

一人は万人のために
万人は一人のために

3月15日現在
組 合 員 数 48,724人
出 資 金 14億6,604万8,270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.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

健康づくり学会を開催!!

「元気じゃけん 豊かな人生～昨日よりも 明日をいきいきと～」

健診は安心の一步、
老後もいきいき

第二十九回健康づくり学会は六回の実行委員会を重ね内容などの検討をおこない、三月九日に開催しました。参加者は一人ひとりで遠方からも数多くの参加がありました。健診センター長である青木克明理事長による「達者で長生きするために」と題した講演では「健康長寿のための12か条」について報告があり、フレイル(虚弱)予防の大切さを訴えました。また上手な健診の受け方や平和への思いなどとても幅広い内容となりました。職場からは富山研修医の組合員との交流体験の報告と、コープ共立歯科の口腔崩壊の事例報告がありました。地域の支部からの演題発表は三題あり、どれも地域まるごと健康づくりの取り組みで、組合員さんが色々な



取り組みをされて頑張っている様子がひしひしと伝わってきました。高齢になってもいつまでも自分らしい生き方を実現するための各支部の特徴ある取り組みで、無理なく気軽に取り組んでいる内容でした。



広島医療生協 理事長
広島共立病院 健診センター長
青木 克明

改めて広島医療生の健康づくり活動の取り組みに確信が持てた第二十九回健康づくり学会。色々学びものが多くありました。開催にあたり協力して下さったスタッフ、発表された方、参加して下さいました。皆様に感謝申し上げます。

(第二十九回健康づくり学会実行委員会 篠畑 坂井)



★講演に関連する質問が
寄せられましたので
お答えします。

参加者からの質問

Q 家族が人間ドックの再検査のために総合病院へ行きました。造影剤の点滴をしながら胃カメラを飲む検査はありますか。胃カメラを使って十二指腸乳頭部から造影剤を注入して膵管、胆管を描出する逆行性膵胆管造影検査か、胃カメラと造影CT検査をそれぞれ予約されたかのいずれかと思われまいます。胃カメラで消化管の壁を傷つけることがあります。また造影剤ではアレルギー反応で嘔気、じんましんなどが出る場合があります。検査の必要性、方法、体への負担、万が一事故がおきた場合の対応について、十分な説明を聴き、理解・納得した上で同意書に署名をしていただく仕組みになっています。疑問や不安なことがありますしたら遠慮なくおたずねください。

青木医師からの回答

A 造影剤の点滴(血管注射)をしながら胃カメラを飲む検査はありません。胃カメラを使って十二指腸乳頭部から造影剤を注入して膵管、胆管を描出する逆行性膵胆管造影検査か、胃カメラと造影CT検査をそれぞれ予約されたかのいずれかと思われまいます。胃カメラで消化管の壁を傷つけることがあります。また造影剤ではアレルギー反応で嘔気、じんましんなどが出る場合があります。検査の必要性、方法、体への負担、万が一事故がおきた場合の対応について、十分な説明を聴き、理解・納得した上で同意書に署名をしていただく仕組みになっています。疑問や不安なことがありますしたら遠慮なくおたずねください。

「からだ&くらし」
カラー化スタート!

1面と最終面が今月号より、カラーとなります。今後とも、紙面改善に努めていきます。みなさまからのご意見もお待ちしています。

総代会の招集

定款第50条に基づき、第59回通常総代会を招集します。
広島医療生活協同理事長 青木 克明

とき 6月9日(土)
13時～16時(予定)

ところ 佐東公民館 2Fホール
安佐南区緑井6丁目29-25

虹の旗

時間が経つのは早いものですね。理事になって五年が過ぎようとしています。何も出来ない私に対して、組合員さんの協力があつたからこそ、やってこられたのだと思います。健康まちづくりセンターからの無理なお願いも気持ちよく(笑)協力していただいたり、各支部で企画した行事にもたくさん参加していただき、「楽しみにしてたのよ。」とか、「年に一回ではなく何回もして。」と言う声を聞き、地区全体に声を掛けて良かったと思います ▼これから組合員さんの力を借りて、もう少し理事を務めていきたいと思っています。(C・K)



