

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 40,535人
出 資 金 13億3,717万円

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

2025 けんこうチャレンジ

けんこうチャレンジとは、
健康づくりの習慣を身につける取り組みです。
6項目のチャレンジコースから自分にあったコースを
選んで、30日または60日間挑戦します。
2024年度は広島医療生協で1,360名が参加し、
広島県全体では5,032名が参加しました。
参加年齢層も広く、就学前の幼児から100歳以上の方
までチャレンジしています。



参加は簡単！
誰でもできる！

- ステップ1** 広島医療生協の事業所で健康チャレンジ冊子をゲット
- ステップ2** ご自身のタイミングでスタート
- ステップ3** ポストへの投函や事業所へ提出！二次元コードでも提出可能！

キッズ用
ぬり絵で楽しく取り組んでね



子ども参加者募集中！！

昨年度、広島医療生協では子どもの参加者を増やすため、安佐南区の小学校に訪問して、はがき回収ボックスを設置してもらいました。また、東広島市の児童クラブで「あいうべ体操」の説明も行いました。子どもの参加者は二〇二三年度よりも二・五倍に増え、取り組みコースの中でも「あいうべ体操」を選択した子どもが最多でした。あいうべ体操の効果としては、口周りの筋肉を鍛え、口呼吸から鼻呼吸への改善に繋げ、免疫力向上や虫歯等の予防、顎の成長発育促進などが期待できます。個人での取り組みはもちろん、保育園や児童館などの団体でも、みんなで取り組んでみませんか。

すこしお料理 紹介



ヘルシー！揚げない酢鶏
1人分:171kcal、塩分0.6g



えびともずくのヒラヤーチー
1人分112kcal、塩分0.5g



長芋とわかめのお吸い物
1人分:40kcal、塩分0.8g



昨年度 すこしお料理交流会

最も関心が高いのは「食生活」

大人の参加者では、「からだが喜ぶ食生活コース」を選択される方が最も多く、報告カードの内容から、特に減塩に対する興味が高いことが分かりました。昨年は健康チャレンジ振り返り企画として九月に「すこしお料理交流会」を開催し、一食で塩分二グラム以内の料理にチャレンジしました。広島医療生協HPにてメニューやレシピ等を紹介していますので、ぜひご覧ください。今年度も秋にすこしお料理交流会の開催を計画しております。お楽しみに！

参加者の声...

- 今年も5歳の娘とあいうべ体操をして楽しかったです。(川内、30代女性)
- デイケアであいうべ体操しています。飲み込みが悪くならないように自分のことがしっかりできるよう、毎朝鏡を見て舌チェックとにっこりスマイルで1日を始めました。(三入東、100歳以上女性、初参加)

虹の旗

「魔法の
黄色いエプロン」

広島共立病院の外来到黄色いエプロンをしたボランティアがいるのをご存じですか？

ボランティア養成講座を修了した組合員が患者さんのお困り事に対応しています。

「初めてこの病院に来たのだけど」「紹介状を持って来たのですが」「退院するのですが精算はどうすれば」等々日々色々な事を聞かれます。「初めてでどうしようかと不安に思っていたけど、あなたが居て良かったわ」と言われるのが私達ボランティアに対する最高のほめ言葉です。私達の黄色いエプロンを「魔法の黄色いエプロン」と言った人がいました。

(S・H)



シリーズ第51弾

広島共立病院の プロフェッショナルたち

「手のしびれや夜間痛による 不眠でお困りの方へ」

広島共立病院 整形外科

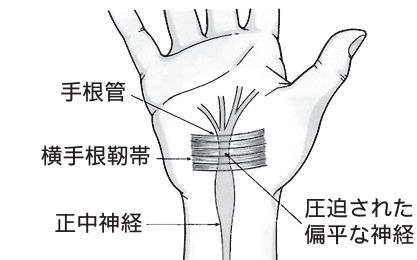
竹内 実知子 医師



態は、正中神経が手首にある手根管というトンネル内で圧迫された状態です。それに手首や指先の運動が加わって生じます。

手根管は手関節部にある手根骨と横手根靱帯（屈筋支帯）で囲まれた伸び縮みのできないトンネルで、その中を一本の正中神経と指を動かす九本の腱が滑膜性の腱鞘を伴って走行しています。

