

一人は万人のために  
万人は一人のために

1月15日現在  
組合員数 43,183人  
出資金 14億1,521万円

# 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

## 大賞・入賞発表

昨年「からだくらし」十月号にて、「健診受けて良かったエピソード」を募集しました。この企画は広島市と広島中央保健生協が連携した取り組みで、大賞を含め十二件寄せられました。今回はその一部を紹介いたします。応募下さったみなさんには感謝申し上げます。

# 「健診受けて良かったエピソード」から学ぼう!!

### 大賞

(Fさん/八十二歳/主婦)

### 時代の流れ

私は現在八十二歳です。三十年前の事です。当時は、毎日仕事に追われ、今思えば便秘・下痢をくり返していましたが気にもしませんでした。健康診断も受けたことはなかったです。たまたま広島市がん検診の通知が目につき、娘が健康診断を勧めてくれました。検診の結果は、精密検査を要すること。K病院で大腸カメラを受け大腸ガンと診断されました。大きな病院を紹介されて、再検査の結果、手術・下行結腸ステージ2。当時は腹腔鏡手術はなく開腹手術で、下腹部に十五センチの大きな傷が残っています。「からだくらし」の新聞を読ませて頂き、はじめて大腸ガンは左側は便秘・下痢があると知りました。大腸ガンだと知らされたショックは、人生これでおしまい、ガンは死ぬものだと思います。今はまだ死にたくない、あせりと動揺は大きかったです。手術当日の夜、娘が簡易ベッドを借りてベッドの横で付き添ってくれました。娘の手と私の手を腰紐で結び、用事があれば私が引つ張り一夜を明かしました。今思えば考えられない光景です。  
娘が「私はお母さんの命の恩人よ」と笑い飛ばし、私は娘に頭が上がりません。術後、先生の指示に従い「癒着するから動きなさい」と言われ指示を忠実に守りました。医学の事はまったく知らない私ですが、お陰様で健康に関心をもち、健康診断を毎年受けて幸せに過ごしております。

### 入賞

(Tーいさん)

### やさやかなお祝いをしました

毎年健診はかささず受けていて、数値の悪い所を内科で治療しています。特に大腸癌検診は四年前に陽性、内視鏡検査を受けました。〇・三ミリとそれ以下のポリープが見つかり、その場で全部切除して頂きました。  
今回、主治医より四年経過しているので検査を勧められました。結果は一センチと四ミリの二個のポリープが見つかりましたがその場で切除出来ず、入院して取る事になりました。しかも大きい方は表面がデコボコして歪みがあるので心配だとショックでした。  
病理結果が出る迄(約二週間)は毎日心配で体調をくずし、結果は異常なしと聞いた途端に元気が出ました。二年後に検査を勧められて、ささやかなお祝いをしました。

### 入賞

(K・Nさん)

### 今では元気です

二〇一五年八月、人間ドックで胃の再検査、がん宣告。低分化型腺癌、早期のものと思われるが治療しなければ徐々に進行する。治療法は切除。私は一生生涯癌にかかることはないと思っけていましたが、ついに来たかと冷静に、深刻に受け止めました。手術(腹腔鏡下胃全摘)は十月に行われました。術後、病室に運ばれてふと窓外を見ると日は暮れていて、こんなに長くかかったのかと思いました。  
現在は里山にも登れる体力に回復していきませんが、加齢に伴う体力の低下は致し方ありません。

### 入賞

(H・Nさん)

### 毎年の健診から

私は、十年前から毎年健康診断を受けています。今から三〜四年前の子宮がん検診時に、卵巣のう腫と診断されました。受診の度に、のう腫は少しずつ大きくなり、二年前の検診時には摘出手術を勧められました。この時も自覚症状はありませんでしたが、思い切つて手術を受けることにしました。五日間入院し、退院後は一回通院して無事に終わりました。  
健康診断を受けていなかったら、自分では全く気付かず、自覚症状が出た時は、大変なことになっていたと思います。

