

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として、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11,730人 出資金3億7,513万7千円(2023年3月31日現在)
新加入289人 増資者2,452人(2022年4月1日~2023年3月31日)
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)



行こう!!



定期健康診断

毎年、健診を受けましょう!!

毎年受けている健康診断

「元気なのだから、受ける必要はないのでは？」と
思っていますか？でも、健康診断は元気なときだからこそ必要なのです。

自分では健康だと思っても、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は自覚のないまま進行することもあります。早期発見や病気になるやすい傾向を知るためにも年に1度の健康診断を受けることをおすすめします。

- 福山市国民健康保険の方で、40歳~74歳までの対象の方に、『特定健診受診券』が届きます。2024年(令和6年)3月まで使用できるので、必ず保管しておいてください。
 - 75歳以上の方は、『後期高齢者健診』が受けられます。受診券はありません。
 - 福山市の肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診などもあります。
- ※2月3月頃は混み合いますので、早めに受けられることをお勧めします。



福山医療生協の組合員さんへ

- ・血液検査・尿検査・心電図・胸部レントゲン・便検査などを含む ①組合員コース
- ・Aコースに腹部エコーや眼底カメラなどを追加した ②組合員健診コース
- ・胃内視鏡や骨密度検査・血液検査項目を充実させた ③組合員人間ドックコース
- ・気になる項目の追加ができる、各種オプションも用意していますのでご相談ください。

~健診は予約制です。詳しくは城北診療所またはふれあい診療所にお問い合わせください~ ※人間ドックは城北診療所のみでのご予約になります。

城北診療所 Tel.084-923-8161
ふれあい診療所 Tel.084-976-4334

「病気がし」ではなく「健康を確認」するために年1回の健診をおすすめします。

① 組合員健診コース	② 組合員健診コース	③ 組合員人間ドックコース
料金：5,500円 ＊特定健診・後期高齢者健診を併用の場合：3,300円 ※1)特定健診の自己負担により金額が異なる場合があります。	料金：9,430円 ＊特定健診・後期高齢者健診を併用の場合：7,330円 ※1)特定健診の自己負担により金額が異なる場合があります。	料金：33,700円 ＊特定健診・後期高齢者健診を併用の場合：31,500円 ※1)特定健診の自己負担により金額が異なる場合があります。 ※2)胃内視鏡検査で組織検査をした場合別途料金が必要です。
【内容】 問診・診察・検尿 計測(身長・体重・腹囲・血圧) 血液検査(血液一般・代謝系・脂質系・肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓の各機能) 便潜血検査(免疫法・化学法) 心電図・胸部レントゲン	【内容】 組合員健診Aコースにプラス ・血液検査5項目 ・眼底カメラ(無散瞳) ・腹部エコー	【内容】 問診・診察・検尿(一般・沈渣) 計測(身長・体重・血圧・腹囲・視力・聴力) 血液検査(血液一般・代謝系・脂質系) 肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓の各機能・梅毒 ウイルス性肝炎(B・C)・腫瘍マーカー 便潜血検査(免疫法)・心電図 胸部レントゲン・眼底カメラ(無散瞳) 腹部エコー・胃内視鏡検査・直腸診 喀痰細胞診・肺機能検査 3日間食事チェック・骨密度

シリーズ 班会ってなぁに パート6 ♪ あしな支部のピンポン班を紹介します。

2月25日(月)新市コミュニティセンターに、15名が集まり
コロナで3年あまり活動中止を余儀なくされましたが、現在はメンバーも増え、みなさん元気でピンポンを楽しんでいます。

活動できない時は体力も気力も落ち、随分歳を取った気がしていましたが、今はマスクをして少し息苦しいですが、ハツラツとした若返りを目指して、毎週汗を流しています。また、対抗戦でもしようと思っております。

(あしな支部だより2023年3月号より)



すこしお生活

5月のメニュー

厚揚げの南蛮漬け

1人あたり・354kcal
塩分 1.7g (漬け汁1/3残す)

〈材料〉 (2人分)

- ・厚揚げ …………… 2枚(約300g)
 〔小麦粉 …………… 適量〕
- ・人参 …………… 1/3本
- ・玉ねぎ …………… 1/4個
- ・ピーマン …………… 1個
- ・油 …………… 大さじ1
- 〔調味料〕
- 醤油 …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ3
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 輪切り唐辛子 …… 小さじ1

