

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11,669人 出資金3億6,902万3千円 (2023年12月31日現在)
新加入者249人 増資者1,906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)



天守を抱く中秋の名月 2023年9月29日

2024年3月まで大腸がん検診推進月間中

大腸がん検診は、組合員・地域の人々のいのちを守るとりくみ

2021年のがんでの死亡原因が女性では1位、男性では2位が大腸がんでした。(2021年国立がん研究センターがん対策情報センター資料)

早期に発見して治療すれば比較的簡単に治療できることは周知のことです。しかし、検診率は高くありません。厚労省が実施した「2022年度の国民生活調査」では40歳～69歳の大腸がん検診受診率は広島県では44% (全国45.9%)。福山市では2021年度に市が管轄する大腸がん検診受診率は5.5% (広島県5.9%) でした。

がん検診を受診していない理由の1位は「たまたま受けていない」

検診が有効であることは多くの人が知っていますが、きっかけがなければ受診できない傾向が見られます。個別受診勧奨(おすすめること)+再勧奨で飛躍的に受診率が上がったというデータがあります。2009年度に受診率2.8%であったが、次の年には、個別受診勧奨により受診率が13.6%になり、再勧奨により33.8%になったのです。

大腸がんキット持参で声を掛け合いましょう！

機会をとらえて組合員間で声を掛け合い、またキット持参で訪問して声掛けすることで大腸がん検診受診が増加します。大腸がん検診は毎年受診することが望ましいです。現在推進月間中としてお勧めしていますが、福山市の大腸がん検診は年に1回受けることが出来ます。年間を通して取り組みましょう。

健康づくり委員長 故山 洋子

受けたことが無いあなたへ
「どこも悪くないし、自分には関係ない」と考えるのではなく、「ひよっと、がん隠れているかも」という意識をもって、大腸がん検診を受けることが大切です。また、ご家族など身近なところで検診を受けていない人がいれば、受診をぜひ勧めましょう。

受けていますか？ 大腸がん検診

毎年受けて早期発見
二日分の便潜血検査をすれば、大腸がんの発見率が一年目で70%、二年目で91%、三年目で97%、四年目で99%まで高まります。毎年こつこつと便潜血検査をこまめに受けることで、理論上、がん発見率は限りなく100%に近づいていきます。

大腸がん検診とは
便に隠れた血液を見つける検査です。
《検査方法》
2日間、専用の容器に便を探るだけです。
※便は4日以内に検査が必要です。都合で1日分しか採れない場合は、まず1本目を持参して下さい。(2本目も、後日必ず持参して下さい。)

表面をまんべんなく軽くこするだけ
とっても簡単!!

なぜ大腸がんのことを気にする必要があるの？

大腸がんに罹る数はこの30年で約6倍に増え、女性のがん死亡原因の第1位。

もし病気が見つかったらなんだか怖い！

大腸がんは早期発見・早期治療で95%以上が完治します。

自覚症状が無いから自分は大丈夫かな？

大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありません。

○ご連絡いただけましたら容器をお届け、回収します。

【福山市大腸がん検診】		
検査料金	40歳以上の方	500円
	70歳以上の方	200円

連絡先 福山医療生協・組織部
電話 999-9900

★★★★★ 加茂支部 新春の集いを4年ぶりに開催！★★★★★ 60名の参加で、元気をもらいました！



1月20日(土)加茂交流館にて、加茂支部新春のつどいを4年ぶりに開催しました。運営委員が会場や出演者の控室、休憩室の準備、会場の後ろには、絵手紙や習字、造形等の展示をしました。重本さんの司会で進行。加茂支部の歌と三百六十五歩のマーチを参加者で唄い、猪原支部長から「元旦には石川で大きな地震があり大変ですが、今日はみなさんと楽しいひと時を過ごしましょう」と開会挨拶があり、来賓として、高木武志市議が引退挨拶し、引き継ぐ市議候補の塩沢光江さんが福祉の現場で働いた経験を活かしたいと決意表明し、医療生協の顧問である河村晃子県議が県議会の報告を行いました。

正月らしく獅子舞(写真上)を御幸支部の則末さんが演じ、参加者全員の頭をかじって祝っていただきました。ラブ♥オカリーナによる演奏、続いて、リノ・ローラによるフラダンス、その後の休憩では参加者それぞれ楽しい会話が弾んでいました。後半は、なすな班による「傘地蔵」の紙芝居(写真は、メンバー)。最後に白百合会による「よさこい」「花笠音頭」等で会場が盛り上がりました。松浦さんによる閉会挨拶で、石川の地震支援募金の訴えをして閉会しました。(備後の里からミカンをいただきました。ありがとうございました。)