### 入賞

(Oさん)

### 自分の歯で美味しい食事を

七年前、歯のかぶせがとれたので近所の歯科に電話しましたが予約がいっぱいで断わられ困っていたところ、母からコープ共立歯科をすすめられ電話すると、すぐに緊急で診察をして下さる事になりました。受付の事務の方の対応や初診時の先生の説明や治療がとても優しく受診して良かったです。  
現在二ヶ月に二回クリーニングで通院していますが、先生方の治療の説明も分かりやすいので安心して通院することが出来ます。今まで何回か緊急で診察をお願いしましたが、早く対応してくださるのでコープ共立歯科の良さを実感しています。  
自分の歯で美味しく食事が出来、健康で暮らすために歯のケアを頑張りたいと思っています。

大賞・入賞エピソードは、広島市のホームページに掲載予定です。

## 健診を受診しましょう!

これまで毎年、健診を受けていたけれど、コロナ禍でチェックができていないという方が増えています。身体の変化は自覚してくれません。年に一度は自身を労わる意味でも健診を受けましょう。



### 健康診断のご予約・お問い合わせ

広島共立病院 健診センター  
☎082-879-1223  
津田診療所 ☎082-812-2048  
沼田診療所 ☎082-848-4486  
あすなろ生協診療所 ☎082-845-5234

## 虹の旗

早朝の東の空に明けの明星が戻ってきた。まだ冷たいが清々しい空気だ。▲この空気、人類誕生以来最もCO2濃度が高い。そのため、気温上昇、水蒸気量増加、豪雨多発で「何十年に一度」を毎年聞くようになった。台風も年々巨大化。CO2排出抑制は人類存続をかけた緊急課題だ。▲世界はパリ協定で産業革命以後の気温上昇を1.5度以内にすめるための温室効果ガス削減を誓い合った。しかし、わが国では石炭火力発電所新規増設計画など、逆行が目立つ。年間十四億トンもCO2を出す産業界、化石燃料からの脱却を本気で進める政治が必要だ。▲私たちの呼吸によるCO2は一人あたり年に三二〇kg。杉二十本が一年でやっと吸収する量だ。将来の人たちも呼吸し続けられるよう、気候変動対策を本気で取り組む政治へ、もつとはたらきかけを強めることで三二〇kgの責任を果たそう。  
(Y・S)



