

一人は万人のために
万人は一人のために

1月18日現在
組合員数 48,281人
出資金 14億3,136万円

からだくらし

発行所

広島医療生活協同組合

〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6

TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

機関紙編集委員会

ホームページ

www.hiroshimairyo.coop

組織部Eメール sosikibu@urban.ne.jp

新総合事業のうち、地域での取り組みについて、昨年10月～先行的に「モデル事業」を募集しました。広島医療生協でも、5つのサロンやサークルがモデル事業として無理なく自分たちでできる範囲で楽しく活動されています。



毎週金曜日
午前十時～十二時

「体が軽くなった」「膝痛や肩こり 頭痛が改善した」などの嬉しい感想を聞いています。自分の体のことを知り、守り、楽せず、無理せず、皆さんと楽しく続けていきたいです。

堅苦しいストレッチではなく、ゆっくりと身体をのびし、呼吸の仕方などの声掛けがあり、笑ったりおしゃべりしたりしながら楽しくやっています。月の最終週は脳トレ（替え歌）クイズやお茶会をします。参加者からは

ストレッチサークル 亀山支部



今年四月～

新総合事業が始まります

広島市では高齢者一人一人が住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう「医療 介護 予防 すま生活支援」を一体的に提供する仕組み（地域包括ケア）の二つとして「介護予防 日常生活支援 まるごと支え合おう」「地域まるごとつながりづくり」だと思えます。住み慣れたまちで暮らすために、みなさんの地域でも『できること』から始めてみませんか？

わいわいサロン 中須支部

毎月、二時間程度でできる色々な小物づくりをしながら「頭」と「手」と「口」をしつかり動かして楽しんでいきます。当日飛び込み参加される方もおられます。毎年三月には、『ひなまつり会』を開催して、大勢のお雛様を展示しています。保育園の子どもたちも来てくれて華やかな展示に目を輝かせています。また、琴の演奏・体験などもあり春のひと時を多くの人と楽しく過ごす三日間です。（今年三月三日（金）～五日（日）までです）

毎月第一土曜日
午前十時～十二時



みんなで老後を考える会 古川支部は二〇一三年に「健康ゆらり体操」を立ち上げて今年で四年になります。支部役員の「支部で体操サークルつくりたいね」の声に押され、ユニークな活動をされている名越浪江先生にお願いすることにしました。毎回、講師の「どこか調子の悪いところある？」から始まります。自分の体に感謝し、いたわり、痛くない側からゆっくりと体全体を動かしていきます。また、「体づくりは食事から」と調理実習などを取り入れ、多面的な健康づくりを行ってきま

ゆらり体操 古川支部



した。今年一月「安佐・安佐南包括だより」で紹介されたこともあり、これからの活動の輪が広がることを期待しています。

毎月第四火曜日
午前十時～十二時

心のつり木 茶会 緑井支部

このサロンも四年半の月日が経ちました。誰かと話をしたい：誰かに聴いてもらえたら：そう思っている人はいませんか？ここでは無理にしゃべらなくても誰かが傍にいる。ここに居てもいいんだとそれぞれが実感できる、そんな場になりたいと思っています。特に何をやる（Doing）のではなく、人がそこに居る（Being）からこそ生まれる会話や共感、また笑いあうことを通じて自己肯定や安心感を持って帰れる。そんな時間を大切にしています。



昨年末から、地域で長年レストラン喫茶をされている「オレンジハウス」さんの好意により、店休日をお借りすることとなりました。

毎月第一・二・四水曜日 午後一時～四時
参加費は百円。
おいしいコーヒーと共に良き時間を！

お楽しみ広場 中筋支部



中筋支部では八年前から毎月第四水曜日に、オノ木神社境内の福祉会館で、手芸、手作り菓子とお茶の喫茶コーナー、健康チェック（体脂肪、血圧、検尿等）、ストレッチをさせていただきました。モデル事業になった為、近隣の町内会の回覧板で案内チラシを廻したり、地域の掲示板に貼り出して貰いました。参加者の方で健康チェック結果から受診を勧めたところ、病気が見つかり手術となつた方から感謝されたり、何気ない会話で大笑いして楽しんでいきます。

毎月第四水曜日
午前十時～十二時

虹の旗

私は三十年間アレルギー性鼻炎で苦しんでいました。季節の変わり目は特にひどく、十年前から漢方薬を毎日飲み続けていましたが、約二年前に「あいうべ体操」の考案者の今井先生の講演を聞いて半信半疑ながら毎日三十回頑張りました。半年もすると、とても楽になり漢方薬も飲まなくて良いほど改善したのです。今では苦しんだ三十年間が嘘のようでも喜んでいきます ▼アレルギー性疾患で困っておられる方は、一日三分の「あいうべ体操」を是非やってみてください。私は今でも続けています。詳しくは健康づくり委員会へ。

(T・Y)



医師

後にも重篤になる傾向があり、まさに一分一秒を争う病気で、原

二〇一六年四月から広島共立病院に循環器内科として着任しました秦といひます。大阪の関西医科大学付属病院の循環器内科で研修を積み、今年度から地元である広島に帰ってまいりました。毎週金曜日に外来をしており、患者さんがなんでも相談しやすい雰囲気をつくることが意識して診療にあたっています。