特発性というものが多く原因不明とされています。妊娠・出産期や更年期の女性が多く生じるのが特徴で、女性のホルモンの乱れによる滑膜性



日本整形外科学会 症状病気をしらべる 手根管症候群<病態>より

の腱鞘のむくみが原因と考えられています。手根管の内圧が上がり、圧迫に弱い正中神経が扁平化して症状を呈すると考えられています。そのほか、骨折などのケガ、仕事やスポーツでの手の使いすぎ、透析をしている人などにも生じることがあります。腫瘍や腫瘍などの出来物でも手根管症

候群になることがあります。

診断は、手首をたたくとしびれ、痛みが指先に響きます。手首を直角に曲げて手の甲をあわせて、一分間以内にしびれ、痛みが悪化するかどうかを見ます。症状が悪化すると母指の付け根の筋力が低下しやせてきます。補助検査として、電気を用いた筋電図検査で手根管をはさんだ正中神経の伝導速度を測定します。

腫瘍が疑われるものでは、エコーやMRIなどの検査が必要になります。治療は、炎症痛剤やビタミンB12などの

飲み薬、塗布薬、運動や仕事の軽減などやシーネ固定などの局所の安静などの保存的療法が行われます。難治性のものや母指球筋のやせたもの、腫瘍のあるものなどは手術が必要になります。手術は小皮切による直視下手根管開放術を行います。

お困りの方はお気軽にご相談ください。



5月 理事会だより

(5月24日 開催)

1. 第66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、6つの議案を最終決定しました。また総代会アピール「～被爆80年～憲法とくらし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

各支部で「モルック」や「こけんよ体操」「認知症予防の学習」などをテーマとした多彩な支部総会が開催されています。生協四課題ではほぼ前年と同数の成果となっています。6～7月は「いっせい班会」に取り組みます。

3. 公認会計士の経営評価

外部専門家の公認会計士から2024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。「前年より増収増益ではあるがこの水準では将来展望が描けないため、経営課題を明らかにして、具体的なアクションプランを作成し、先を見越した対策を講じられたい」との評価を受け、実施中の経営対策を更に進めていくことを確認しました。

4. 2025年度教育学習月間方針について

今年の月間は「学んで、語り合って、交流しよう～いのちの章典の実践者として～」をテーマに取り組み秋ごろに実践交流集会を行うことを確認しました。

5. 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、監事に宗吉事務局長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。



広島医療生協、
新たな一歩へ！

「からだとくらし」リニューアルのお知らせ

いつも広島医療生協の機関紙「からだとくらし」をお読みいただき、配布のご協力もありがとうございます。

この度、2025年7月号より大きさがA4サイズとなり、全面フルカラーにリニューアルいたします。これまでより小さいサイズとなりますが、より多くの組合員や地域の皆さんに手に取っていただき、読みやすい機関紙となるよう、心を込めて作成して参ります。

これからも引き続きよろしくお願い申し上げます。

〈広島医療生協 機関紙編集委員会〉



「出資金のお知らせ」はがき廃止のお知らせ

現在、広島医療生協に加入や出資金増資をされた方に「出資金のお知らせ」はがきをその都度送付させて頂いています。昨今の郵便料金の値上げや環境保全と資源削減の取り組みの一環として、9月より廃止させて頂くこととなりました。今後は、年に一度8月末頃郵送する「出資金現在高通知」に、各組合員さんの1年間の出資履歴を掲載させて頂きますので、そちらでご確認ください。手続き等に関してご不明な点がございましたら遠慮なくお問い合わせください。

本部総務部 (082-879-1897)

