

一人は万人のために
万人は一人のために

5月16日現在
組合員数 47,714人
出資金 13億9,272万円

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

	戦死者数
日本	0
韓国	4,407
フィリピン	27
タイ	350
オーストラリア	475
ニュージーランド	26

三野正洋著「わかりやすいベトナム戦争」より

日本の自衛隊は戦後、一度も誰も殺すことなく、戦死者も出していません。首相は「それは日米安保条約のおかげ。平和安全保障法は日米の絆を強めて戦争を防ぐ法律」と説明しました。しかし、アメリカと安保条約を結んでいる国

平和安全保障法(戦争法)は戦争を防ぐ法律?

「戦争させない・九条壊すな!総がかり行動実行委員会」が提起した戦争法廃止の二十万人署名が広がっています。五月三日の発表では千二百万筆に達し、広島県でも二十二万筆、安佐地区でも一万七千筆を超えて急速に広がっています。

急速に広がる戦争法廃止を求める二十万人署名

「戦争させない・九条壊すな!」

大切ないのちを守りたい

「戦争法廃止署名」全国に広がる!

は日本だけではありません。ベトナム戦争では、アメリカと安保条約を結ぶ多くの国が米軍に協力して、ベトナム戦争に参加、多くの犠牲者を出しました。



この世界の宝、憲法九条を壊すのが、昨年成立、三月に施行された戦争法(平和安全保障法)です。

危険が迫る南スーダンに派遣の自衛隊

戦争法施行でたちまち危険が迫るのは、南スーダンにP



KO派遣され、これまでは非戦闘地域で道路補修や難民保護に限定してきた自衛隊です。南スーダンは今、国連施設でさえも軍事攻撃される激しい内戦状態です。武器使用が解禁されると、自衛隊員が戦闘に巻き込まれ、日本国民全体もテロの対象となりかねません。戦争法の一刻も早い廃止が望まれます。

日本の未来かかる参院選

法律が国民を規制するのとは逆に、憲法は国民が為政者(政治を行うもの)を規制する法律です。国民の多くが改憲を望むならともかく、規制されている側が憲法に反する現実をつくった上で「憲法が現実に合わせてなくなった」から憲法を変えようというのはアベコベです。七月の参議院選挙は、戦争法とともにこの憲法の問題も重要な争点となる、日本の未来がかかった大事な選挙です。



坂本 裕

4.14 熊本地震支援の輪 広がる

～広島医療生協から16名の現地支援。義援金は40万円に!!～

4月14日(木)夜に熊本で起こった震度7をはじめとした連続した地震は、関連死を含めて70人近い方が亡くなるなど大きな被害を出しています。熊本には、民医連のくわみず病院、菊陽病院をはじめとした医療・介護事業所がありますが、施設の被害、職員自らの被災もある中で懸命の救援活動が行われています。そうした状況の中、全国と力を合わせて広島医療生協でも、現地支援、物資支援、義援金募金に取り組んでいます。現地支援は4/21の先発から当面5月末まで16人の参加になります。病棟勤務などの施設運営、避難所や地域の訪問、瓦礫撤去作業などを行なってきています。義援金の取り組みは職場や地域で行われて約50万円(5/23時点)ほどが寄せられており、広島医療生協としても20万円を送りました。これからも支援は続きます。ご協力よろしくお願いたします。

熊本地震 広島医療生協災害対策本部 花田事務局長



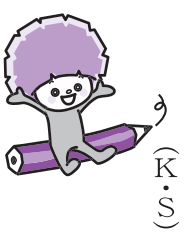
危険な『平和安全保障関連法』の廃止を

安北支部総会で「ウツは戦争の始まり」と題して安佐地区9条の会事務局長、坂本 裕さんのお話を聞きました。平和安全保障関連法という名の『戦争法』が、施行されウツが蔓延しています。戦争法は、憲法に違反し国際紛争解決のため武力行使を可能にしました。戦後初めて自衛隊が外国人を殺し、戦死することになります。危険な戦争法を廃止し立憲主義を回復しようとする新しい国民運動の動きが活発になっています。野党合意でたたかう選挙区もたくさんまわっています。

