

一人は万人のために
万人は一人のために

9月20日現在
組 合 員 数 45,249人
出 資 金 14億328万円

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.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



医療福祉生協に加入してよかった

組合員ふやし・出資金ふやしにご協力お願いします!

生協強化月間が始まりました (9/25~11/30)



豊かで楽しい活動を通して、組合員が「広島医療生協に加入してよかった」と実感できて、新しいつながりがもっと広がる月間にしましょう!

	年間目標	月間到達目標	9/18現在	月間目標
組合員ふやし	2,000人	1,600人	585人	1,015人
出資金ふやし	1億2千万円	1億円	4,128万円	5,872万円

楽しくてためになる「組合員活動」

① 健康づくりの活動に参加できます

■多彩な健康づくりの情報が提供され、参加できます。



- ① ウォーキング、ストレッチ体操、認知症予防、「すこしお」の取り組みなど
 - ② 班での健康チェック
(血圧・体組成・おしっこ・足指力チェックなど)
 - ③ 健康診断を毎年受けましょう!
- オプション検診を組合員価格で受けることができます。

② 地域の支えあい活動

■超高齢社会の中で、住み慣れたまちで、だれもが安心して、くらし続けることができるように。

- ① 地域で困っている方の「助け合い」を積極的に行っています。「地域たすけあいカード」の活用が進んでいます。



最近の事例紹介

60歳前半の組合員Aさんから、「足を骨折し買い物物が難しくなったので、買い物をお願いしたい」と地域介護相談所に相談がありました。

健康まちづくりセンター、支部、地域介護相談所で協議し、Aさんの近くに住むBさんに支援依頼しました。週1回の買い物支援でしたが、1か月半で骨折もよくなり支援は終了しました。Aさんは「支援は助かりました。やはり買い物は自分の目で見て選びたいですから。またBさんと顔なじみになって友達になったこともよかった。元気になったら今度は私がお手伝いしますね」と話しています。

- ② 百歳体操などに取り組むサロン・たまり場が25か所以上の地域で広がっています。
- ③ 子ども食堂「ワイワイ広場」に取り組んでいます。
 - 「家でも学校でもない」地域のあたたかい居場所です。遊んだり、本を読んだりして、美味しいご飯を食べます。
- ④ 病院や診療所などの外来や病棟、デイサービスなどでボランティア活動が盛んに行なわれています。

③ 班活動に参加できます



■班はみんなの楽しい居場所です!

- ① 楽しく食べたり、おしゃべりしながら交流できます。
- ② 医師や看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士・検査技師などの医療の専門家や介護福祉士やヘルパーなどの介護の専門家も参加する楽しい班会メニューです。

④ 様々な団体とのネットワーク

■事業と活動を地域連携の中で実践します。

- ① 社協や地域包括支援センター、生協ひろしま、JA、自治会や行政などの他の団体と協同・連携して、明るいまちづくりに貢献します。



⑤ 医療や介護、保育などの事業を利用し、運営にかかわることができます。



- ① いのちは平等です。「差額ベッド料」はいただきません。
- ② 経済的に困難な方が、必要な医療を受けられるように、「無料低額診療事業」を行っています。

⑥ くらしと健康に役立つ機関紙「からだ&くらし」をお届けします。

■できるだけ多くの組合員へ、いま読まれているこの「からだ&くらし」をお届けします。病院や診療所などの事業所でももらえます。



詳しい活動については、お近くの役員または健康まちづくりセンター ☎082-879-8124まで

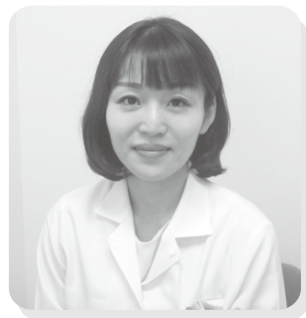


ついこの前のように思えます。西日本豪雨災害のために、長く続いた猛暑の中、被害にあわれた方々、それを手伝うボランティアのみなさんの奮闘されている姿が浮んできます。三ヶ月が過ぎようとしていますが、仮設住宅に住まわれたりして、先の見通しが立っていない方が多く居られます。また、被災地域の復興も緒に着いた所です。▼その後、八月下旬の台風21号、そして九月はじめの北海道地震と立て続けに災害に見舞われています。災害国であることをこの数ヶ月で経験しています。そして、この広島県は四年前の土石流災害の時も言われましたが、全国でも最多の災害県です。▼安心・安全な日々を過ごしたいものです。災害に前もって備えるために、被災された人々をはじめ、国民の声を傾け、被災者生活再建支援法等の中味をはじめ、予算増をやっ当りてほしいものです。場も根本から見直してほしいものです。(K・T)