シリーズ第41弾

広島共立病院の  
プロフェッショナルたち



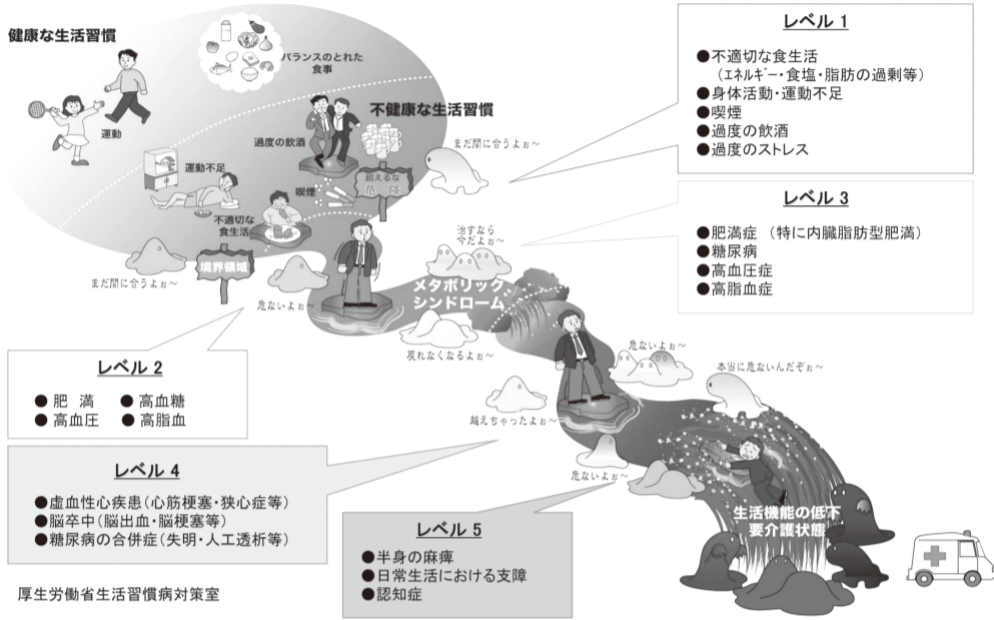
「総合診療科について」

広島共立病院 内科医 藤原 匠平



当院には総合診療科があり、救急から外来、入院、訪問診療など多様な場面で診療を展開しております。広島共立病院は生活協同組合からできており、地域の方々が安心して暮らせるようにと設立されており、総合診療科はとて親和性が高い診療科だと考えております。今回は総合診療・家庭医療という分野はどんな診療科なのか、私の私見をふまえ、お話しします。

生活習慣と病気（生活習慣病は川の流れのように）



一つ目の近接性は立地や交通の便のほか、診療時間だけでなく、心理的にも相談しやすい点です。患者さんの状態に合わせて救急から外来、訪問診療など様々な受診の形に対応しています。また、気になる症状の窓口として相談頂き、診察で病態を把握し、医学的な判断をいたします。二つ目の継続性は専門治療の必要がなくなった後も継続的に関わりを続けること。多職種を含めた長期的な関わりで、人生で起こる出来事を共に乗り越える支援をします。三つ目の包括性は、多くの持病がある、家庭環境に問題があるなど、特定の病気だけでなく人を診るといことだと考えています。四つ目の協調性は医療・介護など多職種との協働、または専門的治療が必要な際に他院と連携する

ことです。五つ目の文脈性は患者さんが歩んできた人生の物語と医学的根拠のバランスを取りながら診療することです。六つ目の責任性は日々の診療を行いながら、より良い診療へと改善すること、または地域が健康に与える問題の客観的データをまとめることです。例えば、私は患者さんが処方されている内容が現状に対して適切か評価することなどを意識しています。これらを私なりに一言で言うなら「情けは人の為ならず」です。患者さんの感情に寄り添いながら、客観的に適切な判断ができるコミュニケーションを目標としています。特に生活習慣病は川の流れのように上流の健康な状態から不適切な生活習慣や環境をきっかけに下流へと流れ、滝から落ちるように状態が悪化する事態を回避したいと考えています。「こんなはずじゃなかった」ではなく「これでよかった」と前向きになって頂きたいと願って診療しています。これを読んで頂いた皆さん自身だけでなく、気になる方が周囲にいらしたら、気軽にご相談いただけるとう幸いです。

広島医療生協 公式LINEのお知らせ

広島医療生協公式LINEでは、組合員活動や医療・介護・保育の情報、健診センターからのお役立ち情報などを発信しています。色々な情報がリアルタイムに届くと好評です。登録されている方に下記のような記事がよく読まれています。登録しても管理者以外とつながることはありません(管理者にも個人情報送信されません)。



広島医療生協 イメージキャラクター「ギョツとちゃん」

友だち募集中

登録簡単



こちらからお気軽に登録してください。➡

2021年度公式LINE投稿記事 関心の高い記事ベスト10

順位	記事	開封率
1位	大雨災害情報提供のお願い	89.3%
2位	入協式(オリエンテーション)	87.8%
3位	組合員健診デーのご案内	87.0%
4位	平和集会(被爆アオギリ3世の前にて)	86.2%
5位	入協式(坂本理事長の講演)	86.0%
6位	9月30日までの組合員活動指針	85.7%
7位	新型コロナ対策本部ニュースVol.35	85.7%
8位	入協式(研修医2名を含む総勢35名入職)	85.5%
9位	採用情報(2022年度事務職員)	85.4%
10位	支部ニュース9月号	85.2%