私たちは、子や孫のためにもずっと戦後でありたいし、平和を残したいと思います。選挙は、7月です。ぜひ、投票に行つて危険な政権にノーの審判を下しましょう。(安北支部 K・T)

虹の旗

栗栖晶くんは私の友人です。異常分娩により、知的障害、脳性麻痺による身体障害など数々の障害をもつことになりました。彼はかみさまから与えられたありのままを受け入れ生きています。人間以外に動物や植物と対話を楽しみむひらがな詩人です。▼「かみさまのわすれもの」かみさまがわすれた、じゃんぶ(ジャンプ)できるあし(足)と、はしったり(走ったり)できるあしを、ぼくがうまるとき、うっかりわすれたみたい。おかげで、ぼくはべんり(便利)がわるい。バスにのるときも、かいだんをあがるときも、じかん(時間)がかかるしつかれる。でもかみさま、もうきにせんでもええよ。みんながたすけてくれるけー。わるい人もおるがええ人もおるよ。▼医療生協の理念そのままを彼は生きている。私は今の自分を仕切り直すエネルギーをもらいます。晶くんは「ぼくのまわりには、人間の息をしたひとがいっぱいおるね」と言います。ひとりひとり、人間の息をしましょう。(K・S)



シリーズ第23弾

〜広島共立病院の
プロフェッショナルたち〜



地域に出ることは貴重な時間
〜医師初期研修一年目を振り返って〜

広島共立病院 研修医 広川 慎一

二〇一五年四月
初期研修スタート

私は一年前の二〇一五年四月より、広島共立病院で初期研修を開始しました。四月の入職後最初の四週間は職場の各部署を回るオリエンテーションです。

技術系(検査、放射線、臨床工学、薬剤科、栄養科、リハビリテーション科、訪問看護ステーション)、事務系(医事、受付、相談室、健診事務科、地域包括支援センター)、地域連携室、診療情報管理課)そして外部(組織部、福山医療生協の事業所)も周りました。

オリエンテーションは、他の病院ではほとんど行わないところもありますし、あってもせいぜい二週間程度らしいので、当院は職場を知ることには時間をかけているといえます。現在の医療の質は医学知識だけでなく、総合力に左右されるので、初期に自分の職場の機能を知っておく事は大事だと思います。

医師としての研修は、連休明けの五月から開始しました。主に入院管理と救急外来に分かれます。導入期に副主治医とし

医師

て主に内科疾患の入院患者さんを受け持ち、それを通してカルテ記載、注射、薬物検査、食事のオーダー、退院調整といった病棟業務の流れに慣れていきます。



▲中筋支部 「こどもけんこうまつり」

▼東広島地区 西条酒まつりにて



六月からは月四回の副直研修(18時〜24時の夜間救急対応)も始まりました。救急患者さんが来院したら救急室まで行き対応します。指導医も同行し、まずは自分の見立てや治療方針などを示し指導による修正を加えていきます。

地域の組合員さんとの関わり

当院は設立母体が生協(医療生活協同組合)です

ので、基本は組合員さんの出資・運営によって成り立っています。そのため研修医も各地の分会へ出向いて、健康チェックや健康相談を行ったりお話しすることがあり、この点は他の一般的な研修病院とは大きく異なる特徴です。

「地域に根ざした」という言葉をよく聞きますが、分会への参加はその概念を実感できる貴重な時間と考えることができます。この利点をもっと活用し押し出す事のできる状況であれば、今後も病院存続に心配は要らないと思います。まだ参加回数は少ないですが昨年度は次の通りでした。

七月：こどもけんこうまつり、八月：中須支部納涼会、十月：東広島地区



▲亀山支部 組合員との交流会

初期研修

二年目を迎えて

西条酒まつりでの健康相談、八木・梅林支部分会、十二月：亀山支部懇親会、また毎月第三金曜の昼には西原のふれあいセンター協同で、ふれあい会食があり、時間の許す限り参加するようにしています。

覚えることが多くあり、この一年は早く過ぎたように感じますが、初期研修は二年あり、何を差し置いてもまずはこれを修了することが最大目標です。この四月から二年目に入りましたが、これまでの病棟・救急に加えて、今後は外来診療も始まり、また産科や精神科、脳外科などは外部の病院で研修する予定です。