虹の旗

シリーズ第32弾

広島共立病院の プロフェッショナルたち



「リハビリテーションで

地域に貢献します」

広島共立病院 リハビリテーション科 医長

澤 衣里子 医師

二〇一八年四月より
広島大学病院リハビリ
テーション(以下リハビ
リ)科から赴任いたしま
した。澤衣里子と申しま
す。広島共立病院では、
回復期リハビリテーシ
ョン病棟(急性期の治療
を終えご自宅へ退院す
るためにリハビリ加療
を必要とする患者さん
が入院する病棟、以下回
リハ)や通所リハビリテ
ーション(以下デイケア)
での診療、外来で痙攣に
対するボトックス毒素
療法を行っております
(痙攣とは脳卒中や神経
疾患などでみられる
筋の異常な緊張のこと
です)。

があります。リハビ
リ科の医師(以下リハ医)
が何をするのかを想像
しにくい方も多いので
はないでしょうか。私
たちリハ医は病気や外

傷の結果生じる障害を
医学的に診断治療し、
機能回復と社会復帰を
提供することを仕事と
しています。例えば回
リハ入院中の脳梗塞後

の患者さんには再発予
防のための治療や内科
的合併症の治療と共に、
脳梗塞による障害(麻痺、
高次脳機能障害、嚥下
障害、排尿排便障害、痙
攣など)の評価を行い

ます。そして機能的な
予後予測やゴール設定
を行い、どの様なリハ
ビリが必要か判断し、
リハビリ処方で各職種
の介入を指示します。
また自宅や社会復帰の
ために必要があれば環
境調整や福祉の介入を
判断することも大切な
仕事の一つです。

医師

リハビリ
を実際に行
う職種には
理学療法士・
作業療法士・
言語聴覚士



▲回りハ病棟での多職種カンファレンス

当院にはデイケアが
併設されており、退院後
の方にも身体機能や日
常生活動作の維持・向上
を目的としたリハビリ
を提供しています。一回
二〇分の個別リハビリ
があること、他のデイケ
アには少ない言語聴覚

士によるリハビリを受
けられることなどでご
好評を頂いております。
私達は障害や身体の困
難さがある利用者さん
方の生活を、より快適で
豊かなものに出来ないか
その為にはどの様なリ
ハビリが必要かを常に
考えています。



リハビリとはひとり
の人に対して全人的に

医学的アプローチをす
る学問です。二〇二五年
問題や二〇四〇年問題
が取り沙汰される今、リ
ハビリ分野はこれまで
以上に重要な役割を担
うと考えています。広島
共立病院リハビリテー
ション科は患者さん・障
害を持つ方・高齢者
の方の生活をより豊かに
するようリハビリ医
療を提供できるよう、各
職種と連携・協力しなが
ら診療にあたっています。
今後も皆様のお役に立
てるよう精進してまい
りますので、宜しくお願
いいたします。



▲デイケアでの集団体操

9月 理事会だより

(9月15日開催)

生協強化月間の準備すすむ

9月25日からはじまる生協強化月間にむけて、スタート集会の開催をはじめ各地区・支部や事業所での成功にむけての準備がすすんでいます。

ふれあい地区では、10月28日に開催するふれあいまつりの成功を各支部の共通の目標としながら、長束支部はくらしの学校の開催と合わせた加入のはたらきかけ、山本支部は2ヶ月に1回開催している青空健康チェックでのつながりを生かしての加入の声掛け、祇園支部はペア職場との訪問行動の計画、西原支部では困りごとを聞きながらの70歳以上の方の訪問計画などを計画しています。

歯科地区では中筋支部では10年を迎えて地域に定着した「お楽しみ広場」の利用者への働きかけ、中須や古市支部ではペア支部との訪問計画、毘沙門台支部は地区社協との協同をすすめる、安東支部は機関紙協力員の方の家族を訪問することなどを計画中です。

