

# からだ&くらし



## 特集 平和 冬のつどい2025

Winter Peace Forum

### — 学び、つなぎ、行動する —

昨年の12月8日に「平和冬のつどい2025」をほっこりで開催しました。12月8日は1941年に日本軍がパールハーバー(真珠湾)を攻撃し悲惨な太平洋戦争が始まった日です。

平和冬のつどいでは、広島県労働者学習協議会の山根岩男さんや、カクワカ広島(核政策を知りたい広島若者有権者の会)の瀬戸麻由さんをお招きし、戦争や核兵器廃絶について考える場になりました。



●2ページの「特集: 平和 冬のつどい2025」へ続きます



# 平和冬のつどい2025

— 学び、つながぎ、行動する —



当日は、Zoom参加を含め103人（職員48人）の参加がありました。

広島県労働者学習協議会の山根岩男さんは「平和記念公園とパールハーバー国立記念公園の姉妹協定撤回を」をテーマに講演されました。核兵器廃絶を願う平和記念公園と、米軍軍事施設の一部にあるパールハーバー国立記念公園という全く性質の違う施設の姉妹協定が、G7広島サミットに合わせて市民置き去りで締結されたことに対する問題提起がなされました。

カクワカ広島瀬戸麻由さんは、「核廃絶に向けて私たちができること」をテーマに講演されました。カクワカ広島とは主に広島に住む、大学生、会社員、カフェ店員たちが核兵器のない世界の実現を願って緩やかにつながる若者のグループで、議員に直接面会して核政策についての考えを伺ったり、核兵器廃絶に向けたイベントを開催したりしています。瀬戸麻由さんからは、核の原料となるウラン採掘により被曝した世界中のヒバクシャとの交流や対話を通して、原発に頼る日本人も核の加害者になりえること、「平和」という言葉は実は都合のよい言葉で、平和のためにと称

して核抑止力がすすめられている現実に対する懸念などの話がありました。

また、広島医療生協の青年職員2人からは、全6回の平和ゼミナールを通して学んだ被爆の実相や、平和記念公園での碑めぐりガイドの体験談などについて、とてもわかりやすく説明がありました。

参加者からは、「世界の核に関する情勢、日本の加害と被害など、知らなかったことを深く知ることができた」（30代）、「若者の知るための行動力はすごい。積極的な平和活動に感動した」（80代）など、多くの感銘の声が寄せられました。広島医療生協は、これからも多世代の学びの機会の確保と核兵器廃絶に向けた取り組みをすすめていきます。



山根岩男さんの講演



瀬戸麻由さんの講演

## メディカルフィットネス共立からのお知らせ

運動するぞ!

# の前にストレッチじゃ〜!

ストレッチには種類があります。1つの動きを静止して行う静的ストレッチ、1つの動きに対して弾みや反動をつけて行う動的ストレッチなど。それぞれの目的に合わせて使い分ける必要があります。

	使用場面	イメージ例
静的ストレッチ	就寝前、運動後など	胸張り、前屈など
動的ストレッチ	起床時、運動前など	ラジオ体操

胸張りと同屈は立ってでも座ってでもOK♪

今回は運動前を目的として行うため「動的ストレッチ」をオススメします。動的ストレッチを行う事で、筋肉が温まり、体温と心拍数を上げる事が出来ます。その結果、ケガ予防や基礎代謝向上などの効果が得られます。さあ、今日から動的ストレッチを取り入れて安全で楽しい運動生活を送りましょう!



## 2年間の初期臨床研修を終えて

やまもと ゆうだい  
初期研修医2年目 **山本 雄大**

広島共立病院 初期研修医2年目の山本雄大と申します。令和8年3月をもって広島共立病院での初期研修が修了するにあたり、執筆の機会をいただいたので、これまでの2年間を振り返ります。

私は広島市で生まれ、広島大学を卒業して共立病院に参りました。高校生の頃は柔道部に所属しており、その頃右手の靭帯断裂をした際にお世話になった整形外科の先生方に憧れて、整形外科を志望しました。

共立病院に就職した当初は、学生時代に教科書で学んだ知識をどうやって臨床現場で活かすのか全くわかりませんでした。上級医や病院の先輩スタッフに優しく指導していただき、少しずつ病院業務に慣れることができました。

1年目では主に内科系の診療科を研修しました。患者さんとの接し方から検査・治療・



入退院等の計画を立てることまで、医師としての基礎診療能力を養えました。目の前の患者さんに

必要な検査や治療を筋道立てて考えられるようになったことで、国家試験のためにひたすら暗記していた教科書や参考書がより面白く感じられるようになりました。

2年目では院内の外科系の診療科での研修の他にも、広島大学病院、広島赤十字病院、児玉病院、梶川病院、城北診療所で院外研修を行いました。そこでも病院内のルールや電子カルテのシステムに慣れることから始まりましたが、どの病院も温かく受け入れて下さり、とても有意義な研修ができました。

