

一人は万人のために
万人は一人のために

10月15日現在
組 合 員 数 40,904人
出 資 金 13億7,895万円

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

広島医療生協オリジナル

SAKAMO式 こけんよ体操

が今アツイ!!

講師・考案

広島医療生協
健康まちづくりセンター
坂本 貴志
(理学療法士・脳卒中認定理
学療法士・回復期セラピスト
マネージャー)
地域のみなさんの「転倒して
骨折した…」という声を元に、
この体操を開発しました！
こけんよ体操を通して、一緒
に楽しく健康づくりをしまし
よう！



椅子からの立ち座り運動 高陽西支部



足指ジャンケン 安西支部



足指・足底マッサージ 大塚支部



音楽バランス運動「365歩のマーチ」 毘沙門台支部



タオルたぐりよせ運動 山本支部

こけんよ体操は継続することにより高い効果が得られます。半年コースが基本で、初回、三ヶ月目、最終回には理学療法士が現地へ行き参加者の転倒リスクを専門的な視点で測定し、お伝えします。それ以外の回は、「SAKAMO式こけんよ体操」のDVDを見ながら参加者自身で体操を行います。特に、体操終盤の「365歩のマーチ」のリズムに合わせて行うバランス体操は楽しいと評判で、参加者の笑顔が溢れています。実施頻度はよりよい効果を得るため一週間に一回、または二週間に一回の頻度を推奨しています。

ここが推し！

広島医療生協では今年、地域の転倒予防のためオリジナル体操「SAKAMO式こけんよ体操」を開発しました。「SAKAMO式こけんよ体操」は、転倒予防に重要な「筋力」「柔軟性」「バランス」の三つの要素を養うことができるよう考案しました。特に、足底・足指へのアプローチに力を入れているのが特徴です。ヒトが歩くときに唯一地面と接するのは足底です。足底は感覚センサーといわれ感覚受容器が多くあります。足底や足指の機能を高めることは、関連して太ももの筋力の向上、バランス能力向上につながります。

こけんよ体操とは？

県内各地で普及中！

2024年10月現在、6支部で半年コースを実施中!!

- ①東広島南支部(こけんよ体操班) 月に1回(東広島つながりセンター)
- ②安西支部(セラバンド班) 月に1回(平和台集会所)
- ③山本支部(ストレッチ班) 月に1回(山本集会所)
- ④毘沙門台支部(芝桜班、さざんかの宿班) 2週間に1回(第二毘沙門台東集会所)
- ⑤大塚支部(おもいやり班) 2週間に1回(大塚学区集会所)
- ⑥高陽西支部 毎週1回(組合員ルームあすなろ)

他にも要望があれば「SAKAMO式 こけんよ体操」体験会も随時開催しています。県北三次でも行いました!

※問い合わせ先:健康まちづくりセンター(082)879-8124

東広島南支部が半年コースを終えました♪

最後のダンスは慣れてくると楽しくなった

2週間に1回だが楽しみ。こけんよ体操をしてこけんよになった

100歳体操より少しきついが足・腰・体をみなと一緒に楽しく鍛えられる

Let's Try!!

さあ!みなさんの地域でも「SAKAMO式こけんよ体操」で転倒予防しませんか!?



(Y・F)

新しい首相が地方創生を言われていますが、過去の失政がもたらしたものです。空気がきれい、秋空がすばらしい、自然と共生した里山を守るにはどうしたら良いか、知恵を出し合う時です。

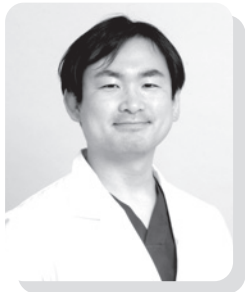
暑い日が続きましたが、稲刈りも終わりました。米不足という声が入り、お店の米の棚がガラガラでした。主食であるお米が不足し、値段が高くなるとはどういう事かと思いましたが、耕作放棄地が増え、後継者がいないという近所の実態を見れば納得です。人口減少が進み、増えるのは猪や鹿です。地方は十年後どうなるのかといった不安ばかりです。

