

一人は万人のために
万人は一人のために

5月15日現在
組合員数 42,898人
出資金 13億7,172万円

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

自宅でもできる!
みんなで取り組もう「けんこうチャレンジ」!!

「けんこうチャレンジ2021」

広島医療生活協では楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身につけられるよう、毎年七月二日～十月三十一日までけんこうチャレンジを実施しています。

けんこうチャレンジとは

けんこうチャレンジは、医療福祉生協の健康習慣「八つの生活習慣と二つの健康指標」を実践し、生活習慣の改善につなげていくものです。チャレンジ項目の中から取り組むものを選び、子どもは三十日間、大人は三十日間または六十日間取り組みます。二〇二〇年度は一三六人が参加されました。昨年度に引き続き

き県内の医療福祉生協をはじめ、生協ひろしまやJA広島中央会などの他団体、広島県と合同の実行委員会をもち、共同のパンフレットを作成しました。県内全体を巻き込んだ健康づくり運動を推進しましたが、

新型コロナウイルスの影響で、昨年度のように取り組みが進まず、広島県全体で四〇七四人の参加にとどまりました。参加者からは下記のような声が上がりました。

今年度の取り組み

二〇二一年度も引き続き、全体で六〇〇〇人目標、広島医療生協では一五〇〇人を目標に取り組みます。

あいうべ体操やちよい足し運動などご自宅でも取り組める項目もたくさんありますので是非チャレンジしてみてください。昨年度に引き続き、報告カードを提出された方に抽選でプレゼントをお渡しいたします。昨年度は九地区四十名の方が当選し、オーラルケアグッズをプレゼントしました。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

参加者の声を紹介します



はみがきをするとすっきりした。

(歯みがきにチャレンジした8歳女児より)



毎日の記録、体重、体脂肪が健康のバロメーターと思って、何年も記録をとっています。記録を見ることによって体調のいい日、悪い日わかります。

(毎日の体重を記録にチャレンジした80代女性)

健康に過ごすことができうれしい。

(歯みがきなど5項目にチャレンジした10歳女児より)

今回の取り組みはほぼ習慣になってきたので、次年度は少し難題に挑戦してみます!

(毎日体操をするなど3項目にチャレンジした70代女性)



お願いするとお手伝いしてくれるが、自ら進んで行ってくれるとうれしい。

(歯みがきとお手伝いにチャレンジした12歳男児の保護者より)



子どもと一緒に意識して取り組めて良かった。

(1日30回のあいうべ体操にチャレンジした30代女性)

取り組みの多かったコースベスト3

大人

- 第1位 ちよい足し運動
- 第2位 毎日朝食
- 第3位 家族と一緒に朝食か夕食を食べる

キッズ

- 第1位 あいうべ体操
- 第2位 歯みがき
- 第3位 ごはんをしっかり食べよう



コロナ禍で自粛生活が長引いており「心と体のリフレッシュ」を促してみた。家の近くを毎日三十分歩く意外な発見がある。プランターや庭で花・野菜を育てると成長を感じ楽しい。無心に雑草を抜くのもいい。花を飾る。新聞紙でゴミ袋を折ると指と頭を鍛えられる。▲調理も習慣と捉え無心になれる時がある。新しい献立を試してうまく出来ずに苦笑い。新聞や雑誌のパズルやクイズは頭を使い悩むが結構楽しい。本棚の本を読み返す。何もせずボーっとしている。親族や友人と電話、メール、ラインで近況を伝え合う。スーパードに行く様子や人の生活の気配や活気を感じる。▲医療生協の会議に出る、等々。これでいいのかなあと思いつつ、少しの好奇心と自然や人との関わりの中に、心と体を回復させる力が有ると感じた。(H・I)

虹の旗

広島共立病院の プロフェッショナルたち



「春、新たな プロフェッショナル入職」

令和三年四月、広島共立病院には常勤医師が七人入職しました。総合診療科、皮膚科、外科の専門医と初期研修医です。一か月以上が経ち広島共立病院の電子カルテにも慣れて、自分の専門分野でそれぞれ活躍しています。特に外科は四人から五人体制となり、麻酔医も複数体制のため手術への対応が充実してきています。今回入職した専門医よりみなさんへのメッセージを紹介します。



