

一人は万人のために  
万人は一人のために

7月15日現在  
組合員数 45,598人  
出資金 13億8,147万円

# 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.hiroshimairyu.coop

健康まちづくりセンター(旧 組織部)Eメール

sosikibu@urban.ne.jp

## 組合員と職員の 底力を発揮して



代表理事 理事長  
坂本 裕

青木克明前代表理事  
理事長の後任として、  
代表理事理事長に就任  
しました坂本裕です。  
一九六〇年代半ば、  
市街化の進展と人口急  
増が始まった安佐地域  
で、住民本位の医療機  
関が欲しいという切実  
な声は運動に発展、一  
九六六年秋の安佐診療  
所、広島医療生協創立  
につながりました。以  
来、苦難や失敗とそれ  
を乗り越える喜びの連  
続で五十年を超える生  
協発展の歴史がつくら  
れました。

所の各分野で活躍する  
八〇〇人の職員組合員・  
専門家集団がいます。  
全国の医療福祉生協連  
合会の仲間、全日本民  
医連の仲間がいます。  
広島医療生協は、かな  
りの重荷を背負いなが  
ら山を登っている姿と  
重なりますが、わたし  
たちの底力を発揮すれ  
ば乗り越えられない困  
難ではありません。  
厳しいときこそ、ま  
ずは学ぶことが重要で  
す。それも楽しくない  
といけません。生協と  
は？出資金とは？など、  
基本的なところから、  
もういちど押さえると  
ころから始めましょう。

六月の総代会の前後で、理事長と専務理事が交代となりました。  
お二人に今後の抱負をお聞きしました。

## 半世紀の歴史の上に立ち、 広島医療生協の二層の発展を目指して

## 力を合わせて、地域の医療・ 介護・福祉を支える事業を



代表理事 専務理事  
信野 哲三

この度、代表理事専  
務理事に就任しました  
信野哲三です。私は大  
学を卒業後、他社で営  
業職をしたのち一九九  
七年に広島医療生協へ  
入職しました。二年間  
の病院事務の後に組織  
部（現在の健康まちづ  
くりセンター）で六年  
間地域を回り、その後  
コープ共立歯科の事務  
長、広島共立病院事務  
次長、生協本部総務部  
長を経て今に至りま  
す。五十三年の歴史・  
十四億円の出資金・六

十億円規模の事業・四  
万五千人の組合員とい  
う法人の専務理事を務  
める重責を考えると眩  
暈がしそうですが、職  
員と組合員が力を合わ  
せてくらしを変え、健  
康をつくり、地域の医  
療・介護・福祉を支え  
る事業と組織を継続・  
発展できると確信して  
います。一緒に頑張り  
ましょう。



### 虹の旗

このころ、他団体とのさま  
ざまな形の連携が進んでいま  
す。その際、他団体の二ツズがど  
こにあり、医療生協になにを期  
待されているのか、そして、私た  
ち医療生協が何を目指し何を  
しようとしているのか、そこを明  
らかにしつつ協働していかなく  
れば、お互いもたれあいになつ  
りして、生産的・創造的な営  
みにつながりません▼「連携す  
る」ということは、組合員自身が  
ひとりの市民として、ある問題  
に関わり、自分なりに判断し、  
自分の意見をのべる機会をもつ  
ということになります▼「こうし  
た機会をたくさん持つことによ  
つて、自ら進んで物事を進め  
ている力、自らの意見を主張  
しつつも、他人の意見に耳を傾  
けることの出来る力、主体的  
で、民主的な運営を行える能  
力や経験をもった組合員を育  
てることにつながると思います。  
そうした育ち合う関係を作つて  
いくことで、地域の中で人々をつ  
なげる担い手も育つのではない  
でしょうか。いわば、医療生協  
は、「民主主義を育てる学校」  
だと思えます。(H・N)



七月六日、広島共立病院で行われた広島民連被ばく問題学習講演会で被災地支援行動に参加した職員の報告がありましたのでご紹介します。

# 福島被災地視察・支援連帯行動に参加して

広島共立病院 師長室事務 榊 友恵

## バスで現地をまわって

二〇一八年九月二十一日から三日間、民医連の第十一回福島被災地視察・支援連帯行動に参加。現地では被災地をバスでまわりました。相馬市、南相馬市などの帰還困難区域では、「ピートー！ピートー」と放射線の線量計が鳴り続けました。街には家やスーパースーパーが立ち並んでいますが人影はなく、



