一人は万人のために
万人は一人のために

2月15日現在
組合員数　43,211人
出資金　14億1,642万円

からだとくらし

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
健康まちづくりセンター（旧 組織部）Eメール
sosikibu@urban.ne.jp

2022年度「健康診断の予約」承ります！

～広島共立病院の健診内容紹介～

コロナ禍で健診控えになっていませんか!?

年に一度、健康診断を受けて生活改善に取り組みましょう。また、健康診断で病気の早期発見につなげましょう。

広島共立病院では、二〇二〇年度約一万五、〇〇〇人の方が健康診断を受けられています。その約28％にあたる四、一四三名の方が要治療、要検査になっています。ご家族、ご近所の方を誘い合い、健康診断を受けて地域まるごと健康づくりを行いましょう。

特定健診や広島市のガン検診は広島医療生協の診療所でも行えます。まだの方は是非お受け下さい。二〇二二年度の予約も開始しました。ご不明な点は電話でお問い合わせ下さい。感染対策も行っています。

広島共立病院
健診センター
（☎〇八二・八七九・一二二三）

健診の受け方のめやす

胸部レントゲン	毎　年	
肺CT	数年に1度	
胃カメラ	40歳～ ●ピロリ菌検査で陰性→2,3年に1度 ●陽性または除菌済み→毎年	ABC検診（血液検査でピロリ菌とペプシノゲン）で胃カメラ受診の目安を判断
バリウム	40歳～毎年	
便潜血	40歳～毎年	
腹部超音波	40歳～毎年	
マンモグラフィ	30歳～毎年	
乳腺エコー	20代～毎年	
子宮細胞診	20歳～毎年	
腫瘍マーカー（PSA）〔前立腺がん〕	男性50歳～毎年	血液検査で簡単に実施

一般的な検査（血液検査や尿検査、身体測定など）は毎年受けましょう。
その他たくさんの検査をご用意しております！

2022年度もやります!! 女性健診DAY

男性の利用者はお断りして、スタッフもほとんどが女性でお迎えする予定です。
下記の日程で用意していますので、女性の方はぜひぜひご検討ください♪

6月14日（火）午後
7月 7日（木）午前・午後「七夕健診♪」
9月13日（火）午後
12月13日（火）午後
3月14日（火）午後「ホワイトデー健診♪」

7月7日（木）午前中は、胃の検査や腹部エコーも実施できます♪

健診の受け方

以下のA～Cに当てはまるものを選んでください。

国民健康保険 または 社会保険の被扶養者
40歳以上の方 → Aへ
国民健康保険 または 社会保険の被扶養者
40歳未満の方 → Bへ
社会保険　加入者ご本人の方 → Cへ

＊A～Cにあてはまらないケースもございます。職員にご相談ください。

A 特定健診やがん検診の補助があります

◎特定健診
●身体測定 ●血圧測定 ●尿検査 ●血液検査（脂質・肝機能・血糖・尿酸・貧血）

◎がん検診（広島市の制度）
胃 が ん：①バリウム　②内視鏡 ＊40代はバリウムのみ、50歳から選択式
肺 が ん：胸部レントゲン
大腸がん：検便（大便中に混入した血液の検査）
子宮頸がん：子宮頸部細胞診（2年度中に1度）
乳 が ん：乳房X線検査（マンモグラフィ）（2年度中に1度）

特定健診とは？
糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の早期発見に役立つ大切な健診です。健康づくりに欠かせない習慣として、是非年に1回受けましょう。