1月 理事会だより

(1月15日 開催)

1. 新型コロナウイルスの感染拡大と対応

米軍岩国基地を感染源とするオミクロン株が山口県と広島県全域に広がり、まん延防止措置の適用となったことを受け、1月以降の組合員活動について、県の外出自粛要請に沿った対応とすることを確認しました。事業所では引き続き感染対策を行いながら事業を継続するとともに、年度の増資目標を達成するための呼びかけを行っていきます。

2. 定期巡回型訪問介護看護事業の計画の協議

広島医療生協初の定期巡回型訪問介護看護事業の開設に向けて、第3回目の協議を行いました。2月理事会で引き続き協議を行うこととなりました。

3. 総代会について

2022年度の総代定数を決定し総代選挙を行っていくことを確認しました。総代会の日程変更については継続協議となりました。

4. その他

黒い雨被害者の申請に国が11の疾病要件を残したことに對して、抗議文を決定し提出することになりました。

# 職場紹介シリーズ ~第23回~

## 広島医療生協 ヘルパーステーション虹



私たちは「いつまでも家で」「住み慣れた地域で」そんな思いに寄り添います。思うように身体が動かなくても持てる力を発揮しながら可能な限り在宅で生活を続けていくことが介護保険や障害福祉の理念であり、それをお手伝いするのが私たちの仕事です。利用者のやり方や生活歴に合わせて、できるだけ柔軟な対応を心がけています。また、コンプライアンスを重視して、より適正な運営を目指しています。

私たちは働く仲間を募集しています。初任者研修(ヘルパー2級)修了された方であれば未経験でも大歓迎、年齢や性別は問いません。車がなくても自転車とやる気があればOK。育児や家事の合間に、週1回からでも、生活スタイルに合わせて働けるようサポートします。興味のある方はお電話を!!

(TEL 082-225-7790 担当:埜山 西村)

広島医療生活協同組合

### 長期住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する公告

2022年1月28日  
広島医療生活協同組合  
理事長 坂本 裕

広島医療生活協同組合では、2022年3月末をもって長期住所不明組合員のみなし自由脱退の手続きを行います。「定款第10条第2項」に基づき、対象者の公告を行います。

記

1. 対象者は、年1回の所在確認(出資額のお知らせ送付)が2年間できなかった方で、かつ該当支部地域でも確認ができない組合員。
2. 公告の期間:2022年2月1日~2022年2月28日まで。
3. 対象に当てはまる方は、広島医療生協までご連絡ください。期間内に届出がない場合は、定款10条2項「脱退の予告があったもの」とみなし「みなし自由脱退」の手続きを行います。
4. みなし自由脱退の報告は2022年6月の第63回通常総代会において行います。
5. 脱退手続き後に対象者本人から申し出があれば、ただちに復活(再加入・出資復活)の手続きを行います。

お問合せ 広島医療生協「健康まちづくりセンター」  
TEL(082)879-8124

# 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) 山地 恭子



二〇二二年度、後期高齢者の医療費窓口負担が変わる方向で検討が進められています。後期高齢者医療保険制度は、これまで一割もしくは三割負担でした。現役所得並みと表現される三割負担層は、全体の約7%です。今回二割負担になる方は、年間所得二〇〇万円程度の層、約20%と言われています。これまで一割負担だった方の一部の方が二割になります。

負担が大きくなるのは事実ですが、医療費負担を気にするあまり、受診が遅れ重篤化されることは医療機関としてはとても心配です。高齢者の場合、入院も外来も高額療養費制度が適応されるため、今回一割二割負担になる対象者であっても、高額療養費の限度額は変わりません。つまり入院費用が二倍になるということはありません。また、外来費用の負担上限を当面設定さ

れる予定でもあり、過度な医療費負担の不安を持つ必要はないことをお伝えしたいと思います。コロナ禍で受診に不安を持たれる方も多いと思います。医療機関への足が遠のかないよう、不安なことがあれば職員に是非声をかけてください。



後期高齢2割負担へ 過度な受診抑制にならないように...