来年度4月からは広島大学病院の整形外科医局に所属しながら、引き続き広島共立病院で後期研修することになっています。初期研修期間中に身につけた基礎を土台に、さらに技術と知識を深め、今度は専門医を目指していくつもりです。

最後になりますが、2年間でお世話になった指導医の先生方、研修医の仲間たち、病院スタッフの皆様、そして組合員の皆様に心より感謝申し上げます。これからも努力を惜しまず、よりよい医療を提供できる医師を目指していきます。



### 虹の旗

— 日本の伝統行事 —

今年の正月も玄関でスズメがにぎやかだ。しめ飾りの稲を奪い合っている。散乱したもみ殻や稲穂を掃除しながら、来年も来てほしいと願う。

ここ数年、近所でしめ飾りをやめる家が増え

た。効果のないゲン担ぎはやめて合理的に、ということなのかどうか、聞いてないのでわからないが、伝統行事が廃れていくのはわびしい。

ひな人形を飾りながら、正月を思い出している。娘はいないが、顔のあるものは一年に一度、飾らないといけないと教えられてきたからでもあるが、今年もこの季節がやってきた、と実感できるのがうれしい。(K・S)

# すこしおのススめ

すこしお大会が開催されました



「すこしお」とは2015年に開始した、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。2025年度は、医療福祉生協が2022～2025の計画に基づき開催された「ステップアップ！すこしお」の最終年度にあたり、「第9回24時間蓄尿塩分調査」も実施されました。



ソルトチェックの様子

2025年度10月から始まった「生協強化月間」の中で、「班・職場でやろう・すこしお生活」

と題して、広島医療生協の班活動を通じて、健康を意識し「すこしお生活」の実践を強化月間でおこないました。

参加条件は、班、職場単位の3名以上で参加し、強化月間中に2回ソルトチェック（尿チェック）をおこないました。地域支部の班から31チーム、職場からは5チームがエントリーし、1回目、2回目の全員のソルトチェックの平均値を出しました。「塩分に気をつけて食事を作った」「食卓に醤油を置かない。ソースやドレッシングもなるべく使わないようにして、数値が8gから6gになりました」等の感想が寄せられ、良い意識づけとなりました。ソルトチェックは、地域の班会でいつでもできます。健康まちづくりセンターへお問い合わせください。

お問い合わせ 健康まちづくりセンター ☎082-879-8124

## 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

三線でクリスマス会(八木支部) 12/12



八木集会所に緑井ギター班と三線の先生をお招きして、17名の参加でクリスマス会を行いました♪認知症予防で「でんでんむし」の手遊びもして、みんなで楽しみました。

こけんよ体操(つながりセンター津田) 12/19



地域組合員さんを中心に、転倒予防の「こけんよ体操」が始まりました！月に2回、みんなで楽しく体操をしています。

健康教室のお知らせ

1月のご報告

テーマ 带状疱疹ワクチン予防接種について

講師 広島共立病院 内科外来医長  
吉國 晋医師

参加者 33名

1月の健康教室は雪の降る寒い中、33名の方が参加されました。

带状疱疹ワクチン予防接種は令和7年度から65歳以上の方の定期接種化され、費用の助成は各地方自治体で決められている金額になる事やワクチンの種類や副反応や効果について知識を深める事ができました。また、参加された大半の方がまだ接種されていない方でした。带状疱疹ワクチンは、带状疱疹を防ぐだけでなく、認知症の予防効果が期待されています。講義後には「これを機に接種を考えてみたい」という声が多く聞かれました。

広島市の制度についての説明があり、医師からは带状疱疹ワクチン接種について推奨されていました。日常診療の場面でもワクチン接種に対する質問が多く、この1年間で当院の外来では100名近くの方が接種されていると話されていました。



4月のご案内

テーマ

緩和ケアについて(仮)

日時

4月25日(土)14:00~

講師

広島共立病院  
緩和ケア認定看護師  
伊東 哲朗氏

場所

広島共立病院  
5階セミナールーム  
(安佐南区中須2丁目20-20)