▲帰宅困難区域の姿

道路をイノシシが悠然と横切っているのを目撃。建物にはバリケード、道路も柵で遮断。通行止めの標識が設置されていました。原発事故は目に見えない放射線で街を壊したのです。学習会では、震災で助かった人たちも、原発事故の混乱の中で大勢亡くなられたこと、福島の外に避難してそれまでのつながりが途切れてしまったり、子どもを外に出さないよう



▲通行止めの道路



▲道路を横切る猪

にしたら、身体発達が遅れ肥満や体力低下につながったこと、原発事故の風評被害で多くの店が廃業したこと等を知りました。「自分は残って家族が避難し、一緒に暮らせたのは震災から一年たってから」「梨を作っていたが、除染が済んでも買ってもらえず原発事故の後に廃業した」等々。

## 立ち上がる福島の人たち

そうした中で、放射線を除去し、安全な暮らし、子育て、生業を営む取り組みもある保育園では、食品の放射線測定器を購入し、食材を再度安全確認して

食事を作り、除染済の園庭に出る、プールに入る、畑を作る等の取り組み一つ一つを親御さんと話合って行っているとのこと。原発事故の法的責任と被害の現状回復、慰謝料を求める福島原発訴訟の取り組みも学びました。

福島に暮らす人たちの願いは、風評被害を無くしてほしいということ、今も復興にむけて取り組んでいることを忘れないで欲しいというものでした。

原発は無くなければならない思いを強くしました。これからも自分のできる形で少しずつでも復興に関わっていききたいと思っています。

## 7月 理事会だより

(7月20日開催)

### 【第1四半期のまとめと課題】

理事会では第1四半期の成果を確認し、第二四半期に取り組むべき課題を下記のように確認しました。

- 1. 医療福祉生協の地域包括ケアの実現**  
・「地域の支部と社協・地域包括との連携が進み、支部総会での学習会の講師依頼など繋がりが生まれました。・「子ども食堂」ではフードバンクなどとの連携が生まれています。
- 2. 協同組合間共同・連携**  
・ふれあいセンター協同で地域包括・社協と協力し、生協ひろしまの移動販売車の誘致をすすめ7月から週1回で始めました。・3生協連携協議会も始めました。
- 3. 「いのちの章典」を実践する人づくり**  
・いのちの章典と憲法学習会を行い、民医連綱領大学学習運動に取り組んでいます。・生協学習教育月間成功と通信教育普及をすすめます。
- 4. 災害支援・災害対策の活動**  
・第2四半期に災害拠点病院学習会、病院の大規模災害訓練を実施します。
- 5. 健康づくり**  
・けんこうチャレンジ2019が始まり、大人・子どもで約7,000枚のパンフを普及しています。
- 6. 医療福祉活動**  
・共立病院ではHPH国際カンファレンス(ワルシャワ)へ3名が参加しました。・第2歯科建設に向けて8月に見学、10月に学習会を行います。・6月に居宅介護支援事業所を統合し、機能強化と分担を進めています。
- 7. 社会保障の充実と平和の活動**  
・医療費75歳以上2割負担反対署名に取り組みました。・くらしの学校は2支部で開講しています。
- 8. 組織づくり**  
・班づくり3班、班会開催263回、組合員増やし330名、出資金増資1,943万円の成果でした。・サロンから担い手が生まれてきています。
- 9. 経営、マネジメント**  
・第1四半期は経常剰余8,622万円の赤字で予算を5,700万円下回る厳しい結果となりました。第2四半期は収益を回復し予算を超過していく取り組みが重要です。