B 組合員Aコース　若者におすすめ！

※広島医療生協の組合員が対象
●身体測定　●血圧測定　●尿検査
●胸部レントゲン　●心電図
●血液検査（脂質・肝機能・腎機能・血糖・尿酸・貧血）

広島医療生協に加入すると、健康診断をおトクに受けることができます。詳しくは職員までお声かけください！

C 健保や企業の補助を受けられることがあります

健保や企業ごとに受けられる補助が異なります。ご不明な点はお電話などでお気軽にご相談ください。

虹の旗

もう二十七年になるのかと思う。二十七年前の一月十七日の朝、朝食を取っている時に、グラグラと揺れる地震を感じた。すぐにテレビは臨時ニュースになった。神戸市を中心に大きな地震が襲って高速道路が傾き、街中に火災が発生した。時間が経つにしたがって被害状況が明らかになり大災害となった▲民医連・医療生協で、全国的な支援要請が出され、広島からも医師、看護師など多くの職員さんが現地に支援に参加。私も「神戸医療生協・神戸協同病院（長田区）」の現地支援に参加した▲電気も水道も交通も遮断され、目の前の商店街は真っ暗で電線が垂れ下がり全ての店が閉じられていた。それでも職員さんは、病院や診療所の医療を守り、地域の患者・組合員さんの訪問を始めていた。私も組合員さんの訪問に同行させてもらった。食べ物はいつも冷たい弁当しかなかった。看護師さんなど職員さんは時々姫路市まで風呂に入るためにバスで行かれていた▲支援期間が終了して、姫路まで車で送ってもらった。新幹線に乗ってホッとしたが、一週間風呂にも入れなかった事を思い出し、身体の臭いを気にしながら広島に帰ってきた▲広島でも豪雨大災害などで全国の支援を受けた。常に地域の人達と災害に備え、全国の仲間と連携を強めなければと、この時期が来るたびに思いを強くする。阪神淡路大震災「忘れない」と思う。

（T・T）

被爆者健康手帳 申請が可能に

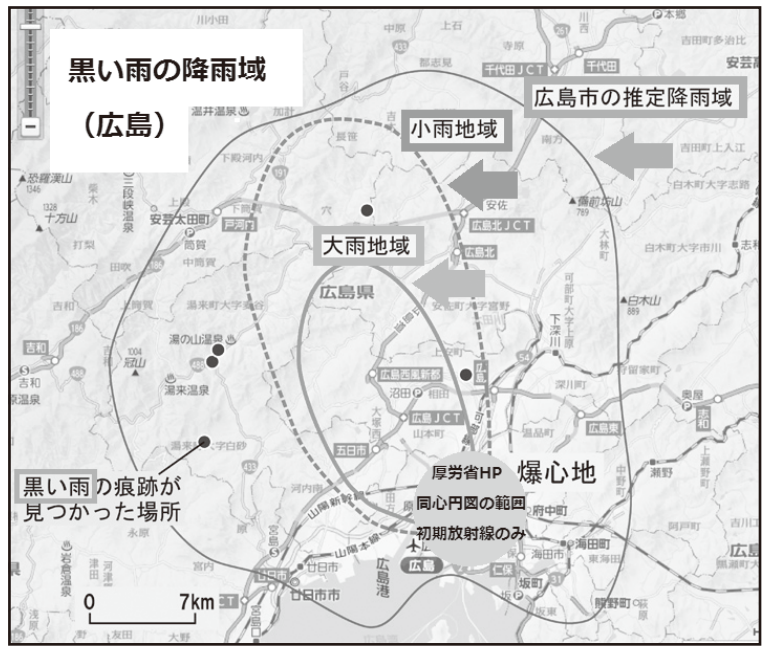
広島医療生協は「黒い雨プロジェクト」を立ち上げ、黒い雨被害者支援を行っています。

黒い雨裁判

二〇一五年に提起された、黒い雨裁判は、二〇二一年七月広島高裁で終結、勝訴しました。

一九七六年、厚生労働省が黒い雨降雨地域を指定して以降、長い間「もっと広範囲に降った」と地域住民から声が上がり、広島県、広島市ともに国に対して要望してきたことが、裁判を通して認められたことになります。

一九七〇年～一九八〇年代、広島医療生協は、当時開設していた安診療所に「同じ安村でも長楽寺、高取が対象で上安、相田、大町が入らないのはおかしい。雨が線を引いたように降ったというのか」という声がありました。職員、組合員で懇談会を作り、対市交渉、厚生省交渉を行いました。ですから、今回の裁判結果をうれしく思いますし、組合員、地域住民の方と分かち合いたいと思います。



被爆者健康手帳申請が可能に

今回の裁判で、黒い雨の降雨地域は広く認められるようになります。また、これまで通商「黒い雨手帳」と呼ばれる「第1種健康診断受診者証」を申請し、一定の疾患がある診断書を提出することで被爆者健康手帳に切りかえる手続きが必要でした。

今後、被爆者健康手帳を直接申請できるようになりました。が、二〇二一年末、厚生労働省が、広島県、広島市に対し、一定の疾患があることを条件とすることを基準として提示しました。二〇二二年四月以降、新基準での申請となりますが、手帳申請時に診断書（健康管理手当用診断書）が必要です。

