

一人は万人のために
万人は一人のために

10月18日現在
組 合 員 数 45,314人
出 資 金 14億466万円

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

専門の認定看護師が出向きます!

「わいわい講座」やっています!!



認定看護師をご存知でしょうか?

認定看護師とは特定の分野について、看護現場で熟練した看護技術と知識を用いての質の向上を図るという役割があります。

現在、広島共立病院には下記表の①～⑥の6つの専門分野について認定看護師が在籍しています。

今年度からは病院にこられる患者さんだけでなく、地域に出かけて、学習会などを行っています。

皆さんがご自分の体について気になっていること、看護師に聞いてみたいことなど、できるだけご要望にも応じていきたいと考えていますので、ぜひ声をかけてみてください。

認定看護師は、こんなこともしています!

6月21日

◆感染に関するお話◆

「中学生職場体験手洗い実習」

手洗いの前後で手の汚れの数値を測定することで手洗いをすればきれいになることがわかり、蛍光塗料を用いての手洗い実践はいつも好評です。



9月15日

◆感染に関するお話◆

「地域看護介護研修」



「インフルエンザとノロウイルス対策」の研修会を実施。地域の医療・介護施設から20名あまりの参加者がありました。実習も交えながら、現場で即使える内容の研修になりました。これから感染症が流行する季節、みんなで予防・感染拡大に気をつけていきましょう。

10月1日

◆認知症に関するお話◆

「わいわい講座」

毘沙門台東集会所で「認知症の予防について」学習会を開催しました。たくさん集まってくださり、「認知症になった時にすみやすい地域をつくるのは当たり前。今度は認知症予防に取り組もう!」と運動も取り入れながらお話しさせていただきました。



広島医療生協「わいわい講座」のご案内

広島共立病院の各分野の認定看護師が、班・サークルなど組合員さん3人以上の集まりへ講師として参加します。日頃気になっていることを聴いてみよう!



分 野	主 な 内 容
①皮膚のトラブルなどに関する皮膚排泄ケア	●人工肛門について:「人工肛門って?」「どんなケアが必要か」 ●褥瘡(床ずれ)の予防やケア:「予防のためのマットレス」「ガーゼ交換方法や治療」 ●尿漏れ体操:尿失禁のタイプや評価方法
②感染に関する感染管理	●手指衛生について ●日常生活における感染予防 ●症状別感染対策について ●インフルエンザ・ノロウイルス感染対策について
③心臓のことや呼吸に関する集中ケア	●いざという時、救急車を呼びましょう ●誰でもできる急変対応 ●狭心症と心筋梗塞、心不全、予防から治療まで ●不眠と睡眠時無呼吸症候群について
④がんに関する緩和ケア	●症状緩和について ●看取りについて ●エンゼルケアについて ●アドバンスケアについて
⑤手術に関する手術看護	●手術前の禁煙、禁酒の必要性 ●手術前の口腔ケアの必要性 ●手術後の創痛コントロール ●手術をする前に、医療者に伝えたいこと ●共立病院で行われている手術
⑥認知症に関する認知症看護	●認知症の基本的なこと ●認知症予防について ●高齢者が入院・入所する時に気をつけたいこと ●認知症の人の世界

ご希望の内容と日時をご連絡ください。(開催日予定の2ヵ月前まで、月～金曜日9:00～17:00の1～2時間程度、希望日を複数日お知らせください)

お問合せ・申込み:健康まちづくりセンターまで TEL (082) 879-8124 FAX (082) 879-8182

各認定看護師より一言メッセージ!!

皮膚排泄ケア

オムツ交換に同行しながらポジショニング指導を実施しています。随時相談受付中!

感 染 管 理

「感染対策の基本は手指衛生です!!」。何か感染対策でお困りのことがあればいつでも声をかけてください。

集 中 ケ ア

呼吸サポートチーム(RST)を通じて、呼吸療法の管理方法や人工呼吸器の早期離脱に向けた援助を行っています。

緩 和 ケ ア

看取りを経験した医療従事者のこころのつらさ、モヤモヤ何でも相談にのります。

手 術 看 護

患者の術前予防教育を行い、患者自らが予防行動ができる関わりをしています。

認知症看護

認知症の人が入院されても安心できるような環境づくりを皆さんと一緒に考えたいです。

*その他、「こんなことを聞きたい!」という要望には可能な範囲で検討いたします。



(K・M)

