

一人は万人のために
万人は一人のために

1月15日現在
組合員数 41,056人
出資金 13億8,912万円

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

広島医療生協のボランティア、 活動の輪ひろがっています



広島医療生協の病院、診療所のデイサービスでは、現在約四十名のボランティアが活躍しています。地域組合員がボランティアとして医療、介護の現場に関わり職員と共に力を合わせることによって、患者さんや利用者さん、そのご家族の不安を取り除き、また利用したいと思える環境を作り上げていきます。そして、活動を通してボランティア自身も改めて医療生協の理念を知り、成長していきます。

寄り添う
思い
つながる
心

ボランティア活動

- 広島共立病院 外来・健診センター
患者さん利用者さんの誘導、案内
- 広島共立病院 回復期リハビリテーション病棟
コーラスボランティア
- 広島共立病院 緩和ケア病棟
ピアノ、ハーモニカ、コーラスなどの音楽ボランティア
- 各診療所・デイサービスセンター
利用者さんの見守り・話し相手・配膳

皆それぞれの特技や長所を生かし
色んな分野で活躍しています。

【問い合わせ先】健康まちづくりセンター
082-879-8124



【緩和ケア病棟での飾り付け】



【受付で利用者さんを案内】

毎年開催されている「ボランティア養成講座」では、ボランティアとしての心構えや車椅子介助等の専門的な知識について学びます。今年度は十四名が参加しました。「家族が共立病院でお世話になったのでその恩返しをしたいため」家にこもり過ぎりの生活を変えたいため「将来夫の介護をすると思うので予備知識として知りたい」など受講理由は様々です。

医療生協ボランティアのための「養成講座」を開催



【ボランティア養成講座】

が、皆さん積極的に講義を受けられ、続々とボランティアデビューされ、既に各所で活躍しています。広島医療生協のボランティア活動は、誰もが持つ思いやりや心配りを出し合い成立しています。決して特別な活動ではなく、患者、利用者、ボランティア、職員それぞれが思い合い尊重し合うことによつて、昨日よりも今日が、さらに明日が、より一層意欲的に生きられると考えています。

虹の旗 「趣味と健康」

友人に誘われて始めたスクエアダンス。耳が聞こえ歩ける限り踊れる、やさしくて楽しいダンスです。一セット八人で協力して、リズム(歌)に合わせて踊ります。物忘れの多い年頃のため、テキストを読みます。頭を使って運動し、仲間と笑顔でダンスを楽しみます。健康寿命を伸ばすのにもいいです。

そのダンスよりも長く続いているのが広島医療生活協同組合員としての関わりです。出会いは子育てで真最中の頃、保健大学で家族の健康を守ることを学び、班会での血压チェック・尿チェックから減塩を心がけました。地域の集会所に医師を呼んでの乳がん検診は、健診を身近なものにしました。

歳をとっても住み慣れた地域で暮らせるよう、医療生協のつながりを大切にしたいと思っています。

(Y・H)



シリーズ第50弾

広島共立病院の プロフェッショナルたち



広島共立病院 循環器内科
楠 正美 医師

「心臓の健康を守る！」

「カテーテル検査と治療」

狭心症は心臓に血液と酸素を送っている冠動脈と呼ばれる血管が細くなる病気です。冠動脈が完全に詰まり血流が途絶え、心筋が壊死した場合

は心筋梗塞と呼ばれます。症状は胸の広い範囲に痛みや圧迫感、息切れが出現することが多いです。狭心症は階段を昇ったり、重いものを持ち運んだりするなど、身体に負担がかかった時に起こりやすいのが特徴です。狭心症であれば通常は数分で治まりますが、心筋梗塞まで至ると二十分以上続きます。

【検査方法】

心臓カテーテル検査とは、約2mmの細いプラスチック製の管(カテーテル)を手首、肘、足のいずれかの動脈の中に挿入し進めて心臓に到達させ、冠動脈の状態をX線撮影装置を用いて調べる検査です。狭心症、心筋梗塞などの冠動脈疾患を診断する最も確実な検査になります。所要時間は約三十分



