

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11,752人 出資金3億7,063万4千5百円 (2023年7月31日現在)

新加入者108人 増資者854人 (4/1~7/31)

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)



尾道吉神社花火大会 2023年7月29日

2023年度 福山医療生活協同組合

第43回

通常総代会

協同の力でいのち輝く社会をつくる
誰もが健康で居心地よくくらしを営むまちづくりをめざします
ゆるやかなすがりづくりで地域に安心を届けます

本総代会の開催にあたって、服部融憲理事長は冒頭のあいさつで、政府は防衛費を総額43兆円にするため



議長を務めたあしな支部 篠原和雄総代



服部融憲理事長



採決に手を上げる総代のみなさん

6月24日(土)午後、神辺文化会館小ホールにて第43回通常総代会が開催されました。今年度も新型コロナウイルス感染症拡大を考慮し、時間・内容を縮小して開催しました(時間短縮と書面議決書による議決権行使への協力ありがとうございました)。出席総代は、総代120名中、本人出席69名(来賓1名・新任理事1名含む)、委任状出席17名、書面議決30名でした。理事14名、監事3名、オブザーバー9名を含め、合計95名が参加しました。

医師確保が重要と言われましたが、具体的にはどのような取り組みですか。中学生の職場体験の受け入れを取り組



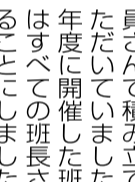
竹本鶴代総代

医師確保のとりくみと職員の仕事参加について

本総代会では、1号議案の2022年度活動報告、2号議案の2023年度活動方針に対して総代1名による質疑と総代1名、理事1名、オブザーバー(職員)1名による発言がありました。

「医師確保については、紹介会社から、随時紹介してもらっています。直近では、今年1月に週1回のパート医師を採用し、城北診療所で勤務されています。また、加盟している広島県民主医療機関連合会では医学生とつながりをつくっており、その後広島民

2021年度末、医療生協の減資が多い中で、城北支部では積み立て増資にとりくむことになりました。すでに運営委員や職員さんで積み立て増資もしていただいていたが、2022年度に開催した班長会で、まず



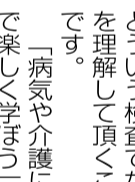
植村敦子総代

すべての班で積み立て増資達成!!

「医師確保については、紹介会社から、随時紹介してもらっています。直近では、今年1月に週1回のパート医師を採用し、城北診療所で勤務されています。また、加盟している広島県民主医療機関連合会では医学生とつながりをつくっており、その後広島民

「医師確保については、紹介会社から、随時紹介してもらっています。直近では、今年1月に週1回のパート医師を採用し、城北診療所で勤務されています。また、加盟している広島県民主医療機関連合会では医学生とつながりをつくっており、その後広島民

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報



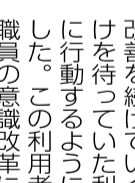
平松和典理事

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報



渡邊真衣 デイサービス所長

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報

「病気や介護についてみんなが相談できるよ」ということが、福山医療生協の根幹だと思えます。普段診療所が遠くて利用が難しいという組合員さんにも、病気や介護に関する重要な情報



総代会のお花は、毎年若林さんが掛けてくださいました。ありがとうございます。

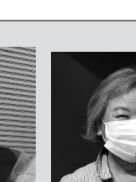


黒木文生枝さん

新任理事
みなさんと一緒に頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



浜田利彦さん



若林悦子さん

退任理事
理事退任のお二人には、これからのますますのご活躍を祈りつつ、あらためて、これまでのご厚意に感謝申し上げます。ありがとうございました。

役員選任
本総代会にて、理事及び監事の改選により、理事1名が新たに選任されました。今期で2名の理事が退任されました。

ました。それに伴い、個別機能訓練加算などの加算取得も増え、結果、デイサービスの経営改善にもつながりました。デイサービスすみれは、住み慣れた地域で暮らすためのサポートはもちろんです。老いをマインドに捉えてふさぎ込むことが多くなっている利用者の皆さんが私たち職員が進むべき道しるべとして笑顔で輝いて過ごしていただける空間にすべく職員一同と取り組んでいますので、今後ともよろしくお願いいたします。

平和への思いをつなげた7、8月

原水禁世界大会に向け、「日本政府は核兵器禁止条約に署名・批准せよ」の街頭署名活動を行いました！



参加者の集合写真

7月21日(金) 福山医療生協職員12名が、原水禁世界大会に向け「日本政府は核兵器禁止条約に署名・批准せよ」の福山駅前街頭署名宣伝を行いました。この行動は、福山原水協の加盟団体がリレーで行っています。当日の署名数は46筆(外来含む)でした。