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



前回、介護予防についてお話をさせていたいただきましたが、今回は介護予防の運動についてお話しします。

現在、地域に体操ができる場をつくろうという取り組みがすすんでいます。

手や足に重りをつけて行う100歳体操に実際、参加をしたり、運営に関わっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 加齢とともに少しずつ筋力も低下していきます。地域で歩いていけるところに体操教室があることで、

無理なく継続して体操に取り組み、介護が必要にならないように身体状態を維持していくことが大事です。

体操教室の立ち上げは各包括支援センターが支援を行っており、将来的には地域住民の人たちが自主的に運営を行うという方法をとっています。

広島医療生協でも診療所などのスペースを利用し、地域の包括支援センターとともに体操教室を開催しています。この体操教室を通じて、各支部と

地域の諸団体や包括支援センターとの連携もすすんでいます。また、体操教室で出会った方たちが医療生協の活動に参加をされ始めたりなど新たなつながりが生まれています。このような健康づくりの取り組みは医療生協の組合員さんが長年、地域で行ってきたことです。地域での医療生協の活動が介護予防に繋がっているという確信をもち、一緒に頑張りたいでしょう。

介護予防について ～地域の体操教室～

22

めざせ！
つやつや
シニア

健康長寿のための12が条

いつまでも幸せに、健やかに過ごすカギはこれ！



今月は第3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

3 体力・身体活動

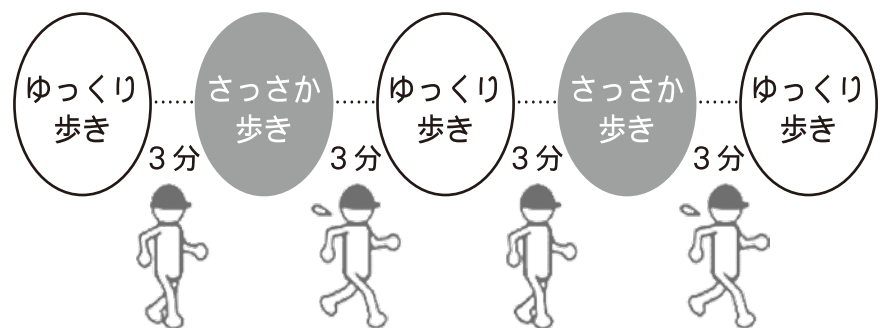
筋力＋歩行力で“生活体力”をキープしよう！

人間の体力は30才台をピークに毎年1%ずつ低下し、30%を切ると介護が必要となります。歩行速度、握力、片脚立ち時間が劣っていると循環器疾患での死亡リスクが高くなります。

しかし体力の低下はトレーニングで遅らせることが出来ます。40センチの台から片脚で立ち上がれないなら移動機能の低下が始まっているので、筋力トレーニングと蛋白質とカルシウムに富んだ食事をするようにしましょう。

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ15分繰り返す「インターバル速歩」が筋力の増強と生活習慣病の改善に役立ちますので週に4回以上続けましょう。

＜インターバル速歩＞



3月 理事会だより

(3月17日開催)

共立どんぐり保育園竣工！

広島市からの公的補助を受けて、昨年9月から建設がはじまった共立どんぐり保育園が3月中旬に竣工しました。共立どんぐり保育園は広島市の待機児童解消のために、公募の結果、認可されました。生活協同組合が行う保育園として、待機児解消に留まらず、地域のニーズに応えた子育て支援にも取り組みます。また、被爆地ヒロシマの保育園として「平和とよりよき生活」にも貢献する保育園として発展させます。

