活習慣】でチェックの付いた項目に気をつけ、改善するようにしてみましょう。	腸がお疲れ気味で、ぜん動運動が滞りがちな状態。【便の状態】に多くチェックがつくほど、早急に対処が必要です。運動習慣のない人は、腸元気体操にもぜひトライを。	腸はかなり弱った状態。ぜん動運動も正常に行われておらず、悪玉菌が増えて腸内環境が悪くなっている可能性が高いです。【食事】と【生活習慣】の両面をいまずぐ整えましょう。

\*3月号では、腸元気体操と食事について掲載します。

がんの統計2022・川本徹著書「結局、腸が9割」より引用

## 10年来の願いかなう！

思いの詰まった手づくりおせちを高齢の一人暮らしの方15名に配布しました。

12月30日(土)、「おせち料理を届けたい」という、どんどんボランティアの有志4名で、おせち料理を作りました。



お渡しした中川さん(左)と宮近さん(右)



豪華に出来上がったおせち料理

それは、10年来の願いであり、思いの詰まった

「手作りおせち」を希望者の一人暮らしの高齢者15名に300円でお配りしました。材料費は300円とカンパで賄うことが出来ました。手渡し時に、「今年は初めて、おせち料理を皆様に配ることが出来ました。心を込めて作りましたので、是非食べてみてください。まだまだ寒く、コロナの心配をしながらの毎日が続きますが暖かくしてお過ごしください。何かお困りの事があれば、ご相談ください。又、来年も元気で会いましょう！」と書いた手紙と一緒に渡しました。利用者のMさんから、「美味しくいただきました。みなさん、素晴らしい腕前をしていますね。今後とも楽しみにしております。ありがとうございました。」とお礼の手紙をいただきました。今後の励みにしたいと思います。



みんなの家どんどの有志4名

2023年も、居場所「みんなの家どンドン」をよろしくお願いいたします。

## 班会ってなあに？ パート4

### 南支部 つばめ班

今年度はコロナ禍であっても感染予防をしながら、ほぼ月一回の班会を開くことができました。班会参加者は7~8人。春には恒例のゴキブリ団子づくりをしたり、30周年記念パンフ



左から、瀬良さん、田辺さん、桑原さん、高橋さん、班長の江刺さん、桑田さん、瀬戸さん

「さあ、みんなでレッツ体操」を参考にして実際に動いてみました。「みんなで身体を動かすって楽しいし、気持ちいいね」と息も切れ切れでにぎやかなことです。秋には、医療福祉生協の情報誌コムコムに掲載されていた「すこしおレシピ」を参考に調理実習。10月には福山城周辺を散策した後、予約していたレストランで昼食会を楽しみました。これから年度末にかけては、大腸がん検診を広めてみんなが健康で安心して過ごせるようにまず家族に勧め、友人知人に勧めてみようと話しています。

そして、年間4~5回は健康チェック(血圧・体脂肪・握力・足指力・尿塩分の測定)をします。数値化することで不思議と健康について気を付けるようになるので健康チェックは医療生協の欠かせない班会メニューです。

● 班会で健康チェックをしたい、自分達だけでは不安...など、ご希望があれば職員が伺います。  
● 【お問い合わせ先】福山医療生協 組織部 084-999-9900



すこしお生活 2月のメニュー

ぶりの酢照り焼き

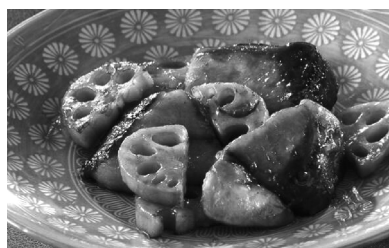
1人あたり・333kcal  
塩分 1.5g

〈材料〉 (2人分)