で身体への負担が少なく入院期間も短く済むのが特徴です。冠動脈に造影剤を注入し心臓をX線透視下で観察します。造影剤によって冠動脈が映し出され、狭窄した箇所が分かります。この検査結果をふまえて、薬物療法、カテーテルによる治療、外科的冠動脈バイパス

手術のどれが治療に最適しているか検討します。カテーテル治療とは狭くなった冠動脈を風船のついたカテーテルで広げたり、ステンントと呼ばれる特殊な金属のメッシュ構造の筒を留置する治療方法です。最近では再狭窄予防の薬が塗られたステンント(薬剤溶出性ステンント)が主流となっており、再狭窄の確率は激減しています。治療は検査後にそのまま行うことが多く、所要時間は約一時間です。ただし、病変の状態によっては三〜四時間程度かかることもあります。

【治療方法】カテーテル治療とは狭くなった冠動脈を風船のついたカテーテルで広げたり、ステンントと呼ばれる特殊な金属のメッシュ構造の筒を留置する治療方法です。最近では再狭窄予防の薬が塗られたステンント(薬剤溶出性ステンント)が主流となっており、再狭窄の確率は激減しています。治療は検査後にそのまま行うことが多く、所要時間は約一時間です。ただし、病変の状態によっては三〜四時間程度かかることもあります。

【冠動脈疾患の予防】これらの病気の予防のためには動脈硬化を進行させないことが重要であり、バランスの良い食生活、禁煙、適度な運動を心がけることが大切です。もし狭心症や心筋梗塞を疑う症状が起きた場合は早めに循環器内科へご相談ください。



1月 理事会だより

(1月18日 開催)

冒頭に長年にわたり広島医療生協の発展に寄与された、尾野展昭元理事長が1/5に逝去されたことが紹介され参加者全員で黙とうを捧げご冥福をお祈りしました。

1. 組合員活動の状況と生協4課題達成に向けて

東広島地区でこけんよ体操への参加から組合員加入や2班の班づくりに繋がっている取り組みなどが紹介され、年度末まで生協4課題の達成にこだわって取り組んでいくことが確認されました。

2. 長期不明組合員の処理について

長期にわたって住所不明となっている組合員について、「みなし自由脱退」の公告を行い連絡を呼び掛けることを確認しました。

3. 総代選挙管理委員会の報告と総代定数(案)について

2025年度通常総代会の第1回選挙管理委員会が開催され、250名の総代を選挙を行い選出していくことが報告され、総代定数について確認しました。

4. 施設基準未達による減収について

広島共立病院の入院に係る施設基準の1つについて基準を下回る運用による減収が報告され、再発防止策を確認するとともに、職員の懲戒について決定しました。

5. 経営状況と対策

12月の経常利益は1,108万円の黒字となり、今期初めて予算を超過達成しました。インフルエンザ感染拡大の影響もありましたが、各事業所において経営改善の取り組みにより増収を生み出しています。第4四半期も継続して予算達成していくことが重要です。

「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】 コープ共立歯科の車いす駐車場のすぐそばが段差になっており、車いす利用の際に遠まわりをしないといけません。雨の日などは濡れるため不便です。改善をお願いします。

【回答】 ご意見ありがとうございます。コープ共立歯科の玄関前にある歩道と車いす用の駐車場に約20cmの段差がありました。そのため、車いすを利用されておられる方より複数のご意見を頂戴しており、大変ご不便をおかけしておりました。



この度、広島共立病院、駐車場管理会社、コープ共立歯科の三者で協議し、段差を無くす工事を行いました。不便が解消したとの喜びの声も頂いております。今後とも、組合員の皆様に利用していただきやすい歯科診療所を目指してまいります。
(コープ共立歯科・事務長)

広島市ではジェネリック医薬品の普及促進に取り組んでいます

① ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、新薬と同等の有効成分・品質・安全性であるとして、厚生労働省の認可を受けて製造販売されるお薬です。

開発費用がかからないため、新薬よりも価格が安いことを特徴としています。

◆「ジェネリック」(generic)とは?

