

一人は万人のために  
万人は一人のために

7月15日現在  
組合員数 41,234人  
出資金 13億7,362万円

# 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.hiroshimairyo.coop  
健康まちづくりセンターEメール  
kenmati@hiroshimairyo.or.jp

# 広島医療生活協同組合 第64回 通常総代会

2023年6月24日

## 4年ぶりの通常開催 総代の笑顔がっどろ

佐東公民館で参加制限のない総代会が三年ぶりに実施されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響から、安全面に配慮し、感染対策の徹底を行い、出席者は総代一〇〇名、書面での参加者一四四名となりました。理事二四名、新任理事三名、監事六名、新入職員四七名等を含め、合計二二三人が現地参加しました。さらに、二八名の職員もオンラインで視聴しました。



### 議案提案

総代会は坂本理事長の力強い挨拶によってスタート。信野専務理事からは七つの議案が提案され、ロシアによるウクライナ侵攻や新型コロナウイルス感染症再拡大、医療福祉生協をめぐる情勢の特徴などについて触れられました。昨年度は新型コロナウイルスの第七波・第八波に影響されながらも、地域包括ケアの実現や協同組合間共同の連携（広島医療生協・生協ひろしま・中央保健生協・福山医療生協の連携をさらに前進させ「いのちの章典」を実践する人



▲信野専務理事議案提案



▶組合員による全体討論

づくりにも取り組みました。経営面では、コロナによるクラスターや職員の感染といった難題に立ち向かい、奮闘の末に黒字を達成し、累積赤字も縮小させました。また、坂井特定監事による監査報告も行われました。

ふれあいセンター協同  
介護スタッフ募集!  
常勤・パートスタッフ  
詳しくは中面をチェック

### 全体討論

①広島共立病院・健診事務課の二〇二二年度組織活動報告 ②新組合員ルーム「あすなろ」 ③コロナ禍での保育 ④定期巡回・随時対応型の訪問介護看護 ⑤広島医療生協の担い手増やし ⑥ふれあいセンター協同二〇年のあゆみの六演題と、多岐にわたる報告が行われました。続いて、各議案に対しての採決も行われ、全て可決されました。総代会アピールや村田副理事長の閉会あいさつを経て総代会は閉会しました。閉会後には、今年度の新入職員紹介で研修医等のあいさつ、新任理事・監事の紹介、そして退任理事・監事の表彰と記念品贈呈、さらには永年勤続者への表彰が行われました。



▲発表に新入職員も参加

運営にご協力  
いただき  
ありがとうございました

▶新入職員挨拶



### 虹の旗

理事になり、あっという間に十年が経ちました。最初は軽い気持ちで引き受けたものの委員会にも関わる事になり、一つの委員会に参加しいろんな会議にも出席しましたが、自分の持っている力以上に頑張らないといけない事が多かったような気がします。他の理事さんを見てみると堂々と役をこなしているように見えます。羨ましいです。これからどれくらい理事として参加できるかわかりませんが、よろしくお願ひします。(C・K)



広島共立病院 メディカルフィットネス共立 監修

自宅でできる

# お出かけするための筋トレ



お出かけする機会が増えてきた今日このごろ…。  
外出自粛で弱った体では少し不安…。  
今回は自宅でできる、お出かけするための筋トレを  
ご紹介します！  
無理のない範囲で気をつけながらやってみましょう！

## 全身タッチ

# 筋力をつけて出かけよう！

### 目的：準備運動

頭から足先まで各部位の名前を口に出しながら  
両手で軽く叩くようにタッチする。

〈例〉頭→頬→肩→腕→胸→腹→腰→もも前→  
もも裏→お尻→すね→ふくらはぎ



## タオルギャザー(タオル掴み)



### 目的：足指力の向上

- ① 裸足になり、つま先でタオルを掴む。
- ② 10cm持ち上げる。左右5回ずつ。

## スクワット

### 目的：下半身の筋力向上

- ① イスの半歩前に立ち、脚は腰幅に開く。両手は腰に当て、視線は正面に向ける。
- ② イスに座るイメージで、ゆっくりお尻を下げる。
- ③ イスにお尻が当たったら立ち上がる。

※膝が伸び切らないように注意。



まず1セット10回を目標！  
慣れてきたら  
セット数を増やしてみましょう！  
焦らず！無理せず！  
自分のペースを大事にしましょう！

## 7月 理事会だより

(7月15日 開催)