虹の旗

研修医
レポート

運動不足を解消しよう！

広島共立病院 初期研修医 山本雄大



はじめまして。広島

共立病院初期研修医
一年目の山本雄大と
申します。出身は広島

市で、広島学院高校卒、
広島大学卒です。高校

生のときに所属して
いた柔道部で怪我を

して、整形外科の先生
方にお世話になり、医

師を目指し始めました。
練習中に右親指の靱

帯を切断して手術で
再建していただいた

整形外科の先生方が
当時高校生だった自

分には格好良く映っ
たため、地元の大学の

医学部を目指しました。
自分は保育園時代

を緑井で過ごしており、
共立病院に就職した

ことである種の里帰
りになっています。指

導医や他職種の先輩
方から学ぶことは多く、

また七月にビアガー
デンでプチ同期会を
するなど、仕事面でも
プライベート面でも
有意義な日々を過ご
しています。

高校や大学の柔道
部に所属していた頃
の運動量は多かった
のですが、国家試験の
勉強をしている頃か
ら運動そのものから
遠ざかってしまいま
した。

先日職場の方から
ソフトボールの試合
に誘われ、二試合で五
打数二安打三打点と
頑張ったのですが、試
合直後から大腿前面
の筋肉痛に三日ほど

悩まされ、日頃いかに
自分が身体を動かし
ていないかを実感さ
せられました。この原
稿を書いている時点
から三日後にも広島
県医師会のソフトボ
ール大会が控えてい
るため、入会したけ
ど最近サボり気味だ
つたフィットネス通
いを再開しようと思
っています。



▲医師会ソフトボール大会

来年の健康診断では
不健康と言われない
ように、これから勤務
終わりに運動を頑張
ります。読者の皆様
におかれましては、日
頃から運動を続ける
ことで健康に気をつ
けていただければ思
います。

保健師
レポート

今すぐできるインフルエンザ対策

広島共立病院 保健師委員会

毎年秋から冬にか
けては、インフルエン
ザの流行シーズンです。
インフルエンザは、

免疫力の低下してい
る方、こども、高齢者
では肺炎を伴うなど、
重症化することがあ
ります。この冬、イン
フルエンザにかから
ないために、次のこと
に気をつけて、生活し
てみましょう。

まずインフルエン
ザウイルスを侵入さ
せないようにしまし
よう。そのためには、
①帰宅時や調理の前
後など、こまめな正し
い手洗いを行いまし
よう。②アルコール
を含んだ消毒液で手
指を消毒しましょう。
③外出の際は、マスク
を着用し、人混みや繁
華街への外出はでき
ないため、次のこと
に気をつけて、生活し
てみましょう。

④お家では湿度を50
%から60%を保つよ
うに加湿器などを使
って調整しましょう。
⑤免疫力を高めるた
めに、十分な睡眠を確
保し、バランスのよい
食事をこころがけま
しょう。⑥予防接種
で重症化を防ぎまし
よう。

また当院では、「正
しい手洗い」が出来る
ように、一階と二階の
トイレに手洗いの手
順を掲示しています。
ご利用の際には、そ
ちらを見てぜひ「正しい
手洗い」を試してみ
てください。



～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

10月 理事会だより

(10月19日 開催)

1. 生協強化月間の取り組み状況

各地区で多彩なスタート集会が開催され生協強化月間がスタートしました。
今年は「未来につなぐ増資」として、口座振替による積み立て増資の参加者を大きく増やす呼びかけをしています。月間前半の取り組みを交流し11月末まで月間目標達成を目指して運動を広げていくことを確認しました。

2. 2024年度上半期のまとめと下半期の課題

総代会方針の上半期末までの取り組み状況についてまとめを行いました。
経営的には物価高騰による費用増と、患者利用者が伸びず、経常利益7,997万円の赤字で予算を9,554万円、前年を7,568万円下回る非常に厳しい結果となりました。

