

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 47,834人
出資金 14億3,800万円

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

けんこさ 健康まつり 2016 開催決定!

2016年3月27日

スローガン

協同の力で、いのち輝く地域をつくらう

テーマ

- ①戦争法は廃止しよう!平和・憲法を守ろう!
- ②地域での居場所づくりをすすめましょう!
- ③いのちとくらしを支える広島医療生協になろう!

2月1日より
受け付け
開始

広島共立病院・健診センターよりお知らせ

2016年4月~

「組合員の健診枠」を広げます!

健診予約が取りにくいとの声に応え、少しでも、組合員の方に健診を受けて頂けるように、

2016年4月より、毎月28日~月末まで組合員健診(Bコースとドック)を**1日4件確保**します。

予約は2ヶ月前までをお願いします。

健診センターも地域の組合員とともに『地域まるごと健康づくり』を目指しています!!

詳しくは、広島共立病院 健診センターまでお問合せ下さい(☎082-879-1223)

けんこさ 広島医療生協創立50周年 健康まつり 2016 入場無料

歌と踊りの楽しいステージとイベントいっぱい!みんなで来てね!!

豪華賞品が当たる!! おたのしみ福引きもあるよ!
(福引き付協力券1枚100円 販売中)

ちびっこコーナー 手づくりおもちゃを作って遊ぼう!

ヒーロー選手会
広島の密特から誕生したご当地ヒーロー

多彩なコーナー
●健康相談(健康チェック)
●すこしお(減塩)コーナー
●育児相談 ●介護福祉相談
●サークルによる作品展示

パザールイベント
食べ物・飲み物・パザール用品など地域のみなさんや様々な団体のテントが並びます。

2016年3月27日 雨天決行
10:00~15:00
場所 広島共立病院旧館跡地・虹の会館
広島市安佐南区中須二丁目19-6
お問い合わせ ☎082-879-8124(組織部)
当日は駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。*JR「大町駅」北側出口から無料送迎いたします。

主催/広島医療生活協同組合 後援/広島市

福引き付 協力券100円



「広島医療生協創立50周年」記念行事の一環として、健康まつりを3年半ぶりに開催します。

広島共立病院が新規オープンして1年が経過しました。新しい病院はおかげさまでお褒めの言葉もいただき

「広島医療生協創立50周年」記念行事の一環として、健康まつりを3年半ぶりに開催します。

現在、旧病院本館の解体工事を進めています。その後、旧病院本館跡地は約90台を停めることのできる駐車場へ生まれかわります。組合員・利用者にとっても、ますます利用しやすい病院を目指しています。

その駐車場予定地で、「健康まつり2016」を開催します。健康チェックコーナーをはじめ、多彩なコーナーやステージ、食べ物や物品のパザールも開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

健康まつり 実行委員会
実行委員長 伊藤 富子

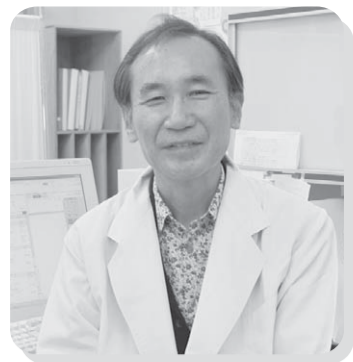
虹の旗

「あれから四十年」という言葉が流行語になったことがある。三十五年前に現在の団地に移って来た当時、ほとんどの住民は三〇代で、子供たちはあふれる程に居て、子供会活動も活発で団地の祭りは子供たちの声が溢れていた。親達は満員のバスや渋滞に耐えながら必死に働いてきた。三十五年の歳月はあつという間に過ぎて行ったように思う。古稀を過ぎて、やっと周りを見る時間が取れるようになった。町内会や老人クラブの世話役が回ってくるようになったが、地域では名前と顔が一致しない。国勢調査の調査員を委嘱され担当地域を回って驚いた。高齢者世帯、独居世帯の多さである。住人のいない家(空き家)も何軒もあった。子供や施設に引き取られたと言う。地域の「あした」に途方に暮れる。「地域包括支援センター」の職員さんとの懇談会を重ねる。プロの話聞きながらやっと少しだけ先が見え始めたように思う。医療生協に関わってきたことが高齢化した団地の「これから」に明かりを灯してくれる。