一年程度ではできるとはまだまだ限られていると思いますが、「あれやこれができるようになった」と前向きに考えて、途中で中断する事のないようやっていければ、上出来と思える様になりました。

5月 理事会だより

【2015年 経営を振り返る】～資金流出による経営危機は回避～

2015年度損益決算は、ほぼ予算通りとなりました。しかし、予算自体が必要利益目標(必要な資金を確保するための経常剰余目標)に届かないものであり、それを上回ることが目標であったことからすると全面的に肯定評価はできません。

	年間累計	予算比較
収益	54億1900万円	8871万円超過
費用	57億7295万円	9458万円超過
経常剰余	▲3億7650万円	400万円下回る

2013年度の状況(入院稼働率の低下、空所の常態化、病院以外の事業所も利益を上げられない)からすると、2015年度は、病院の事業基盤も軌道に乗り、病院以外の事業所も経営改善したことで法人全体が力を合わせて踏み出した成果と評価できます。

【2015年度 介護事業の経営状況】～地域の要望に応じて前進～

2015年度は介護報酬の引き下げや軽度者を介護保険のデイサービスや訪問介護から外す『新総合事業』の実施が明確になり、地域包括ケアの具体化が求められる中で利用者を増やした1年でした。

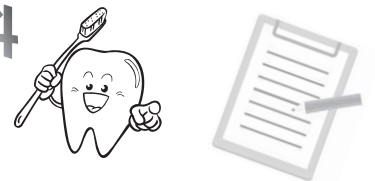
介護事業収益 6億3千万円 訪問看護が1億17万円 ショートステイが1億695万円と収益を伸ばしたことが要因です。一方で、事業費用はショートステイ移転費用や協同診療所の休止による施設維持費負担増などで予算より増加しました。経常剰余は、982万円の赤字となりました。

【2016年度 4月の経営状況】～5千万円の赤字、予算差▲2千万円～

(単位:万円)

	4月累計	実績	予算	予算差	前年	前年差
収益		44203	45198	▲995	44405	▲202
経常剰余		▲5018	▲3016	▲2002	▲3765	▲1253

コープ共立歯科
の
ひろば



第2 歯科診療所に向けて
アンケート実施!

駐車場予定地で健康まつりが開催された3月27日(日)、コープ共立歯科ではフランクフルトと揚げもみじの販売と合わせて、『無料歯科チェック』をしました。

無料歯科チェックには100人を超える方が来られました。

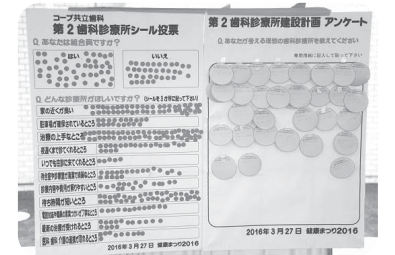
その際、「どんな歯科診療所がほしいですか?」というアンケートもお願いしました。

広島医療生協の長期計画で予定されている第2 歯科診療所構想の参考にさせていただくためです。

一番評価の多かった項目が「治療の上手な歯科」でした。続いて「家の近く」や「待ち時間が短い」といった項目が上位に選ばれていました。往診への要望は少なかったようです。

在宅医療への要望を汲み取るには、また違った方法でアンケートをとる必要があるでしょうが、今回のアンケートを今後の参考にさせていただきたいと思います。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



▲揚げもみじとフランクフルトは大好評! ▲第2 歯科診療所のアンケート結果

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 山地 恭子



「昨年と比べ、数万円も保険料が上がる」ことがあるので「昨年、国民健康保険料の納付書を持って相談に来られた方がありました。年金収入だけでも、申告した方が良いのか？いや、そもそも計算が間違っているのでは？」

「年度は緩和措置三年目です。相談に来られた方は、緩和措置の対象にならなかつた。担当課に相談して対応してもらいました。が、今年もまた、なぜ上がったか、と思われ方が多くおられると思います。」

「昨今の情勢を反映して、国保の加入者は半数が無職という状況です。保険料負担が出来ない状況の方も多くおられることが容易に想像できます。一方、広島市は二〇一一年から、財政局収納対策部に特別滞納整理課(それまでは係でした)を設置し、本格的に保険料や各種税金滞納者に対し、一括した収納対策を始めました。差し押さえの事例も出ています。」