さかい
酒井 加奈 医師

〈診療科〉内科
〈専門分野〉総合診療科
みなさんのお役に立てるようがんばります。宜しくお願いします。気軽に相談して下さい。



いなづか
稲束 有希子 医師

〈診療科〉皮膚科
〈専門分野〉皮膚科一般
よろしくお願ひします。



ふるかわ
古川 高意 医師

〈診療科〉外科
〈専門分野〉消化器外科
皆様のお役に立てるよう尽力して参ります。よろしくお願ひいたします。



くらおか
倉岡 憲正 医師

〈診療科〉外科
〈専門分野〉消化器外科
癌だけでなく、ヘルニアや虫垂、胆のうの手術もやっています。よろしくお願ひいたします。



ひらおか
平岡 恵美子 医師

〈診療科〉外科
〈専門分野〉乳腺外科
乳癌の患者さんのお役に立てるよう尽力して参ります。2年に1回は乳がん検診を受けて下さいね。



わかばやし
若林 大智 医師

おきもと
沖本 ゆき乃 医師

〈研修医〉



5月 理事会だより

(5月22日開催)

- 1. 新型コロナの影響と当面の組合員活動**
第4波の感染急拡大により、広島県は緊急事態宣言対象地域となりました(5/16~5/31)。広島県の受け入れ病床もひっ迫しています。外出自粛の方針を受け、人と接する活動について当面の間中止することを決定しました。
- 2. 第62回通常総代会**
通常総代会に提案する8つの議題について確認しました。また、開催は緊急事態宣言発令中であることを受け、人数を減らし短時間で開催することを確認しました。
- 3. 4月の経営状況**
4月は入院収益が大きく予算を超過したため、2,182万円の赤字予算でしたが867万円の赤字で予算を1,315万円超過しました。引き続き感染対策を徹底しながら、粘り強い経営活動を続けていく必要があります。



広島医療生協 公式LINEのお知らせ



広島医療生協
イメージキャラクター
「ギョツとちゃん」

リアルタイムで情報を届けたい!

- 登録すると...
- 医療生協の活動や医療・介護・保育の情報
 - コロナ対策ニュース
 - 健診センターより
保健師のお役立ち情報や予約の空き情報などが届きます



登録しても管理者とのみつながり、他者とはつながることはありません。(管理者にも個人情報は入りません)

友だち募集中

登録簡単
QRコード



地域の困り事の相談窓口!

お困り事があるときは...
●トークからメッセージを返信ください。
担当部署へつなぎます
(返信の際は、お名前と連絡先をお忘れなく)

職場紹介シリーズ ~第17回~

広島共立病院 地域包括ケア病棟



4階西病棟は地域包括ケア病棟として2021年2月に開設されました。病床数は37床あり、急性期治療を経過し病状が安定した患者様に対して、在宅や介護施設への復帰に向けた医療や支援を行う病棟です。地域包括ケア病棟に入院できる最大日数は規定により60日となります。入院期間は主治医との相談によって状態に応じて調整させていただきます。

在宅復帰に向けて、できる限り日常生活に近づける看護を実践しています。また多種多様なスタッフが、それぞれの専門性を生かして業務を分担し、互いに連携・協働し補完し合うチーム医療を行っています。地域の方が住み慣れた場所で暮らせるために病院としての役割を果たし「地域包括ケア病棟に入院してよかった」と言ってもらえるようにチーム一丸となり在宅復帰を支援していきたいと思っています。

「声の箱」より ー広島共立病院利用委員会ー

【声】 2021年2月24日、健診を受けました。駐車場から健診センターへ歩いて行くのに「『中央エントランス』へ」と黒々と書いてあり、かなり歩かなければならないと思いながら、中央エントランスを認識してたどり着きました。それで、胃カメラ検査室への院内地図の「正面エントランス」を見た時、一瞬とまどいました。ささいなことですが、統一してほしいと思います。健診は親切に案内して頂き、順調に検査していただきました。ありがとうございました。