7月26日(水)には国民平和

大行進が広島県入りし引き継ぎます。27日には尾道市へつなぐ行進をします。福山医療生協は行進参加と救護車(運転手、看護師)を担当します。



商店街での署名行動

虹のひろば(2023ピースアクションinヒロシマ)に参加！4年ぶりにバス2台で53名が参加！折り鶴を献納！

8月5日(土) 2023ピースアクションinヒロシマ虹のひろば(広島県立体育館グリーンアリーナ)に、4年ぶりにバス2台で53名が参加しました。朝7時30分に各々出発し、平和公園の相生橋で折り鶴献納組が降車して、デイサービスすみれの利用者さんが折った折り鶴や支部の組合員さんが折った折り鶴を献納しました。その後平和記念資料館の見学や碑巡りを行いました。虹のひろばは、13時30分から開始され、舞台ではオープニングに「ぞうれっしゃがやってきた」の合唱劇、広島市長の挨拶、長崎市長からのメッセージ、廣中正樹さんの被爆体験の証言、県立基町高校の絵画紹介、県内高校生・大学生の取り組みの報告(崇徳高校新聞部のG7広島サミットの取材報告、広島市立大学ヤングピースビルダーズによる宇品



平和の展示コーナーで門田哲雄さんが学生に説明しています。

被服支廠を題材にした紙芝居)等が行われました。

第2部みんなのひろばが15時45分から始まり、各生協の展示や安田女子大学・高校の書道パフォーマンス等を行いました。福山医療生協まちづくり委員会は、平和の展示を行いました。最後に、虹のコーラス(福山からは森川美紀恵さん、龍光寺和美さん、中村寿秀さん、下久保京子さん、高橋健二さんが参加)が「青い空は」を合唱して幕を閉じました。最後に、参加者の集合写真を撮り、バスにて無事19時頃帰りました。参加者のみなさんお疲れさまでした。



右から、あしな支部 松本学さん、職員の佐藤典子さん、城東支部 池田みさ子さん、職員の牧野美幸さん、西支部 龍光寺和美さん、中央支部 森川美紀恵さん

国民平和大行進を広島県に引き継ぎました。福山医療生協は救護車(看護師・運転手)を担いました。

7月26日(水) 国民平和大行進が広島県入りし、福山市大門町三角公園にて70名が引き継ぎ式を行いました。50名が行進し手城中公園で休憩(福山民商婦人部の皆さんがスイカと麦茶で接待して下さいました)をはさみ、福山市役所に到着しました。27日(木)朝、福山市役所での出発式に40名が参加。枝廣直幹福山市長からのメッセージと募金の紹介、東京からの通し行進者(村上厚子さん)の挨拶の後、25名が行進、山手の休憩所に到着。山手実行委員会からモツやお茶、凍らせたお菓子などの接待がありました。昼の済美中学校ではエアコンの効いた部屋を用意して頂きました。終点の松永駅前でも、福山民商婦人部からスイカと麦茶の接待がありました。参加した福山医療生協の職員も休憩ごとに心のこもったご馳走を受け、元気に歩き通しました。

原水禁世界大会に引き継ぎたいと思います。



25名で行進



福山医療生協組合員と職員

78年目の8月6日 原水爆禁止2023年世界大会 ヒロシマから平和の願いを未来につなごう！



左から職員社保委員会の小林修子さんと松尾未来さん



78年目の8月6日を迎えたヒロシマで、原水爆禁止2023年世界大会ヒロシマデー集會が開催され、1,500名が現地参加しました。福山医療生協は、原水爆禁止福山市協議会の加盟団体として、中学生4名を含む26名の代表団の一員として参加しました。午前はフィールドワークとして、広島市認定伝承者の小西ひさ子さんのガイドで、平和公園の碑巡りを行いました。本川小学校、平和資料館では、原爆投下直後の広島市の立体地図モデルや、現存する被爆したガラスや時計、遺体から見つかった指輪を見ながら、絶対に戦争を起こしてはならない、この地上から核兵器をなくさなければならないという決意を新たにしました。