認められれば、３号*被爆者として認定を受けることができます。広島県知事は、対象者は約一三、〇〇〇人としています。

ご相談ください

広島医療生協では、二〇二一年九月「黒い雨プロジェクト」を立ち上げ、二〇二一年十月から十二月まで被爆者健康手帳申請の支援を行う相談会を計十回行いました。約一六〇名の方が参加されました。

申請書は一九四五年当時のことを記載する必要もあり、事前に改正原戸籍を準備していただくなど高齢の申請者には簡単な作業ではありません。相談会では子供さんやご家族が付き添われる姿もありました。相談会は、職員、組合員が参加し、記入のお手伝いをします。一人ではどうしたらよいかと思われる方は、ご相談ください。

コロナの状況次第ではありますが、三月に相談会を予定しますので、ご希望の方はお問い合わせください。

★申請窓口はお住まいの行政窓口（広島市の場合、各区の地域支え合い課）です。

＊３号被爆者…
被爆者援護法一条「３号」の被爆者。直爆（１号）や入市（２号）以外で、投下時やその後、身体に放射能の影響を受ける事情の下にあった者。

＜黒い雨 相談会＞（３月予定）

※必ず事前にお申し込み下さい。新型コロナウイルス感染拡大により延期になる場合があります。

◆日　時／３月29日（火）　13：30～15：30
◆場　所／虹の会館１階 ほっこり
◆申込先／健康まちづくりセンター　TEL 080-6262-8402

◆日　時／３月17日（木）　14：00～16：00
◆場　所／沼田診療所 待合室
◆申込先／沼田診療所　TEL 082-848-4486

※今回は予約がいっぱいになり次第、締め切らせていただきます。

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
「ギュッとちゃん」

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

友だち募集中
登録簡単

地域の困り事の相談窓口に！

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）

ご安心ください
登録しても管理者とのみつながり、他者と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）

2月 理事会だより

（２月19日 開催）

1. 新型コロナウイルスの感染拡大と対応

オミクロン株による新型コロナの爆発的な感染拡大により、組合員活動の大半がストップし、通所事業の利用控えなど事業への影響が出ています。数名の職員の感染が確認されましたが、幸いクラスターには至らず、入院・外来診療、介護事業・保育事業は通常通り行うことが出来ています。病院・診療所では3回目ワクチン接種が始まりました。虹の会館でのワクチン接種も2・3月に行う予定です。

2. 第8次長期計画と2022年度方針の討議

分散会に分かれて第8次長期計画と2022年度方針について論議を行いました。今後さらに論議を進めて、6月の総代会で決定します。

3. 定期巡回型訪問介護看護事業の開始について

広島市より1月末に定期巡回型訪問介護看護事業について、指定の認可が下りました。事業計画を確認し、2023年1月の開設を目指して準備を進めていきます。

4. 2022年春闘要求への回答

労働組合から出された2022年春闘要求に対する回答を検討しました。夏期一時金以外の回答を3月9日に行い同日団体交渉に応じる予定です。

5. 2022年度通常総代会の日程について

コロナ感染拡大の影響で通常総代会が縮小開催となり、書面議決書が増加することにより、議案に目を通す期間が短すぎるため、2022年度の通常総代会を第4土曜日である6月25日（土）に行うことが提案され決定しました。

職場紹介シリーズ ～第24回～

広島共立病院　栄養科

「外来栄養指導室でお待ちしています」

栄養科では、患者様一人ひとりの必要栄養量や嚥下機能に応じた調理形態、味付け、病状に合わせた制限食を提供し、疾病の早期回復や合併症の予防を栄養面からサポートしています。その中でも特に注意を払っていることは衛生面や安全性の確保です。患者様に喜ばれる食事を目指し、行事食の提供や訪問のうえでのアンケートなど患者様の声も取り入れています。また、医師の指示に基づいた入院・外来患者様への栄養指導や、多職種で連携を行う栄養サポートチームの一員としての栄養管理、そして地域の皆様にも講演などを通して栄養に関する啓発をするなど、院外活動も行っています。これからも患者様一人ひとりに合った食事の提供や栄養管理を実践し、患者様の一日でも早い回復や、健康に過ごせる人の増加に貢献出来るよう努めていきます。

