

一人は万人のために  
万人は一人のために

10月15日現在  
組合員数 45,566人  
出資金 14億223万円

# 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.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



▲メディカルフィットネス共立ではマスク着用など感染対策をしながら営業再開しています

突然ですが、あなたは最近運動をしましたか？今年はコロナウイルスの影響で自粛の期間が続き、

身体を動かす機会が少なくなりました。感染症にかからないために必要ですが、「フレ

イル」には注意しなければなりません。フレイルとは「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、

複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、

一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」をいいます。簡単にいうと、今

身体や心があまり良くない状態で、そのまま放置しておくとかも寝たきりになるかもしれないが、

まだ改善できる可能性がある状態という事です。そもそも自分がフレイルなのか分からないという方は下にある「イレブン・チェック」に挑戦してみてください。

人と集まって身体を動かす機会が減り、健康状態に不安を抱える方が増えています。運動しやすい季節になりましたので、新しい生活様式の中にフレイル対策も入れてみませんか？

## コロナ対策が必須の今… フレイル対策も忘れずに!!! 今、気を付けるのは「コロナ」だけではありません

…いかがでしたか？自粛生活が続くと外出や運動、人と楽しく食事をする機会が減少してしまいます。お家で出来る運動を続けることでフレイル対策になりますのでぜひ挑戦してみてください。

### やってみよう!簡単エクササイズ!

下半身の筋力を強化するエクササイズです。まずは1日10回から、慣れてきた方は20回2セットを目標に挑戦してみましょう。



足は腰幅に開いて座る。椅子に浅く座り、膝が直角よりもやや鋭角になる位置に足を置く。ゆっくりと息を吐きながら、膝が伸び切らないところまで立ち上がる。

複雑の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」をいいます。簡単にいうと、今身体や心があまり良くない状態で、そのまま放置しておくとかも寝たきりになるかもしれないが、まだ改善できる可能性がある状態という事です。そもそも自分がフレイルなのか分からないという方は下にある「イレブン・チェック」に挑戦してみてください。

### あなたはフレイル?「イレブン・チェック」

- 健康に気を付けた食事を心がけている
- 野菜料理と主菜を両方とも毎日2回以上は食べている  
[はい]が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです。  
[はい]が0~1：食習慣への意識が足りていない可能性があります。
- さきイカやたくあんくらいの固さの物を噛み切れる
- お茶や汁物でむせることはない
- 30分以上の汗をかく運動を週2日、1年以上実施している
- 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している
- 同じ年代の同性と比べて歩く速度が速いと思う
- 昨年と比べて外出の回数は同じか増えている
- 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をする
- 自分が活気に溢れていると思う
- 物忘れは気にならない  
[はい]が6~9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。  
[はい]が0~5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります。



※東京大学高齢社会総合研究機構HPをもとに作成・編集

運動前に血圧などを確認し、体調が良いか確認しましょう。また、肩・腰・膝などに痛みがある方は医師に相談し、安全に実施できるように心がけましょう。今回ご紹介するエクササイズは無理のない回数から始めてください。頑張ってください。続けるよりも、楽しく継続できることの方が大切です。はじめはやり方を確認しながら行い、慣れてきたら好きな音楽を聴きながらするのもおすすめです。自分なりの楽しめる方法を見つけて、フレイル対策をしてみてください。

## 虹の旗

米国では、二〇一八年の国勢調査からこのままのペースで有色人種人口が増え続けると、二〇四〇年代半ばには白人は少数派になるだろう。一六〇〇年代、英国から米大陸に白人が移住しアメリカ合衆国を建国したという。白人特権の国と思われている米国白人にとっては、国が自分の思うようにならなくなるという不安から、有色人種への特に黒人に対する暴力など限りなく、また現大統領が救ってくれるという期待から支持されている、と本で読んだ。更に日本の状況にも触れられていた。超高齢化していく中で、移民労働者が必要になるだろうと。(「アメリカ白人が少数派になる日」矢部武著) ▲欧州では、移民受け入れ拒否をして、国民の対立を煽っている。日本に移住を望み渡日してきた移民の人たちも、入国管理局により健康は脅かされ、自由もなく家族と引き離され、拘束されている人が多いという。誰でも差別なく一人一人の人間としての尊厳が守られ、安心して暮らせる国を、SDGsの「誰一人とのこさない」世界の目標達成を目指して。(E.S)



