



広島医療生活協同組合

One for All, All for One.

2025

11

No.600

からだ&くらし



号

記念号

皆さまに支えられて600号を迎えました
これからもよろしくお願いします

組合員数 ● 40,575人 出資金 ● 13億4,699万円 (2025年10月15日現在)

発行: 機関紙編集委員会 〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6 TEL. (082) 879-8124 FAX. (082) 879-8182

ホームページ / www.hiroshimairyo.coop 健康まちづくりセンター Email / kenmati@hiroshimairyo.or.jp

「からだ&くらし」は
毎月、公式LINEで
配信しております



広島共立病院

専攻医研修レポート



専攻医研修を終えて

まえに けんすけ
総合診療科 前谷 健介

総合診療科の前谷と申します。3年間の総合診療科専攻医研修（医師が専門分野を学ぶための研修期間）を修了しました。

この間、共立病院での内科外来・入院患者対応の他にも、救急外来や広島大学病院でのICUでの重症患者対応をはじめ、小児科や在宅医療、地域診療所での研修など幅広い分野を経験しました。

この度の研修では、初期対応から各専門科との連携まで一連の流れを担うことで、診療の全体像を把握する力が求められることを学びました。

現在は、検診での胃カメラや一般内科外来、病棟業務を中心に、多様な内科疾患の対

応をしています。診断から治療方針を立てる過程に関わることが多く、総合診療の幅広さと奥深さを実感しています。

今後はこれらの経験を基盤として、患者の皆様に必要なケアを提供するべく臨床の質の向上に努めていく所存です。今度ともどうぞよろしくお願いいたします。



虹の旗

— 葛はグリーンモンスター —

万葉集に収められている秋の七草は、萩・尾花・葛・撫子・女郎花・藤袴・桔梗。美しい花を愛で季節を楽しむ野草で、且つ六種は薬草として私達の体

を癒している。その内、葛は昔から葛根湯・葛飾など有効に使われて今に至る。仕事の帰路、車外を見ると小ぶりの実をつけた山栗の木に葛が這い上がり、覆いかぶさっている。並ぶどの木にも、どの木にも。我が家の畑の木にも、切っても切っても。現代のモンスターと呼ばれているような。日光を奪い木を弱らせ、はびこって困っている（E・K）

●広島共立病院 保健師委員会

自宅で簡単！秋の健康体操

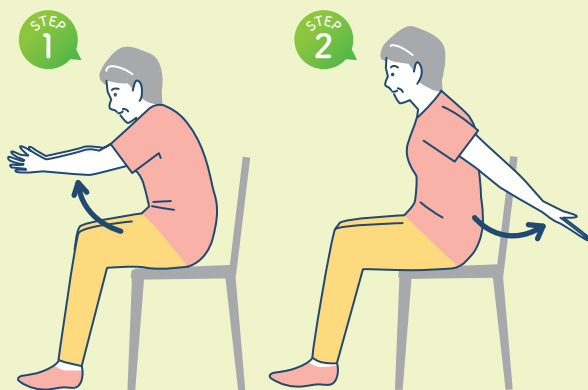


秋風が心地よい季節となりました。
ご自宅で簡単にできる体操で、元気に過ごしませんか？

■肩甲骨ストレッチ

猫背になりがちな姿勢やスマートフォンの使用で固まりやすい肩甲骨をほぐしましょう。

①両腕を前に伸ばし、手の平を内側に向けます。②そのまま腕を後ろに引き、肩甲骨をグーッと寄せるように意識します。5秒キープし、ゆっくり戻します。5回繰り返しましょう。肩こり解消にも効果的です。