(T・T)

シリーズ第22弾

広島共立病院の プロフェッショナルたち



耳鼻咽喉科の大橋医師に 聞きました

広島共立病院 耳鼻咽喉科 大橋 一正 医師

耳鼻咽喉科とは？

首から上で頭と目を除く、鼻・耳・のどなどの病気を診察します。

どんな患者さんがかかっていますか？

風邪やアレルギー性鼻炎の患者さんが多いですね。最近では、めまいや副鼻腔炎の患者さんも増えていきますね。

鼻水がひどいのですが…

花粉症などに代表される『アレルギー性鼻炎』は、生活環境が清潔になりすぎて人の免疫が低下しているため、季節に関係なく患者さんが増加しているように思います。

医師

<https://www.astellas.com/jp/health/healthcare/sinusitis/>

副鼻腔炎とは、副鼻腔の粘膜に細菌やウイルスが感染することなどによって炎症が起こり、鼻づまりや鼻水、咳、頭痛など、さまざまな症状が現れる病気です。

アレルギー性鼻炎には通年性と季節性があり、後者の代表的なものに花粉症がある。空気が乾燥する季節に限って、鼻炎を起すケースもある。

《ウィキペディアより》

▼咽頭ファイバースコープ



内視鏡で検査をするもので、耳・鼻・のどの状態がすべてわかりやすいです。

咽頭ファイバースコープって？

どんな検査をするのですか？

咽頭ファイバースコープや聴力検査のオージオメーターで検査をします。



▲聴力オージオメーター

聴力が衰えた患者さんの検査をします。

聴力オージオメーターって？

内科などの診療科との連携を図り、対応しています。



最近、耳が聞こえにくくなったのが…
安心して下さい。月曜日の15時～16時には補聴器外来を設けています。

最後に大橋先生から一言…
診察する際には、『見る目』を發揮して患者さんに向き合うようにしています。



話を聞き、説明をするよう心掛けています。耳・鼻・のどの手術は複雑で繊細な部位を扱うので、『見る』ことに集中し、安心・安全な手術を全うできるよう努力しています。

12月 理事会だより

第7次長期計画の検討開始 ～支部の5年後のあるべき姿～

今年度は、2017年からの第7次長期計画づくりの検討をすすめていきます。「地域まるごと健康づくりをすすめ、いのち輝く平和な社会の実現を目指」するために、5年後のあるべき姿をまず描き、分野別の実行計画を明らかにしていきます。また、各支部でも5年後の支部の姿について展望をもった話し合いを進めて頂くよう呼びかけていきます。

健康まつり2016開催

広島医療生協50周年記念行事の第1弾として、3月27日に、旧共立病院跡地にて「健康まつり2016」を開催します。多彩なステージを予定しています。出店も食べ物販売・バザー・健康チェック・介護相談・メディカルフィットネス見学会・歯科検診・子育て相談など、多彩な企画が満載です。協賛広告・伝言広告・参加協力券のご協力をお願いします。

【第3四半期の経営】

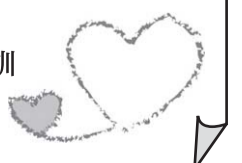
危機感を持って第4 四半期予算超過達成を!!

12月の経営は、経常剰余が3,920万円の赤字で、予算を601万円下回り2か月連続の予算未達成でした。事業収益は4億4,353万円で予算を上回ったものの、入院収益が920万円の未達成であったことが最大の要因です。2か月連続前年割れの一方で人件費が1,000万円超過という経営悪化の兆候がみられます。入院患者を計画通りに確保することが最大の課題です。資金獲得力を示す償却前利益(減価償却費+経常剰余)も低迷を続けており、資金流出の兆候を示しています。経営の立て直しが急務です。(単位:万円)