17日には完成を祝う見学会が行われ、子どもを預ける保護者をはじめ、地元の方や組合員のみなさんがたくさん参加し、共立どんぐり保育園の船出を祝いました。

【2月の経営】

経常剰余が予算を1,333万円下回る

2月の事業活動は事業収益が予算を1,914万円下回り、事業費用は予算を514万円下回ったものの、経常剰余は△3,045万円となり、予算を1,333万円下回りました。累計では経常剰余予算△1,617万円に対して実績△1億2,517万円となり1億900万円下回っています。

フリーキャッシュフローと呼ばれる事業から得られる自由に使える資金で長期借入金返済を賄う必要がありますが、現時点でのフリーキャッシュフローは1億7千万円で、長期借入金返済額は2億6,500万円ですので、1億円近くの資金流出となっています。資金的にも厳しさを増しています。



『お母さんのための産後講座』好評開催中

痛みを我慢して家事・育児をしていませんか？

尿もれ・ぽっこりお腹で一人で悩んでいませんか？



【日時】4月12日(木)・5月10日(木)・6月14日(木) 13時～14時

【場所】広島共立病院 2階 心臓リハビリテーション室

※広島共立病院の駐車場をご利用下さい／無料♪



【対象】産後1ヵ月～1年程度のお母さん

※運動のできる服装でお越し下さい♪
(簡単な運動を行います)

【定員】8名

※締切り：定員になり次第

☆要予約☆

産後講座の様子・『感想』アンケートより



◎授乳姿勢や、妊娠中からの姿勢の崩れによる腰痛や肩こりのある方がほとんどでした。

◎スライドを用いた講義、全員でのストレッチや自身の身体評価・腹部運動などを行いました。『とても参考になりました。』

『体操を実際に体験できて良かった。』

『雰囲気もよくて楽しかったです。』

『一人一人話を聞いてもらったので良かった。』

＊疼痛の強い方・症状の重い方へは産後のリハビリテーションを提供しています＊

～産後のリハビリテーションとは??～

【対象】腰部痛・股関節痛・そけい部(足の付け根)痛・尿もれ・頻尿などの症状

【内容】＊硬くなった(緊張した)筋肉を調整します。

＊弱い部分の筋肉と一緒に鍛えます。

＊ストレッチなど、必要な運動を実施します。

＊育児動作においてより良い動作方法を指導します。

理学療法士が
対応します♪

以上のような内容で「痛みや症状を改善し、身体の自己管理の習得」を目指します！

＊初めに当院リハビリテーション医の診察を受けて頂きます＊

【問い合わせ・予約】広島共立病院 リハビリテーション科 受付まで♪

☎ 082-879-1111(内線2566)

担当理学療法士：佐々木・星賀





広島医療生活協同組合

広島医療生協

1号議案

ダイジェスト版

〈わたしたちを取り巻く情勢〉

憲法9条の危機

安倍首相は、年頭の会見で、年内にも9条改憲の国会発議を行うという姿勢です。憲法9条に自衛隊を書き込めば、2項の戦力不保持、交戦権否認の規定の死文化に道を開き、無制限に武力行使することになりかねません。



こどもらに明るい未来を

社会保障分野では自己負担増や給付削減など、2018年度政府予算案では社会保障予算の高齢化に伴う自然増分の6,300億円のうち、1,300億円カットし5,000億円まで抑え込むこととしました。安倍政権の6年間で自然増の削減は1.6兆円にものぼります。社会保障の削減はきっぱり中止し、能力に応じた負担で財源を確保し、充実に向かうべきです。

〈2017年度のまとめ〉

医療福祉生協の地域包括ケアの実現

ケアマネー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生協としても地域の困った解決プロジェクトを組織し検討を始めました。新しい「交流の場」、地域包括や自治会等と連携した診療所での100歳体操などの新しいサロン・たまり場が生まれ、サロン・たまり場が25か所にひろがりました。

協同組合間共同・連携の前進

生協ひろしま、広島中央保健生協、広島医療生協の三生協でのこの間の連帯活動の発展を基礎に、広島県生協連合会の立会のもと、「地域連携と事業・活動の推進に関する協定書」が締結され、三生協の連携が新しい段階に入りました。共同事業の検討では、沼田診療所隣地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。