お問い合わせ

広島共立病院 地域連携部  
☎082-879-1111

広島市ではジェネリック医薬品の普及促進に取り組んでいます

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは

先発医薬品(新薬)と同一の有効成分を含むとして、厚生労働省の認可を受け製造販売されるお薬です。

開発費用がかからないため、先発医薬品よりも価格が安いことを特徴としています。

●普及促進の意義

新薬に比べて安価な後発医薬品の使用は、患者さんの自己負担や医療費全体の削減につながります。

●普及促進のための取り組み

広島市では、対象者に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付し、後発医薬品への切り替えを希望する方にかかりつけ医や薬剤師への相談を推奨しています。

●その他

後発医薬品があるお薬で先発医薬品の処方希望される場合、特別の料金が発生することがあります。

「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付について

対象者

40歳以上の広島市国民健康保険被保険者のうち、後発医薬品に切り替えることで一定額以上の医療費削減効果が見込まれる方。

発送時期

4月・6月・8月・10月・12月・2月の下旬  
※1年度中、お1人につき1回。

お問い合わせ 広島市健康福祉局 保健部 保険年金課 ☎082-504-2157

2月 理事会だより (2/21 開催)

1 組合員活動と増資特別期間の取り組み

組合員増やしは1,152名、出資金増資は5,699万円、実増資人数は4,320人、新班22班を確認し、年度末まで目標達成に向けてさらに輪を広げて取り組むことを確認しました。

地区別総代会の日程を確認しました。

2 経営課題

2026年度予算の到達を確認し、1億6,000万円の必要利益確保に向けてさらに議論を続けることを確認しました。

3 春闘について

労働組合からの2026年春闘要求書と要求説明会が紹介され、春闘の一次回答書の骨子について承認されました。

4 PFAS疫学調査への協力について

全日本民医連が取り組むPFAS疫学調査が紹介され、4月に実施することが紹介されました。

5 第67回通常総代会1号議案の討議

起草委員会より総代会1号議案が紹介され、分散会に分かれて議論しました。出された意見を基に、3月理事会に向けて議案修正を行います。



予…事前予約が必要です。可…予約無しでも受診可能です。

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	予	桑原・中増	桑原・大田垣	桑原・中増	桑原・友田	桑原・中増	1・3・5週 中増・大下	
	13:00~14:00	予	中増	桑原	桑原・中増	桑原	中増		
	乳腺工コ一 午前・午後	予			池上	池上	池上	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 左川	吉國・山肩 左川	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(代診)	堀江	森下(代診)	福井	森下(代診)	
			予		山田	山田		山田	
	14:00~16:30		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	柘津						
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	○理学・作業・言語・ 物理の各療法	○	○	○	○	○	1・3・5週 ○	
	13:30~16:30		○	○	○	○	○		
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	予 乳 児健診	可 予	友田・草本 14:00~14:30 予 草本	森下 14:00~16:30 草本	友田・草本 14:00~16:30 1・3・5週 森下 2・4週 友田・草本	1・2・3・5週 森下 4週 草本 14:00~14:30 予 友田	友田・草本 14:00~14:45 乳 1・3・5週 森下 2・4週 友田	1・3週 森下 5週 草本
	15:00~16:30		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		
	9:00~11:30 14:00~16:00	初診(再診) 子宮がん検診	可 予	藤本 藤本	藤本	藤本 藤本	三田尾 三田尾	藤本 藤本	1・3・5週 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 14:00~16:00	午前・午後ともに 月・木は補聴器外来	可 予	津田 津田	津田 津田	津田 津田	津田 津田	1・3・5週 津田 午前も休診の場合あり (要確認)	
泌尿器科	9:00~11:30 14:00~16:00		可	広島大学 広島大学	広島大学	広島大学 広島大学	広島大学 山崎(彰)	1・3・5週 広島大学 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

	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

	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

	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

広島医療生協の各診療案内



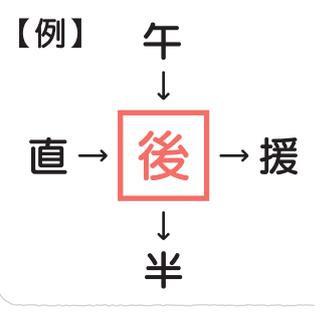
26年  
3月



広島共立病院 無料送迎バス時刻表はこちら



# 和・同・開・珎・ク・イ・ズ



上下左右に配置された漢字を使って、熟語を完成させる漢字パズルです。赤枠のマスに漢字を入れ、矢印の方向に読める4つの漢字でできる四字熟語は？

信 ↓ 雑 → <input type="text"/> → 書 ↓ 頭	想 ↓ 突 → <input type="text"/> → 源 ↓ 動	画 ↓ 万 → <input type="text"/> → 度 ↓ 面	出 ↓ 誘 → <input type="text"/> → 着 ↓ 覚
--	--	--	--