「MSW(医療ソーシャルワーカー)として相談を受けるとき、医療費が払えないという入り口でも、保険料も他の税金も滞納し、生活が苦しい状況であることが多く、様々な制度活用を検討する必要があります。六月初旬には国保料の納付書が送付されます。払えないから病院に行くのを控えよう、そう思われている方もおられるのではないのでしょうか？ぜひ一度相談してください。」

税金が生活を圧迫？

③

「班はくらしの協同、助け合いの場」

6月～7月は 班会・班づくり月間です

楽しく学び合い、助け合うそれが班です

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場です。

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組織部までお問い合わせ下さい。
3人組合員さんが集まれば、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。



- ★2016年度が始まりました。年間計画を立て、楽しい班会を開きましょう。
- ★6月11日は第57回通常総代会です。班会でも総代会の内容を報告しましょう。

＜おすすめ班会のメニュー＞

☆講師依頼は、各支部の支部長さんや運営委員さん、又は生協組織部までご連絡ください☆

平和や安全・安心な暮らしが危ない?!
憲法が改正される?!

平和・まちづくり

- 安全保障関連法制(安保法)について考えてみませんか？
- 医療福祉生協連のパンフを使って、みんなで憲法について考えませんか？
- 「戦争法を廃止する2000万署名」は、引き続き2万筆を目標に集めます！

健康づくり

- 歯みがきチェック
歯みがきの基本を身に付けましょう
- 「あいうべ体操」で免疫カアップ!!



介護保険の上手な利用の仕方って??
要支援の人は、ヘルパーを使えなくなるの?
『地域包括ケア』ってよくわからないんだけど...

介護・福祉

- 介護保険について
- もしもの時の金銭管理 ○認知症について など

子育て

- 子育て・孫育てに悩んでいませんか？ ひよこ保育園から講師派遣をします

子育てコーナー ～番外編～

《保育園の待機児問題について》

「保育園落ちた」「日本死ね」のブログ書き込みで全国的に反響が広がった保育園の待機児問題は、広島市でも同じような状況が続いています。今、保育園現場では2つの大きな問題があり、一つは保育園に入所希望を出しても入れない待機児の問題、二つ目は保育士等の処遇改善の問題です。

入所希望を出しても入れない

保育が必要な子どもに保育を保障することは自治体の責任であると児童福祉法に定められていますが、入所希望数に応じて保育園を増設してこなかったため、そもそも保育園に預けて働く人と保育園の数が全然合っていません。広島市は新制度実施前から認可保育園(分園を含む)を増設してきました。わが保育園も1年半前に分園を整備し30名の定員増を図りました。新制度実施後は、国の施策にならって小規模保育園(3歳未満児19名)等もどんどん認可してきましたが、2016年5月1日現在も安佐南区だけで待機児が146名(その内3歳未満児123名)といった状況です。(広島市全体では584名)

保育士不足の問題～待遇改善の必要性～

二つ目の問題は保育園で働く保育士等の処遇が悪すぎるということです。しかし、国や自治体の基準が低すぎるので専門職でありながら民間保育園の給料は低いため、働き続ける職員が少なく保育士の確保が困難です。現在では公私立を問わず、すべての保育園で保育士不足が言われています。保育の仕事に希望が持てないのが現実で、「仕事に見合った給料がほしい!」「保育の仕事で働きたい!」と切実に思っています。

保育は社会の未来を作る仕事

私たちは、保護者と一緒にこどもの成長を促していく保育の仕事は、社会の未来をつくる仕事で楽しくやりがいがあると思っています。「保育」は、幼い子どもたちを守り育てると同時に家庭を支える重要な仕事です。

0～6歳までの認可保育園を建設することと保育士等の処遇をよくするこの2つの課題を緊急に改善してほしいと願っています。

(共立ひよこ保育園 園長:吉川 博子)

保育園待機児童数 2016年5月1日現在

	3歳未満児	3歳以上児	合計
中区	79	7	86
東区	57	12	69
南区	49	9	58
安芸区	7	1	8
西区	99	25	124
佐伯区	59	4	63
安佐南区	123	23	146
安佐北区	26	4	30
広島市	499	85	584

