

一人は万人のために
万人は一人のために

5月17日現在
組合員数 45,236人
出資金 13億9,088万円

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(旧 組織部)Eメール
sosikibu@urban.ne.jp

2017年度の参加者数は2,540人!! (※前年比160.7%)

前年より大きく躍進しました!

今年は3,000人を目標に取り組みましょう!



広島医療生活協では
楽しみながら気軽に
健康づくりの習慣を
身につけられるよう、
毎年七月一日～十月
三十一日までけんこ
うチャレンジを実施
しています。けんこ
うチャレンジとは期
間中に、生活習慣改
善につながるチャレ
ンジ項目の中から自
分で選んで子どもは
一ヶ月、大人は二ヶ月
間取り組むものです。
二〇一七年度は支部・
事業所合わせて二五

四〇人もの参加があ
りました。近年では
県内の医療福祉生協
だけでなく生協ひろ
しまなど他団体や広
島県とも共同で実行
委員会を重ね、共同
のパンフレットを作
成し県内全体を巻き
込んで健康づくり運
動を推進できるよう
になりました。その
結果、広島県全体で
なんと九三〇六人の
参加になりました。
二〇一八年度は全体
で一〇〇〇〇人目標、
広島医療生

「フレイル」とは、高齢者
の身体機能や認知機能
が低下して、虚弱となっ
た状態をいいます。

協では三〇
〇〇人を目
標に取り組
みます。今
年度は報告
カードを提
出された方
に抽選でプ
レゼントをお渡しす
ることになりました。
引き続き健康づくり
運動にご協力をお願
いいたします。

フレイル予防に けんこうチャレンジ!

学校ぐるみで キッズチャレンジ参加!



1 三次市の小中学校校長会に参加し、
けんこうチャレンジを宣伝!

2

川西小学校から学校全体で
チャレンジに取り組みたいと
のことで連絡を頂き訪問する
と、学校から「いも歯肉炎の児童
が多い」と相談が…。

3

コープ共立歯科より歯科衛生
士を派遣、歯磨き指導の学習
会を実施!

4

チャレンジ終了後、「歯肉炎の児童が減りました!!
との嬉しい連絡が!



● 今回の取り組みを契機
に通勤を自転車から徒
歩にしました。体重は
あまり変わりませんが
体が軽くなりました。
(40代男性)



● ラジオ体操をチャレン
ジして体が軽くなり、
手足がいたくなくな
りました。
(70代女性)

● あいうべたいそつをす
るとかぜをひきにく
くなって、とてもよ
かったです。
(8歳小学生)

● 口が疲れたけど楽し
かったです。
(あいうべ体操にチャレ
ンジした7歳女の子)



● 脱いだ服を畳んだり
ちよつとしたお手伝
いをいっぱいしてく
れ助かりました!!
(4歳女の子のお母さん)



チャレンジ報告
カードより



皆様は「かくれ脱水」と
言う言葉を存じで
すか?人間の体の六〇
%は水でできており、
尿や便・汗・呼吸など
により一日に二・五リッ
トルの水分が身体から
出て行く為、体液が減
少しバランスが崩れ脱
水症になってしまいま
す。本人も気付かない
「かくれ脱水」となっ
ている事もあります▼脱
水症により血液が濃く
ドロドロ状態になる事
で血栓ができやすくな
り脳梗塞、心筋梗塞の
引き金になる可能性も
あります▼自分で確認
できる簡単な方法とし
て、①手の親指の爪を押
し三秒しても赤味が戻
らない。②手の甲の皮膚
を引っ張り、中々戻ら
ない。③舌の表面に光沢
がなく赤黒く乾いてい
る。があります▼トイ
レの回数が増えるから、
のどが渇いていないか
らと水分を減らすので
はなく、「こまめな水分
補給」が大切です。脱
水症は気を付ければ防
げるものです。食事や
入浴・就寝時などのタ
イミングに合わせてコ
ップ一杯(約二〇〇cc)
の水分を取るように心
がけ健康に過ごせるよ
う生活の中で活かして
いただけたらと思いま
す。
(M・M)