その他の支部もここ数年、関係づくりがすすんだ地域包括支援センターや地区社協などとの連携で広がった新しいつながりや関係づくりを生かしての組合員ふやしなどを具体化する計画が準備されています。

「せーの行動」は300名の拡大目標で

月間初日の9月25日から10月6日に取り組みされる組合員ふやしの集中期間である「せーの行動」は生協強化月間全体の目標900名の3分の1にあたる300名を目標にして取り組みます。事業所と支部でそれぞれ150人を目標にします。

【8月の経営状況】

928万円の赤字で予算を1,612万円下回る！ 年度累計で3,052万円予算未達の正念場

8月の事業活動は経常剰余928万円の赤字で予算を1,612万円下回りました。事業収益が予算を2,203万円と大幅に下回ったため、事業費用で予算を576万円下回ったものの、単月では今年度最大の予算差となりました。今年度の予算達成に向けて正念場です。今一度、各事業所・各部門で経営改善の意思統一を行いましょう。

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

朝日 千春



広島市では平成二十九年度から介護保険の一部が総合事業へ移行しました。要支援1・2の認定をお持ちの方のデイサービスとヘルパーサービスが、今までは国の基準によっていましたが、総合事業では各市町村独自の基準のサービスへと移行しました。事業対象者(国が定めたチェックリストを行い、該当した人。介護保険申請後、非該当だった人もこのチェック

リストに該当すること、事業対象者となる)も総合事業が使えるようになりまし。また、上記サービス以外にも広島市では短期集中サービスが利用できるようになりました。このサービスには療養士や栄養士が利用者の自宅に訪問し、自宅での動作・導線の評価・助言や口腔ケアへのアドバイス、栄養指導などを行う訪問型のサービスと利用

者が通って運動を身につけたり、口腔ケアアドバイスを受ける通所型のサービスがあります。基本的には三ヶ月の利用での改善を目指します。利用した方からは「とても良かった」というお声を聴きます。ただし、総合事業なので、要介護認定の方や事業対象者に該当されない方は利用できないのが、今の制度の残念なところ。

総合事業 短期集中サービスについて

27

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9条を紹介しします。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

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！

フレイルとは加齢による予備能力が低下して要介護、死亡などの健康障害をきたしやすい状態ですが、認知機能の低下、社会的孤立もフレイルの要因となります。

＜フレイルのイレブンチェック＞

一つでもチェックが入ったら、フレイルの道をたどっているの、生活を改善する必要があります。

栄養	1. 同年代の同性よりも健康に気をつけた食事をこころがけている
	2. 野菜料理と肉か魚の主菜を毎日2回以上食べている
口腔	3. さきいか、タクアンなどを普通に噛み切れる
	4. お茶や汁物でむせることはない
運動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている
	6. 日常生活において歩行または同等の運動を1日1時間以上している
	7. 同年代の同性より歩く速度が速い
社会性	8. 昨年と比べて外出の回数は減っていない
	9. 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしている
	10. 自分は活気にあふれている
	11. 物忘れが気になることはない



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。よろしくお祈いします。

連絡先：広島医療生協 本部総務部 TEL(082)879-1897

2018年9月の産後講座を開催しました！

広島共立病院での産後講座は、開設4年目に入りました。

9月は6名のお母さんとお子様に参加されました。今回の参加者に多く聞かれた **症状は【肩こり】**でした。育児動作や家事動作で、頑張るお母さん方。なかなか自分の時間が取れませんよね。『～ながら時間』を上手に使いながら、ストレッチをしてみませんか？



▼今回、講座の中でも取り入れたストレッチの一つです。



- ①背筋を伸ばして立ちます(座ります)
- ②手を後ろで組んで、身体から離します
- ③胸の付け根の筋肉が伸びるのを意識しながら、痛みがない範囲で20～30秒間、伸ばします(息を止めないで、吐きながら)

肩から胸の筋肉がほぐれてスッキリしますよ！

産後のお母さんだけでなく、皆さん、ぜひ自分時間を見つけてやってみて下さいね！

～講座に参加されたお母さん方の感想です～(アンケートより抜粋)

- ♪ストレッチ方法や骨盤底筋群の鍛え方を知れたので良かった。
- ♪日常生活の中で改善する方法や気をつけることが分かった。
- ♪抱っこ紐の使い方を教わり、本当に助かりました。