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）　櫻下 美紀

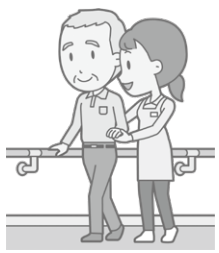
福祉用具を上手に活用しましょう！ ㊷

最近は手すりひとつとっても様々な種類があるのをご存じですか？ 構造などで取り付けが難しい場合には置き型もあります。段差が高い場所には踏み台付きのものや、お風呂の浴槽には防水の取り外しできるものもあります。

先日、高齢者施設で生活しているSさんが骨折で入院されました。徐々に歩行が不安定になり、夜間トイレに行く時に転倒するようになったそうです。杖や歩行器を使用すればよいのですが、Sさんは認知機能が低下し忘れてしまうのです。

入院後、専門職はリハビリを行うと同時に、動作のしやすさを評価しました。そして施設職員と相談し、Sさんが使用しやすい場所に置き型の手すりを準備しました。ベットからの起き上がりを介護者に知らせるセンサーや足元を照らすライトも導入しました。

福祉用具は身体状況や内容によっては、介護保険制度や障害福祉制度で給付や貸与ができるものもあります。「転ばぬ先の杖」で上手に活用してみてくださいね。



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。よろしくお願いします。

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

「声の箱」より　―広島共立病院利用委員会―

【声】　このたびは緊急入院でお世話になりました。先生は、丁寧な説明で安心して手術を受けられました。３階西スタッフの皆様には、大変良くして頂きました。温かい食事、レンタルのパジャマ等、快適な入院生活を過ごす事ができました。栄養士さんの食事指導が有り、好みのパンの話をしたところ、たまたまかもしれませんが次の日の朝食にパンが出てきて感動しました。とても美味しくいただきました。心ばかりですが増資でお礼にかえさせて下さい。コロナ禍でいつも以上に大変でしょうが皆様のケアに私だけでなく多くの人が助けられています。本当にありがとうございました。

【回答】　温かいお言葉ありがとうございました。今後もきめ細やかな対応を心がけて参ります。

（広島共立病院　３階西病棟 看護師長）

広島医療生協 の 介護・福祉事業案内

あすなろ生協診療所 ☎(082)845－5234
・デイサービス（通所介護） ☎(082)841－2021

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

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 2022年３月～

広島共立病院

〒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.hiroshimairyo.or.jp　メール kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

