

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、様々な人々と手をなげあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおして、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11,717人 出資金3億7,586万4千円 (2023年4月30日現在)

新加入4人 増資者222人 (2023年4月1日~2023年4月30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)



香川県志々島にて2023年5月11日撮影

けんこうチャレンジ2023 7月から始まります

2022年度は県内で4,521人、福山医療生協では1,200人の目標を超過し1,668人が参加しました。特にキッズは、支部の声掛けの成果があり、新規で3校の小学校が参加し、とりくみが広がりました。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！

健康づくりの輪を広げよう

「けんこうチャレンジ」では、17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

(キッズ)

チャレンジコース

- あいうべ体操
あさひるばんに10回ずつやろう
- 歯みがき
あそびながらしっかり歯みがきをしよう
- 早寝早起き
おきる時間とねる時間を決めよう
- お手伝い
1日1回はお手伝いをしよう
- ごはんをしっかり食べよう
「残さず」「よく噛んで」「いっぱい」食べよう
- しっかり遊ぼう
晴れた日は外であそぼう
- 運動
ラジオ体操やスポーツをして体をうごかそう
- テレビやゲームは、決めた時間まで
テレビやゲームの時間を決めて、毎日まらう

(大人)

食

- 減塩を心がける
- 誰かと一緒に楽しく食事をする
- 毎日朝食を食べる
農水省食育啓発資料(ピラミッド)
- 野菜を食べる
(食物繊維を摂りましょう)
- 肉・魚・大豆などたんぱく質を摂る
(協同を作りましょう)
- 納豆など発酵食品を摂る
(腸内菌の活性化)

お口の健康

- 1日30回のあいうべ体操
(朝・昼・晩10回ずつを目標にしましょう)
- あー
「あー」と口を大きく開く
- いー
「いー」と口を大きく横に開く
- うー
「うー」と口を大きく前に突き出す
- べー
「べー」と口を突き出して下に伸ばす
- 1日1回は8分以上かけて歯みがき

心の健康

- 誰かと楽しくおしゃべり
- 鏡の前で1日1回にっこりスマイル

自由目標

- 自分で宣言!
()
に取り組みます

健康づくりのアドバイス

(チャレンジ項目を解説します)

- ☆1③④は広島県食育推進計画の3つの重点課題です
- ⑥ 発酵食品は腸内バランスを整え免疫力アップに繋がります。納豆やヨーグルトや黒酢ドリンクなど
- ⑭ 1日のうち1回は丁寧に時間をかけたブラッシングを心がけ、口内リセットする事でお口の中から元気になります

チャレンジャーのみなさんへ
*仲間と目標を決めて一緒にチャレンジしましょう

運動

- ちょい足し運動
(歯磨きしながら片足立ちなど、普段の動きにチョット足しましょう)
- 毎日体操
(早朝のラジオ体操や、地域の100歳体操に参加しましょう)

生活習慣

- 早寝早起き
(生活リズムを整えましょう)
- 週2回以上の休肝日を作る
- 禁煙する
- 毎日の体重か体脂肪を記録

【参加者の感想】

大人：日記を書くようで楽しかった。ボケ防止になったかなー。
キッズ：口であいうべ体操をしながら、かおまでうごかしていてももしろかったです。
保護者：向かい合って「あーいーうーべー」と言いながらいつのまにか変顔もして、終わった時には笑顔になり楽しい時間を過ごせました。



口呼吸から鼻呼吸にすることで様々な病気を予防することができます。あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌筋を同時に鍛えることで、口呼吸を鼻呼吸へと改善することが可能です。皆さんもチャレンジしてみませんか？

お口の健康

- 1日30回のあいうべ体操
(朝・昼・晩10回ずつを目標にしましょう)
- あー
「あー」と口を大きく開く
- いー
「いー」と口を大きく横に開く
- うー
「うー」と口を大きく前に突き出す
- べー
「べー」と口を突き出して下に伸ばす
- 1日1回は8分以上かけて歯みがき

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

広島医療生協・中央保健生協、生協ひろしま、JA中央会と合同で、けんこうチャレンジはじまるよ交流集會を開催します！！
(福山はオンラインで参加、脳トレを発表)
日時：6月27日(火)10:00～12:10
場所：ふれあい診療所2階

是非ご参加ください。

参加申し込みは福山医療生協組織部まで。

班会ってなァに パート7

班が結成され、9年目を迎えます。当初は、3名でしたが、現在は、15名に増え、近くの交流館で、月に2回の活動をしています。メンバーは、以前からコツコツ描いていた方、絵は好きだけど描いたことがない方、小さな時に描いたきりの方など様々です。

