

一人は万人のために
万人は一人のために

1月11日現在
組 合 員 数 45,588人
出 資 金 14億1,091万円

からだをくらし

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

大腸がん検診のお勧め《捨てる便で拾う命》

現在、広島医療生協では大腸がん検診のお勧めキャンペーンをしています。12月から2月の間は郵送で検査を受け付けます。この機会に検査を受けませんか？ また、ご家族やご友人などで検査をしたことのない方などにもお勧めください。

★広島市のがん検診受診券をお持ちの方 400円(40歳以上)
無 料(70歳以上)
★がん検診の受診券をお持ちでない方 1,404円



大腸がんが増えてるって知ってますか？

大腸がんは増加しています。大腸がんになる方は40代から増え始めています。



がんで亡くなる部位別死亡率

大腸がんはがんで亡くなる部位別死亡順位が上位です。



	1 位	2 位	3 位
男 性	肺	胃	大腸
女 性	大腸	肺	すい臓
男女計	肺	大腸	胃

2016年データ(国立ガン研究センターガン対策情報センター)

広島共立病院での受診者とがん診断

大腸がん検診受診者件数	9531件
便潜血陽性(異常値)件数	479件
大腸がん診断された件数	20件

(2017年4月～2018年3月)

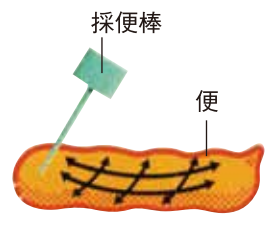
早期発見
早期治療

大腸がん検診は便潜血検査から

便潜血検査とは、便に潜む血液の有無を調べる検査です。大腸がん検診は小さいがんでも出血しやすいことを利用したもので、2回やってどちらかが陽性の場合は大腸内視鏡検査を行って出血源を確認します。

★正しく採便しましょう

- 先端の溝をまんべんなくこすり取ってください。
- 溝が埋まるくらいで、あまりたくさん取りすぎると正しい検査が出来ません。



検査をご希望の方はお電話ください。
検査キットなどを郵送いたします。



お問い合わせ先

- 広島共立病院健診センター …… ☎082-879-1223(直通)
- 津田診療所 …… ☎082-812-2048
- 沼田診療所 …… ☎082-848-4486
- あすなろ生協診療所 …… ☎082-845-5234
- 健康まちづくりセンター …… ☎082-879-8124

受付時間／月～金8:30から17:00まで 第1・3・5土曜日8:30～12:30

体験談 診断から、 手術まで、2ヶ月

私は、年1回の定期健康診断は、欠かさず、受けてきました。2017年度は「年内に」と言われ、「1月に2016年度分を受けたのになあ」と思いながらも、11月に受けました。

「OCヘモディア異常値」(それもかなり高値)。大腸カメラの指示。「大腸癌。生検結果は後日だが、手術が必

要」と医師からの説明。自覚症状は、何もなく、私は「何故？」でいっぱいでした。

「確定診断から、手術終了まで2ヶ月」。速やかな検査・診断・手術を行うことが出来ました。

4月から、復職させて頂きました。「非常に速やかな診断・手術を行う事が出来た。」と執刀された医師からも言われました。皆さん、健康診断は、必ず受けましょうね。

(地域連携室 山本美律子)

豆まき、いつから
していいんだろ
う？ マンションで
人暮らしを始めて五
年が過ぎた。節分豆
を買う事がなくなっ
た。色んな行事もし
なくなつた。スーパ
ーに行つて、陳列され
てる商品を見て行事
を知る時もあるぐ
らゐだ。記憶力が元々
悪いのが、ますます
悪くなつてゐる。毎
日・毎時、携帯電話
に登録してゐる予定
を見るようにしてい
る。登録するのも、
人に言われたり、決
まつたり、自分で思
ひ出したり(買う物
等)したら、すぐ予
定に登録してなんと
か生活してゐる▼認
知症予防に、家に閉
じこもらないよう、
社会参加するように
している。ただ、無
料での社会参加は数
少ない。節約を樂し
みながら社会参加す
るぞー！ (S・I)