(人)
(広島市HPより)



「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】

送迎バスを20分待ちました。満車で乗れないとのこと、運転手の人は早くからわかっているのに何の対応もしなかったです。以前の人は、会社に電話して次のバスとか手配してくれたりしたのですが…2回目ですね、感じ悪いですね。

【回答】

このたびはご迷惑をおかけしましたことお詫び申し上げます。送迎バスはタクシー会社に委託して運行しています。乗車される方が多く満席になった場合は、ドライバーの判断で自社に連絡し別の車を手配してもらうよう取り決めておりますが、今回はこれにそった対応ができなかったようです。あらためて当該タクシー会社との間で規定を確認し、今後このようなことがないよう乗務員全員に徹底してもらうこととしました。貴重なご意見をいただきありがとうございます。(総務課長)

「アイガモにも地震の被害」

島根県邑南町高見 岩根 英則



▲孫と一緒に、アイガモのヒナに餌をやる岩根さん

ひよっこり農園だより



今年の米づくりが始まりました。主食であり、自然と文化を守ってきた米を大切に作っていきたく、毎年この時期思いを新たにします。田植えが始まると、わが家にはアイガモのヒナがやってきました。孵化場は熊本県。大地震の影響は大丈夫か？連絡をとると、「益城町から

十六きなんですよ。大きな揺れが何回もきて、孵卵器の卵が割れてしまった。五月の出荷の四五〇羽は大丈夫なので、そちらには送ることができません」
お見舞いをいい、届くことにほっとしていると、予定日の一週間前になって、「今日生まれたヒナを明日送りたい。揺れは続いている。先は分からない」との電話。
雨のなか、防護網を張ったり、育雛箱の整備など急遽受け入れ準備。
元気なヒナが届きました。生まれたばかりのヒナは四十八時間は水もエサも与えずに、
しかし数日後育雛箱の周りに異変。ヒナをイタチが襲ったのです。防護網の電気のアースがうまくいっていなかったようです。可哀想なことをしました。残ったヒナが無事大きくなること祈っています。

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

優勝杯 見てるこちらがもらい泣き

さりげなく手を差し伸べて杖となる

中筋 湯浅博明

もう五年次は都心か南海か

(高浜原発ストップ！次の地震が予知されています)

大町西 日野 艶子

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第七十三回発表！)



俳句

真帆は西片帆は東春の瀬戸

(宮島へ春の好季の一日に出かけた時、のどかな春の海上を帆掛け舟が浮かんで進みました。西へ！東へ！)

大町西 日野 艶子

春うらら 野良も長らく背伸びする

詠み人知らず

詠み人知らず

詠み人知らず

俳句



渡岡悠子選

花ぶぶき九条守れの歌ひびく	磯道 一枝
山風や竹の子汁のふきこぼれ	宇和田カズ子
地震 <small>なみ</small> 続く阿蘇の草原青むらん	寺本 東子
震災のガレキの町の春の月	中村 絹枝
敷物の跡くつきりと夏に入る	野田 八代子
甲骨の鋭き文字や柳 <small>りゅう</small> 舞う	石塚 節子
鶯の姿を見せる庭の荒れ	安永 道子
奥山の山菜狩りに膝痛み	竹本 旬子
柴雲山脊にして光る松の芯	桑升 幸子
ぼたん咲き夫 <small>つま</small> の土産の見事なり	河野 美智子

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。

井	王	木	奈	吃	素	行	新
冒	鶏	杯	山	匿	由	転	空
書	面	貴	紫	説	点	緒	賜
雲	名	驚	面	紅	陽	三	甘
阿	藍	流	井	独	裕	仁	弥
加	抄	嫁	本	拡	頭	明	水
辛	魚	活	浩	矮	陀	海	太
散	花	合	栄	雨	細	勝	螺