## 40年を振り返って

前専務理事 斉藤 孝司



私が広島医療生協に入職した年は1980年です。前年の第二次オイルショックでいわゆる「高度成長」が終焉をむかえました。「高度成長」は、地域において、人口の流動化による核家族化を進展させました。地域でのつながりが希薄になるなか、医療生協は「明るいまちづくり」を方針とし、地域づくりをはじめ打ち出しました。80年代に入り、生活習慣病が病気の主流となるなか、臨調行革路線の一環として「医療費亡国論」が声高に叫ばれ、それと一体として疾病の自己責任論が強調されるようになりました。それに対して、医療生協は、病気の要因の社会的側面をとらえ、憲法25条を基礎とした健康づくり、すなわち健康の自己主権論を展開しました。以降、社会の構造がさらに大きく変化した現在、地域では高齢化が年々進展しています。孤独死など人びとのつながりの問題がいつそう社会問題化するなかで、医療福祉生協の「安心して住み続けられるまちづくり」は、地域の共通の課題となり、連携をつうじてその実践が大きくすすみつつあります。一方、健康の問題も「健康の社会的決定要因(SDH)」が格差と貧困を生み出す社会のなかで、再び大きく注目をあつめるようになってきています。そうしたなかで、医療福祉生協の憲法25条を基礎とした自主的な健康づくりの実践が地域で大きな影響力をもつようになってきています。

医療福祉生協の方針と実践は時代の進展に適合するものです。これが私の40年の確信です。これからのいつそうの発展を期待し、お礼の言葉とします。

新コーナー!  
**職場紹介**シリーズ ~第3回~  
**メディカルフィットネス共立**



2009年6月に開設された会員制の健康増進施設です。施設概要は有酸素運動マシン・筋力トレーニングマシン・スタジオが完備されており、60才以上の方が65%をしめるフィットネスクラブです。

私達スタッフの役割は生活習慣の中に運動を取り入れ、健康づくりのサポートができるように、初めての方にも分かりやすく、笑顔で優しく会員指導を行うよう心掛けています。

スタジオプログラムにはストレッチ体操をはじめ椅子に座って運動できる簡単なプログラムも沢山あります。体力に自信のない方も安心して運動でき、会話を楽しみながらコミュニケーションの場としてもご提供できるフィットネスクラブと思っております。

是非この機会に館内見学や体験会にお越し下さい。スタッフ一同お待ちしております。

(メディカルフィットネス共立)

毎年5/31は  
**世界保健機関(WHO)が定める**  
**「世界禁煙デー」**

禁煙エピソード募集にご協力いただき、ありがとうございました。いただいた中から1つをご紹介します。

(理事会 健康づくり委員会)



**2度目の禁煙の取り組み**

喫煙は、友人の影響などで学生時代から始まり、35歳のとき禁煙教室の運営に関わる中、自分自身も禁煙しないと参加者の信頼を得られないと決意し、約25年間禁煙していました。再び吸うことになったきっかけは、昨年7月の土砂災害。自宅近隣も大きな被害を受け、ストレス解消のためと再び喫煙を始めていました。当初は夕方1本だけでしたが、徐々に本数が増えアツという間に1日10本~15本に。タバコ依存は自覚していましたが、本数が増えるばかりで、痰も増え、お金もかかりストレス解消にも役立ちません。そこで、キリの良い2019年1月1日、周りに禁煙宣言しました。

今までの喫煙習慣を頭が覚えていて、色々な場面で吸いたい気持ちに襲われ、特に気持ちの緩むお酒が入った時の禁煙が辛かったです。イライラする自分を客観的に見ながら「吸っても何も解決しない」と言い聞かせて禁煙に取り組みました。約3か月経つと人のタバコの煙をよい臭いと感じなくなり、拒否感が強くなりました。この7月で6か月が経過しましたが、禁煙が続いています。

やはり、辞めようと思うことがスタート。現在、11月にある岡山マラソンへの準備を始めています。  
 (59歳 男性)

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~

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター  
 社会福祉士 中野 治子



理想と現実のはざまで...

地域包括ケアが掲げる「住み慣れた地域で暮らし続ける」ことができれば、みんなどんなに安心できることでしょうか!! しかし、現実はかなり厳しいのです。

Aさんは七〇代の女性。週一回ヘルパーや民生委員さんの援助を得ながら一人暮らしをしています。しかし、徐々に食事作りやお金の管理が難しくなり、最近では食事も食べたり食べなかつたり、便失禁することもあります。先日は出かけようとして転倒、近所の人に介抱される事態となりました。ケアマネジャーとしては「元気になるためしばらくショートステイを利用してみませんか」と施設の話をしてみましたが、Aさんは断固拒否。上記のような生活が続いていきます。誰でもいきなり「施設を」と言われたら困惑します

よね。特に家族に助けを求められないAさんにとっては不安になりました。Aさんの身の安全を凶りながらAさんの葛藤に寄り添い、何とかより良い方向に進まないか模索中です。