12月累計	実績	予算	予算差	前年	前年差
収益	401781	399183	2598	390072	11709
経常剰余	▲30730	▲29494	▲1235	▲8500	▲22214

『いのちの章典・つながりづくり実践交流集会』開催

- 日 時/2016年2月24日(水) 13時半～16時
- 場 所/広島共立病院 5階 セミナールーム
- 内 容/全国の医療福祉生協の地域包括ケアの状況と教訓
福山医療生協の新総合事業の実践
沼田診療所での地域たまり場構想



2月～3月はいっせい班会の月です！ 「班はくらしの協同、助け合いの場」

広島医療生協では、班をつくって班会を開いています。組合員さん3人が集まれば、班会を開くことができます。もちろん組合員でない方も参加できます。

今、高齢者単身世帯の増加や格差の拡大、子育ての孤立化など様々な社会問題が広がってきています。班は、近所づきあいが少なくなる中で、地域で健康やくらしの知恵を出し合って、ご近所づきあいをしていこうという集まりです。

楽しく学び合い、助けあう、それが班なのです。

広島医療生協は、345の班があり、1月末までに約1,000回の班会を行っています。2月～3月は、いっせい班会の月です。各委員会で作成したお勧め班会メニューも参考に班会を開いていきます。班会への参加や班を作りたい方、大歓迎です。お近くの支部運営委員や生協の組織部までお問い合わせ下さい。



《お勧め班会メニュー》

- ☆健康づくり
～減塩のコツを楽しく学びましょう～
「すこしお生活」少しの塩分で快適な食生活を送りましょう！
- ☆平和まちづくり
マンガで学ぶ「安保法制」の危険な中身。
- ☆介護・福祉
今からどうなる介護保険？
医療生協の地域包括ケアってなに。

【班会ごぼれ話】

班会の何がいいって、顔を合わせて「最近どお～？」ってお互いの近況を話せることが一番じゃないかな？
あと、班会をやっていくうちに、色んなことがわかってきて社会的な事への関心も持てるようになったね。医療生協を知らなかった方がある日「医療生協っていいね…」と言ってくれて嬉しかった!!

【毘沙門台支部】



NO2調査について 2015.6.4～5

2015年の6月4日から5日にかけて24時間NO2濃度測定を実施しました。当日は天候に恵まれず、カプセルの取り付けと回収に苦労したとの報告もありましたが、5つの回収不能と1つの未測定を除いた169か所のNO2濃度の結果が出たので報告いたします。

全29支部が参加し、最もNO2濃度が高かったのは『東広島市西条町中央・西条バイパスと国道375号線交差点 道照交差点』でした。反対に最も濃度が低かったのは『西条町寺家』でした。この場所は最高値の西条バイパス交差点と車で10分ほどの距離しかありません。今回のワーストである西条バイパス交差点も2012年当時は0.056ppmと基準オーバー手前でしたが、徐々に数値を落としています。大気汚染という目に見えない脅威を意識・認知し、自分の町の空気を自分たちの手で改善していくために、2016年もNO2濃度測定に参加しましょう。

《2015年度ランキング》 今回のNO2濃度平均:0.026ppm / 前年度NO2濃度平均:0.028ppm

2015年 濃度が高かった地域		
1	東広島市西条町中央・西条バイパスと国道375号線交差点 道照交差点	0.047
2	長束3丁目 フレスタ前	0.043
2	沼田町大塚2173-1 アストラムライン大塚駅北交差点	0.043
3	東広島市八本松南4丁目 3号横断橋	0.042
4	上安2丁目7-56 安小学校前	0.041
5	大町東2丁目 交差点	0.04

2015年 濃度が低かった地域		
1	西条町寺家6781-6	0.013
2	東広島市西条町御園宇6982	0.016
3	川内1丁目7 マルシェー前	0.017
3	長楽寺1丁目 葵の荘橋	0.017

基準値	汚れている程度
0.020PPM以下	あまり汚れていない
0.021～0.040PPM	少し汚れている
0.041～0.060PPM	汚れている
0.060PPM以上	大変汚れている



▲測定したい場所に専用容器を取り付け、24時間設置後回収しました

NO2は酸性雨や光化学スモッグを引き起こす原因物質であるため環境基準が「1日平均値が0.04～0.06 ppmの範囲内またはそれ以下であること」と定められています。

メディカルフィットネス共立



1週間の
お試し体験大募集!!

