

熊本地震支援活動報告

常務理事 花田 俊哉



熊本や大分を中心に
した九州地方の大地震
の発生から間もなく三
カ月。長期にわたっ
て続く地震のなかで被
災者の避難生活は続き、
住まいを取り戻すこ
ろか、がれきの処理に
もまだ時間がかかって
います。

広島医療生協から熊
本地震支援への参加者
数は、七月初めまでの
予定を含めて二十一人
になりました。支援内
容は、看護師の病棟夜勤



地域を訪問して被災者の話を
聞きました

医師の当直、瓦礫撤去作
業、避難所や地域の訪問、
足浴のお手伝い、地域訪
問の準備作業、車中泊の
駐車場で栄養



▲熊本市くわみず病院内の民医連災害対策本部に集まった全国の支援者

不足を補うた
めのサラダや
エコノミー症
候群予防のた
めの弾性スト
ッキングの配
布、生協の店
舗での健康チ
ェック・健康
相談など多岐
に渡りました。
夜勤支援で
は、一七時
二三時と四時
八時といっ
た小刻みな夜
勤で、殆ど眠
れなかったこ
ともありまし
た。地域訪問
では、被害の
大きな家が

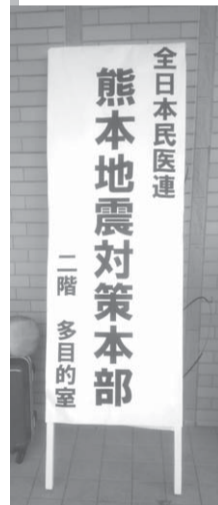


▲益城町では全壊した家屋を多数見受けました▶

支援者は自然
の恐ろしさを知
るとともに、活断
層の予測の難し
さと破壊力を改

なりあり、夜あまり眠
れない方が多く、家屋
修理の相談が相当数あ
りました。広島民医連
の事業所から来たと揆
拶するとみなさんよく
話をしてくれま
した。逆に相談等
をする場があま
りなくて、どこに
相談したらいい
かわからない方
もいたとのこと
です。

めて認識させられました。
どの支援者も「今後も支
援は絶対に必要」との感
想です。
引き続き活動支援募
金など、ご協力よろしく
お願いいたします。



▲訪問地域を地図で確認している全国からの支援者

支援参加者の感想より

「どうしようもないし、泣きすぎたから、もう笑うしかないんです」と話されていたことなど印象的でした。

いろいろ話を聞くことによって、少しでもストレスが解消されるのか、「お疲れ様です。ありがとうございます」と笑顔で対応してくれる方が多かったです。

過酷な状況下でも、被災者の皆さんは前向きに頑張っておられました。

6月11日 第57回通常総代会 開催

理事会より =本年度の活動の柱=

- ・医療生協活動の「見せる化」を意識的に取り組み、地域の願いに応えていく
- ・県内主要生協の主催で、健康チャレンジを県下24自治体と教育委員会が後援となって取り組む
- ・協同組合連携を通じて『高齢者住宅』『葬祭事業』等の事業計画を具体化する

全体討論より =支部を単位にした多彩な活動=

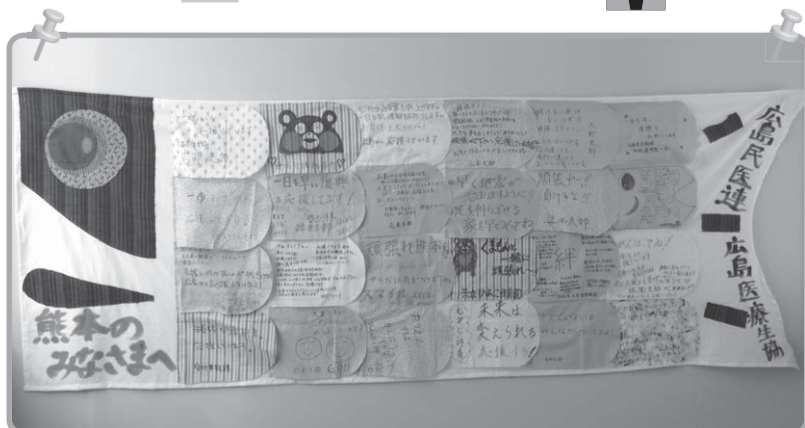
- ・落合支部の健康チャレンジを51名に普及した取り組み
- ・あさひが丘支部の機関紙配布網を活かした戦争法廃止2千万人署名の取り組み
- ・亀山支部のストレッチ体操を中心とした居場所づくり
- ・安北支部の増資活動を活かしたつながりづくり

