

7月の 広島中央保健生活協同組合だより

# けんこう

2022年  
7月号

No.586

## 広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先  
〒733-0031 広島市西区観音町16-19  
電話(082)-532-1264  
FAX(082)-532-1267

アドレス <http://www.hch.coop/>  
Facebook 「広島中央保健生活協同組合」

2022年5月31日現在  
組合員数 29,719人  
出資金 12億5,956万円  
発行責任者 生協広報委員会

### 法人理念

ともにいのちを大切にし、  
みんなが健康で安心して暮らせる社会をつくります。

### 取り組み方針

1. 安心・安全な医療・介護・福祉の事業に取り組みます。
2. 協同の力で、安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。
3. 憲法を守り、平和を守る運動に取り組みます。

足指力計、骨密度計と順番に測り、体年齢が実際よりも若い方ばかりでした。

総会では、支部長さんが「今年度は楽しいことをもっとやりたい、次の世代の担い手さんを探すが急務だ」とおっしゃっていました。2020年度、2021年度と思うように動けない年が続いたので、今年度は何か新しいことに挑戦したいです。

その後は安産亭徳丸師匠の落語を聞いて、みなさんと一緒に笑いました。決意を新たに、佐伯支部みなさんで頑張りましょう!!



佐伯支部：5月17日(火)



五日市支部：5月27日(金)



廿日市支部：5月18日(水)



八幡東支部：5月16日(月)



湯来支部：5月18日(水)

### ☆佐伯支部

5月17日(火) 佐伯支部総会がグランドハイツ集会所で開催されました。2年ぶりの支部総会ということもあり、来られた方は久しぶりの再会を喜んでおられました。

最初にけんこうチェックを行いました。血圧計、体組成計、

## ☆西部ブロック☆

多くの支部が2年ぶりの支部総会となり、コロナ禍の中でも工夫をこらし、ストレッチや学習会、落語などを企画した楽しく笑顔あふれる支部総会が開催されています。

# 支部総会特集

## 笑って動いて学んで

### 掲示板

## 広島中央保健生活協同組合

### 子ども食堂 生協わくわくぱーてーい

【日】7月9日(土)  
【時間】11時30分～12時30分  
【場所】いきいきプラザ2階

どなたでも参加できます。



※開催場所が変更になる場合がございますので、詳細はお問い合わせください。  
※新型コロナウイルス感染症対策の観点から食事のみの提供とし、時間を短縮して開催しております。感染状況によっては中止となる場合がございますので詳細はお問い合わせください。  
※午前7時の時点で警報が出ている場合は、中止とさせていただきます。  
※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

### 調理・あそびボランティアさん 大募集中!!

お米・野菜等食材のご提供もお待ちしております(^^) お申し込みは☎082-532-1264(組合員活動推進課)まで

## 心の窓

はじまりました! 私の大好きな芸術祭「瀬戸内国際芸術祭」2022年4月14日(木)～5月18日(水)開催、現在は終了しています。

瀬戸内の島々での現代アートの祭典です。香川県直島は、少し有名になったのではないのでしょうか?