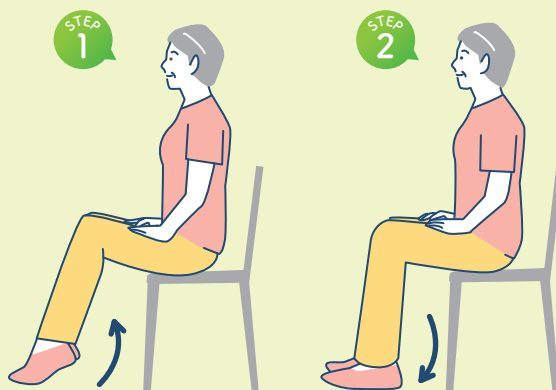


■ふくらはぎのポンプ運動

「第二の心臓」とも呼ばれるふくらはぎを動かして、血行促進！

椅子に座り、つま先を床につけたままかかとを上げ下げします(①→②)。

それぞれ10回ずつ行いましょう。むくみ改善や冷え性対策にも繋がります。



無理のない範囲で、毎日少しずつ身体を動かして、健康な秋を楽しみましょう！

●小規模多機能ふれあい協同

利用者様に少しでも楽しく 過ごしていただくために

小規模多機能は「通い」「訪問」「泊まり」を組み合わせ在宅生活の支援を行っていく事業所です。来て頂くのなら楽しんでいただこうと色々な企画に取り組んでいます。

8月は夏祭りを開催しました。盆踊りで体を動かし、昼食は屋台風には焼きトウモロコシ・フランクフルト・たこ焼き・わらび餅・かき氷を提供しました。たこ焼きは焼きあがるのが待ち遠しいほど好評で、普段食の細い利用者様もたくさん召し上がられました。



午後は夜店風にヨーヨー釣り・金魚すくい・的当てや輪投げで点数を競い、いつもは部屋からあまり出ない利用者様もヨーヨー釣りで6個くらい取り、楽しまれていました。

9月は敬老会を企画し、祝い膳・記念品や和菓子を準備し、飾りつけもみんなで作りました。

これからも利用者様と一緒に職員も日々楽しんでいきたいと思っています。



11月8日は「いい歯」の日

「いい歯」で笑顔の毎日を



11月8日は【いい歯の日】です。日々の歯磨きも大切ですが、歯ブラシだけでは6割程度の汚れしか落とせないと言われていす。デンタルフロスや歯間ブラシといった補助用具を併用することで、虫歯や歯周病のリスクを減らすことができます。

また、当院では通院が困難な方の為に往診を行っており、その際に使用する治療機器がこれまで使用していた「ポータキューブ」に加え、新たに「ビバエース」を導入しました。これにより、ご自宅でのクリーニングや簡単な治療に対応出来るだけでなく、往診の依頼にも迅速に対応することができるようになりました。

ようになりました。

これからも、地域の皆さまのお口の健康を守り、【いい歯】で笑顔で過ごせるようコープ共立歯科一同サポートしていきます。



訪問診療用機器「ビバエース」



お問い合わせ・ご予約 コープ共立歯科 ☎082-830-5181



地域での活動

班会やお楽しみ企画など、各支部の活動を報告します

みんなで取り組んだ「平和でこそ文化展」
(沼田地区)

9/6~9/12



沼田診療所の2階が思いのこもった作品で素敵なギャラリーになり、被爆や平和を語り合う交流の場にもなりました。

すこしお料理教室（高陽西支部）

9/29



すこしお料理教室を口田公民館で開催！

運営委員さんの協力で皆さんに美味しいと喜んでもらいました🌟

健康教室のお知らせ

9月のご報告

テーマ 私らしく生きるための人生会議

講師 かりゆし在宅クリニック
福井 英人医師

参加者 39名

大変多くの方にご参加いただき、皆さん熱心にメモを取りながら講義を聞いておられました。

今回取り上げられたACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、将来の治療やケアについて本人の意思や希望をあらかじめ家族や医療者と話し合い、共有しておく取り組みのことで、病気や判断力の低下などで自分の思いを伝えるにくくなったときでも、尊厳を守り安心した暮らしにつながる大切なプロセスとされています。

