

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11,707人 出資金3億7,309万4千500円 (2023年5月31日現在)
新加入者15人 増資者433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)



春の健康ウォーキング

inみつぎ 88名が参加

5月25日(木)健康づくり委員会主催『春の健康ウォーキング』を開催しました。今回は、3年半ぶりにバスで出掛けました。大型バス2台で、城北診療所便とふれあい診療所便にわかれ、道の駅クロスロードみつぎに向かいました。到着後、公園で準備体操をしてから、集合写真を撮った後に自由散策。御調川沿いに遊歩道「いきいきロード」が整備されており、途中には休憩所やトイレもありました。

ウォーキングの後、道の駅で買い物をしたり、草花や鳥を見ながらゆっくりウォーキングしたり、みなさんそれぞれに自分のペースに合わせて楽しんでいました。各自で昼食を済ませ、13:00に出発しました。

連日の暑さで熱中症の心配もしましたが、当日は薄曇りの心地よい天気にも恵まれ、参加者全員が無事に帰ることができました。



『参加者の感想』

- ・こんな良いウォーキングコースがあるなんて知らなかった。
- ・久しぶりにバス旅行、楽しかった。
- ・歩くコース、足にやさしいアスファルトでした。
- ・川のせせらぎ、鯉が泳いでいたり、鳥の声を聞きながらのコースでとても良かったです。
- ・7km全部歩いて楽しかった。

参加者の皆さんに喜んでいただけたようでとても嬉しく思います。健康づくり委員会では、次回の秋のウォーキングに向けて、行先等を検討しています。どんな企画になるかお楽しみに！



班会ってなあに？ パート8



班をつくろう！ 参加しよう！

班会紹介 神辺支部 銭太鼓班

銭太鼓班は毎月2回(8月はお休み)第2、第4の火曜日の13時30分から1時間程度練習をしています。始めてから18、9年になります。習った曲数は19曲を数えます。現在6名が福田さんの指導を受けています。毎回、古い曲、新しい曲等3、4曲を繰り返し練習するのですが、自信のある曲、所々忘れていた曲、すっかり忘れていた曲といろいろあります。年齢を重ね、覚えるのも思い出すのも容易ではありませんが、みなさん笑顔を絶やさず頑張っています。そしてお楽しみのお茶の時間、話ははずみ30分以上になることが多々ありますが、近況報告にもなります。

神辺支部だより2023.6月号より

支部総会の様子

加茂支部

猪原淑子さんの司会で開会、猪原由美子支部長から「昨年までコロナ禍で活動が出来なかった。生協5課題を達成したが、高齢化によって、担い手が少なくなってきた。また、行事等への参加も、移動手段の困難があり課題である。」と挨拶を行った。その後、「備後の里まなぐら南」の中務施設長と山田ケアマネが備後の里の事業内容の説明と、「介護関係で困った時は遠慮せず相談してほしい。班会にも呼んでください。」と話されました。続いて、加茂支部の歌をみんなで合唱し、議事に移りました。支部長からまとめの報告、豊田幸枝さんから会計報告、松本恵子さんから会計監査報告、質疑に続いて、支部長から2023年度活動方針案、会計から予算案、支部長から新役員案が提案され、全会一致で承認されました。休憩の後、学習講演として、「アフガニスタンにおける、中村哲先生の活動」のDVDを視聴しました。ロシア、アメリカが撤退したアフガニスタンでの紛争を解決するには、生きていける糧をつくるのが重要との判断から、7年をかけて大きな川から水を大地に引き込む用水路の建設を行い、砂漠を緑豊かな畑にしました。住民は銃から鋤に持ち替え、生きるすべを手に入れました。最後に、松浦恵子さんは、「現地では今でも、中村哲先生の意味を引き継ぎ頑張っています。」と支援を訴えました。



5月10日(水) 第21回加茂支部総会 猪原由美子支部長挨拶風景

城北支部

4月25日(火) 城北支部総会を開催しました。総会に初めて参加された方に、支部の状況をお知らせも出来て良かったです。総会後に、理事の故山洋子さんによる「フレイル予防とロングピロピロの正しい使い方」のお話をさせていただきました。以前より「ロングピロピロを買ったが、正しい使い方を聞きたい」と要望があり企画しました。お話は、まず、フレイル予防の話で、故山さんの実体験を折り込みながら、一旦落ちた筋肉を復活させるための大変さや毎日コツコツ実践するやり方・自分の筋肉を知るチェック法・筋肉を落とさないことの大切さを聞き、実際に体を動かしました。

ロングピロピロは、見た目以上にきつく、特に最初の一吹きが伸びてくれず難しかったです。ゆっくり伸ばすのも巻き込むのも結構きつい想像以上に、腹式呼吸をすることで腹筋を使うことが分かりました。みんな必死でやりながら、もどす時に大きな音がすると笑いが起き、楽しい時間でした。ロングピロピロは、いつも食卓に置き、食事前などいつでも出来るようにしたいと思いました。