虹の旗

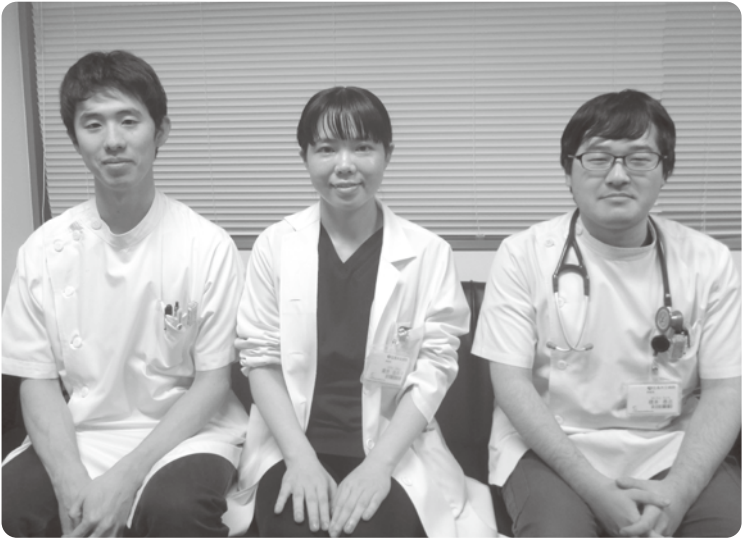
医師臨床研修について



医学部卒業後、診療に従事しようとする医師には二年間の臨床研修が義務づけられております。臨床研修病院は様々な基準を満たした、厚生労働省に認められた病院のみで、広島県内に二十四病院あり、広島共立病院はその内の一つです。広島県研修医の定数は年度ごとに定められ平成三十年度は二一七名でした。また一病院ごとの受入れ定数も決まっております。当院は一年三名です。研修医の採用はマッチング制度に則って行います。病院側が採用したいと考えても、医学生側から病院を選んでもらえなければマッチングは成立しません。医学生に広島共立病院で研修したいと選択してもらわなければならないのです。もしも二年間研修医がいなかった場合、臨床研修病院ではなくなります。

医師

今、当院には研修医が三名(二年目が二名、一年目が一名)勤務し、



▲左から富山研修医、廣井研修医、橋本研修医

日々の研修(診療)にあたっては、厚生労働省は臨床研修の基本理念を「臨床研修は、医師が、医師としての人格をかん養し、将来専門とする分野にかかわらず、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識しつつ、一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な診療能力を身に付けることのできるものでなければならぬ。」と定めています。この最初二年間は医師としての人格を育てて

いく期間であり、また基本的な診療能力を身に付けていく期間でもあります。

二年間の臨床研修後、内科、外科、整形外科、小児科などの専門医を取得するためには専門研修が必要となります。専門研修は三年～五年ほどの期間で、専門研修病院は大学病院が中心となっています。

広島共立病院は組合員さんをはじめ、地域の様々な方々に支えられて成り立っています。だからこそ地域と共に育つ良い臨床研修ができるのではないかと思います。これからも共に医師の成長を支えていきたいと思います。

(文責：広島共立病院 後継者育成室 叶谷慶太)

広島共立病院 初期研修医二年目 富山幸一郎

広島共立病院で二年間初期研修をさせて頂いて、頻繁に遭遇する疾患に対する初期対応が身につきました。また医師としての心構えを他の先生方を見て学ぶことが出来ました。先生方やまわりのスタッフさんとても優しく、おかげさまで充実した研修を送ることが出来ました。私は広島共立病院をマッチングの第一位で選ばせて頂きましたが、この病院で初期研修を送ることが出来て本当に良かったと思います。支えて下さった先生方、看護師さん、事務さん、そして組合員さんや地域の方々、本当にありがとうございました。

1月 理事会だより

(1月19日開催)

