

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 42,642人
出 資 金 14億1,573万円

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.hiroshimairyo.coop

健康まちづくりセンターEメール

kenmati@hiroshimairyo.or.jp

広島共立病院では、二〇二三年四月～十二月末までに約一六〇〇〇人の方が健康診断を受けられました。その内三七三六六人(約23%)の方が要注意・要検査になりました。

要注意・要検査
20%以上!

健康であるために
健康診断を受けよう

広島県
特定健診

受診率 全国 **43**位
(2020年度 広島県 国民健康保険課 より)

広島県
健康寿命

女性 全国 **43**位

(2019年度 広島県 健康福祉局 健康づくり推進課資料より)

健康診断

2023年度
健診予約受付中

受けないなんて
もったいない

検査名	内 容
特 定 健 診	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査
が ん 検 診	胃・肺・大腸・乳・子宮などのがん検査
人 間 ド ッ ク	特定健診に加え、各種がん検診や血液検査の充実、腹部エコーなどコースによっては肺CTや脳ドッグも

健康保険や年齢などによって負担額が変わります。
組合員向けのお得な組合員健診コースもあります。

年齢や加入されている健康保険によって、健康診断費用の一部または全額が補助される場合があります。詳しくはご加入の健康保険、または共立病院健診センターまでお問い合わせください。

特定健診、がん検診であれば、広島医療生活協同組合でも受けることができます。

二〇二三年度の予約は受付開始しています。ご予約・ご不明な点は電話(〇八二一八七九一二二三)でお問い合わせください。

40代以上
かなりお得に!!

女性健診デー

女性だけの女性健診DAY!
スタッフも殆ど女性が対応!

2023年度日程 全日程とも午前中

6月23日(金) 11月17日(金)

7月 7日(金) 2月16日(金)

血液検査・腹部エコー・胃がん・乳がん・子宮がん検診など、通常の日程と同様の検査も可能です。

特定健診以外にも、企業健診、被爆者健診・2世健診も行っています。まずはご相談ください。

広島共立病院 健診センター 082-879-1223

あすなろ生協診療所:082-845-5234

沼田診療所:082-848-4486

津田診療所:082-812-2048

虹の旗

「想いを届ける折り紙」

折り紙は、日本古来民芸の一つで人から人へと伝えられ、日本文化の一端を担っていると思っています。基本、谷折りと山折りだけで、ていねいに折り進むことで、実際に生活の中で使えるもの、遊ぶもの、飾れるものなど、どれも人の想いを届ける大切な役割をしてくれれます。

年齢、性別、国籍、言語などを越えて様々な人たちが一緒に折り紙をする機会がありました。折り紙の点と点・辺と辺を合わせることで、交わす言葉は少なくても、ていねいに折り完成させることでお互い感動して喜び合うことができます。

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」は医療福祉生協の理念ですが、折り紙をしている人たちの願いも同じではないかと特にこの広島の地で「おこる」を折るたびに感じています。

(M・S)





▲麻酔科研修の様子

初めまして。広島共立病院、研修医二年目の沖本ゆき乃と申します。残りの研修もあと二ヶ月弱となりました。二年間たくさんの方々に支えていた

研修医
レポート

二年間の初期臨床研修を終えて

広島共立病院 研修医二年目 沖本 ゆき乃

だき、改めてこの病院で初期研修をさせて頂けて本当に良かったです。いざ現場に出ると右も左もわからないことだらけの四月から始まり、熱心に指導してくださった上級医の先生方や優しいスタッフの方に囲まれ充実した二年間を過ごせました。ひたすらご迷惑

をかけながらも少しずつですが成長出来たかのように思います。(まだまだ半人前ではございますが) また、日々の診療で患者さんとのコミュニケーションが私の癒しのひとつであったようにも感じます。「先生の手は暖かいねえ。」と毎回手をさすられたことも良い思い出のひとつです。退院されてからは一度もお顔をみかけるとはなかったのですが、お元気にされているの

だろうなと思う反面、少し会いたいような寂しいような。

四月から私は広島赤十字・原爆病院で内分泌代謝・糖尿病内科医として働くことになりました。おそらく、いや間違いなく共立病院で初期研修を行ってなければ糖尿病の道を選ばなかっただろうなと思います。中でも、私の人生を変えたであろう指導医