虹の旗



久保田／ 広島共立病院 地域連携部 部長
認知症看護認定看護師

シナプソロジー対談

「シナプソロジー」は、認知症を予防するための体と頭の体操です。

〈参加者〉

楠岡 智 史／メディカルフィットネス共立 マネージャー
久保田 浩 子／広島共立病院 地域連携部 部長 認知症看護認定看護師
松村 康 伸／チーム松村 代表
岩崎 歩／チーム松村 インストラクター

メディカルフィットネス共立では四月から認知症予防・改善に効果が期待できる「シナプソロジー」プログラムを実施するに当たり、関係者が集まり対談を実施しましたので、その内容を報告します。

認知症予防に役立つ

久保田 認知症が増えてきた要因の一つとして、食生活が豊かになり、車や公共交通機関の発達による運動不足など、昔と比べて生活スタイルが大きく変化したことも考えられます。

認知症の症状としてもっとも顕著に現れるのは「もの忘れ」と言われる記憶障害です。自分ではすっかりしているつもりでも、周囲から見れば忘れることが多くなっていると感じ



楠岡／メディカルフィットネス共立 マネージャー

られ、それが周囲の人とのコミュニケーションの障害となり認知症の人を苦しめてしまうこともあります。

認知症の初期の段階では周囲の人にあまり迷惑をかけることはありません。しかし認知症を放置して症状が進行したり、間違った対応をすると、周辺症状と言われる徘徊や妄想、暴言、暴力など、周囲の人にとっても対応に困難を生じる状況となります。

体と頭の体操で効果的なプログラム

楠岡 メディカルフィットネス共立で認知症の講習を行ったところ、約五十名の方が参加されました。それだけ認知症に対する関心が高まっていると思われ

ます。そこでスタジオオとして、認知症予防のためのプログラム

頭を使いながら手足を動かして運動するクラスを導入しています。医師などから運動を止められている患者様以外であれば、誰でも始められます。

認知症を予防するための「シナプソロジー」は、早い時期から行うことをお勧めします。

もちろん、認知症と診断された方でも始められます。インストラクターの指導により、左右の手を別々に動かすといった頭と体を同時に使うレッスンで、認知症の予防・改善に取り組んでいきます。

音楽に合わせて体を動かす

松村 頭で考えることと体を動かすことをミックスさせたプログラムです。スタジオで



松村／チーム松村 代表

岩崎 「シナプソロジー」は、大掛かりな器具などを使用しないため、気軽に参加できます。椅子に座った状態や立った状態で、音楽に合わせて体を動かしていきます。クラスに合わせて色々な音楽を使いますので、飽きることなく遊び感覚で参加いただけます。

松村 「シナプソロジー」は十五分程度と手軽です。でもその十五分の内容はボリュームがあり、少し疲れるくらい



岩崎／チーム松村 インストラクター

「シナプソロジー」を規則正しく毎日同じサイクルで実施するのが認知症予防・改善に最も効果的です。毎日続けることで、患者様も混乱しにくくなり、習慣化されていきます。

生活習慣の改善から取り組み

楠岡 当スタジオでは、体力がなくても参加しやすいプログラムがたくさんあります。まずは家から一歩出ていただき、頑張りすぎない程度に、週一〜二回でも参加する習慣をつけ

てください。スタジオなら、暑い日でも雨でも関係なく快適な空間で運動ができます。

久保田 日本は世界有数の長寿国です。またとても平和な国だと思

います。その中で生活している私たちは年を重ねても元気で過ごしたいものです。しかし残念なことに年を重ねれば重ねるほど認知症になるリスクも高くな

ることを知っていたら、早いうちから予防に取り組んでいきましよう。でも必要以上に認知症を恐れる必要はありません。今日から生活習慣の改善に取り組ましよう。そしてもの忘れなど「もしかしたら：認知症かな？」

って思うようなことがあれば早めにかかりつけのお医者さんに相談してみましよう。また生活習慣の中に少しでも運動をする時間を取り入れてみてください。

対策を講じれば認知症であつても進行を遅らせることができます。認知症になつても地域の人々が支え合い、認知症の人と一緒に楽しい人生が送れるようにしていきたいですね。

岩崎 指先や手足、そして頭を使った「シナプソロジー」のプログラムは、誰でも楽しく取り組んでいただけたと思います。ぜひ習慣付けてください。

松村 生活が豊かになつて、歩いたり重いものを持つたり、文字を書くことなどは、昔に比べ行いう機会が少なくなりました。それが

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題! 6月末まで! ※お電話にて予約が必要です



ホームページが新しくなりました

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めての方も安心してご利用いただけるよう、しっかりサポート致します! 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい! **TEL 082-879-1126**
〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6 (広島共立病院 北館 1階) * 広島共立病院隣接*