年度末組織活動方針

～あらゆる結びつきを担い手づくりに～

12月は純増893万円増資に

12月は経営を組合員運動で支えるひとつとして、純増1,000万円を目標として、特別増資運動に取り組みました。その結果、増資額は積上げ1,093万円で、純増では893万円の到達でした。目標達成には至らなかったものの、地域支部、事業所で様々な工夫をして取り組んできました。

新たな運営委員づくりへむけて

新たな担い手を見出すことは広島医療生協の組織の発展にとって、たいへん重要な課題です。特に1～3月は支部の中心を担う「担い手づくり」に、最大の力を注ぎます。

生協の側からも機関紙配布協力員、健診受診者などのリストを作成し、支部の方へ提供する予定ですので、訪問活動などを具体化していただくようお願いします。

増資運動をさらにすすめよう

今年度は減資が多くなっており、年度末には年間1億1千万円程度になる予定です。減資額を超える増資額が達成できるよう努力します。1月～3月までで、4,000万円程度の増資が必要です。増資へのご協力をお願いする機関紙への折込チラシも作成し、幅広く出資金ふやしを呼びかけます。

いっせい班会の成功を

2月～3月はいっせい班会期間です。健康づくりでは「オーラルフレイル」予防のために栄養・口腔ケアをテーマに班会メニューを準備しています。今年度最後のいっせい班会です。多くの班が班会を開催していただくようお願い致します。

2019年度も産後講座開催しています!!

*出産後、自分の不調を振り返る時間がない！
*産後はこんなものだと思っていた！
*不調があってもどこへ行くべきか分からなかった！
出産後のお母さんから、よく聞く言葉です。
広島共立病院では、ヘルスプロモーションの一環として、
【お母さんのための産後講座】を2015年から開催しています。
毎月1回、理学療法士2名が担当し、身体機能や育児動作の個別評価や、参加者全員でのストレッチ・体幹(腹部・腰背部)の運動を実施しています。
お母さん方が**自分の身体には心配なく育児が出来る環境・また生みたい！**
と思える環境作りのお手伝いとしてこれからも実施していきたいと思えます。



▼さて、今月号でも、この講座内で実践しているストレッチの紹介です!!



『体幹筋(腰背部)のストレッチ』
①あお向けで寝ます。そのまま両ひざを立てます。
②まず、左側に立てた両ひざを倒しましょう。反対側の右肩は、床から浮かない程度まで。
③右側の横腹からお尻辺りが伸びるのをしっかり感じましょう。(④反対側も行いましょう)

～息は止めずに、吐きながら。20秒から30秒、痛みのない範囲で、その姿勢を保ちましょう。～

参加されたお母さん方の感想(アンケートより抜粋)

*わかりやすくてとても参考になりました。
*ストレッチの仕方を教えてもらい、家でもできそうなので頑張ります。
*個別でみてもらえて良かったです。

『お母さんのための産後講座』毎月好評開催中!

日程: 2月14日(木)・3月14日(木)・4月11日(木)・5月9日(木)
時間: 13時～(70分程度) *参加費・駐車場無料*
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



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



医療保険、介護保険、雇用保険：日本には社会保険で、様々な社会保険制度が整備されています。保険料を負担し、必要時に給付を受け取る、という構造ですが、医療や介護に窓口負担を支払うことになっています。医療保険は、窓口負担一割の時代もありましたが、国保も健保もほぼ三割負担。七十

歳になり、やっと一割に、と思っていたら、収入によって、二割、三割負担を求められる場合があります。介護保険も、制度開始当初は一律一割だったのが、現在、二割、三割負担の方があります。介護保険は、保険料が納付できず未納状態が続くと、給付制限もあります。一割、二割負担の方は三割に、三割負担の方は給付

払えないからあきらめる？

29

制限が、なんと四割です。高齢者の増加、医療介護費用の増大は大きな課題ではあるでしょうが、相談を受けていると、どうせ払えないから、と介護サービスは医療以上に我慢される傾向を感じます。手遅れにならないための低所得者対策を急ぐ必要があると思います。

公示 2019年度 総代選出選挙区と定数

立候補受付期間／2019年2月8日(金)～3月7日(木)