健康づくりの活動の発展

「けんこうチャレンジ」は、県内3つの医療福祉生協や生協ひろしま等が共催し、実行委員会には広島県やJAも加わるなど取り組みが広がりました。当生協ではこれまでの取り組みが定着してきたことや組合員の努力により昨年比127%の2,540名の実施となりました。

いっせい班会などで「あいうべ体操」や「医療福祉生協の健康習慣」「すこしお生活」の普及に努めました。

患者・利用者のニーズに応えた医療福祉活動

広島共立病院は2014年9月1日に新病院が開設し3年半が経過しました。医療活動においては、救急医療、リハビリテーション、緩和ケア、ヘルスプロモーションの4つの重点活動として取り組みを実践してきました。

各診療所、介護事業所は医療と介護の連携という強みを生かし、患者・利用者のニーズに応えた活動を前進させました。福祉事業では広島市の補助金を受けて「共立どんぐり保育園」開設の準備をすすめました。

新たな支部づくりの追求と担い手づくりが課題

10月から庄原支部の分割による東城支部が結成され、きめ細かい活動が進みました。白木地区への分割は、青空健康チェックの実施や地元JAや地域包括支援センターとの協同による100歳体操の実施等がすすんでいます。

支部運営委員は、●名増えました。役員の高齢化が進む中、新たな担い手を迎え入れることに成功していません。



白木ショージでの健康チェック

もにすすめます。

- 健康まちづくりセンターや介護事業所とも連携し、無差別・平等の地域包括ケアをすすめます。

(3) 診療所の活動・訪問系介護事業の活動

- 診療所圏域を視野にした医療・福祉・介護・組合員活動の連携により、住み慣れた地域で最後まで暮らし続けられる医療福祉生協の地域包括ケア実現に貢献します。
- 介護事業は制度改定に対応した中重度対応、リハビリ連携、口腔ケア等に取り組み、事業所間で機能分担を進め人材の有効活用をはかります。

(4) 被ばく者医療・被ばく者支援

- 国内外の被爆者支援を続け、被爆体験を継承します。
- 原発被災者支援を継続するとともに、原発再稼働建設中の島根3号機の稼働、上関原発の新規建設に反対し脱原発を目指します。

(5) 医療と介護の連携強化

- 広島共立病院、各診療所、各介護事業所の生協内連携を強化するための交流会や合同研修等を開催し、顔の見える関係づくりをすすめます。

(6) 介護分野の具体的な事業と運動

- 庄原地域での住民団体との懇談をすすめ、地域に根ざした事業所づくりの取り組みを支援します。
- サロンやたまり場、班活動など、横のつながりをつくるための交流会を開催します。また助け合い活動に関する交流会も開催します。

(7) 子どもへの支援

- 共立どんぐり保育園の運営を軌道に乗せ、地域の子育て相談、子育てサークル支援などをすすめます。

(8) 組合員の事業参加

- 2018年度の事業所病院探検隊は、診療所群とメディカルフィットネス共立について行います。
- 利用委員交流会を開催します。
- 事業所ボランティア委員会は、病院・診療所におけるボランティア養成講座、及び、緩和ケアボランティア養成講座を開講します。

7. 社会保障の充実と平和の活動

- 支部・班・職場を単位とする憲法学習会に取り組み、「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」(3,000万署名)を地域に広げ、2万5千筆の目標を達成します。
- 原水爆禁止世界大会・生協主催のピースアクション2018へ積極的に参加し、核兵器廃絶の運動に取り組みます。

