

一人は万人のために
万人は一人のために

2月15日現在
組合員数 48,660人
出資金 14億5,995万2,270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.hiroshimairyu.coop

健康まちづくりセンター(旧 組織部)Eメール

sosikibu@urban.ne.jp

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!

東京都健康長寿医療センターでは昨年、科学的根拠に基づいた「めざせ!つやつやシニア いつまでも幸せに!健やかに! 健康長寿のための12か条」を発表しました。中年期の健康対策はメタボ対策など生活習慣病の予防が中心ですが、高齢期ではフレイル(虚弱)対策など機能的健康の維持を目標としています。日々の暮らしの中で実践できることばかりです。今月は1条と2条、来月からは毎月1条ずつ紹介しますので、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



1「食生活」 いろいろ食べて、“やせ”と“栄養不足”を防ごう!

- 体格指数BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が20から30までの死亡リスクは変わらない。
しかし20(150cmなら45kg 160cmなら51kg 170cmなら58kg)を切ると上昇する。
- 血液中アルブミンが4g/dl以上あれば8年間の生存率が2倍
- 低栄養状態の高齢者は循環器疾患での死亡リスクが2.5倍
- 合い言葉は「さあ にぎやかに いただく」

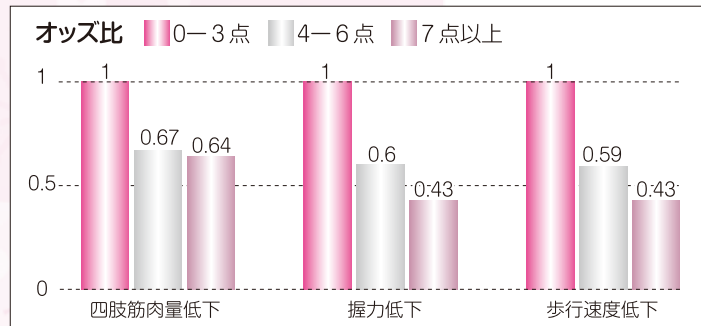
〈食べよう!いろいろな食材 食品摂取の多様性スコア〉(右グラフ)

さかな あぶら にく ぎゅうにゅう やさい かいそう
に いも たまご だいず くだもの

10種類の食品をほぼ毎日食べる場合をそれぞれ1点とする。

多様性が高い人は主食を控えめに、タンパク質やビタミン、ミネラルを含むおかずを中心とした栄養素密度の高い食事をしている。

7点以上をめざしましょう!



〈健康長寿のための12か条〉

2「お口の健康」 口の健康を守り、“かむ力”を維持しよう!

「8020運動」の成果により80才で20本の歯が残っている人は半数を超えてきましたが、本数だけでなく、かむ力、口の機能を維持することが大切です。

「サキイカ」や「たくあん」をかみきれない人はいろいろ食べることができるので、健康余命が長くなっています。筋力低下者の割合は12%で、かみきれない人では32%であるのに比べて少なくなっています。

またかむことで、脳を刺激して認知症の予防になり、唾液の分泌がよくなって発がん物質の作用を弱める効果もあります。

歯を失う原因は歯周病です。十分な歯磨きと歯科検診と必要な治療をおこない、いつまでも「サキイカ」や「たくあん」が食べられる咀嚼力を維持しましょう。



① 食生活	いろいろ食べて、やせと 栄養不足 を防ごう!
② お口の健康	口の健康を守り、 かむ力 を維持しよう!
③ 体力・身体活動	筋力+歩行力で、 生活体力 をキープしよう!
④ 社会参加	外出・交流・活動 で、人やまちとつながろう!
⑤ こころ(心理)	めざそう ウェル・ビーイング 。百寿者の心に学ぼう!
⑥ 事故予防	年を重ねるほど増える、 家庭内事故 を防ごう!
⑦ 健康食品やサプリメント	正しい 利用の目安 を知ろう!
⑧ 地域力	広げよう地域の輪。 地域力 でみんな元気に!
⑨ フレイル	「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、 フレイル を防ごう!
⑩ 認知症	よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、 認知症 を防ごう!
⑪ 生活習慣病	高齢期の持病 を適切にコントロールする知識を持とう!
⑫ 介護・終末期	事前の備え で、最期まで自分らしく暮らそう!