支部名	選挙区	定数
長 束	長束2～6丁目、長東西、西区	6
山 本	山本全域	4
祇 園	祇園、中区	7
西 原	西原、長束1丁目、南区、江田島市	8
中 筋	中筋、東野、東原	9
中 須	中須	4
古 市	古市	5
大 町	大町東、大町西	7
毘沙門台	毘沙門台全域	13
安 東	安東、筒瀬	10
川 内	川内全域	10
梅 林	緑井6～8丁目、八木1～4丁目	10
八 木	八木5～9丁目、八木町	5
緑 井	緑井1～5丁目	8
上 安	上安3～6丁目	4
相 田	相田1～6丁目、上安1～2丁目、高取南1丁目	11
安 北	高取北、長楽寺1丁目、上安7丁目	7
あさひが丘	あさひが丘、後山、宮野、毛木	10
安 西	相田7丁目、高取南2～3丁目	8
長 楽 寺	長楽寺2～3丁目	1
沼 田	伴、伴東、伴北	13
大 塚	大塚、伴南、佐伯区、大竹市、廿日市市	4
久 地	久地、くすのき台、戸山	7
高 陽 東	深川、亀崎、倉掛、落合南6～9丁目、白木、上深川、狩留家、小河原	7
高 陽 西	口田全域、落合南1丁目、東区	15
落 合	真亀、落合、落合南2～5丁目	6
可 部	可部、南原、中島、上原、城、上町屋、下町屋	12
飯室・鈴張	飯室、鈴張、小河内	2
三 入	三入、三入東、三入南、大林、桐原	3
亀 山	亀山、亀山南、亀山西、大毛寺、綾ヶ谷、今井田、勝木	6
三 次	三次市	13
庄 原	庄原市(東城町以外)	3
東 城	庄原市東城町	1
山県・高田	北広島、安芸太田町、安芸高田市	3
東広島南	東広島市西条、黒瀬、呉市、大崎上島町、竹原市	6
東広島東	東広島市高屋、河内、富福、豊栄、三原市、福山市、尾道市、神石高原町、世羅町、府中市	1
東広島西	東広島市八本松、志和、安芸区、府中町、海田町、熊野町、坂町	1
合 計		250

※上記の選挙区と定数をもって、広島医療生協の組合員を対象に総代選挙を行います。
※立候補資格／2018年12月31日現在の広島医療生協の組合員
※立候補受付期間後、総代定数以内の選挙区については、投票をせず候補者全員を当選人とします。
※立候補受付集約は健康まちづくりセンターです。(安佐南区中須2-19-6)
広島医療生活協同組合理事会 選挙管理委員会 (電話 082-879-8124)

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！



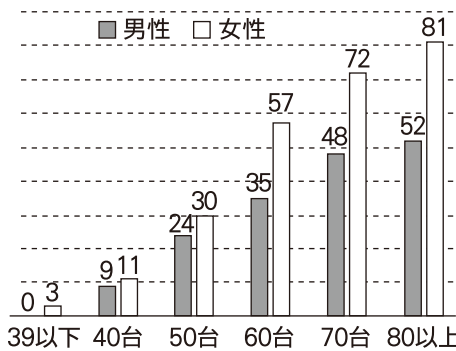
今月は第11条を紹介します。皆さんも取り組んでみましょう。
広島医療生協 理事長 青木 克明

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！

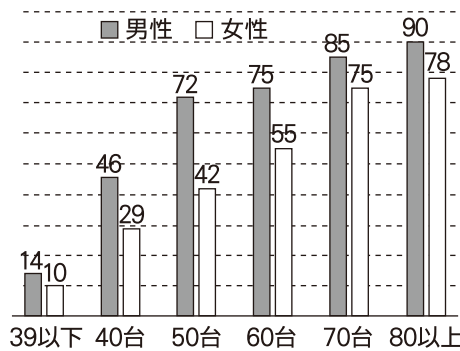
- 適切な食事、身体活動、社会参加の「3本の矢」を継続する
- 高血圧、心房細動、糖尿病をしっかり管理して脳卒中を予防しよう
- 骨粗鬆症、変形性関節症の有無の診断、ロコモ度テストをしよう