## 公示 2022年度 総代選出選挙区と定数

立候補受付期間/2022年3月1日(火)~3月15日(火)

支部名	選挙区	定数
長 束	長束2~6丁目、長東西、西区	5
山 本	山本、山本新町、山本町	5
祇 園	祇園、中区	8
西 原	西原、長束1丁目、南区、江田島市	8
中 筋	中筋、東野、東原	9
中 須	中須	5
古 市	古市	5
大 町	大町東、大町西	8
毘沙門台	毘沙門台、毘沙門台東	13
安 東	安東、筒瀬	9
川 内	川内全域	10
梅 林	緑井6~8丁目、八木1~4丁目	9
八 木	八木5~9丁目、八木町	5
緑 井	緑井1~5丁目	9
上 安	上安3~6丁目	4
相 田	相田1~6丁目、上安1~2丁目、高取南1丁目	12
安 北	高取北、長楽寺1丁目、上安7丁目	8
あさひが丘	あさひが丘、後山、宮野、毛木	11
安 西	相田7丁目、高取南2~3丁目	7
長 楽 寺	長楽寺2~3丁目	1
沼 田	伴、伴東、伴北	13
大 塚	大塚、伴南、佐伯区、大竹市、廿日市市	4
久 地	久地、くすのぎ台、戸山	6
高 陽 東	深川、亀崎、倉掛、落合南6~9丁目、白木、上深川、狩留家、小河原	7
高 陽 西	口田、口田南、口田南町、落合南1丁目、東区	16
落 合	真亀、落合、落合南2~5丁目	6
可 部	可部、可部東、可部南、南原、中島、上原、城、上町屋、下町屋	11
飯室・鈴張	飯室、鈴張、小河内	2
三 入	三入、三入東、三入南、大林、桐原	3
龜 山	龜山、龜山南、龜山西、大毛寺、綾ヶ谷、今井田、勝木	6
三 次 市	三次市	10
庄 原 市	庄原市(東城町以外)	2
東 城 町	庄原市東城町	1
山県・高田	北広島、安芸太田町、安芸高田市	3
東広島南	東広島市西条、黒瀬、呉市、大崎上島町、竹原市	6
東広島西	東広島市八本松、志和、安芸区、府中町、海田町、熊野町、坂町	1
東広島東	東広島市高屋、河内、富福、豊栄、三原市、福山市、尾道市、神石高原町、世羅町、府中市	2
合 計		250

※上記の選挙区と定数をもって、広島医療生協の組合員を対象に総代選挙を行います。  
 ※立候補資格/2021年12月31日現在の広島医療生協の組合員  
 ※立候補受付期間後、総定数以内の選挙区については、投票をせず候補者全員を当選人とします。  
 ※立候補受付集約は健康まちづくりセンターです。(安佐南区中須2-19-6)  
 広島医療生活協同組合理事会 選挙管理委員会 (電話 082-879-8124)

広島医療生協の各診療案内 2022年2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) and their respective staff and appointment policies.

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 staff (木山) and appointment 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 staff (吉國, 西原, 山田, 西原) and appointment times.

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 staff (井口, 井口, 小林, 井口, 井口) and appointment times.

□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 staff (阿佐神部, 大阿石部, 杉本, 重平, 佐神, 重平, 阿部, 神田, 重平, 阿部, 神田, 大石, 杉本, 神田) and appointment times.