	診療開始～受付終了	専門外来等	月	火	水	木	金	土
健　診	(市・被爆者・協会けんぽ等各種健診、人間ドック他) ㊛乳がん検診	午前 予約制	桑原・中増	桑原 ㊛川口	桑原・中増 ㊛木村(ま)	桑原 ㊛川口	桑原・中増	1週のみ ㊛木村(ま) 1.3.5週 酒井・中増
		午後 予約制	桑原・中増	㊛川口	桑原・中増	桑原 ㊛川口	中増	
禁煙支援外来	午前９時～11時30分	予約制						
	午後５時～６時30分	予約制						
内　科 (当院に初めて受診される方は、予約制ではありません。)	午前９時～11時30分	総合診療内科 予約可	山田・酒井 亀谷	吉國・酒井 山田	山田・橋本 酒井	藤原・久保田 吉國 舟木(洋)	橋本・山田 藤原	1.3.5週 鷹屋・山田 吉國・橋本
		循環器内科 予約制	鷹屋・伊藤		鷹屋・村田		村田	
		呼吸器内科 予約制		濵田				
		消化器内科 予約制		加太	吉見	西原	ウォン	1.3.5週 ウォン 久保田
		糖尿病内科 予約制	森下		森下	福井	森下	1.3.5週 森下
		予約制		藤原・大谷				
	午後２時～４時30分	予約制		大谷		秦		
		リウマチ科 予約制			舟木(将)			
	午後５時～６時30分 (定期通院されている予約の方のみ)	呼吸器内科 予約制				2.4週 木山		
		循環器内科 予約制				鷹屋		
		消化器内科 予約制				西原		
		糖尿病内科 予約制				森下		
脳神経内科	午前９時～11時30分 午後２時～４時30分	予約制	祢津					
精 神 科	午前９時～11時30分	予約制				山本		
緩和ケア内科	午前９時～11時30分	予約制	本家	舟木(洋)	本家	本家	加太	
	午後１時30分～４時30分							
リハビリテーション科	午前９時～11時30分	○理学・作業・言語・物理の各療法 予約制	○	○	○	井口 ○	○	1.3.5週 ○
	午後１時30分～４時30分		○	○	○	○	○	
外　科	午前９時～11時30分	予約可	大田垣 古川 平岡	長嶺 倉岡	平岡	大田垣 倉岡	長嶺 古川 平岡	1週 長嶺・倉岡 3週 古川・平岡・大田垣 5週 交替
	午後３時～４時30分							
乳腺外科	午後２時～４時30分	予約可					舛本	
心臓血管外科	午後２時～４時30分	予約可				片山/髙崎 交替		
脳 外 科	午後２時～４時30分	予約制					岡崎	
整形外科	午前９時～11時30分	予約可	市川・土井 濵西	田中 森	森 横田	市川・田中 濵西	田中 土井	1週 土井・濵西・(市川) 3週 田中・森 5週 市川・濵西
	午後４時～６時30分	予約可		1.3.5週 市川 2．4週 濵西 土井		森 古田		
小 児 科	午前９時～11時30分	一 小児一般	一 友田	一 森下	一 友田	一 森下	一 友田	一 1.3.5週 森下
	午後２時～３時	予 予防接種 予約制	2時～2時30分 予 森下		一 2時～4時30分 1.3.5週 森下 2.4週 友田	2時～２時30分 予 友田	2時～2時45分 乳 1.3.5週 森下 2.4週 友田	
	午後３時～４時30分	乳 乳児健診 予約制	3時～4時30分 一 森下				3時～4時30分 一 森下	
	午後５時～６時							
	午後０時30分～５時	カウンセリング 予約制	津森・芳西			津森・芳西	津森・芳西	
眼　科	午前９時～11時30分	予約可	皆本	高本		小松		
泌尿器科	午前９時～11時30分	(月)(木)は午前10時～ 予約可	広島大学		山崎	広島大学	山崎	1.3.5週 広島大学
	午後２時～４時30分		広島大学		山崎	広島大学		↑午前も休診の場合有り(要確認)
耳鼻いんこう科	午前９時～11時30分		大橋	大橋	大橋	大橋	大橋	1.3.5週 大橋
	午後３時～４時30分		大橋			大橋	大橋	↑午前も休診の場合有り(要確認)
皮 膚 科	午前９時～11時30分	予約可	稲束	稲束	稲束		稲束	1.3.5週 稲束
	午後２時～３時00分							↑午前も休診の場合有り(要確認)
婦 人 科	午前９時～11時30分	初診(再診) 予約可	三田尾	三田尾	三田尾	三田尾	三田尾	1.3.5週 三田尾
	午後２時～４時00分	子宮がん検診 予約制	三田尾	三田尾		三田尾		↑午前も休診の場合有り(要確認)

津田診療所

安佐北区可部二丁目１３－２２　TEL:０８２－８１２－２０４８

内　科	午前９時～12時		木山	木山	木山	木山	木山	1.3.5週 木山
	午後３時～５時	(火曜：４時～６時30分)	木山	木山	木山	休診	木山	午後休診

沼田診療所

安佐南区伴東七丁目３８－１０　TEL:０８２－８４８－４４８６

内　科	午前９時～12時		吉國	西原	西原	山田	西原	1.3.5週 西原
	午後休診		午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診	午後休診

あすなろ生協診療所

安佐北区口田一丁目１０－１　TEL:０８２－８４５－５２３４

内科・小児科	午前９時～12時		井口	井口	小林 内科のみ	井口	井口	1.3.5週 井口
内科・小児科	午後３時30分～ ※受付終了は各曜日をご覧下さい		～6時 井口	～6時 井口	～6時 井口	～5時 井口	～6時 井口	午後休診