シリーズ第26弾

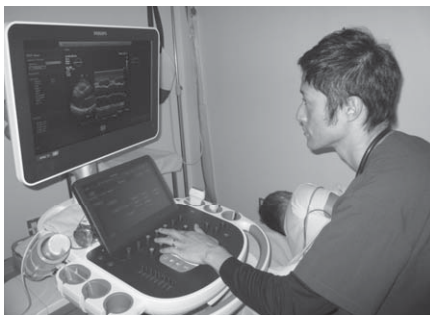
広島共立病院の プロフェッショナルたち



「この時季に気をつける」

広島共立病院 循環器疾患
内科病棟医長 秦 亮嘉 医師

因としては高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙など、動脈硬化を進めてしまう病気が基礎疾患としてあり男性では四〇代から六〇歳代にかけて多く、女性の方は閉経で動脈硬化を予防する女性ホルモンが減少するため、閉経後から急に高血圧、高脂血症を発症し六〇代から八〇歳代に心筋梗塞を起しやすくなります。



▲心エコー

典型的な症状としては冷や汗を伴う締めつけられるような、あるいは圧迫されるような胸痛ですが、人によってはみぞおちの不快感や、左肩から顎にかけての痛み、吐き気だけの方もおられます。

症状の強さは人によって様々ですが、症状が軽くても実は重篤な心筋梗塞だったということはあると、前述のような病をお持ちの方は症状が軽いからといって様子を見ずに、必ず病院を受診してください。また、約半数の方が前触れとなる症状がなく、突然心筋梗塞を発症してしまうものもこの病気の特徴です。患者さんにはよく心筋梗塞がおきる原因を川の流れに例えて説明しています。ゆるやかな川の流れが、すこし川幅が狭いところにさしかかると流れが速くなり、それにより川の土手が削られやすくなります。それと同じような



▲心臓カテーテル

ことが心臓の血管の中で起こっているとイメージしてください。心筋梗塞を起こしやすい方はコレステロールなどが沈着し、血管の壁はぼこぼこして、すこしもろくなっています。急に寒さが増した冬のある時期、寒暖の差や、喫煙により血管が収縮し、動脈硬化ですこしだけ細くなっている場所の血液の流れが速くなり、すこしずつ土手を削っていく。ある日突然土手が決壊し土砂崩れを起こし川の流れを堰き止めてしまう。そのようなことがみなさんの身体の中で起こっています。心筋梗塞を起こしてしまっただけは私たちの出番です。でも心筋

梗塞を起こさないためにみなさまにもできることがあります。今一度ご自分の生活を見直し、高血圧やコレステロールを放置していないか、生活習慣がみだれてストレスの多い生活になっていないか、喫煙、そろそろやめてみないか、ぜひ振り返ってください。

現在広島共立病院の循環器内科は四人体制となり、二四時間、三六五日心臓の救急疾患に対応できる体制となりました。繰り返しますが、気になる症状が続く場合は様子を見ずに必ず受診してください。これからもよろしくお願ひ致します。

お母さんのための

産後講座のご案内



12月の『産後講座』の様子

- *お母さん4名、赤ちゃん3名の参加でした。
- *肩こりのある方が多かったため 頸部～肩周りのストレッチを念入りに行いました。
- *抱っこ紐の調整に不安がある方も多く 一人一人紐の調整を行いました。
- *その他、骨盤底筋群についてお話しして、どのような運動を行なうかなど実際に動いてみました！

～～*参加者の声～*～*

- 「自分に必要な体操を教えてもらえて良かった」
- 「抱っこ紐の調整や使い方が分かった」
- 「実際にストレッチや運動をしてスッキリした」
- 「個別に対応してもらえて良かった」
- 「もっと楽に育児できそうです」



▲抱っこ紐の調整をしているところです

疼痛の強い方・症状の重い方には産後のリハビリテーションを提供しています

今後の開催予定/2月23日(木)・3月23日(木) 13時～ 定員: 8名

場所: 広島共立病院 2階 心臓リハビリテーション室

対象: 産後1ヵ月～1年程度のお母さん

◇ 運動のできる服装でお越しください♪ (簡単な運動を行ないます)

◇ お子様とご一緒にご参加下さい♪

広島共立病院の
駐車場を
ご利用下さい

問い合わせ・予約

広島共立病院リハビリテーション科受付まで♪

TEL 082-879-1111 (内線2566) 担当理学療法士: 佐々木・星賀・柏井

☆要予約☆

12月 理事会だより

理事会 院所管理部合同会議 12/10

第7次長期計画案について論議をしました。次の半世紀に向かっての大きな指針となる長期計画を皆さんでさらに論議していきましょう。

【分散会のまとめ】

高齢化が進む中、地域で高齢者の抱える問題などが指摘されました。そうした中で『地域でどう支えるか』が問われています。医療生協は地域の人々の苦難や困りごとを解決することが大きな使命です。地域との連携を通じて一層力を発揮していきましょう。