- ヒバクシャ国際署名の取り組みを多くの団体や県生協連と連帯し、核兵器廃絶の運動を次世代へ継承します。
- 権利としての社会保障の立場で若者から高齢者まで一体となって制度の改善に取り組みます。
- 一支部一要求運動を発展させます。行政に広島医療生協の持っている資源を伝え、ともに制度を改善させる協同の相手として連携・懇談を深める取り組みをすすめます。
- 高齢者公共交通機関利用助成事業を敬老パスに拡充する請願書に取り組みます。
- 熱海で開催される日本高齢者大会に代表を派遣し、成功に貢献します。

8. 組織づくり

(1) 地域のつながりづくり

- 生活圈域の支部づくりをすすめ、安佐南区・安佐北区では、中学校区ないし小学校区単位に支部づくりを目標にします。
- 地域包括ケアの実現を目標に、地区を包括支援センターに対応する単位へ再編することを検討します。

(2) 生協を強くする取り組み

- 組合員ふやしは2,000人を目標にします。
- 増資活動は1億2,000万円を目標にします。
- 各支部積立増資者1,500人獲得、事業所では1,500人(職員の積立含む)を目標とします。
- 「銀行引き落とし制度」や積み立て通帳の普及を意識的に進め増資実人数者は8,000人を目標とします。
- 班会開催・班づくりは1,500回・50班を目標とします。

(3) 広島医療生協の活動を知らせる活動

- 「からだとくらし」のカラー化を実現し、いっそう読みやすい機関紙として改善します。モニター制度を開始します。

9. 経営・マネージメント

- 事業をつうじて5億円の資金を生み出し、事業を維持するための設備投資(1億7,000万円)と3億2,000万円の長期借入金元本返済を賄なえるようにします。
- ISO9001マネージメントシステム2015年版に習熟し、医療・介護の質の向上に生かし、経営目標を達成します。
- 法令遵守の視点から労働関連諸法規や労務管理の研修会を具体化します。

10. 専門職等の確保・養成

- 2018年度の卒後臨床研修医を定員の3名を確保します。
- 診療所勤務を希望する既卒医の確保に努力します。
- 各専門職も事業構想と対応して計画的に採用します。
- 広島医療生協福祉職部会の自主的な活動を支援します。
- 介護職責者会議を引き続き開催し、事業所別の経営管理力の向上やマネージメント支援を行います。



〈2018年度の方針〉

基本方針(品質方針)

- 1.誰もが安心して住み続けられるまちづくりをめざして医療福祉生協の地域包括ケアを実現します。
- 2.医療福祉介護の質の向上を追求し、患者・利用者の満足度を高めます。
- 3.地域のニーズに応える医師をはじめとした専門職の確保をすすめ、理念を共有する組合員を育成します。
- 4.様々な人びとと力を合わせ、権利としての社会保障と戦争をしない国を守り抜きます。

1.医療福祉生協の地域包括ケアの実現

- つながりマップづくりを活用し、「地域の気になる人、気にする担い手」について話し合い、その過程を大事にしながら「地域の困りごと」解決にむすびつけます。
- ワーカーズ・コープや地区社協、区役所など他団体と協同・連携し、子供からお年寄りまで誰もが気楽に立ち寄れる居場所「ワイワイ広場」の取り組みをさらに広げます。また、認知症カフェにも取り組みます。
- 健康まちづくりセンターは地域包括ケア実践の事務局の役割をいっそう果たします。



沼田診療所にて百歳体操

2.協同組合間共同・連携

- 三生協の共同事業としての「高齢者のすまい事業計画」についての具体化をすすめ、その実現にむけて協議をすすめます。
- 生協ひろしまとの組合員活動での協同をすすめ、地域の要求に応えます。
- 広島県農業組合連合会(JA)などの協同組合と共通した課題で協力した活動をすすめます。

3.「いのちの章典」を実践する人づくり

- 「医療福祉生協の人づくり」をもとに、組合員が相互理解するための出会いの場をつくり、ともに学習教育活動をすすめます。
- 組合員の運営参加の意識を高めるため、情勢や経営の実際について学ぶ機会を定期的につくります。
- 県民医連が取り組む「幹部基礎講座」に対象者を受講させるなど、次代を担う民医連・医療福祉生協の幹部養成に取り組みます。