【回答】 この度は、ご意見をありがとうございます。建物標記と院内地図標記が異なる点についてご指摘ありがとうございました。院内地図の標記を変更いたしました。他の標記も異なる点が無いか改めて確認いたします。

(広島共立病院 健診事務課長)

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(MSW) 寺尾 花菜



Aさんは、長年当院の外来に通院する九十代の患者さんです。最近薬がきちんと飲めていないのでは？と医師は感じていました。Aさんからお話を聞くと、歳と共に睡眠時間が長くなり、食事の回数が減ったため、食後の薬を飲む回数も減っていることが分かりました。一人暮らしで介護保険サービスも利用しておらず、買い物や食事の準備も億劫になっている

ように、薬は一日一回にまとめて処方することになりました。今では、ヘルパーや薬剤師が自宅を訪問し、Aさんの生活を支えています。当院の外来では、患者さんの生活の様子を伺うために、昨年度から「お誕生日月間診」を始めました。同居の家族、食事、運動習慣、趣味や日々の楽しみ等についての、簡単な聞き取りです。

可能な方には、ご自身の記入をお願いしています。生活に関する問診を行うことが、Aさんのように、適切な治療を受けながら、地域で安心して過ごしていくことにつながると思います。



外来でお誕生日月間を実施しています

47

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

- ・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

広島医療生協の各診療案内 2021年6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 listing various 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, 心臓血管外科, 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) with their respective schedules and staff members.

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 department (内科) and staff (木山, 田上, 木山, 木山, 木山, 木山) with times (午前9時～12時, 午後3時～5時).

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 department (内科) and staff (吉國, 西原, 西原, 山田, 西原) with times (午前9時～12時, 午後休診).

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 (井口, 井口, 小林, 井口, 井口) with times (午前9時～12時, 午後3時30分～).

□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 コープ共立歯科 showing times (午前, 午後, 夜間, 往診) and staff members (阿佐神部, 大阿神部, 重平, 佐々木, 杉本, 阿佐神部, 重平, 大石, 神杉, 大石, 神杉, 阿佐神部, 重平, 大石, 神杉, 阿佐神部, 重平, 大石, 神杉).

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 departure and arrival times for the route 上安駅～大町駅～広島共立病院コース.

※定員13名コミュニター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 departure and arrival times for the route フジグラン緑井～広島共立病院コース.

〈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 departure and arrival times for the route フジグラン緑井～広島共立病院コース 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

タテとヨコの力を解いてマス

「問題」タテとヨコの力を解いてマスをつめてください。A～Oまで並べるとある「ことば」になります。それは何でしょうか。

ヒント：梅雨の時期ですね、ひとくちに雨といってもさまざまな雨が…。

A									
B									
C	雨								
D									
E									
F	雨								
G									
H									
I									
J									
K	雨								
L									
M									
N	雨								
O									
P									
Q	雨								

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									

- ① おかえり！カープの一軍ヘッドコーチ
② 博多湾に浮かぶ島にある「○○○」しまアイランドパークへは福岡市浜浜から船で10分
③ ○○○○金狼は、大藪晴彦が発表したハードボイルド小説
④ うら○○には○○、○○には○○、○○とりがいる
⑤ ○○○○公園は、大阪府堺市北区長曽根町にある総合運動公園
⑥ ○○○○オロメン、○○ゼラブル、○○パン敏監督により映画化
⑦ 初春に採れる葉菜類のこと
⑧ 山本兼一の小説、2009年に田中光敏監督により映画化
⑨ ○○○○明美は、ブラジル生まれの日本の女性ファッションモデル、タレント
⑩ ○○○○車は、引っ張るリヤカーとは使用する向きが逆
⑪ 安達○○、新井○○、未成○○
⑫ 焼けるような強い日差しの下にいます
⑬ モーツァルトの○○○行進曲はピアノソナタKV331の第三楽章にあります
⑭ 自立式電波塔世界一を誇る東京○○○ツリー
⑮ ○○○○○トウナイトは田原俊彦のヒット曲
⑯ 金銭や品物を惜しんで出さないこと
⑰ 和歌山県全域と三重県の一部にあたる旧国名
⑱ ノルマンディーとして知られるようになったヴァイキングの公国の創始者
⑲ 月夜の○○○は、2003年に吉田拓郎がリリースしたアルバム
⑳ 額の俗称
㉑ 博多駅と宮崎空港駅間を走る特急、その距離はJR在来線の昼行列車では最長距離