〈作り方〉

- ①厚揚げは1枚を8等分に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ②人参、ピーマンは千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ③バットに〔調味料〕を全て合わせておく。
- ④③のバットに②の野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を熱し、①の厚揚げを並べ、時々上下を返しながら3分程火が通るまで焼く。



⑥ ⑤の厚揚げを④に入れ、時々上下返しながら、30分程漬け込む。

「揚げずに簡単！厚揚げで手軽に作る南蛮漬け」管理栄養士 石井

第11回食料&日用品無料広場を開催

3月30日(木)第11回食料&日用品無料広場を開催し、48件配布しました。新規が1件、利用者からの紹介で来られました。布団・洗濯機・炊飯器が欲しいとのことで、布団は午後自宅に届けました。

当日は春休みということもあり、子ども連れも多く来られました。ボランティアさんには、カレーライスを作っていただき来場者に持って帰っていただきました。

毎回カンパをしてくださる方、布団や衣類・食料品など物品を届けてくださった方、前日からお手伝いして下さったボランティアの皆さまに、お礼を申し上げます。ありがとうございました。

2023年度も継続していきます。次回は5月31日(水)開催予定です。

【お問い合わせ】

福山医療生協組織部
084-999-9900



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 隔週の火曜日、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

青空市開催

通常、年に6回、城北診療所の駐車場で開催している青空市を3月26日の日曜日に、「桜の咲いている公園で青空市」として、木之庄の中央公園にて開催しました。

城北支部・向陽久松台支部・本庄支部・中央支部の各4支部で、何を出店するかを決め、くじ引き付きのチラシを作成。各支部のお便りの中に入れて込んでもらい、近所には、手配りをしました。気になるのは、天気。雨予報が出ている中、どうしようかと悩みながらも雨でも屋内で開催を明記していたので、不安の中、準備を進めていきました。

当日は、悲しいことに、やはり雨。みんなの家どんどん入り口を使い、所狭しにセティング。青空市に出店の方たちも皆さん参加され、オープンの9時。雨の中、お客さんは来てくださるのか？の心配もありましたが、用意した食材は、各支部ともに早くに完売となり遅めに来られた方が何もなくて残念がられたくらいでした。くじ引きでは、ハートの商品券が当たった方は、とても喜ばれていました。最終的には、110名の方が、来てくださり賑やかで盛会のように終わりホッとしました。今回若いご家族が「子どもに経験をさせてみたかった。」と青空市に初めて出店。また神石から手作りのほうきの出店もありました。

青空市は、3・4・5・6・10・11月の第4日曜日に9時から11時まで開催しています。お店を出してみたい方は、連絡をお待ちしています。特に、手作り野菜など募集します。次回は、5月28日(日)城北診療所の駐車場で9時から11時まで開催します。ぜひおいでください。(青空市連絡先:090-2004-3533植村まで)



2023年度たすけあいの会総会のご案内

日時 5月16日(火) 13時30分~
場所 ふれあい診療所 2階会議室

お楽しみクイズ?

余った漢字で熟語クイズ

10個の漢字の中から四字熟語を2つ作ると2文字余ります。余った2つの漢字で出来る熟語は何でしょう？

問題1 実起時七言行転有空八 問題2 胆風健敵質大剛威実不

【3月号の正解と当選者】

正解 問題1 回線 問題2 解禁

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。

北吉津町 U.M様 赤坂町 H.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

◇締切:2023年6月10日消印有効

◇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。

【読者の声】

・コロナがだいぶ下火になってうれしいですね。コロナになって三年過ぎましたが、私はコロナの間クロスワードにはまり暇さえあればやってきました。脳トレになってたかな?クイズもすぐ出来ましたヨ。

・早食いを改め、しっかり咀嚼に時間を使っています。

・先日久しぶりに園芸コーナーに行きました。色とりどりの草花がたくさん置いてあり、見ているだけですっかりうれしくなりました。春になっているいろんな花が咲くのが楽しくてさっそくプリムラの苗を買って植えました。花を見ているだけで、はれやかな気分になりました。