広島医療生協創立50周年

・50年前に300人の組合員で小さな診療所から出発した事業も大きく発展しています。住民参加であるべき医療が実現できる仕組みがあることを見出し、改めて協同組合として地域の願いに応え、地域づくりに貢献する決意を確認しました。

5月の経営状況

	5月度	5月予算差	2016年度 累計	2016年度 予算差
収益	4億4780万円	▲916万円	8億8981万円	▲1910万円
経常剰余	▲2499万円	▲702万円	▲7517万円	▲2670万円



▲各支部・各事業所からのメッセージで作られた鯉のぼり

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～
広島医療生協 地域介護相談所
ケアマネジャー 岡田 美杉



日々、利用者さんと関わる中で、私たちケアマネジャーは利用者さんの立場にたつて支援を行うとともに、介護しているご家族の生活も大事にしたいと考えています。そのため、時にはご家族が休息するためにも、ショートステイ(短期間の入所サービス)の利用や、『もう自宅での介護は限界だな』と感じたときには特別養護老人ホームへの入所を提案することもあります。ショートステイは施設や介護度によって利

用料金は異なりますが、だいたい一日三、〇〇〇円〜五、〇〇〇円程度(原爆手帳がある場合は、これよりも負担は少なくなります)かかります。また、市民税非課税世帯の場合は、ショートステイ利用時や特別養護老人ホーム入所時に部屋代と食事代の負担を減免できる制度があります。ただ、この食事代と部屋代の減免制度の適用要件に昨年の八月から、資産の要件が加わりました。すなわち減免の申請時に預貯金の申告が義務

付けられたのです。(預貯金が単身で一、〇〇〇万円、配偶者がいる場合は、配偶者の預貯金を合わせて二、〇〇〇万円あれば減免がうけられます)その預貯金の確認のため、通帳の写しを申請時に提出しないといけなくなりました。これには「通帳のコピーをなんで出さないといいんの？」と、私たちケアマネも利用者さんたちも抵抗感が強くあります。資産要件があることで申請をためらったり、「泊

ついでに、申請しない」と言われる方もでてきています。ある利用者さんは「将来が不安なので、節約をしながらこつこつお金をためてきたのに、そのお金が要件にひっかかるなんて…」と不満を話されました。介護保険制度を筆頭に社会保障の改善がすすんでいきます。私たちケアマネは制度に振り回される面もありますが、改善に鈍感にならず、利用者の立場にたつて声をあげられる存在にならなければならないと感じています。

減免申請に通帳のコピーが必要!?

④

みんなで老後を考える(かがやく)会 第29回総会 開催

5/13



▲各支部より会員60名が集まりました

五月十三日(金)九時二〇分〜一四時、虹の会館「ほっこり」において、県高齢期運動連絡会石川会長、広島医療生協齊藤専務理事の来賓を迎え、会員六十名の参加で第二十九回総会を行いました。来賓のあいさつ後、第一部は二〇一五年度活動のまとめと二〇一六年度方針(案)の提案。二〇一五年度会計報告、二〇一六年度予算(案)の提案、会計監査報告がみなさんの拍手で承認されました。第二部は福祉部長の本浦さんより「介護保険の主人公は私たちです」現場から見た介護保険制度の実態・問題点」のテーマでお話を聞きました。二〇〇〇年四月から始まって十六年目の介護保険制度。家族介護の軽減介護の社会化のほすが改正ごとに介護保険料アップと自己負担増、利用内容は減。わかりやすい資料。話に怒りを持って聞きま

みんなで老後を考える会(かがやく会)は すべての世代が力を合わせて こんなことをする組織です

- ★声をかけあって、ひとりぼっちのお年寄りをなくします。
- ★だれもが安心できる老後の保障を求めています。
- ★医療・介護の充実を目指し、健康づくりにとりくみます。
- ★趣味や旅行を楽しみ、学習し、親睦を深めます。
- ★高齢者の知恵を子育てに活かしたり、「おふくろの味」を教えあったりしながら、だれもがかがやく社会を築いていきます。
- ★地域での役員(お世話役)も募集しています。



▲シャルウィコーラスのみなさんの歌声に

あなたも会員になりませんか?