変形性関節症は膝は女性、腰は男性に多い
有病者は膝2,530万人、腰3,790万人

膝変形性関節症の有病率



腰変形性関節症の有病率



「声の箱」よい

一理事会事業所利用委員会

【声】 この度、人間ドックコースを受けましたが、来年から乳腺検診のエコーがなくなるとの事、マンモだけではなく、エコーもしていただきたいと強く思います。石灰化があるので特にお願いしたいです。料金がかかっても良いので実施をせつに願います。

【回答】 この度は健診のご利用と貴重なご意見をありがとうございます。共立病院健診センターでは、以前より乳がん検診の項目に視触診があります。視触診の一環として乳腺エコー、甲状腺エコーを医師が行い、利用者様に制度の高い健診を提供してまいりました。これまで広島市の乳がん検診は、医師の視触診とマンモグラフィーでしたが、検診受診率向上のため、今年度よりマンモグラフィーの撮影のみにになりました。制度変更に伴い、当健診センターでもマンモグラフィーのみに変更しましたが、ご希望の方には視触診と乳腺エコーも実施してきました。来年度については、オプション項目として、乳腺エコー・触診を行うように検討しています。

(健診事務課長)

広島医療生協 の 介護・福祉事業案内

あすなる生協診療所 ☎(082)845-5234
・デイサービス(通所介護) ☎(082)841-2021

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

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



・共立ひよこ保育園 ☎(082)831-8388
・共立どんぐり保育園 ☎(082)577-1152

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
・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

広島医療生協の各診療案内

2019年2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	廣川 (乳)青木	桑原・廣川 (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		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	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・舟木
		総合診療内科		大谷				
		循環器内科	鷹屋・伊藤		鷹屋・村田		秦・村田	
		呼吸器内科		木山				
		消化器内科		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	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		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				2.4週 木山		
		循環器内科				鷹屋		
		消化器内科				西原		
		糖尿病内科				森下		
脳神経内科	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分		祢津					
精 神 科	午前9時～11時30分					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 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～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		1.3.5週 森下 2.4週 友田		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 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 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 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 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 木	大阿神 石部田	重平 阿 佐 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。



愛	大	渉	織	鷺	珠	智	紫
眼	呆	晩	心	菜	挨	如	酌
尽	意	木	魚	亜	雪	一	金
式	光	箸	馬	渉	麦	幹	拶
田	尼	歩	水	依	気	山	容
危	地	竹	花	自	茶	蔵	生
利	烏	託	敬	専	辱	部	燐
炬	寛	雄	羅	無	鏡	火	月

- ① さいばしで納豆をまぜる
② あつけに取られる
③ 首都がサンチアゴの国は？
④ 男は度胸、女は〇〇
⑤ 広島東洋カープ。今年のキャッチフレーズは「〇〇〇〇〇〇ドッテンカープ」
⑥ アムステルダムオリンピックの三段跳びで日本人初の金メダルをとった人は？
⑦ 栽培↑〇〇
⑧ 先日試合のせつじよくを果す
⑨ はかばかしい進歩
⑩ いくら取ってもなくならないほどあること。「〇〇〇〇の鉱物資源」
⑪ おいしい魚「〇〇〇」
⑫ 茶の湯を開山した人は「村田〇〇」
⑬ 狭量↑〇〇
⑭ 一茶の句「さき・からす・雀の水もぬるみけり」
⑮ 陰暦2月の異称
⑯ お父さんのばんしやくにつきあう
⑰ 業務を人にいたくする
⑱ 小倉百人一首より「めぐり逢ひて見しやそれとも分かぬ間に雲隠れにし夜半の月かな」を詠んだ人は？
⑳ 冬はこたつでみかん
㉑ 目上の人に認められ気に入られること。「〇〇にかなう」