八木三丁目を含めた同地域の人口減少が止まりません。広島市の調査では三年間で一〇六七人に達するという。市内八区で唯一人口増加が続く安佐南区でなぜこんな現象が起こるのでしょうか。まず第一に考えられるのは一四年八月の土石流災害で我が家が損壊して本来ならすぐにでも再建しなくてはならないのに更地が放置されているのは安全の保証がないためです。被災家を離れた知人は「あんな怖い体験は二度としたくない」「高齢のため新築はあきらめて借家にした」と言います。市が掲げる防災計画では被災者を収容する施設までの安全対策が見当たりません。都市計画道路や災害避難道路などの公共工事優先を改め住宅など生活レベル確保に向けた市や県の対応を強く求めます。(N・M)

虹の旗

コープ共立歯科 の ひろば



歯科の往診やってます!!

現在、コープ共立歯科では週5回(月火水金の午後、木曜の午前)、歯科往診を行っております。開始当初、1台だった往診車は、在宅医療の拡大とともに歯科往診の需要も増え、現在では3台でご自宅や施設を訪問しております。

往診で使用する機械も充実してきており、2年前より新たな治療機械を導入し、ご自宅や施設で、診療室と同様の超音波スケーラーによる歯石除去や簡単な虫歯治療も行うことができるようになりました。また、この度は往診用のレントゲン撮影装置も導入し、今までは歯科に来院して頂けなければ撮影できなかったレントゲン写真が、その必要なく往診先で撮影できるようになりました。往診患者さんやそのご家族、施設職員さんにとっても、通院負担の軽減になるのではないかと思います。

往診では、外来へ通院される方以上に全身状態に配慮した治療が必要となるため、積極的な治療方針を選択できない事も多々ありますが、患者さんの生活背景や習慣、お体の状況に沿った治療の提案や専門的



口腔ケア、摂食嚥下訓練を実施できる事も魅力の一つです。歯科に行きたいけれど外来への通院が難しいなあと思われる方はぜひご検討下さい。

(コープ共立歯科 歯科医師 阿部 智子)

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～

広島医療生協 地域介護相談所 所長
ケアマネジャー 岡田 美杉



介護予防について

団塊の世代が後期高齢者になる時代、社会保障費を増大させないために、国は地域で自立した生活を営めるよう介護予防に力を入れています。昨年、広島市が総合事業を導入したことをきっかけとして、行政がケアマネジャーに対して行う研修も介護予防の観点(フ

レイル予防)が多くなっています。フレイルは日本語で虚弱という意味で、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になる前段階の状態を指します。その予防として、年をとってもしっかりと食べて、動くことで、筋力を低下させないこと、また、しっかりと

食べるためには口の中の健康も大事という視点をケアマネが認識し、利用者への支援を行っていくことが必要だと言われています。さて、年をとったら皆、フレイルになるのでしょうか？ 高齢でも病気をしても、いきいきと過ごされている方もいます。

その方たちに共通することは社会や地域との繋がりがあり、また地域の中で役割をもっていることだと感じます。一人では食べる気にならないが、人と食事をすると食べられるという話をよくききます。人や社会とのつながりが、一番のフレイル予防ではないでし