3. 労働組合の秋闘要求と回答について

労働組合から出された2024秋闘要求への回答について協議しました。
協議決定した回答を11月6日までに労働組合に回答を行います。

4. 2024年度理事会事業所管理部合同会議の開催について

次年度の方針と予算を論議する出発点となる、「理事会事業所管理部合同会議」の開催を12月14日に開催することを確認しました。

広島共立病院 メディカルフィットネス共立 監修

にのうで トレーニング「バイバイ」

※立位・座位どちらでも可能です。



①両手を肩の高さまで上げ、手首を起こす。

②指をしっかりと開き、動きは大きく且つ早く手を振る。(20秒×3セット)



お疲れ様でした。どんな運動でも継続する事がとても大切！そんな思いから今回のトレーニングは道具を使わず、場所も取らない方法を紹介させて頂きました。

「にのうでを引き締めたい」「腕を細くしたい」、そんな時にこのトレーニングを実施していただくと嬉しく思います。毎日やらなくても大丈夫、まずは週3回を目標に頑張りましょう！

☆運動を始める前に必ず周囲の安全確認をしましょう！
☆体調不良や身体に痛み・違和感がある場合は無理をせずに中止しましょう！

☆トレーニングのポイント

- ・鍛えている部位を意識する。
- ・綺麗なフォームをイメージする。

メディカルフィットネス共立

月会費：マスター会員 3,850円

セルフ会員 3,300円

平日 9:00~22:00 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:30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

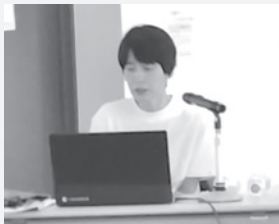
広島共立病院 健康教室

地域連携部



『オーラルフレイル』

9月の健康教室では、当院リハビリテーション科主任の言語聴覚士、平尾純氏が講演しました。36名の方が参加し、フレイル(加齢に伴う心身の衰えと社会的つながりの減少)の原因について説明がありました。指輪っかテスト¹やイレブンチェック²(1.2フレイルの早期発見と予防を目的とした簡易チェック方法)も紹介しました。参加者の中には既にチェック項目を知っている方もおられ、フレイルが地域に浸透していると感じました。また、正常な飲み込み方や、誤って気管に入ってしまった飲み込み方、食道への逆流の映像を見ながら分かりやすい説明がありました。オーラルフレイル(口の機能が少しずつ衰えていく状態)の予防には栄養バランスの取れた食事と日常的な口の周りの筋肉を鍛えるための体操が重要で、参加者と一緒にペットボトルやボールを使ったエクササイズを行いました。これらの体操は自宅や移動中でも簡単にでき、継続しやすい内容でした。いくつになっても美味しく食べ続けられるよう、楽しみながら口の健康を保つことが大切ですね。



へー！ そうなのか

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



一人暮らしで何となく不安を感じていたり、病気や怪我をきっかけに気弱になつていという方はおられませんか？ 買い物や掃除などはまだ自分でできるので介護保険は申請したくない、けれど何となく不安は消えない状態。そういう時には、お住まいの地域に高齢者を見守るネットワークがあるか、地域包括

支援センターにお問い合わせください。ヘルパーのように家事などを手伝うという制度ではありません。ご近所の方などに少し気にかけてもらう、月に一回は声をかけてもらうという、ゆるやかな見守りの取り組みです。平成二十五年に安佐南区の安学区などでモデル実施後、各学区・地域の状況に合わせて立ち上げ、運



営されています。年一回は地域包括支援センターの職員が様子を伺いに訪問しています。登録されている方は、「生活が変わるわけじゃないけど、安心できるようになった」と言われています。