# 研修医 レポート

## 食生活は「おいしく楽しく適正」に

広島共立病院 研修医 章 浩博



こんにちは、二年目研修医の章と申します。高齢化が進む中、糖尿病に悩む方も増えていきます。皆様「ロカボ」をご存知でしょうか。「ロカボ」とは、

緩やかな糖質制限をすることで血糖値上昇や脂肪増加を抑えつつも、空腹感に悩まされない「おいしく楽しく適正」を目指した食生活です。一食当たりの糖質量を二〇〜四〇g、間食の糖質量を一〇g以内に抑え、一方でタンパク質や脂質、食物繊維をしっかり

と摂る、この二点を意識しましょう。ご飯やパンなど糖質の多い主食を減らし、食物繊維の豊富な野菜やキノコ、タンパク質の多いお肉や魚を摂る事が重要です。特にタンパク質は一日当たり「体重×1.2」グラムが目安になります。最近高血糖になり



▲ロカボを守ればステーキも食べて大丈夫

がち。でも食べる量を減らしたくない…。そんな時はロカボ。行き過ぎた糖質制限は禁物です。

# 看護師 レポート

## 救急車？迷ったら「#7119」に相談

広島共立病院 集中ケア認定看護師

中村 紀子

救急車の出動件数は近年増加傾向にあります。安易に救急車を呼んでしまうと、生命に危機のある人の所に救急車が到着するのが遅くなってしまい、救える命が救われないおそれが

あります。急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら、「#7119」へ電話して下さい。「救急相談センター」広島広域都市圏「つながり」つながりです。24時間365日、

相談無料（通話料はかかりません）。「#7119」でつながらない場合は☎24612000へ。看護師が症状を聞いて緊急性を判断します。救急車を呼ぶ必要性があれば、



119番に転送します。無ければ、医療機関の案内や応急手当の方法をアドバイスします。

平成31年1月28日(月)正午開設  
「救急相談センター-広島広域都市圏」へ電話

# #7119

つながらない場合や、山口県のエリアから携帯電話でかける場合は  
**082-246-2000**

看護師が、病気やけがの症状を把握し、緊急性や応急手当の方法、適切な医療機関などについて電話でアドバイスします。

対象エリア  
【広島県】◎広島市 ◎呉市 ◎竹原市 ◎大竹市 ◎東広島市 ◎廿日市市 ◎安芸高田市 ◎江田島市 ◎府中町 ◎海田町 ◎熊野町 ◎坂町 ◎安芸太田町 【山口県】◎萩市 ◎和木町

24時間 365日対応 相談無料

緊急時は、ためらわず119番へ  
広島市(広島広域都市圏中枢都市)

このポスターは、当院救急センター待合室の壁にも貼ってあります。

### 10月 理事会だより

(10月17日開催)

#### 1. 生協強化月間前半の取り組み

9/25よりスタートした生協強化月間は、出資金残高通知書の「新型コロナによる深刻な経営危機から事業所を守ろう」との呼びかけに、800人の方から約800万円の出資が寄せられています。支部運営委員と職員で、出資をしていただいた方にお礼のアルコールスプレーを届けたところ、「頑張ってください。」「応援しています」など励ましの声をいただいています。10/17現在で、新規組合員752名、出資金増資5800万円の成果となり、前年を上回る取り組みとなっています。

#### 2. 上半期のまとめと下半期の課題

新型コロナウイルスによって、組合員活動と事業活動にかつてない影響が出た半年間でした。緊急事態宣言下でほとんどの組合員活動が中止されるなか、解除後は「医療生協らしい、しっかりした感染予防で人と人との新しいつながりをつくろう」と活動が再開してきました。事業活動では新型コロナによる受診の抑制や、健診・検査・手術の制限、地域開業医の患者減少などにより、入院のベッドが大きく空き、外来患者数は約8割に低下しました。費用削減や投資の抑制など、さまざまな取り組みをおこない、少しずつですが損益を改善させてきました。

#### 3. 理事会事業所管理部合同会議の開催について

12/12に次年度の活動方針と予算編成論議の出発点となる、理事会事業所管理部合同会議を開催することを確認しました。記念講演は地域密着型事業の先駆者である、奈良の協同福祉会から村城理事長をお招きする予定です。

# 職場紹介シリーズ ~第13回~

## 広島医療生協 あすなる生協診療所



あすなる生協診療所は安佐北区口田にある診療所で、外来診療(内科・小児科)とデイサービスがあります。月に2回の胃内視鏡検査、検査技師による腹部や頸部の超音波検査も行っております。診療の昼時間を利用して、健康診断や予防接種を予約制で実施しており、利用者の方が待ち時間が少なく受けることが出来るよう工夫しております。デイサービスは月曜日から金曜日まで毎日約10名前後の利用者さんを迎え、誕生日には手作りケーキを振る舞ったりアットホームな雰囲気で行っております。

