

一人は万人のために  
万人は一人のために

7月18日現在  
組合員数 47,454人  
出資金 13億9,068万円

# からだをくらし

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



## 取り組み期間は10月より2カ月間 チャレンジシートは、各支部や病院・診療所で

### 医療福祉生協 の健康観

昨日よりも今日が、今日よりもさらに明日がより一層意欲的に生きられる。  
そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。  
みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる。

### 8コースのチャレンジ

#### 1 健康

1日合計30分以上週2日以上を心がけ、運動は自由に組み合わせよう。

- ＜例＞
- ウォーキング
- 体操
- 水泳
- 筋トレ
- ストレッチ
- 自転車



#### 2 食

野菜を中心に低塩分・低脂肪のバランスの良い食事を心がけよう。

- ＜例＞
- 毎日朝食
- 塩分1日6g未満
- 野菜たっぷり
- 間食は控えめに



#### 3 歯

正しい歯のみがき方を覚えよう。

- ＜例＞
- 1日1回はしっかり歯みがき
- 毎食後の歯みがき
- 舌みがき
- あいうべ体操



#### 4 脳

おしゃべりで脳いきいき頭の体操をしっかりとしよう。

- ＜例＞
- 週に1回は外出しよう
- 日記をつける
- 音読
- おしゃべり
- 折り紙



#### 5 禁煙・禁酒

家族みんなでサポートしよう。

- ＜例＞
- 禁煙に挑戦
- 週2回は休肝日
- 日本酒は1日1合以内
- ビールは500mlまで



#### 6 心

週1回は心と体を休めよう。

- ＜例＞
- 睡眠時間は1日7～8時間
- 0時前に就寝
- 鏡の前で1日1回にっこりスマイル
- あいさつをしよう



#### 7 キッズチャレンジ

10月～11月で30回チャレンジしてみよう。

- ＜例＞
- 毎日朝食を食べる
- ゲームは1日30分以内
- 体を動かし遊ぶ
- 家事手伝いをする
- 運動をする
- 早寝・早起き



#### 8 私の健康法

自由に決めてチャレンジしよう。

- ＜例＞
- ストレス発散
- カラオケ
- 毎日血圧測定
- 1日1回は体重計に乗ろう



チャレンジ内容は自分で決めよう！  
記載されていない内容も大歓迎！



健康チャレンジは、医療福祉生協の健康習慣「8つの生活習慣」と2つの健康指標を普段の生活の中で実践するための取り組みです。子どもから大人まで誰もがチャレンジでき、こ

の企画を通じて、生活習慣の見直しと健康づくりの習慣を身につけることが目的です。二〇一五年度は十月からスタートし、参加者が自ら取り組む内容を決めてチャレンジします。

# 二〇一五年度は けんこうチャレンジで 健康習慣を身につけよう！

家族・友人・職場・地域の仲間と

### 2014年度 参加者感想より

●毎日、3食しっかり食べ、野菜をとるようにしています。習慣づける事により、当たり前になり意識しなくてもできるようになっています。(60代・女性)

●万歩計を腰にして毎日測定。目標は10,000歩ですが、なかなか達成できませんでした。でも歩くことは少しも苦ではないです。(70代・女性)

●もともと、よく歯をみがく習慣があったので、あまり苦にならず、続ける事ができた。(10代・女性)



(Y・S)

夜空が清々しい。妖しいさそり座のアンタレス。天の川沿いに眼を移すと、天頂には白鳥が翼を広げ、織姫と彦星の間を狙う。▼明日の会議のレジメが未完成だが「それがどうした、私たちが宇宙の動きに毛ほども影響がない」と星達は言う。▼そういえばかつて「死は鴻毛よりも軽し」と、多くの命を散らせた政府があった。今、時の流れを逆向きにする法案で国会は紛糾している。社会保障費も大きく削って軍事費に注ぐ構えだ。やる事が近視眼に過ぎないか。▼身近の周りだけでなく、星までが老眼鏡越しでさらによく見えるのは老眼の進行だ。さらに遠くを見ろということらしい。