出資金現在高のご案内			
2025年4月1日～2024年3月31日までの出資履歴を通知いたします。			
年月日	区分	金額	出資合計金額
2025年03月31日	2024	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2023	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2022	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2021	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2020	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2019	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2018	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2017	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2016	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2015	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2014	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2013	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2012	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2011	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2010	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2009	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2008	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2007	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2006	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2005	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2004	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2003	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2002	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2001	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	2000	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1999	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1998	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1997	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1996	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1995	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1994	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1993	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1992	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1991	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1990	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1989	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1988	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1987	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1986	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1985	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1984	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1983	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1982	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1981	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1980	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1979	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1978	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1977	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1976	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1975	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1974	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1973	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1972	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1971	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1970	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1969	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1968	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1967	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1966	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1965	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1964	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1963	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1962	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1961	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1960	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1959	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1958	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1957	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1956	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1955	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1954	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1953	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1952	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1951	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1950	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1949	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1948	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1947	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1946	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1945	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1944	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1943	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1942	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1941	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1940	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1939	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1938	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1937	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1936	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1935	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1934	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1933	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1932	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1931	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1930	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1929	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1928	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1927	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1926	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1925	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1924	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1923	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1922	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1921	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1920	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1919	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1918	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1917	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1916	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1915	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1914	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1913	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1912	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1911	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1910	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1909	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1908	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1907	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1906	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1905	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1904	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1903	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1902	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1901	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1900	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1899	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1898	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1897	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1896	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1895	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1894	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1893	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1892	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1891	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1890	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1889	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1888	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1887	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1886	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1885	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1884	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1883	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1882	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1881	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1880	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1879	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1878	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1877	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1876	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1875	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1874	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1873	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1872	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1871	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1870	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1869	45,000,000円	72,122,122円
2025年03月31日	1868	45,000,000円	72,12

広島共立病院 メディカルフィットネス共立 監修

「夏が来た！お腹周りを引き締めよう！」



- ☆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。

トレーニング名【プランク】

①うつ伏せの姿勢から肩の真下に肘をつき、両足は腰幅に開きます。



お疲れ様でした。今回のプランクは体幹を鍛える事で有名なトレーニングです。お腹周りだけでなく、同時に腕、胸、背中など幅広く鍛える事が出来ます。まずは30秒×2セットを課題とし、慣れてきたら60秒×2セットを目標にチャレンジしてみてください。週3回を目標に頑張りましょう！

②頭から踵まで一直線になるように身体を浮かします。(30秒×2)
体力に自信がない方は膝を付いてもOK！
※腰をお反らないように注意！



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

<営業時間>

平日:9時~12時/13時~16時/17時~22時

土曜:9時~12時/12時30分~20時

※下線時間はセルフ営業です。

館内見学予約受付中！

<館内見学予約時間>

平日:9時~11時30分/13時~15時30分

土曜:9時~11時30分

※見学は完全予約制です。お電話お待ちしております。

<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

『アレルギー性鼻炎について』

4月の健康教室は、耳鼻咽喉科 津田 敬 医師による「アレルギー性鼻炎について」の講義が行われ、36名の方にご参加いただきました。講義では、薬物療法は症状を和らげるためのものであり、体質を根本的に変えたり、完全に治したりすることは難しいことが説明されました。そのため、花粉やハウスダストなどのアレルゲンを避ける生活習慣が重要とされています。外出時にはマスクやメガネを着用することで、吸い込む花粉量を大幅に減らす効果が期待でき、普通のマスクは約70%・花粉症用マスクは約84%、普通のメガネは約40%・花粉症用メガネは約65%の花粉をカットできると紹介されました。薬と生活上の工夫を上手に取り入れ、症状の軽減を目指しましょう。