ACPについては、きっかけがないとなかなか話題にしにくいものですが、元気なうちから自分の意思を家族と一緒に考え、共有しておくことが重要です。講演を聞かれた参加者からも「早速、家族と話し合ってみよう」といった実践的な意見が聞かれました。



お問い合わせ 広島共立病院 地域連携部 ☎082-879-1111

11月のご案内

テーマ

日進月歩の糖尿病診療

日時

11月22日(土)14:00~

講師

糖尿病内科 森下 尚明医師

場所

広島医療生協
虹の会館1階 ほっこり

会場が変更になりました。
お間違えのないよう
お越しください。



声の箱より



声

4日間ほどですが入院し、お世話になりました。入院中に改善できないかと思う事項あり、要望させていただきました。入浴時間の一覧表について予約有無が一目で分かるような表を作成し、シャワー室前に掲示すると、詰所での事務作業が減るのでは。

回答

ご意見いただきありがとうございます。以前は浴室前に掲示していましたが、外部からの指摘もあり、防犯と個人情報保護の観点から、現在ではナースステーション内での掲示に変更しています。ご了承ください。また何かお気づきの点がございましたら、いつでもお声かけください。(事務次長)

2025年10月 広島共立病院利用委員会

10月 理事会だより (10/18 開催)

1 1万筆署名について

地域医療の崩壊を防ぐ請願書名は2,869筆の到達となり、12月までに1万筆の到達を目指して更にペースアップすることを確認しました。

2 生協強化月間の取り組み状況

組合員増やし755人、出資金増資2,752万円の到達を確認し、生協強化月間が始まってこけんよ体操からの班づくりや、すこしおの取り組みの広がりなどが報告され、11月にはからだとくらしに増資用紙の折り込みが行われることを確認しました。

3 労働組合の秋闘要求と回答について

労働組合からの秋闘要求書への冬季一時金などの回答書案を承認しました。

4 就業規則の変更

広島県の最低賃金が1,085円に引きあがることに対応した賃金の改定案について承認しました。

5 9月および上半期の経営結果について

9月の経常利益は666万円の黒字で予算を415万円超過し、上半期の経常利益は3,731万円の黒字で予算には133万円届きませんでした。前年から1億1,794万円の改善となりました。