- 第64回通常総代会の振り返りと組合員活動について  
総代会の総括を行いました。4年ぶりの制限のない実参加型の総代会で、久しぶりの人に会えて良かった点や、各事業所や組合員活動の報告が直接聞けて良かったとの意見を確認し、次年度に向けてはオブザーバーも含めて同じ会場に入れる工夫などを検討していくことを確認しました。
- 理事の任務分担、代行順位について  
新任理事を加えた、各専門委員会の役割分担について確認しました。また専務理事が事故の際の常務理事の任務代行順位を確認しました。
- 2023年度借入限度額の決定について  
2023年度の借入金の最高限度額を45億円以内とすることを確認しました。期首の借入金残高は42億9千万円で、年間の2億7千万円の返済を行い、年度末には40億2千万円まで縮小する予算となっています。
- 第1四半期のまとめと第2四半期の課題について  
各分野から4-6月の第1四半期の活動についてまとめを行いました。
- 夏の平和運動について  
平和行進、ピースアクションヒロシマ、原水爆禁止世界大会(長崎)など夏の平和の取り組みに積極的に参加していくことを確認しました。
- その他  
● 広島共立病院の空調更新について  
空調設備の更新を室外機だけでなく室内機も含めた工事を行うために、設備投資総額を3億7500万円とすることを確認しました。



## メディカルフィットネス共立

月会費：一律2,750円(税込)

平日 9:00~20:00 土曜 9:00~18:00

\* 平日 12時~13時、16時~17時

土曜 12時~12時30分は休館時間です。

### <感染対策>

最大同時入場人数：25名。

利用時間：入館後90分(1日1回)

※その他あり

<詳細やお問い合わせは>

メディカルフィットネス共立まで

☎082-879-1126

# 職場紹介シリーズ ~第37回~

## 広島医療生協 役員室



みなさんこんにちは。「役員室」は「生協本部」というくくりの中にあります。生協本部の中には、他に総務部と健康まちづくりセンターという職場があります。役員室は「職場」ではなく、この2つの職場に属さない職員の集まりというものです。現在は専務理事、事務局長、事務局次長、介護事業部長、事務職員の計5名ですが、状況により変化します。同じ部屋ではなく3カ所に分かれています。基本となる部屋は「虹の会館」の3階にあります。

役員室の仕事は、生協全体の運営にかかわる仕事をしているということです。個々人が生協全体にかかわる委員会や会議の事務局を担い運営したり、お互いに相談しながら仕事を行っています。ルーチン的な仕事はありますが、日々起こることへ対応がたくさんあります。「生協」を強く感じられる部署だと思えます。よろしく願いいたします。

# へー！ そうなのか

⑥1

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター  
社会福祉士 中野 治子



みなさん、六億八四四六万円という金額が何を指しているかご存知でしょうか？これは二〇二二年度広島県内でおきた特殊詐欺被害の総額です。被害に遭った人の七割が六五歳以上の高齢者で、被害金額の六八%も高齢者が占めています。手口で一番多かったのは「架空料金請求詐欺」。購入も利用もしていないのに相手の口車に乗せられ慌てて代金を振り込んでしまう……というものです。



地域包括支援センターではこういった高齢者の詐欺被害を防ぐため地域で啓発活動を行うなど権利擁護の仕事もしています。みなさんもお住いの地域で詐欺被害に遭う人がでないよう、声を掛け合いましょう。

## 「声の箱」より —広島共立病院利用委員会—

【声】 長い間、共立病院でお世話になっていた主人が亡くなりました。先生方をはじめ、関わってくださった書き切れないほどのたくさんの方々、心遣い、気配り、かけてくださる優しい言葉に癒され奮起したことか！「ありがとうございました」の言葉では言い表せないほどの感謝の気持ちでいっぱいです。

## 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

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

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



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

## 介護職員(常勤・パート)募集中!!

広島医療生活協同組合ではさまざまな介護事業を展開しており、介護職員(常勤・パート)を募集中です。ご連絡お待ちしております！

■主な勤務場所:ふれあいセンター協同(安佐南区西原)

■常勤:196,300円~  
(基本給+処遇改善手当+ベースアップ手当 別途、各種手当アリ)

■パート:職種等によって異なります。お気軽にお問い合わせください。

■連絡先:☎082-874-0455 ふれあいセンター協同 岡田

## 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『救急処置について』

■講師:広島共立病院 内科医 藤原 匠平 医師

■日時:2023年9月23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



広島医療生協の各診療案内 2023年8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, etc.) and their respective doctors and schedules by day of the week.

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 doctor schedules for 内科 (Internal Medicine).

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 doctor schedules for 内科 (Internal Medicine).

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 doctor schedules for 内科・小児科 (Internal Medicine/Pediatrics).

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 dental service hours and staff for 午前 (Morning), 午後 (Afternoon), 夜間 (Night), and 往診 (Home visits).

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 from 上安駅 to 大町駅 to 広島共立病院.