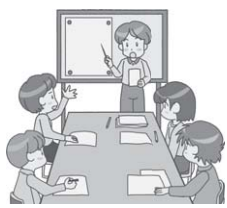
広島医療生協では、医師の確保が最重要課題となっています。協同診療所の診療再開も医師が確保できれば問題解決の道筋がつかえます。今後、5年10年と各事業所の持続的発展をどう見通すかが課題です。

【12月の経営状況】

	12月度	12月予算差	2016年度 累計	2016年度 予算差
収益	4億6,720万円	▲8万6千円	42億1,160万円	5,397万円
経常剰余	▲2,730万円	▲1,227万円	▲1億7,453万円	▲1,043万円

第57回総代会 第8回理事会報告 【協議決定事項】

1. 生協強化月間のまとめ
2. 理事会院所管理部合同会議のまとめ
3. 2017年度予算編成案と進め方について
4. 損害賠償請求の反訴についての承認
5. その他 総代会方針起草委員の委嘱など



広島医療生協の 介護・福祉事業案内

あすなる生協診療所 ☎(082)845-5234
・デイサービス(通所介護) ☎(082)841-2021

沼田診療所 ☎(082)848-4486
・デイサービス(通所介護) ☎(082)848-4486(代)

・広島市安佐・安佐南地域包括支援センター ☎(082)879-1876
・広島共立病院デイケア(通所リハビリ) ☎(082)879-1111(代)
・広島医療生協居宅介護支援事業所 ☎(082)879-1870
・もみじ訪問看護ステーション ☎(082)877-0231
・メディカルフィットネス共立 ☎(082)879-1126
・協同短期入所生活介護事業所 ☎(082)225-7188

津田診療所 ☎(082)812-2048
・津田診療所居宅介護支援事業所 ☎(082)812-2048
・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048(代)
・デイサービス(通所介護) ☎(082)812-3804

ふれあいセンター協同 ☎(082)874-0455
・デイサービスひまわり ☎(082)874-4085
・協同診療所居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115
・小規模多機能型居宅介護 ☎(082)555-5188
・ヘルパーステーション虹 ☎(082)225-7790

・共立ひよこ保育園
☎(082)831-8388

三次地区
・えのかわ訪問看護ステーション ☎0824-64-8444
・居宅介護支援事業所えのかわ ☎0824-64-8444



へー！ そうなのか

～医療ソーシャルワーカー・
ケアマネジャーのつぶやき～
広島共立病院 医療福祉相談室
医療ソーシャルワーカー(MSW) 櫻下 美紀



年始早々、Aさん(60代男性)が医療福祉相談室に入室されました。「先日、健康診断を受けたが、医師からアスベスト(石綿)の指摘を受けた」とのことでした。Aさんの胸部レントゲンと胸部CTには「胸膜肥厚(胸膜が厚くなっている状態、アスベストを吸った方に現れると言われている)があったとのことでした。職業歴を尋ねると、「四十年前に四年間建築業をしていた。断熱材としてアスベストが使用されており、取り外し作業をおこなっていた」とのことでした。アスベストを体に取り込むと、将来、中皮腫、原発性肺癌が生

じる恐れがあります。また、発症までの期間が非常に長く、原発性肺癌で十五年〜四十年、中皮腫で二十〜五十年後と言われています。その上、ある程度進行するまで無症状なことが多く、「静かな時限爆弾」と言われています。

平成十八年、石綿健康被害救済法が制定され平成二十三年改正)、石綿による健康被害に対して石綿健康管理手帳の交付が行われるようになり、仕事により発症した場合(肺癌、中皮腫など)労働災害の対象となることになりました。亡くなられた方への特別遺族給付金の支給など

アスベストはこれからが危ない

⑩

公示 2017年度 総代選出選挙区と定数

立候補受付期間 / 2月10日(金)～3月9日(木)

選挙区	定数
長束 2～6丁目、長束西、西区	5
山本	4
祇園 中區	9
西原 長束1丁目、南区	9
中筋 中筋、東野、東原	9
中須	5
古市	6
大町 大町東、大町西	9
毘沙門台 毘沙門台全域	12
安東 筒瀬	9
川内 川内全域	8
梅林 緑井6～8丁目、八木1～4丁目	10
八木 八木5～9丁目、八木町	5
緑井 緑井1～5丁目	8
上安 上安3～6丁目	4
相田 相田1～6丁目、上安1～2丁目、高取南1丁目	11
安北 高取北、長楽寺1丁目、上安7丁目	8
あさひが丘 あさひが丘、後山、宮野、毛木	11
安西 相田7丁目、高取南2～3丁目	8
長楽寺 長楽寺2丁目～3丁目	1
沼田 伴、伴東、伴北	11
大塚 大塚全域、伴南、佐伯区他	3
久地 久地、くすのき台、戸山	6
高陽東 深川、亀崎、倉掛、落合南6～9丁目、白木、上深川、狩留家、小河原	6
高陽西 口田全域、落合南1丁目、東区	16
落合 真亀、落合、落合南2～5丁目	8
可部 可部全域、南原、中島、上原、城	11
飯室・鈴張 飯室、鈴張、小河内他	2
三入 三入、三入東、三入南、勝木、大林、桐原	3
龜山 龜山、龜山南、大毛寺、綾ヶ谷、今井田、虹山	8
三次 三次	13
庄原 庄原	2
山県・高田 北広島、安芸高田	2
東広島南 東広島市西条、黒瀬、呉市他	6
東広島東 東広島市高屋、河内、福富、豊栄、三原他	1
東広島西 東広島市八本松、志和、安芸区他	1
合計	250