「generic」は「一般的な」という意味の単語です。欧米ではgeneric name(一般名、成分名)で処方するため、「generics」(ジェネリック医薬品)と呼ばれ、世界共通の呼称となっており、世界的にも普及促進に取り組んでいます。

ジェネリック医薬品の利用方法

処方せんのジェネリック医薬品への「変更不可」欄に、「✓」または「×」がない場合、希望により変更できます。

【注意点】

- すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- 在庫状況によって、切り替えできないことがあります。
- 新薬とは、製法や添加物が異なる場合があります。切り替えの際は、医師や薬剤師によく相談をしてください。

② 普及促進の意義

新薬に比べて安価なジェネリック医薬品の使用は、患者さんの自己負担を抑える効果があります。また、医療費全体の削減にもつながります。

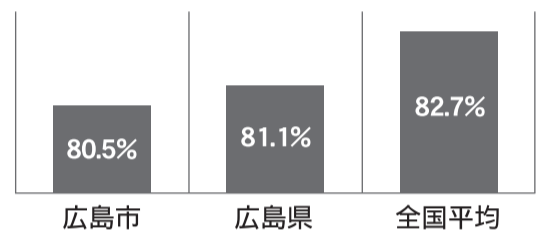
令和5年度の日本の概算医療費は、およそ47.3兆円に上り、令和4年度と比較すると、1.3兆円ほど増加しています。国民皆保険制度の保持のためにも、ジェネリック医薬品の普及により、医療費を削減していくことが重要です。

③ 広島の実況

広島市国民健康保険のジェネリック医薬品の使用割合は80.5%であり、国の目標値の80%は達成していますが、全国平均の82.7%よりも低い状況です。

また、広島県全体でも全国平均より低く、47都道府県中38位となっています。

令和6年3月 ジェネリック医薬品使用割合



厚生労働省「保険者別の後発医薬品の使用割合(令和6年3月診療分)」より作成

④ 普及促進のための取組

広島市では、ジェネリック医薬品普及促進のための取組みとして、対象者に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付しています。

通院時に、このお知らせを持参し、かかりつけの医師や薬剤師に相談することで、ジェネリック医薬品への切り替えをお願いしています。

「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付対象者

通知対象者

広島市の国民健康保険の40歳以上の被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることで一定以上の医療費削減効果が見込まれる方

発送時期

偶数月(年6回)
※1年度につき一人1回のみ送付
※削減効果の高い方から順次発送



事業担当課

広島市健康福祉局保健部
保険年金課
TEL 082-504-2157

広島共立病院 健康教室

地域連携部

『糖尿病の最近の話題』



11月14日は「世界糖尿病デー」ということで、11月23日の健康教室では、「糖尿病の最近の話題」と題して、広島共立病院の糖尿病内科 森下 尚明先生が講演しました。糖尿病とはどのような病気か、そしてその治療方法について、食事療法、運動療法、薬剤療法の三つの重要な柱について、詳しくお話しされました。

特に最近注目されているのは、薬の種類が増えたことです。以前に比べて、糖尿病の治療にはたくさんの選択肢が出てきており、例えば「リブレ」という血糖値測定機器を使うことや、複数の薬を組み合わせることで、自分で血糖値をうまくコントロールできるようになったという話がありました。

参加された皆さんの中には、森下先生の外来に通っている方や、ご家族や友人が糖尿病の治療を受けている方も多く、熱心に聞きながらお話を聞いておられました。そのため、参加人数は55人と多く、身近な病気だからこそ、関心が高かったことがうかがえます。