現代アート「わからんねえ」という声が聞こえてきそうですね。

好きと言う私も「なんだこりゃ」と思う作品もたくさんあります。

しかし、これにも「テーマ」があり瀬戸内の島々での暮らしや、戦争と島との関係を私たちに伝えようとしているものもたくさんあります。

実際に行ってみると、きらきら光る空と海とアート。そこに住む人や動物に出会い、心が解放されていくのを感じます。

そんな幸せな気持ちにしてくれる島々ですが、対局には戦争という悲しい出来事や翻弄された島の歴史をたくさん知ることにもなります。

時間をつくってこうした芸術祭などに足を運んでみてはいかがでしょう。

セレナーデ

# ☆中央ブロック☆

## 横川・三篠支部

5月19日(木) 横川・三篠支部総会を行いました。支部ニュースを見て来てくださった方がおり、みなさんとても喜んでおられました。

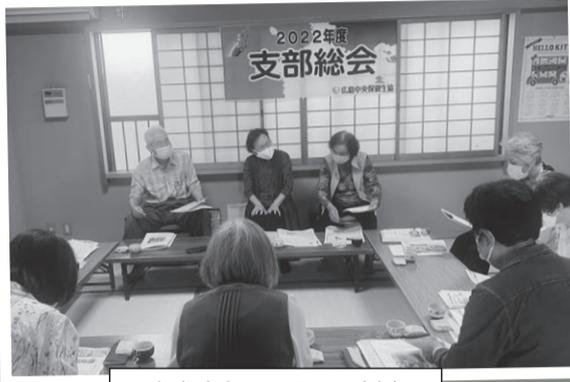
横川・三篠支部では川辺の道を散歩しながらお話しする「お散歩班」が毎週元気に活動しているので、今年度はおしゃべりするための班を作りたいね、というお話が出ました。また支部の管轄範囲がとても広く、手配りをしきれていない地域がたくさんあるため、未配地域を減らすことも目標にあげました。

後半はお散歩班のメンバーの方々も来てくださり、安産亭徳丸師匠の落語を聞いて笑いました。もっと長く公演してほしいとの声も上がりました。また是非安徳さんをお呼びして、みんなで笑いたいですね。

横川・三篠支部：5月19日(木)



西区西支部：5月7日(土)



中広支部：5月7日(土)

井口・鈴が峰支部：5月17日(火)



己斐支部：5月18日(水)



都支部：5月21日(土)

己斐上支部：5月21日(土)



庚午支部：5月23日(月)

## 南区東支部

# ☆東部ブロック☆

5月15日(日) 東雲一丁目集会所にて南区東支部総会を開催しました。少し肌寒い日でしたが、参加者は19名でした。

支部の活動報告ではコロナ禍で公民館が利用できないこともありましたが、組合員さんや地域の方のフレイル予防、認知症予防など健康づくりのため工夫をしながら「人生100年をめざす会」を開催していることも報告されました。

後半は組合員の中原剛さんを講師に「敵基地攻撃」と憲法9条」と題して学習会を行いました。準備してくださった資料をもとに具体的なお話も交えながらわかりやすく説明され、軍備拡張で平和は実現できないと強く訴えられていました。

総会に初めて参加してくださった方が組合員加入をしてくださり、幸先のよいスタートとなりました。

南区東支部：5月15日(日)

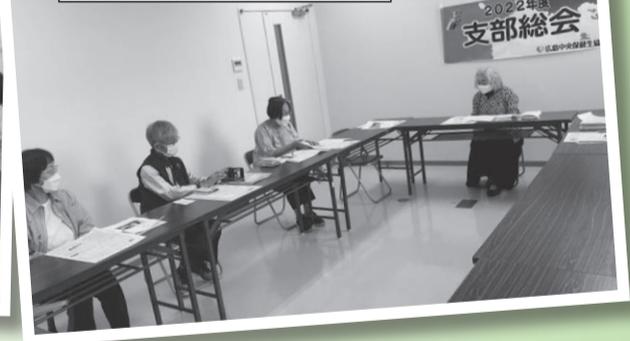


牛田支部：5月12日(木)



中区南支部：5月19日(木)

中区仲支部：5月19日(木)



中区北支部：5月27日(金)



安芸中央支部：5月19日(木)



東区南支部：5月25日(水)



吉島支部：5月26日(木)

# 新型コロナウイルスに負けるな

5月25日(水)、健康づくり学習会が開催されました。福島生協病院の研修医の岡野優先生と三戸友美先生より、「新型コロナウイルス感染症について」、理学療法士の竹本みゆき部長より「呼吸筋を鍛えるストレッチ&学習会」の講演がありました。

研修医の先生はオンラインでの参加となりました。新型コロナウイルス感染症については、ついに来た4回目のワクチン接種に不安を覚えている方が多く、みなさん熱心にお話を聞いておられました。参加された方々の周りで感染者が多くいることもあり、質問もたくさん出ていました。