の先生には感謝してもしきれません。糖尿病に進むことを相談した時に、楽しそうに患者さんや糖尿病診療についてお話しした直の夜は良い思い出です。今後また広島共立病院に戻る予定です。ので、より一層成長した姿を見せられるように精一杯精進したいと思います。最後になりますが、二年間本当にありがとうございました。



▲先輩医師による指導の様子



2月 理事会だより

(2月18日 開催)

1. トルコ・シリア大地震への支援募金

2月6日に発生したトルコ・シリア大地震を受け、支援募金に取り組むことを決定しました。日本医療福祉生協連合会と全日本民医連を通じて、日本ユニセフ協会等へ届け支援活動に充てる予定です。

2. 総代会方針1次案の討議

2023年総代会方針「2022年度のまとめと2023年度の課題」の第1次案について、分散会に分かれて議論しました。コロナ禍でも繋がりを絶やさず、事業と運動の両面でどのように地域を支えるかなど活発な意見が交換されました。

3. 第3四半期までの経営活動のまとめと課題

第3四半期末(12月末)までの経営結果は2,716万円の黒字で予算を9,590万円、前年同期を1億6,126万円と大きく下回りました。新型コロナのクラスターや受診制限、電気・ガス代の高騰による費用の増加などが大きな要因です。引き続き積極的な患者受け入れと費用対策に取り組み第4四半期の予算達成により、年度の予算差を縮小していくことを確認しました。

4. 2023年春闘と回答について

労働組合からの春闘要求と法人の回答案を確認しました。3/8に団体交渉が行われます。



広島医療生協 公式LINEのお知らせ

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

広島医療生協
イメージキャラクター
「ギョツとちゃん」

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)

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)

～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。
よろしくお願いいたします。

連絡先: 広島医療生協 本部総務部 TEL (082) 879-1897

職場紹介シリーズ ～第33回～
広島医療生協 沼田診療所デイサービス



沼田診療所デイサービスは、アストラムライン大原駅から徒歩3分の便利な場所にあります。1階に診療所があり、緊急時に対応でき安心してサービスを利用していただけます。ご利用者様の定員20名、職員は介護福祉士、看護師、作業療法士の6名、ボランティアさんも来てくださっています。

夏祭りや運動会、敬老会などの年間行事や、週替わりのレクリエーション、脳トレ、作業活動、季節感のあるおやつ作りなど盛りだくさんのメニューで退屈させません。

機能訓練では、転倒予防・運動不足解消などを目的に、コミュニケーションを取りながらみんなで楽しく体操をしています。

『何でも言える家庭的な雰囲気』を大切に、ご利用者様や職員の笑顔があふれる居心地の良さを感じられるデイサービスです。ぜひ遊びに来てください。

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



コロナ療養後をどう過ごす？

58

コロナ罹患でも在宅療養する場合が増えました。入院は、高齢の方が中心になります。十日の療養期間があけても、自宅や入院前に過ごされていた介護施設へ直接退院できる場合は少ないのが現実です。体調が戻らず、トイレへ歩行することにも困難になる方、食事がぐっと減り、体力低下される方、高齢となれば点滴な



どが一時的に必要ななる場合もあります。ご家族も同時に療養されることが多く、退院後の生活を相談することに、一層困難が生じます。「動けないのに退院することになった」「自宅に帰ったものの自宅ではやはり難しい」とケアマネジャーやご家族から入院相談を受けることもあります。医療機関としても、もう少し体調を整え

てからの退院が望ましいと感じます。しかし、ベッド状況からそれを許さない場合もあります。コロナ療養後の回復期はどこでどのように過ごせば良いのか？「第9波」に向けて、課題を感じます。

「声の箱」よい —広島共立病院利用委員会—

【声】 共立病院の代表回線はなぜ一つしかないのか。必要な連絡や問い合わせをたくても、何分も待たされて困っている。病院の待ち時間だけでなく、電話の待ち時間もどうかしてほしい。

【回答】 代表の電話番号は一つですが、回線は5つあり、電話交換と受付、総務課で順次対応する仕組みになっています。新型コロナウイルスの感染が拡大している昨今、特に電話が混み合う状況があり、迅速な対応が難しいこともあります。ご協力とご理解をお願いします。(広島共立病院 事務次長)