五十年ぐらい前に、はやつた「スーダラ節」が頭に浮かんだ▼十月の初め日曜日、近くの温泉施設に行き、ゆつたりと湯につかり気分よく過ごし、施設の外にあるベンチに座るとかすかな「いやな臭い。そこには一斗缶で作られた灰皿、そつと離れる。そうか、数十回も失敗した禁煙から逃れられたのは、失敗したとは思わず、休憩をしていたと思い、それをかさねて完全に休憩に入れたのは二十年前の十月二十三日にニコチン依存を克服。もう一つギャンブル依存症もその少し前の頃のこと、これもなかなか抜け出すのが難しかった。未だに克服できないのはアルコール。週に一日は休肝日をつくりたいが、永年の睡眠薬がわりの習慣はいつまで続くのか、「わかつちやいるけどやめられない」

虹の旗

特別対談

メディカルフィットネス共立
管理栄養士×スタッフ

健康促進はもちろん肥満予防にも関わる、
食事と運動の関係

広島共立病院 栄養科科长・管理栄養士 遠藤由紀子
メディカルフィットネス共立 マネージャー 楠岡 智史

健康に大きく関わる食事。間違った食生活を続けると生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症)を引き起こす可能性があります。生活習慣病とは主に高血圧や脂質異常症、糖尿病を指します。では、生活習慣病を起こしやすい食生活とはどういったものかについてお話しします。

遠藤:生活習慣病は食生活をはじめ、運動不足やストレス、喫煙や過度の飲酒など、生活の中における悪習慣が長年蓄積されて起こるものです。なかでも毎日行う食事は生活習慣病に大きな影響を及ぼします。

食生活は味付け、時間や頻度、食べ方などの好みや習慣が現れ、偏った食事を長期間続けてしまう傾向があります。

楠岡:同じものを食べる家族内での食生活も影響を及ぼします。濃い味付けの家庭で育つと、それが好みの味付けになってしまいがちです。

遠藤:これに思い当たる人は多くいらっしゃると思います。生活習慣病の根源は肥満です。偏った食生活の好みや習慣が、肥満に繋がります。

楠岡:肥満予防のために短絡的な食事制限をするのはいかがでしょうか？

遠藤:カロリーは生活を維持するために必要なものなので、無理な制限をすることは危険です。また極端な炭水化物制限などの偏ったカロリー制限は、短期的な効果はあるかもしれませんが、必要な栄養が確保できず、倦怠感やリバウンドのリスクがあります。

摂取カロリーよりも、消費カロリーが上回ると体重減少・肥満予防につながります。体重を1kg落とすために必要なエネルギーは7000kcalとされています。カロリー制限を行いながら運動と適切な栄養補給によって、消費するカロリーを増やすことが必要です。

楠岡:バランスの良いカロリーコントロールのために、食生活の中で気を付けるポイントやおすすめの食事の摂り方がありますか？

遠藤:昔から言われている「1日3食の食事を摂る」ことが必要です。1食抜かすと他の食事が増える傾向があります。栄養の偏りがないように、1食1食をバランスよく摂取しましょう。

次に、「ゆっくりよく噛んで、野菜から」。野菜から食べることによりお腹が



先に満たされ、カロリーの高い肉・魚や炭水化物の摂取が少なくなります。忙しい朝などは、洗うだけで食べられるミニトマトがおすすめです。また、食物繊維を多く含む食品を摂るようにしましょう。薄めの味付けを心掛けるのも大切です。

このほか、食事記録を書いて自分の食事を確認することや、食品カロリー表示や栄養成分を確認するのも良いでしょう。

楠岡:1人暮らしや働いておられる方のカロリー制限は難しいですか？

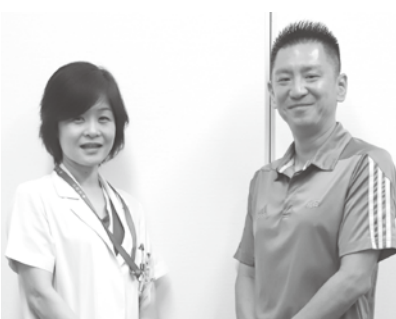
遠藤:最近はコンビニ等でも健康志向を意識した商品があります。複数選ぶ場合でも、「おにぎり+蒸し鶏+野菜サラダ」という組み合わせでバランスを整えることができます。

