

一人は万人のために
万人は一人のために

4月15日現在
組合員数 40,838人
出資金 13億5,367万円

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



福祉・介護のお困りごとはないですか？

広島市安佐・安佐南 地域包括支援 センターです！

地域包括支援センターとは

「地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢の皆さんが、住み慣れた地域で安心して、その人らしく生活していくことをサポートするための総合相談の窓口です。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が配置されており、それぞれの専門性を生かしながら協力して高齢者を支えるお手伝いをしています。

「介護保険を申請したい」「地域のサロンを紹介してほしい」「介護のことで困っている」などの相談があれば、ぜひ担当の地域包括支援センターにご連絡ください。

ちなみに広島市内には四十一ヶ所の地域包括支援センターがあり、それぞれ担当圏域が決まっています。安佐・安佐南地域包括支援センターは古市小学校区、大町小学校区、毘沙門台小学校区、安東小学校区の四つを担当しています。



▲「毘沙門台東 ほほえみ会」の百歳体操の様子

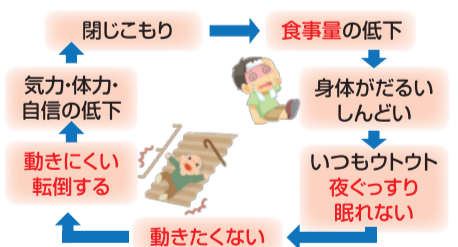
いきいき百歳体操

ところでみなさんは介護予防の筋力運動「いきいき百歳体操」をご存じですか？町内会や学区社協・老人会等が主体となつて週一回公民館や集会所に集まり、手や足に重りをつけてDVDを見ながら動作をゆっくり行うことで筋肉に負荷をかける運動です。参加者は「家の中で転ばないように」と言われます。地域包括支援センターは地域の皆さんの力をお借りして百歳体操を行う拠点づくりを支援しています。また、介護予防の他にも高齢者の見守り活動など地域のネットワークづくりにも力を入れていきますので、興味がある方は是非お声掛けください。

～元気の秘訣～3要素

- ① 食事をおいしく
- ② 快適に眠り、気持ちよく起きる
- ③ 適度な運動

3要素の関係が崩れると…



いきいき百歳体操 ショートバージョン ～5つの運動～

お手軽ショートバージョンの紹介

- ① 腕を前に上げる運動
- ② 腕を横に上げる運動
- ③ 椅子からの立ち上がり運動
- ④ 膝を伸ばす運動
- ⑤ 脚の横上げ運動

筋力運動

自分著

虹の旗

「福祉街道50年Ⅱ」

平成二十九年九月、中国新聞社より同名の本を出版したものの、自費出版のために、書店に置くことができませんでした。私は以前から全国の書店に置くことができることを願っていました。この度、東京の文芸社と契約して夢を実現することができました。

三月十一日、確定申告でNTT11階のホールで令和五年度の確定申告を伝えて、紀伊國屋書店で私の本が置かれていることを発見して、最大の喜びを体験しました。

早速写真をとり、長女に送信したところ、折り返し「おめでとう」の返信を受信しました。本の普及に努めています。悪戦苦闘しているところ。です。

(M・H)



広島医療生協 新入職員を紹介します

2024.04.01 入協式・研修



32名の新入職員が入職しました

新入職員を代表して臨床初期研修医の市川さんが誓いの言葉を述べられました。「ご縁を頂いた医療生協の皆さま方と周囲の人々に感謝を申し上げます。新入職員全員が世のため人のために働き、力になりたいと思い勉強してきました。今がベストのタイミングだと思い、日々努力・学習していくことを忘れないようにしていきたいです。」と力強い言葉をいただきました。



チームビルディングとして「マシュマロチャレンジ」に挑戦



笑顔あり、真剣な眼差しあり、同期でのつながりが深まりました



先輩職員との交流



グループでの話し合い

4月 理事会だより

(4月27日開催)

1. 第65回通常総代会について

6月22日の第65回通常総代会について、安佐北区総合福祉センター8階で開催することを決定しました。地区別総代会で出された意見も踏まえて、「2023年度のまとめと2024年度方針」を含む第1号～第6号の6つの議案を決定しました。

2. 2023年度の組合員活動について

組合員増やし1514人 班づくり10班 班会開催1702回 出資金増1億66万円の到達となりました。4課題全てで前年実績を上回ることが出来ましたが、転居先不明組合員のみなし脱退処理により、組合員数は144人減少しました。2000人の組合員増やしを2024年度も目標に取り組んでいきます。