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『整形外科疾患について(仮)』

■講師:広島共立病院 整形外科 五月女 洋介(そおとめ ようすけ)医師

■日時:2025年 7月26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

～歯科コラム～



「子どもの歯みがきについて」

コープ共立歯科 TEL 082-830-5181

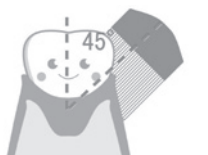
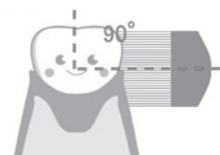
3歳を過ぎると、子ども自身でも歯みがきができるようになりますが、あくまで歯みがきに慣れるための習慣形成と考え、保護者が磨き残し部分を改めて仕上げ磨きを行うようにしましょう。

歯磨きの基本的な手順です。

- ①歯ブラシの毛先を歯に直角に当てる。
- ②歯ブラシの毛先が広がらない程度に、そっと力を加える。
- ③歯ブラシを前後に小刻みに動かす。動かす幅は歯1・2本程度、徐々に磨く位置を変更する。

前歯:歯ブラシを縦に入れ、1本ずつ縦磨きを行う。

奥歯:歯の根元に汚れが残りにくいよう、歯の根元に向け、45°の角度をつけ歯磨きを行います。



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

2025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.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	午前 8 時30分～11時30分	予約制	桑原・中増	桑原・大田垣	桑原・中増	桑原・友田	桑原・中増	13.5週 中増・大下
	午後 1 時～ 2 時	予約制	中増	桑原	桑原・中増	桑原	中増	
	乳腺エコー 午前・午後	予約制			池上	池上	池上	1.3.5週 池上 (午前のみ)
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	山肩・橋本 左川	吉國・山肩 左川	山肩・前谷 橋本	前谷・吉國 舟木(洋) 濱田	山肩 鷹屋 小西(宏)	1.3.5週 交替
		循環器内科 予約制	鷹屋・楠	塩田	鷹屋・村田		村田・楠	
		呼吸器内科 予約制		小西(花)				
		消化器内科 予約制	源	加太		2.4週源/毎週西原		
		糖尿病内科 予約制	森下	堀江	森下	福井	森下	
		予約制	山田	山田	山田		山田	
	午後 2 時～ 4 時30分	予約制				秦		
		血液内科 予約可				枝廣		
	午後 5 時～ 6 時30分 (定期通院されている 予約の方のみ)	循環器内科 予約制				鷹屋		
		消化器内科 予約制				西原		
		糖尿病内科 予約制				森下		
脳神経内科	午前 9 時～11時30分 午後 2 時～ 4 時30分	予約制	柊津					
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			
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 竹内	竹内 千田	市川・田中 五月女	田中 濱西	1週 竹内・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		竹内 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	2時～2時30分 ☐森下		☐2時～4時30分 1.3.5週 森下	2時～ 2時30分 ☐友田	2時～2時45分 乳 1.3.5週 森下 2.4週 友田	
	午後 3 時～ 4 時30分	☐乳児健診 予約制	3時～4時30分 ☐森下		2.4週 友田		3時～4時30分 ☐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		広島大学	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			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		岸		
皮 膚 科	午前 9 時～11時00分	予約制	森脇				渡邊	

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。

コープ共立歯科		宍佐南区中須二丁目20-39		TEL:082-830-5181		予約制です。 急な場合はご相談ください。									
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 石部 間本		重平 阿佐高 部未間		重平 阿 杉 部 本		重大 杉 平石 本		重大阿佐高 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		重大 平石		杉 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 高未		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	阿佐高 部未間		大阿 杉 石部 本		重平 阿佐 部未				重大 平石		杉 本	

<お知らせ>

5月21日現在の体制です。最新のものは
広島共立病院ホームページをご確認下さい。

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：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	5	
		E		O	
6		I		L	F
7			8	B	9
		10		M	R
12		G		N	C
		14	15		K
17		S		D	A
					Q

雨		J
	A	K
	B	L
	C	M
	D	N
	E	雨
雨		O
	F	P
	G	Q
	H	R
	I	S

【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～S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：タイトルに雨がつく、なつかしい洋楽です。