- ① 囲碁界で前人未到の全七冠同時制覇を達成した人は？
- ② 人に責任をてんかしない事
- ③ ちゃぼ
- ④ やつと勝つこと
- ⑤ 大きい音にびっくりした
- ⑥ キャベツの別名
- ⑦ マニユアル
- ⑧ 今年4月に2千本安打を達成したカープの選手は？「〇〇〇〇選手」
- ⑨ 前の状態に戻ることを「元」といふ
- ⑩ さより
- ⑪ 新聞の社会面を〇〇記事という
- ⑫ 酒に酔っていない状態
- ⑬ 凝縮↑〇〇
- ⑭ とくめで投稿する
- ⑮ カナダ
- ⑯ 100も承知、二百も〇〇
- ⑰ 花に降り注ぐ春の雨
- ⑱ 優勝してしほいを受ける
- ⑲ あじさい
- ⑳ 応神天皇の頃に来朝し、「論語」と「千字文」を伝えたと言われる人は？



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)



◆ クイズ四月号の正解は、「春風駘蕩」でした。

◆ 締切は七月三十一日

◆ 広島医療生活協同組合 一九一六

◆ 宛て先 〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目

① 波瑠 ② 銀河鉄道 ③ 不養 ④ 霹靂 ⑤ 指宿 ⑥ 密猟 ⑦ 日進月歩 ⑧ 琴奨菊 ⑨ 砂丘 ⑩ 後遺症 ⑪ 拉致 ⑫ 糟糠 ⑬ 鬼灯 ⑭ 画竜点睛 ⑮ 天橋立 ⑯ 取捨 ⑰ 花鳥風月 ⑱ 安保护法 ⑲ 月下 ⑳ 三顧 ㉑ 啄木鳥 ㉒ 忸怩 ㉓ 異口

正解者は六十五人でした。当選者(敬称略)

大藤 登(緑井)

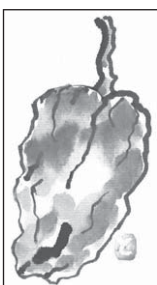
稲田 悦子(相田)

池亀 憲治(緑井)

齋藤 玲子(口田南)

坂口 慎一(毘沙門台東)

絵手紙/見藤ともえさん



▼折り紙でつくられた鯉のぼり



- ㉑ 〇〇↑末尾
- ㉒ ゆいしよある神社
- ㉓ 抜き書きした書類や書物のこと
- ㉔ 図体ばかり大きくてどうしようもないこと「〇〇の大木」
- ㉕ 書道で二聖と言えば嵯峨天皇と〇〇
- ㉖ ささえ

紫陽花の花が雨に映える季節 組合員活動



安西支部総会での「家の中の身近な危険」 4/25



▲参加者半数以上が1年以内に転倒経験有。学習に身が入ります

— 安西支部 —

題名：「知らなかった、身近に潜む転倒の原因」

会場：東亜ハイツ集会所

参加人数：6人

主催：安西支部

4月25日、安西支部総会にてリハビリ科から講師を招き、屋内での転倒の危険についての学習をしました。転倒の原因には筋力低下や感覚機能の低下などによる『内的因子』と、段差や照明不足などによる『外的因子』があることを知りました。屋内での転倒場所は、居間・寝室がダントツで多いこと、また腰が曲がったことによる重心の変化で転びやすくなってしまふことなど驚きの多い学習でした。一言に『転倒』といってもさまざまな原因があり、足の筋力低下以外にも身近な環境の改善が必要だと学びました。ペンネーム(転ばぬ先の知恵)

笑って元気に活動中!

— 三次支部 笑って元気班 —



三次支部で活動している、笑って元気班は3年目を迎えました。

毎月第1木曜10時から三次IC近くの酒屋コミュニティで、文字通り笑って元気になるお話を名越さんに指導して頂いています。名越流の健康体操やからだにやさしい手

当の方法は、どれも簡単で年齢に関係なくお財布にやさしい内容ばかりです。(なかなか覚えられなくて毎回新鮮な気持ちで聞いています。)

5月は腸マッサージについて習いました。丁寧に簡単なマッサージをして腸を健康に保てば、便秘の解消は勿論、免疫力アップや冷え性改善に効果があるそうです。

ダイエットにも効果あるかも!?