広島市高齢者地域支え合い事業について

66



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『糖尿病について(仮)』

■講師:広島共立病院 糖尿病内科 森下 尚明 医師

■日時:2024年11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

参加費
無料



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

広島医療生協の各診療案内

2024年11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) (乳)乳がん検診	午前 予約制	桑原・中増	桑原 大田垣	桑原・中増 (乳)池上	桑原・友田 (乳)池上	桑原・中増 (乳)池上	1.3.5週 清平・中増 (乳)池上
		午後 予約制	中増 山肩	桑原	桑原・中増 (乳)池上	桑原 (乳)池上	中増 (乳)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・橋本 左川	吉國・山田 左川	山肩・川先 橋本	山肩 川先・吉國 舟木(洋)	山肩・楠 鷹屋・橋本	1.3.5週 鷹屋・山田 吉國・左川
		循環器内科 予約制	鷹屋・楠	高張	鷹屋・村田		村田	
		呼吸器内科 予約制		小西				
		消化器内科 予約制	源	加太		西原・久保田		1.3.5週 源・久保田
		糖尿病内科 予約制	森下	松田	森下	福井	森下	1.3.5週 森下
	午後 2 時～ 4 時30 分	予約制		大谷	山田		山田	
		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		
脳神経内科	午前 9 時～11 時30 分	予約制	称津					
	午後 2 時～ 4 時30 分	予約制						
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		加太・舟木(洋)	本家	加太	
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	○	○	○	○	○	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 平野	大田垣 (受付 10時30分まで)	大田垣 平野 岡本	長嶺 古川	1週 長嶺・平野 3週 古川・大田垣 5週 交替
乳腺外科	午前 9 時～11 時30 分	予約制	重松		重松			
	午後 1 時～ 3 時30 分	予約制					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				高崎/倉岡 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・五月女 濱西	田中 森	森 中尾	市川・田中 五月女	田中 濱西	1週 森・濱西 3週 田中・五月女・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 五月女 毎週 濱西		森 古田		
形成外科	午前 9 時～11 時00 分	予約可		佐々木				
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	☐ 森下		☐2時～4時30分 1.3.5週 森下	☐ 友田	☐ 友田	
	午後 3 時～ 4 時30 分	☐乳児健診 予約制	☐ 森下		2.4週 友田		☐ 森下	
	午後 0 時30 分～ 5 時	カウンセリング 予約制	島田・芳西			島田・芳西	島田・芳西	
婦 人 科	午前 9 時～11 時30 分	初診(再診) 予約可	藤本	藤本	藤本	三田尾	藤本	1.3.5週 藤本
	午後 2 時～ 4 時00 分	子宮がん検診 予約制	藤本		藤本	三田尾	藤本	↑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	(月)(木)は補聴器外来(予約制) 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	予約可	広島大学		松原	広島大学	広島大学	1.3.5週 広島大学
	午後 2 時～ 4 時00 分		広島大学		松原	広島大学	山崎(彰)	↑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	吉富	津村		皆本		
皮 膚 科	午前 9 時～11 時00 分	予約制	森脇				山崎(あ)	

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	小林 内科のみ	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)		大阿佐高 石部未間	大阿 高杉 石部 間本	重平 阿佐高 部未間	重平 阿 杉 部 本	重大 杉 平石 本	(交替) 重大阿佐高杉 平石部未間本
午 後	月・火・水・金:午後 0 時～ 4 時30 分 第 2・4 木曜日 午後 1 時30 分～ 4 時30 分		重平 高杉 間本	重平 佐高 未間	大石 高杉 間本	第 2・4 診療 第 1・3 休診	阿佐高 部未間	午後休診
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	阿佐高 部未間	
往 診	※往診の相談は お電話で受け付けています	午前				大石 佐高 未間		
		午後	大阿佐高 石部未	大阿 杉 石部 本	重平 阿佐高 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名通勤ターパ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