【ヨコのカギ】

- ①相手の弱点を見つけて付けこむ、という意味
- ⑥「愛は〇〇〇〇は、1980年にリリースされた雅夢の曲
- ⑦スーパー〇〇、ウルトラ〇〇、アンパン〇〇
- ⑧〇〇〇〇温泉には、「千と千尋の神隠し」の舞台となったホテルがある
- ⑩「俺たちの〇〇」「〇〇の宿」「心の〇〇」
- ⑪♪奈良の春日野 青芝に 腰を下ろせば 〇〇のフン フンフンフン黒豆や
- ⑫「〇〇〇の決闘」は、フレッド・ジンネマン監督による西部劇映画
- ⑭国際間の協定や法令を無視して動物などを採取すること
- ⑰屋根を流れる雨水を受けて、地上などに導く装置
- ⑱かつて島根県にあった〇〇町は横田町と合併して奥出雲町となった



- 【タテのカギ】
- ①2019年引退、今はカープの外野守備・走塁コーチ
 - ②天然〇〇〇、海洋〇〇〇、地下〇〇〇
 - ③茨城県筑西市で昔から親しまれているモウカザメのこと
 - ④トウモロコシとは、呼び名が違っただけ
 - ⑤ストライクの球に対してバットを振らないこと
 - ⑨「道に倒れて だれかの名を…」で始まる中島みゆきのヒット曲
 - ⑩岐阜県大垣駅から〇〇〇駅まで 34.5 kmを運行している第三セクター
 - ⑬「指切りげんまん、うそついたら〇〇千本飲ます」
 - ⑮自分の希望を達するための手がかり、縁故
 - ⑯「〇〇知らしめる」とは、広く一般に知られるようにする、認知させること

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。正解者には抽せん図書カードをプレゼントします。

◇宛て先 千七三二〇一二
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

◇締切は七月十五日

クイズ四月号の正解は、「春ヨコイ春ノオガワ春ガキタドコカデ春ガ」でした。

正解者は四十九人でした。
当選者
栗栖 優子様(安東)
浦宗 禎子様(伴東)
黄幡 秀子様(東野)
吉村多鶴子様(大塚西)
山本千代子様(あさひが丘)

1	ス	ス	キ	ノ	ミ	ヨ
2	ズ	ガ	コ	ウ	サ	ク
3	キ	ワ	タ	ド	カ	
4	ケ	ラ	チ	ン	コ	タ
5	ン		ガ		デ	マ
6	ヤ	カ	サ	キ	チ	エ
7		オ	キ	イ	ソ	ボ

クイズ回答
ハガキより

組合員の声

- ◆孫が結婚しました。ひ孫ができるのが楽しみです。
(口田南. Y・H. 72才)
- ◆夫婦で力を合わせ答えを探しました。一人では出来なくても二人で出来るとうれしいですね！
(中須. H・O. 62才)
- ◆久しぶりに病院を訪れました。相変わらず患者さんが多く、待ち時間を広報紙を読むことで退屈がまぎれました。
(世羅. Y・K. 68才)
- ◆3年前、ワクチン接種の副反応で脳梗塞になり、今では学生時代から親しんできた麻雀で脳トレ、楽しい～ナ。
(戸野. R・H. 72才)
- ◆桜満開の中、早速「ミナモア」に行きました。ファッション、コスメ店が多い…友達と「買う物ないね…」(笑)
(川内. A・Y. 76才)
- ◆東広島つながりセンターにデビューして4ヶ月ですが、沢山の仲間に出会えてうれしい日々です。次回はどんな人に出会い、どんな会話が出来るのかと思うとつながりセンターへ行くのが楽しくなります。
(西条. S・T. 73才)

歴史紀行 連載第五十九回

広島カープ②
「野球の鬼」石本秀一

石本秀一は広島市段原出身で毎日新聞記者でありながら戦前には甲子園で母校広商を五度全国制覇させた手腕を持ち、戦前戦後とプロ野球六球団の監督を務め、大阪タイガース(現阪神)を二度日本一にしたこともある別名「野球の鬼」当時五十二歳。自分の野球人生の集大成として故郷広島の新球団の監督を引き受けたものの選