3. 春闘について

夏季一時金を含めた2次回答を労働組合に行い2回目の団体交渉を行いました。2次回答の承認と引き続き労働組合からの交渉に応じることを確認しました。

4. 2023年度の経営結果

経常利益1億1,162万円の赤字で予算を2億3178万円、前年を2億3,544万円下回りました。新型コロナのクラスターや患者利用者の計画未達成による収益未達と、物価高騰による費用増に苦戦し予算を大きく下回りました。

新入職員は2日間にわたり6つの講義(広島医療生協のめざすもの、就業規則と諸規定、医療福祉生協のいのちの章典、法令遵守と個人情報保護、職場のメンタルヘルス、はたらくこと・社会人基礎力)、事業所オリエンテーションが行われました。先輩職員からの温かいエールや働くことのやりがい、新入職員として心得ておくべきことやそれを活かした実践についての学習をしました。他にもチームで協力して行うゲームなどもあり、楽しく和やかな雰囲気での研修を終えることができました。

今後は、新入職員が各部署や地域研修などで地域の皆さまとお会いすることもあるかと思えます。その際はよろしくお願い致します。

最後に広島医療生協として32名の新入職員をお迎えできたことを大変嬉しく思っております。一緒に頑張りましょう!!

「皆さんが最後に健診を受けたのはいつですか？」



広島市には、がん検診制度があります。年度末年齢40歳以上の方が対象で受診券を持参されれば、自己負担金のみで検診が受けられます。70歳以上は無料です。(年齢は年度末年齢)

- 胃がん検診・胃透視(40歳以上/毎年受診可能) 2,200円
- 胃がん検診・胃カメラ(50歳以上/2年に1回受診可能) 3,300円
- 大腸がん検診(40歳以上/毎年受診可能) 400円
- 肺がん検診(40歳以上/毎年受診可能) 400円
- 乳がん検診(40歳以上/2年に1回受診可能) 1,600円
- 子宮がん検診(20歳以上/2年に1回受診可能) 1,000円
- 骨粗鬆症検診(女性:20歳から5歳間隔/男性:40歳から5歳間隔) 1,200円

特定健診なども併用されると組合員健診もさらにお得になります。隣近所をお誘いの上、健診を受けて人生100年時代を元気で健やかに暮らしましょう。

〈連絡先〉広島共立病院 健診センター ☎082-879-1223
平日 8:30～17:00 第1・3・5土曜日 8:30～12:30

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



山田さん(50代・女性)から「相続のことを相談したい」と医療ソーシャルワーカーに連絡がありました。母は二ヶ月ほど前に緩和ケア病棟で亡くなり、父は十年以上前に亡くなっています。山田さんの兄は海外在住で相談できる家族もいません(架空の事例です)。

介護保険申請手続きや在宅医療、介護体制の準備などは、医療ソーシャルワーカーが支援できますが、相続は法律家への相談が必要です。山田さんには、相談室で毎月行っている「無料法律相談」を案内しました。

以前から、広島医療生協顧問弁護士による無料法律相談を月一回行っていました。コロナ禍で一旦中止、二〇二三年十月再開したところです。相談は一回十五分です。相談日が定例化(毎月第〇・〇曜日など)していません。案内は外来、病棟に掲示しています。相談の申し込みは医療福祉相談室へご連絡ください。
TEL 082-879-6672



無料法律相談 再開しました

広島共立病院 健康教室

地域連携部

『心不全についておもうこと』



3月の健康教室は、「心不全についておもうこと」と題して、当院内科部長 鷹屋 直 医師が講演しました。33名の方にご参加いただき、毎回参加くださる方や、中には鷹屋医師の外来患者さんも多く参加されていました。

講義では心不全の症状や診察時、医師がどこを診ているのかなど、映像をくわえて会場を巻き込み分かりやすく説明がありました。また、講義の途中には鷹屋医師がお好きな『サンフレッチェ広島』の話を変えながら楽しく話が進み、アンケートからは「楽しく講義を聞いて良く理解できた」と言葉を頂きました。

参加者からは食生活についての質問があり、それに対して人間は塩分をおいしいと感じてしまうため、高血圧は現代病として注意していく必要があることや、塩分やお酒との付き合い方について説明がありました。

また、「わたしたち医療者は心不全という人生のアドレナショナルタイムを懸命に応援します！」との言葉で締めくくり、大きな拍手で閉会となりました。



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



高齢者
いきいき活動
ポイント対象!
1ポイント

健康教室『歯とお口のなんでも相談室』

■講師:中筋歯科クリニック
松本 紀幸 歯科医師

参加費
無料

■日時:2024年6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

「声の箱」よい

—広島共立病院利用委員会—

【声】 女性トイレは洋式トイレにしてほしい。

【回答】 貴重なご意見ありがとうございます。女性トイレにも洋式トイレはありますが、車椅子のマークが貼ってあり利用しにくい印象となっていました。どなたでも利用できますので、ご遠慮なくご使用ください。「どなたでも利用できます」と表示してみました。また和式トイレも長期構想では洋式にすることになっていますので、今しばらくお待ちください。～沼田診療所院利用委員会より～
広島医療生協それぞれの事業所には、「声の箱」を設置しています。ご意見・ご要望の際に、ご利用ください。

広島医療生協の各診療案内 2024年5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 schedules and staff members.