認知症の原因となつているとも考えられます。これを予防するためにも、認知症の専門家がおり、スタジオ施設があり、指導するインストラクターがいるこの施設は最適な施設です。共立病院がバックアップしているので、安心して利用できる、ありそうでなかったメディカルフィットネス共立を、ぜひお気軽にご利用してください。

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



「判断力が低下してきた親の運転が不安。運転をやめさせたいが同意が得られない」と悩まれている方は多いのではないのでしょうか。高齢者が加害者となる交通事故が多発し、社会問題となっています。そのため、二〇一七年三月には道路交通法が改正され、七十五歳以上の高齢者は運転免許証更新時に認知機能検査を受けることが義務づけられました。更新時の諸検査や医師の診断書で認知症と診断された場合には、免許停

止や取り消しが行えるようになりました。自主返納で受けることができる特典も市町村ごとに異なります(広島市はタクシー運賃の割引等)。できれば更新時期を待たず、不安を感じた時点で速やかに運転免許証を自主返納したいところですが、本人自身が判断力低下を自覚していない場合、簡単に説明には応じてくれません。誰がどの場面でのよ

うに伝えていくのか、思案が必要です。また、単に自覚だけの問題ではなく、暮らしの面からも車を手放す決断は容易ではありません。近くの小規模店舗が閉店し、買い物ができない。バス路線が減少し通院手段がない。子どもに度々送迎は依頼できない、など手放しにくい社会的状況があります。自主返納の提案時には、買物の宅配、通院手段の検討、介護保険サービスの利用など暮らしの支援を一緒に考えると良いでしょう。

高齢者の運転、やめさせたい。でも…。

24

めざせ！
つやつや
シニア

健康長寿のための12か条



いつまでも幸せに、健やかに過ごすカギはこれ！

今月は第5条を紹介します。皆さんも取り組んでみましょう。

広島医療生協 理事長 青木 克明

5 5555 (心理)

めざそう“ウェル・ビーイング”。百寿者の世に学ぼう！

- 活動的な毎日で、しなやかな脳をつくろう。
- 好奇心・感性・笑顔・目標・感謝・受け入れ・つながり を大切にしよう。

〈ギンさんの100才時の生活〉

- 自室は6畳の和室でソファとテレビがある。
- 身の周りのことはすべてやる。
- 8時起床。2階の仏間に上り、お参りしたあと朝食。
- 10時から手押し車を押して30分～1時間の散歩。
- お茶が好きで何杯でも飲む。
- 夕食は家族7人で食卓を囲む。白身の刺身、薄味で繊維の多いものが好物。
- 10時就寝。夜間にトイレに起きることはなし。
- 娘たちはしょっちゅう出入りして団らん。
- 100才姉妹として社会に出番ができてからますます元気。



お知らせ「からだとくらし」の紙質変更のお知らせ

本年4月より、本紙カラー化をスタートしておりますが、さらなる品質向上の一環として、今月より紙質をこれまでより味わいのある感じのものに変更させていただくことになりました。今後とも「からだとくらし」をよろしく願いいたします。

5月 理事会だより

(5月19日開催)

第59回総代会にむけて 地域の困りごと解決に貢献

第1号議案 まとめと方針

ケアマネジャーと地域組合員が個別事例で連携する取り組みを起点として、「地域の困った解決」プロジェクトでの検討を始めました。地域包括支援センターや自治会等と連携した100歳体操など、新しいサロン・たまり場が生まれ、25か所にひろがりました。生協ひろしま、広島中央保健生協、広島医療生協の3生協で、「地域連携と事業・活動の推進に関する協定書」が締結されました。共同事業の検討では、沼田診療所隣接の駐車場用地に高齢者のすまいを建設する事業計画づくりをすすめ、各生協の合意形成をすすめることとなりました。