聞きっぱなしにせずに、効果がでるまで継続してみようと思います。(山口)

花いっぱい運動 病院に潤いを ~ひよこ保育園の皆さんと一緒に花植え~

— 園児33名と事業団8名参加 —

広島共立病院は、2014年9月に新病棟が竣工し、それまで使っていた旧館を取り壊し、駐車場に様変わりしました。

私たちセンター事業団は共立病院の清掃を行っているため、控室が旧病院南館にあります。そのため、今まで病院があった場所が平地になると、寂しいような不思議な気持ちになりました。

「このままおとなしく完成を待っていてもつまらない!」と思い、病院に花を贈る「花いっぱい運動」を思いつきました。

ひよこ保育園の皆さんに花を植える手伝いをしてもらいました。花の名前や花言葉・植え方を説明しました。大人顔負けの手つきで次々と花を植え、しっかりと水やりもしました。通路に置かれた花は、病院の職員やフィットネスの利用者さんに好評です。

センター事業団では、毎週月曜日と火曜日ほっこりでふれあいカフェにじいろを行っています。花を通じてさらに地域の人たちとつながりを深めていけたらと思っています。(センター事業団 広島北部事業所 迫田)



▲第4駐車場通路に設置



▲子どもたちに花の植え方を説明しました

優しい甘さのケーキです。
お茶うけやおもてなしに
ぴったり!!

バナナケーキ

今月のレシピ



【材料】(パウンド型20cm2本分、または、18cmスポンジ型1個分)

- 強力粉……………200g
- ベーキングパウダー…小さじ2
- 炭酸(重曹)…小さじ1/2
- バナナ……………大きめ2本
- 砂糖……………130g~150g
- お酢……………大さじ1
- 卵……………Lサイズ2個
- バター……………100g

作ってみて!!
私の一品

No.14



【作り方】

- ①強力粉・ベーキングパウダー・炭酸(重曹)を一緒にふるっておく。
- ②バターを溶かし(柔らかく目ぐらい)、砂糖と卵を入れ、その都度よく混ぜ、お酢も入れてよく混ぜる。
- ③さらに、つぶしたバナナを入れて混ぜ、ふるっておいた粉をいれて、しゃもじなどでさっくりと合わせる。
- ④オーブンは200℃で余熱しておく。
- ⑤予熱したオーブンで、40分~50分焼く。(ご家庭のオーブンによって調整して下さい)
- ⑥途中、25分くらいで170℃に下げる。
- ⑦竹串を指して、何もつかなければ、焼き上がり!!

~コツ~

バターは、クリーム状がベスト。粉を入れたら、こねないようにさっくり混ぜてください。途中で温度を下げるのを忘れないように…

(沼田支部 組合員)

クイズ回答
ハガキより

組合員の声

猫の額程の家庭菜園も、トマト・ナス・キュウリ・ピーマン・オクラの植付けも済み、先の収穫が楽しみです。(真亀.E・T)

友人と安佐動物園に行きました。キリンの赤ちゃんが生まれているとのニュースを見て早速見物に! 2時間おきの出演でしたが、元気にジャンプしていました。私は得意の鶯の鳴きまねをして、友人の雌の鶯も驚かせてフフフ! 春はいいですね。(舟入南.H・N)

田畑が忙しくなってきました。体調に気をつけながら自然とつきあって行きます。(三次市.F・K)

大雨被害後の住居として、ぎりぎりまで役立ってくれた旧病棟が駐車場に生まれかわっていました。これまでの数倍台はとめられそうです。(毘沙門台.K・K)

4月号の漢字クイズはことわざや四字熟語が多く、言葉は頭に浮かんでも漢字がなかなか思い出せなかったです。いやはや、ちゃんと覚えていないものですね。

熊本の大地震で緊急地震速報が出た時、焦って何も出来ず情けなかったです。ちゃんと備えておかなければと改めて思い、まずは防災袋を点検しなおしました。出来る所から少しずつでも対策していきたいです。(大町東.K・I)

「声の箱」を読んで回答も読み、両方が声を出し合う事が良い方向に行くと考えさせられました。(毘沙門台.N・S)

大腸がん検診を受けています。精密検査が必要とあったので受診しましたが大丈夫でした。早期発見・早期治療というけれど、毎回ドキドキしながら検査します。(相田.R・S)

春は山草・野草の季節です。フキのトウ・土筆・コゴミ・ワサビ葉・釈等々、色々楽しんでおります。酒の量もつつい…。(あさひが丘.M・O)