後半の呼吸筋を鍛えるストレッチでは、実際に参加者全員で実践してみました。普段何気なく行っている呼吸だからこそ、あえて意識して行うのは新鮮だという方が多かったです。実際に継続して行いたいという方がたくさんいらっしゃり、大反響の学習会となりました。



# 歯科コラム

生協歯科ひろしまでは外来診療と歯科往診を行っています。歯科往診は外来受診が困難な方を対象に行っています。歯科往診で経験したことを紹介したいと思います。

入院中の患者様から歯科往診の依頼を受けました。状況を伺うと、歯が少なく、食事ができないので入れ歯を作ってほしいということでした。

初めての往診時、私が声をかけても返事はなく、表情の変化も少ない状態でした。そのような状態なので、入れ歯を作るのは難しく、作った後も使ってもらえることができるのだろうかと思いましたが、まずは作ってみることとなりました。ご本人は半分眠っている状態の中で入れ歯製作を進めることになりましたが、なんとか入れ歯は完成しました。

その後、入れ歯の調整に移っていくのですが、だんだん会話や体の動きに変化が出てきました。食事をした時に痛みのある所や、その状況を教えていただけるようになるまで回復されました。

お口の健康は、全身の健康に影響すると言われています。入れ歯で食事ができるようになったことが、全身にいい影響を与えたと思います。

これからも患者様と一緒に口のお健康を守っていきたいと思います。

歯科往診の対象や往診可能エリアなどのお問い合わせは、生協歯科ひろしま、または生協さえき歯科までご連絡ください。

お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ先

生協歯科ひろしま  
生協さえき歯科

TEL:082-291-1333  
TEL:082-926-1148

# 脳いきいきクイズ レッツチャレンジ!!

ことわざの意味を知りながら、「脳」を活動させましょう!! 「〇〇」に当てはまる言葉を思い浮かべてみてください。

Q1 思いがけない幸運が舞い込んでくること  
「〇〇から〇〇〇〇」



Q2 人が忠告してくれる言葉は、自分の欠点や弱点を言われるので、なかなか素直に聞き入れにくい  
「忠言〇〇〇〇〇〇〇〇」



Q3 もう少しというところでのがしたものは、実際よりもずっと大きく感じるものだ  
「〇〇落とした〇〇〇は大きい」



Q4 人より優れていると他からねたまれ、じゃまされる  
「〇〇〇〇は打たれる」



Q5 何か困ったことが起こってから、あわてて準備すること  
「〇〇〇〇を捕らえて〇〇をなう」



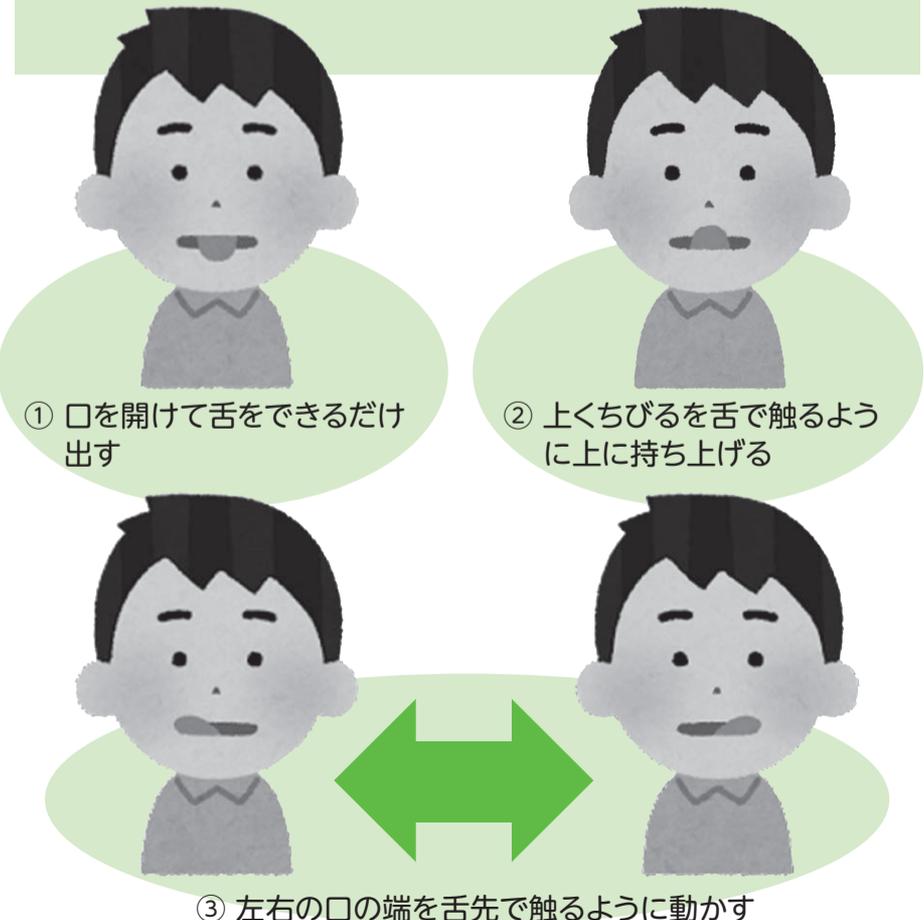
答えは次号で!