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 department (内科) and staff schedules.

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 department (内科) and staff schedules.

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 department (内科・小児科) and staff schedules.

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 department (歯科) and staff schedules.

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 routes and departure/arrival times for the Onmachi course.

※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

Table showing bus routes and departure/arrival times for the Fujiguan Ryokui course.

〈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 routes and departure/arrival times for the Saturday course.

●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

無料法律相談

TEL 082-879-6672 月1回 医療福祉相談室

*上安…喫茶「いくせい」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

【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。

- ① 握れば拳、開けばてのひら
② 自慢←→〇〇
③ おやつでやっと子供のきげんがなおった
④ 大相撲、三月場所で110年ぶり、新入幕で幕内最高優勝を果たした力士は「〇〇〇〇〇〇」
⑤ 春らしい香りを放つフリージア
⑥ お花見でしんぼくを深める
⑦ サウナ発祥の地はフィンランドです
⑧ ナマコのはらわたの塩辛
⑨ いすとりゲームは得意だ
⑩ この仕事は二人ないし三人必要だ
⑪ くもの子を散らす
⑫ 彼女は若いのにけなげに頑張っている
⑬ 師匠←→〇〇
⑭ 才知の特にすぐれた将来が楽しみ少年のこと「〇〇児」
⑮ 田打桜は〇〇の別名
⑯ 立てば芍薬、座れば〇〇、歩く姿は百合の花
⑰ 家康が築いた伏見城から移築した伏見櫓と筋鉄御門がある城は?「〇〇城」
⑱ カーブの背番号「60」非凡な打撃センスと強肩がすばらしい選手は?「〇〇〇〇選手」
⑲ 家貧しくて〇〇頭わる
⑳ おとうさんのいびきでねむれない
㉑ ここかきこで鳥が鳴く
㉒ 鶏のささみ料理をつくる
㉓ 花は〇〇酒はほろ酔い
㉔ 歩きすぎて足にまめができた
㉕ 百聞は〇〇にしかず
㉖ タイヤのまもうが早い



漢字クイズ

Grid of 8x8 kanji characters for a word search puzzle.

答え
[Blank space for the answer]

ハガキに答えと住所、名前、ふりがな、年齢、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 〒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

◇締切は六月十五日

クイズ十一月号の正解は、雲外蒼天(どんな試練でも努力して乗り越えれば快い青空が望める)でした。

- ① 綺麗 ② 叡王 ③ 春日山 ④ 大童 ⑤ 勾配
⑥ 潜在 ⑦ 鍵盤 ⑧ 呵呵 ⑨ 清楚 ⑩ 五月
⑪ 主治医 ⑫ 許婚 ⑬ 常廣羽也斗 ⑭ 覚醒
⑮ 法華 ⑯ 藤原為時 ⑰ 流暢 ⑱ 蛋白石 ⑲ 外郎 ⑳ 醸造酒 ㉑ 琴ノ若傑太 ㉒ 石楠花 ㉓ 花 ㉔ 利那

正解者は六十九人でした。当選者

- 田平 義昭様(高取北)
梶川美佐子様(東酒屋)
松田 郁子様(高取北)
三上ヤユミ様(伴東)
沖 泰様(伴東)



歴史紀行

連載第四十九回

福島正則 その②
正伝寺のクログネモチ

は違い宗教には寛容だったようで、意外にも境内の多くの寺社を手厚く保護しています。ご当

天下分け目の関ヶ原の戦い(一六〇〇年)で東軍徳川方の最先鋒として奮闘した福島正則。その戦功として安芸・備後四九万石を拝領し、翌一六〇一年広島へ入領します。以後約二十年この地を治めることになりましたが、武闘派で鳴らした正則ですが、比叡山焼き討ちの信長、キリスト教者弾圧の秀吉らと