現在、総勢23名の職員で、新型コロナウイルス感染防止対策に奮闘しております。



### 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。よろしくお祈りします。

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

沼田診療所 ☎(082)848-4486  
・デイサービス(通所介護) ☎(082)848-4486(代)

・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

・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 ☎0824-53-1888

## 故 大田卓生先生を偲んで

「我やさき、人やさき、きょうともしらず、あすともしらず」長らく当院で所長を勤められた大田卓生医師が、8月27日急逝されました。還暦前の急逝は無念で、コロナ災禍のため通夜・葬儀でのお別れが出来ませんでした。職場での先生はみんなにやさしくおおらか、そして人を惹き付ける力があります。これまで20名あまりの研修医を育成され、コープ共立歯科6名、県連歯科3名、他県1名と先生の教えに惹かれるように医療生協に入職し、現在多くの歯科医師が活躍していることは私たちにとっても誇りです。



広島県民医連におられた武田さんに30年前の先生の話を聞きました。当初県連では歯科は必要ではないとされていて、先生と今川先生(現・生協歯科ひろしま所長)は就職先がないまま倉敷医療生協の歯科で研修されてい

ました。その当時の事で「夜11時過ぎても診療、患者さんが次から次に休む時間もなかった」と私たちによく話されました。先生方の真摯に向かい診療する姿と市民活動をされていた先生のお母様の熱意に県連が動かされ広島中央保健生協に最初の歯科が建設されました。何せ資金もなく急いで建設したため、鉄骨がむき出しの居抜き物件で狭い診療室に男女共同トイレ。ここから広島民医連の歯科が始まり研鑽を重ね、1998年にはコープ共立歯科所長、理事、県連歯科代表として長きにわたり尽力されご功績は後世に残るものです。これからは先生の意思を私たち職員が受け継ぎますので、どうか大空から私たちを見守って下さい。

今は残念ですが、ただただ先生の安らかなご冥福を衷心よりお祈りし、意を尽くし足りませんがお別れの言葉といたします。

コープ共立歯科

所長 重平 哲哉



広島医療生協の各診療案内 2020年11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

Table with columns for medical departments (健診, 禁煙支援外来, 内科, 脳神経内科, 精神科, 緩和ケア内科, リハビリテーション科, 外科, 乳腺外科, 心血管外科, 脳外科, 整形外科, 小児科, 眼科, 泌尿器科, 耳鼻いんこう科, 皮膚科, 婦人科) and rows for time slots 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 津田診療所 showing departments (内科) and staff names.

沼田診療所

宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

Table for 沼田診療所 showing departments (内科) and staff names.

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 あすなろ生協診療所 showing departments (内科・小児科) and staff names.

□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 予約制です。 急な場合はご相談ください。

Table for コープ共立歯科 showing time slots (午前, 午後, 夜間, 往診) and staff names.

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 for the course between 上安駅, 大町駅, and 広島共立病院.

※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 for the course between 緑井 and 広島共立病院.

〈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 the course between 緑井 and 広島共立病院 on Saturdays.

●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

\*上安：喫茶「いくせい」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。



箆	大	明	秋	出	穂	智	愉
鉄	果	魚	道	需	狸	鹿	葉
一	癸	心	光	一	公	盛	田
順	偏	羅	右	浣	葵	藍	地
転	理	頓	快	食	要	除	琴
無	秀	程	樹	手	寝	瓜	機
祥	風	党	熊	一	削	挫	然
花	山	耳	河	南	子	府	撫

- ① 無理が通れば〇〇がひっ込む
- ② 添加〇〇
- ③ カープで俊足・巧打の背番号「59」の期待の選手は？
- ④ 菅内閣総理大臣の出身は〇〇県
- ⑤ 文明のはつしようち
- ⑥ 60歳のこと「じじゅん」
- ⑦ さほど悪くない
- ⑧ 雑食性のあらいぐま
- ⑨ アメリカ南西部の都市「ロサンゼルス」
- ⑩ とてもゆかいだ
- ⑪ プリキのおもちや
- ⑫ 供給〇〇
- ⑬ かぼちやを収穫した
- ⑭ 三日天下の武將と言えは？
- ⑮ 結氷湖の穴釣で有名なわかさぎ
- ⑯ さしみの葉味といえはわさび
- ⑰ アコーデオンの
- ⑱ 眠った振りをする〇〇入り
- ⑲ 計画がとんざりする
- ⑳ 料理を工夫して子供のへんしよくを直す
- ㉑ 弟子がその師を越えること「〇〇の誉」
- ㉒ 甘いものが好きな人のこと
- ㉓ 現生で最大のしか「へらじか」
- ㉔ 世界でもっとも古い果樹の一つ「いちじく」