第2号議案 決算等2017年度事業報告

経営は収益が56億7,200万円で、計画を1億円以上未達成となり、前年比では3,500万円と微増に留まりました。費用は57億8,000万円で、計画を1,500万円下回りました。その結果、経常剰余は1億2,187万円の赤字で予算に1億円以上未達成でした。しかし、共立どんぐり保育園の補助金収入が1億3,714万円あったため、当期純利益は2,881万円の黒字でした。

第3号議案 2018年度予算案

今年度は5億円を事業で獲得する資金とすることを目標に、予算編成を行ってきました。収益は60億円となり、前年より3億円以上増加させます。費用は59億3,500万円で人件費などの増加で前年より1億7,000万円増加することとなります。その結果、経常剰余は約4,500万円の黒字、これにもとづき、予想した事業で獲得する資金計画は約5億1,000万円で、何とか当初の目標の予算案となりました。

コープ共立歯科 の ひろ・ば



オーラルフレイルって何？

食事の際、よく口から食べ物がこぼれるようになった、硬いものが噛めなくなり、むせる事が多くなった等ありませんか？ ささいな口のトラブルとお思いますが、こうした状態が続く様であれば、それは歯や口の動きの軽微な衰え、つまりオーラル(口腔)フレイル(脆弱)の可能性あります。

近年、オーラルフレイルは“老化の始まりを示すサイン”として注目される様になってきています。健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する“フレイル”と呼ばれる中間的な段階があるとされています。その手前にある、前フレイルとしてオーラルフレイルの症状が現れます。フレイルから続く要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つためには、この段階で早く気づき、予防や改善に努力する事が重要であるとわかってきました。

より詳しく知りたい方は班会メニューとして「オーラルフレイルについて」を行っております。一緒に詳しく学んでみませんか？

(コープ共立歯科 歯科医師：大石 直史)



広島医療生協の各診療案内

2018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	(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 (乳)青木	桑原 (乳)青木	儀賀 (乳)青木	桑原 (乳)青木	桑原 (乳)青木	1.3.5週 古江 (乳)青木
		午後 予約制	(乳)青木		古江	桑原 (乳)青木		
禁煙支援外来	健診センターにて	再診のみ 予約制		2時～健診外来				
被爆者外来	〈担当医 青木〉			2時～4時30分 青木				
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・木村 野田	吉國・ウォン 山田	山田・山科 中村(晴)	鷹屋・久保田 吉國	山田・吉國 山科	1.3.5週 秦・鷹屋 山田
		総合診療内科 予約制		大谷				
		循環器内科 予約制	鷹屋・伊藤		鷹屋・村田		秦・村田	
		呼吸器内科 予約制		木山				
		消化器内科 予約制	三田尾	加太・西原	三田尾	西原・中村(真)	ウォン	1.3.5週 ウォン 中村(晴)・久保田
		糖尿病内科 予約制	森下		森下		森下	1.3.5週 森下
	午後2時～4時30分	総合診療内科 予約制		大谷				
	午後5時～6時30分 (定期通院されている予約の方のみ)	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		
		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	祢津					
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		本家	本家	加太	
	午後1時30分～4時30分							
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	○	○	木村・廣川○	澤○	○	1.3.5週 ○
	午後1時30分～4時30分		○	○	○	○	○	
外 科	午前9時～11時30分 ※第3土曜日 (予約のみ)高永甲	予約可	大田垣 網岡	高永甲 長嶺 甲斐	高永甲 網岡	高永甲 大田垣 甲斐	長嶺 網岡	1週 高永甲 長嶺・網岡 3週 大田垣 甲斐・高永甲 5週 交替
	午後3時～4時30分						高永甲	
乳腺外科	午後2時～4時30分	予約可					舛本	
心臓血管外科	午後2時～4時30分	予約可				片山/山根 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 中林・國崎	田中 森	森 坂	市川 田中・國崎	田中 中林	1週 市川・國崎 3週 田中・森 5週 中林
	午後4時～6時30分			1.3.5週 市川 2. 4週 國崎 中林		森 古田		
小 児 科	午前9時～11時30分	☐小児一般	☐ 東 友田	☐ 森下	☐ 東 友田	☐ 森下	☐ 東 友田	☐1.5週 東 3週 森下 予吉國
	午後2時～3時	アアレルギー 予約制	2時～2時30分 予 森下	予2時～2時30分 東	☐2時～4時30分 1.3.5週 森下 2.4週 友田	2時～3時 予 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	予 予防接種 予約制	3時～4時30分 ☐ 森下	☐2時～4時30分 東		2時～6時 ア 東	3時～4時30分 ☐ 森下	
	午後5時～6時	乳乳児健診 予約制						
	午後0時30分～5時	カウンセリング 予約制	太田・芳西			太田・芳西	太田・芳西	
眼 科	午前9時～11時30分	予約可	山崎	出口		水野		
泌尿器科	午前9時～11時30分	(月)(木)は午前9時30分～ 予約可	広島大学		山崎	広島大学	山崎	1.3.5週 広島大学
	午後2時～4時30分		広島大学		山崎	広島大学		
耳鼻いんこう科	午前9時～11時30分		大橋	大橋	大橋	大橋	大橋	1.3.5週 大橋
	午後3時～4時30分		大橋			大橋	大橋	
皮 膚 科	午前9時～11時30分	予約可	坂本	坂本	坂本	坂本	坂本	坂本
	午後2時～3時00分	予約可						
婦 人 科	午前9時～11時30分	初診(再診) 予約可	三田尾	三田尾	三田尾・秋本	三田尾	三田尾	1.3.5週 三田尾
	午後2時～4時30分	子宮がん検診 予約制	三田尾	三田尾		秋本		