講演後には、個別に森下先生に相談される方も多く見受けられ、皆さんが不安を解消して笑顔で帰られる姿がとても印象的でした。



広島医療生活協同組合

長期住所不明組合員の住所変更届出の催促についての公告

2025年1月18日

広島医療生活協同組合 理事長 坂本 裕

広島医療生活協同組合では、2025年3月末をもって長期住所不明組合員のみなし自由脱退の手続きを行います。

「定款第10条第3項」に基づき、対象者の公告を行います。

記

1. 対象者は、年1回の所在確認(出資額のお知らせ送付)が2年間できなかつた方で、かつ該当支部地域でも確認ができない組合員。
2. 公告の期間:2025年2月1日~2025年2月28日まで。
3. 対象に当てはまる方は、広島医療生協までご連絡ください。期間内に届け出がない場合は、定款10条2項「脱退の予告があったもの」とみなし「みなし自由脱退」の手続きを行います。
4. みなし自由脱退の報告は2025年6月の第66回通常総代会において行います。
5. 脱退手続き後に対象者本人から申し出があれば、ただちに復活(再加入・出資)の手続きを行います。

〈お問合せ〉広島医療生協「健康まちづくりセンター」TEL(082)879-8124



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『家屋環境と転倒予防について』

■講師:広島共立病院 リハビリテーション科 作業療法士 塚本 康太 氏

■日時:2025年3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)

参加費
無料

■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

高齢者
いきいき活動
ポイント対象!
1ポイント

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

広島医療生協の各診療案内 2025年 2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 services by department (e.g., 健診, 内科, 外科, 小児科) and day of the week, including appointment status and staff names.

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 service times and staff for 内科.

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 service times and staff for 内科.

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 service times and staff for 内科・小児科.

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 service times and staff for 午前, 午後, 夜間, and 往診.

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 between 上安駅, 大町駅, and 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 between 緑井 and 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 between 緑井 and 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

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

クロスワード・クイズ

1		2	3	4	
		K		C	
		5			
			F		M
6	7		8		9
E					
10			11		12
G				J	
13					14
	H				D
			15		
			A		I
16					B
	L				

	A		G
	B		H
	C		I
	D		J
	E		K
	F		L
			M

【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～M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：♪あなたはこない いくら呼んでも…

【ヨコのカギ】

- ①「さよならと書いた手紙 テーブルの上に置いたよ」で始まる曲のタイトル
- ⑤竹などを裂いて編み、輪に作ったもの
- ⑥日本では、気象庁が地上から1.5mの高さで測定するよう定めている
- ⑩中国語や韓国語で「スープ」を意味する
- ⑪「〇〇〇〇の詩」は、ライアン・オニールやアリ・マッグローなどが出演した映画
- ⑬JR関西本線、亀山駅の隣の駅
- ⑭手足の力が抜けぐったりする、衣類の糊が落ち柔らかくなる
- ⑮制服や勤務服と違い、自分自身で選んだ服装のこと
- ⑯東京駅安房鴨川駅間を京葉線・外房線経由で運行する特急列車



【タテのカギ】

- ① 2024年カープのドラフト1位
- ② 〇〇〇キユーとは、布団などに倒れ込み、そのまま眠ってしまうこと
- ③ 〇〇政男、〇〇悠斗、〇〇稔彦
- ④ 最下位のこと
- ⑦ 気候変動を起こす主な要因の一つ
- ⑧ 〇〇〇のまちにガオー 夜のハイウエーにガオー」それは鉄人28号
- ⑨ 病気やケガがすっかり治ること
- ⑪ 昆布だしと塩を丁寧に泡立てゼラチンで固めたもの
- ⑫ 時代錯誤(〇〇〇〇ニズム)、その時代の傾向に合わないこと