※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 from 緑井 to 広島共立病院.

(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 from 緑井 to 広島共立病院 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

Vertical text on the right edge: \*上安:喫茶「いっせいで」前 \*大町:JR大町駐輪場北側 \*緑井:フジグラン緑井セブンイレブン前

# クロスワード・クイズ

1		2		3	4				A		G
	H								B	月	
		5		6					C		H
7											
		8									
									月		I
10									D		J
									E	月	
		12		13					F		
14											
		15									
		17									

【問題】ヨコとタテのカギを解いてマスをうめてください。A～J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：8月は“葉月”、ほかにもこんなふうには呼ばれています

### 【ヨコのカギ】

- ①♪ 絵日記つけてた夏休み ○○○を買ってた夏休み♪
- ③♪ ○○○を食べてた夏休み 水まきしたっけ夏休み♪
- ⑤ 山田洋次の監督90本目の作品は「こんにちは、○○○○」
- ⑦ 本来は、金などの純度を調べるために使用された鉱石のこと
- ⑩ ヘッド○○○、投手○○○、打撃○○○
- ⑪ 食材をお湯で間接的に加熱する調理法
- ⑫♪ ○○○カバンをぶらさげて歩いているとおまわりさんに呼びとめられた♪
- ⑭ ○○鳥跡を濁さず
- ⑯ イソップ物語「○○様の耳は□バの耳」
- ⑰ ハングルは、○○○○○○と音節文字の両方の性格をもつ



### 【タテのカギ】

- ① 智辯和歌山高校通算49発、2018年ドラフト3でカープに入団
- ② 白壁の蔵屋敷、柳並木などで人気の倉敷○○○○○
- ③ 2021東京五輪レスリング女子フリースタイル50kg級金メダリスト
- ④ ○○ボイス、○○パクト、○○サイド
- ⑥ 体熱の冷却効果として作用する
- ⑧ 民放放送局の系列ネットワークの中心となるテレビ局が○○局
- ⑨ 一生に一度は参れ○○○○○
- ⑬ 「○○○の青い空」は、1995年に世界名作劇場として放送されたテレビアニメ
- ⑮ 吉田拓郎「旅の宿」の詩は、岡本おさみによって○○温泉の旅館で生まれた
- ⑰ ○○○で参道、○○で書院、○○で表紙

正解者は六十二人でした。  
当選者

北岡	弘子様(口田南)
望月	利夫様(口田南)
居阪	圭子様(落合南)
高津	玲子様(上安)
山崎	幹様(伴北)

フ	イ	リ	ッ	ク	ス						
ジ		オ	ガ		ク	ジ					
イ	ツ		ル	リ	イ	ロ					
ア		ナ		ケ		ウ					
キ	ミ	ヲ	ア	イ	ス						
ヒ	サ		ジ		ミ	キ					
ト	キ	ノ	ナ	ガ	レ	ニ					

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 〒七三二-0121  
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

◇締切は九月十五日

クイズ六月号の正解は、「ロクガツニヒオケヲウル」でした。

### クイズ回答 ハガキより

## 組合員の声

◆庭の野菜達の成長を楽しみにしています。ミニトマトが少し色付き始めました。  
(落台, K・Y. 60才)

◆今年3月に25年間働いた職場を退職しました。「からだとくらし」をゆっくり読む時間ができました。これまで仕事を理由にできなかった事・行けなかった所に目を向けていきたいと思っています。  
(緑井, M・O. 66才)

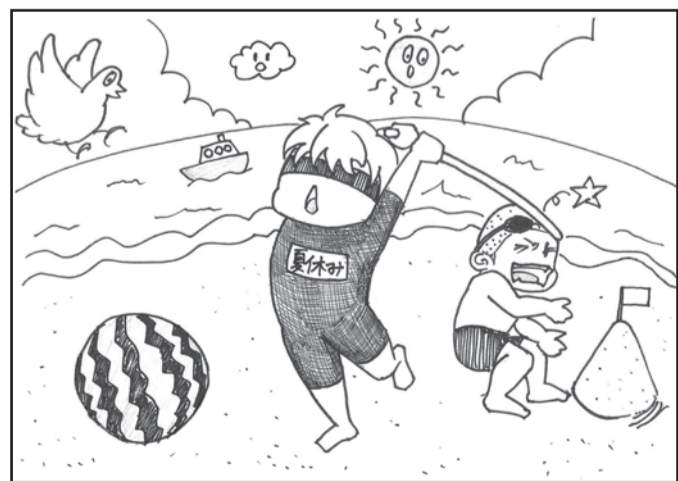
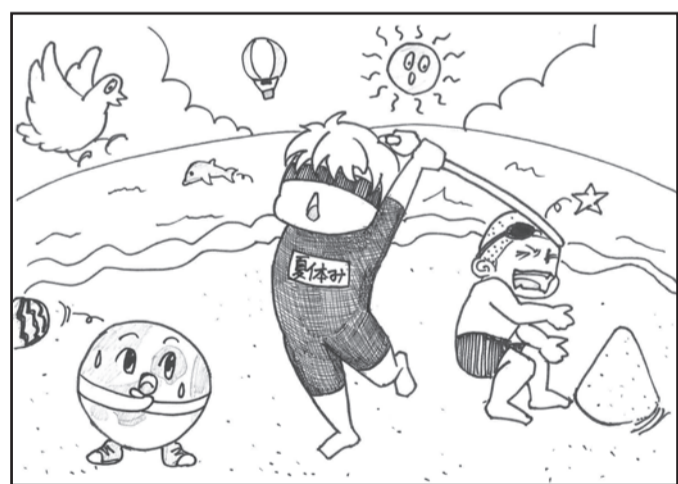
◆体組成計、足腰年齢まさかの75歳！一年前から近くのプールでウォーキングをはじめ最近やっと70歳まで戻しました。  
(八木, H・M. 66才)