『お母さんのための産後講座』毎月好評開催中！

日程：10月11日(木)・11月8日(木)・12月13日(木) *駐車場無料*
時間：13時～(70分程度)
場所：広島共立病院 2階・心臓リハビリテーション室
《要予約：☎082-879-1111 内線2566・リハビリ受付まで》
担当理学療法士：佐々木・星賀



歴史紀行

連載 第一回

武田山 悠久の歴史

祇園から安古市、大町、相田にかけてそびえるお椀型の武田山(標高四一〇m)：ここには千年近い歴史があるのをご存知でしょうか？かつて山頂には銀山城(かなやまじょう)と呼ばれる難攻不落の城があり、この地を巡って様々

な攻防があったのです。今を遡ること八〇〇年



の昔、鎌倉時代の一二二一年、承久の変の戦功により、甲斐の国(山梨県)にいた源氏の一族武田信光は、安芸の国の守護に任じられます。一二七四年、世に言う文永の役の蒙古襲来に際し、武田信時が防戦のため安芸の国に下り、その孫の武田信宗が鎌倉時代末期に銀山城を築きました。以来十数代約二五〇年にわたり、城を拠点にこの地を支配。つまりこの辺りは安芸国最大の都府として繁栄すること

になったのです。戦国時代諸々の攻防の末、一五四一年、ついにあの毛利元就によって滅ぼされてしまいうでした。

武田山をめぐる数々の面白い伝説はまた次回ご紹介しましょう。みなさん、ご期待下さい。

(郷土作家

つかさまこと)



広島医療生協の各診療案内

2018年10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		加太・西原		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	☐ 友田	☐ 森下	☐ 友田	☐ 森下	☐ 友田	☐1.3.5週 森下 ☐吉國
	午後 2 時～ 3 時	アアレルギー 予約制	2時～2時30分 ☐ 森下		☐2時～4時30分 1.3.5週 森下 2.4週 友田	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	☐予防接種 予約制	3時～4時30分 ☐ 森下				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	高本	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	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		三田尾		

津田診療所		宍佐北区可部二丁目 1 3－2 2		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 3 8－1 0		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 1 0－1		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。

コーブ共立歯科		宍佐南区中須二丁目 2 0－3 9		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)		大阿神佐 石部田木	大田 大阿神 石部田	大重 佐 田平 木	大重 阿 田平 部	重大 神 平石 田	(交替) 大重阿 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 神 平石 田	大重 佐 田平 木	大田 大 神 石 田	第1・2・4・5 診療 第3 休診	大田 阿 佐 部 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 木	大阿神 石部田	夜間休診	大田 阿 佐 部 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 神佐 石 田木			
		午後	大田 阿 佐 部 木	大阿神 石部田	重平 阿 佐 部 木		重大 神 平石 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

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。



生	竜	野	堪	胆	一	樹	心
伊	金	手	和	浦	剰	勢	道
容	維	袋	酔	仙	森	峻	茂
賀	認	岩	齡	穴	島	光	菜
祥	鳳	桃	繰	同	摘	納	清
一	塵	入	琴	球	花	鼓	笹
外	舞	鷗	袋	水	時	番	嵩
過	綜	有	張	間	麻	線	寛

- ① 三太郎といえば「〇〇太郎」
② 土気をこぶする
③ 広島東洋カープで急成長の背番号37の「〇〇〇〇」選手
④ 木の年れい
⑤ キャベツのこと
⑥ 厳格↑「〇〇」
⑦ 怒りが抑えきれなくなる。「〇〇〇〇の緒が切れる」
⑧ アカカンガル・コアラ・オポッサムなどは「〇〇」類である
⑨ 聞くは「〇〇」の恥、聞かぬは「〇〇」の恥
⑩ 島根県にある、夕日の美しい湖として有名「〇〇湖」
⑪ 魚のすり身を調味し、少しずつ丸めてゆでたもの
⑫ 昔は爪紅(つまぐれない)とよばれていた、種に触れるとはじけてしまう花は「〇〇〇」
⑬ りんどうの花の白いもの「〇〇〇」
⑭ 不足↑「〇〇」
⑮ 師の教えにしんすいする
⑯ オーストリア共和国の首都
⑰ 糸をたぐる
⑱ 三社は「〇〇神宮・〇〇八幡宮および「〇〇神社(または春日神社)」
⑲ 「舞姫」や「山椒太夫」を書いた人は？
- ⑳ 心のきんせんに触れる
㉑ 荷物がかさばる
㉒ つがい鳥
㉓ へそ繰り

