

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 41,059人
出資金 13億6,643万円

からだぐらし

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

つけよう! 健康習慣!

けんこうチャレンジ

2022年度参加者
県内 4,600人
広島医療生協 1,202人

けんこうチャレンジって??

健康づくりの習慣を身につける取り組みです。
コースを選び、7月～10月の間に30日または60日間挑戦します。



コース紹介

食

- 誰かと一緒に楽しく食事をする
- 減塩を心がける
- 毎日朝食を食べる
- 野菜を食べる
- 肉・魚・大豆などたんぱく質を摂る
- 納豆など発酵食品を摂る

心の健康

- 誰かと楽しくおしゃべり
- 鏡の前で1日1回にっこりスマイル

生活習慣

- 週2回以上の休肝日を作る
- 早寝早起き
- 禁煙する
- 毎日の体重か体脂肪を記録

親子チャレンジ

- ① あいうべ体操 ② 歯磨き習慣
- をお子様と一緒に取り組み、健康と絆を育みましょう。

運動

- ちょい足し運動
(歯磨きしながら片足立ちなど、普段の動きにチョット足し)
- 毎日体操 (早朝のラジオ体操や、地域の100歳体操に参加など)

自由目標

- 自分で目標を立てよう!
- 例えば… ● 毎日体重を量る
- 元気に挨拶をするなど

お口の健康

- 1日30回のあいうべ体操 (朝・昼・晩10回ずつを目標にしましょう)
- ① あー 「あー」と口を大きく開く
- ② いー 「いー」と口を大きく横に開く
- ③ うー 「うー」と口を大きく前に突き出す
- ④ べー 「べー」とペロを突き出して下に伸ばす
- 1日1回は8分以上かけて歯みがき

毎日ラジオ体操をしました。チャレンジ終了後も続けています。(60代 男性)

体重の推移を記録しました。普段の食事を気をつけるようになりました。(70代 女性)

こどもチャレンジで子供と一緒に歯磨きをしました。子供に歯磨き習慣が付きまして!(30代 女性)

オススメ!

広島医療生協
オンラインストレッチ
医療生協のスタッフ作成!
オリジナルストレッチ!

YouTubeで検索!
「広島医療生協オンラインストレッチ」



*通信料は本人負担です。

オススメ!

お口の健康!
長息生活・ロングピロピロ
吹き戻しで
お口の筋肉を鍛えよう!

長息生活 250円
ロングピロピロ 600円

ご注文は健康まちづくりセンター
082-879-8124

虹の旗

「平和を願う」

戦後七十八年が過ぎ、今なお平和と思われる毎日を送っています。

しかし、戦前の日本はアジアを中心に残酷なことをしていました。その反省として平和憲法をつくり守ってきています。

ところがここ最近、心配な状況にきています。国をリードする人は、広島市出身です。その広島は、七十八年前八月六日に世界唯一原爆を負った市です。

だから、もっと平和を願うリーダーであってほしいです。出て来る言葉は、安保三文書をはじめ、敵基地攻撃能力増など憲法9条に反することはばかりです。

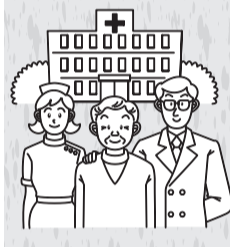
自分をはじめ、ほとんどの国民は、今の憲法を守り生かして、いつまでも平和で穏やかな日を願っています。

(K・T)



シリーズ第45弾

広島共立病院の プロフェッショナルたち



「形成外科ってどんな科？」

広島共立病院 形成外科医

佐々木 彩乃

この四月より形成外科の診療を開始いたしました。

形成外科という診療科をまだ聞きなれない方が多いのではないのでしょうか。

または、聞いたことはあるけれど、どんな病気を治すのかよく分からないという方も多いと思います。

形成外科とは、身体に生じたキズ、変形や欠損、あるいは整容的な不満に対して、主に手術によって治療する外科系の診療科です。性別は問わず新生児から高齢者まで、そして頭の先から爪先ま

で身体の表面に関するあらゆる疾患を取り扱っています。

具体的には以下のような疾患を対象としています。

*けが・きずあと(けが、やけど、ケロイド、床ずれ、難治性潰瘍、顔の骨の骨折など)

*生まれながらの病気(口唇口蓋裂、小耳症、副耳、多趾症など)

*皮膚・皮下のできもの(ほくろ、いぼ、粉瘤、脂肪腫、悪性腫瘍など)

*がんの術後の再建(乳房再建など)

*その他(眼瞼下垂、巻き爪、わきが、陥

没乳頭など)

また、形成外科では同じ疾患に対する治療の選択肢が幅広

いことも特徴のひとつです。

患者様一人ひとり

の御希望をよくお伺

いした上で、様々な治療の選択肢をご提案

させていただきます。お困りの方は、まずは一度御相談下さい。



外来診察日：火曜午前(9:00~12:00 最終受付11:00)