- ぶり ..... 2切れ
  - 塩・こしょう ..... 少々
  - 酒 ..... 大さじ1
  - れんこん ..... 80g
  - 片栗粉 ..... 適量
  - オリーブ油 ..... 大さじ1/2
- 〔照り焼きだれ〕
- 酒 ..... 大さじ1
  - みりん ..... 大さじ1
  - 酢 ..... 大さじ1
  - 醤油 ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ2
  - おろし生姜 ..... 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① ぶりは一口大に切り、塩・こしょう・酒を揉み込み、5分置き、出てきた水分をキッチンペーパー等でふき取る。
- ② れんこんは5mmの半月切りにする。
- ③ ぶり、れんこんに片栗粉を全体的にまぶす。
- ④ 〔照り焼きだれ〕の調味料を全て合わせておく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、③のぶりとれんこんを入れ、中火で蓋をし、両面を焼く。
- ⑥ 具材に火が通ったら、④の〔照り焼きだれ〕を入れて煮詰め、全体に絡める。



普段作るぶりの照り焼きに、お酢をプラスでさっぱりと！しかも旨味際立つ！



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)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 (予約制)	藤原	廣川	山崎	山崎	藤原	交替
	山崎	水谷	水谷	水谷	水谷	
午後 16時～18時		杉山	磯田		山崎	
	山崎	廣川	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	藤原		山崎		
		心療内科 13:30～ 完全予約制				

※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)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 (予約制)	廣川	磯田	廣川	廣川	廣川	休診
		藤原				

※栄養相談 第2、4 金曜日 9:00～12:00 (要予約)

※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:00～ (要予約)

※午後の診察はありませんが事務所は開いています。

\*\*\*\*\* 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

憲法をいかにして国民生活を守る対策を！



戦争する国づくりストップ！憲法を守り・いかに共同センター (略称：憲法共同センター) 「大軍備、改憲より暮らし優先の政治を」リーフレットより引用

昨年12月2日、自民党は公明党と「敵基地攻撃能力保有」を正式合意、軍事費の増強を決めました。「防衛のため」と、戦争を始める準備を着々と進めている政府。軍事費を国内総生産 (GDP) 比2%以上を念頭に大軍拡を狙っています。いま私たちの生活はどうでしょうか。収入や年金は減り、物価高、電気代の高騰、医療・介護の改悪等々で暮らしは大ダメージです。大軍拡ではなく、暮らし・社会保障を豊かにしてほしいというのが切実な願いです。

第2回ふれあい地域「食品&日用品無料広場」を開催 33名に配布 新規18名

第2回ふれあい地域・食料&日用品無料広場を、たすけあいの会の協賛で、12月16日 (金) ふれあい診療所駐車場で9時から11時まで開催しました。合計33名に配布しました。当日は冷え込み、焚火を囲んでの開催となりました。新規アンケートに記入された方は18名でした。知人からの紹介が多く、遠くから来られた方もいました。また、備後の里デイサービス利用者も職員に付き添われて来られました。10時過ぎ頃からは、地域の方が押し車で来られました。また、来所できない方への持参も行いました。今回も、開催中に物品の差し入れなどもありました。備後の里からは物品とカンパを頂きました。ご協力いただいた、たすけあいの会の運営委員のみなさま、備後の里のみなさまに感謝を申し上げます。ありがとうございました。



当日の様子

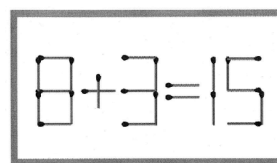


たすけあいの会の運営委員と備後の里の職員

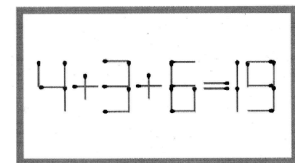
お楽しみクイズ?

【マッチ棒クイズ】マッチ棒を1本だけ動かして数式を完成させてください

問題1



問題2



【11月の正解と当選者】

正解 問題1 3. 春に花が咲くから 問題2 2. 明治節

たくさんのご応募ありがとうございました。正解者の2名の方にクオカードをお送りしました。 千田町 S.Y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3-6-5 福山医療生協・組織部 電話：084-999-9900 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：2023年3月10日消印有効

【読者の声】

- ・ 仕事で限界まで働いて限界をすぎると突然キレてしまいます。そんな自分を年だと感じ悪かったなーと思います。
- ・ もうすぐ年が一つふえます。どんどん老いていきます。イヤだな～!!