

一人は万人のために
万人は一人のために

6月14日現在
組 合 員 数 45,275人
出 資 金 13億9,310万円

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



▲職場の新しい仲間たちを紹介

理事会報告後、討論が行われました。討論では総代など九名が理事会の議案提

生協のよさや

強みを生かして

案を補強し、豊かにする立場から発言しました。組合員の活動では、支部づくり

昨年度は医療福祉生協の地域包括ケアの実現を目標に、様々な団体との連携をすすめて、たまり場やサロン、子ども食堂などが二十五カ所で行われていること、県内の三つの生協(生協ひろしま、広島中央保健生協、広島医療生協)の連携も前進し、高齢者のさまざまな事業計画づくりなどが検討されていること、組合員の自主的活動として、健康チャレンジなど多彩

な健康づくりの活動が前進しつつあることなどの活動の成果が報告されました。二〇一八年度はこうした成果を土台に、お互い様の精神で増大しつつある地域の困りごと解決やつながりづくりに組合員組織と事業所がいつそう主体的に取り組むつつ、厳しい経営の現状を地域組合員と職員の協同の力を発揮して打開することを呼びかけました。

お互い様の精神で 困りごとの解決を

を展望する白木地区でのJAと連携した百歳体操や街角健康チェックの取り組み、ワーカースコープ、地区社協などと協力して定例開催となつた子供食堂「ワイワイ広場」の活動、自主的な健康づくりの柱である健康チャレンジの取り組みなどについて発言がありました。

憲法を守り生かすために

理事会のまとめのあと、提案された六つの議案すべてが採択されました。

生活を実現しようが提案され、拍手で確認されました。

役員の補充があり、次の方が就任しました

役員就任

役職名	氏 名
理 事	立石 純子
理 事	斉木英津子



2018年度 総代会開かれる!

地域組合員と職員の協同の力を発揮して

厳しい経営を打開しよう!

六月九日、安佐南区の佐東公民館で第五十九回通常総代会が開催され、総代をはじめ三三〇人の地域組合員や職員が参加しました。青木理事長による開会あいさつに続いて、理事会を代表して斉藤専務理事より「まとめと方針」など六つの議案が提案されました。



▲理事長の開会あいさつ

ました。事業所の活動では、地域の子育て支援も視野に、したどんぐり保育園開設、地域にどんどん出かけることをめざす認定看護師の学習講座、開設二十周年を迎えるコープ共立歯科、事業継続の上で要になる医師の確保では組合員参加の医学生対策などについて発言がありました。(2面に詳報)

虹の旗

私と医療生協とは、切っても切れない縁で結ばれて約四十五年が経過します。その頃に住んでいた場所に、清水先生の予防注射や検診などがあり、これが医療生協との出発点でした。皆で集会所や班長宅に集まり、健康チェックや平和活動、安全・安心の食生活学習会を御近所の皆さんと開き、時には皆で旅行を楽しんだりしました。中でも助け合い活動は、チョット困った時に子供を預けたり預かったり、どちらが我家かと思うぐらいのつきあいで、まるで兄弟のようネと皆で笑う。今でも続いている嬉しい。今、医療生協が「ともに考え、ともに動き、ともに学ぶことを実践し、高齢化に強い「まちづくり」を目指しています。が、その先端を地域ですべては相手思いやり、助け合うことから始まります。これから健康をモットーにし、ボランティア精神で明るく生きて行きたい、力を抜いて一歩一歩、悔いのないように皆さんと、ともに。(T・I)



総代会での発言紹介

地域組合員・住民と職員が力を合わせて

子ども食堂の取り組み

ワーカーズコープのお二人は、家でも学校でもない気軽に立ち寄れる居場所「ワイワイ広場」を紹介。広島医療生協と安佐南区社協、ワーカーズコープの三者が共同で毎月二回取り組み、まずは遊んでそのあと参加者みんなで楽しく食事をする、スタッフの負担にならないように、簡単なメ



▲子ども食堂の取り組み紹介

ニューにするよう工夫していることなどが報告されました。

共立どんぐり保育園

待機児童解消のため一年前より地域を回って開設を訴え、現在三十五名の子供たちが通っている経緯を吉川副園長より報告。広島共立病院初代院長の故丸屋医師より渡日医療を受けた韓国の被爆者が故国に



▲保育園より報告

戻って植えた平和公園のどんぐりが芽を出し大きな木になった話からつけた保育園の名前の由来も紹介されました。



▲けんこうチャレンジの大ポスター

けんこうチャレンジに 取り組もう！

健康づくり委員会の伊藤常務理事と川本理事からは、けんこうチャレンジについて報告。大人は六〇日、子供は三〇日間、生活習慣を改善し、健康で長生き目指して今年も取り組み、県内一人、うち広島医療生協で三〇〇〇人を目指して取り組もうと訴えました。