歴史紀行

連載第二十四回

西原八日市伝説

祇園の西原、旧国道54号線（現183号線）のNHK放送所前バス停の脇に、西原胡子神社の小さな祠があります。この辺りが古くは「八日市」と呼ばれ往時は市場が立って賑わっていたのをご存知でしょうか？ 中世、今の広島市のデルタはまだ無く海で、この辺りは太田川の広島湾への河口にあたり、祇園の



▲西原 胡子神社

掘立には平安時代末期から太田川上流から船で運搬されてくる年貢米を保管する倉敷地がありました。このため中世の西原は物流の拠点

として賑わい、毎月八日には市が立って物々交換が盛んに行われていたと言います。その名残を留めるのがこの神社で、明応年間（一五〇〇年頃）には商売繁盛と地域の発展を願って「胡子神社」が建立され祭礼も盛んに行われ大いに賑わったとか。その後明治になつていったん西原の冬木神社に合祀され移されますが、昭和三十七年、地域の熱い有志の人々の手によって現在地に本殿と拝殿が再建されました。国道で寸断されてはいますが、太田川方

面から来た山陽道が、胡子神社の傍で交差して山本方面と祇園中心部方面に向かう古道が今も残され、行き交う人々を尻目に道端には気付けられもせずひっそりと石地蔵などが残されています。今は学習塾になっていますが、以前はレンタルビデオ屋さんがあり、ずいぶん繁盛していました。脇にある商売の神様、胡子神社の御利益があったとか無かったとか…（つづく）

（郷土作家 つかさまこと）

組合員の声

クイズ回答ハガキより

広島医療生協沼田診療所で定期的に診療検査をしていただいています。優秀な先生方のお陰で今のところ悪い病気もなく日常を過ごしています。これからも身体を大切に、残された人生を楽しく過ごしたいと思っています。（伴東 S・T. 72才）

コロナワクチンの接種券等のお知らせがと期待していましたが、今朝届いたのは市より「元気じゃ健診」と「がん検診」の受診券でした。これも大事で受診していますが、いつ来るんでしょうか。又、受けられるんでしょうか？（相田 A・S. 74才）

コロナ禍において、とても感謝しております。『誰一人置き去りにしない』という言葉が刺さります。大変な時だからこそ思いやりを大切にしていきたいと思えます。（口田 M・N. 74才）

いつも「からだとくらし」を楽しみ拝読しています。特に安佐南区に居住する者としては【2021年度の方針】で諸先生と病院関係者御一同様方の気配りに心を打たれました。（安東 T・H. 91才）

この春、孫が中学校へ入学しました。孫の成長分、私も歳をとり、高齢への仲間へ入学？（相田 Y・K. 71才）

高齢者いきいき活動のポイント事業対象をさがして健康維持に努めています。（緑井 H・Y. 69才）

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下さい。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
〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
広島医療生協 健康まちづくりセンター
連絡先: TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

俳句

百日紅老いの生きがい五七五
森園 房子

茶碗の位置とまどう我や春の雪
稲田恵美子

スニーカー若葉の中を駆けめぐる
谷本喜代子

ポストまで小旅行なり柿若葉
沼井 鋭二

バス停の踏まれてもなお花すみれ
桑升 幸子

夫作るお味噌汁にはたけのこ入り
河野美智子

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第一二六回発表！)