お知らせ ~組合員の皆様へお願い~

転居された組合員の方は、新しい住所を当生協までお知らせ下さい。よろしく申し上げます。

連絡先: 広島医療生協 本部総務部 TEL(082) 879-1897

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 082-879-1111 (代表)

奨学金制度  
 もあります



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

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  
 ・居宅介護支援事業所 ☎(082) 874-4115  
 ・小規模多機能ふれあい協同 ☎(082) 555-5188  
 ・ヘルパーステーション虹 ☎(082) 225-7790

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



・共立ひよこ保育園 ☎(082) 831-8388  
 ・共立どんぐり保育園 ☎(082) 577-1152

津田診療所 ☎(082) 812-2048  
 ・デイケア(通所リハビリ) ☎(082) 812-2048(代)

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

広島医療生協の各診療案内 2019年8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

Main table of medical services including departments like Internal Medicine, Surgery, Pediatrics, etc., with columns for time, appointment status, and staff names.

津田診療所

宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

Table for Tsuda Clinic services, including Internal Medicine and specific time slots.

沼田診療所

宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

Table for Numata Clinic services, including Internal Medicine and specific time slots.

あすなろ生協診療所

宍佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

Table for Asunaro Seikwa Clinic services, including Internal/Pediatrics and specific time slots.

□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。

コープ共立歯科

宍佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181

Table for Kōri Seikwa Dentistry services, including hours and staff names.

<休診のお知らせ> 8月15日(木)は、全事業所お盆休みのため休診です。

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

Table showing bus routes and times between stations and the hospital.

※定員13名コミュニティバスでの運行となります。

<平日ダイヤ>

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus routes and times between Fuziguran and the hospital.

<土曜日ダイヤ>

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus routes and times for Saturday service.

●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「いっせい」前

\*大町：JR大町駐車場北側

\*緑井：フジグラン緑井セブンイレブン前

# 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。



八	遠	天	頭	五	鶏	機	払
蜻	口	鵜	総	参	藤	柑	尽
信	無	紫	笠	稔	公	君	大
拭	桑	然	村	月	牡	抱	墨
加	知	健	鈴	天	志	合	葉
丹	腹	輪	正	子	未	港	瓜
蘭	淳	鳩	俟	蔵	胡	付	絶
翁	鷹	加	倒	書	没	明	約

- ① アガパンサスの花の異称
- ② さちに富んだ人
- ③ とんぼ
- ④ 「〇〇」なるも牛後となるなかれ
- ⑤ 読書にぼつとうする
- ⑥ 陰暦八月の異称
- ⑦ 広島東洋カープ背番号「66」の期待の中継ぎの投手は? 「〇〇〇〇」投手
- ⑧ 暗いイメージをふっしょくする
- ⑨ 宮本武蔵が剣の達人としての極意を記したものの
- ⑩ サンフランシスコ
- ⑪ NBAドラフト一巡目でワシントン・ウイザーズより指名を受けた日本人選手は?
- ⑫ 食費をけんやくする
- ⑬ ダリアの異称
- ⑭ 分析 ↓ 〇〇
- ⑮ 取っても取ってもなくならないほどたくさんあること
- ⑯ おんげんな人柄
- ⑰ 熱心に物を捜すようす。「〇の目〇の目」
- ⑱ きゆうりの酢の物
- ⑲ 興奮のるつぽと化した
- ⑳ みげんに防ぐ
- ㉑ 腹をかかえて大笑いするようす。「〇〇〇〇」

⑳ 削除 ↓ 〇〇

㉑ クーベルタンの名言「オリンピックで大事な事は勝つことではなく、〇〇することにある。」

㉒ あほうどり

ハガキに答えて住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽選で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

◇締切は九月十五日

クイズ六月号の正解は、「新進気鋭」(ある分野に新たに登場して、意気盛んなこと。また、その人物でした。)

① 前哨戦 ② 高峰讓吉 ③ 花崗岩 ④ 令和 ⑤ 五月蠅 ⑥ 水無月 ⑦ 喜捨 ⑧ 鬼天竺鼠 ⑨ 鳥栖 ⑩ 弱冠 ⑪ 乾燥 ⑫ 詮索 ⑬ 船頭 ⑭ 蝸牛 ⑮ 血縁 ⑯ 麝香豌豆 ⑰ 雨蛙 ⑱ 神神 ⑲ 栃木 ⑳ 床田寛樹 ㉑ 感傷 ㉒ 東埔寨 ㉓ 貴景勝