⑤ 「いちじくの陰、いちがの流れも他生の縁」

⑥ 秋の七草の一つ「なごころ」

◆

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

◇締切は十一月十五日

クイズ九月号の正解は、「不即不離」(つかず離れずの関係をいう)でした。

① 桜木 武士 ② 羽月 隆太郎 ③ 陸 蓮根 ④ 天賦 ⑤ 報酬 ⑥ 点滴 ⑦ 玉蜀黍 ⑧ 白波 ⑨ 固持 ⑩ 風琴 ⑪ 枇杷 ⑫ 照ノ富士 ⑬ 潤沢 ⑭ 摩擦 ⑮ 甲殻 ⑯ 長月 ⑰ 礼儀 ⑱ 正岡子規 ⑲ 礎石 ⑳ 抽象的 ㉑ 泉鏡花 ㉒ 撫子 ㉓ 仏蘭西

正解者は七十人でした。当選者

上広 里佳様(大町東)  
熊巳 道子様(伴東)  
寺本 孝公様(西原)  
中村ひとみ様(八木)  
石井 妙子様(伴南)

# 歴史紀行

連載第二十回

## 古市バレーボール伝説② 嚶鳴クラブ伝説!

昭和初期に始まり全国的にも先駆けとなった古市小学校の少年少女バレーボール。その隆盛は戦後ますます盛んになります。そういう中で嚶鳴小学校(現・古市小学校)の卒業生たちが社会人となってバレーを続け、結成したのが地域の青年団男子バレーボールのクラブチーム「嚶鳴クラブ」。



▲少年少女バレーボール大会近影(1969年)

昭和初期に始まり全国的にも先駆けとなった古市小学校の少年少女バレーボール。その隆盛は戦後ますます盛んになります。そういう中で嚶鳴小学校(現・古市小学校)の卒業生たちが社会人となってバレーを続け、結成したのが地域の青年団男子バレーボールのクラブチーム「嚶鳴クラブ」。

と「日本選手権」の二大会を二年連続で制覇、四連続優勝という偉業を達成したのです。プロ野球の広島カープもまだ無いこの時期、広島県代表の全国優勝は初めての快挙でした。結成当時、嚶鳴クラブの九人制のメンバーの内八人までが戦争や原爆の犠牲によって片親だったと言われます。地域の小学校出身者が中心の青年団チームが全国に名を馳せたこの快挙は、まだまだ生活の厳しい戦後間もないこの地域の人々にとって大きな希望の灯となったのです。その

ことは同時にこの地域のバレーのレベルの高さを物語り、地元の高校バレーボールの古豪校監督をして「安佐地域の子供たちがたくさん入ってくる年はチームが強くなる」と言わしめました。そしてその後「バレー王国広島」と言われるほど、この地域からは世界的な名セッター故・猫田選手や日本代表女子の米田監督(いずれも古市小学校卒)、日本代表女子津雲選手(祇園小学校)など日本バレーボール界に錚々たる人材を輩出することとなってゆくのです。

(つづく)

(郷土作家 つかさまこと)

## クイズ回答

ハガキより

## 組合員の声

「からだとくらし」の中の「私一品」を楽しみにして作っています。これからいろいろなレシピを教えてください。

(可部 T・T 76才)

胃袋が見えるくらい大きな口を開けて笑ったり話したりは遠いけど、上手にコロナと付き合うことがやっとな身に付いて来た世の中? 皆さんで用心しましょう。

(舟入南 H・N 76才)

「からだとくらし」何時も拝読しています。俳句・川柳を投稿される皆様方のお上手には感心するばかりです。川柳はつい笑ってしまいます。

(安東 T・H 90才)

コロナでアルコールを使うことが多いので、看護師レポートの「手荒れ予防は感染予防」の記事が役に立つと思いました。こまめに手のケアをしたいと思います。

(長楽寺 Y・H 61才)

9月号の漢字クイズ、割と早く解けました。生協の新聞を春から各家庭に配る事に成りましたが、地図を手持ちハンカチで顔をふきながら、終った時の達成感清々しいものでした。ありがとうございました。

(伴東 Y・M 78才)

私は毎月1回歯科検診を受けています。先日行ったところ先生が20本以上無事な歯があるという事で、8020運動に推薦してくださいました。思ってもいない事で、びっくりしましたが、嬉しかったです。

(真亀 N・Y 80才)