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：4月10日(金) 送り先や詳細はp8をご覧ください。

1月号の答えは…「 +  = 14」でした。

**当選者**  
 よこよこさん(相田) 谷本 治行さん(亀崎) マーマレードさん(山本)  
 優香てゃんさん(古市) 中谷 基子さん(相田)

正解者：56人

クイズ 回答ハガキより

**みんなの声**

- 毎年、年賀状に「今年は会いたいネ」と書いていますが、なかなか実現しません。いつか会えるかもしれない種と思って、今年も書きました。種は芽を出さないかもしませんが、大切な人にはこれからも送りたいと思っています。  
(毘沙門台 M・Aさん 65歳)
- 99歳になります母を施設に月二回面会に行っています。話して帰ると楽しいのですが、一年のすぎるのがはやい事はやい事。  
(安東 Y・Kさん 75歳)
- 3年前からサスペンスドラマにハマり、図書館へ行って本を借りています。ノーテレビ、ノースマホタイム!!  
(緑井おしんさん 47歳)
- みなさんの絵手紙をみて(来年もうま(馬)くいく年)、元気で頑張りましょう。  
(相田 A・Hさん 29歳)

広島共立病院  
**診療体制変更のお知らせ**

2026年4月より職員の働き方改革を推進する為、**内科・外科の第1・3・5の土曜日診療を休診**といたします。何卒、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

広島共立病院 院長 村田 裕彦

広島共立病院 第1~4駐車場 リニューアル工事のご案内

工事期間	2026年3月2日(月)~2026年3月29日(日)
リニューアルオープン	2026年3月30日(月)

上記工事期間中、カメラ式へ変更になった駐車場は清算の必要はありません。

**3/30(月)より車両ナンバー認識駐車場\*になります**

\*駐車場に設置されたカメラにて車両ナンバーを認識することで入庫・清算・出庫を総合的に管理するシステム

# 組合員のひろば



つっつも良い匂い〜。  
(Y・Mさん)



俳句・川柳

香り満つ只ひたすらに柚子刻む  
野田 やよ子

父の爪逃れつ孫の鬼は外  
石塚 節子

母と娘と「東京タクシー」梅日和  
寺本 東子

一度だけご無沙汰詫びる年賀状  
増宮 和子

待つてくれ我が家のトイレ目の前だ  
上杉 一益



今年もおひなさまが集いました。  
サロンで作ったものもあります。  
(K・Yさん)



## 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
  - 年齢 ●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

公式LINEに  
返信・またはハガキで  
お送りください



※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も可)。

先月号の医師の振り仮名と、俳句のよみ手に誤りがありました。お詫びいたします。

## 歴史紀行

連載  
第66回

広島カープ最終話  
〜悲願の日本一達成!〜



旧市民球場外野席から

それは後に長く語り伝えられるほどの劇的なドラマだった。スポーツライターの故・山際淳司氏はそれを「江夏の21球」と呼んだ。1979年の日本シリーズはカープと近鉄(現オリックス)ががっぷり四つに組む互角の戦い。3勝3敗のタイとなった第7戦、勝った方が日本一のこの試合は近鉄鈴木、広島山根の両エースが先発。2対2の同点から6回、カープ水沼が2ランホームランで勝ち越すも、近鉄も粘って1点返し4対3。そしてカープ1点リードで迎えた運命の9回裏。ところがリリーフの切り札江夏が乱れ、1アウト満塁

塁!カープ絶体絶命のピンチ。近鉄のバッターは石渡。江夏が2球目を振りかぶった瞬間に3塁ランナー藤瀬がスタート、スクイズだ!虚を突かれ誰もが息をのんだ次の瞬間、カープの捕手水沼が立ち上がり、反射的に江夏は外角高めにボールを外した。飛び出した3塁ランナー藤瀬タッチアウトでスクイズ失敗!これで2アウト。動揺した近鉄バッテリー石渡、ツーナッシングから江夏のカープに空振り三振でゲームセット。ついに広島カープが悲願だった初の日本一に輝いた。マウンドで抱き合う江夏と水沼、胸上げで古葉監督が何度も何度も宙に舞いました。弱かったカープ、そのカープはしかし名実ともに球界の盟主となり、カープ黄金時代の幕開けでした。それは世界初の原爆投下の苦難にも負けず、廃墟の中から立ち上がった広島市民のエネルギーそのもののように私には思えてなりません。

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 配付のご協力をお願いします

仕分け作業お手伝い・  
配付員募集

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

※ご希望地域に配付員がいる場合は、配付地域をご相談させていただきます