- ★会費は年会費1000円(家族単位で2人目からは+500円)、会への加入、脱会は自由です。若い世代の参加を大歓迎します。
- ★総会を年1回、本部会議を毎月開き、会員の声を活かして運営していきます。
- ★地域ごとに支部をつくって活動します。



メディカルフィットネス共立

「運動を始めるのに年齢は関係なし!」筋肉を維持・向上しよう!

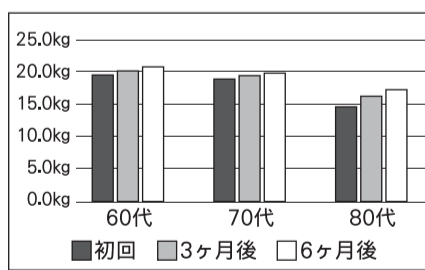
80歳代の会員様も 頑張られていますよ!



目標に向かって一緒に運動を行っていきましょう!

まずは自分の身体を知ることが大切!

入会したらまずは、体脂肪量・筋肉量の測定を行います。現在の身体の状態を確認しましょう。



60歳以上でも運動の効果は得られます!

継続的な運動を行った会員様の年代別「筋肉量」の変化。運動により筋肉量の維持・向上が見られます。



お気に入りの筋力トレーニングマシン!

筋肉が弱くなると転倒リスクが4.4倍に!

週2〜3回を目標にして無理がないよう継続して行うのがポイント! 筋力低下における寝たきりや転倒の予防にもつながります。



継続は力なり! 週2回以上は来るようにしています

ダンベルを使ったスタジオプログラムにも参加しています

続けるコツは「自分のペース」で行うこと!

2010年から継続的に運動を続けて筋肉量が増加! 「脂肪燃焼・筋肉量UPイベント」でも「トップ賞」を獲得されました。

1週間のお試し体験大募集!! 1,000円で1週間施設を使い放題!

新規会員募集中!!

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

「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】

病院長様へ 先日亡くなった緩和ケア科の〇〇〇が、大変お世話様になりました。入院中に受けた先生、そして看護師の皆様の温かい愛情に故人もさぞ喜んでのことと思います。本当にお世話様になりました。さてこの度は、死亡診断書などの書類作成のお願いと受取りのために4月20日と27日の午後に1階の総合受付にお伺いいたしました。その際、両日とも担当して戴いた職員の方に大変親切にしてください、かつ、とても丁寧に対応していただきましたことにつきまして御礼申し上げます。この度はどうもありがとうございました。

【回答】

温かいお言葉ありがとうございました。いただいたお言葉を励みにスタッフ一同今後とも精進して参ります。
(広島共立病院長/受付事務課長)

子育てコーナー

～番外編～

《共立ひよこ保育園の風景》

自然と仲良くなろう～

保育園の子ども達は近くの公園や土手などに散歩によく出かけます。先日もやなぎ公園(自分たちで名前を付けました)に出かけた園児が謎の赤い実を見つけました。「ライチみたい!!」「いちごのにおい～」と考えていましたが名前は誰もわかりませんでした。帰園して図鑑で調べましたが、名前はわからないまま??不思議マークは残るばかりです。



▲謎の赤い実!?

保育園の前は『フラワー通り』と名付けられ、きれいな花や野菜(今はじゃがいも)ダンゴムシなど子ども達は日々の生活で自然とふれあって楽しんでます。去年は「ハモグリバエ」を教えてくださいました。身近なところで自然と仲良くなろう～ぜひ『フラワー通り』を楽しんでください。石川理事のお世話で季節の花々が楽しめていますよ。

(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(第七十四回発表!)



俳句

葉桜や ガイドは戦など知らず
(平和公園で四十歳代の方が一生懸命ガイド(ボランティア)をしておられました)

柿若葉 休耕田は森と化し
(あと継ぎなく、田があればなしで山にもどりそう...です)

我が庭の 木々それぞれに 夏化粧

どの花も 季節の役目 せまき庭
(せまいわが家の庭の木や草花 季節毎に美しく個性を發揮して咲いてくれる)