4.災害支援・災害対策の活動

- 「佐東地区まちづくり学習会」を継続し、地域でのつながりづくり、まちづくりに生かします。
- 日本医療福祉生協連合会と協同連帯し、引き続き東日本大震災被災者支援に取り組みます。

5.健康づくり

- 「けんこうチャレンジ」は、広島県ほか行政や他団体との連携をより一層強化し、県内全域を対象に子どもへの普及も重視して、医療福祉生協の健康習慣の普及や健康寿命を延ばす取り組みとして広げます。
- 「フレイル予防運動」「すこしお生活」の普及・実践をすすめ、生活習慣の改善や定着をはかります。「けんこうチャレンジ」や「すこしお生活」の活動をきっかけに班づくりにつなげ、健康づくりの普及に取り組みます。
- 「健康サポーター養成学校」開催の普及と改定した「体組成」「血圧」の判定表を基に、組合員が自立して健康チェックができる環境づくりをすすめます。



健康づくり6.15ウォーキング

6.医療福祉活動

(1) 病院機能向上

- 広島共立病院は安佐南区唯一の総合機能を有する病院として、地域医療および地域包括ケアの拠点としての役割を発揮します。保健・医療・介護の質を向上させ総合的な展開をしていくとともに、地域での保健・医療・介護・生活の切れ目のない連携を推進し、無差別平等の地域包括ケアを実現します。医療活動においては、救急医療、リハビリテーション、緩和ケア、ヘルスプロモーションの4つの重点活動として取り組みを実践していきます。
- 安全、倫理を軸に患者の人権を尊重した総合的な医療の質の向上に取り組みます。

(2) 歯科の発展

- コープ共立歯科開設20周年に向けた取り組みを組合員とと

広島医療生協の各診療案内

2018年4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			古江	桑原		
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～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	〇理学・作業・言語 物理の各療法 予約制	〇	〇	木村〇	澤〇	〇	1.3.5週 〇
	午後1時30分～4時30分		〇	〇	〇	〇	〇	
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	高永甲 大田垣 甲斐	長嶺	1週 高永甲・長嶺 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 加納	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	森下	東	森下	東	1.5週 東 3週 森下 予吉國
	午後2時～3時	アレルギー 予約制	2時～2時30分 予森下	2時～2時30分 東	2時～4時30分 森下	2時～6時 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	予防接種 予約制	3時～4時30分 森下	2時～4時30分 東	1.3.5週 森下		3時～4時30分 森下	
	午後5時～6時	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	佐々木 大田	大阿 石部	大重 田平	佐々木 大重 阿部	大重 阿部
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	佐々木 大田	大石	第1・2・4・5診療 第3休診	大田 阿部 佐々木
夜 間	月・火・水・金:午後5時～7時30分		大重 田平	重 平	佐々木 大阿 石部	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	大阿 石部	重平 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】 処方せんを受付のファックスで薬局に送る際に、短縮番号表の文字が小さくて探しづらいです。表を大きくしてはどうでしょうか。

【回答】 ご意見をいただきありがとうございます。ファックスの番号表は、安佐南区内は文字を大きくして貼り替えました。安佐南区以外は、一覧表から選んでもらう形に変更しました。
(広島共立病院 受付事務課長)

クイズ回答
ハガキより

組 合 員 の 声

37年勤めた仕事を昨年退職。学卒後、初めて主婦になり家事をしています。漢字クイズは亡き父親が解いていたのを横目に見ていました。初めて自分も挑戦。何とかできました。県北にも診療所ができたらしいのに…と思います。そのためには組合員ふやし、増資が必要でしょうネ。
(三次市・N・M)

主人とクイズを一緒に助け合ってとても楽しく頑張っています。今回は私の方が沢山答えが出ました。頭の体操、又今日は暖かかったので共立あたりを歩いてみました。共立どんぐり保育園を見ました。
(毘沙門台・E・S)