お知らせ

健康教室『フレイルについて』

- 講師：安佐・安佐南地域包括支援センター 中野 治子
 - 日時：2023年4月22日(土) 14:00～
 - 場所：安佐南区総合福祉センター 6階大会議室(安佐南区中須1丁目38-13)
- 地域の皆さまの健康づくりをサポートさせて頂いています。お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪



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
- 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 ☎0824-64-8444

公示

2023年度 総代選出選挙区と定数

立候補受付期間／2023年3月1日(水)～3月15日(水)

支部名	選挙区	定数
長 束	長束2～6丁目、長束西、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	10
安 西	相田7丁目、高取南2～3丁目	8
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	3
久 地	久地、くすのき台、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	10
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
亀 山	亀山、亀山南、亀山西、大毛寺、綾ヶ谷、今井田、勝木	7
三 次	三次市	10
庄 原	庄原市(東城町以外)	2
東 城	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	2
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／2022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、総代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

2023年3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.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) ①乳がん検診	午前 予約制 午後 予約制	桑原・中増	桑原 ①川口	桑原・中増 ①池上	桑原・川口 ①池上	桑原・中増 ①池上	1.3.5週 川先・中増 ①池上
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・田邊 亀谷	吉國・前谷 山田	山田・川先 田邊・橋本	藤原・久保田 川先・吉國 舟木(洋)	山田・楠 前谷・橋本	1.3.5週 鷹屋・山田 吉國・田邊
		循環器内科 予約制	鷹屋・楠		鷹屋・村田		村田	
		呼吸器内科 予約制		濱田				
		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
	午後2時～4時30分	予約制		藤原・大谷				
		予約制		大谷		秦		
	午後5時～6時30分 (定期通院されている 予約の方のみ)	リウマチ科 予約制			1.3.5週 舟木(博)			
		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	長嶺 原田		大田垣 原田	長嶺 古川	1週 長嶺・原田 3週 古川・大田垣 5週 交替
	午後3時～4時30分							
乳腺外科	午前9時～11時30分	予約制	平岡	角舎	角舎			
	午後1時～3時30分	予約可					平岡	
呼吸器外科	午後2時～3時30分	予約制	坪川					
心臓血管外科	午後2時～4時30分	予約可				片山/高崎 交替		
脳 外 科	午後2時～4時30分	予約制					広島大学	
整形外科	午前9時～11時30分	予約可	市川・土井 濱西	田中(玄) 森	森 田中(晶)	市川・田中(玄) 濱西	田中(玄) 土井	1週 土井・濱西 3週 田中(玄)・森・市川 5週 市川・濱西
	午後4時～6時30分	予約可		1.3.5週 市川 2. 4週 濱西 土井		森 古田		
小 児 科	午前9時～11時30分	☐小児一般 予約可	☐友田	☐森下	☐友田	☐森下	☐友田	☐1.3.5週 森下
	午後2時～3時	☐予防接種 予約制	2時～2時30分 ☐森下		☐2時～4時30分 1.3.5週 森下 2.4週 友田	2時～2時30分 ☐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 ☐森下				3時～4時30分 ☐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	
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)
耳鼻いんこう科	午前9時～11時30分	予約可	津田		津田	津田	津田	1.3.5週 津田
	午後2時～4時00分	予約可	津田		津田	津田	津田	↑午前も休診の場合 有り(要確認)
泌尿器科	午前9時～11時30分	(月)(木)は午前10時～11時30分 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	(月)(木)は午後2時～4時00分 予約可	広島大学		山崎	広島大学		↑午前も休診の場合 有り(要確認)
眼 科	午前9時～11時30分	予約可	宮田	高本		岡田		
皮 膚 科	午前9時～11時00分	予約可	松尾		1.3.5週 松原 2.4週 柳田		山崎	

津田診療所		宍佐北区可部二丁目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		宍佐南区伴東七丁目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		宍佐北区口田一丁目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ください		～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。