楠岡:食生活と運動のバランスも大切です。空腹時の運動は体に良くないので、空腹感があるならバナナなどを食べてからにしましょう。食後は30分以上空けて運動を。また運動後30分以内にたんぱく質補給のため牛乳を飲むのをおすすめします。

遠藤:食後の運動は栄養が筋肉に使われるので、脂肪が付きにくいとされています。

楠岡:運動の種類も重要です。食前なら有酸素運動、食後ならば筋トレなどの無酸素運動が適しています。高齢の方なら、座ったまま足やかかとを上げ下げするだけでも筋トレになります。向こう脛の筋力を上げることが健康維持に必要です。

遠藤:食生活の改善も運動も無理することなく、「運動・栄養・休養」をバランスよく継続的に続けていくことが、生活習慣病予防や肥満予防にとって大切なことです。



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! 11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♪ TEL082-879-1126 〒731-0121 広島市安佐南区中須 2丁目19-6 (広島共立病院隣接 北館1階)

ホームページが新しくなりました

10月 理事会だより

(10月20日開催)

上半期振り返り
地域の連携ひろげ困りごとの解決へ

上半期は全体として、医療福祉生協の地域包括ケアの実現の活動が前進しました。特に、他団体と連携した地域のつながりづくりがひろがりました。

地域包括支援センターと各支部が懇談を行い、支部ニュースに支援センターを紹介する記事を掲載したり、くらしの学校の講師依頼に快諾いただいたり、100歳体操の取り組みとともに連携が深まりました。

その他にも、JAや地区社協などとも介護予防、子ども食堂、健康チェックなどで連携協力がすすみました。そうした一方で、経営は厳しさをまし、資金が減少傾向となり、正念場を迎えています。

【9月の経営状況】

今年度最大の予算未達成
3,566万円の赤字で予算を2,755万円下回る。

9月の事業活動は経常剰余3,566万円の赤字で予算を2,755万円下回りました。事業収益が予算を3,268万円と大幅に下回ったため、事業費用で予算を474万円下回ったものの、単月では今年度最大の予算差となりました。

入院△2,652万円・外来△135万円・保育△234万円の収益不足が最大の要因です。累計の経常剰余は6,702万円の赤字となり、予算差が5,824万円とさらに拡大しました。そのうち8月、9月の2ヵ月だけで4,400万円予算を下回り経営危機を加速しています。

下半期の課題としては、地域連携の取り組みをさらに進めるとともに、法人内の医科・歯科・介護の連携を強化して、生協としての強みを生かすようにします。

10月17日 県生協大会にて
斉藤専務が県知事賞を受賞

広島県では、生協法にのっとり他の模範と認められる生協や役員に対し県知事表彰を行うことになっています。今回、斉藤専務が選ばれ湯崎知事より表彰されました。

ご存知の通り、斉藤専務は、組織部長～あすなろ生協診療所事務長～広島共立病院事務長～専務理事として生協の運動や法人経営改善に取り組みました。近年は、3生協(広島医療生協・中央保健生協・生協ひろしま)連携の推進に寄与されたことが評価され表彰となったものです。

斉藤専務を先頭に私たちの生協活動が評価されたものです。

第46回 広島県生協大会
広島県生活協同組合連合会

▲斉藤専務(一番左側)

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) 山地 恭子



Aさんは、幼い頃から障害があり、ある障害者施設で生活されていました。六十五歳になり、介護保険制度へ移行することになり、サービス付き高齢者住宅で生活をするようになりました。

その数ヶ月後、Aさんは救急来院され、共立病院に入院されました。病状は不安定で、しっかりと食事をすることもできなくなりました。家族と相談し、療養病床への転院

終の棲家はまぼろしに？

28



高齢となり、終の棲家を決めたつもりが、そこでは最期まで過ごせない、そんなことも多くあります。入院中に相談を受ける度に、やるせない思いになります。

コープ共立歯科 の ひろ・ば 創立20周年記念誌



早いもので、今年も残すところ2ヶ月となりました。お口の中で気になるところはございませんか？義歯を作製する、歯の神経をとるなど、治療によっては回数や期間がかかる場合があります。今年中に治療が終わらない場合もありますので、気になるところがある方は、なるべく早めに歯科にかかるようにしましょう。