### 虹の旗

# 医師

登校、チックな  
 ど)など専門的  
 な疾患まで幅  
 広く診療して  
 おります。心身  
 症に関しては、

外来と入院の両方を行って  
 いる唯一の医療施設であり、  
 常勤医師二名、非常勤医師一  
 名で診療を行っております。  
 病床数は特に制限を設けて  
 いませんが、平均六名前後の  
 患者様が常に入院しており  
 ます。昨年九月より新病棟と  
 なり、個室が増え、室内も新  
 しく綺麗になりました。昨年  
 の外来患者数は七三三三名、  
 入院患者数は二一五五名で  
 ありました。入院患者の主な  
 疾患は、気管支炎、肺炎、胃腸  
 炎などです。外来は、一般的  
 な呼吸器疾患(感冒、咽頭炎、  
 気管支炎など)、消化器疾患(胃  
 腸炎、食中毒など)、ワクチン  
 接種から、気管支喘息やアト  
 ピー性皮膚炎、食物アレルギー  
 、低身長症、夜尿症、てんか  
 ん、心身症(不



▲カウンセリングルーム



▲小児外来待合室



## シリーズ第20弾 広島共立病院の プロフェッショナルたち



### 広島共立病院

### 小児科の紹介

広島共立病院 小児科

森下直人

専門のカウンセラーを二〇  
 一二年から採用し、親子での  
 面談を行っております。

また、昨年十月から、スギ  
 花粉症患者さんに対して舌  
 下免疫療法を開始しました。  
 この治療は、スギ花粉エキスを  
 毎日、舌下に投与していた  
 だき、体内にスギ花粉に対す  
 る抵抗力をつけることで、ス  
 ギ花粉症の季節の鼻漏、鼻閉  
 目のかゆみなどの症状を軽  
 減する治療法です。すでに、  
 当院で舌下免疫療法を開始  
 した患者さんにおいて、今シ  
 ーズンの花粉症の症状をか  
 なり軽減でき、また従来使用  
 した抗アレルギー剤の投与

も減らすことができました。  
 今のところ舌下免疫療法に  
 よる副作用もほとんど認め  
 られず、治療も順調に進んで  
 おります。ただし、この舌下  
 免疫療法は、あくまでもスギ  
 花粉症にしか有効ではなく、  
 他の花粉症には無効です。適  
 応年齢は、十二歳から六十五  
 歳までです。開始時期は、ス  
 ギ花粉症が終わる頃からが  
 望ましいと思えますので、こ  
 れからの時期が、舌下免疫療  
 法の開始に良いと思われま  
 す。毎年、スギ花粉症でお悩みの  
 方は、ぜひ、当院小児科(小児  
 も成人も対応しております)  
 へご相談下さい。

## 7月 理事会だより

18日の理事会で、衆議院での安全保障関連法案(戦争法案)強行採決に抗議する決議を承認しました。

### 「戦争法案」の衆議院での強行採決に断固抗議し、廃案を求める【要旨】

自民、公明党は15日の衆議院特別委員会で安保関連法案(戦争法案)の採決を強行し、さらに16日、衆議院本会議でも再び採決を強行しました。この暴挙に、被爆地ヒロシマの医療福祉生協として断固抗議するとともに、法案の即時撤回・廃案を強く求めます。

この法案は、憲法9条を投げ捨て、軍事支援を世界中で行おうとするもので、憲法違反が明白であるがゆえに過半数の国民が慎重審議を求めています。にもかかわらず、採決を強行したことは民意を根底から踏みにじる行為です。

この間、殆どの憲法学者が「憲法違反」との見解を示し、学者・文化人などの多くの識者が法案に反対の態度表明し、青年・学生の中でも戦争法案の行動が起こるなど、広範囲な国民の中で反対の声が広がっています。