予約制です。
急な場合はご相談ください。

コープ共立歯科		宍佐南区中須二丁目20-39		TEL:082-830-5181				
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)		大阿佐 石部未	大阿 杉 石部 本	重平 阿佐 部未	重平 阿 杉 部 本	重大 杉 平石 本	(交替) 重大阿佐 平石部未 杉 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		重平	杉 本	重平 佐 未	大石 杉 本	第2・4診療 第1・3休診	阿佐 部未
夜 間	月・火・水・金:午後5時～7時30分		重平	杉 本	重平 佐 未	大石 杉 本	夜間休診	阿佐 部未
往 診	※往診の相談は お電話で受け付けています	午前				大石 佐 未		
		午後	大阿佐 石部未	大阿 杉 石部 本	重平 阿佐 部未		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			
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。

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。



寿	擢	親	平	齊	隴	王	一
一	干	真	瑞	公	命	白	拔
追	傘	藤	月	六	包	万	槌
物	朶	鴛	介	素	敬	優	穩
事	手	容	相	胼	輪	胝	喉
鴛	汰	元	堂	厄	独	遠	果
豆	炭	蒲	檀	力	涉	繰	英
日	珠	典	活	枝	無	跡	助

- ①カープにドラフト1位で入団した
専三振率の高い右腕・背番号「47」
の投手は？「○○○○選手」
- ②「梅檀は双葉より芳し」。梅檀は何
の異称？
- ③放任↑○○
- ④水菓子とは○○のこと
- ⑤師匠の言葉にあいづちを打つ
⑥稲荷寿司と巻き寿司を組み合わせ
た寿司。「○○寿司」
- ⑦スウェーデン
- ⑧芭蕉の弟子、服部嵐雪の句。「梅一
輪○○ほどの暖かさ」
- ⑨大事に過保護に育てられること「乳
母○○」
- ⑩祖母の家にやっかいになる
- ⑪のどもと過ぎれば熱さ忘るる
- ⑫しんのう飾りのお雛さま
- ⑬けいえんの四球
- ⑭ずんだ餅のずんだは○○のこと
- ⑮じゅみようが長い
- ⑯逃走↑○○
- ⑰糸をたぐる
- ⑱カーボン
- ⑲おしどり夫婦
- ⑳彼はほうよりよくのある人だ
- ㉑たんぽぽの花が咲いた

- ㉒社員がいちどに会する
- ㉓ばんだの桜
- ㉔春の夜にほのかにかすんだ月
- ㉕うどの大木
- ㉖彼女は主役になつてきされた
- ㉗耳にたこができる
- ㉘乙女座のスピカの和名「○○星」



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。
正解者には抽せんて図書カードを
プレゼントします。

◇宛て先 千七三二〇二二

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

連載第四十回



被爆の実相 その⑤

「原爆ドーム」

平和公園を北にT字型の相生橋を渡った東側の
もとにあるのが原爆ド
ーム。当時は産業奨励館と
呼ばれ、チェコの建築家ヤ
ン・レルの設計で一九一
五年に建てられたモダン
なレンガ造りの建物でした。

風と猛火で壊滅しました。
しかし、倒壊を免れ現在の
ような形で残ったのには
訳があるのです。

原爆炸裂の瞬間、直径三
〇〇m表面温度六〇〇〇
度の火球が発生し、熱に弱
い薄い銅板で出来ていた天
井のドーム型屋根部分は瞬
時に溶解。間髪入れず起こ
った凄まじい爆風はそのま
ま建物内に入りすべての窓
ガラスを破って外に吹き抜
けました。銅板のドーム部
分以外の天井瓦の部分は真
上からの衝撃波で崩れまし
たが、全体が強固なレンガ
造りだったことですべてが
焼き尽くされた後も建物だ
けは今の形で残りました。

まさしく原爆弾のメカニ
ズムによってなるべくして
この形で後世に残ったので
す。

焼け野原の中でひと際
異様な形でクッキリと残り、
被爆のシンボルとして誰
からとも無く「原爆ドーム」
と呼ばれるようになりま
した。道一つ隔てた北側に



▲ 8月6日の原爆ドーム

組合員の声

クイズ回答
ハガキより

◆ 1円切手といえば「日本近代郵便の父」前島密の肖像のみ
でしたが、今はかわいいくまさんシールが2021年4月に発行
されたそうです。最近少額切手を使うことがあり知りました。
2円切手のエゾユキウサギもかわいいです。
(東広島、E・S、61才)

