

### 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11,443人 出資金3億6,908万7千500円 (2025年1月31日現在)  
新加入者256人 増資者2,084人 (4/1~1/31)  
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)



# みんなが集えば笑顔あふれる 楽しい! 美味しい! 元気!

新年最初のどんどん喫茶  
初春のモーニングにぜんざいを  
おもてなし!

お気に入りの居場所  
みんなの家どんどん

どんどんでは、12月27日おせち料理  
弁当20個! 気になるひとり暮らしの  
方に配食も行いました!



1月7日火曜日、みんなの家どんどんで今年初めてのどんどん喫茶を開店しました。火曜日はサンドイッチのモーニング(200円)ですが、初春のおもてなしとして、朝早くからお餅をつき、ぜんざいの準備をしました。当日は35名が来場し、「楽しく!おいしく!元気に!」にぎわいました。どんどん喫茶は月曜日がコーヒーのみ、火曜日はサンドイッチ、水曜日はトースト、金曜日はおむすびモーニングです。みなさまのお越しをお待ちしております。

12月27日金曜日、「おせち料理弁当」(300円)を、4日前から準備を始め、20個つくりました。気になるひとり暮らしの方に配布しました。「待ち遠しくて、心待ちにしていました。ありがとうございます。」など、大変喜ばれました。



## 東支部 倉敷医療生協3支部とお隣りどおし新春交流会開催



2025年1月6日(月) 東支部は、倉敷医療生協笠岡支部と2回目の交流会を行いました。今回は新春お隣りどおし交流会ということで、笠岡支部に加えて井原支部・矢掛支部の皆さんも加わりました。東支部からは6名参加、全員で18名でモルックとスポーツ輪投げで盛り上がりました。皆さん、体幹がよく、高得点でニコリ! 野菜摂取度測定も出来て、ドキドキワクワク! 次回は、2月3日(月)笠岡の六島で水仙鑑賞ウォーキングを予定しています。

## たすけあいの会 ふれあいフリマ

2024年12月21日(土)ふれあいフリマを開催しました。定例は第4土曜日ですが、年末は避けて1週早く行いました。焚火では焼き芋をし、具だくさんの豚汁も振舞って、温まっていただきました。月に1回のふれあいフリマを楽しみに来て下さる方も増えてきました。あしな支部では出店をされる組合員さんで新班も結成されましたよ。第4土曜日9:00~10:30で開催していますので、みなさん、ぜひお越しください。出店も大歓迎です!お待ちしております。

※たすけあいの会の活動会員も募集中です!(裏面をご覧ください)ふれあいフリマの出店や活動会員等についてのお問い合わせは、福山医療生協 たすけあいの会(080-6340-4479 西澤)までお願いいたします。



横方向への動きを意識して刺激することで、転倒予防につながります。



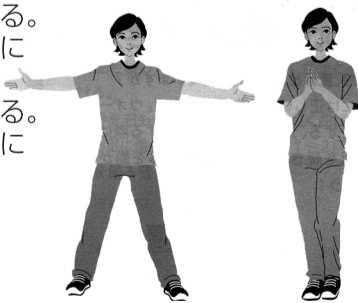
室内でできる  
トレーニング

### ① 横往復ウォーキング

- ① 右足を横へ開きながら両手を広げる。
- ② 左足を動かして足を閉じると同時に手拍子をする。
- ③ 左足を横へ開きながら両手を広げる。
- ④ 右足を動かして足を閉じると同時に手拍子をする。

※①~④を5~10回X1~3セット

- ポイント
- ・つま先から着地するようにするとスムーズに動かせます
- ・好きな音楽に合わせてOK!

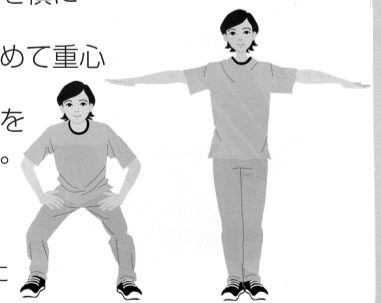


### ② 変わりスクワット~沈んで寄せる~

- ① 右足を横へ大きく開き、身体を沈めて重心を低くする。
- ② 左足を寄せて足を閉じながら、両手を横に広げて身体をまっすぐに伸ばす。
- ③ 左足を横へ大きく開き、からだを沈めて重心を低くする。
- ④ 右足を寄せて足を閉じながら、両手を横に広げて身体をまっすぐに伸ばす。

※①~④を1~3回x1~3セット

- ポイント
- ・身体を沈める際は太ももを意識し、身体をまっすぐに伸ばす際は姿勢を崩さないように
- ・膝がつま先より前に出ないように注意



すこしお生活 今月のメニュー

豆腐と長芋のもっちり焼き 1人当たり・219 kcal・塩分：1.4g

＜材料＞ (2人分)