正伝寺のクログネモチと釣鐘

地安佐南区近辺で言えば、有名なところでは武田氏滅亡で灰燼に帰した祇園青原の龍原12坊のひとつ本願寺別院仏護寺を一六一五年(慶長一四年)寺町(中区)に再建。また同じく武田滅亡のあおりで廃れていた祇園の安神社(祇園社)を毛利元就が再建した後を引継いでこれを手厚く庇護。また牛田不動院も然り。そんな中、相田の正伝寺にはこんな伝説が残されています。境内に樹高16mを超える大きな古木のクログネモチが今も立っています。十六世紀末、秀吉の朝鮮出兵の際、正則がかの地より持ち帰った苗木を植えたものだといわれています。(昭和二八年県の天然記念物に指定)余談ですがこの正伝寺、今も立派な鐘つき堂がありますが、一五四一年銀山城が毛利元就に攻められた際に、事前に鐘をついて危険を知らせることに。元就の策略で鳴らなかつたため、不意を突かれて武田氏が攻め滅ぼされたといういわくつきの鐘散歩がたら足を延ばしてせひ一度クログネモチと共に見に寄られてはいかが(一)☆ (つづく) (郷土作家つかさまこと)

クイズ回答

組合員の声

◆歯は本当に大切ですネ!! 我が家の義母5月で91歳になりますが、せ〜んぶん自分の歯で、私はとってもうらやましく思っています!! 私は部分入れ歯なので、今ある歯を大切にと思っています!! (川内、M・T、66才)

◆退職して半年、精神的な事から解放され、「あつ」というまに体重増!! 誰かダイエット方法教えてください。 (中須、T・N、64才)



◆子供の受験も終わり、ホッとする時間も束の間。次は新しい生活の始まりで慣れるまで大変そうです。 (中筋、M・M、46才)

◆花粉に黄砂...目も鼻も自分のものではないみたいです。 (昆沙門台東、N・H、57才)

◆ウグイスが随分上手に鳴けるようになりました。春本番です。いろいろな小鳥の鳴き声を聴きながら庭の草抜きするのも捨てたものじゃないです。日差しを背に受けて健康にも良いですもの。 (伴東、U・H、80才)

『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。また、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。

*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)

〒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 機関紙編集委員会 宛
TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182
e-mail:kenmati@hiroshimairyo.or.jp



Eメール

組合員活動



3/10

大塚公民館まつり



4/1

あさひが丘健康まつり



3/25

あさみなみウォーキングフェス

5年ぶりに開催! 2024 健康まつり

入場無料

広島共立病院 健康の輪 地域をつなぐ

広島共立病院 今年で10年!

お楽しみコーナー 楽しみながら健康に!

- 健康チェックコーナー
 - 健康相談
 - 歯科チェック
- 薬剤師・検査技師 リハビリ体験コーナー など
- 病院探検 フィットネス見学
- デジタル技術で フレイル予防
- ガラポン抽選会やスタンプラリー もお見逃しなく!
- 1等は脳ドック受診券!
- バザー・テント 地域のみならず様々な団体のテントが並びます。

日時 2024年5月26日(日) 10:00~14:30 雨天決行

お問い合わせは 広島共立病院 ☎082-879-1111

当日は駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

主催 広島共立病院 健康まつり2024実行委員会 後援 広島市 安佐南区社会福祉協議会

臨時バスのりば・周辺地図

各バスのりばは下記地図をご覧ください。

① フジグラン緑井セブンイレブン前 フォーブル(旧第一タクシー)のりば

② JR大町駅北側出口のりば

③ 共立病院 バスのりば

会場

無料送迎バス時刻表

① 緑井発 ▶ ② 大町発	③ 病院発
9:00 ▶ 9:10	11:00
9:20 ▶ 9:30	11:40
9:40 ▶ 9:50	13:30
10:00 ▶ 10:10	14:10
10:20 ▶ 10:30	14:30
10:40 ▶ 10:50	14:50
11:20 ▶ 11:30	15:10
13:10 ▶ 13:20	

〈往 路〉 緑井フジ → 大町駅北側 → 病院
 〈復 路〉 病院 → 大町駅北側 → 緑井フジ

医療生協ならではの おまつりです

D-MATカー 乗車体験できるよ!

俳句・短歌コーナー

春の日やネールアートの爪ひかる
 春の雪見渡す山の薄化粧
 琴の音の近き学び舎花の昼
 笑い声弁当かざる花吹雪
 春草の花あふれ咲く診療所
 まだ若き桜並木の百年後
 山林に白の色映ゆ花林檎

赤と青似合う大谷カスターネット

道普請山友愛し喜寿となる

湯浅 K
 博明 Y

桑升 幸子
 吉井美智子
 寺本 東子
 岩田 和子
 石塚 節子
 野田やよ子
 中村 絹枝