◆ 徳島県にある奇岩怪石の名勝「おおぼけ」
② ルーミアニア
③ あいさつは時の氏神
④ さざんか

◆ 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

◆ 締切は三月十五日

◆ クイズ十一月号の正解は、「サイガイノオオイトシデシタ」でした。

キ サ ラ
ヒ バ ル
オ ナ ケ
ツ ニ ッ
モ カ ー
シ ヲ
ウ エ
ガ
ツ
コ
ウ
ナ
ジ
ツ
シ
マ
ナ
コ
ウ
ナ
イ
ヨ
ウ
タ
キ
キ
タ
リ
コ
イ
シ
マ

応募総数は八十三通でした。
当選者(敬称略)
山田 久子(口田南)
大平 博(落合南)
吉岡さよみ(亀山)
木村 芳明(安佐町久地)
岩切 幸(佐伯区五日市町)

歴史紀行

連載第三回



武田光和伝説

その②

祇園の投石地蔵伝説

歴史に埋もれた豪傑、安芸武田家第十九代当主 武田光和には地元にも数々の言い伝えが残っています。光和は傑出した大力で、武田山に登る途中に五十〜六十人掛りでやっと動かせるほどの大岩があった人々が困っていたのを、力試



▲投石地蔵

る古い松の葉のトゲでイボをつつくと、イボが落ちると古来から有名です。またある

と言います。祇園の安芸山本バス停手前の旧国道沿いに「いぼ地蔵」と呼ばれる古い祠がありますが、ここは別名「投石地蔵」と言って、光和が武田山から投げた石を祀ったものだと言い伝えられています。ちなみにこの祠のそばにある古い松の

時は、里の古い文殊堂に化け物が出て人を化かしているとき聞き退治に行くと、夜中に琵琶を弾く盲目の年寄りが来たので、さては物の怪の類いかと絞め殺したところ、翌朝見ると子牛ほどの大きな古狸であった。等々、光和伝説は枚挙にいとまがありません。

そんな豪傑、武田光和も病には勝てず、天文九年(一五四〇年)三十三歳の若さで無念の内に病死。光和が死んだ時には黒雲が空にたなびき、雲の中に鎧のすれ合う音、

俳句



公園の一人散歩や息白く
冬の朝眠るがごとく友の顔
はじめての車椅子のり春を待つ

竹本 旬子
桑升 幸子
河野美智子

刀のかち合う音などがして、その後の銀山は奇怪なことばかり起こる大魔所となり、光和は「最後の一念により成仏せず修羅道に入って魔王となり、夜な夜な銀山を行く人々を脅かしていた」

(陰徳太平記)と言われます。
次回は「天空の城」銀山城をご紹介します。ご期待下さい！(つづく)
(郷土作家 つかさまこと)

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第一〇二回発表！)



母が好き笑った顔はもっと好き
今年こそ筋トレはげみダイエット
門松の処分に困り竹トシボ
初日の出世界の平和祈りけり

中筋 湯浅 博明
東広島市 田原里依子
西区観音町 竹本 篤司
緑井 小杉 慶江

組合員の声

クイズ回答
ハガキより

ふれあいセンター協同でゴスペルを歌っています。先生も歌仲間も最高です。
(西原 F・T)

夫が熱を出し、沼田診療所を受診しました。西原Drはじめ、スタッフの皆さんに優しくしていただき、心強かったです。感謝!!
(伴東 U・H)

沖縄の民意を無視する安倍政権の強権姿勢には、本当に怒りを覚えてしまいます。
(口田 T・I)

「作ってみて!!私の一品」が良かったです。簡単でおいしそうなので、今度作ってみようと思います。
最近、トイレが近いので困っています。

(祇園 S・N)

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もお願いします。
 - 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





福を巻き込み、福はうち!!