◆ 最近、イノシシが庭に入って来て困ってしまいます。一度学
習すると何とかして入ろうとします。いかにして入らせない
様にするか奮闘中です。
(緑井、K・M、79才)

◆ 漢字クイズ、普通使われている使い方と異なる表現があり、
迷いました。グラウンド・ゴルフを週4回程度やって健康維持
を図っています。
(久地、M・S、89才)

◆ 1月2日の朝、太陽に赤く燃える富士山を「ほおっ！」と
眺めた後、「ピューイツ！」と口笛を吹いて鷹を腕にとまらせ
ると、鷹を宿の女将に預けて茄子畑へ向かうと豊作だった。
という夢を見た娘(中学生)の1年は人生で最高の1年でした。
(西原、H・K、58才)

◆ 漢字クイズ、辞書と携帯を片手に調べ、とても頭の体操にな
りました。9丁目サロンも楽しく、ひだまりでは主人がハーモ
ニカを演奏し、皆様と合唱しました。
(東原、Y・N、78才)

俳句

朝空に光彩放つつららかな
万両の実鮮やかなり雪の庭
音信の途絶えし友や春待ちぬ
冬日差す窓のそば友の詩を読む
一輪の椿にみつめられており
微笑し並ぶつがい春の鴨

寺本 東子
石塚 節子
野田やよ子
吉井美智子
中村 絹枝
桑升 幸子

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第一四五回発表！)

冬晴れの陽光眩し春遠からじ

口田南 横地 妙子

春を待つ私と赤いランドセル

中筋 湯浅 博明

誕生日メッセージだけでもうれしいな

東広島 田原里依子



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。
- 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。

※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: kenmati@hiroshimairyo.or.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
ぜひご覧ください！



Facebook

Eメール



未来にむかって
羽ばたこう!

組合員活動



けんこうチャレンジ2022を振り返って

—健康づくり委員会—



けんこうチャレンジは2022年度で9年目を迎えました。健康づくりの習慣づけとして、毎年多くの方に取り組んでくださっており、今年度は広島医療生協で大人835人、キッズ258人が報告カードを提出されました。

新型コロナウイルスが発生して以降取り組み数の減少が続いておりました。しかし、今年度も100人以上が取り組んだ支部や昨年度比3倍の取り組みを上げた支部もありました。組合員さんに取り組数が多い秘訣を聞いてみたところ、「友人夫婦の日ごろからの協力」や「いつも気軽に取り組んでいただけるような働きかけ」などの声が出てきました。

2023年度もけんこうチャレンジの変わらぬご愛顧をどうぞよろしくお願いいたします。

オーラルフレイル学習会

1/23

—落合支部—



コロナ禍で開催できなかった学習会を1月23日(月)、真亀集会所にて開催。コープ共立歯科のマエケンこと前田技工士の指導の下「オーラルフレイル」について学習。参加者は17名。口の役割についての説明や「あいうべ体操」の指導を楽しみながら受講しました。

簡易型呼気計測器でそれぞれの呼気力を測定して「長息生活」(吹き戻し)を使ってトレーニング。子供のころにやったことのある吹き戻しに比べ、なんとときついことか!それでも皆さん30回を何とかクリア。ほうれい線にも効果があると聞き頑張らねば!継続は力なり。1か月後が楽しみです。

組合員のひろば

～No.13～

『廃線めぐり』

N・Sさんより

密を避けて廃線めぐりをしています。写真は「宇津井駅」舎跡。三次から島根県の江津を結ぶ三江線は2018年4月に廃線となりました。特徴的な姿の駅舎で、ホームの高さは約20m。日本一高い駅舎であったため「天空の駅」とも呼ばれました。



『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。



EX-1

〒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:kenmati@hiroshimairyo.or.jp