2月限定!!

1,000円で1週間施設を使い放題

(お電話にてご予約受付中!!)

有酸素・筋力トレーニングマシン
楽しいスタジオプログラム
すべて使い放題!!

体験後は
入会金4,860円
が無料!!

継続できるか心配な方、施設の雰囲気を知りたい方、
どんな運動ができるのか試したい方必見です!!

この機会にメディカルフィットネス共立で
一緒に運動してみませんか？
スタッフ一同お待ちしております♪



詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ TEL 082-879-1126

平和冬のつどい



▲戦争法に反対するママの会の活動(職員)

十二月七日(月)、虹の会館ほつこりこりで平和冬のつどいを行いました。参加者は六三名(組合員四三名・職員二〇名)で、過去三年で最多でした。中筋支部のすてきなハンドベル演奏でスタート、平和ゼミナールの活動二年目職員・戦争法に反対するママの会の活動(職員)で若者の豊かな平和活動について報告してもらいました。



▲高野栄美さん(梅林支部)

高野さんは、「少年志願兵の見た戦争」と題して述べられました。国家総動員の体制下で軍国少年となり軍隊の一員となつて過ごし敗戦を迎えた体験を経て、その後、二度と戦争をしてはいけないとの思いを強く持ち行動もしてきたことを語られました。

記念講演は、高野栄美さん(梅林支部)と稲田拓さん(高陽西支部)でした。

稲田さんは、「子どもの目から見た戦争体験」と題して述べられました。国民学校生の当時、学校の様子、地域や家族の様子を具体的に語られました。二人の貴重な戦争体験を聞くことで、参加者は、平和な社会を守ることに重要な役割をあらためて強く思うことができました。平和のつどいは、夏と冬に行われています。広島医療生協の大切な行事として、皆さんに期待していただいています。

(平和・まちづくり委員会 鈴木孝良)



▲稲田拓さん(高陽西支部)

「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】

木曜日の午前中にコープ共立歯科に行きました。
 子どもコーナーでボランティアさんが患者さんの赤ちゃんをあやしている姿を見て、とてもいいなと思いました。私は育児をしている頃は、預けて歯医者に行くこともできなかったのがいい制度だと思います。

【歯科よりコメント】

ありがとうございます。託児は毎週木曜日午前中に実施しています。
 毎週予約が入るほど好評です。ご希望の方は、コープ共立歯科までお電話ください。☎(082)830-5181
 今後もボランティアさんと協力しながらかかりやすい歯科を目指したいと思います。
 (コープ共立歯科 事務長 三戸)

子育てコーナー

～番外編～

《共立ひよこ保育園の風景》

遊びが身体を鍛えてくれる～

保育園では、冬の間は昔(?)の遊びをいっぱいします。
 「カルタ」・・・ぱ～んと音を出して取ります。いつの間にか字も覚えていきます。
 「こまわし」・・・紐をまくのがなかなか、でも辛抱強く巻きます。
 「たこあげ」・・・ビニール袋のたこなんだけど、手ごたえを感じて走ります。
 「あやとり」・・・4段ばしごに、ぱんぱんほつき箒。
 「おてだま」・・・5歳児クラスのこどもが縫ってつくりました。針と糸で自分でつくってみました。
 どの遊びも身体を～足を～指先を～使って楽しんでいきます。おとなも一緒に楽しみましょう!(身体だけでなく、心も頭も鍛えてくれます)
 (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

コメントだけでなく、絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆さまからの意見、要望などをお気軽にお送りください。
 ※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 (第六十九回発表!)