## 川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第二〇〇回発表)

主婦業にほしい定年退職金 中筋 湯浅 博明  
友人の訃報を聞くやせみしぐれ 口田 山本チズエ  
セミの声あつという間の秋の虫 落合南 森下 貢  
明け方に満天の星希望わく 東広島市 田原里依子

## 俳句

「こんにちは」園児の声飛ぶ萩小道 野田やよ子  
あふれ咲くコスモス園の笑顔かな 中村 絹枝  
廃線の駅舎なくなり桜夢 寺本 東子  
コスモスの活けて気付きし香りかな 伊達 和恵  
夜更けて夫の咳く野分きかな 吉井美智子  
月光に負けじと並ぶ赤き星 石塚 節子  
青空を背に懸命の秋の蝶 桑升 幸子  
遠方を娘二人来る秋日和 河野美智子

## 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

●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をお願いします。

●QRコードを作成しました。携帯・スマホなどの端末からも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](mailto: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 健康まちづくりセンター  
 連絡先: TEL(082)879-8124  
 FAX(082)879-8182

子ども達の 明るい未来のために!! **組合員活動**

**健康カフェ「コロナ禍の生活」** 9/25

— 安東支部 —



9月25日、弘億第二自治会館で「コロナ禍の生活」と「コロナうつ」について、安佐南区保健センターの保健師さんにお話を頂きました。新型コロナウイルスに感染しないことが重要で、予防法として、手洗い・マスク・三密を避けるといった基本が大事だということです。3月頃は、身の周りがピリピリしていて、外出することも減っていき、この先どのような生活になるのか心配になりました。

私自身、買い物以外はす〜と家の中にいる生活で、気分が落ち込みました。このような時に「コロナうつ」になる方もおられると話をされ、まったくそうだと思いました。

日常のマスク生活は慣れてきましたが、早い終息を願っています。

(安東支部)

**沼田地区スタート集会** 9/25

— 沼田地区 —



9月25日(金) 15時から、沼田診療所2階の組合員ルームにて沼田地区スタート集会を開催しました。組合員と職員を含め、14名の参加がありました。

まず、小原理事より生協強化月間方針の説明が行われました。当日その場で広島医療生協のLINEアカウントを友達登録して下さいました。その後各支部、診療所の月間計画の報告が行われ、組合員、職員共に目標達成に向けて思いをひとつにしました。

参加者からはコロナ禍における事業所の取り組みへの質問や、今後の他団体との連携に向けた積極的な意見が寄せられました。

**心身の疲れを癒す「緑のセルフケアルーム」で 植物の恩恵を身近に感じてみませんか**

— ふれあいセンター協同 —



▲写真はボランティアさんの様子

ふれあいセンター協同内でスタートした【緑のセルフケアルーム】の土屋いづみさんをご紹介します。当院緩和ケアやにじいる保健室でのボランティア活動や、沼田町阿戸の自然豊かな場所で植物療法家としてレッスン

や健康相談をされる組合員さんです。この長引くコロナ禍で自己免疫力が弱まり心身共に疲れがたまっている今、自分や家族をケアし自分らしく新しい生活を創造していけるようにと植物の恩恵に触れ自然な自分を取り戻す事を提案されています。このセルフケアルームは「アロマ・ハーブ・フラワーエッセンス」などの植物療法を健康に活かせるようセルフケアを体験する場所となります。地域組合員、職員を対象に安全で優しいセルフケアを伝えて頂きます。

詳細はふれあいセンター協同のHPのチラシをご覧ください。

**緑のセルフケアルーム**

- 毎月第3火曜日
- アロマハンドトリートメント15分!無料!
- 時間/14:00~17:00
- 場所/ふれあいセンター協同 1階
- 担当セラピスト/植物療法家 土屋いづみ

作ってみて!!

疲れた時の 体力回復に!

**私の一品**

No.59

**今月のレシピ 鶏肉の甘酢ネギ炒め**



- 【材料】(4人分)
- 鶏もも肉.....500g
  - 長ネギ.....2本
  - ポン酢.....大さじ6
  - 片栗粉.....大さじ3
  - ゴマ油.....適量
  - 砂糖・ゴマ.....各大さじ2



- 【作り方】
- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。長ネギは粗みじん切りにする。
  - ② ポリ袋に鶏もも肉とポン酢大さじ2杯を入れ揉み込み、片栗粉を入れて混ぜる。
  - ③ ゴマ油を熱したフライパンに入れ、鶏もも肉を焼く。
  - ④ 両面をこんがり焼き、長ネギとポン酢大さじ4杯、砂糖・ゴマを加えて炒め合わせる。
- ※鶏もも肉でなく、鶏むね肉でもOK。
- (東広島地区)