◇締切は三月十五日

◇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

クイズ十一月号の正解は、「起承転結」(物事や文章の順序・組立て)でした。

① 四十八 ② 貴景勝 ③ 駿河 ④ 二物 ⑤ 小園海斗 ⑥ 庄巻 ⑦ 迂回 ⑧ 仙台 ⑨ 陳列 ⑩ 丁抹 ⑪ 保障 ⑫ 呵成 ⑬ 有終 ⑭ 白耳義 ⑮ 白袴 ⑯ 糞虫 ⑰ 団栗 ⑱ 煎餅 ⑲ 伊勢 ⑳ 些細 ㉑ 馴染 ㉒ 承知 ㉓ 生粋 ㉔ 三行半 ㉕ 雪五尺 ㉖ 好好爺

正解者は六十五人でした。当選者

堀越 初美様(祇園) 岡野千代子様(西原) 岡田美代子様(緑井) 沖田 吉隆様(くすの木台) 坂本 義博様(中筋)



2025年度 総代選出選挙区と定数

立候補受付期間 / 2025年3月1日(土)～3月14日(金)

医療協は組合員の出資金で運営されており、出資金額に関わらず平等に1人1票の議決権を持っています。約4万1千人いる広島医療協の組合員が総代会に一堂に会することは困難です。そこで一定の区域ごとに組合員の代表として選出された総代が総代会へ出席し、医療協の方針や活動を決定します。任期は1年です。

支部名	選挙区	定数
長 東	長東2～6丁目、長東西、西区	5
山 本	山本、山本新町、山本町	6
祇 園	祇園、中区	9
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	7
毘沙門台	毘沙門台、毘沙門台東	14
安 東	安東、筒瀬	9
川 内	川内全域	9
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	4
緑 井	緑井1～5丁目	10
上 安	上安3～6丁目	3
相 田	相田1～6丁目、上安1～2丁目、高取南1丁目	11
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	9
安 西	相田7丁目、高取南2～3丁目	9
長 楽 寺	長楽寺2～3丁目	1
沼 田	伴、伴東、伴北	12
大 塚	大塚、伴南、佐伯区、大竹市、廿日市市	4
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	6
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	5
可 部	可部、可部東、可部南、南原、中島、上原、城、上町屋、下町屋	11
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 市	三次市	10
庄 原 市	庄原市(東城町以外)	2
東 城 町	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	7
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、福富、豊栄、三原市、福山市、尾道市、神石高原町、世羅町、府中市	3
合 計		250

※上記の選挙区と定数をもって、広島医療協の組合員を対象に総代選挙を行います。
 ※立候補資格 / 2024年12月31日現在の広島医療協の組合員
 ※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)

※「組合員の声」は紙面の都合上お休みします。

歴史紀行

連載第五十六回

熱闘甲子園 ②

怪物 江川卓登場!

さて小・中とバレーボールに明け暮れ(高校では文化部に入って楽しく過ごそう)と思っていた私は昭和四八年(一九七三年)、高校入学直前の春休み、ボンヤリ春の選抜甲子園大会中継を見ていました。本大会は栃木・作新学院の江川卓投手が「超高校級」と話題で少年雑誌でも文武両道で国立大進学志望と特集され興味がありました。そんな中、作

新学院は開会式直後の第一試合で大阪の強豪・北陽高校と対戦。日本中が固唾をのんで見守る中、江川が第一球、…すると甲子園にどよめきが。とにかく速い! どっしりとした下半身を弾ませダイナミックなフォームから豪快に繰り出される

球の速いのなんの…一回は一五球で三者三振!二回に初めてバットに当たりファールが飛ぶと甲子園のスタンドに拍手とどよめきが起こるほどでした。この試合一九奪三振で完封する等圧倒的投手力で勝ち上がり江川の作新学院は準決勝で遂に我がが広島商業と対戦。迫田監督(当時)率いる広島ナインはバットを短く持ち耐久作戦で球数を稼ぎ江川を疲れさせる戦略。そして1-1の八回、四球と内野安打で出たランナーをダブルスチールで捕手の送球ミスからノーヒットで得点し遂に江川を攻略。2-1で勝利したものの決勝で敗