コープ共立歯科は2018年9月をもちまして、20周年を迎えることになりました。

開設20周年を記念したイベントとして健康まつりにて行う予定でしたが、あいにくの台風により中止となってしまいました。

コープ共立歯科では現在20周年を記念しまして、『創立20周年記念誌』の製作に取り組んでいます。建設当時の様子からオープンまで。その後現在に至るまで診療所発展のヒストリー。地域包括ケアをめざして行ってきた、往診訪問の20年の変化など掲載予定です。

年度末の完成を目指しておりますので、皆様どうぞ楽しみにお待ち下さい。
(コープ共立歯科 歯科医師 大石 直史)



1998年開設時



現在

健康まつり2018は中止となりました

9月30日(日)、広島共立病院駐車場・虹の会館で開催する予定でした「健康まつり2018」は、台風接近の影響で中止とさせていただきます。まつりを楽しみにされていた組合員の皆様方には、大変申し訳ありませんでしたが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
広島医療生協 健康まつり2018実行委員会

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10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

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！

- たんぱく質、脂質、ビタミンなどしっかりと食べて栄養をとろう
アルブミン値が低いと2倍、善玉コレステロールが低いと1.8倍、認知症になりやすい。
- 運動は無理なく、少しずつ、長い期間つづけよう
- 外に出て人と出会い、交流し、話す機会をつくろう
3年間の調査で、社会的つながりの乏しい人は8倍認知症になりやすかった。
- 糖尿病、高血圧は認知症の危険因子
生活習慣を改善して治療をしっかりおこなおう。
- 困ったこと、心配事は相談しよう

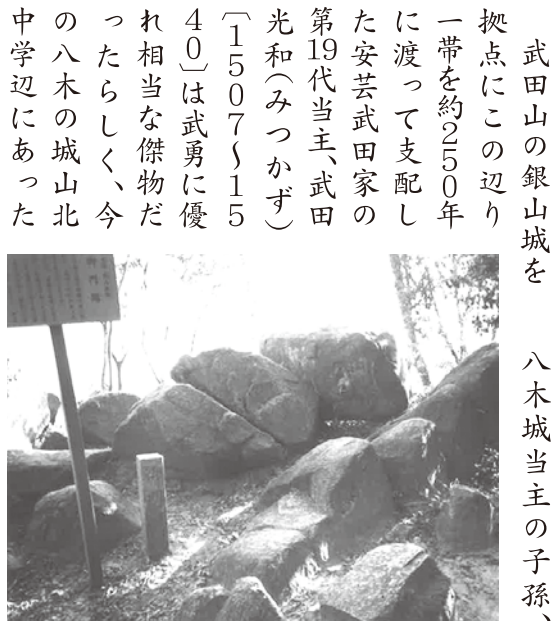


歴史紀行

連載第二回



歴史に埋もれた豪傑、 武田光和伝説 その①



▲銀山城大手門跡

香川正矩が江戸中期に書いた『陰徳太平記』には光和の数々の逸話が記されています。中でも当時大きな勢力を誇っていた周防(山口)の大内義隆軍2万5千によつて武田山を十重二十重に取り囲まれた大永2年(1525年)の攻防での奮戦は最大の見せ場です。

味方の重臣があわや討たれようかと見えたまさにその時、さつそうと手勢を率いて登場した姿は「武田光和、身の丈7尺(2m)余りもある大男で鉄の弓を用い…」と表され、敵方をバツタバツタとその鉄の弓で倒す様は、「音に聞く保元の乱の鎮西八郎源為朝や、屋島の戦いの能登守平教経でもよもやこれほどではあるまい」と恐れおののき、大内方は総崩れになったと言われます。

攻められれば山の中へ引き、ひるんだと見ると尾根の陰から散々に攻めかかり、かくして難攻不落の全山要塞、銀山城をバックに3000の小勢で2万の大軍を防ぎ切り、銀山城最大のピンチを乗り切ったのです。

のちに光和の死後、毛利元就に滅ぼされ安芸武田氏が滅亡したため、歴史の表にはほとんど出てきませんが、相当に魅力的な人物だったらしく地元には武田光和にまつわる様々な伝説が数多く残されています。まさに「歴史に埋もれた地元の傑物」と言えるでしょう。詳しくはまた次回！
(つづく)
(組合員郷土作家 つかさまこと)