散りぬべき時知らずして永遠の春
亀山 細川 珠緒

今昔の牛馬も憩う湯つば跡
中須 葉師堂 誠

やれ打つな阪神上り鯉下る
大州 佐々岡真一

物知りの母は我が家の生き字引
中筋 湯浅 博明



梅雨の晴れ間、新緑が鮮やかな季節 **組合員活動**

**「東広島組合員センター」が移転
「東広島つながりセンター」に**

— 東広島地区 —



▲東広島つながりセンター

東広島支部が結成されたのが1998年。その数年後に、組合員の交流の場の必要性から立地条件の良い場所に組合員センターを設置することができました。

20年近く愛着をもって活動拠点として

て来ましたが、家主さんの申し出で残念ながら転居することとなりました。この間、たまり場として多くの人が入り出し、新しい班も仲間も増えました。中でも百歳体操(班)は、近隣の方々の参加が増え地域が見える様になり、参加者同士もおしゃべりが弾み、楽しそうです。

健康づくり、学習、行事、まつり……と多くの活動を支えた「東広島組合員センター」は、名称を変えて「東広島つながりセンター」とすることにしました。「組合員に限らず、地域の方も」という思いを込めて。

新住所で、又新しい仲間を迎え、地域で愛される居場所になれたらいいなあと思っています。(東広島 E・H)

合同班会を開催

— 可部支部 —



▲2名の研修医による健康チェックの様子

山には若葉が茂り、お天気の良い日でした。

待ちに待っていた三味線と二胡の演奏が始まり、山にも響くような音色で、心もわくわくしました。短い時間ではありましたが、みなさんの心にひと時の安らぎを与えて下さったように思います。コロナが1

日でも早く収束し、心安らかな日が送れるようになれば良いと思います。

研修医の2人を含め、30人の参加でした。コロナ感染対策をしながら、実施しました。研修医が健康チェックをしてくださいました。津田診療所の桑原事務長も挨拶をしました。参加者から「コロナ禍で、ストレスがたまる日々のくらしで、三味線と二胡を聞いてよかったです。また、健康チェックも出来て良かったです」「組合員を増やせるようがんばる」との感想をもらいました。



(可部支部 支部長 佐々木 頼子) ▲二胡の音色に聞き入る参加者の皆さん

世界禁煙デー～喫煙者の家族の気持ち

理事会健康づくり委員会が募集した禁煙エピソードとポスターの中で選ばれたものを紹介します。

私の若かりし頃、ベランダで煙草を吸う人のことを「ホタル族」と呼んでいた時期があったこと知っていましたか。今の若い人は知らないかな(笑)

妊娠しているときはどんな匂いでも気分が悪くなるもので、私は煙草の匂いで気分が悪くなっていました。旦那さんが家で煙草を吸ったり、家に帰って来る前に煙草を吸って匂いをさせて帰ったりすると、気分が悪くなっていたので家に居るとき帰ってくる直前は煙草をやめてもらったら、気分が悪くなる時間が減りました。出産を迎えるときには家から灰皿が無くなり旦那さんの煙草の本数も減っていました。



▲ポスターデザイン 延谷凜さん

煙草を吸う人の気持ちも少しはわかりますが、回りの人にも気をつけて下さい。

今は喫煙をされる人の方が遠慮がちな。煙草を吸うところを探すのも大変みたいですからね。(C・K)



昔は母の思いきで作ったのが我が家(山本家)のおもてなし料理になりました。

作ってみて!!

私の一品

No.64



今月のレシピ

山本鍋(あなご鍋)

- 〈材料〉(2~3人前)
 あなご……………5尾くらい
 白菜
 白ネギ……………2~3本
 生椎茸
 昆布……………10cmくらい
 昆布だし(もしくは醤油)
 塩……………少々



- 〈作り方〉
 ①あなごは少々の塩で洗って、キッチンペーパーなどで水気を切る。3~4cmに切って塩をふっておく。
 ②衣は小麦粉で少しかために作る。
 ③あなごに焦げ色がつくぐらいカラカラに揚げる。
 ④鍋に昆布をしいておく。
 ⑤野菜が煮えたら、あなごを少しずつ入れる。
 (衣がふわっとしたら食べ頃)

(沼田地区)