楽しみにしている漢字クイズ、一回飛ぶとやはり寂しいな～。今年は異常な寒さで足腰に堪える、痛い痛いといながらも高齢者いきいきポイント手帳片手に屋外に出よう努めている。立春も過ぎ又カーブ・カーブで気合を入れて頑張ろう！
(伴東・R・T)

「からだくらし」を読んで、素敵な活動をたくさんされていることを知りました。私も協力できることがあれば参加したいなと思いました。
(西原・F・H)

雪がたびたび降って出かけるのがおっくうでしたが、暖かくなって草木の芽も出て楽しみです。
(毘沙門台・N・S)

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

雛の膳食むごと小さき手をたたく
過去は過去流してしまへヒヤシンス
喇叭水仙「カップサイセン」といふ幼
春の月語りかけたる日暮かな
髪乱れなお背おされ春一番
同じ歌繰り返し聞く桜月
兜太逝く反戦反核菜の花忌
寺の庭夕日に映える桃の花
名残雪田畑も家もすっぽりと
男坂に水仙咲いて義姉偲ぶ

石塚節子
伊達和恵
寺本東子
中村絹枝
野田八代子
吉井美智子
安永道子
竹本旬子
桑升幸子
河野美智子

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	文	道	目	平	雄	大	巴
打	家	枳	里	篤	育	崎	花
巨	姿	姿	漉	匡	ノ	委	作
実	用	子	長	煙	卯	菜	出
美	挨	江	度	殊	勢	温	手
月	蛭	細	心	合	汎	多	元
雪	草	数	厚	捩	煮	昌	房
沸	紐	奇	真	拶	鱧	浅	鴨

- ① 今年大相撲、初場所で優勝した力士は？
- ② てすき和紙
- ③ 微細(きこ)→○○
- ④ あいさつは大切です
- ⑤ ピョンちゃん五輪
- ⑥ 三人寄れば○○の智恵
- ⑦ おから
- ⑧ いろいろな方面に使うこと。鉄は○○金属といえる
- ⑨ 岡山県にある温泉が有名な「みまさか」
- ⑩ 小倉百人一首より「高砂の尾上の桜咲きにけり外山の霞立たずもあらなむ」を詠んだ人は？
- ⑪ ニューヨーク
- ⑫ 潮干狩りといえはあさり
- ⑬ 引く手あまた
- ⑭ ねじ
- ⑮ ユネスコの本部があるところ
- ⑯ は？
- ⑰ しせいをただす
- ⑱ 概略(がいりやく)→○○
- ⑲ 一茶の句「めでたさもちう位也(ちうぐん)わが春」
- ⑳ 三遍(さんぺん)まわってたばこにしよ
- ㉑ 嘶(し)家には「前座」「二つ目」「○」の順に昇進する
- ㉒ 食器をしゃぶつする
- ㉓ 富士山がそのゆうしを現す
- ㉔ 陰暦4月の異称
- ㉕ 人と人との間の合う合わないはふしぎな縁による。「○縁○縁」

- ◆ 締切は五月十五日 ◆
- クイズ二月号の正解は、「鼓腹撃壤(こふけききやう)」(世の中の平和を楽しむようす)でした。
- ① 胡座
 - ② 抄
 - ③ 香香
 - ④ 滑子
 - ⑤ 一括
 - ⑥ 長閑
 - ⑦ 鮎(あゆ)魚女
 - ⑧ 発効
 - ⑨ 万事
 - ⑩ 途轍(とてつ)も
 - ⑪ 糟糠(そうかう)
 - ⑫ 蚯蚓(こうり)
 - ⑬ 池田菊苗
 - ⑭ 牡丹餅(ぼたんもち)
 - ⑮ 承認
 - ⑯ 琥珀
 - ⑰ 校正
 - ⑱ 藤原敦忠
 - ⑲ 秋田
 - ⑳ 青天井
 - ㉑ 森陽外
 - ㉒ 造詣
 - ㉓ 野口雨情
 - ㉔ 刊行
 - ㉕ 特徴
 - ㉖ 鯉
- 正解者は六十九人でした。
当選者(敬称略)
橋田 史江(西原)
三上 直子(三次市)
三上ヤユミ(伴東)
久保田宏温(古市)
中野 晃子(大町西)
- ◆ 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
- ㉕ 江戸の敵を○○で討つ
 - ㉖ あひる
 - ㉗ 永平寺をたてた人は？
 - ㉘ 天ぷらや塩焼きにするとおいしい「ぎす」