| 診療科目 | 受付時間 | 専門外来等 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------------|--|------------------------|------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 健 診 | 8:30~11:30 13:00~14:00 乳腺工コ一 午前・午後 | 予 予 予 | 桑原・中増 中増 | 桑原・大田垣 桑原 | 桑原・中増 桑原・中増 | 桑原・友田 桑原 | 桑原・中増 中増 | 1・3・5週 中増・大下 1・3・5週 池上(午前のみ) |
| 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。 | 9:00~11:30 | 総合診療内科 | 可 山肩・橋本 | 吉國・山肩 前谷 | 山肩・前谷 橋本 | 前谷・吉國 舟木(洋)・初鹿 | 山肩・鷹屋 西村 | 1・3・5週 交替 |
| | | 循環器内科 | 予 鷹屋・楠 | 塩田 | 鷹屋・村田 | | 村田・楠 | |
| | | 呼吸器内科 | 予 | 小西(花) | | | | |
| | | 消化器内科 | 予 源 | 加太 | | 2・4週 源 / 毎週 西原 | 1・3週 田中(美) | |
| | | 糖尿病内科 | 予 森下 | 堀江 | 森下 | 福井 | 森下 | |
| | 14:00~16:30 | 予 山田 | 山田 | 山田 | | 山田 | | |
| | | 血液内科 | 可 | | | 秦 枝廣 | | |
| | 17:00~18:30 定期通院されている 予約の方のみ | 循環器内科 | 予 | | | 鷹屋 | | |
| | | 消化器内科 | 予 | | | 西原 | | |
| | | 糖尿病内科 | 予 | | | 森下 | | |
| 脳神経内科 | 9:00~11:30 14:00~16:30 | 予 | 柅津 | | | | | |
| 精 神 科 | 9:00~11:30 | 予 | | | | 山本 | | |
| 緩和ケア内科 | 9:00~11:30 | 予 | 本家 | | 加太・舟木(洋) | 本家 | 加太 | |
| リハビリテーション科 | 9:00~11:30 13:30~16:30 | ○理学・作業・言語・ 物理の各療法 予 | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | 1・3・5週 ○ |
| 外 科 | 9:00~11:30 | 可 | 大田垣・古川 | 長嶺・平野 | 大田垣 (受付 10:30まで) | 大田垣・平野 岡本 | 長嶺・古川 | 1週 長嶺・平野 3週 古川・大田垣 5週 交替 |
| 乳 腺 外 科 | 9:00~11:30 | 予 | 重松 | | 重松 | | | |
| 呼吸器外科 | 14:00~15:30 | 予 | 坪川 | | | | | |
| 心臓血管外科 | 14:00~16:30 | 可 | | | | 高崎 / 倉岡 交替 | | |
| 脳 外 科 | 14:00~16:30 | 予 | | | | | 広島大学 | |
| 整 形 外 科 | 9:00~11:30 | 可 | 市川・五月女 濱西 | 田中・竹内 | 竹内・中山 | 市川・田中 五月女 | 田中・濱西 | 1週 竹内・濱西 3週 田中・五月女・市川 5週 市川・濱西 |
| | 16:00~18:30 | 可 | | 1・3・5週 市川 2・4週 五月女 毎週 濱西 | | 竹内・古田 | | |
| 形 成 外 科 | 9:00~11:00 | 可 | | 佐々木 | | | | |
| 小 児 科 | 9:00~11:30 | — 小児一般 可 | — 友田 | — 森下 | — 友田 | — 森下 | — 友田 | — 1・3・5週 森下 |
| | 14:00~15:00 | 予 予防接種 予 | 14:00~14:30 予 森下 | | 14:00~16:30 1・3・5週 森下 2・4週 友田 | 14:00~14:30 予 友田 | 14:00~14:45 乳 1・3・5週 森下 乳 2・4週 友田 | |
| | 15:00~16:30 | 乳 乳児健診 予 | — 森下 | | | | — 森下 | |
| | 12:30~17:00 | カウンセリング 予 | 島田・芳西 | | | 島田・芳西 | 島田・芳西 | |
| 婦 人 科 | 9:00~11:30 | 可 初診(再診) | 藤本 | 藤本 | 藤本 | 三田尾 | 藤本 | 1・3・5週 藤本 |
| | 14:00~16:00 | 予 子宮がん検診 | 藤本 | | 藤本 | 三田尾 | 藤本 | 午前も休診の場合あり (要確認) |
| 耳鼻いんこう科 | 9:00~11:30 | 可 午前・午後ともに | 津田 | | 津田 | 津田 | 津田 | 1・3・5週 津田 |
| | 14:00~16:00 | 予 月・木は補聴器外来 | 津田 | | 津田 | 津田 | 津田 | 午前も休診の場合あり (要確認) |
| 泌 尿 器 科 | 9:00~11:30 | 可 | 広島大学 | | 広島大学 | 広島大学 | 広島大学 | 1・3・5週 広島大学 |
| | 14:00~16:00 | | 広島大学 | | | 広島大学 | 山崎(彰) | 午前も休診の場合あり (要確認) |
| 眼 科 | 9:00~11:30 | 可 | 出家 | 津村 | | 細川 | | |
| 皮 膚 科 | 9:00~11:00 | 予 | 森脇 | | | | 渡邊 | |

沼田診療所 安佐南区伴東7丁目38-10

☎082-848-4486

| 診療科目 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|------------------|----|----|----|----|----|-----------|
| 内 科 | 9:00~12:00 ※午後休診 | 吉國 | 西原 | 西原 | 山田 | 西原 | 1・3・5週 西原 |