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…J R 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 なくて七癖、あって〇〇〇癖
- ② 大相撲で9月20日に引退した元大関は？「〇〇〇」
- ③ 富士山の南側に広がる静岡県の「するが湾」
- ④ 長所ばかりの人間はいないということ。「天は〇〇を与えず」
- ⑤ カーブで背番号「51」。走攻守とも高いレベルで揃っているのは「〇〇〇〇選手」
- ⑥ この映画のラストシーンはあっかんだ
- ⑦ 直進←→〇〇
- ⑧ 伊達政宗が築いた城。「〇〇城」
- ⑨ 野菜を店頭にちんれつする
- ⑩ 童話作家アンデルセンはどこの国の人？
- ⑪ みんなの安全はほしようされている
- ⑫ 物事を一気になしとげること。「一気〇〇」
- ⑬ ゆうしゅうの美を飾ってから引退した
- ⑭ 世界三大チョコレート大国は瑞西(スイス)・仏蘭西(フランス)・〇〇〇です
- ⑮ 他人の事で忙しく自分の事をする暇がない事。「紺屋の〇〇」
- ⑯ 樹木の枝や葉を糸でつづった中でさなぎになるミノガの幼虫
- ⑰ 「♪どんぐりころころどんぶりこ おいけにはまってさあたいへん…♪」
- ⑱ 今日のおやつはせんべいにしよう！
- ⑲ 難波の葦は〇〇の浜荻
- ⑳ 重大←→〇〇
- ㉑ 知らぬ仏より〇〇みの鬼
- ㉒ 付け足し言葉。「おっと合点、〇〇之助」
- ㉓ 彼はきっすいの江戸っ子だ
- ㉔ 昔、夫から妻へ書かれた離縁状のこと。「〇〇〇」
- ㉕ 一茶の句。「これがまあ終の栖か〇〇〇」
- ㉖ 義父は実にこうこうやだ



漢字クイズ

圧	結	蓑	二	団	貴	八	半
生	河	行	終	雪	迂	転	小
白	勢	四	保	仙	三	有	餅
列	景	呵	起	十	障	陳	承
些	斗	馴	園	粹	白	爺	物
勝	知	巻	好	袴	伊	丁	義
好	台	染	駿	成	耳	虫	承
栗	五	抹	細	回	尺	海	煎

答え

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 千七三二〇二二一
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

◇締切は十二月十五日

クイズ九月号の正解は、「千差万別」(ものにはそれぞれに違いや差があり、一つとして同じものはないということ)でした。

①龍飛 ②藤原清衡 ③万代 ④特殊 ⑤拋所 ⑥矢野雅哉 ⑦朝顔 ⑧匙加減 ⑨生業 ⑩岡慎之助 ⑪親心 ⑫朴念人 ⑬素麵 ⑭紙幣 ⑮所詮 ⑯支持 ⑰葡萄 ⑱前田利家 ⑲多聞 ⑳一步 ㉑落雁 ㉒賜杯 ㉓櫛屋 ㉔姥桜 ㉕蕩 ㉖堆

正解者は六十五人でした。
当選者
松川智恵子様(長束)
八田 雅俊様(くすの木台)
志満 順子様(志和)
山崎香寿美様(緑井)
近江 卓美様(八木)



歴史紀行

連載第五十五回

嗚呼、熱闘甲子園！

長らく一二〇〇年前の空海の世界をさまよってきましたが、再び時を現代へ戻しましょう。一昨年生初、夏の甲子園大会観戦に行きハマってしまい、以後毎夏お盆前後の一日、甲子園に通っています。アルプススタンドは試合毎に入替制ですが、外野は全席指定なものの丸一日観戦出来、しかも七〇〇円！ただ内野と違って日光を遮る銀傘など無いのでまあ



▲阪神甲子園球場

アニメコラボ看板▶



避難し冷を取らないと見続けられないほど。さてこの甲子園球場、学生野球の全国大会開催を目的に一九二四年(大正一三年)開設され今年で百年となります。今年は「百年聖地」と銘打って、ここを舞台とした国民的アニメ「巨人の星」や「ドカベン」他のキャラクターとコラボした楽しい大看板がそこここに。一〇六回を数える夏の甲子園大会は第一〇回大会よりこの地で開催され、いつしか野球の聖地と呼ばれるように。一九三六年、大坂タイガース(現阪神)が創設され、その年九月には阪神 vs. 巨人戦であの伝説の剛腕沢村栄治投手が日