□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

安佐南区中須二丁目２０－３９　TEL:０８２－８３０－５１８１

予約制です。急な場合はご相談ください。

午　前	午前８時30・40分～11時30分 (木曜日10時～11時30分　託児ボランティアあり)		阿佐 部木	大阿 杉 石部 本	重 佐 平 木	重 阿 杉 平 部 本	重大 杉 平石 本	(交替) 重大阿佐 杉 平石部木 本
午　後	月・火・水・金：午後０時～４時30分 第２・４木曜日　午後２時～４時30分		重 杉 平 本	重 佐 平 木	大 杉 石 本	第２・４診療 第１・３休診	阿佐 部木	午後休診
夜　間	月・火・水・金：午後５時～７時30分		重大 杉 平石 本	重 佐 平 木	大阿 杉 石部 本	夜間休診	阿佐 部木	
往　診	※往診の相談はお電話で受け付けています	午前				大 佐 石 木		
		午後	大阿佐 石部木	大阿 杉 石部 本	重 阿佐 平 部木		重大 杉 平石 本	

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

上安駅(出発)	大町駅	共立病院(到着)	共立病院(出発)	大町駅	上安駅(到着)
8:00	8:15	8:20			
8:40	8:55	9:00			
9:20	9:35	9:40			
10:00	10:15	10:20	10:25	10:30	10:45
10:50	11:05	11:10	11:20	11:25	11:40
			12:40	12:45	13:00
13:10	13:25	13:30	13:40	13:45	14:00
14:10	14:25	14:30	14:40	14:45	15:00
15:10	15:25	15:30	15:35	15:40	15:55
			16:15	16:20	16:35

※定員13名コミュー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

緑井(出発)	共立病院(到着)	共立病院(出発)	緑井(到着)
8:00	8:05	9:25	9:30
8:15	8:20	9:45	9:50
8:30	8:35	10:05	10:10
8:45	8:50	10:30	10:35
9:00	9:05	11:00	11:05
9:15	9:20	11:45	11:50
9:35	9:40	12:05	12:10
9:55	10:00	12:30	12:35
10:20	10:25	12:55	13:00
10:40	10:45	14:00	14:05
11:10	11:15	14:30	14:35
11:55	12:00	14:50	14:55
12:15	12:20	15:20	15:25
12:45	12:50	15:50	15:55
14:20	14:25	16:20	16:25
14:40	14:45	17:00	17:05
15:10	15:15	17:15	17:20
15:40	15:45	17:45	17:50
16:10	16:15		
16:30	16:35		

〈土曜日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

緑井(出発)	共立病院(到着)	共立病院(出発)	緑井(到着)
8:00	8:05	9:45	9:50
8:15	8:20	10:05	10:10
8:30	8:35	10:25	10:30
8:45	8:50	10:55	11:00
9:10	9:15	11:20	11:25
9:30	9:35	11:40	11:45
9:55	10:00	12:15	12:20
10:15	10:20	12:50	12:55
10:40	10:45	13:10	13:15
11:10	11:15	13:30	13:35
11:30	11:35	14:00	14:05
		14:20	14:25
		14:50	14:55
		15:10	15:15
		15:30	15:35

●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。

＊上安…喫茶「いくせい」前　＊大町…ＪＲ大町駅駐車場北側　＊緑井…フジグラン緑井セブンイレブン前

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

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。

彩	愛	御	雀	綸	異	生	春
兵	棒	我	灯	徳	挽	石	山
嶽	迪	燵	名	四	酷	香	弱
言	海	斗	海	駱	団	駝	炬
水	草	斑	我	心	庫	海	誉
細	方	回	柳	冠	告	胝	胆
芳	胼	巧	馬	杭	細	榴	童
怪	妙	河	暑	勘	抽	乍	里

①今年、初場所で三度目の優勝をして、大関に昇進した力士は？
②春薄（はるすすき）は〇の異称
③よもやま話に花が咲く
④たんすのひきだしをあける
⑤悪臭←→〇〇
⑥彼の作品は多くの中でいさいを放っていた
⑦きゅうりを具にしたのり巻ずし「〇〇巻」
⑧焼けぼっくいに火がつく
⑨今夜は寒いので「すいとん」にしよう
⑩冬はこたつにかぎる
⑪藺草（いぐさ）の別名「〇〇〇」
⑫こまごまと動きまわる人
⑬つばき
⑭こうみような手口
⑮三大珍味は、〇〇・このわた・からすみ
⑯スペインの首都。「マドリード」
⑰顔にそばかすができちゃった
⑱厳寒←→〇〇
⑲ニシンの異称。「〇〇魚」
⑳耳にたこができる
㉑りんげん汗のごとし
㉒砂漠の船といわれる動物は？
㉓アメリカの発明家「エジソン」
㉔われながら、すばらしい
㉕かんに頼る
㉖白鷺（しらさぎ）城は〇〇県にある
㉗けがの功名
㉘じゃっかん十六歳で入賞した