ようか。医療生協は地域の人とつながることができるといふ強みがあり、医療生協の活動そのものがフレイル予防だと感じます。

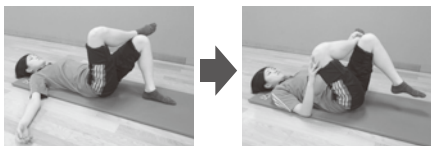


21

★運動で腰の痛みを予防・改善★

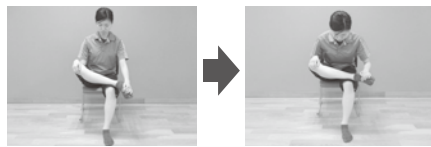
★家でも簡単！ストレッチ体操★

お布団の上でもすぐ出来る♪
仰向けからお尻ストレッチ 左右20秒



①片膝曲げて、もう片方の足に乗せます
②胸に近づけるよう引き寄せます

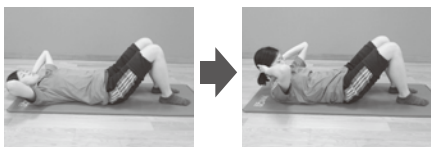
空いた時間ですぐできる♪
イスに座ってお尻のストレッチ 左右20秒



①片膝曲げて、もう片方の足に乗せます
②背筋を伸ばして、上体を前に倒します

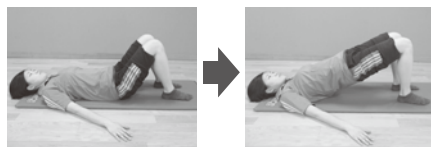
★家でも簡単！筋力トレーニング★

横になれるスペースがあればすぐ出来る♪
腹筋体操 10回×2セット



①両手耳の横に添えて、軽くあごを引きます
②腰が反らないように、上体をおこします

忙しい方にもおすすめ♪
お腹と背中を一度に鍛える 10回



①床に手を添えて膝をたてます
②お尻を引き上げます。膝から頭まで一直線を意識します

※痛みがある場合は行わないでください

安全に運動する為には★

医師へ運動療法の可否を確認し無理のない運動量を設定する必要があります。



継続は力なり！
さっそく
やってみよう！

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！
3月末まで！ ※お電話にて予約が必要です

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していただけるよう、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

お知らせ 広島医療生協でFacebook

広島医療生協でFacebookを始めました。右記のQRコードよりお気軽にご利用下さい。



お知らせ ～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。よろしくお願いします。
連絡先：広島医療生協 本部総務部 TEL (082) 879-1897

求人 「デイサービスセンターひまわり」職員募集

◇ 介護職員パート 8:30～17:00

(安佐南区西原9-8-22)

☎082-874-4085 (担当 鬼塚)

※詳細はお電話ください。
※短時間希望等、相談に応じます。

広島医療生協の各診療案内

2018年3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) ①乳がん検診	午前 予約制	桑原 ①青木	桑原 ①青木	吉國 ①青木	桑原 ①青木	桑原 ①青木	1.3.5週 古江 ①青木
		午後 予約制			古江	桑原		
禁煙支援外来	健診センターにて <担当医 青木>	再診のみ 予約制		2時～健診外来				
被爆者外来				2時～5時 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	総合診療科 予約可	山田 木村 野田	吉國・藤原 山田 大谷	山田 伊藤 中村(晴)	鷹屋・久保田 吉國	中村(晴)・山田 吉國・藤原	1.3.5週 藤原・鷹屋 山田
		循環器内科 予約制	鷹屋・伊藤		鷹屋・村田		村田・秦	
		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 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 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				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	○	○	○	○	○	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	高永甲 長嶺	高永甲 木村	高永甲 大田垣	長嶺	1週 高永甲・長嶺 3週 大田垣 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/田口 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・加藤	田中 森	森 加納	市川 田中・加藤	田中 中林	1週 市川・加藤 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 加藤 中林		森 古田		
小 児 科	午前 9 時～11 時30 分	☐小児一般	☐ 東	☐ 森下	☐ 東	☐ 森下	☐ 東	☐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 時～6 時 ア 東	2時～2時45分 乳1.3.5週 森下 2.4週 東	
	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			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		山崎	定秀		小松		
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		松尾					
	午後 2 時～ 4 時30 分	予約可			岡本/天野 交替		沼田	
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)		大田 阿部 佐々木	重大 平石	大田 阿部 佐々木	大重 阿部 田平	重大 平石	(交替) 大重大阿 田平石部 佐々木
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	大田 佐々木	重大 平石	第2・4・5診療 第1・3休診	大田 阿部 佐々木	午後休診
夜 間	月・火・水・金:午後 5 時～ 7 時30 分		重大 平石	大田 阿部 佐々木	重大 平石	夜間休診	大田 阿部 佐々木	
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	大田 阿部 佐々木	重大阿 平石部	大田 阿部 佐々木		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】 とてもよくしていただき、ありがとうございました。ただ、下記の点が残念でした。①10月19日(木)朝、尿検査のコップを持って来られたが、家族が後でよく見ると名前、性別の違う人のコップだった。(名前の上、三文字が同じだった) このため、間違えたのか…ナースステーションにあわてて持って行きPCで確認してもらおうとやはり別の人ので本人自体なし。薬や点滴間違いだったら…と思うとこわいです。②実際、とろみ必要なかったのに「とろみの粉ありませんか?」と2回は聞かれた。申し送りというか記録はどうなっているのかと思った。PCはその都度カチカチと入力されているようですが、③新しい薬を突然渡された。説明がほしかった。