- ・絹豆腐 …………… 1丁
  - ・長芋 …………… 1/4本 (200g)
  - ・小葱 …………… 2本
  - ・塩昆布 …………… 10g
  - ・片栗粉 …………… 大さじ6
  - ・油 …………… 小さじ2
- 〔付けダレ〕
- 〔ポン酢 …………… 大さじ1
  - 〔すりごま …………… 小さじ1



＜作り方＞

- ① 長芋は1cm角に切る。小葱は小口切りにする。
- ② ボウルに①と水気を切った絹豆腐、塩昆布、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を敷き、②をスプーンで一口大の大きさに取りながらフライパンに並べ、両面焼き色が付くまで焼く。
- ④ お皿に盛り、付けダレを付けて頂く。

コメント:「豆腐と片栗粉のもっちり生地にしゃきしゃきの長芋の食感が楽しい一品♪」 石井管理栄養士

憲法改悪を許さない全国署名にご協力をお願いします!

軍力で平和は守れません。私たちはいのちと健康、権利や尊厳を破壊する一切の戦争政策に反対します。憲法を生かして貧困や差別のない社会、平和と民主主義、人権が守られる社会を求め一緒に声をあげていきましょう。3月13日(木)までに2,500筆を目標にしています。

記入いただきました署名用紙は城北診療所・ふれあい診療所の受付または組織部職員にお渡し下さい。

署名コーナーもご利用ください。城北診療所・ふれあい診療所では、憲法9条を守り世界平和を願う平和Tシャツ・パーカーなどを販売しています。商品代には平和活動のカンパが含まれます。どうぞお立ち寄り下さい。

福山医療生協社保平和委員会



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)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 (予約制)	山崎	松隈	山崎	山崎	山崎	交替
	松隈	水谷	水谷	水谷	水谷	
午後 16時～18時	山崎	松隈	磯田 松隈	佐々木 山崎	休診	休診
	藤原	藤原				
		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)

※休診日は職員が不在の場合がありますので、来られる前にお電話ください。

\*\*\*\*\* 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

まちづくり委員会からのお知らせ

学習会「福山での災害に備えて」～実験と講義～

昨年10月、「防災のまちづくり」福山市市前講座で南海トラフ地震への備えについて学習しました。その中で、福山は、自然災害の少ない暮らしやすいところで、実際に市民が地震災害をほとんど経験していないために「福山は大丈夫」と信じてしまい、避難が遅れる可能性があると言われました。



3月11日は、2011年に発生した東日本大震災の発生日です。今一度この日に思いを馳せながら、福山での災害にどう備えるかを一緒に考えてみませんか。講師には福山市立大学教授の澤田先生をお招きし、実験と講義で分かり易く説明いただきます。(第2弾は福山市内(場所は未定)のまち散歩で古い地形などを実際に見て歩きます。4～5月ごろ予定しますのでお楽しみに!)

とき：2025年3月11日(火) 14:00～16:00

場所：社会福祉法人備後の里 5階会議室

講師：澤田結基先生(福山市立大学都市経営学部教授)

申込締切：3月7日(金)

福山医療生協 組織部まで Tel.084-999-9900

◇◇澤田先生より◇◇

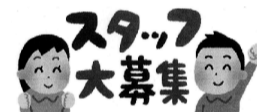
福山市中心部は、芦田川が運んだ砂や泥でつくられた三角州や干潟が江戸時代以降に干拓されてできた土地です。こうした土地では、地震によりどんな被害が生じるのか実験で確かめます。また、私たちはどんな備えをすればよいのかを参加者と一緒に考えたいと思います。



澤田結基先生  
プロフィール

- 1975年生まれ、広島育ち
- 1993年 明治大学文学部史学地理学科
- 2004年 北海道大学大学院修士博士(地球環境科学)取得
- 2004年 北海道大学低温科学研究所 学術研究員
- 2008年 産総研・地質標本館 サイエンスコミュニケーター
- 2011年 福山市立大学都市経営学部へ赴任

たすけあいの会



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

【お問合せは】 携帯電話 080-6340-4479 (西澤) まで

お楽しみクイズ?

漢字を合体させて(組み立てて)、熟語を完成させてください。

- ① 日 日 月 生
- ② 舌 言 立 里
- ③ 羽 口 寸 戸

【11月号の正解と当選者】

正解 ① 足音 ② 書店

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。

瀬戸町 N.K様 熊野町 T.S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

Eメールの場合、住所・氏名がない方が多いです。正解しても抽選から外れますのでご注意ください。

\* 締切：2025年3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ことがあります。ご了承ください。

【読者の声】

・けんこうチャレンジは終わりましたがラジオ体操と、あいうべ体操を続けてやっています。これから寒くなると起きるのが辛くなりますが頑張ろうと思います。