◆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。正解者には抽せんで図書カードをプレゼントします。
◇宛て先 〒七三二ー〇一二一
広島市安佐南区中須二丁目一九ー六
広島医療生活協同組合
◇締切は四月十五日
◆
※二月号、クロスワード・クイズ締切日の関係で、今回の当選者発表はありません。

歴史紀行

連載 第三十一回
県外編 その⑤

～真田幸村②
信州上田真田の里

数年前の冬、所用で上京した帰路は連休と重なったこともあり中央本線経由で。途中、信州上田で一泊し、念願であった真田ファンの聖地、信州上田の真田ゆかりの場所を見て回りました。まずは上田城。天正一三年（一五八五年）と慶長五年（一六〇〇年）の二回にわたって徳川の大軍を蹴散らした天下の名城としてあまりにも有名。歩いてみると平城（ひらじろ）ではありますが真っ平らな広島城などとは違い、千曲川の河岸段丘など地形を上手く利用して確かに攻めにくそうです。時は慶長五年、石田三成率いる豊臣方の西軍と徳川家康率いる東軍とが真っ二つに分かれ、天下の行く末を争うことに。世に言う「関ヶ原の戦い」です。この時真田家は徳川重臣の娘婿だった長男信幸と、昌幸・幸村父子とで敵味方に別れることになります。（犬伏の別れ）石田三成ら豊臣方の西軍についた父真田昌幸と幸村は、関ヶ原に向かって進軍していた徳川秀忠率いる徳川本隊三万八千の大軍を三〇〇〇余りの小勢で権謀術数を駆使して上田に足留め。何と肝心の関ヶ原決戦に秀忠の徳川本隊が間に合わないという大失態を引き起こさせ、「真田」の名を天下に轟かせました。

▲上田城と幸村着用の鎧

夜は雪すさぶ中、銭湯気分で電車に乗って別所温泉へ。池波正太郎のかの名作『真田太平記』で、くノ一のお江と幸村が入浴するシーンや、家臣の向井佐平次に若き日の幸村が入浴しながら将来を語り合うシーンなどで有名ですが、女将の話では本当に真田幸村が入りに来ていた「隠し湯」だとか。簡素な岩風呂でしたが実にいい湯でした。♨

そして一夜明け、遂に真田の里　真田町に。バスで三十分の山の中ですが、上田に城を築く前まで真田氏はここに居館を置きこの地を支配していました。最後、池波正太郎　真田太平記記念館へも寄り、信州真田の里　上田城攻め、思い残すこと無く完了でございます。（^^）　（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

◆飲食店を経営している友人が、３年前に大腸癌ステージ４、肝臓への転移を宣告されて摘出手術を受けました。闘病にもコロナ禍にも怯むことなく、自宅の外壁塗装を自前で塗り直して笑っています。きっと百歳まで生きることでしょう。
（西原. H・K. 57才）

◆クイズで頭の体操、毎回楽しみにしています。毎朝ラジオ体操、ウォーキングで体力を作っています。
（中筋. M・S. 85才）

◆頭の体操に、クイズは嬉しいです。83才がもう目の前。何かの、誰かのお役に立ちたいと思いながら過しています。
（中須. T・F. 82才）

◆健診で体重を減らすように言われ、毎朝散歩を始めてみました。
（毘沙門台東. M・F. 65才）

◆コロナ感染予防策で幸先詣しました。ドンドン感染の拡大で買物回数も減り、夕食おかずの品数も減りました。なのに、体重↺なぜ??
（長束. K・Y. 61才）

◆健康に気を使う年齢になりました。当新聞を毎月楽しみにしております。
（高取南. F・M. 73才）

俳句

年毎に手書き減りゆく賀状かな　中村　絹枝
蒼天にみかん映ゆるや通い道　伊達　和恵
我が菜食（は）む夜ごとの賊は冬鹿か　石塚　節子
母と娘と猫もいっしょの日向ぼこ　寺本　東子
春浅し既に三度の忘れ物　吉井美智子
幼き日友と繋ぎし落ち椿　野田やよ子
暗闇に語るやごとく猫の恋　桑升　幸子
亡き母の病気を思う春となる　河野美智子