※上記の選挙区と定数をもって、広島医療生協の組合員を対象に総代選挙を行います。

※立候補資格 / 2016年12月31日現在の広島医療生協の組合員

※立候補受付期間後、総代定数以内の選挙区については、投票をせず候補者全員を当選人とします。

※立候補受付集約は生協本部組織部です。(安佐南区中須2-19-6)

広島医療生活協同組合理事会 選挙管理委員会 (電話 082-879-8124)

コープ共立歯科 の ひろば



歯科用CT誕生

コープ共立歯科では、組合員様のおかげで開設18年を迎えました。さらなる技術・サービス向上のため歯科用CT(モリタ社製)を導入しました。特長は、撮影時間が短く(9.4秒)、被曝線量がかなり低く抑えられている点です。同時に従来のレントゲンもデジタルレントゲンに一新し時間短縮とフィルム型の約1/5の被曝線量で撮影できます。これにより患者様への負担軽減にもつながります。

CTは、主にインプラントの術前、術中、術後の検査や親知らず、埋伏歯などを抜歯する時の診査に使用します。それ以外にも外科手術や、歯根部病変など幅広く3次元の情報を得ることができ、診断には有用です。今後は、下顎の骨から骨密度の計測や3次元立体画像にて歯周病の病態を診断できます。

デジタルレントゲンも従来のものより向上しており、デジタル処理により鮮明な画像を観ることができます。実際には、瞬時にiPadに転送してレントゲン画像を説明できるので患者様に喜ばれています。

また、診療室の一部をリニューアルしました。感染対策に優れた診療チェアが8台新しくなりました。この機会に是非、定期検診やクリーニング、診察にご来院しては如何ですか。



メディカルフィットネス共立♡2017年素敵な一年にしましょう 脱!ぽっこりお腹!! 楽しく鍛える腹筋体操のご紹介



どなたでも参加できる
プログラムです♪

プログラム名 ひきしめお腹

年末年始で体重の増加、ウエスト周りが大きくなった方は多いのでは?

お腹周りの引き締めを一緒にやっていきませんか?

腹筋と言っても様々なトレーニング方法があります。間違った方法で行ってしまうと腰痛の原因にもなります。安全で効果的な方法でお腹周りを引き締めていきましょう♪

腹筋の効果

- ① 筋力の維持・向上
- ② 身体の安定
- ③ 肥満予防
- ④ 姿勢の改善
- ⑤ 腰痛予防

このような効果が期待できるよ♪



家でも出来る
内容になって
るよ♪

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題!

2月末まで! ※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めての方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します! 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ TEL 082-879-1126

広島医療生協の各診療案内 2017年2月～

広島共立病院

宍佐南区中須二丁目20-20 TEL:082-879-1111 FAX:082-879-1146
ホームページアドレス <http://www.hiroshimairyu.or.jp> メール kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp

	診療開始～受付終了	専門外来等	月	火	水	木	金	土
健診	(市・被爆者・協会けんぽ等各種健診、人間ドック他) ①乳がん検診	午前 予約制 午後 予約制	桑原 ①青木	桑原 ①青木	佐藤 ①青木 午後 佐藤 ①高永甲	桑原 ①青木	桑原 ①青木	1.3.5週 古江 ①青木
禁煙支援外来 被爆者外来	健診センターにて (担当医 青木)	再診のみ 予約制		2時～健診外来 2時～5時 青木				
内科 (当院に初めて受診される方は、予約制ではありません。)	午前9時～11時30分	初診(再診) 予約可	山田・伊藤 野田	甲斐・木村 山田	山田・久保田 中村(晴)	大谷・久保田 中村(真)	大谷・山田 秦	1.3.5週 門前・鷹屋 山田
		一般総合内科 予約制		大谷				
		循環器内科 予約制	鷹屋		鷹屋・村田		村田	
		呼吸器内科 予約制		木山				
		消化器内科 予約制	三田尾	加太・西原	三田尾	西原	ウォン	1.3.5週 ウォン
	午後5時～6時30分 (定期通院されている予約の方のみ)	糖尿病内科 予約制	森下		森下			1.3.5週 森下
		呼吸器内科 予約制				木山		
		循環器内科 予約制				鷹屋		
		消化器内科 予約制				西原		
		糖尿病内科 予約制				森下		
脳神経内科	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分	予約制	柗津					
精神科	午前9時～11時30分	予約制				山本		
緩和ケア内科	午前9時～11時30分	予約制			本家		加太	
	午後1時30分～4時30分							
リハビリテーション科	午前9時～11時30分	理学・作業・言語・物理の各療法	○	○	○	○	○	1.3.5週 ○
	午後1時30分～4時30分		○	○	○	○	○	午後休診
外科	午前9時～11時30分 ※第3土曜日 (予約のみ)高永甲	予約可	大田垣	高永甲 長嶺 坪川	高永甲	高永甲 大田垣	長嶺	1週 高永甲・長嶺 3週 大田垣 高永甲・坪川 5週 交替
	午後3時～4時30分						高永甲	午後休診
乳腺外科	午後2時～4時30分	予約可					舛本	
心血管外科	午前9時～11時30分/午後2時～4時30分	予約可				片山/田口 交替		1.3.5週 内田 午前
脳外科	午後2時～4時30分	予約可					広島大学	
整形外科	午前9時～11時30分	予約可	市川 中林・加藤	田中 森	森 白川	市川 田中・加藤	田中 中林	1週 田中・中林 3週 市川・森 5週 加藤・交替
	午後4時～6時30分			1.3.5週 市川 2. 4週 加藤 中林		森 古田		午後休診
小児科	午前9時～11時30分	小児一般	東・友田	森下	東・友田	森下	東・友田	1.5週 東 3週 森下
	午後2時～3時	アレルギー 予約制	2時～2時30分 予 森下	2時～4時30分 東・友田	2時～4時30分 1.3.5週 森下・友田 2.4週 東・友田	2時～2時30分 予 友田 2時～6時 ア 東 3時～4時30分 友田	2時～2時45分 乳 1.3.5週 森下 2.4週 友田	午後休診
	午後3時～4時30分	予防接種 予約制	森下					
	午後5時～6時	乳児健診 予約制						
	午後0時30分～5時	カウンセリング 予約制	東・太田			太田(東)	太田・東	
眼科	午前9時～11時30分		山崎	田中		高本		
泌尿器科	午前9時～11時30分	(月)は午前9時30分～	広島大学	川崎	山崎	川崎	川崎	1.3.5週 広島大学
	午後2時～4時30分	予約可		川崎	山崎		山崎	午後休診
耳鼻いんこう科	午前9時～11時30分		大橋	大橋	大橋	大橋	大橋	1.3.5週 大橋
	午後3時～4時30分		大橋			大橋	大橋	午後休診
皮膚科	午前9時～11時30分	9月～は午前休診						
	午後2時～4時30分	予約可			平川		岡本	
婦人科	午前9時～11時30分	初診(再診) 予約可	三田尾	三田尾	三田尾	三田尾	三田尾	1.3.5週 三田尾
	午後2時～4時30分	子宮がん検診 予約制	三田尾	三田尾		三田尾	三田尾	

協同診療所 2015年8月～休診 宍佐南区西原九丁目8-22 TEL:082-874-0455

内科	午前・午後:休診							
----	----------	--	--	--	--	--	--	--

津田診療所 宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

内科	午前9時～12時		木山	三田尾	木山	木山	木山	1.3.5週 木山
	午後3時～5時	(火曜:4時～6時30分)	木山	木山	木山	休診	木山	午後休診

沼田診療所 宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

内科	午前9時～12時		中村(晴)	井口	大谷	山田	西原	1.3.5週 西原
	午後休診		午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診

あすなろ生協診療所 宍佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

内科・小児科	午前9時～12時		井口	小林	小林	井口	井口	1.3.5週 井口
内科・小児科	午後3時30分～ ※受付終了は各曜日をご覧ください		～6時 井口	～6時 井口	～6時 井口	～5時 井口	～6時 井口	午後休診

□は、専門外来です。 予約制とは事前予約が必要です。 予約可とは予約無しでも受診可能です。 予約制です。

コープ共立歯科(8月18日以降変更あり。電話にてお問合せ下さい) 宍佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181 急な場合はご相談ください。

午前	午前8時30分～11時30分 (木曜日10時～11時30分 託児ボランティアあり)	大田 阿部 佐々木 重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	(交替) 大重平石部 佐々木
	午後	月・火・水・金:午後0時～4時30分 第2・4木曜日 午後2時～4時30分	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	大田 阿部 佐々木 大重平石	午後休診
夜間	月・火・水・金:午後5時～7時30分	大田 阿部 佐々木 重平石	大田 阿部 佐々木 重平石	大田 阿部 佐々木 重平石	大田 阿部 佐々木 重平石	大田 阿部 佐々木 重平石	大田 阿部 佐々木 重平石	
訪問診療	午前				大田 佐々木			
	午後		阿部 佐々木 重平石部		阿部 佐々木		重平石	

広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

〈平日・土曜日ダイヤ〉
上安駅～大町駅～広島共立病院コース

上安駅(出発)	大町駅	共立病院(到着)	共立病院(出発)	大町駅	上安駅(到着)
8:00	8:15	8:20			
8:40	8:55	9:00			
9:20	9:35	9:40			
10:00	10:15	10:20	10:25	10:30	10:45
10:50	11:05	11:10	11:20	11:25	11:40
			12:40	12:45	13:00
13:10	13:25	13:30	13:40	13:45	14:00
14:10	14:25	14:30	14:40	14:45	15:00
15:10	15:25	15:30	15:35	15:40	15:55
			16:15	16:20	16:35