「平和とよりよき生活」を掲げる生協の一員として、私たちは二度と戦争を許さないという多くの人々とともに集会・デモ、署名行動などで戦争法案反対の声を上げてきました。今後も様々な人々と手をつなぎ、活動をさらに広げ、戦争法案の廃案をかちとるために奮闘します。

### 経営活動第1四半期のまとめ

第1四半期の事業収益は、13億3,500万円で予算を1,770万円、前年を7,290万円上回っています。事業別では入院、外来、介護がそれぞれ予算を上回りましたが、保健予防収益は前年を上回ったものの予算は達成できていません。経常剰余は9,450万円の赤字ですが、予算を約2,000万円以上上回り、640万円の黒字で収益比4.2%増と大きく改善をできています。

事業キャッシュフローの6月の到達は1億2,000万円で、前年の1億700万円とほぼ同水準の到達です。



### お知らせ

8/1より協同デイケアは、旧共立病院東館3階に移転し、広島共立病院が運営することになりました。今後ともよろしくお願致します。

## コープ共立歯科 所長 就任あいさつ



組合員に皆さん、このたび私は通常総代会の承認を受けましてコープ共立歯科の所長(理事)に就任しました。その責務の重大さを考えますと、身の引き締まる思いがいたします。

まず初めに、開設以来、組合員さんに支えて頂きながら心を一つにして業績回復に向け邁進してこられた職員一人一人に、改めて深甚なる感謝と心からの敬意を表したいと思えます。

昨年度は大躍進しました。これまで培って来た経営努力により、2,000万円を超える黒字と仲間ふやし50人、出資金増資3,000口を達成することが出来ました。

今年度は広島医療生協で2番目の歯科診療所の建設事業を計画したいと考えています。開設して17年目、歯科医師も6名体制になり、一日の患者数が平均90人を超え、訪問歯科診療においても、延べ患者600人に近づき毎年増加傾向にあり、地域の組合さんの要望に応えた新たな拠点をつくることは多くの利点があると考えます。

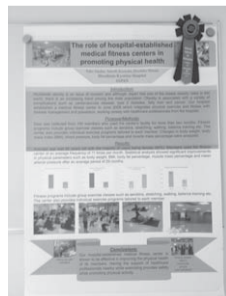
最後に私は歯科診療のあるべき将来を組合員さんとともに考え、重ねてご理解とご協力をお願いし、私の挨拶といたします。

重平 哲哉

### 「パート歯科衛生士」募集します!(1名)

ブランクのある方・未経験者 歓迎。詳しくは、コープ共立歯科までご連絡ください。

☎(082)830-5181 担当 三戸



ノルウェーの首都、オスロで行われたHPH国際カンファレンスにウォン先生と参加しました。今回のテーマは「急速に変化する世界における人間中心のヘルスプロモーション」という事で、①地域包括ケア、②慢性疾患患者の行動変容、③医療の質の向上を中心に講演が行われ、各国の取り組みが発表されました。ウォン先生の発表の一つ、身体健康促進のために病院が設立するメ

第23回

## HPH国際カンファレンス に参加して



イカルフィットネスセンターの役割」のポスターと抄録をメディアカルフィットネスセンターの掲示板に貼っております。ポスターセッションでは、四一三の応募の中から上位一〇番に選ばれ、ブリーポン賞をいただきました。

(広島共立病院 事務長室 田中裕子)

※HPH:ヘルスプロモーションホスピタル健康増進活動拠点病院

戦争と平和を考える〜戦後70年をむかえて〜 シリーズⅢ

戦後七〇年「少年兵」(志願兵)の思い



今、国政の最大の焦点は、平和憲法を守るのか、それとも戦争する国に後戻りするののか、まさに正念場です。

私は満一五歳で小学校高等科を卒業と同時に



「志願兵」として海軍に入隊。戦争に参加しました。当時は軍国少年として当たり前前のごとでした。

いにして内地勤務となり、横須賀海軍から「下関防備隊」へ配属となり、沿岸警備の任務。ここで敗戦(終戦)を迎えました。



しかし、帰郷するとは出来ませんでした。所属する駆潜特務艇二四五号で関門海峡を中心とした掃海作業を命じられ、隊の名称も「下関地方掃海部」と改名。命の保障も無く、約一年余り、多くの機雷を処理しました。