ピカに灼かれて Part II 第17集

被爆体験記

ピカに灼かれて

Part II 第17集

広島医療生協2年目職員による被爆証言集です。

貴重な証言と職員の感想を、ぜひ手にとってお読みください。



発行予定日：2023年6月15日 頒価：300円

証言者募集

広島医療生協では、被爆証言をしていただける方を探しています。被爆・黒い雨などの、当時の記憶を後世に伝承するため、ぜひご協力ください。

ご連絡は下記まで

〈注文先・お問い合わせ先〉

広島医療生協 健康まちづくりセンター

Tel: 082-879-8124

Mail: kenmati@hiroshimairyo.or.jp

5月 理事会だより

(5月20日 開催)

1. 第64回通常総代会について

総代会議案について監事会より監査報告を受け、7つの議案を最終決定しました。また総代会アピール「憲法を守り戦争も核兵器もない平和な世界を」を提案することを決定しました。

2. 支部総会の開催と組合員活動について

生協への新規加入者が前年を上回っていることと、高額の出資が寄せられたこと等が報告されました。各支部で「困りごと相談」「フレイル予防」「総代会議案の学習」「定期巡回事業」など様々なテーマで支部総会が行われ、中には40名近くの組合員が集まったことなどが報告されました。

3. 公認会計士の経営評価

外部専門家の公認会計士から2022年度経営結果について評価が届き、専務より報告されました。「予算未達ながらコロナ禍のなかでなんとか凌ぎ経営を守った」との評価の一方「発熱外来やコロナ関連補助金を含んでの評価であり、2023年度が正念場となる」「2024年度に必要利益予算が実現できるような経営改善を」との評価でした。

4. 広島県生協連役員と総会代議員の選出

広島県生協連の役員改選にあたり、理事に信野専務理事、監事に花田常務理事を候補として推薦し、総会に向けて4名の代議員を選出しました。

「声の箱」より

—広島共立病院利用委員会—

【声】 トイレの照明は退室したらなるべく早めに消灯したら、次の利用者が不在確認が容易で安心して利用できると思います。使用中の表示のままのときは消灯するまでは利用しづらいもの。

【回答】 トイレの電気については、短くしすぎると入っているときに消えることになり、少し長めに取ってあるそうです。病棟師長とも相談し、トイレの照明については現状のままで様子を見ることになりました。

(広島共立病院 総務課長)

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)

櫻下 美紀



Sさん(70歳代・男性)は脳梗塞によりベット上中心の90歳の母親の介護をすることになりました。「父の時はみてやれなかつたので後悔しています」と、家族と離れ一人で母宅に同居することを決めました。妻は、「子どものオムツも交換したことがないのに大丈夫？腰も痛めているのに…ヘルパーさんは度々に来てはく

れないわよ」と心配しています。そこで、「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」を利用することにしました。24時間安心して在宅生活を送れるよう、定期的に巡回訪問し、夜間を通じて、訪問介護(ヘルパー)や訪問看護を受けるサービスです。Sさん宅にはヘルパーが一日五回、一回あたり十〜二十分程度訪問し、



排泄や更衣を支援することになりました。訪問看護も定期的な訪問し、随時通報により駆けつけます。介護者の年齢や体調、また就労などの事情は様々です。長続きする介護のために、ぜひ活用してみてくださいね。

ご存じですか？
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

60

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



～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。よろしくお願いたします。

連絡先: 広島医療生協 本部総務部 TEL (082) 879-1897

募集 からだとくらし配布員

組合員の手で組合員に届け
地域のつながりを作る

月に一度

地域の見守り

散歩のついで

お住まいの地域で

配布のご協力をお願いします

お気軽にお問い合わせください!

広島医療生活協同組合
健康まちづくりセンター ☎ (082) 879-8124

*ご希望地域に配布員がいる場合は、配布地域をご相談させていただきます



お知らせ

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします

健康教室『骨折について』

■講師: 広島共立病院 整形外科 整形外科病棟医長 森 雅典

■日時: 2023年7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)

■参加方法: 申し込み制(当日参加可能)

参加費
無料

■参加対象: 地域住民のみなさま

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♪

■お申し込み・お問合せ先: 広島共立病院 地域連携部 TEL 082-879-1111

高齢者
いきいき活動
ポイント対象!
1ポイント



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)

・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

津田診療所 ☎(082)812-2048
・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048(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
・定期巡回ふれあい協同 ☎(082)555-1768
・訪問看護ステーションふれあい協同 ☎(082)555-1768

・共立ひよこ保育園
☎(082)831-8388

・共立どんぐり保育園
☎(082)577-1152

三次地区
・訪問看護ステーションえのかわ ☎0824-64-8444



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)

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が入りません)

広島医療生協の各診療案内 2023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 medical departments (健診, 内科, 脳神経内科, 精神科, etc.) and their respective doctors 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 listing departments and doctors.