本プロ野球史上初のノーヒットノーランを達成。しかし戦時中は軍に接収され芋畑や軍需工場となり、終戦の年には空襲も受け、隣の甲子園歴史館には機銃掃射を受けた鉄扉も展示してあるとか。戦後は米軍の接収を経て二年後に使用が再開。戦後の一九四八年以降は言わずと知れた阪神タイガースの本拠地となっています。星飛雄馬や花形、岩鬼や殿馬やドカベンたち懐かしい面々が描かれた大看板には「ずっと心に残る場所 KOSHEN FOREVER」と。繰り広げられた幾多の名勝負は次回また。(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

◆答えが季節にちなんだものだろうと思っていたところ、時代に沿った答えでした。おもしろかったです。

(上野. M・H. 52才)

◆「からだとくらし」、待ち遠しくて届いた時は笑顔、笑顔、笑顔!! 楽しみました。

(川内. N・N. 70才)

◆カーブ球団の不調が心配。もう少し頑張ってください。

(昆沙門台. Y・H. 75才)

◆「虹の旗」は共感すること多し!! 「歴史紀行」も勉強になります。

(東野. M・W. 87才)

◆受験生の子供に半分教えてもらいながら会話もはずみ、楽しく出来ました。

(伴南. H・K. 53才)

◆健康保持の為、毎朝8,000歩の徒歩。公園での健康器具運動してます。

(昆沙門台. M・S. 92才)

◆福王寺は昔何度が登ったことがあり、楽勝と思いきや若かりし頃の数倍の時間を要した。

(伴東. N・M. 83才)



組合員活動



9/26

すこしお料理交流会 (健康づくり委員会)



けんこうチャレンジ
折り返し企画として、
塩分1食2g未満に
チャレンジ！
みんなで作って食べ
て、楽しくてあとい
う間の時間でした♪

メニュー:

- 十六穀ご飯
- ヘルシー！揚げない酢鶏
- えびともずくのヒラヤーチー
- 長芋とわかめの中華スープ
- くずもち風きなこもち



こけんよ体操 (県北地区)

9/26



足指の体操が
珍しい！
365歩のマーチに
合わせて身体を
動かすのが楽し
い！と、県北地区
でも大好評♪



組合員のひろば



『リコリスの里』 H・Kさんより

毎年、三次の組合員さんがお世話をされています。リコリス(彼岸花)、
今年は咲くのが2週間遅かったそうですが、辺り一面真っ赤な絨毯でと
ても綺麗でした。

緩和ケア病棟の飾りつけ (事業所ボランティア委員会)



不用品の再利用で
つくっています。
毎月、3～4人で
季節の飾りつけを
しています。



俳句

ジャンプして一夜に今朝の寒さかな
再会の秋のランチやいとこ会
そばの花白きジュータン波打って
鱗雲夕食きまる焼き魚
新涼や過ぎる夜汽車の窓灯り
きのこ採りあるわあるわと夢の中
新米やただそれだけの塩むすび
残月を背にして一歩秋の朝

山柳・俳句・短歌コーナー

不安なる老いたる先はケセラセラ
虫の音の聞ける平和のありがたさ

湯浅
博明



桑升 幸子
増宮 和子
海のかさご
寺本 東子
石丸 静子
中村 絹枝
吉井美智子
野田やよ子



『新年の干支の絵手紙や飾りの写真を募集』

今年の作品でも、これまでのものでも構いません。
ぜひ応募ください!!

●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とどしご応募下さい。

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

☎(082)879-8124

FAX(082)879-8182

e-mail:kenmati@hiroshimairyo.or.jp

Eメール