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名通勤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「いっせいでん」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

# タテのカギ

「問題」タテとヨコのカギを解いてマス  
をうめてください。A～Nまで  
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:どんな雪でも、テンションあがりますね。  
子どもたちも大人たちも。



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

1	2	3	4	5	6
F			H	M	G
7			9	A	
		10	11		12
		E			L
13	14			15	
	I				C
16				17	
				J	
18					
19					20
					N
	21	22	23		24
	B	D			
	25				

- ① 捕手でありながら、一塁手との二刀流で昨シーズンはセ・リーグ打率第2位
- ② 「池袋の○○」「寒い○○だから…」
- ③ 武雄温泉と○○○○を結び西九州新幹線は、この秋開業予定
- ④ カモ目カモ科ガン亜科の鳥、アヒルとは別の種
- ⑤ ○○貝、○○法、○○蕎麦
- ⑥ 1976年にヒットした梓みちよの曲
- ⑦ ⑧ 伊調○○○、斎藤○○○、松山○○○
- ⑨ ○○ツトとは、何らかの作業をする方法や手順に関する記述のこと
- ⑩ ⑪ 部屋の灯をすっかり消して風呂あがりの髪いい香り○○○○の月だったつけ
- ⑫ 和名はハツカ
- ⑬ 海上○○○○は、海上に浮かべた筏の中央がイクスになっている
- ⑭ 月日が早く過ぎ去ること、人生が短いことのたとえ
- ⑮ 世の中のありさま、社会のようす
- ⑯ カシアなどの樹皮を乾燥したもの、漢方では発汗、解熱、鎮痛薬として用いる
- ⑰ 二つそろって一組となること
- ⑱ ○○ゲート、○○ゲーション、○○ゲーター

## タテのカギ

- ⑲ 「釣りバカ日記」鈴木建設社長鈴木一之助の通称は○○さん
- ⑳ 10世紀末にビザンティン帝国で編纂された古代ギリシャ文化についての百科事典

## ヨコのカギ

- ① ○○○○○言えないでどこまでも歩いたね 街あかりさえ消えて足音が淋しいよ
- ② 大粒に作られた砂糖
- ③ JR芸備線、上深川と白山山の間の駅
- ④ 伊調○○○、斎藤○○○、松山○○○
- ⑤ ○○○○○の楼閣とは、見た目は立派でも基礎が弱く簡単に崩壊してしまうことのたとえ
- ⑥ 1368年から1644年まで存在した中国大陸の歴代王朝
- ⑦ カレーライスの薬味として福神漬と並ぶ存在
- ⑧ にぎりごぶし
- ⑨ ○○○あひ、○○とり、○○もち
- ⑩ 大相撲の番付の階級の総称、幕内、十両のこと
- ⑪ 科学的に因果関係が十分証明されない状況でも、規制措置を可能にする制度や考え方
- ⑫ ○○○は早かれ買いは遅かれ

## タテのカギ

- ㉓ 首都はベルン
- ㉔ 大阪・名古屋と高山・飛騨古川・富山を結び特急列車

## ヨコのカギ

- 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
- ◆締切は三月十五日
- クイズ十一月号の正解は、「金剛不壊」(志を堅く守って変えないこと)のたとえでした。
- ① 毛利輝元 ② 峽谷 ③ 融解 ④ 油紙 ⑤ 真鍋淑郎 ⑥ 斉唱 ⑦ 小豆 ⑧ 丹頂 ⑨ 薄荷 ⑩ 洞察 ⑪ 中庸 ⑫ 沈黙 ⑬ 岸田文雄 ⑭ 茄子 ⑮ 卑近 ⑯ 露西亞 ⑰ 海栗 ⑱ 硝子 ⑲ 不詳 ⑳ 木犀 ㉑ 駝鳥 ㉒ 弁慶 ㉓ 就寝 ㉔ 二枚舌 ㉕ 鈞瓶 ㉖ 濕原
- 正解者は六十一人でした。
- 当選者  
石原 富枝様(伴東)  
石橋 愛子様(安東)  
福田 典子様(毘沙門台)  
山下 明子様(川内)  
原田由紀子様(口田南)