支部紹介

神辺支部

7月27日(木) 神辺支部で、ふれあい診療所の坪屋秀美検査技師を講師に迎え、『老いても、どうやったら健康で元気に生きていけるのか?』をテーマに学習会を開きました。まずはじめに、『健康観』についてのお話、続いて尿の色から見る体調についてと塩分についての話があり、減塩の工夫や野菜を摂取すること、カリウムをとるポイントについての話がありました。最後に実際に検尿をして、尿の塩分チェックを行いました。参加された方からは、「減塩のポイントなど主婦としての目線で具体的なことも言ってきて楽しかった。」「家族にも聞かせたかった、聞いてほしい内容だった。」「尿塩分は何年ぶりかにした。今の食事での塩分量が確認できてよかった。」などの感想がありました。



南支部

南支部みんなの家は、毎週木曜日10時から12時まで百歳体操や絵本の読み語りなど居場所づくりの活動をしています。コロナ禍になってからは、月に1回の食事は中止していましたが、7月20日(木)に久しぶりに再開しました。石井管理栄養士による1食分のメニューを、運営委員で準備をしました。栄養満点、愛情たっぷりのすこしおメニューで、「やっぱりみんなで食べると美味しいね。」と久しぶりの食事を楽しみました。



なすと豚肉のピリ辛和え・ブロッコリーと卵のサラダ~豆腐ごまソース和え~もずくとみょうがの味噌汁・デザートはキラキラほうじ茶ゼリー

2023福山医療生協 生協強化月間始まります 9/25~11/30

誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりをめざして

みんなの家でみんなで最年長82歳、平均年齢74歳の私達が活躍しています♡



毎週
月曜日、火曜日、水曜日、金曜日
10時~11時30分

月曜モーニング (200円)

花作り、畑作りが好きな私達が担当しています。



ホットサンドモーニング
*ホットサンド
*玉子・レタス・トマト・チーズ
*野菜サラダ *ヨーグルト *コーヒー



火曜モーニング (200円)

ウォーキング班で月2回歩いて元気な私達が担当です。



水曜モーニング (200円)

城北支部の運営委員でカーブ女子です。



厚切りトーストモーニング
*厚切りトースト (3枚切) *野菜サラダ
*ゆで玉子 *ヨーグルト *コーヒー
*あんこ (時々付きます)



サンドイッチモーニング

*サンドイッチ
*玉子・レタス・ハム・きゅうり・トマト
*ヨーグルト *コーヒー

配食弁当 月2回 (第2第4木曜日)

スタート当初から16年間300円で頑張ってます!



3月3日の節句にちなんで
ちらし寿司・エビフライ・白和え・きんぴら
レンコン

金曜モーニング (200円)

3人とも、本庄支部運営委員です。



おむすびモーニング
*おむすび2個
*野菜サラダ
*味噌汁
*厚焼き玉子
*コーヒーは、別途100円



担当者より一言!

49歳でかわり始めた配食弁当も16年、私も今年66歳になります。モーニングは来られる方が楽しみに足を運んでいただけるよう工夫し、弁当は旬の食材を使用し食欲のない方も食べてもらえるようこれからも頑張ります。ぜひ、みんなの家で足を運んで日替わりのモーニングを食べに来て下さい。(連絡先: 084-999-9900 松尾)

簡易型呼気圧計測器タスクルを購入しました!!

タスクルは自宅や施設で簡単に呼気圧を計ることができる測定器です。呼気力を高めることで食生活が豊かになり、誤嚥リスクの軽減が期待できます。

- ・誤嚥性肺炎が気になる方・口呼吸が気になる方
- ・オーラルフレイルが気になる方・ロングピロピロを使って

いるけど効果が分からないなど...
タスクルで吐く力を測定してみませんか?
健康チェックの一つとして、班会などでご使用
ください。説明にも伺います。

【問い合わせ先】福山医療生協組織部 084-999-9900



けんこうチャレンジに挑戦しましょう!

最近「フレイル予防」が声高に言われています。これは高齢になってからではありません。子供の時からの習慣が大切です。健康に良いことを習慣化するために、若い若きもけんこうチャレンジを使ってフレイル予防に取り掛かりましょう。

- ①チャレンジすることを決める。
- ②何かのタイミングで行う。
- ③誰かと一緒にする。(連絡を取り合う)
- ④記録をする。

医療生協のチャレンジシートで終了はがきと交換に歯ブラシゲット。運が良ければ別途抽選に当たります。さあ、チャレンジ開始!