【回答】 職場にて話し合いの場を持ちました。基本的な識別確認が徹底できていなかったことを、再確認しました。患者さま・ご家族へ不信感を与えてしまい申し訳ありませんでした。今後は、皆様からの声を職場や看護部でも共有し改善に努めていきたいと考えております。貴重なご意見ありがとうございました。(広島共立病院 2階病棟看護師長)

「大雪の中、考えること」

島根県邑南町高見 岩根 英 則



▲すっぽり雪に覆われた山里 雪かきがたいへんです▲

ひょうこり
農園だより



今冬、山里はすっぽり雪に覆われました。暖冬の正月から一転、一月一〇日から降り始めた雪は、二月の節分過ぎまで、降るわ、降るわ。少し減ったと思ったら次のドカ雪。その繰り返しで四回、一m以上になる日も。家裏の軒につきそうなる雪を取り除いたり、倒壊を心配してビニール

ハウスの雪降ろしやずり落ちた横の雪を溝に運んだり、毎日のように雪の世話。雪のないところでは想像がつかないことです。この厄介に思われる雪も春からの米づくりはもちろんだ、下流の都市部の水資源にとつても大切な雪です。冬は農閑期で、忙しくなる春からの充電期間でもあります。この冬『日本のお米が消える』というショッキングな本を読みました。一九五二年以来、日本の米をはじめ麦、大豆など守ってきた「主要農作物種子法」が昨年ひっそり廃止されました。大切な公共の財産である種子が、企業に握られ、食が支配されていく。そこには安倍政権が進める「農業改革」、もっと先にはモンサントをはじめとする多国籍企業の世界戦略がある。消費者の皆さんも日本の米を守るためにぜひ読んで欲しいです。

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。
- 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。
- 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。

※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。
※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。
メール:sosikibu@urban.ne.jp
郵送:〒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



俳句

箸置きは梅の小枝や 茶事の膳
廃屋の 紅梅ひとつ はじけをり
緑井 小杉 慶江
ろう梅の 甘い香りが 垣根越え
さざん花が はらりはらりと 散りし庭
口田 山本 チズエ

孫が来ては はり切りすぎて 不整脈
大町西 真野 正子
絵馬の数 づらいだらうな 神様も
中筋 湯浅 博明

川柳・俳句・短歌コーナー
編集委員会選(第九十二回発表！)
川柳
孫が来ては はり切りすぎて 不整脈
大町西 真野 正子
絵馬の数 づらいだらうな 神様も
中筋 湯浅 博明