協同診療所

2015年8月～休診

宍佐南区西原九丁目8-22

TEL:082-874-0455

内 科	午前・午後:休診							
-----	----------	--	--	--	--	--	--	--

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	三田尾	木山	木山	木山	1.3.5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	井口	ウォン	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	小林 内科のみ	小林 内科のみ	井口	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 石部	大阿 石部	大重 田平	大重 阿部	重大 平石	(交替) 大重大阿 田平石部
午 後	月・火・水・金:午後0時～4時30分 第2・4木曜日 午後2時～4時30分		重大 平石	大重 田平	大 大 石	第1・2・4・5診療 第3休診	大 阿 田 部	午後休診
夜 間	月・火・水・金:午後5時～7時30分		大重 田平	重 平	大阿 石部	夜間休診	大 阿 田 部	
往 診	※往診の相談はお電話で受け付けています	午前				大 石 佐々木		
		午後	大 阿 田 部	大阿 石部	重 阿 平 部		重大 平石	

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名コミューター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

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・看護師長室

*上安…喫茶「いくせい」前

*大町…JR大町 駐車場北側

*緑井…フジグラン緑井セブンイレブン前

「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】 3階東病棟に入院している患者家族です。初めて病棟に入
ってしばらく過ごしていると、「活気があって明るいな」と感じ
ました。医師はじめセラピスト達の優しさと熱心さに嬉しくなり、
良い病院に入れて良かったと感謝しました。これからもよろし
くお願いします。

【回答】 温かいお言葉ありがとうございました。いただいたお言
葉を励みにスタッフ一同今後とも精進して参ります。
(広島共立病院 3階病棟看護師長)

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第九十五回発表！)



川柳

セメントの如く硬いつらの皮(副総理です)

大町西 真野 正子

鹿が出る猪も出た猿も出た

中筋 湯浅 博明

団塊の行くつく先は濡れ落ち葉

伴東 栗秋 省三

夜釣行き後日にひびく年となり

東広島市 田原里依子

俳句

菜の花や黄一色の田んぼかな

口田 山本 千ズエ

父と子のリュック揃えし若葉旅

緑井 小杉 慶江

俳句



走り梅雨一句を記す夜更けかな

石塚 節子

春疾風過ぎ行く刻の速さかな

伊達 和恵

今一度憲法記念日学習す

中村 絹枝

頬づえの窓辺に揺らぐ若葉かな

野田 八代子

句会待つ朝伸びやかに松の芯

寺本 東子

緑陰の庭に集いしバーベキュー

吉井 美智子

釣釜の鎖ゆらりと炉の名残

安永 道子

デイケアー皆で作るや鯉のぼり

竹本 旬子

通学路はしやぐ児の背に緑さす

桑升 幸子

ばたん咲き夫土産にと白や桃

河野 美智子

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 奨学金制度 もあります
電話 082-879-1111 (代表)