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 listing departments and doctors.

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 listing departments and doctors.

□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

Table for コープ共立歯科 listing dental services and staff.

広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

Table showing bus routes and schedules for Hiroshima Ryokuryo Hospital, including routes to Yamaguchi and Fuzugan.

Table showing bus routes and schedules for Fuzugan Ryokuryo Hospital, including routes to Hiroshima Ryokuryo Hospital.

Table showing bus routes and schedules for Fuzugan Ryokuryo Hospital, including routes to Hiroshima Ryokuryo Hospital.

●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

組合員活動

健康ウォーキング

安佐南区保健センターの保健師2人を含め50人の参加がありました。途中でクイズやじゃんけん大会自己紹介コーナーを設けて好評でした!



歯科地区総代会

虹の会館ほっこりで歯科地区の総代会を行い2022年度のまとめと2023年度の方針について議案の提案がありました。



相田支部総会

総会の後、研修医も参加し健康まちづくりセンターに寄せられた相談事例の紹介やオンラインストレッチを参加者で楽しみました。



健康チェック

ふれあい地区では祇園福祉センターにて健康チェックを開始しました。今月は研修医も参加!毎月行います😊



緑井支部 健康麻雀班

賭けない・飲まない・吸わない健康麻雀班会を始めてみました。初心者が多いですが、詳しい人に教えてもらいながら楽しんでいます。



高陽東支部総会

総会では今年度取り組みたいことを話し合いました。川柳かるたは、自分の日常と重ねながら会話が弾み楽しく交流できました。

組合員のひろば



『源平桃』

S・Yさんより
昨年、剪定しなかったら今年は綺麗に咲いてくれました。白い花びらに混じってピンク色の花びらがあちこちにあり、通りがかりの人が綺麗ですね!と褒めてくれます。

《俳句》

ビルと庭スミレの色に暮れにけり	吉井美智子
ハラハラと舞う花みずき蝶のよう	野田八代子
メモしつ、早や五月かとひとりごと	中村 絹枝
抱っこ紐に揺れる赤青鯉のぼり	石塚 節子
緑蔭に顔つき合わせ弾む声	桑升 幸子
よい知らせ夫は帰らぬ春を待ち	河野美智子

《川柳・俳句・短歌コーナー》

マスク歴コロナ、花粉に次黄砂
山椿微笑みくれて背を押され

K 佐々木
・
Y 恵



『組合員のひろば』おたより募集

絵手紙・川柳・俳句・短歌など、ジャンルは問いません。また、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(ペンネームやイニシャルでも可) ●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できません。ご了承ください。

〒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@hiroshimairyō.or.jp



Eメール

2023年度 広島医療生協

「生協学校」

地域の「健康と暮らし」を守るため、医療生協のしくみを理解し、いきいき活動できるように、一緒に学んでみませんか。

	日付	時間	内容
1	7/13 (木)	13:30～ 15:30	医療生協のあゆみ ～協同組合とは～
2	8/10 (木)	13:30～ 15:30	出資金ってなに？ 組合員の願いを叶えるには
3	9/14 (木)	13:30～ 15:30	広島医療生協は何を目指しているのか
4	10/12 (木)	13:30～ 15:30	フィールドワーク 私たちの地域を知る
5	11/9 (木)	13:30～ 15:30	医療生協だからできること、 学んだことを語り合う

会場：虹の会館 1階「ほっこり」

対象：組合員ならどなたでも

参加費：無料

申し込み締切：6/20(火)

申込み：健康まちづくりセンターまで



ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、神武天皇「烽火伝説」がある火山(488.3m)に登ります。頂上からは広島市街が一望出来ます。ご一緒しませんか。(登り2時間)

とき：6月22日(木)

集合場所：JR可部線「下祇園」駅

集合時間：午前9時15分



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 8:43～下祇園駅 9:10 着
広島駅 8:41発～下祇園駅 9:01 着

お問合せ：
090-6841-7819 梶原
090-8600-8315 中井まで

平和 夏のつどい2023



日時：6月29日(木)

13:30～15:00

会場：虹の会館 1階「ほっこり」

オープニング♪
シャルウィーコーラス

記念講演 13:50～

「戦争をくり返さないために」
被爆体験語り部
切明 千枝子さん



* 原爆のパネル展示もあります

* 高齢者いきいきポイント対象です

主催：理事会平和・まちづくり委員会
お問合せ・申し込み
健康まちづくりセンターまで

どなたでも参加できます

ボランティアさん大募集

☆場所：広島共立病院・外来ボランティア

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：患者さん利用者さんの誘導・補助

☆場所：広島共立病院・健診センター

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：利用者さんのロッカー・フロアの誘導、清掃など

* いきいきポイント対象です。来院時に手帳をお持ちください。

* 感染対策を万全にして実施します。

申込み：健康まちづくりセンター
TEL (082) 879-8124