# 歴史紀行

県外編その④

連載第三十回

## 真田幸村 ①

さて源平の鎌倉時代から四〇〇年後の戦国末期、好きな戦国武将と言えは迷わずこの人、真田幸村。子供の頃T.V.で見た中村錦之助(のちの萬屋)演じる真田幸村に魅せられてから、いつかは行ってみたいと思っていた一六一四年(慶長一九年)大阪冬の陣での激戦地、「真田丸」があったであろう辺りを数年前の暑い夏の日、妄想歴史散歩しました。史実



▲真田出丸跡の碑

の、いまだにその場所は定かではありませんが、様々な資料から大体の場所が分かっています。時がたち街並みが変わっても、土地全体の形状はそんなに変わるものではありません。古地図を片手に歩いてみると、今も残っている通りや町名もあり当時を思い起こさせます。そして仕上げは幸村終焉の地。翌年の夏の陣で最後に陣を張った天王寺の茶白山近くの安居神社：茶白山から徳川方本陣に向かって最期の突撃をし、家康に二度まで切腹を覚悟させたという猛攻の後、精根尽きてここで休んでいる所を討ち取

## 組合員の声

- ◆「からだとくらし」初めて拝読いたしました。大変読みやすく内容も充実しており、楽しく隅々まで読ませていただきました。年齢を重ねるにつれて健康面に不安を抱えてしまいがちですが、身体も心も健やかに過ごしたいものです。(八木、K・M、62才)
- ◆「からだとくらし」に載っていたポリファーマシーという言葉。高齢者に処方される薬が6つ以上になると副作用を起こす人が増えることを初めて知りました。薬ならどれでも効き目があるという問題ではないですね。気を付けたいと思いました。(真亀、N・Y、81才)
- ◆コロナ禍での生活も長くなりましたが、オンラインを活用している人々と語り合う時間ももっています。これまでわからなかったすばらしいことも発見できてとても有意義な時間を過ごしています。(上野、H・K、69才)
- ◆寒さが増してきましたね。今年は寒くなるとか、またコロナの変異株が出て感染の不安もある中、医療従事者の方々が大変なことにならない様、気をつけてゆきたいと思います。(倉掛、Y・O、70才)
- ◆宍芸高田の郡山城に登りました。毛利家・尼子家に思いをはせました。時折、行きかう人に会い、皆さん頑張っていていらっしゃいました。(落台南、K・Y、69才)

### 川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第一三三回発表！)

「金がある」息子の声だが電話切る 中筋 湯浅 博明  
父櫛寿カードなど持たず逝きにけり 口田南 原田由紀子  
クイズ見る目も閉じがちの小春かな 口田南 横地 妙子  
初詣巷のことは夢のまた夢 祇園 川瀬 実

### 俳句

木洩れ日をひろいて歩く初冬かな 中村 絹枝  
寒い夜の風呂御馳走と祖母の声 野田やよ子  
水仙の芽出たと夫の声聞こゆ 伊達 和恵  
百合が浜はだして上陸冬ぬくし 寺本 東子  
瞋目のまぶたに受けて初日の出 吉井美智子  
臥す窓辺しやサボテンのシルエット 石塚 節子  
七草の香り楽しむ夫の顔 桑升 幸子  
久々に夫の賄い春を待つ 河野美智子

### 文芸作品投稿募集中!

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・俳句・短歌など、ジャンルは問いません。 ※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お返しいたしません。

●携帯・スマホなどの端末からお気軽に応募ください。ご意見や要望などもお気軽に。 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 健康まちづくりセンター 機関紙編集部 宛

連絡先:TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

医療生協 Facebookもぜひご覧下さい!