※定員13名コングリターバスでの運行となります。

〈平日ダイヤ〉8月～変更になっています

フジグラン緑井～広島共立病院コース

緑井(出発)	共立病院(到着)	共立病院(出発)	緑井(到着)
8:00	8:05	9:25	9:30
8:15	8:20	9:45	9:50
8:30	8:35	10:05	10:10
8:45	8:50	10:30	10:35
9:00	9:05	11:00	11:05
9:15	9:20	11:45	11:50
9:35	9:40	12:05	12:10
9:55	10:00	12:30	12:35
10:20	10:25	12:55	13:00
10:40	10:45	14:00	14:05
11:10	11:15	14:30	14:35
11:55	12:00	14:50	14:55
12:15	12:20	15:20	15:25
12:45	12:50	15:50	15:55
14:20	14:25	16:20	16:25
14:40	14:45	17:00	17:05
15:10	15:15	17:15	17:20
15:40	15:45	17:45	17:50
16:10	16:15		
16:30	16:35		

〈土曜日ダイヤ〉8月～変更になっています

フジグラン緑井～広島共立病院コース

緑井(出発)	共立病院(到着)	共立病院(出発)	緑井(到着)
8:00	8:05	9:45	9:50
8:15	8:20	10:05	10:10
8:30	8:35	10:25	10:30
8:45	8:50	10:55	11:00
9:10	9:15	11:20	11:25
9:30	9:35	11:40	11:45
9:55	10:00	12:15	12:20
10:15	10:20	12:50	12:55
10:40	10:45	13:10	13:15
11:10	11:15	13:30	13:35
11:30	11:35	14:00	14:05
		14:20	14:25
		14:50	14:55
		15:10	15:15
		15:30	15:35

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。

※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますのでご了承ください。

健診センター
TEL 082-879-1223 FAX 082-879-6891

療養の心配事相談
TEL 082-879-1111(代表)
(月)～(金) 9時～午後4時30分
広島共立病院・看護師長室

*上安…喫茶「いくせい」前 *大町…J.R大町駐車場北側 *緑井…フジグラン緑井セブンイレブン前

「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】

被爆二世健診で伺いました。事前に駐車場がオープンしていると電話で聞いたので、初めて駐車場を利用してみようと午前10:00に病院に向かうと3つある駐車場が満車で、こんなに利用者が多いのに驚き、10:00の健診時間に間に合わず、時間をずらしてもらいましたが、何分待っても駐車場が空かず、これではラチがあかないと思い、フジグランに向かい遅れながら健診を受けることが出来ました。こんなに駐車場が混雑するなら、先の電話で「駐車場の満車がずっと続くかも知れないので、できれば無料送迎車でおいで下さい」と言っていたら良かった。そうしたら、はじめから送迎車で行ってたし、ロスも無かったと思います。細かい対応を宜しくお願いします。

【回答】

健診センターの電話対応にご意見をいただきありがとうございます。駐車場の案内に細かい配慮が足りなかったことお詫び申します。9時以降は、以前と変わらずフジグランに駐車できることも含め、より細かいご案内をさせていただきます。(広島共立病院 健診事務課長)

子育てコーナー

《お正月の風景》

お金はどうしていますか？

お正月にお年玉をいっぱいもらった子ども。いっぱいあげた大人。みなさんはどうしておられますか？

2017年のお正月に経験したことです。親戚の孫たちにお年玉を渡そうとしたら断られました。その理由が「うちは、よその人からはもらいません！」と清々しく言われました。その子どもたちは「その家のルール」を当たり前のように受け止め、カルタに興じていました。自分の幼少時は「お年玉」が少しだけだったのであげたいなと思って、それは私の傲慢な気持ちかな…と考えさせられました。お金では味わえないものをプレゼントできたらいいなと思い、パトミントンやかるたやトランプやボーリングを楽しんだ私でした。我が家の考えをはっきりさせて、揺るがずに接することが大事な。



(共立ひよこ保育園 園長:吉川 博子)

投稿募集中！氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号をご記入の上、下記へ

- 絵手紙・川柳・写真・俳句・短歌など、ジャンルは問いません。
 - 我が家の宝物・家族やペット・花・農作物・作品などなど、皆さんの大切な宝物をご紹介します。写真と合わせてコメントもお願いします。
 - QRコードを作成しました。携帯・スマホなどの端末からもお気軽に応募ください。
 - 皆様からのご意見や要望などもお気軽にお寄せください。
- ※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。
※本紙は広島医療生協ホームページに掲載されます。
※いただいた原稿などは原則お返ししません。
- メール:sosikibu@urban.ne.jp
郵送:〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6 広島医療生協 組織部
組織部連絡先: TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182



川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第八十回発表)



