

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11,574人 出資金3億6,946万4千円 (2024年4月30日現在)
新加入者25人 増資者210人 (4/1~4/30)
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)



バラの町福山リリーデンローズにて2024年5月5日

加茂支部は4月度支部運営委員会を開催!! 「NEW班会を学ぼう」学習会を受け、 2024年度、居場所としての班づくりを決定!

3月25日に開催した「NEW班会を学ぼう」に参加した加茂支部の豊田幸枝運営委員が、倉敷医療生協副理事長の早川高子さんの講演で、班とは、組合員の協同によるつながりの場、健康づくりの場、学びの場、支え合いの場であり、社会参加であることを学び、早速、地域のグラウンドゴルフの仲間と班をつくりました。そして、4月10日の運営委員会で支部総会議案を協議する中で、2024年度班づくり目標を1班から5班以上つくろうということになりました。



加茂支部の課題は役員や担い手の高齢化で、支部だよりの配布も出来なくなってきていることです。そんな中、手配り地域ごとに班をつくることや、料理上手な方と美味しいものをつくろうなどいくつかの班づくりが計画されています。

ここ数年衰退の一途をたどっていましたが、2022年度の生協6課題（仲間ふやし、出資金ふやし、班づくり、担い手ふやし、大腸がん検診、けんこうチャレンジ）目標のパーフェクト達成を機に、2023年度もパーフェクトを達成することが出来ました。2024年度は班づくりで、生き生きとした支部にしていきたいです。

『NEW班会を学ぼう』学習会に参加して 豊田 幸枝

コロナ禍にあった4、5年は班活動にとっても大きな痛手でした。集まれるようになった今も、なかなか足を踏み出せない班も多いのではないのでしょうか。これからの班活動をどのようにしたらいいのだろう、そう思っていた矢先、3月25日に倉敷医療生協の早川高子さんの『NEW班会を学ぼう』という学習会に加茂支部から3人が参加しました。実践を交えてのお話は説得力がありました。「班活動は社会参加です」という早川さんの言葉が印象に残りました。

- ・【班をつくろう】3人寄れば立派な班。趣味・特技・関心のあることなどで班を作ろう。
- ・【班会を再開しよう】固く考えない。負担にならないように。楽しい!! が大切。
- ・【仲間をふやそう】気楽に声をかけて誘おう。

加茂支部彼岸花班は、約30年続けている老舗の班です。毎年、年間計画をつくり、健康チェックをし、年1回の健康診断も行っています。班会では、必ず積立て増資を行っています。

結成当時は班員も20数名いましたが、途中で班を分けたり、班会に参加できなくなった人などがいて、今は7名で開催しています。

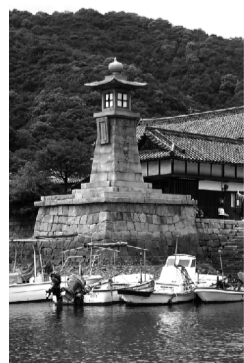
今回のお花見は全員参加の予定でしたが、1名は都合が悪くなり、昼食のみの参加になりました。

班長を約30年続けられ、組合員活動に尽力してくださった松浦不二子様が2024年5月1日にご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。



近くの四川ダムの上にある広瀬の公園でお花見

春の健康ウォーキング開催!! 71名が参加 鞆の浦散策を楽しむ



4月25日(木) 2024年度春の健康ウォーキングを鞆の浦で開催しました。10時30分に沼名前(ぬなくま)神社の境内に集合。ラジオ体操をしてから集合写真を撮った後、自由散策としました。各支部・班ごとに散策し、昼食を取って、14時に鞆の浦観光センター(バス停前)に集合し点呼後、順次解散しました。左の写真は、汐待で有名な常夜灯と、あしな支部さくら班が昼食休憩した、医王寺下の喫茶セレーノからの鞆の浦風景です。当日は天気に恵まれ、ケガも無く楽しいひとときを過ごすことが出来ました。

次回の秋の健康ウォーキングも健康づくり委員会で検討中です。お楽しみに!
※2面で学習会のお知らせをしていますので是非ご参加ください。

すこしお生活 今月のメニュー

やわらかチキンピカタ 1人当たり・266kcal・塩分：0.9g

〈材料〉 (2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし)・・・1枚(250g)
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・卵……………1個
- ・塩……………0.5g
- ・こしょう……………少々
- ・オリーブ油……………大さじ1
- 〈トマトソース〉
- カットトマト缶……………1/3缶
- 玉ねぎ……………1/4個
- 砂糖……………小さじ1
- コンソメ顆粒……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