組合員活動



平和がいいね! PEACEパレード in 緑井 12/1

— 「ストップ!戦争する国づくり 安佐地区市民アクション」実行委員会 —

昨年12月1日(土)午後、「ストップ!戦争する国づくり 安佐地区市民アクション」実行委員会の主催で、緑井第五公園を出発点とするピース・パレードが行われました。



参加者は110人近く集まり、穏やかな好天気恵まれ「平和がいいね!」の横断幕が輝いていました。集会では、坂本裕実行委員長が「朗らかにパレードし、市民のみなさんにアピールしましょう」とあいさつ。広島医療生協の屋敷誠司さんによる替え歌「憲法しか知らない子供たち」を参加者全員で楽しく合唱し、平和を守ろう! 戦争する国づくり反対!などのシュプレヒコールの練習。参加者全員で記念写真を撮り、緑井公園に向け出発しました。

緑井の天満屋とフジグランを結ぶ歩道橋の上の買い物客や毘沙門通りを行く人々たちが「何事か」と注目される中、元気よく「安倍九条改憲NO」を呼び掛け行進、多くの参加者はもっとアピールしたいと心残りもありましたが改憲阻止を誓い解散しました。

3月2日にも「PEACEパレード・パート2」を取り組むことにしました。安倍九条改憲を阻止するまで粘り強く闘いましょう。

戦争体験を継承 12/11

— 平和冬のつどい —

昨年12月11日(火)、参加者94人で「平和冬のつどい」を開催しました。シャルウィコーラスさんの素敵な歌声に続き、冬のつどい初挑戦の職員さんの朗読劇「核と世界の子供達」があり、とても新鮮な感動が広がりました。



▲戦争体験を語って下さった丸山弘子さん

そして、戦争体験をあさひが丘の組合員丸山弘子さんが語られました。国民学校6年生時、徳島市で空襲により町が焼け野原になり避難していた川土手で機銃掃射を受けた事や戦後の大変な暮らしの様子を話されました。参加者のアンケートには、「戦争中の話を体験者から直接聞く事が出来るのはとても貴重な体験だと思う。映像などよりも当時の暮らしの大変さがより印象的に伝わった」と書かれています。

休憩の後、平和ゼミナール職員の「沖縄現地学習」の報告と2年目職員の「ピカに灼かれて」に取り組んでの感想発表があり若い職員さんの熱心な活動に感心させられました。

(文責:平和・まちづくり委員 鈴木孝良)



◀ 2年目職員が「ピカに灼かれて」に取り組んだ報告をしました

安佐南区との懇談会 12/13

— 本年度の一支部一要求懇談へのとりくみ —



昨年12月13日(木)午後、ほっこりで安佐南区役所との本年度の一支部一要求についての懇談を持ちました。安佐南区の10支部からの要求をもとに、区役所から2人の担当者と広島医療生協から組合員・職員14人が参加し話し合いました。

内容は、住みよいまちづくりのためのもので、道路表示をはっきり書いてほしいこと、バス停での安全地帯の確保、駐輪場の屋根の確保、信号機の設置、公園のトイレ設置、低床バスの増便、歩行者道路の段差解消、災害避難の放送の問題、他全部で24項目でした。

区役所の担当者も、安佐南区の地域のことはよく知っておられ、なごやかに話しは進みました。40%ぐらいの達成で、これからもあきらめずに続けて要求を出してほしいと言われました。

なお、この一支部一要求運動は20年近く続けて取り組んでおり、今後も広島医療生協だけでなく、他団体とも連携することが大切で要求も実現されます。

安佐北区役所との懇談は1月22日(火)午前安佐北区役所で行いました。次回報告します。

(平和まちづくり委員会)



▲安北支部で設置された公園のトイレ

作ってみて!!

油で揚げないからヘルシーだよ!

私の一品

No.42

今月のレシピ さつまいもマヨチーボール



【材料】

さつまいも ……………2本

レーズン ……………適量(好みの量)

プロセスチーズ(約5ミリ角)

パン粉

黒コショウ ……………少々

マヨネーズ ……………大さじ1

ケチャップ

パセリの茎

【作り方】

①さつまいもは皮をむいてゆでて熱いうちにつぶす。

②つぶしたさつまいもの中に黒コショウとマヨネーズ、レーズンとチーズを入れて丸く整形する。

③パン粉を回りに付ける。

④オーブントースターでほんのり焦げ目がついて出来上がり。

*飾りでケチャップをつけてパセリの茎を立てる。

(ヘルパーステーション虹 竹崎)