昭和二十一年六月下旬、やっと少年兵から除隊との通達で故郷の呉市広町に帰りました。しかし、自分を待ち受けていたものは大きなショックでした。家は呉大空襲で焼かれ、そして同級生の一人が戦死していました。満一五歳の

戦死。この時の気持ちは言葉では表現出来ません。残念でなりません。あれから七〇年。新しい憲法、特に戦争放棄の第九条により、平和な日本。しかし今、それが一内閣の解釈改憲で、憲法学者の違憲判断も完全に無視。国民の声もどこ吹く風で再び戦争する国に。戦争体験者は声を大にして叫びます。反戦、平和、憲法九条を守れ、命ある限り行動します。アジアで二千万人、国内で三二〇万人の戦争犠牲者に応えるために。二〇一五年八月 梅林支部 高野 栄美

8.20 広島大規模土砂災害へのとりくみ

本年度の医療福祉生協連「看護三年次研修会(広島市)」で、昨年夏の大規模土砂災害へのとりくみ報告依頼があり、亀山支部の佐藤裕子さんと寺本が報告しました。

パワーポイントを利用しながら、当日早朝の未曾有の大災害の様子(死者七十四名中、広島医療生協組合員二十四名、被災家屋五〇〇世帯)や旧広島共立病院、協同診療所の被害、また可部東から八木、緑井へわたったの災害状況を報告しました。

九月五日から旧病院の東館(築十年)を広島市管理による避難所として提供し、年末まで利用してもらいました。これほどの大被害となったのは、安佐南区・安佐北区で無秩序な開発を許していたことや砂防ダムの未整備、そして広島県の砂防予算を当初の1/3以下の五十九億円に減少させた結果で人災と言われ

ても仕方ありません。佐藤さんは、三十年以上も住まれていた八木が丘団地で災害にあ



▲土砂災害の報告をする寺本さん(右)と佐藤さん(左)

われた状況を話されました。災害前日の夜からの局的豪雨と異常な雷で二匹の犬が吠え続け、様子を見に行つた夫の、

「玄関の外が川の様になつてる!!」という言葉に葉に驚き、急いでバツグだけを提げて二匹の犬を逃がし、車で二キロ離れた息子夫婦の家に行きました。翌早朝、夫と息子が様子を見に行き、我が家はかろうじて二階が残っていました。全壊状態で、近所の家も見当らなかつたり、前のロータリーは大きな岩、土石で埋まり、地形が変わっていました。この災害で八木が丘団地では十名の方が亡くなりました。

八月二十二日の尼崎医療生協からの支援を皮切りに、九月末までに三五都道府県から一七〇〇人を超える支援ボランティアが来られ、土砂除去作業、地域訪問等をしてもらいました。また、義援金も医療福祉生協連より七八六万円余りを頂きました。

今後、この度の災害へのとりくみや東日本大震災から学び、被災者の健康保持をメインに健康相談、生活支援相談などのとりくみをする中で、「地域包括ケア」や「つながりマップづくり」に連動させたとりくみを予定しています。(寺本)

メディカルフィットネス共立 グランドオープンから一カ月! 施設の広さもマシン数も会員様の笑顔も2倍!