正解者は六十人でした。  
当選者(敬称略)  
中田 花実(三次市)  
田平 真弓(高取北)  
木村チヨカ(相田)  
平井美樹子(西原)  
池田美由紀(亀崎)



## 歴史紀行

連載第九回

### 武田小三郎伝説!!

天文九年(一五四〇年)、三三歳の若さでなくなった豪傑 武田光和には子供が無かったことから、跡目をめぐる家中の争いが紛糾します。ところが側室お八重との間に小三郎という男児がいるのを八木の香川光景が見つけた。会ってみると光和に生きた写しで見どころもある少年でした。光景は小三郎を盛り立てて武田家中の主導権を握ろうとでも考



▲武田小三郎の墓

えたのか、お八重と小三郎を毛利元就に引き合わせ、銀山城での武田再興の約束を取りつけて、この母子を周防(山口)の玖珂にかくまいます。翌天文一〇年(一五四一年)、銀山城の武田家は元就によって滅ばされてしまい、

その後の大内氏や陶氏との軋轢の中で結局小三郎が銀山城主になることは叶いませんでした。しかし、武田小三郎はその後精進して武田古柔術を身につけた武者に成長し、毛利方として厳島合戦にも参戦。元就にも気に入られ傍近くに終生仕え、七四歳まで生きたとのこと。ちなみにこの小三郎を祖とする系統を「周防武田氏」と言い、なんと現在まで脈々と系譜をつないでいます。江戸後期の十二代目に宗左衛門という村人に読み書きを教える教育者が出て、その後

呉に渡り、現在もある「呉武田学園(中学・高校)」はその周防武田氏の子孫の方々が今も引き継がれて

いるそうです。死して「魔王」となったと語り伝えらるほどの豪傑 武田光和の熱い

血潮は、五〇〇年の後、若者たちの教育への情熱として現在まで続いていると言うことなの

でしようか…。(つづく)  
(郷土作家 つかさまこと)

## 俳句

デッキ消灯大海覆う夏の星 石塚節子

終電の音の響きや天の川 野田やよ子

雨上がり早りの土の匂ひ満つ 伊達和恵

べたべたと吸いつくホール素足の子 中村網枝

逝きし声甕りけり遠蛙 吉井美智子

青虫やつきつめてみる平和のこと 寺本東子

日傘さし声援おくる球技会 河野美智子

男性の日傘談義に花がさき 桑升幸子

## 川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第一〇八回発表!)



歌うたいストレス解消お腹すく 東広島市 田原里依子

妻に手を引かれ仲良く医者通い 中筋 湯浅 博明

### 俳句

古傷の痛む体や梅雨最中 亀山 竹本 侑子

ねじり花夫婦げんかの よくもつれ 緑井 小杉 慶江

## 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、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。  
※本紙は広島医療生活協同組合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 広島医療生活協同組合健康まちづくりセンター  
連絡先: TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

### 組合員の声

クイズ回答 ハガキより

10数年ぶりに健康診断を受けました。著しい不整脈が見つかり、今、薬を飲んで治療中です。なんの自覚症状もなかったのでびっくりです。年と共に、どこか「ガタ」がきますが、加齢だといってあきらめずに、しっかり健診を受けようと反省しました。(高取北 M・T. 65才)

参院選では、九条改定に対する姿勢、そして年金問題については減らない年金を訴えているかどうか、しっかりみきわめて投票しないと!! 安倍政権に「ノー」をつきつけたいです。(口田 T・I. 72才)

楽勝と思ってとりかかりましたが…。いくつか悩んだ問題もありまして、たのしかった。30年もお世話になっております。ここ15年は2回の入院治療(早期の病発見)、3カ月ごとの検診・投薬。お陰さまの毎日です。(あさひが丘 H・N. 70才)

近頃高齢者運転の事故が多発しています。私も人ごととは言えません。いつ免許証を返上するか考え中です。そうすると活動範囲が狭まり、本当に判断の難しいところ。(毘沙門台 N・O. 75才)

近くに広島共立病院があり、介護の面も充実していてとても安心です。今の処、コープ共立歯科のみですが、今後共よろしくお願い致します。(宍東 Y・A. 82才)

例年に比べて遅い梅雨、梅雨入りはしたものの降らない。このままでは水不足が心配だ。大雨はごめんだが、ほどほど降らないと本当に困る。(真亀 E・T. 76才)