ロングピロピロを頑張って吹いている様子

あしな支部

篠原支部長から「岸田政権が大軍拡を進め、敵のミサイル基地などをたたき反撃能力(敵基地攻撃能力)で使用を想定する最新型「ブロック5」米国製巡航ミサイル「トマホーク」400発を一括購入(2023年度予算2111億円)し、イージス艦に2024年度から配備する事を決めたと、その予算は医療・介護・福祉に使うべきだ。」と挨拶を行いました。

その後、「備後の里まなぐら」の津田施設長、小谷ケアマネが備後の里の事業内容の説明と、「介護関係で困った時は遠慮せず相談してほしい。班会にも呼んでください。」と話されました。そして総会の議事を行い、全会一致で承認されました。新班の結成と加入の報告がありました。2部として、松本委員の指導で「脳トレ」じゃんけんリレーを行い交流しました。



5月1日(月) 第21回あしな支部総会 篠原和雄支部長挨拶風景

西支部

『食の安全を追求 グリーンコープさんの話』

4月24日(月) 西支部総会を開催しました。

総会時にグリーンコープ生協ひろしまから県の理事長・副理事長、福山支部長の3名にお越し頂き、食の安全について話を聞きました。グリーンコープは14府県40万世帯の組合員が活動する生活協同組合の連合会です。命を大切にすることがその根幹にあります。

初めに産直酪農家と提携して開発した牛乳について詳しく聞きました。こだわりの飼料、72度15秒殺菌、品質管理、牛乳瓶リユース等多くの努力がされていました。試飲した参加者の顔には安心した笑顔が見られました。次にミンダナオ島の契約農家が無農薬で育てたネグロスバナナの紹介がありました。今まで口にしてきたバナナが如何に農薬漬けで体を蝕んでいたかを思い知らされました。

グリーンコープさんは食の安全安心に留まらず生活全般へと活動を広げておられました。蛍光剤や界面活性剤不使用の天然石鹼開発もその一つです。さらに組合員さんの主体的な要求や活動から、平和、環境、福祉、生活再生事業へと運動が画期的に広がっています。自然エネルギーを活用した電気、豊かな高齢者介護事業等安心安全で生き生きとした生活作りが模索されています。

グリーンコープさんの四つの共生理念〈自然と人・女と男・南と北・人と人〉を私達も自らに問いかけながら医療生協活動をしていきたいと思いました。(西支部運営委員一同)



グリーンコープさんの話を聞いている様子

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！

沼隈支部

5月8日(月) 19人の参加で「総会・支部旅行」開催 国立療養所 長島愛生園へ行きました

青いアーチの邑久長島大橋。この橋は昭和63年5月9日完成し「人間回復の橋」と呼ばれています。

国がハンセン病患者の隔離政策の誤りを認め、橋が架けられて35年を迎えた5月9日—その前日、医療生協沼隈支部は、総会と支部旅行で、橋を渡って 国立療養所・長島愛生園を訪れました。

会議室をお借りして 総会をした後、歴史館や収容所跡などの施設見学をし、故郷へ帰ることが出来ず、この地で亡くなった多くの方々の供養塔に献花しました。

是非、一度は訪れてみるべき場所、と厳粛な気持ちになった1日でした。



食料&日用品無料広場

5月31日(水) 第12回食料&日用品無料広場を開催しました。当日は小雨のため、玄関口で配布しました。季節柄、食事の提供は止め、いつもの食料品と日用品に加えて、いただいたパンを配布しました。また、中古の扇風機4台もあっという間になくなりました。訪問看護ステーションから、森看護師、下江看護師が相談支援で参加しました。今回は50名分を配布、フードバンク福山の紹介で新規の方が2名来られ、現在は仕事を探しているとの事で、「とても助かります」と言われていました。当日、組合員さんから食料品やカンパ金もいただきました。支援していただいたみなさん、準備や当日のお手伝いをしてくださった地域支部のボランティアのみなさん、ありがとうございました。

次回は7月31日(月) 開催予定です。



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

活動会員 募集中!

あなたがお持ちの特技・知識・機械・時間などを、いま困っている人のために使いませんか?

【お問合せは】 携帯電話
080-6340-4479 (西澤) まで

～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



平和の取り組み

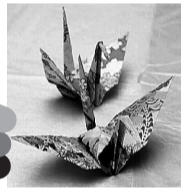
みんなで平和行進に参加しよう!