会員様の声が届いています(〜♪)

既存会員 N・W様 健康の為にメディカルフィットネス共立に通い始めて7年目になります。仲間が増えるとともにスタジオも狭く、マシンも順番待ちになったりと少々不満に思っていた所、新しい施設がオープン。施設全体がゆったりし、広々としたスタジオでの新プログラムに参加したり、多数の新トレーニングマシンで筋トレに励んでいます。又休憩コーナーやマッサージ機なども新設され、これからのトレーニングが増々楽しみです。



6月入会の新規会員 K・I様 私は痩せて見られがちですが、お腹が出ているため、電車では妊婦さんに間違えられて席をゆずられてしまい、主人に強制的に入会させられました。運動を始めてから、お腹が凹んできただけでなく、乾燥肌がキレイになったと言われて驚いています。スタッフさん達の温かい人柄のお陰でスタジオにも気軽に参加でき楽しいです。体を動かして汗をかくのが気持ちよくて、通うのにハマっています。



「広さ2倍!ジムエリア」

新施設のご紹介♪ 筋力系マシン12台⇒18台 有酸素運動系マシン15台⇒28台へ増大! 広い空間でゆったりと運動できます♪

人気の新プログラム!ご紹介♪ ハワイの伝統的なダンスを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせてゆったりと体を動かしていくクラスです。



「ハワイアンフラ」

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

# もうすぐオープン 南館の1階!



組合員のセンターとしてオープン予定の南館1階です。

元フィットネスのスタジオとの壁を取り払い、旧共立病院の楽庵から炊事できるユニットを設置しました。

8月中には、誰でも気軽に立ち寄れホッとできるスペースにしたいと考えています。



現在、ネーミングを考えています。

組合員センターみどり・せせらぎ・ふれあい・きてみんさい・よってみんさい・楽庵・なかす・一階・中ちゃん・こっち・よろず場・くつろぎ・オアシス・ほっこり・くつろぎの館・ご縁・ほっ・衆衆・響

が出されています。ご希望ネームをお知らせください。

生協組織部 ☎879-8124 fax 879-8182

また、接待のボランティアさんを募集しています。詳しくは、又ご案内します。よろしくお願ひします。 ~南館プロジェクトより~

# 「心配な米価とTPP」

島根県邑南町高見 岩根英則



▲田んぼから引き上げたアイガモたち

# ひよっこり農園だより



いまわが家はアイガモたちの大合唱でにぎやかです。あちこちの田んぼで草を食べてくれたアイガモを田んぼから引き上げ、家の横の小さな田んぼに移動したので、朝早くからにぎやかなこと。隣の家の睡眠妨害になるのではないかと心配になるほどです。アイガモに与えるくず米や米糠を求めてスズメも集

まっています。ネオニコチノイド系農薬の影響で少なくなったのか心配していましたが、地域のスズメがすべて集まったのではないかと思うくらい何十羽、ときには百羽近くもやっています。さえずりはかわいいいのですが、こんなにいたのかとうれしくなります。この状況は当然続きそうです。田植えから二か月半。早生種に走り穂が出始めました。穂が出そろってからはひと月もすると稲刈りになります。いま農家の心配は米価とTPP。昨年大暴落した米価がこの秋どうなるか。生産費の半分ぐらいの米価でも、田んぼと地域を守ろうと頑張っている農家の気持ちを打ちのめすような、TPP交渉でのコメの輸入拡大を執拗にせまるアメリカと弱腰の日本の姿勢。「必要でもないコメの輸入はするな」「国会決議を守れ」の声を大きくしなければなりません。

## 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・俳句コーナー

編集委員会選 (第六十四回発表!)



いらなわ私の辞書に夏瘦せは

相田 竹本 康子

悲しみの爪跡に降る雨憎し

伴南 石井 妙子

安倍さんのワンマンショーです国会は

中筋 湯浅 博明



ゆすらうめ 食べれば疎開の味がする

緑井 小杉 慶江

紫陽花や 通院楽しその日色

相田 長屋 康子

# 俳句



渡岡悠子選

青ぶどうよく成りましたねと道の人 西井 清策  
クレインの黒々として夕暑し 宇和田カズ子  
貰い手の名を数えつつ初茄子 石塚 節子  
年少児見守る保母や夏木立 野田八代子  
石積みの棚田らしきや夏の草 寺本 東子  
夕風をこわさぬように着船す 中村 絹枝  
補聴器をつけて聞こゆる初蛙 安 永道子  
十路の誕生会や夏木立 竹本 旬子  
笹百合のかすかに香る闇夜かな 桑 升幸子  
サングラスかけて買い物急ぎ足 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。