あすなろ生協診療所 安佐北区口田1丁目10-1

☎082-845-5234

| 診療科目 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|-------------|----|----|----------|-----------|----|-----------|
| 内科・小児科 | 9:00~12:00 | 井口 | 井口 | 小林(内科のみ) | 小林(内科のみ) | 井口 | 1・3・5週 井口 |
| | 15:30~18:00 | 井口 | 井口 | 井口 | ~17:00 井口 | 井口 | |

コープ共立歯科 安佐南区中須2丁目20-39 予※急な場合はご相談ください。

☎082-830-5181

| 診療科目 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--|-----------------|----------------|-----------------|--------------------|--------------|-----------------------------------|
| 午 前 | 8:30・40~11:30 木曜日 10:00~11:30 | 大石・阿部 佐々木・高間 | 大石・阿部 高間・杉本 | 重平・阿部 佐々木・高間 | 重平・阿部 杉本 | 重平・大石 杉本 | (交替) 重平・大石・ 阿部・佐々木 高間・杉本 |
| 午 後 | 月・火・水・金 12:00~16:30 第2・4木 13:30~16:30 | 重平・大石 杉本 | 重平・佐々木 高間 | 大石・高間 杉本 | 第2・4診療 (第1・3休診) | 阿部・佐々木 高間 | |
| 夜 間 | 月・火・水・金 17:00~19:30 | 重平・杉本 | 重平・佐々木 | 大石・杉本 | | 阿部・佐々木 高間 | |
| 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 高間 | | |
| | | 午後 | 阿部・佐々木 高間 | 大石・阿部 杉本 | 重平・阿部 佐々木 | 重平・大石 杉本 | |



漢字クイズ



下記の当てはまる熟語を表から消して、
最後に残った漢字を並べ替えて四字熟語にしてください

- ①つたない字で手紙を書く
- ②11月に〇〇障害者の国際スポーツ「デフリンピック」が開幕する
- ③カープで背番号「93」。非凡なバッティングセンスをもつ選手は？
- ④「^{あご}顎振り三年」といわれる楽器は？
- ⑤「オオハルシャギク」は〇〇の異称
- ⑥分割↔〇〇
- ⑦眠たくて、あくびがでる
- ⑧目からうろこが落ちる
- ⑨北海道に生息する「シマエナガ」は「雪の〇〇」と呼ばれています
- ⑩祭りの準備でおおわらわなんです
- ⑪「サグラダ・ファミリア」のある国は？
- ⑫山梨県笛吹市にある「いさわ温泉」
- ⑬つつがなくイベントが終わった
- ⑭百八歳のこと。「〇〇」



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 童 | 安 | 鱗 | 一 | 班 | 秋 |
| 西 | 聴 | 石 | 合 | 覚 | 心 |
| 精 | 縁 | 拙 | 伸 | 寿 | 誠 |
| 前 | 尺 | 茶 | 立 | 妖 | 牙 |
| 奇 | 和 | 括 | 川 | 八 | 縁 |
| 桜 | 太 | 恙 | 大 | 命 | 欠 |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 答え | | | | |
| 答え | | | | |



正解者には抽選で5名に図書カードを
プレゼントします。

締め切り：12月10日(水)

送り先や詳細はp8をご覧ください。

9月号の答えは…

「**6** + **7** = 13」でした。

当選者

山本 良子さん(亀山南)
栗森 智恵子さん(長楽寺)
サクラさん(山本)
K・Hさん(倉掛)
伊藤 敏晴さん(大塚西)

正解者：57人

クイズ
回答ハガキより

みんなの声

●負けても勝ってもカープ愛の強い私。『歴史紀行』広島カープは当時を思い出し感無量です。チラシをちぎり、花吹雪を散らしたものです。

(東野 M・Wさん 89歳)

●何年か前にリハビリで入院し、お世話になりました。親身になって、歩行できるよう力を尽くして頂きました。本当にありがとうございます。

(あさひが丘 K・Kさん 63歳)