◀認定看護師の出前講座やっています！

認定看護師の出前学習会 「わいわい講座」

共立病院の久保田看護師長は、認定看護師による出前講座「わいわい講座」を報告。皮膚のケア、嚥下、緩和ケア、認知症についてなど七つの分野について三人以上の地域の集まりに要請にこたえて資格を持った認定看護師を派遣している取り組みが紹介されました。



▼民医連医学生担当の2人



医師医学生 確保の取り組み

広島民医連に出向している二人の医学生担当からは、民医連の医師医学生確保の熱心な取り組みを紹介。医学生と生協とのつながりづくりのために医学生を対象にしたランチ会を行っており、食事作りのボランティアがありました。



▲初々しい新人職員たちが、ズラリと勢ぞろい！

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) 眞崎 有香



医療も介護も負担が増える

25

七〇歳以上の高額療養費の上限額が変わり、自己負担の引き上げは昨年ものコーナーで紹介してきました。段階的に引き上げられ、二〇一七年八月から一般(年収一五七〇万円)の入院の自己負担が四四〇〇〇円から五七六〇〇円になりました。現役並み(年収三七〇万円)は八〇一〇〇円ですが、二〇一八年八月から現役並みの年収による区分が六九歳以下と同様となり、上限額も六九歳以下と同じになります。入院時食事療養費についても一般は二〇一六年四月から一食二六〇円が三六〇円になり、二〇一八年四月から四六〇円に引き上げられています。

介護保険の利用料も一割負担でしたが、単身世帯で年収二八〇万円以上は二割負担となりました。さらに二〇一八年八月から単身世帯で年収三四〇万円以上は三割負担に引き上げられます。高齢者が増えることにより社会保障費が増大していくことは明らかですが、医療も介護も自己負担額がどんどん拡大してきています。負担が増えることにより、必要な医療介護が受けにくくなることが懸念されます。今後も「公助」から「自助」へと流れが進んでいくと思われますが、注意深く情勢を見ていく必要があります。

<69歳以下の方の上限額>

適用区分		ひと月の上限額(世帯ごと)
ア	年収約1,160万円～ 健保: 標額83万円以上 国保: 旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000)×1%
	年収約770～約1,160万円 健保: 標額53万～79万円 国保: 旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
ウ	年収約370～約770万円 健保: 標額28万～50万円 国保: 旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%
エ	～年収約370万円 健保: 標額26万円以下 国保: 旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税者	35,400円

注 1つの医療機関等での自己負担(院外処方代を含みます。)では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担(69歳以下の場合は2万1千円以上であることが必要です。)を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

出典:厚労省

<70歳以上の方の上限額(平成30年8月診療分から)>

適用区分		外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
現役並み	年収約1,160万円～ 標額83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1%	
	年収約770万円～約1,160万円 標額53万円以上/課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000)×1%	
	年収約370万円～約770万円 標額28万円以上/課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000)×1%	
一般	年収156万～約370万円 標額26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 年間上限 14万4千円	57,600円
非住民税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

注 1つの医療機関等での自己負担(院外処方代を含みます。)では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

出典:厚労省

6月 理事会だより

(6月16日開催)

【5月の経営状況】

290万円赤字、724万円予算下回る

収益が4億8,296万円で、予算を1,176万円下回りました。入院収益が2,000万円近く予算を下回ったことが主因です。費用は4億8,534万円で、材料費などのマイナスで予算を395万円下回りました。その結果、経常剰余は291万円の赤字で予算を720万円下回りました。累計の予算差は1,800万円となりました。全体では予算未達成となりましたが、8事業所が予算達成するなど4月より前進を作り出しています。

現預金残高は6億8,650万円で、期首より795万円の増加。資金繰りをみる指標である月商倍率(現預金÷月収益)1.41倍で余裕はありますが、損益改善で安定的な資金確保に引き続き努力します。

【5月の損益】

単位:万円

	5月	予算	予算差	前年	前年差
収益	48,296	49,474	▲1,177	47,314	982
経常剰余	▲291	433	▲724	▲735	444



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6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

6 事故予防

年を重ねるほど増える、“家庭内事故”を防ごう！

●転倒を防ごう

てすりの利用、整理整頓、足元を明るく。
前足部分に体重をかける訓練をすると姿勢制御能力が向上して転倒予防につながります。



●入浴事故を防ごう

入浴1分後に最も血圧が上がり、急死は冬場に多い。
食後、早朝、深夜の入浴を避け、脱衣所は暖かく20度以上に、湯温は41度までで高温を避けよう。

●誤嚥、窒息を防ごう

肺炎は死亡原因の第3位で高齢者が97%、うち70%が嚥下性肺炎。
一口分を減らして、むせを防ぎ、背筋を伸ばして食べよう。
食品による窒息は「もち」が最多、小さく切って食べよう。