モチーフは、季節の花などを持ち寄り、各自、思い思いの個性のある作品を描いています。作品制作中は、冗談も飛び交う中で、和気あいあいと楽しくやっていますが、熱心に集中もしています。時には、近郊の野外へ出向き日帰りスケッチも楽しんで自然を満喫していますが、今後は、遠距離のスケッチ旅行もいかなと思っています。又、日頃の成果を発表する場として、年に2回のグループ展を喫茶店等で開催しています。コロナ禍で活動の自粛がありましたが徐々に元の状況に戻っており、やりがいがあります。

私たちの思いは、人と人とのふれあいを大事にして、年配になって健康に留意しながら何かに集中し楽しく出来るものがあれば励みにもなります。絵の上手い下手は別として、自分が満足できる作品を描けたらと思って活動しています。

城北支部 絵画愛好会班 U

城北支部の絵画愛好会班を紹介します。



すこしお生活 6月のメニュー

なすと豚肉のピリ辛和え

1人あたり・324kcal 塩分 1.9g

＜材料＞ (2人分)

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) ... 200g
茄子 ... 3本
小ねぎ ... 1本
(調味料)
醤油 ... 大さじ1・1/2
酢 ... 大さじ1
砂糖 ... 小さじ1
ごま油 ... 小さじ1/2
白ごま ... 小さじ1
ラー油または一味唐辛子 ... お好みの量

＜作り方＞

- ①茄子は皮を剥き、1本ずつラップを巻いたら、レンジ600Wで3分程度加熱する。
②①の粗熱が取れたら、手で茄子を裂く。
③沸騰したお湯に豚肉を入れて茹で、火が通ったらザルに上げ、水分をよく切っておく。
④ボウルに〔調味料〕を全て混ぜ合わせ、②の茄子と③の豚肉を入れて和える。
⑤お皿に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



レンジで簡単！茄子がとろとろに♡油で炒めないからとってもヘルシー！ 管理栄養士 石井

診療所だより

ふれあい診療所の2階に卓球台を設置しました。

卓球班を作って利用しませんか？ 班会等、組合員皆さんでご利用ください。

生協組合員以外の人も誘って、楽しく体を動かそう！！

【利用案内】

- ・予約が必要になります。ふれあい診療所受付でご予約をお取りします。電話でも予約可能です。(TEL084-976-4334)
・月～金曜日 9:00～12:00・13:00～16:00の二部制
・料金：一人100円(利用前にふれあい診療所受付でお支払いをお願いします。)

【注意事項】

- ・ラケット・ピンポン玉・シューズは各自ご用意ください。
・体調の悪い方のご使用はご遠慮下さい。また、手の消毒、換気、マスク着用などコロナ感染対策にご協力をお願いします。
・卓球台は元の位置へ戻していただき、ごみはお持ち帰り下さい。



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 time slots (午前 9時～12時, 午後 16時～18時) listing staff names and clinic 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 time slots (午前 9時～12時) listing staff names and clinic status.

※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



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なくなっていますが、私たちの事業所も人手不足で悩んでいます。昔取った杵柄でも全くの初心者でも気になった方は連絡お待ちしております。

私たちと一緒に福山医療生協を盛り上げていきましょう！

《募集職員》

- ・介護士 ・ヘルパー ・送迎ドライバー ・看護師

★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。

Table with 2 columns: Position/Responsibility and Staff Name/Contact Info.

第43回通常総代会開催のお知らせ

日時 2023年6月24日(土) 13時30分～15時30分
会場 神辺文化会館・小ホール
総代定数 120名

※参加制限・時間短縮して行う予定です。

※平和のための巡回展の一部をパネル展示しますのでご覧ください。

お楽しみクイズ?

穴埋めパズル

□にリストの中から適切な文字を入れて言葉を作って下さい。
※リストの文字は1文字余ります。

① □ク □ワ □エ □ス リスト ガ、ウ、ト、イ、ヤ ヒント：江戸幕府

② □イ □レ □イ □ン リスト ダ、コ、ワ、ク、カ、 ヒント：気軽に栽培

【4月号の正解と当選者】

正解 問題1 ③病床の数 問題2 ②黒電話のダイヤルの回しやすさから
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。
神辺町 I.T様 北吉津町 T.T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7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】

・支部の花見に行きました。ひろせ紫雲荘、体操、ボケない唄、踊りその他とても楽しかった。