大町西 日野 艶子

川柳

ウキウキと 手足動かしうさ晴し

東広島市 田原 里依子

銭湯も ポイント2倍 カープ勝て

(行きつけの風呂屋さん、うれしい笑顔の大混雑)
大町西 日野 艶子

俳句



渡岡悠子選

緑風や過ぎし日あまた本あまた 吉井美智子

青草や風切る人のふくらはぎ 石塚節子

川土手のベンチに二人夏木立 野田八代子

咲き満ちて藤棚夕日浴びてをり 中村絹枝

夏草やきんとん雲の乗り心地 磯道一 枝

亡き人や島の高みに揚羽舞ふ 安永道子

へりコプター行き交う音の梅雨晴間 竹本旬子

カーネーション夫へ一輪お裾分け 桑升幸子

父の日に嫁よりもう外出着 河野美智子

タテのカギ

【問題】タテとヨコのカギを解いてマスをつめてください。AからLまでの文字を並べると、あることばになります。それは何でしょう。
ヒント:言い訳はもう沢山

	A
	B
	C
	D
	E
	F
	G
	H
	I
	J
	K
	L

1		2	3		4	5		6
		7		8				
9				10			11	
		12	13			14		
15	16		17		18			
19		20			21			22
23				24			25	
	26				27	28		
29				30				

- ① 夏、ウナギの災難日
- ② 高知県に残る民謡、〇〇〇〇
- ③ 待ち遠しかった〇〇〇
- ④ 昔作った紙ひも
- ⑤ 趣味や道楽のことにくわしいこと
- ⑥ 子育てに励む男性
- ⑦ 方角を知るための道具
- ⑧ 悩みのある人の相談役
- ⑨ 信州〇〇〇の新蕎麦よりも...
- ⑩ イヤリング
- ⑪ 上等、ハイレベル
- ⑫ 日本家屋の外壁に多い
- ⑬ 山羊や牛には複数ある消化器
- ⑭ たばこに含まれる有害物質、〇〇チン
- ⑮ 安来節、〇〇〇〇すくい
- ⑯ 衆議院と参議院 〇〇〇〇
- ⑰ 東広島市の酒どころ
- ⑱ 愛媛県の南予地方にある和ろうそくと白壁で有名、〇〇〇町
- ⑲ 頭隠して〇〇隠さず
- ⑳ 〇〇〇の甲より年の功
- ㉑ 〇〇〇〇の不養生
- ㉒ 息のあった様子、〇〇〇の呼吸
- ㉓ にじんだ汚れ
- ㉔ 〇〇〇と地頭には勝てぬ
- ㉕ お茶、ジュース、酒、コーヒ、ソーダ水
- ㉖ 〇〇〇〇を占う
- ㉗ 源氏物語の主人公、〇〇〇源氏
- ㉘ 太田川にかかる高瀬〇〇
- ㉙ 愛
- ㉚ 和風テーブル
- ㉛ 独特でほかに似たようなものが無いこと
- ㉜ サッカー日本代表〇〇〇ホジッチ監督
- ㉝ 商品や道具を保管する建物



▲伴東の本田梅香さん

ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽せんして図書カードをプレゼントします。
◇宛て先 七三二一〇二二一 広島市安佐南区中須二丁目一九一六 広島医療生活協同組合

◇締切は八月三十一日 広島医療生活協同組合

クイズ五月号の正解は、「キジモナカズパウタレマ」でした。

キ	ヨ	ミ	ス		ヒ	コ	ウ	キ
ビ	ワ	コ	ソ		チ	ス	キ	イ
ダ	イ	コ	ソ		ス	ネ	ツ	パ
ソ	ク	ロ	ウ		リ	ス	バ	ツ
ム	シ	コ	ス		ギ	ラ		
ヨ	リ	ム	ネ		コ	ジ		
モ	ク	ド	レ		ス	ル		

正解者は六十九人でした。

当選者(敬称略)

- 上慶 夕理(昆沙門台)
- 山田 昭子(くすの木台)
- 国広 明利(三次市西酒屋町)
- 澤 健治(毘沙門台)
- 関谷 道子(伴東)

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)



七夕の短冊に願いごと 組合員活動



小規模多機能型介護施設「縁が和」訪問 5/16

— ふれあいセンター協同小規模多機能プロジェクト —



今年の12月にふれあいセンター協同に小規模多機能型施設が開設されます。現在、組合員と職員が会議を重ね着々と準備をしています。今回は安佐北区亀山南でNPO法人かべ工房村が運営する同施設「縁が和」を7名で訪ねました。