川柳
 歳重ね 主人の優しさ やつと知る
 東広島 田原 里依子

俳句
 木枯や 大仰にして 山騒ぐ
 親子鹿 寄り来る中のおでん酒
 緑井 小杉 慶江

子らの居て家ゆるがせて 初笑い
 匿 名

短歌
 次々と黄色のバラが冬に咲く
 何か良いこと 起きる予感
 相田 長屋 康子

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。



一	原	踐	主	指	瀨	協	扁
益	裖	数	梭	酵	蘭	公	丁
動	語	三	温	鯨	子	煎	能
餅	芝	者	説	実	駿	諄	西
嘆	曲	藤	論	卓	一	遊	直
桃	母	鬚	三	稼	三	瑞	齊
道	任	知	馬	音	菌	鮫	友
同	寸	瑞	魚	従	州	瑞	痴

- ① 選挙で全国をゆうぜいしてまわる
- ② ある感覚の「ぶいこと」方向〇〇
- ③ アイモンド
- ④ IQ
- ⑤ 良い友に交わって受ける良い感化「〇〇の化」
- ⑥ 〇〇↑個別
- ⑦ 小倉百人一首より「滝の音は絶えて久しくなりぬれど名こそ流れてなほ聞こえけれ」を詠んだ人は?
- ⑧ よく走る優れた馬
- ⑨ フルかどうか
- ⑩ みんなで分担し助けあつて何かをすること
- ⑪ うんしゅう蜜柑
- ⑫ 「親子は一世、夫婦は二世、〇〇は三世」
- ⑬ あんこう鍋
- ⑭ ちよつと会いたくないあゝ
- ⑮ 猫に小判と同じ意味「犬に〇〇」
- ⑯ ちよんまげ
- ⑰ すぐれた音楽や詩をほめる言葉「唱〇〇」
- ⑱ 話がくどい
- ⑲ 長崎地方の郷土料理「〇〇料理」

最近急に冷え込んできたので、寝る時に湯たんぽを使用しています。経済的なのに、とってもあったかい! 先人の知恵に感謝です。

100円ショップの小さめのものもおすすめです。ポケットに入れてカイロがわりに!(大町東、K・I)

▲組合員さんからのお手紙

俳句



渡岡悠子選

仕事着の夫の帰宅や冬温し
 天高くそれより高く子等の声
 夫の顔鰯大根の味の沁む
 石積みの坂の聖母や冬日差し
 冬空の明けを託すよ黒田様
 腰を掛け大根洗う漢かな
 古里や今だ残せし添水あり
 おでん種滑つて戻った鍋の中
 金銀の羽持つ鶴を折りにけり
 着ぶくれの翁と腕を組みており
 人ごみも銀杏落葉に染まりおり
 年賀状書くにかかれず腰痛し

吉井美智子
 中村綱枝
 石塚節子
 寺本東子
 磯道一枝
 野田八代子
 宇和田カズ子
 西井清策
 安永道子
 竹本旬子
 桑升幸子
 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)



- ◆ 締切は三月三十一日
- ◆ クイズ十月号の正解は、「面壁九年」でした。意味:一つの目的に専念して長い間根気強く努めること。志を捨てずに我慢強く耐えること。
- ① 厳島神社 ② 弱行 ③ 清正人參 ④ 莫逆 ⑤ 乾布 ⑥ 中樞 ⑦ 寂蓮 ⑧ 端境期 ⑨ 緩和 ⑩ 蛹 ⑪ 一矢 ⑫ 力水 ⑬ 平和 ⑭ 凡例 ⑮ 老酒 ⑯ 神有 ⑰ 逸材 ⑱ 正岡子規 ⑲ 産業革命 ⑳ 国府津 ㉑ 火花 ㉒ 鈍豆 ㉓ 独壇場 ㉔ 襦袢 ㉕ 秘露
- 正解者は四十八人でした。当選者(敬称略)
- 辻 律子(口田)
 岩崎 満(大町東)
 藤原 久子(可部東)
 吉益 誠二(緑井)
 賀上 康彦(大町西)