◆ 締切は十一月十五日

クイズ八月号の正解は、「質実剛健」(質素で真面目、健康なことをいう)でした。
① 委託 ② 毛越寺 ③ 布哇 ④ 謙虚
⑤ 娛樂 ⑥ 蛇蜂 ⑦ 芋名月 ⑧ 薩摩守
⑨ 淡泊 ⑩ 器量 ⑪ 刷毛 ⑫ 華盛頓
⑬ 拮抗 ⑭ 一斉 ⑮ 下賜 ⑯ 雀斑 ⑰ 赤烏帽子 ⑱ 天河 ⑲ 緩和 ⑳ 礼節
㉑ 便宜 ㉒ 瀧館 ㉓ 桃源郷 ㉔ 筆舌
㉕ 束子 ㉖ 仙人掌
応募総数は六十二通でした。
当選者(敬称略)
村上 重成(相田)
大谷 良弘(くすの木台)
西村 寛子(あさひが丘)
安野由美子(八木)
貞宗 順二(あさひが丘)

「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】 私は歯科へ定期的にクリーニングでお世話になっています。いつも工程を説明しながら、丁寧にいただき感謝しております。ただ、2点のみお尋ね致します。 ①歯科衛生士さんより、「長い間レントゲン撮っていないので次回撮りましょう」と言われました。私は症状があれば、それも納得いくのですが…。 ②X線の指示は、医師が指示を出すものではないのでしょうか？ 以上、宜敷くお願い致します。

【回答】 今回レントゲンの撮影に関しまして、十分な説明ができておらず、大変申し訳ございませんでした。当院ではクリーニングを行う際も、レントゲンで歯の傾きや根の状態などを確認しながら処置を行っています。できれば1年に1度、新たに撮影することをお勧めしております。また歯周病と虫歯のチェックの際には、歯科衛生士の行う検査とレントゲン等が必要になります。まだ症状が出ていない小さな虫歯や、歯科医師の視診だけでは発見できない虫歯などもレントゲンで確認しています。虫歯や歯周病は自覚症状がなく進行している可能性がありますので、一定期間での撮影にご理解ご協力をお願いいたします。撮影に関しては歯科医師の指示のもと行っております。今回はご不安な思いをさせてしまい、誠に申し訳ございませんでした。この度は貴重なご意見を頂きありがとうございました。(コープ共立歯科所長 重平哲也)

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第九十九回発表！)



川柳

高めよう政治家たちの記憶力

中筋 湯浅 博明

俳句

雑草中 一本のユリ生きてます

東広島市 田原里依子

つくつくぼうし力のかぎり鳴いている

口田 山本チズエ

秋風や夕辺寂しきひとりごと

緑井 小杉 慶江

俳句



過去最高最多続発夏果つる	つくつくくろがねもちの幹太し	あめんぼう隠れる術のなかりけり	川沿いや草茂る道分け進む	朝顔の忘れしままに咲けるかな	蟬螂の窓の棧より覗きけり	リハビリの宿題励む残暑かな	道の辺に群れて咲きおる彼岸花	百円で並ぶ枝豆艶めいて	運動会今年はじめて見にいけず
石塚節子	寺本東子	中村絹枝	野田八代子	伊達和恵	吉井美智子	安永道子	竹本旬子	桑升幸子	河野美智子

広島医療生協の介護・福祉事業案内

あすなろ協診療所 ☎(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
・居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115
・小規模多機能ふれあい協同 ☎(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
・訪問看護ステーションえのかわ ☎0824-64-8444
・居宅介護支援事業所えのかわ ☎0824-64-8444

組合員の声

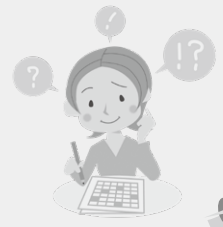
クイズ回答
ハガキより

ふれあい協同で百歳体操とかみかみ体操もして(ゴックン)飲み込み練習しています。(西原. S・T)

大雨・台風・地震に、列島のあちこちに被害が出ています。6,000億円も出してイー・ジェス・アショアを買っている場合か！と言いたくなります。そのお金を是非被災地に回してほしいと思います。(口田. T・I)

毎回楽しみにしています。
又、共立病院には定期的に、それに山田先生には良く診てもらっています。これからもよろしくお願いします。(上村. K・G)

この年になって初めてクイズ(クロスワード)してみようと思い、答えを探し、何だか楽しく思いました。頭の体操、これからも頑張ります。(伴東. Y・I)



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
- QRコード
Eメール
Facebook

家族や仲間と にぎやかに!!