川柳

悩み事 見方変えるとハッピーに
東広島市 田原 里依子

みかん狩り 先まわりしてカラス鳴く
口田 山本チズエ

広島の今年の一字「神」ってる
中筋 湯浅 博明

俳句

柿落葉 門朽ちはてし 古寺にかな(長府にて)
蜜柑熟れ 活気漲る 瀬戸の島(瀬戸田にて)
緑井 小杉 慶江

しめ縄にそっと南天飾り付け
口田 山本チズエ

お年玉娘にもらう歳になり
中筋 湯浅 博明

漢字クイズ

【問題】下記のあてはまる熟語を表から消して最後に残った漢字を並べかえて四字熟語にして下さい。



三	氏	若	伊	神	鯨	万	赤
煙	奉	一	毘	代	狛	妨	一
岩	狩	虚	草	如	襲	嘉	雪
衡	青	旗	花	購	要	予	平
黄	鮫	踏	羅	一	石	仮	倍
隠	出	仕	新	青	列	固	草
粒	目	唾	肝	管	崗	月	石
見	虎	木	餅	害	入	陽	坡

- ① 日本地質学会が選んだ広島県の岩石は「広島○○」
- ② 会議の進行をぼうがいまする
- ③ 美味しいあんこう鍋
- ④ ほうし活動をす
- ⑤ 芭蕉の句「前髪もまだわかくさの匂ひかな」
- ⑥ 熟視↑○○
- ⑦ トイレのこと「せつちん」
- ⑧ 細かい注意がかんようです
- ⑨ 人をこけにするな
- ⑩ 売家と唐様で書く○○○
- ⑪ 絵の具の三原色は○○○
- ⑫ 陰暦二月
- ⑬ 江戸時代中期にさつまいもを広めた蘭学者は？
- ⑭ それまでのやり方などをそのまま受けついでいくこと
- ⑮ 新たに事業などを起こして成功する事○○揚げる
- ⑯ 販売↑○○
- ⑰ キセル
- ⑱ 愛媛県にある予讃線「いよいよし駅」

俳句



冬ぬくし米寿の長姉の薄化粧
寺本 東子

初稽古白炭置きて定まれり
石塚 節子

朝寒や紙面トップの防衛費
吉井 美智子

香り満つラジオを友に柚子きざむ
野田 八代子

流れゆく雲の高さに鳥渡る
中村 絹枝

修羅の傷胸底に秘め山眠る
安 永道子

積雪にスマホで遊ぶ高齢者
竹本 旬子

産声の知らせ入るよ降誕祭
桑 升 幸子

夫作る雑煮のうまさ幸多し
河野 美智子

みんなで協同の医療をつくる人材募集中！

医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。

お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室 奨学金制度もあります
電話 082-879-1111(代表)



◆締切は三月十五日

クイズ十一月号の正解は、ライオンモヨロシクタンミマスでした。

ヤ	ク	ト	ク	キ	ン	ギ	ヨ
メ	ズ	ボ	ウ	イ	ウ	ヨ	シ
ガ	ン	リ	ユ	ウ	シ	ネ	ン
タ	リ	ツ	マ	フ	シ	ン	カ
ヨ	ウ	キ	ユ	イ	サ	ン	ク
ウ	チ	ワ	メ	ド	ケ	ク	ギ
夕	モ	チ	ン	カ	ク	ギ	
ヒ	ノ	エ	ウ	マ	シ	ク	

正解者は六十一人でした。当選者(敬称略)

- 湯浅 博明(中筋)
- 沖 恵美子(伴東)
- 志賀 笑子(毘沙門台)
- 田辺 六一(伴東)
- 竹増 陽子(高取南)



▲稲本 ひろこさん(沼田)

- ⑲ 北海道で一番長い川は○○川
- ⑳ シンガポール
- ㉑ らっこ
- ㉒ 漢字のられつだ
- ㉓ 仲裁は時の○○
- ㉔ へいこう 感覚がとても良い
- ㉕ 事のなりゆきを見守るよ
- ㉖ 一茶の句「○○や片手は犬を撫でながら」

「福を巻き込み」幸せに 組合員活動



平和冬のつどい

12/2

— 平和まちづくり委員会 —



2016年12月2日(金)、虹の会館(ほっこり)に於いて参加者90名で「平和冬のつどい」を開催しました。

オープニングは中筋支部の素敵なハンドベル演奏、取り組みの報告は「沖縄現地学習と平和ゼミ活動」・「ピカに灼かれて」に組み組んでの感想発表で若い職員さんが熱く報告されました。

今回の戦争体験の語りは、鈴張の北沢忠美さんの「シベリア抑留を体験して、みなさんに伝えたいこと」でした。昭和19年19歳で現役兵入営・満州配属・敗戦・シベリア抑留・23年舞鶴へ帰還。この間の経過を原稿用紙18枚に記述準備されていて、一青年が体験し思ったことがしっかりと伝わってくる語りでした。

平和への深い願いを育む、平和冬のつどいでした。

(平和まちづくり委員会 鈴木 孝良)