作ってみて!! 私の一品

No.81



鮭だけど
生ぐさくない

今月のレシピ

鮭ときのこのちらしずし

〈材料〉

① 米	2カップ	④ 鮭	120g
② 水	2と1/4カップ	⑤ 酒	小さじ1
③ 酒	小さじ2	⑥ 塩	小さじ1/3
だし昆布	5センチ角	⑦ しめじ	2/3袋
酢	大さじ2と2/3	⑧ まいたけ	2/3袋
⑨ 砂糖	大さじ1と1/3	⑩ 生しいたけ	2枚
⑪ 塩	小さじ1/3	⑫ みりん	大さじ1と1/3
⑬ 卵	3個	⑭ 塩	小さじ1/6
⑮ 砂糖	小さじ1	⑯ かいわれ菜	1/3パック
⑰ 塩	ひとつまみ	⑱ しょうが甘酢漬け	20g
⑲ サラダ油	小さじ1	⑳ ぎんなん	8個

〈下準備〉

- 米を洗って、水と酒・だし昆布を加えて40分おき、炊く。
- 酢・砂糖・塩を混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- 卵・砂糖・塩をよく混ぜ合わせ、サラダ油をひき、薄く焼いて錦糸卵にする。
- 鮭に酒をふってしばらく置き、水気を取ってから塩をふり焼いて粗くほぐす。
- 石づきを取り、しめじ・まいたけ・生しいたけを食べやすく切って鍋に入れ、みりん・塩を加えて煮る。
- かいわれ菜の根を切り落とし、半分に切る。しょうが甘酢漬けを千切りにする。ぎんなんの殻をむき、茹でる。

〈作り方〉

- 炊き上がったごはんを、すしおけに山形にあけ、合わせ酢をかける。
- 2～3分おいて切るように混ぜながら、あおいでさます。
- すしめしに鮭・きのこ・しょうがを入れて、混ぜる。
- 器に盛り、錦糸卵・ぎんなん・かいわれ菜を散らす。(共立地区)



2023 年 地域まるごと健康づく

恒例の

健康ウォーキング

～足腰を鍛えて、フレイル予防～

日時：4 月 18 日（水）9：30 集合 ＊雨天中止

集合場所：広域公園入口広場

（エディオンスタジアム第一駐車場横）

持参物）飲物・帽子・タオルなど

＊いきいきポイント対象です、ポイント手帳をお持ちください。

【コース】

広域公園ウォーキングコース：5 km

当日参加も受付ていますが、中止・延期の連絡のため、事前の申込をお願いします

お問合せ・申込み：健康まちづくりセンター
TEL (082) 879-8124

フードドライブにご協力ください

フードドライブとは・・・各家庭で使いきれない未使用品を持寄り、それらを地域の必要としている人に寄付するための取り組みです。

食品以外も OK です！
例）洗剤・生理用品など

以下のものはご遠慮ください

- ・無理して購入したもの
- ・使いかけのもの
- ・生鮮食品

お問合せ：ワイワイ広場 TEL 080-6262-9430

提供品ボックス設置場所：広島医療生協「健康まちづくりセンター」まえ

主催：ワーカーズコープ

トルコ・シリア地震

支援募金



＊寄せられた募金は、医療福祉生協連と全日本民医連などを通じて現地へ届ける予定です。

2023 年 2 月 6 日、トルコ南部とシリア北部の国境地域で大地震が発生し、両国合わせて犠牲者 3 万 4000 人を超えています。多くの建物や家屋が倒壊し、甚大な被害となっています。両国は氷点下となる極寒の地で、多くの方が住む家を失い、国際社会からの人道支援を必要としています。

広島医療生協の事業所に

募金箱を設置しております

みなさまのご協力をよろしくお願いします

♡ 広島医療生活協同組合

ウォーキングサークルより （里山登山）

今月は岩国山（277.8m）に登り、下山後に錦帯橋で昼食をとります。安息のひととき一緒にしませんか。（登り 1 時間）

とき：3 月 23 日（木）

集合場所：西岩国駅（岩徳線）

集合時間：午前 10 時

雨天の場合は中止です。

- ＊当日参加も OK
- ＊山登りに適した靴・服装でお越しください

おすすめのダイヤ
あき亀山駅発 8：01
～横川駅 8：42 着
横川駅 8：59 発～岩国駅 9：43 着・岩国 9：53 発～西岩国 9：58 着（ICOCA 使用不可）

お問合せ：

090-8600-8315 中井
090-6841-7819 梶原まで