浮	竜	青	動	喇	葉	出	清
樋	母	他	玻	五	水	我	十
深	徹	雲	原	一	頌	行	説
堪	禍	風	口	塵	叭	呈	南
武	布	練	傘	雨	菜	配	璃
逆	羅	露	由	蛇	貫	茶	紫
那	養	一	偶	威	越	福	胆
寿	忍	子	奸	者	父	鹿	屋

- ①はいくう者
- ②やしもすれば
- ③底を貸して〇〇を取られる
- ④パラドックス
- ⑤稲の害虫「うんか」
- ⑥理屈だけわかっていて、役に立たない練習。「畳〇〇」
- ⑦小倉百人一首より「夏の夜は、まだ宵ながら明けぬるを雲のいづこに月宿るらむ」を詠んだ人は?
- ⑧直進↑〇〇
- ⑨ラッパ
- ⑩〇〇は**あきな**の縄の如し
- ⑪香川県にある円錐状の山「しうで山」
- ⑫八十才のこと
- ⑬欠点がるていする
- ⑭ベトナム
- ⑮がむしやらに走る
- ⑯元気がなくしおれてる様子「〇〇に塩」
- ⑰瘦蛙まけるな〇〇是有
- ⑱「たけくらべ」を書いた人は
- ⑲瑠璃も〇〇も照せば光る
- ⑳10の数の呼び名



【訂正とお詫び】7月号のクロスワード・クイズの「タテのカギ」を一部訂正させていただきます。タテのカギ⑩、「軍の通った後の筋」は誤りで、正しくは「軍の通った後の筋」でした。訂正してお詫び申し上げます。

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 〒731-0121 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 ◇締切は九月三十日

クイズ五月号の正解は、「セマイナガラモタノシイワガヤ」でした。

シ	ヨ	ウ	ヒ	セ	イ	ハ	タ
ン	ク	グ	モ	ン	ト	ク	リ
ブ	ガ	イ	ス	ソ	ウ	サ	シ
ン	シ	ウ	ラ	シ	セ	キ	ク
ク	ロ	モ	ジ	ヤ	ラ	ト	シ
チ	バ	シ	コ	ナ	ダ	シ	ク
バ	イ	シ	ヨ	ギ	シ	ク	ク
シ	シ	ミ	ク	ク	ク	ク	ク

# 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

電話 082-877-5753 FAX 082-879-6964



正解者は八十九人でした。当選者(敬称略) 斉藤 伸子(毘沙門台) 高橋安夫(るみ子くすの木台) 坂井 好子(祇園) 桑田ひふ江(上安) 西田 耕三(上安)

# 朝から元気いっぱい!!

## 組合員活動



### ふれあい会食、今月も盛んです!! 6/19

— ふれあい地区 —



毎月第3金曜日、協同診療所1階ロビーを使つてのふれあい会食は今年で10年目。今では月に一度の地域になくはないサロン、たまり場として大繁盛。

6月はなんと91人が参加。古着などのバザーもあって、さながら門前市の賑わい…この日のメニューは村上そば、かぼちゃサラダ、酢の物、味噌汁、ごはんでした。7月はチラシ寿司、ココロ煮物、澄まし汁等…みなさんもぜひいかが?

### セタウォーク 7/7

— みんなで老後を考える会(かがやく会) —



第17回セタウォークが7月7日(火)に約90名の参加で開催されました。デモ行進は広島市中区袋町公園を出発し、京口門公園までの道のりでした。広島医療生協からも40名の参加があり、「戦争法案

は廃棄に!戦争のない平和な社会を」と、小雨の降る中で強く訴えかけ続けました。「戦争はイヤ」など書いたプラカードを手に持ったり、この日はセタということもあり、平和の願いをこめた短冊を付けた竹の笹を手に行進しました。行進後は、幟町集会所にて昼食を取りながらの交流会を開催しました。毎年各団体から多くの皆さんが参加され、セタの日を色どりませ。来年もまたお会いしましょう。