健康づくり委員長 故山 洋子

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



第13回食料&日用品無料広場を開催! 49名に配布

7月31日(月)、第13回食料&日用品無料広場を開催しました。

今回は、いつもパンの差し入れをしていただく方から、カボチャやスイカもいただきました。早速、スイカを切り分け、来られた方に振る舞いました。甘くて大変喜ばれました。今回も、暑い最中なので、食事は作らず、いつもの日用品とお米3キロ、カップ麺、フードバンクから頂いたレトルト食材やジュース、食パンを別途配布しました。また、扇風機3台は、必要な方にお渡ししました。頂いたカボチャは切り分け一人1ヶとさせていただきます。9時過ぎには、30名が来場しました。

ネパール人の留学生が、マンションに貼ってあるポスター(ネパール語、ベトナム語でも案内)を見て来場し、その後次々と同じ留学生に声をかけ総勢8名の方を連れてきてみなさん喜んで帰られました。

今回も、ボランティアの組合員さんにお世話になり、多くの方から物資のご協力もいただきました。ありがとうございました。次回は、9月29日(金)開催予定です。





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大歓迎!! この記事を見て、介護福祉士で応募された方が6月末よりデイサービスすみれで勤務されています。みなさんも一緒に働いてみませんか?

《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 Details. 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'.

ふれあい診療所から診療体制縮小のお知らせ

2023年9月末をもちまして、廣川医師が退職することとなりました。それに伴い、現状の診察に必要な医師確保が難しい状況となり、10月から診療日を火曜日・金曜日の週2日とさせていただきます。患者・組合員の皆様には診療体制縮小に至りましたこと、深くお詫び申し上げます。

2023年10月以降の診療体制

ふれあい診療所

Table showing the clinic schedule for October 2023, with columns for days of the week and time slots.

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 the clinic schedule for the Kita-shiobaru clinic, including names of staff members and their availability.

- ※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)
※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 the clinic schedule for the Fureai clinic, including staff names and their availability.

- ※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 information for various support services like 'しあわせ居宅介護支援事業所' and '訪問看護ステーションしあわせ'.

すこしお生活 今月のメニュー

鮭のミルクパツア

1人あたり・223 kcal
・塩分 1.6 g

【材料】 (2人分)

- ・鮭 2切
・塩 少々
・あさり(殻付き) 1/2パック
・しめじ 1/2パック
・ブロッコリー 小6房
・ミニトマト 4個
・にんにく(薄切り) 少々
・オリーブオイル 小さじ1
・牛乳 140ml
・バター 大さじ1/2
・粗びき黒こしょう 少々



【作り方】

- ① 鮭は塩を振ってしばらく置き、水気が出てきたらキッチンペーパー等でふき取る。
② しめじはほぐし、ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトは半分に切る。
③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、香りが立ったら鮭を両面焼く。
④ 鮭に焼き色が付いたら、②の野菜、あさり、牛乳を加え蓋をしてあさがりが開くまで蒸す。
⑤ バターを加えて絡め、粗びき黒こしょうで味を調える。

♥ 牛乳を使ったアクアパツア♪
牛乳のコクで減塩へ!
石井管理栄養士

「出資金現在高通知書」ハガキ発送のお知らせ

日頃より、福山医療生協の活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。さて、組合員の皆さまには、年に一度の「出資金現在高のお知らせハガキ(2023年7月31日現在)」を一斉送付(10月初旬頃より順次発送)いたします。お手元にハガキが届きましたら、内容のご確認をお願いいたします。

お問い合わせ先: 福山医療生協本部 TEL.084-973-2280

~福山医療生協LINE 友だち募集中~

【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!



お楽しみクイズ?

順番推理クイズ

青木君、井上君、内山君、榎本君、沖野君の5人が息を止める時間を競うゲームをしました。ヒントと表をもとに、息を止める時間が長かった順に名前を並べて下さい。

ヒント

- 井上君「僕は榎本君の半分の時間だったよ」
榎本君「青木君よりは長く止められたよ」
青木君「僕より25秒長く息を止められた人がいたよ」
内山君「沖野君より長く息を止められたよ」

Table showing the results of the quiz: 1st place 120s, 2nd place 90s, 3rd place 45s, 4th place 40s, 5th place 20s.

【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10月10日消印有効

【6月の正解と当選者】

正解 ① トクガワイエヤス ② カイワレダイコン
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。多治米町 U.E様 熊野町 M.E様

【読者の声】

フレイル予防に体操(週1回)をしています。1ヵ月程お休みしたら筋力がおちていました。ゆっくり動作だから効果はあまり...と思っていたけれど、「続ける」ことの大切さを実感しています。