●昼はつくつく法師、夜は秋の虫がにぎやかに鳴いています。まだ夏、それともやっ

(伴東 A・Oさん 73歳)

●被爆80年。これからも私達は平和を訴え続けます。

(毘沙門台 I・Iさん 83歳)

●今年はじめて植えたローゼル。2メートル以上に背丈が伸びて、花は一日花です。花が終わると紅色の実になります。

(伴東 U・Hさん 81歳)

組合員のひろば



着物リメイク班ができました！
みんなで楽しく活動しています。

(Y・Eさん)



俳句・川柳

自らの床上げせし夫ジンジャー咲く
石塚 節子

すず虫や元気出せよと歌うなり
海のかさこ

長き夜や思い出辿る深夜便
野田 やよ子

蝉しぐれからだどくらしポストイン
勝山 博子

やっと来た音楽隊は秋の虫
翠清

俳句・川柳



暑かった夏、
やっとやっと秋の風が届くようになりました。
暑さで閉じこもっていた私も、
冬野菜を植えたり庭の花を片づけたりでき、
ほっとしています。(U・Hさん)

公式LINEに
返信・またはハガキで
お送りください



おたより募集

「漢字クイズ(p7)」
「組合員のひろば(p8)」

「組合員のひろば」では、
絵手紙・俳句・川柳・写真などを募集しています。
●氏名(ペンネーム可) ●住所 ●電話番号
●ひとこと ●クイズ応募の方は答え
をご記入のうえ、どしどしお寄せください！

〒731-0121
広島市安佐南区中須2丁目19-6
広島医療生協 健康まちづくりセンター
機関紙編集委員会 宛
TEL 082-879-8124

※本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます(ペンネームでの掲載可)。お正月らしい写真を募集中！公式LINEに送ってください！



現在のマツダスタジアム

着実に若手が力をつけてきた
カープでしたが、73、74年は別当
森永両監督の下2年連続最下
位。明けて1975年、球団はチー
ムのカンフル剤として日本プロ野球
界初の大リーグ出身外国人監督
ジョー・ルーツを起用します。就
任早々すぐさまヘルメットの色を燃
える炎の「真つ赤」に変えるなど、
ルーツは負け犬根性の染みついた
チームカラーの「掃」に取り組みます。
「なぜ君たちは練習しているか知っ
てるか？それは優勝するためだ。
我々は優勝する。あとは君たちが
それを信じるか信じないかだ！闘
志を燃やせ!!」と。早速米野球

歴史紀行

連載
第64回

広島カープその⑦
ジョー・ルーツ登場！

殿堂入りの元投手、スパーンを臨
時投手コーチに招き、また大リー
グからシエン、ホブキンスの大砲2
人を補強。こうして迎えた197
5年のシーズン、開幕から進二退
を続けるカープでしたが、そんな
さ中の4月27日、遂にルーツが爆
発。この日阪神戦でカープ佐伯投
手の投げた際どい投球の主審の
「ボール」判定に対し、弱小カープ
に審判までもが不利な判定をする
と猛然と抗議。塁審を突き退場
宣告を受けた後もホームベース上に
仁王立ちして試合が中断。困り
果てた主審に促されたカープの重
松球団代表がグラウンドに入ると、
「監督の権限に踏み込んだ」とし
て監督を辞任。「ファイトこそ勝
利への基本だ！」との言葉を残し、
数日後日本を去ったルーツ。しかし、
辞めてまで闘う姿勢を示したルー
ツのこの姿はカープの選手たちの心
の重い扉を押し開いたのです。

郷土作家 つかさまこと

(つづく)

からだ&くらし

組合員の手で組合員に届け 地域のつながりを作る

月に一度 地域の見守り 散歩のついで お住まいの地域で 配布のご協力をお願いします

仕分け作業お手伝い・
配布員募集

お気軽にお問合せください！ 082-879-8124

広島医療生活協同組合
健康まちづくりセンター

※ご希望地域に配布員がいる場合は、配布地域をご相談させていただきます