### 組合員さんの声を大切に…

## 沼田診療所・沼田支部合同地域訪問!!

— 沼田地区 —



沼田診療所近くにある団地へ組合員の皆さんの声を直接聞かせていただくこと、7月8日から約3か月の予定で訪問を開始しました。目標は400件を目指しています。診療所職員と支部の組合員さんと力を合わせての取り組みです。

地域の組合員さんとなかなか話をする機会がない職員にとっても良い経験となると思います。訪問行動を通じて、現在の地域の状況や沼田地区の特徴等をつかみ、今からの地域包括ケアや『つながりマップ』作成に活かしていければと思っています。地域まるごと健康づくりを実践する為にも暑い中頑張つて取り組んでいきます。(沼田診療所 飯田)



### しいたけの肉詰め チーズ焼き

今月のレシピ



〈材料〉

しいたけ……………1パック  
(普通サイズで6個ぐらい。大きめのものだと4個ぐらい)  
玉ねぎ……………1/4個  
豚ひき肉……………50g  
(鶏ひき肉。合いひき肉でもOK)  
とろけるチーズ 適量(お好みで)

A(調味料)

味噌……………大さじ1  
みりん……………小さじ1  
マヨネーズ……………大さじ1  
塩コショウ……………少々

作ってみて!!  
私の一品

No.5



〈作り方〉

- ①しいたけは石づきをとる。
- ②とった石づきと玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉と混ぜる。
- ③②の中に、Aの調味料を入れて、よく練る。
- ④③をしいたけの中に詰め、ラップをかけ、電子レンジで1~2分蒸す。
- ⑤電子レンジから取り出し、マヨネーズ(分量外)を少量塗り、その上からとろけるチーズをかける。
- ⑥オーブントースターで、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
- ⑦温かいうちにお召し上がりください。

\*注:しいたけは、よく火を通して下さい。

(大塚支部 I)

クイズ回答  
ハガキより

## 組合員の声

毎回楽しみにしています。

先日花みどり公園に行きました。子どもが小さい頃はよく行っていたのですが…久々に行つてびっくり!!よく手入れされた庭、鯉が泳ぎ、しゃくなげが咲きみだれ新緑の美しいこと。雨の後に行つたので緑が一段ときれいで、とても気持ちが良かったです。これからあじさいも美しいのでは…おススメのスポットです。(高取北 M・B)

土砂災害の時、ニュースで旧共立病院を避難所にと聞いた時、とてもいいこと!と感心しましたが、今度はショートステイにこの事、本当に素晴らしい利用法と思いました。心強く感じます!これからも、皆さんの心強い場として、がんばつて頂きたいと思います。(緑井 J・N)

—昨年より病気治療でリハビリを行つていますが、最近、共立病院で夫婦共々お世話になり、良い治療態勢に感心しております。益々の発展を希望しております。(長楽寺 Y・Y)

自分の健康管理の為に献血をよくしていましたが、今回知り合いのドナーとして役立つ事になりました。提供出来る血であったと安心し、ありがたいと思いました。(可部東 H・O)

クロスワードクイズ大好きです。

毎年5月には、全ての健康診断を受けます。今悪い所は、ひざの関節のみです。足は命のようなもの、早くなおして、まだまだ人生を楽しみたいです。(口田 T・Y)

4月号から、「作ってみて!!私の一品」という記事が出ていて、大変参考になります。たらこで味付けした人参のキンピラ、早速つくってみました、とてもおいしかったです。これからも、どんなレシピが載るか楽しみです。

漢字クイズは難しいけど、考えるのが楽しいので頑張ります。

(毘沙門台 E・S)

いつも苦戦していますが、毎回楽しく解答しています。

家内と二人で月一度、空家になっている実家(大田市)に帰郷しています。今月は、トマト・スイカ・ナス等植え帰広。7月~8月にかけての収穫が楽しみです。(上安 G・O)