組合員交流会

12/3

— 高陽西支部 —



2016年12月3日、第3回高陽西支部組合員交流会をあすなろ生協診療所「みんなの部屋」で開催しました。オープニングはうたごえ班「アンダンテ」による演奏で皆さん一緒に青春時代の歌を唄いなごやかに始まりました。

声を出した後は、お茶とお菓子をいただきながら自己紹介や機関紙配布時に苦勞されたお話を聞かせてもらいました。

一番盛り上がったのはビンゴ大会でした。「リーチ」、「ビンゴー」と次々声が上がると、くやしがりたり、ため息がもれたり、テンションマックス!! ちなみに景品はさまざまな型や色・大きさの貯金箱です。貯金箱を一杯にして、いずれ増資してもらう様にお祈りしました。中には何十万もたまるものもありました。

当日の参加者は34名で、加入・増資もいただき、元気のでの交流会でした。

(高陽西支部.Y・D)

広島共立病院 後継者育成室便り



「広島民医連看護学生年末交流会」を2016年12月17日に広島共立病院で開催しました。広島民医連つながり看護学生10名、医学生2名、職員12名が参加しました。

ゲームで自己紹介を実施し、そのあと看護実践の報告をもとにグループ討議を行いました。「このような患者さんに寄り添った看護がしたい」、「気持ちを伝えてもらえるような信頼関係を持てるようになりたい」、「出来るだけ患者さんの側にいられるような医師になりたい」等の感想を交流することが出来ました。また看護学生の活動報告をもとに、原発等社会問題についても話し合い、ビンゴゲームやスプーンレースで、楽しい時間を過ごしました。

民医連に共感してくれる医療系学生を育てるため後継者育成室では色々な活動をしています。**3月4日(土)、3月23日(木)**には、広島医療系協を知ってもらうため、**病院見学会**を開催します。医療系学生なら専門は問いません。是非お気軽に見学に来てください。詳細は病院ホームページでも確認できます。お待ちしております。(後継者育成室室長補佐 岩井)

さっとできるので、
箸休めの一品に
いかがですか?

作ってみて!!

私の一品

No.21



大根ナマス

今月のレシピ



〈材料〉

- 大根 ……………1本(1kgくらい)
- 砂糖 ……………100g
- 塩 ……………40g
- ゆず酢(なければ米酢) ……50cc
- 人参 ……………1/2本
- 昆布 ……………少々
- ゆずの皮・唐辛子 ……各少々

〈作り方〉

- ①大根を1cmくらいの輪切りにする。
- ②皮を厚めにむく。(※皮は後できんぴらにします)
- ③輪切りにした大根を、うすく短冊切りにする。
- ④人参は、薄切りにする。
- ⑤昆布・ゆずの皮は細切りにする。
- ⑥ポウルに大根・調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦人参・昆布・ゆずの皮・唐辛子の輪切りを入れて軽く混ぜ合わせて出来上がり。(塩分量1%)

※残った大根の皮を斜めに細く切り、砂糖・醤油・みりん・酒などで味付けをしてきんぴらが作れます。大根の葉も刻み、さっとゆがいて入れると彩りがいいですね。
※塩もみをしないので、すぐに作れます。大根から水分が出ますが、それも一緒に漬けたままで大丈夫です。

(歯科地区)

クイズ回答 ハガキより

組合員の声

11月5日、カープ優勝報告会、マツダスタジアムで黒田博樹投手、最期の勇姿を見られた事、感動の一日でした。素晴らしい出会いの数々に感謝です。(中須.T・H)

ふれあい協同オープンおめでとうございます。まだ利用するわけにはいきませんが、知りたい情報があってよかったです。

昨年の夏は暑く、不摂生で大量の汗をかき、糖尿病が悪化しました。今、よい季節となり、甘い間食を控え、1~2kmは歩くようにしています。自分でできるケアです。(八木.H・M)

今年の7月に岡山から夫の転勤で引っ越して来ました。広島に来るなり、カープ熱のスゴさ、赤いユニフォーム姿の人の多さにびっくりさせられ、あれよあれよと言う間にリーグ優勝へと…とてもよい年に広島に来れたのだと痛感しています。最近近所の権現山、阿武山に登り始めて、いい汗をかいています。(緑井.Y・H)

毎号のクロスワード・クイズを楽しみにしています。安北支部では、10月18日例年の様にバザーがあり、楽しい時間を過ごしました。健診センターへ胃カメラの申し込みをしました。(高取北.M・T)

介護予防等モデル事業の記事等、参考になります。地域のかわら版、井戸端ニュースも参考にして、これからも元気でがんばりたいものです。(中筋.M・S)

母(84歳)が広島共立病院の体操に週2回、参加しています。今、2ヶ月になりますが、ヒザの調子が良いと言っています。『継続は金なり』ですね。私も見習わないと…。母のがんばりに頭が下がります。(安佐町.H・I)



9月12日、90歳の義母が亡くなりました。40年あまり一緒に暮らしていたのでまだ信じられないような…。いろいろあってもいつか、このような日もくるのだなあ。私自身もこれからの生き方を考えなくちゃ…と思うこの頃です。(口田南.Y・H)