組合員活動



各地で開催される「まつり」のお知らせ

津田診療所健康まつり
& 可部の町めぐり!

10月14日(日) 10時～15時30分 開催

★
「バザーで何を
出そうかな～」。
みんなで試作



津田診療所健康まつりを10月14日(日) 10時～15時30分に開催します。美味しい手作りカレーや小物・遊休品などの販売、無料健康チェックやワンコイン健康測定(骨年齢、血管年齢、糖化度)を予定しています。ただいま組合員と職員でわいわいと準備をしています。

当日は同時に「可部の町めぐり」というお祭りもあり、津田診療所を含む旧街道や可部町一帯で、スタンプラリーやお酒や食べ物、お菓子や雑貨の販売や楽器演奏やフリーマーケットが開かれ大盛り上がりします。古民家や寺社も多く、まだまだ風情の残る可部へぜひ遊びに来てください!

(津田診療所健康まつり実行委員会)

協同ふれあいまつり2018

10月28日(日) 10時～14時 開催

ふれあいセンター協同ではいよいよ今月、恒例のまつりを開催します。10月28日(日) 10時～14時の予定です。ふれあい地区組合員と職員が一丸となって、遊休品や手作り品バザー、おいしい食べ物バザーを準備しています。ステージ発表も10団体以上が出演する予定で、楽器演奏からダンスまで圧巻です。また、小規模多機能ふれあい協同の見学会も同時開催します。手作り感満載の「協同ふれあいまつり2018」に、ご家族ご近所お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

(協同ふれあいまつり実行委員会)



▲見ていだけでも楽しいです

県北地区 健康まつり

11月11日(日) 10時～ 開催



▲一昨年来ていただいた琉球国祭り太鼓さんの様子

11月11日(日) 10時から、三次ふれあい会館で開催されます。

横谷こども神楽クラブの皆さんに『日本武尊』を披露していただきます。また、吾亦紅(われもこう)のライブ、笑いヨガの指導などステージも盛りだくさん。ぜひ遊びに来てください。

(県北地区健康まつり実行委員会)



健康サポーター養成学校開催

9/5

- 安北支部 -



▲実際に血圧測定を行ってみました

9月5日(水) 安北支部が、高長集会所にて健康サポーター養成学校を開催しました。支部役員さん、班会での呼びかけから13名の参加者がありました。今回は第1講いのちの章典、体組計、第2講血圧、尿チェックについて学びました。講師は、運営委員田中さん、伊豆野さんでした。自分たちの支部で自分たちで学習して学ぶということで、健康サポーター養成学校修了者のお二人が、支部の受講される方に丁寧にわかりやすく説明されました。健康チェック項目ではみんなで実際に行なって学習しました。

次回は10月3日(水) 第3講運動、第4講栄養について学びます。

(安北支部)

作ってみて!!

これからの季節、
活躍する野菜です

私の一品

No.40



かぼちゃには、からだを温め、冷えや疲労の回復を手助けし、抗がん物質もあるということです。ビタミンがいっぱいで、ビタミンCが豊富なかぼちゃを緑黄色野菜の少ない冬にこそ活用したいですね。

今月のレシピ

かぼちゃのほっこりピリみそ煮



〈材料〉

かぼちゃ350g
ピーマン2個
だし汁200ml
酒大さじ2
A [みそ大さじ1/2
豆板醤小さじ1/2
しょうゆ小さじ1/2

〈作り方〉

①かぼちゃは一口大に切り、ピーマンは茎を取り、種ごと細切りにする。
②鍋にだし汁、酒、かぼちゃを入れ、落とし蓋をして中火で煮る。
③かぼちゃが柔らかくなったら、Aを煮汁でといて②に加える。
④③にピーマンを加えて軽く混ぜ、火を止め、余熱でピーマンに火を通す。

(東城支部 名越浪江)