原水爆禁止国民平和行進

- 7月26日(水) 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(木) 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時尾道市役所

2023ピースアクション
in ヒロシマ

虹のひろば



・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

- 8月5日(土)・グリーンアリーナ(広島市)
 - ・7:30 両診療所から貸切バスで出発(交通費無料)
 - ・10:00頃 平和公園着：広島平和記念資料館(原爆資料館)見学、折鶴献納等グループ行動(各自昼食後グリーンアリーナへ)
 - ・13:00 開場(開会まで出展ブースやコーナーを見学できます)
 - ・13:30 テーマ：「ヒロシマの心を次世代のあなたへ」
～知って、感じて、動き出そう～
開会 主催者代表挨拶(日本生協連)
広島市長挨拶(予定)
 - 1. 「虹のステージ」
 - ①オープニング：ぞうれっしゃがやってきた
 - ②被爆体験の証言
 - ③県内高校生・大学生の取り組み紹介
 - ・15:30 2. 「みんなのひろば」
 - ①展示ブース 全国の生協や他団体の平和活動を展示・紹介しています。福山医療生協からも展示!
 - ②展示コーナー
「ヒロシマ・ナガサキ原爆と人間」パネル展
 - ③基町高校の原爆絵画
 - ④広島修道大学附属ひろしま協創高校ダンス部
 - ⑤安田女子大学による書道パフォーマンス
 - ⑥うたごえコーナー
 - ・16:30 終了 ★ロビーに集合
★広島城南側の駐車場まで徒歩移動(福山医療生協の虹の旗が目印)
 - ・19:00～19:30 帰着予定

原水爆禁止2023世界大会

- 8月6日(日) ヒロシマデー集会
- 8月7日(月)～9日(水) 世界大会一長崎
- ◆平和の取り組みに参加ご希望の方は福山医療生協組織部へお申し込みください。電話(084)999-9900 FAX(084)999-9901

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

えびとズッキーニの中華風炒め

1人当たり ・164kcal ・塩分：1.9g

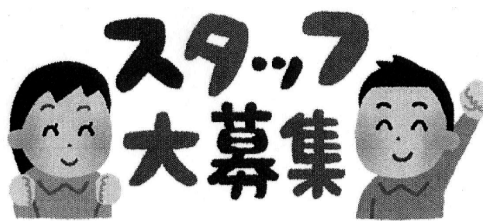
『旬のズッキーニを中華でいただく！』 管理栄養士 石井

＜材料＞ (2人分)

- えび 150g [片栗粉 適量]
ズッキーニ 1本(150g)
しいたけ 中4枚
ごま油 大さじ1/2
(調味料)
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
鶏ガラスープ素(顆粒) 小さじ1
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①えびは殻を剥き、背ワタを取り除いて、水気をふき取ったら片栗粉を軽くまぶしておく。
②ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。しいたけは石づきを取り、半分に切る。
③(調味料)を全て合わせておく。
④中火で熱したフライパンにごま油を入れ、②のズッキーニとしいたけを炒める。
⑤ズッキーニに焼き色が付いたら、①のえびも入れて炒める。
⑥えびに火が通ったら、③の調味料を入れて中火で炒め、全体に味を絡める。



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。

《募集職員》

- ・介護福祉士 ・ヘルパー ・送迎ドライバー

★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。

Table with 2 columns: Position/Responsibility and Contact Info. Includes roles like 看護小規模多機能しあわせ and ヘルパーステーション城北.

「難聴者の補聴器購入に公的助成を求める請願署名」

福山医療生活協同組合は、「補聴器の公的助成を求める会」の取り扱い団体に加入し、「難聴者の補聴器購入に公的助成を求める請願署名」に取り組んでいます。

去る5月26日、福山市へ「難聴者の補聴器購入に公的助成を求める請願署名」提出に、福山医療生協も参加してきました。今回は1,401筆の署名を届けました。

福山市からは、国の方針に従って切れ目のない支援を行うというものでしたが、最後に、「福山市独自の支援をお願いしたい」と、「補聴器の公的助成を求める会」呼びかけ人で、福山医療生協神辺支部の組合員でもある塩沢光江さんから訴えました。

福山医療生協として、今後も「難聴者の補聴器購入に公的助成を求める請願署名」に取り組んで参りますので、ご協力をお願いいたします。



＜お問い合わせ先＞ 福山医療生協 組織部 電話 084-999-9900

お楽しみクイズ?

なぞなぞクイズ

- 問題1 花束を2束と3束、合わせると何束になるかな?
問題2 ツヨシくんのお父さんには5人の子供がいます。イチロー、ジロー、サブロー、シロー さてもう1人の名前は?
問題3 幼稚園、小学生、中学生、高校生、大学生の中で一番大きいのは何?

【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。
◇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。
締切：2023年9月10日消印有効

【5月号の正解と当選者】

正解 問題1 時空 問題2 威風
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。
川口町 I.A様 本庄町 T.M様

【読者の声】

・仕事をしているので、健診の機会があり、自分の体や健康にむかいあうことができ有難いと思っています。子育て中の方や専業主婦の方にはそういった機会が少ないのではと危惧しています。

熱中症予防のポイント

Infographic with 4 tips: 1. Hat usage, 2. Rest in shade, 3. Hydration, 4. Cooling. Includes illustrations and a logo for '厚生労働省'.

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 showing clinic hours and staff for Chitose Clinic. Columns for days of the week and rows for time slots.

- ※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 showing clinic hours and staff for Fureai Clinic. Columns for days of the week and rows for time slots.

- ※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 *****

Table listing contact info for various support services like 介護の相談, 訪問看護, etc.