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選（第一三四回発表！）

混浴は足湯だったと友ぼやき　中筋　湯浅　博明
沙羅ちゃんの涙のジャンプ！北の空　安川　川瀬　実
冬枯れの梅の蕾も春支度　八木　占部伸一郎
めじろ戯るせせらぎのみち

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。
●携帯・スマホなどの端末からもお気軽に応募ください。ご意見や要望などもお気軽に。

Eメール　医療生協 Facebookもぜひご覧下さい！　Facebook

※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。

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ー8124
FAX（082）879ー8182

桃の節句♪ 優しく、すこやかに 組合員活動

お気軽にご相談下さい!

— 健康まちづくりセンター —

地域の困りごと相談窓口として昨年10月より健康まちづくりセンターに配属になりましたケアマネジャー(介護支援専門員)の**今岡 由就（いまおか よしなり）**と申します。

業務内容としては、地域の方々から様々な困りごとをお聞きし、内容によっては相談をいただいた組合員さんと一緒に訪問したり、必要に応じて地域包括支援センター等の各関係機関に繋げて支援を行う役割を担っています。

現在、顔と名前を覚えていただけるように各地域の支部会議や様々な活動等に参加しています。

「何をどのように相談したら良いか分からない」といった声もいただきますが、例えば介護保険のサービスを利用する方法や「こんな時は誰に相談したらいいか分からないんだけど、困っているんよね…」と言ったことまで、どんな些細なことでも構いません。

実際にいただいた相談では、支部役員さんから「介護保険サービスを利用するための方法」や「近所に住んでおられる気になる方について」などの相談がありました。

何かお困りになっていることがございましたらご連絡いただければと思いますので、宜しくお願いいたします。

お問い合わせ　広島医療生協「健康まちづくりセンター」
TEL:(082)879-8124　FAX:(082)879-8182
E-mail:sosikibu@urban.ne.jp

コロナ禍でのフレイル予防に「オンラインストレッチ」1/28

— 広島医療生協 —

広島県では年明けから新型コロナウイルス感染拡大による、まん延防止等重点措置期間となりました。コロナ禍で外出制限を強いられる中、フレイル予防の観点から、自宅からでも参加できる「オンラインストレッチ」を開催しました。まずは1月28日（金）に、「ふれあいセンター協同」１Ｆホールにて、デイサービスひまわりの理学療法士を講師に行いました。今回はテストをかねて広島医療生協の役員さんを中心に呼びかけ、20名の参加がありました。座ったままでもできる運動などの工夫を行い、20分の実技とその後直接質問を受け付け、いろいろなご意見をいただきました。3月以降は外出制限の状況や開催要望によって検討する予定です。

組合員のひろば ～No.4～

新コーナー!

『かめむし』

マユミの木に付くキバラヘリカメムシです。水色の足は綺麗ですね。

占部伸一郎 様より

新コーナー! 『組合員のひろば』おたより募集

お気に入りの１枚！子どもさんやお孫さんなどご家族やペット、風景写真や、花・植物・作品などなど。身近な出来事、地域やご家庭の話題など、一言を添えてご応募下さい。

●住所 ●氏名 ●年齢 ●電話番号 ●写真 ●一言

上記をご記入いただきどしどしご応募下さい。
メール・FAX・お手紙お待ちしております！

※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。
※本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます。（ペンネームでの掲載も可）
※いただいた原稿などはお返しいたしません。

Eメール

〒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
☎(082)879-8124
FAX(082)879-8182
e-mail:sosikibu@urban.ne.jp

黒砂糖がアクセント！ 作ってみて!! 私の一品 No.71

今月のレシピ

牛すじ肉とコンニャクの煮込み

〈材料〉

牛すじ肉 ……200g
大根 ……適量（いちょう切り）
コンニャク ……1/2丁
ニンジン ……適量
（いちょう切り。お好みで）
黒砂糖 ……大さじ3
酒 ……適量
みりん ……適量
しょう油 ……適量

〈作り方〉

①牛すじはボイルなしを手に入れた場合は一度ボイルして余分な油をとっておく。
②全部を鍋に入れて調味料を入れ、牛すじがやわらかくなるまで煮込む。
③黒砂糖、酒、みりん、しょう油でお好みの味付けをする。少し甘辛いのが美味しい。

（佐東地区）