みんな元気に♪ 鬼はそと!福はうち! **組合員活動**

**くらしの学校開校** 12/2

— 長束支部 —



長束支部で計画していた行事のほとんどが、昨年からのコロナ感染による自粛によりままなりませんでしたが。緊急事態宣言が明けてようやく12月2日(木)に画家・ガタロ氏を講師に「四国五郎先生を語る」と題し、16人の参加で「くらしの学校」が開校できました。四国先生のそばで共に平和について特に「カタカナ・ヒロシマ」を大事にしていってほしい、「ヒロシマ」への想いなどを熱くお話しくださいました。有意義な平和学習をしました。

**平和 冬のつどい** 12/8

— 平和まちづくり委員会 —



12月8日「平和 冬のつどい」が約60人の参加でほっこりで行われました。

記念講演は共立歯科 前田謙二氏の「黒い雨訴訟～原告を継いでの思い」。裁判中に亡くなられたお父様の遺志を引き継ぎ、前田さんが黒い雨訴訟原告の一人となって訴訟に関わった内容でした。途中、広島経済大学の学生が制作した「黒い雨から76年 短命村と呼ばれた里から」と題するドキュメンタリー<sup>たぐま</sup>の上映があり、真剣に平和活動に取り組む若い力の逞しさに明るい未来を感じました。

後半は平和ゼミナールの活動と、2年目職員の「ピカに灼かれて」の聞き取り編集の報告があり、広島ならではの若い人々たちによる平和活動が続けられていることがすばらしく頼もしく思われました。

組合員のみなさまへ

地域の医療・介護・福祉事業を守り、従事する職員を支援して頂くための

**冬のあったか増資 ご協力をお願い**

日ごろより、広島医療生協の事業利用や組合員活動へのご参加、出資のご協力を頂き、ありがとうございます。



昨年度は、コロナ禍で起こった外来患者減や感染防止対策費用の増加でひっ迫する経営基盤を支え、地域の医療・介護・福祉事業を守るため、多くの方から出資を寄せて頂きました。現場で奮闘する職員にとっても大きな励みとなりました。心より御礼申し上げます。

コロナ禍は、医療崩壊ともいえる事態をみなさまとともに乗り越えつつあるかのようにも見えましたが、第6波が拡大して、先行きは不透明になっております。ワクチン接種や更なる感染予防対策に取り組んでいく所存です。患者・利用者としてご利用頂く生協内の事業所の環境を維持・改善していくための新たな設備投資や医療機器の更新などの資金を賄うため、増資の年間目標の達成がどうしても必要です。

つきましては、3月までの期間に「冬のあったか増資」を呼びかけさせて頂くこととなりました。地域の医療・介護・福祉事業を守るため、ご協力をお願いいたします。

組合員のみなさまの中には、雇用が不安定となったり、暮らしが厳しくなった方も少なくありません。可能な範囲でみなさまのあたたかいご協力を、どうかよろしく願い申し上げます。力を合わせてコロナに打ち勝ちましょう。



2022年1月  
広島医療生活協同組合  
理事長 坂本 裕

からだとお財布に  
やさしい!

作ってみて!!

**私の一品**

No.70



**今月のレシピ**  
**油あげの袋煮**



**〈材料〉(2人分)**

- 油あげ……………1枚
- 卵……………2個
- ほうれん草……………50g~60g  
(茹でたもの)
- かにかま……………2本
- だし汁……………適量  
(すまし汁より少し濃い目)
- みりん……………少々

\*カロリー(1人分)…約180kcal \*塩分…約0.8g (材料費約100円)

**〈作り方〉**

- ①油抜きした油あげは半分(横)に切り、袋状にひらく。
- ②食べやすく切ったほうれん草、かにかまを入れ、生卵をこわれぬように割り入れる。
- ③入れ口を爪楊枝で縫うようにして止める。
- ④小鍋にだし汁を煮立て、弱火~中火で約15分煮含める。
- ⑤少し冷めて半分に切り、切り口を上皿に盛る。

(歯科地区)