手はまだゼロ。四月の開幕までに野球連盟に提出が必要な選手名簿は五十人！しかしそこはプロからアマまで野球界に幅広い人脈を持つ石本、「とりあえず名前だけ貸しとけ」というのも含め(半ば強引に？)

▲「野球の鬼」石本秀一初代カープ監督

ありとあらゆるツテを頼って選手集めに奔走。そして遂に昭和二五年(一九五〇年)一月一五日、広島西練兵場跡(現県庁)に二万人の市民が集まり、我々が広島カープの結成披露式が行われたのです！日本で唯一の市民球団の誕生でした。しかし選手はまだまだ足らず、すぐに行われた入団テストで受かった者はそのまま石本監督に呼ばれ、給料や契約金の話の前に「まず契約書に判を押せ」と押すまで帰してくれなかった」と当時まだ高校生で将来カープのOB会長も務めることになる長谷部稔氏は後年語っています。そんな中に

は小柄だが生涯通算一九七勝を挙げることになるのちの大投手長谷川良平や、巨人のショートとして当時既にスターだった広島出身の野手白石勝巳など(両者とも後のカープ監督)徐々に柱となる選手もそろい始め、つい一年目のシーズン開幕することとなりました。三月一四日、いよいよ初の地元開催試合！対戦相手は国鉄スワローズ、一万人を超える観衆が広島総合球場(現観音寺グランド)に集まりました。さあ我々がカープ、結果はいかに!?

(つづく)
(郷土作家つかさまこと)



地域での取り組み



4/4

お花見会



〈東広島南支部〉



たくさんの花を持ち寄ってくださり、花満開🌸室内で32人でお花見を満喫しました。少々お酒も入り、みんないい笑顔でパチリ📷

4/21

ミニコンサート



〈祇園支部 シュピール班〉

4月はオカリナ演奏もありました。春にちなんで、桜のうたがたくさん♪優しい音色がほっぴりに響き渡りました♪出演者募集中！一人でもグループでも可！一緒に音楽を楽しみませんか？



組合員のひろば



『ルナリア(大判草)の花』

不純斎さんより
種から育ちました、小判の実が楽しみです！



『シラユキゲシの花』

Y・Mさんより
ふれあい協同中庭。木漏れ日の中、今年シラユキゲシの花が咲いていました。



4/14

あさひが丘健康まつり



〈あさひが丘支部〉



健康チェックはもちろん、手芸コーナーではカーネーション作りや8月に向けて鶴を折りました。会話がはずみ、楽しい時間になりました。

あすなろレディース麻雀



〈高陽西支部〉

毎週水曜日 13:00～16:00
組合員ルームあすなろにて、みんなで楽しい時間を過ごしています♪

みどり地に紫はえる藤の花
汚れた手洗えぬ子等よ戦禍の地

湯 翠
浅 博
明 清

『川柳・俳句・短歌コーナー』

春風や駆け抜けて行く女子高生

桑 升
幸 子

新樹光手の皺までも母に似て

増 宮
和 子

うの花や園児ら並ぶ畑の垣

中 村
絹 枝

新緑の山並眩し魅せられて

寺 本
東 子

晴天や団地で見えぬこいのぼり

海 の か さ ご

引く草や舗装の割れめ根三寸

野 田 や よ 子

晴天や団地で見えぬこいのぼり

石 丸 静 子

新緑の山並眩し魅せられて

石 塚 節 子

『俳句』



みんなでつくろう「組合員のひろば」

「からだとくらし」で紹介する、川柳・絵手紙・写真を大募集！

写真は子どもさんやお孫さん、風景、ペットなど、ジャンルは問いません。メール、FAX、お手紙はもちろん、公式ラインへの返信でも簡単に応募できます。どしどしお寄せください。※氏名（ペンネームやイニシャルでも可）、作品、タイトルをお送りください。

応募は簡単！
こちらから



公式LINE

FAX(082)879-8182 e-mail:kenmati@hiroshimairyo.or.jp