広島医療生協の介護・福祉事業案内

あすなろ生協診療所 ☎(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

津田診療所 ☎(082)812-2048
・津田診療所居宅介護支援事業所 ☎(082)812-2048
・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048 (代)

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
・協同診療所居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115
・小規模多機能型居宅介護 ☎(082)555-5188
・ヘルパーステーション虹 ☎(082)225-7790



・共立ひよこ保育園 ☎(082)831-8388
・共立どんぐり保育園 ☎(082)577-1152

三次地区
・えのかわ訪問看護ステーション ☎0824-64-8444
・居宅介護支援事業所えのかわ ☎0824-64-8444

クイズ回答
ハガキより

組合員の声

井戸端二コースを毎回楽しく見えています。イベント情報等、とても為になります。
昨年、乳がん検診を受け、それから半年毎に定期検診を受けています。
(相田 M・A)

子育てしていた頃、子供に粉薬を飲ますのに四苦八苦でしたが、この前小三
の男の孫が来て、もらっていた粉薬を盃に水で溶いてグツと一気に飲みました。
この歳で教えられました。
(真亀 N・Y)

連休に遊びに来た孫が持って来ました。私にボケ防止のために、クロスワ
ードをしてほしかったのが、孫が帰った後、一人でゆっくり解きました。
(福岡県 Y・K)

五月は一年で一番良い季節、高齢者の外出には最適だ。
足腰を鍛え脳の活性化し認知症・呆け防止に努めよう
「孤独老人の独り言」にならぬよう実行しようと思う。
(伴東 R・T)



二人(夫婦)で週一回のデイサービスに通っています。おかげ様で身体の方は
何とか自立で物事が出来るようになりました。クロスワードクイズは脳活の役
に立っています。今後続けて行なって下さい。
(長楽寺 Y・Y)

投稿募集中！氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号をご記入の上、下記へ

- 絵手紙・川柳・写真・俳句・短歌などジャンルは問いません。 ※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。
 - 我が家の宝物…家族やペット・花・農作物・作品などなど、皆さんの大切な宝物をご紹介します。写真と合わせてコメントをお願いします。 ※本紙は広島医療生協ホームページに掲載されます。
※いただいた原稿などは原則お返ししません。
 - QRコードを作成しました。携帯・スマホなどの端末からもお気軽に応募ください。
 - 皆様からのご意見や要望などもお気軽にお寄せください。
- メール:sosikibu@urban.ne.jp
〒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
連絡先: TEL(082)879-8124
FAX(082)879-8182



漢字クイズ

【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。



大	天	心	桜	伊	田	繻	御
抄	下	木	蚕	眉	判	寂	石
清	山	小	谷	石	水	敬	豆
痕	豆	吉	和	枯	化	歡	橋
粧	梅	官	鎬	榴	度	舶	者
仁	舎	来	太	稚	翔	野	鼻
肩	唾	立	流	石	本	抄	平
水	利	幸	廊	痘	吋	拙	偉

- ①〇〇粥の異称は桜粥
 - ②〇切る馬鹿〇切らぬ馬鹿
 - ③広島カリープ背番号「35」は、し
もずる昂選手
 - ④国産〇〇
 - ⑤水を使わずに石と砂で山や水
などを表す様式の庭
 - ⑥アメリカ大リーグ・エンゼル
スで大活躍している「二刀流」
と言えは〇〇〇〇選手
 - ⑦知者は水を楽しみ〇〇は山を
楽しむ
 - ⑧しのぎを削る
 - ⑨信用できない、だまされそう
な話。〇〇物
 - ⑩あばたも鰯
 - ⑪養殖真珠の創始者
 - ⑫相撲で十両以上の力士が土俵
入りの際につけるまわしは〇
〇まり
 - ⑬老巧〇〇
 - ⑭千利休が茶道の精神を表す語
として使った言葉〇〇〇〇
 - ⑮京都のいろはかるた。良いと
ころにも悪いところがあるの
意「京に〇〇あり」
 - ⑯上役のかんしんを買う
 - ⑰地球のいどと経度
 - ⑱イタリア
 - ⑲役人生活をやめて民間人にな
ること。〇に下る
 - ⑳日本三景は松島・厳島・〇〇
 - ㉑ガーンネット
 - ㉒はかばかしい
 - ㉓静岡県伊豆半島南端の「いろ
う崎」
 - ㉔インチ
 - ㉕古事記をひもとく
 - ㉖そらまめ
- 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
- ◆
クイズ四月号の正解は、温厚篤実
(誠実で情の深い人物を形容する)
でした。
- ①栃ノ心 ②手漣 ③巨大 ④挨拶
⑤平昌 ⑥文殊 ⑦雪花菜 ⑧汎用
⑨美作 ⑩大江匡房 ⑪紐育 ⑫浅蜷
⑬数多 ⑭振子 ⑮巴里 ⑯姿勢 ⑰
委細 ⑱目出度 ⑲煙草 ⑳真打 ㉑
煮沸 ㉒雄姿 ㉓卯月 ㉔合・奇 ㉕長
崎 ㉖家鴨 ㉗道元 ㉘鱈
応募総数は五十九通でした。
当選者(敬称略)
安村 尚子(真亀)
井ノ迫泰弘(倉掛)
栗栖 齊(安東)
小方 順子(東広島市)
花川 松雄(緑井)