設計段階から地域住民が加わり建てられた広い庭付きの木造平屋で登録定員は24名。「介護だけが目的の施設にはしたくない」そう語るのは国松理事長。カフェやレストランが開かれるスペースもあるため自然と人が集まり新しい企画が次々と生まれるといいます。色々勉強になった施設見学でした。



「あ、い、う、べ」体操で健康に! 5/26

— 八木支部 —



5月26日、八木支部総会の後半で今話題の「あ、い、う、べ体操」を共立歯科の前田技工士さんから指導していただきました。これは病気の原因になる「口呼吸」を「鼻呼吸」に変えるための舌の訓練で、全国からその成果の報告もあり嬉しいことに女性の美容にも役立つということでした。最初はいささか抵抗もありましたが「キラキラ星」の歌に合わせてやってみると、これならできるかなと少し自信も出てきました。体験者のBefore Afterの映像も面白く、分かり易く説得力のあるお話で、場所とか時間などいろいろ工夫して続けることができると思いました。これは自己治癒力を活かした健康法ということで、今後の班活動など大変参考になりました。(八木支部.Y)

肋骨を折り入院したのをきっかけに、この新聞が届くようになりました。いつも楽しみにすすみまで読んでいます。今回のクイズは解けたので応募してみました。

健康であることの有難さを感じながら病院の前をウォーキングしています。(高取北.K・M)

コープ歯科さんに優しくして貰い、お陰様で元気に美味しく食事が出来ています。クイズ楽しみました。(古市.S・M)

5月号の「最後はどうしたい?」の記事、関心を持って読みました。年齢と共に切実な問題です。クロスワード・クイズ大好きです。(口田.T・Y)

パンプキン春巻き作ってみました。初めてでしたがおいしかったです。(相田.S・F)

梅雨の晴れ間にせせらぎウォーク 6/10

— 健康づくり委員会 —



▲道端には紫陽花が。公園には梅の実も落ちていたり

雨の心配も杞憂となり、晴天のなか古川沿いを参加者22人で歩きました。道の途中に咲く花や木を見ながらお喋りをして歩いていると、あつという間に折り返し地点に到着。「まだまだ歩ける!」と口にする方が多数おられました。歩くペースはみんな様々でしたが、最後はみんなと一緒に出発点に戻ってきました。(Y・Y)

生姜と豆板醤で食欲をそそります。ご飯がすすむ〜

作ってみて!!
私の一品



牛肉と玉ねぎの中華炒め

No.15

今月のレシピ



【材料】(4人分)

- 牛切り落とし……………250g
- A { 塩・こしょう……………各少々
- 酒・片栗粉……………各大さじ2
- (新)玉ねぎ……………2個
- にんじん……………1/4本
- きぬさやエンドウ……………30g
- しょうが……………1かけ
- B { しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1と1/2
- 豆板醤……………小さじ1
- (香辛料と味噌で代用可能)
- 酒……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- サラダ油・ごま油……………各適量

【作り方】

- ①牛肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②玉ねぎはタテ半分に切り1cm幅に切る。
- ③にんじんは4〜5の短冊切り。
- ④絹さやは斜め半分に切る。しょうがは千切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、①の牛肉を炒めて取り出す。
- ⑥同じフライパンにごま油を少し足し、しょうが・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ⑦油が回ったら、酒・水を加え、ふたをする。
- ⑧3〜4分加熱したら牛肉・絹さやを加え、Bで味を整える。



(高陽西支部 琴美さん)

クイズ回答
ハガキより

組合員の声

先日の母の日に息子と娘がそれぞれプレゼントを贈ってくれました。子どもに恵まれたことに感謝しています。(落合南.H・Y)

5月号の「虹の旗」に書いてあった①〜⑦の項目を実行して、健康で長生きを目指したいと思います。「自分に合った健康づくり」、まさにそのとおりです。(八木.T・N)

新入職員の紹介記事、みんな頑張ってるね!と応援したいです。(可部東.S・U)

戦争は絶対にイヤだという思いがあるから「2000万署名」を自分の中で目標をかかげ、行動をしてきました。憲法記念日までには目標100筆を達成しましたが、これからも2000万達成になるまでがんばります!(東広島市.N・W)

オバマ米大統領が広島に来られましたが、資料館が僅か10分、もっと時間をかけて、じっくり被爆の実相にふれてほしかった。被爆者の体験を、もっと聞いてほしかったです。核のない平和な世界の実現に努力して下さる事を願っています。(毘沙門台.S・S)