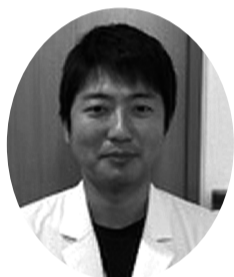


〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルに卵を入れ、溶きほぐし、②の鶏肉にからめる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の鶏肉を入れて火が通るまで両面を焼き、皿に盛る。
- ⑤ ④のフライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、〈トマトソース〉の材料を全て入れ、軽く煮詰める。
- ⑥ ④の鶏肉にトマトソースをかける。

コメント：『卵の衣で外はふわふわ、中はしっとりやわらか食感♪』

石井管理栄養士



松隈雅史医師

4月着任の松隈雅史医師の紹介

山口県防府市出身で、山口大学を卒業して医師になって15年目になります。2024年4月に山口県から福山市へ転居して参りました。これまで、血液内科や糖尿病内分泌内科を専門に診察して参りました。これから、地域の皆様に少しでもお役に立てるように頑張っていこうと思っております。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

診療所からのお知らせ

患者様・組合員の皆様へ

ふれあい診療所休診日に職員がいない場合があります。ご来院の際はお電話にてご確認いただきますようお願い申し上げます。お手数をお掛けしますが、よろしくお願ひいたします。

■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)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時 (予約制)	山崎	瀬尾	山崎	山崎	山崎	交替
	瀬尾	水谷	水谷	水谷	水谷	
	松隈	松隈	磯田	瀬尾	瀬尾 松隈	
午後 16時~18時	山崎	藤原	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	瀬尾		山崎		
		心療内科 13:30~				

※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)	藤原	藤原	休診	休診	藤原	休診
		磯田				

※栄養相談 火曜日：隔週、金曜日：第2、4週目 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 *****

- 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

健康づくり委員会主催 2024年度 学習会のお知らせ

今年度は、「運動」「調理実習と食」「歯とお口の健康(福山市出前講座)」「救命救急講習会」の4つの学習会を開催します。第1回は「運動」です。ぜひご参加ください!

内容：フレイル予防体操

講師：看護小規模多機能しあわせ 矢部妙子理学療法士

日時・場所：7月25日(木)13:30~14:30 ふれあい診療所2階

8月27日(火)13:30~14:30 城北診療所3階

※同じ内容ですので、どちらかにご参加ください。

定員：15名(定員になり次第締め切り)

※飲み物・タオル等は各自でご持参ください。

☆第2回は「調理実習と食」9月・10月を

予定しています。

【参加申し込み・問い合わせ】

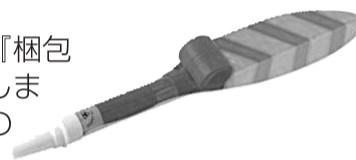
福山医療生協組織部 084-999-9900



ロングピロピロ、リニューアルと価格改定のお知らせ

ロングピロピロ仕様変更箇所

- ① 巻紙と吹き口部接合の白テープを『梱包テープ』と勘違いされて剥がしてしまう事例があったため、巻紙と同色の赤色に変更。
- ② これまで「近隣の騒音被害となる」等のご意見があったため、吹き口部(内蔵)の笛を廃止。



価格改定について

消費税が10%になった際には価格を据え置いておりましたが、現在の在庫がなくなり次第仕様変更に伴い、価格を600円から620円へ変更させていただきます。なにとぞご理解のほどよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】福山医療生協組織部 084-999-9900

お楽しみクイズ?

問題：次の漢字はある野菜を表しています。何の野菜を表しているでしょう?

- ① 糸瓜
- ② 青梗菜
- ③ 慈姑

【4月号の正解と当選者】

正解 問1. レイゾウコ(冷蔵庫) カンソウキ(乾燥機)

問2. 「う」 または 「ん」と「う」

※お詫び※

4月号お楽しみクイズ問2で、問題に誤りがありました。「□に入る文字を答えて下さい」→正しくは「○と□に入る文字を答えて下さい」でした。訂正してお詫び申し上げます。

※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。

駅家町 S.A様 神辺町 M.M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 Fax：084-999-9901 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7月10日消印有効

【読者の声】

・お楽しみクイズは、いつもチャレンジしています。解けない時はモヤモヤ、今回は“ヤッター”。毎回楽しみにしています!! 孫とチャレンジしてますヨ。
・髪を染めたら「くたびれた50代に見える」と言われ気を良くして、来年原宿であるロリータの集会をめざしている現在77才の私です。