俳句

鱈晒らす村続々とアスリート
園児らの手作り凧に声はじけ
五十年会わずの賀状だけの友
薄氷をかざし科学者めく子かな
北斎画富嶽百景梅日和
牡蠣祭り母孫息子嫁私
去年今年掘り返される巨石かな
風花や体まるめて橋渡る
山眠る奥に潜むや鬼の顔
早春や歩いて今日も接骨院
石塚 節子
野田 八代子
中村 絹枝
寺本 東子
伊達 和江
吉井 美智子
安永 道子
竹本 旬子
桑 升 幸子
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

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



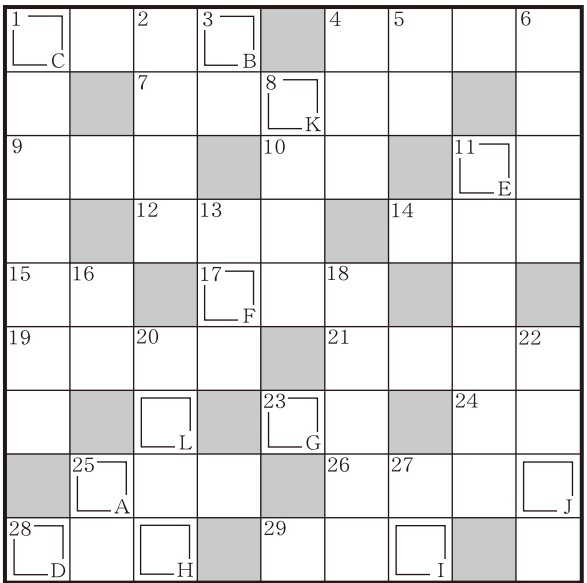
・共立ひよこ保育園
☎(082)831-8388

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)

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

タテのカギ

【問題】タテとヨコのカギを解いてマスをつめてください。A～L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:桜はいっ…



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

- ①深く息を吸い込んではいき出した時の量
- ②スポーツで手にはめる道具
- ③カレーやシチューに使うとろみ
- ④和紙などで紐のようにつたもの
- ⑤〇〇も実力のうち
- ⑥折り紙や飾りに使う
- ⑧領土問題の島 色丹
- ⑪大勢の男性の中の女性一人
- ⑬大阪湾に面するかつての商人の町娘の夫
- ⑮日光〇〇〇〇〇宮
- ⑰急造の粗末な建物
- ⑲昼夜を問わずやる〇〇〇〇工事
- ⑳お正月は〇〇詣
- ㉑〇〇者を追わず
- ①韓国で使われる文字
- ④〇〇〇〇先に立たず
- ⑦化粧水の一つ
- ⑨野外料理の定番 〇〇〇ライス
- ⑩肩〇〇
- ⑪昔、ギターといえば〇〇メロデー
- ⑫疎遠 〇〇〇〇
- ⑭江田島と陸続きの島
- ⑮広島空港行きの〇〇〇〇バス
- ⑰自由論を唱えたドイツの哲学者
- ⑲剣岳の難所 カニの〇〇〇〇
- ㉑気の利いたユーモア
- ㉓種になる部分がむき出し 〇〇植物
- ㉔〇〇〇は熱いうちに打て
- ㉕二十日のこと
- ㉖見積りを実現させること
- ㉗健康管理 人間〇〇〇
- ㉘お隣の国の首都
- ハガキに答えて住所・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
- ◇締切は四月十五日
- ※二月号、漢字クイズ締切日の関係で、今回の当選発表はありません。
- 〈訂正とお詫び〉
二月号の漢字クイズに誤りがありました。
⑰こうせい↓正解は校正ですが生となっていました。
訂正してお詫び申し上げます。

お雛さまのように可愛らしく 組合員活動



地域の居場所「ワイワイ広場」継続中で〜す! 1/26



1月26日、ワイワイ広場を虹の会館ほっこりで開催しました。ワイワイ広場は、「家でも学校でもない地域の暖かい居場所」をコンセプトに毎月1回、第4金曜日に開催しています。広島医療生協と共立ひよこ保育園とワーカーズコープと安佐南社協が協力して始めた活動ですが、他にも毎回たくさんの方が手伝ってくれています。