すこしお生活 今月のメニュー

鶏肉の梅しそチーズ焼き

1人当たり
・221kcal
・塩分：1.3g

〈材料〉 (2人分)

- 鶏むね肉…1/2枚(180g)
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
片栗粉…大さじ1/2
チーズ…40g
しそ…3枚
梅干し…1個
こしょう…少々
オリーブ油…小さじ1



〈作り方〉

- 1 鶏むね肉は、小さめに切ってボウルに入れ、酒、砂糖、片栗粉を入れて揉みこむ。
2 しそは千切り、梅干しは種を取り、みじん切りにする。
3 1のボウルにチーズ、2のしそ、梅干しを入れ、こしょうも入れて混ぜる。
4 フライパンにオリーブ油を入れて加熱し、3を入れて広げ、両面火が通るまで焼き、切り分けて皿に盛る。

コメント『材料切ったら、あとは混ぜて焼くだけ！
しそのさわやかな香りと梅の酸味が合わさって、さっぱりといくらでもいけちゃいます！』 石井管理栄養士

診療所からのお知らせ

ふれあい診療所 診療体制のお知らせ

2024年4月から診療日を月・火・金曜日に変更させていただきます。引き続き皆様にはご迷惑をおかけすることとなりますが、何卒ご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

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14:30~ (要予約)

***** 介護の相談は *****

Table listing care consultation services and phone numbers: 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)

令和6年能登半島地震に伴う義援募金ご協力をお願い

令和6年能登半島地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

ご存じの通り、2024年1月1日最大震度7、M7.6の地震が発生し、能登半島先端の珠洲市をはじめ県都金沢市まで広域で被害が拡がりました。珠洲市、輪島市など能登半島の被害は甚大です。石川県によると、全壊や半壊、一部破損を含む住宅被害棟数は1月20日現在で3万1,659棟と発表されました。道路やライフラインの途絶、加えて警報級の大雪で雪の重みによる住宅のさらなる倒壊、そして寒さへの不安を抱えながらの避難生活が続いています。

福山医療生協では、義援募金の取り組みを行っております。各事業所窓口には募金箱を設置し、組織部でも募金の呼びかけを行っております。皆さまの温かなご支援をよろしく申し上げます。

この義援募金は、日本医療福祉生活協同組合連合会から被災地へ送られます。



期間：2024年2月26日(月)まで

城北診療所・ふれあい診療所窓口

お問い合わせ先：福山医療生協 組織部 TEL.084-999-9900

『みんなの家どんどん』からのお知らせ

長年愛されてきた月曜モーニングですが、ボランティアさんの高齢化により、3月4日から月曜モーニングは閉めさせていただきます。火曜・水曜・金曜モーニングは引き続き、みんなで頑張りますので、是非お越しください。

～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?

問1. バラバラ言葉

ある2つのスポーツの名前をバラバラにして並び替えたら、下の3つの言葉になりました。もとの2つのスポーツは何でしょう？
時給(じきゅう) 量(りょう) 役(やく)

問2. しりとり

しりとりで並んでいる言葉の共通部分が○△□◇になっています。(例えば「えすえおろしき」なら○に「ふ」が入る)
○△□◇に入る文字を順番に並べたら、どんな言葉になるでしょう？
「きゅう○っとわー△ろまぐ□うど◇るし」

【11月号の正解と当選者】

正解 問題1. 66 33 101 問題2. ライオン ウサギ
たくさんのご応募ありがとうございました。
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した。
木之庄町 M.S様 本庄町 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 福山医療生活協同組合・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：2024年3月10日消印有効

【読者の声】

一人暮らしも20年。80才を迎え急にすべてに衰えを感じ、昨日出来たことが今日は出来ない...そんな日々となりました。先行き不安も感じますが、歌や踊り、身体を動かすことが好きでなく(苦手)困ったものです。遠からず医療生協の皆様にお世話になることと思いますが、その時はよろしく申し上げます。
生協だよりの各支部の旅行の記事を見させていただくと、こちらまで行った気分になり楽しくなります。
「すこしお生活今月のメニュー」毎月簡単で美味しいです。毎回楽しみにしています。