◆広島共立病院に新たに「形成外科」が新設されたのは知りませんでしたので、記事は参考になりました。  
(毘沙門台, H・T)

◆「からだとくらし」初面がカラフル！健康チャレンジ楽しく読んでストレッチしました。検査をすれば気になる数値。でも、おやつも大切(笑) 豆腐、ラカント、片栗粉、抹茶を混ぜてレンジに！一口大に分けて、きな粉もち、美味しいですよ。  
(川内, A・Y. 74才)

### 【問題】

まちがいの場所をぜんぶ書いて、クロスワードと同じ宛先に送ってね。  
お名前、住所、学年(年齢)、感想を書いて送ってくれた方の中から抽せんでプレゼント！  
\*応募条件 小学6年生まで



※線の太さや色の濃さはまちがいに含まれません。

### 夏休み特別企画

## まちがいがさがいクイズ

# 組合員活動

5/25



## 健康サポーター養成講座(糖尿病編)

安佐南保健センターを共催で、生活習慣病予防や健診受診促進の話をしました。(虹の会館1階 ほっこり)

6/13



## 青空健康チェック(安北支部)

ゆめタウン安古市店で共立病院の看護師も一緒に行い、17名の参加がありました。

6/14



## みんなで老後を考える会(かがやく会)総会

総会の後、久しぶりのハーモニカ演奏やフラの披露に感動!!!  
(虹の会館1階 ほっこり)

班員募集!

## 健康吹き矢(健康吹き矢東野花椿)

吹き矢は元気・やる気になる、楽しくできる、腹式呼吸法と正しい姿勢のトレーニングです!

正しい呼吸法と正しい姿勢が自然に身につき元気になります!みんなで楽しみながら、気力・体力向上を目指しませんか。

毎週金曜日 13:00~16:00 虹の会館1階 ほっこり

お気軽に体験・見学に来てください! ※いきいき活動ポイント対象です  
健康まちづくりセンター 082-879-8124



## ~ピースでピースアクション~ ~写真募集のお願い~

全国の生協が集まり平和を願う「2023ピースでピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」が8/4から開催します! 皆さんが「平和だな～」と感じる瞬間をピースサインと共に撮影した写真を集めて、折り鶴のモザイクアートを作る予定です。完成したモザイクアートは8/5の「虹のひろば コープのピースアクション会場」に展示し、平和への願いを確かめ合う場にしたいと考えています。

### 【投稿方法】

- ①「Instagram」で公式アカウント (@coop-peace1978)をフォローし、「#ピースでピースアクション」をつけて投稿。
- ②右の二次元コード(特設サイト)より投稿。



【投稿締切り】 2023年9月20日(水)

【企画】 ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ平和企画検討委員会

【問い合わせ先】 健康まちづくりセンター ☎082-879-8124



### 《川柳・俳句・短歌コーナー》

ピカッヒドン白い灰に雨消せぬ八・六  
平和ですベンチで囲碁会爺セブン  
寂しくも来ぬ顔惚ぶぶどうの会

K 岩本 横地  
・ 民江 妙子  
Y

あじさいのパープルづくし西の谷  
屋外に集い一瞬風涼し  
兄弟は仲よしコンビ夏帽子  
鶴一羽折る待合いや薄暑光  
夏本番母に付き添うのど自慢  
取水後の街も村も泥色に

桑升 吉井美智子 寺本 東子 中村 絹枝 野田やよ子 石塚 節子

### 《俳句》



## 『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