# 夏の夜空、家族で見上げながら **組合員活動**



## 2019年度 定期総会を開催！ 6/19

— みんなで老後を考える会(かがやく会) —

6月19日(水)に2019年度みんなで老後を考える会(かがやく会)の定期総会を行いました。当日は組合員、来賓、職員を合わせて77名の参加がありました。



第一部では、昨年度の活動報告と今年度の活動方針、会計報告や予算案などが提案され採決。第二部では広島共立病院相談室の山地課長を講師に迎え、「地域で自分らしく暮らせる終活」と題した学習とグループワークを行いました。

医療や介護については意思決定や経済面など様々な問題が予想されますが、ひとりで悩まず誰かに相談することが大切です。みんなが老後を考える会がそういったつながりの一助になればと思います。



後半は恒例の懇親会。ハーモニカ演奏、カラオケ、フラ、ハンドベルなどの出し物が行われ、会場全体が楽しい雰囲気になりました。(A・M)

## 安北くらしの学校～認知症予防の学習会～ 6/21

— 安北支部 —



6月21日(金)、くらしの学校として、広島共立病院認知症認定看護師の久保田師長さんを迎えての学習会を開催しました。

誰でも認知症になると考えて下さいとの話がありました。

病気の早期発見、早期治療が大切で、予防のキーワードは「もくもく、ワクワク」。「もくもく」は無心で何かに取り組んでいる時、情緒を安定させる神経物質セロトニンが出ます。「ワクワク」は特別な楽しみを待っている時、気力や意欲を増して快感を起こすドーパミンが増えます。

歩くことは前頭葉を強化し、足や脳の血流が増加。日記は、その日の記憶を思い出す訓練。趣味や好きなことは続け、回想法で昔話を思い出す。音楽鑑賞、歌、計算やぬり絵、料理で嗅覚や味覚を刺激したり、ゲーム、映画…と、もくもくワクワクの手段はあるそうです。

食事や歩くこと、社会参加で人の集る所に出かけ、楽しむことが認知症予防につながると学びました。(K・T)

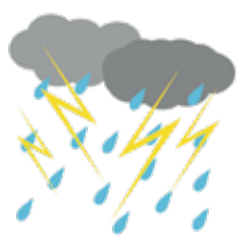
## 避難情報にご注意を!!

昨年の西日本豪雨の教訓から、国や自治体がこの6月から5段階の「警戒レベル」で避難情報を発表することになりました。レベル4は全員避難、レベル3では高齢者や障害のある方、乳幼児と、それらの支援者は避難するようにしましょう。

### 大雨の警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	防災気象情報 (気象庁など)	避難情報 (市町村)
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害発生</li> <li>大雨特別警報</li> <li>氾濫発生情報</li> </ul>	命を守る 最善の行動
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>土砂災害警戒情報</li> <li>氾濫危険情報</li> </ul>	避難指示(緊急) 避難勧告
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨警報</li> <li>洪水警報</li> <li>氾濫警戒情報</li> </ul>	避難準備・高齢者等避難開始
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨注意報</li> <li>洪水注意報</li> <li>氾濫注意情報</li> </ul>	避難場所や経路を確認
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>週間天気予報の「警戒レベルの可能性」、気象情報を確認</li> </ul>	災害への心構えを高める

全員避難!!



(気象庁資料より)

簡単!美味しい!

作ってみて!!

### 私の一品

No.48



### 今月のレシピ

## 鮭とキャベツのめんつゆマヨ炒め



### 〈材料〉(2人分)

- 生鮭(切り身).....2切れ
- キャベツ.....2枚
- 玉ねぎ.....1/2個
- つゆ豆.....4~5本
- 塩・こしょう.....少々
- 片栗粉.....適量
- サラダ油.....大1
- ☆調味料(※まぜ合わせておく)
- めんつゆ(3倍濃縮).....大2
- マヨネーズ.....大2
- おろししょうが.....小1

### 〈作り方〉

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、芯は薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。つゆ豆は薄く斜め切りにする。
- ②鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭を並べて両面に焼き色がつくように中火で焼く。
- ④キャベツ、玉ねぎ、つゆ豆を加えて中火でしんなりするまで炒め(またはフタをして蒸しても良い)、☆調味料を加えて炒め合わせる。(亀山支部)