心と心をつなぐ 組合員活動



配布員のつどい

12/8

— 亀山支部 —



▲前列中央が広川医師

2015年12月8日、機関紙配布員の方と研修医の広川先生とで交流会をしました。

初めに、血圧・足指力チェックを行い、転倒予防のための足指体操

やセラバンド体操などをして、身体をほぐしました。その後、広川先生を囲んでお寿司を食べながら、自己紹介や質問などをして、和気あいあいと時間が過ぎました。

今回、初めて開催しましたが、新しい仲間も増えてこれからが楽しみです。

クイズ回答
ハガキより

組合員の声

40年間使っていた辞書を今年買い換えました。前のは姉のお下がり、初めて自分の辞書が持てうれしいです。(可部東 H・O)

娘が高熱で入院しましたが、おかげさまで無事に退院できました。看護師さん達の対応が丁寧で感じが良かったです。お世話になりました。(西原 S・T)

先日、血管年齢を測定したところ『63歳』くらいとのこと(実際は70歳代ですが)。週3回テニスをしている効果かな?と思っています。(落合南 T・T)

クロスワードは頭の体操に一番いいかなと思い、頑張っています。診療所だよりも大変楽しみです。これからもしっかり読みます。(可部 K・K)

子育てコーナーで、ひよこ保育園の風景、『いいなあ〜』と思います。娘がお世話になった先生かしら?(八木 H・M)

いつもクイズを楽しみにしています。最近、目の手術をして世の中が明るく見えます。しかし、本当は暗くイヤな世の中になりました。日本もテロに襲われることになるのでしょうか。(口田南 M・M)

小規模デイサービスで昼食づくりを担当しているので『私の一品』を参考にさせてもらっています。(口田南 N・T)

義母が昨年他界し(共立病院にも入院したり、お世話になりました)、暇ができたため安佐南区土砂災害に遭われた知り合いのところにボランティアに行きその後、パートに出ています。(緑井 T・Y)



待ちに待ったお好み焼きツアー

12/14

— 安西支部 —

2015年12月14日、安西支部念願のお好み焼きツアーに8人で行ってきました。西広島にあるWood Egg お好み焼館にて、お店で使うような本格的な鉄板でのお好み焼きづくりを体験し、ホットプレートで作るよりも美味しく出来上がりました。試食時は、スーパーでは手に入らない様々な味の特製ソースを自由に選んでお好み焼きにかけられるのも楽しかったです。食べた後はお好み焼きの歴史学習や工場見学をして、最後にできたてのソースをお土産にいただき、大満足のツアーとなりました。

(Y.Y)



▲組織担当と支部役員さん、自作のお好み焼きを食べながら



冬野菜が美味しい季節ですね〜。今回は、旬のお野菜を使った料理を2品紹介します。

作ってみて!!

私の一品

No.10



今月のレシピ

小松菜の和え物

小松菜の香りと甘辛い味に、ご飯がすすみます



〈材料〉

- 小松菜……………1束
- 酒……………大さじ1
- A { みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- しょう油……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1
- かつおぶし……………1〜2袋

〈作り方〉

- ①小松菜を1センチ幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、まず小松菜を炒め、Aの調味料を入れて炒め、しんなりしてきたらごま油を回しいれ、全体に行き渡るように軽く炒める。
- ③汁気が少しあるうちに火を止めて、かつおぶしを混ぜ合わせる。

★3色弁当の“青み”にもなりますし、ご飯にまぶして食べてもGOOD!!

大根とシーチキンの煮物

優しい味で、からだも心もホッコリ



〈材料〉

- シーチキン……………1缶
- 大根……………中1本
- A { 砂糖……………大さじ1
- しょう油……………大さじ1

材料はこれだけ!!

〈作り方〉

- ①大根を1センチ幅に切り、2ミリくらいの短冊切りにする。
- ②鍋にシーチキンを缶詰の油ごと入れ、大根を入れて中火で焦げ付かないように炒める。
- ③Aの調味料を入れ、さらに炒める。水気が出てきたら、弱火にして上下を返しながらいけがなくなるまで煮込む。
- ④大根が柔らかくなり、しんなりしてきたら出来上がり。

★薄味なので、物足りない方は『しょう油』『砂糖』を、味見しながら加えて下さい。(ふれあい地区 Mさん)