れますが準優勝でも広島はお祭り騒ぎで自動車パレードもありました。両校選手のひたむきなプレーに感動し初心に帰る気持ちで高校ではバレー部に入部。雪辱を期した江川は同年夏の甲子園では二回戦の延長二回、あの有名な雨の中の「サヨナラ押し出し四球」で桃子商に涙をのみました。一方広島はこの夏見事悲願の優勝!この時キャッチャーはのちカープの達川光男。怪物江川と広島旋風吹き荒れた一九七三年の甲子園大会でした。

(つづく)
(郷土作家つかさまこと)



組合員活動

機関紙配布者交流会開催 (相田支部)

12/4



多くの配布者さんと一緒に交流することが出来ました。いつもありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

2024平和冬のつどい (理事会平和・まちづくり委員会主催)

12/6



理事長による記念講演や、職員による平和研修の報告がありました。「若い人の発表がとても頼もしい」と感想が寄せられました。

望年会(東広島南支部)

12/12



組合員さんによるひょっとこ踊りが素晴らしい！ビンゴゲーム・認知症予防のゲーム・健康習慣チェックなど、笑って・食べて・学んで楽しい時間でした。

寒いときこそ、
身体の中から
ぽかぽかに♪

広島共立病院 栄養科の おすすめレシピ



あんかけ豆腐レンコン餅

〈材料(2~3人分)〉

- レンコン……100g
- 豆腐……150g
- えのきたけ…50g
- 桜エビ……5g
- 片栗粉……大さじ3
- 塩……少々
- 油……適量
- 小ネギ……適量



〈餡〉

- しょうゆ……大さじ1/2
- 酒……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 水……150ml
- すりおろししょうが ……小さじ1/2
- 片栗粉…大さじ1/2
- 水……大さじ1

〈作り方〉

- ①レンコンはすりおろし、えのきたけは2cm幅に切る。
- ②ボウルに①を入れてよく混ぜる。
- ③スプーンで丸く成型し、油を引いたフライパンで両面焼く。
- ④小鍋に②を入れて沸騰させ、すりおろししょうがと③の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に③を盛り、④の餡をかけて小ネギをのせる。

ポイント

レンコンやしょうが、ネギのように寒い環境や地中で育つ食材は身体を温める働きがあります。あんかけは保温効果もあり、寒い日でも温かく食べられます。

2025年

組合員健診予約が始まります!

予約開始日 2025年2月17日(月) 8:30~

2025年4月から2026年3月までの健康診断のご予約を下記の通り開始いたします。組合員さんの健診の予約を早期に受付します。3月以降は企業からの健診申し込みが多数入りますので、組合員さんはぜひ早期のお申し込みをしてください。

〈予約・お問い合わせ〉

- 窓口: 広島共立病院 健診センター⑮
- 電話: 082-879-1223 ● FAX: 082-879-6891



受付時間: 月~金 8:30~17:00 第1・3・5土 8:30~12:30

※当日は電話が非常に混み合います。※FAXでのお申し込みも受け付けています。
※2025年度から健診料金の変更があります。

『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

川柳・俳句・短歌コーナー

初夢や目覚めて一つ歳をとる
怖いもの地震・雷・闇バイト

赤朽ち葉 古人の美学大
祈る人 銀杏落葉の宮に立つ
短日や 叩き伸ばして干すシーツ
寒き夜 湯船で思ふ戦地の子
寺の庭 しんしんと雪巳年なり
花びらで 染めし古布よ冬うらら
大根の大地を でんと独占す
石路の花色 無き庭に色を添え

K 湯浅
・ 博明
Y



桑升 幸子
増宮 和子
寺本 東子
海のかさご
野田やよ子
中村 絹枝
石塚 節子
石丸 静子