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

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

満開の桜の下で大きく育て

組合員活動



ゆめタウン健康チェック

- 共立地区 -



毎月第2火曜日、10時30分から11時30分までの1時間、ゆめタウン安古市店さんのご協力で健康チェックをしています（8月と1月はお休みです）。場所は「店舗入り口前」または「2階エスカレータ前」で行っています。共立地区内の3支部が順番で担当し、看護師さんと一緒に血圧測定と体組成（体脂肪や基礎代謝など）測定、健康相談を行っています。

通りすがりに立ち寄られる方や毎月の測定を楽しみに来てくださる方もあり、その方たちが支部主催の学習会に参加してくれるなど、「地域の健康づくり」だけでなく、「つながりづくり」の場にもなりつつあり、嬉しく思います。

「高齢者いきいき活動ポイント事業」に登録しています。70歳以上の方はポイント手帳を持ってお越しください。（共立地区役員一同）

大塚公民館まつりで健康チェック!

3/18

- 大塚支部 -



3月18日（日）に「大塚公民館まつり」が開催され、大塚支部と沼田診療所・コープ共立歯科が健康チェックに参加しました。

健康チェック数は血圧測定と体組計測定が70人、骨密度測定20人、歯科チェック51人でした。

今回の測定会場は通路だったので、人の流れの中での健康チェックを行っている感じでした。子ども達がふうせんで遊ぶとなりで、綿がしを持っている人とぶつかったりしながらも、お祭りならではの雰囲気や若い人も気軽に参加してくれました。（谷水）

“楽しく歌を生きているうちに”

らっかせい

祇園支部「楽歌生」班

- ふれあい地区 -



らっかせい

「楽歌生」字の如く、自分で思っています。毎月第1木曜日の午前10時から12時迄、ふれあいセンター協同のホールで唄っています。サァー!!一歩、足を踏み出し覗いてみて下さい。若い?のから熟女迄、皆々の笑顔が出迎えますよ。そうそう、残念な事に楽歌生には男性の方が居られません。デュエットの歌声を未だに聞いたことがありません。家に引き籠っている貴男、貴女も貴男も勿論、年齢制限などありません。是非、一度!!楽しい時、苦しい時、悲しい時、笑い乍ら、泣き乍ら、胸躍らせ、胸キュンキュンさせて、誰かが言っていました。「歌は世界の共通語、三分間の名ドラマ」。

もうそこ迄春が!桜の蕾も綻びかけ、お花見の時節も目の前です。酒席で一曲、喉自慢の十八番を楽歌生で一緒にしませんか? お仲間募集になっちゃいましたね。「歌」って本当に良いものですね…!!

(楽歌生班一同)

作ってみて!!

私の一品

No.34



アスパラなど他の野菜
なんでもOKです。
巻いてお楽しみ下さい。

豚肉のロールまき

今月のレシピ

〈材料〉(4人分)

豚肉 ……………うす切り200g
ニンジン ……………1本
ジャガイモ ……………2個
タマネギ ……………1個
焼肉のタレ ……………適量



〈作り方〉

- ①豚肉をのばし、塩、コショウをする。
- ②ニンジン、ジャガイモはゆでる。
- ③ニンジン、ジャガイモ、タマネギを豚肉にまく。
- ④まき終りを下にして焼き、焼肉のタレなどで味付けをし、まき目をみせてお皿に盛る。

(佐東地区)