雨に映える紫陽花の季節

組合員活動



ぬくもり広場(食事会)

3/29

－ 東広島地区 －



3月29日(木)、2回目の「ぬくもり広場」を開きました。
スタッフ10名で、参加者25人分の食事：カレーと、野菜サラダ・果物・寒天水羊羹を作り、その他にも持ち込みの果物・つけもの・ラッキョなど豊かな食事となりました。スタッフは、前日より「ぬくもり広場」の準備、当日は早朝から、カレーや食後のデザートづくり。皆さんの家とはちょっと違った味になりましたか？ 家のやり方は？ 我家の味は？ 料理の間笑い声が絶えない中で、着々と準備できました。

皆さんに良い味を気持ちよく、部屋に「桜の花」の花瓶に気づかれたでしょうか？

・とてもおいしかった ・デザートが良かった ・たくさん話がうれしい ・お腹の底から大きい声で気持ちよく歌いました。

反省会では次の機会も設けたいと一同話し合いました。

(花岡)

根ノ谷サロン開催中!

5/9

－ 津田地区 －



根ノ谷サロンは月 2 回第 2・第 4 水曜日に実施しています。5月9日は10時から14時まで。本日は「ビーズコースター」を作りました。コースターの上へビーズを思い思いに並べ貼り付けて花や模様を一面に表現しました。ビーズが小さくて大変ですが、きれいにできました。本日は初参加の人を含め 13 人の参加でした。お昼ご飯は梅、こんぶ、漬物など好きな具を選んで、炊き立てのご飯に海苔で包んでみんなで頬張りました。とても美味しくいただきました。



(津田地区ボランティア)

あすなろ地区組合員・職員交流会

3/31

－ あすなろ地区 －



3月31日に、1年に一度の楽しみの交流会を組合員21人・職員15人、計36人で行ないました。

この日は、先生のこだわりのメニューは、生姜焼きで、あとはデイスサービスの食事でそのまま出せるように、ご飯・豚汁・オムレツ・マカロニサラダ・デザート(ゼリー・ババロア)にしました。みなさん喜んで食べて、楽しい時間を過ごされていました。

これを機会に、5月からあすなろデイスサービスで月1回、組合員ボランティアさんによるすべて手作りの食事を出すことになりました。

(H・I)

これからの季節に
ぴったりの
さわやかな漬物です

作ってみて!!
私の一品
No.36



旬野菜のサワー漬

今月のレシピ



〈ドレッシング〉

酢 ……………1/2C
砂糖 ……………1/2C
ワイン ……………3/4C
(赤白どちらでも可)
サラダ油 ……………1/4C
黒コショウ…少々(お好みで)

〈材料〉

春キャベツ ……………1玉
人参 ……………1本
新玉ねぎ ……………1個
キュウリ ……………2本～3本
セロリ ……………2本

〈作り方〉

①キャベツはザク切りにし、人参は皮を剥きたんざくに切る。玉ねぎはくし形に、キュウリは縦半分に切り更に斜め切りに。セロリも同じく斜め切り。

②材料全て整ったら、塩大さじ2と1/2振りかけ30分置く。水気を切って左記ドレッシングで和える。

(沼田地区)