●火傷をなくそう

衣服に火が付かないように注意しよう。



お知らせ

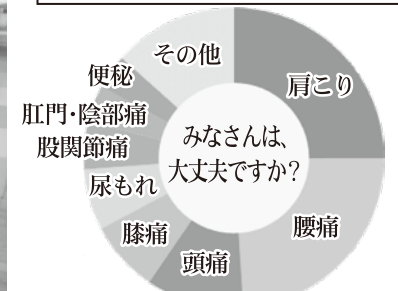
～組合員の皆様へお願い～

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。
よろしくお願いいたします。

連絡先: 広島医療生協 本部総務部 TEL (082) 879-1897

『お母さんのための産後講座』好評開催中

産後のお母さんに多い症状
(当院での講座参加者データより)



痛みを我慢して家事・育児をしていませんか？

★理学療法士が個別にアドバイスします★

【日時】8月9日(木)・9月13日(木)・10月11日(木) 13時から(70分程度)

※7月はすでに定員に達したため、キャンセル待ちになっています。

【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♪(簡単な運動を行ないます)

【定員】8名

※締切り: 定員になり次第

☆要予約☆



【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



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下さい。写真と合わせてコメントをお願いします。

※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

●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。



Facebook

広島医療生協の各診療案内

2018年 7 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	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	〇理学・作業・言語 物理の各療法 予約制	〇	〇	木村・廣川〇	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 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	1.3.5週 坂本
	午後 2 時～ 3 時00 分							
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	廣川	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。

コープ共立歯科

宍佐南区中須二丁目20－39

TEL:082-830-5181

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)		大阿神佐 石部田木		大田	大阿神 石部田	大重 田平	佐 々木	大重 田平	阿 部	重大 平石	神 田	(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 1・2・4 木曜日 午後 2 時～ 4 時30分		重大 平石		神 田	大重 田平	佐 々木	大田	大石	神 田	第 1・2・4・5 診療 第 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		大重 田平			重 平	佐 々木	大阿神 石部田		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 神佐 田木							
		午後	大田	阿 部	佐 々木	大阿神 石部田		重 平	阿 部	佐 々木			重大 平石	神 田		

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

七夕の夜空を眺めながら

組合員活動



山本支部総会

4/26

－ 山本支部 －



前日までの雨模様がうそのような快晴に。4月26日につつじ
いっばいの「半べえ」で支部総会に20名が集まりました。山本支
部ではこの一年間、青空健康チェックや春日野団地まつりに参加
して、地域の健康づくりに取り組んできました。また、「一支部
一要求」運動で、信号機の設置などを実現しました。

もっともっと楽しい班ができるといいねと話がはずむ中で、新
班「うぐいす班」が誕生しました。先輩の「すすめ班」を見習っ
て頑張っていこうと、笑顔いっぱい支部総会となりました。(N)

「健康カフェ」やってますよ!

－ 安東支部 －



毎月第4金曜日午前10時から正午まで、弘億団地第二自治会館
で、「健康カフェ」を開いています。定期的に始めてから3年目
に入り、徐々に参加者も増え、20人を超える月もあります。

毎回テーマを決めて講師の話を聞き、あとは、「お菓子と飲み
物で自由に懇談」し、健康チェックをします。テーマは健康に関
すること、介護施設や高齢者施設、地域包括支援センターの利用
の仕方など福祉に関すること、頭と体の体操など、いろいろです
が、これからも「こんな話が聞きたい」という地域の方の要望を
企画に活かし、楽しくやっていきたいと思ひます。(K・S)

心のとまり木 茶ろん

－ 緑井支部 －



毎週水曜日、レストラン・オレンジハウスに集まって、1時か
ら百歳体操を始めています。

手や足に重りをつけ、DVD を見ながら体を動かします。「家
でも体操するんだけど、一人だとどうしても自分に甘くなるんよ」
と言われる人。「体力はないので重りはつけないけど一緒に体操
したい」と言われる人など、いろんな思いで皆さん参加されます。
体操していると自然にかけ声も出、一体感ができ、楽しい雰囲気
でいっぱいです。

体操のあとはコーヒーを飲みながらの雑談?で賑わい、心に溜
まっている悩みや思い、今までの経験談など、様々なことをみな
なで聴かせてもらうことが何よりも大切な時間になっていて、話
に夢中になり時間オーバーすることたびたびです。

5月23日は医療生協の本浦氏に来て頂き、『どうなる私達のく
らし』という題の学習会も開くことができました。

これからも地域・年齢に関係なく、どなたでも参加できる集い
を続けてゆきますので気軽にお寄り下さい。(山崎)

みんなで楽しく
食べました!!

作ってみて!!
私の一品

No.37



スパニッシュ オムレツ

今月のレシピ



《材料》

卵5個
玉ねぎ大1個
シーチキン.....小2缶
カニカマ50g
粉チーズ.....大さじ2
ケチャップ適量
パセリ適量

《作り方》

- ①玉ねぎをうす切りにして炒める。
- ②ボウルに卵・粉チーズ・カニ
カマ・あら熱をとった玉ねぎ
を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、
②を入れて大きく混ぜながら
半熟になるまで加熱する。
- ④ふたをして弱火で6分加熱し、
裏返して4分加熱する。
- ⑤皿に切り分けた④をのせ、ケ
チャップとパセリを添える。