大人も子どもも一緒に遊んで、一緒にご飯を食べて「ワイワイ」過ごしています。

季節に合わせたメニューやゲームなども行い、来てくれた人みんなが笑顔になってくれるよう工夫しています。もちろんスタッフ側も楽しむということを大切にしています。



これからも、「地域の温かい居場所」が定着していくようこの活動を続けていきたいと思っています。(ワーカーズコープ 迫田)

バレンタイン行動 2/13

— 沼田支部 —



2月13日、午前10時からイズミゆめマート沼田店前の駐車場にて、参加者計6人でバレンタイン行動を行いました。

バレンタイングッズを配布する人と署名をお願いする人に分かれてお客さんに声かけをすると、「寒いのに大変ですね」とか「頑張ってください」等、皆さん快く応じて下さったので配布も早く終わりました。

前日からの低温と降雪の中、組合員が息を合わせて行動したので、記憶に残るバレンタインデーとなりました。(担当 T)

クイズ回答
ハガキより

組合員の声

川柳・俳句コーナーを楽しみに拝読させて頂いています。それに加え、クイズも頭の体操にと、解き終わった時の達成感を満喫しております。これからも面白いクイズをお待ちしています。

(高取北. S・K)

1月30日、めまいと嘔吐で救急車で共立病院に運ばれ、2泊3日入院しました。おかげさまで元気になりました。メディカルフィットネスにも9月から来てます。

(相田. W・O)

今迄あまり目を通していなかったのですが、「からだとくらし」の新聞配りを依頼されて拝読し、クイズも楽しむようになりました。呆け防止に感謝!!

(上安. K・K)

「オーラルケア」の学習班会を開催しました

— 東広島西支部 —



コープ共立歯科の、歯科衛生士 山口裕子さんを講師にオーラルケアについて学びました。歯が抜けるのは年のせいではなく、歯周病、虫歯が原因です。歯周病は日本人が歯を失う原因第1位です。「口がネバネバする」「かたい物が噛みにくい」などの症状が出ます。歯周病の予防も治療も決め手は歯磨きです。

「ものを飲み込みにくい」「飲み込んだ後に声が変わる」などの症状は嚥下障害かもしれません。嚥下障害は誤嚥性肺炎につながります。予防は「口を大きく開ける」「『パ!タ!カ!ラ!』と言う」などの嚥下体操や唾液腺マッサージをすると良いそうです。

参加者からは「80歳近くになり、歯が数本抜ける事態にとまどっていました。今日の学習会に感謝しています」「歯磨きの大切さがわかりました」「お口は清潔に、元気に過ごす第一歩ですね」などの感想が寄せられました。

(東広島西支部 S)

超カンタン!

春キャベツと 油揚げのスープ 今月のレシピ

作ってみて!!

私の一品

No.33



〈材料〉(2人分)

鶏手羽元 ……………2~3本
キャベツ ……………1/4個
油揚げ ……………1枚
ニラ ……………1/2束

〈作り方〉

- ①水カップ3と手羽元を火にかけ、アクを取りながらスープをとる。
- ②キャベツはザク切り。油揚げも大きめに切り、ニラは3cmに切る。
- ③キャベツ・油揚げを①に入れ、塩小さじ1/2、コショウで味付け。
- ④ニラを入れて、サッと火を通せば出来上がり。

(中筋支部 K)

「無言館」へ行って来たが、彼等のつぶやきは胸をしめつけるものがあつた。奥深い山の中に坂を登って若い人達も訪れていた。平和に育っている彼等にも書かれている文面や絵画を見れば、今の日本をどう思って坂を降りたのだろうかと考える一日だった。

(可部. Y・T)

もうやめようとおもった時、漢字クイズがわかった。その後ゆっくりコーヒーをいただいた。

(可部. T・T)

漢字クイズ、お母さんに相談しながらときました。毎日学校たのしいです。勉強も頑張っています。

(毘沙門台. 小学3年生・9歳. A・J)