広島医療生協の各診療案内

2018年11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・廣川 (乳)青木	桑原 (乳)青木	儀賀・廣川 (乳)青木	桑原・廣川 (乳)青木	桑原・廣川 (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 (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～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 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～4時30分 1.3.5週 森下 2.4週 友田	2 時～ 2 時30分 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				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	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。

コープ共立歯科		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

未来に向かって すくすくと 組合員活動

「岩国基地と日米安保」について学びました 9/28

－ 安東支部 －



9月28日、弘億団地で「健康カフェ」を開きました。月1回の開催で健康や社会保障、福祉施設など身近なテーマで開くことが多いのですが、今回は「岩国基地」。17人の参加で、活発な意見交換ができました。

講師は医療生協理事の清水貞子さん。岩国基地はオスプレイや空母艦載機の大量移駐で、米軍機だけで120機以上が駐留する、極東最大の航空基地に膨張しています。飛行訓練では超低空飛行や急降下、急上昇など、危険で爆音をまき散らすものが多く、近隣住民の騒音被害は深刻です。

また米朝の和平交渉が進んでからも、安倍首相は根拠のない北朝鮮の脅威を理由に、迎撃ミサイル・イージスアショア2基をアメリカから2,000億円超で購入、社会保障や教育費を犠牲にして軍事費を膨張させています。その内1基は山口県に配備する予定です。

今回から健康チェックのほか、転倒予防体操も取り入れることにし、内容の充実にも取り組んでいます。 (安東支部 志茂)

あすなろ地区スタート集会 10/4

－ あすなろ地区 －



10月4日(木)にあすなろ地区の月間スタート集会がありました。

7月に災害にあって防災について学習する事になりました。防災グッズを家に揃えている人は少数でした。賞味期限があるものなので衣替えと同じ時に点検すると忘れなくて良いそうです。新聞紙で作るスリッパを教えてもらいました。組合員53名・職員14名の参加で増資が50口ありました。

後半は井口所長の話聞きながら、あげドーナツと牛乳を楽しみました。 (高陽東支部 C)

酒まつりを楽しもう 10/6 ～1人でも多くの人に医療生協を知ってもらおう～

－ 東広島地区 －



台風25号の接近で近くの催しが中止になった。いつものにぎわいではなかったが、子どもの歓声にわくゲームコーナー(ビー玉落としとタワーゲーム¥50)は親子

連れで大にぎわい。はりきるお父さん、アドバイスの声も大きくなるお母さん、楽しんで子どもと交流できたと喜ばれました。(88人参加)

組合員手作りのキャラクター(折り紙)は今年も子どもの心を惑わす賞品でした。

健康チェックは65人が参加。台風の影響で医師による健康相談がなかったのは残念でしたが、係の適切なアドバイスで皆さん満足顔で帰られました。

バザーは風でテントが危ない!!と言いながら次から次へと手に取るお客さんの対応にてんやわんや。手にも持ちきれない程買っていただき大感謝!! 署名コーナーでは3種類それぞれ30余筆集まりました。

いつもながら係となった組合員のてきぱきとした対応は好感を得て、来年もきっと成功するでしょう。お客さんの気持ちに寄り添った活動は医療生協の宝です。 (東広島地区 山口)

ほっこりおいしい
グラタンです!

作ってみて!!
私の一品
No.41



材料はほうれん草・キノコ・カボチャあるもので、又マカロニの代わりにジャガイモでも、季節の材料を使用して下さい。

今月のレシピ

簡単グラタン



〈材料〉(2人分)

玉ねぎ …………… 半分
鶏もも肉 …… 100g～150g (エビでも可)
バター …………… 20g
小麦粉 …………… 20g
牛乳 …………… 400cc
コンソメ顆粒 …… 小さじ一杯 (ブイヨンでも)
マカロニ (4分用) …… 40g～50g
ピザ用チーズ …… 50g

〈作り方〉

- ①マカロニをゆでる。
- ②鶏肉を適当な大きさに切り、玉ねぎは櫛形にスライスする。
- ③鍋又はフライパンにバターを溶かし、鶏肉・玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら火を止める。
- ④③に小麦粉を入れ弱火で軽く炒め、粉っぽさがなくなればよい。
- ⑤④に牛乳又は豆乳を入れ、コンソメ・マカロニを入れてとろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑥⑤をグラタン皿に入れ、ピザ用チーズをちらし、オーブントースターで焼く。

(焼き時間は機器によりかわるので、焦げ目がつけば出来上がり)

(東広島西支部 松岡)