6月号の答え (A1.三人よれば文殊の知恵・A2.千里の道も一歩から・A3.朱に交われれば赤くなる・A4.損して得とる・A5.雀百まで踊り忘れず) でした。

# お口のフレイル予防

舌の動きがよくなると、唾液も出やすくなり、飲み込みがスムーズになります。初めは1~5回を1日3セット行ってみましょう。慣れてきたら1セットの回数を増やしてください。お口の健康は毎日少し続けることが大切です。

## 舌の体操



① 口を開けて舌をできるだけ出す

② 上くちびるを舌で触るように上に持ち上げる

③ 左右の口の端を舌先で触るように動かす

# 診療のごあんない

2022年6月現在です。  
急な医師の交代で変更もあり得ますので、ご了承ください。  
※前回から変更している部分は網掛けで表示しています。 (2022年7月から)

		受付時間		月	火	水	木	金	土
 <p><b>福島生協病院</b> 082-292-3171 (健診センター: 082-292-3215)</p>	午前	8:30~11:45 診察は9:00~ (予約は8:30~12:00) 診察は9:00~	内科	橋本	柴田	柴田	神尾	保手浜	直江(第1・3・5週)
				神尾	三善	橋本	浜本	神尾	交替(第2・4週)
				池本	橋本	神尾	池本	田中(干)	大学
				田中(干)	松原	田中(干)	大津(予約)		交替(予約)
				高岡(予約)	高岡(予約)	交替(予約)	高岡(予約)	大津(予約)	
		多比良(予約)	多比良(予約)	大津(予約)	多比良(予約)	多比良(予約)			
		保手浜(予約)	飯田(予約)	藤原(予約)	藤原(予約)	大学(予約)			
		8:30~11:00	健診	杉原・田代	杉原・佐藤	杉原・田中(貴)	杉原・佐々木	北口・田代	伊藤・石田(第1・3・5週) 田中(貴)(第2・4週)
		8:30~11:45 診察は9:00~	外科	大森	田代	前田	北口	前田	交替 9:30~受付 10:00~診察
				宮庄	原田	宮庄	原田	大森	
整形外科	長谷川		11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川	杉本	交替(第2・3週) 9:30~診察		
	杉本(予約)				杉本(予約)	長谷川(予約)			
婦人科	大学(完全予約制)					大学(完全予約制)			
※耳鼻咽喉科・ 皮膚科・泌尿器科 急な休診の可能性あり。 事前にお問い合わせください。	眼科	高松	高松	高松	11:00まで高松	高松			
	耳鼻咽喉科※	大学			大学		大学		
	皮膚科※	大学				大学	大学		
	泌尿器科※		10:00~診察大学		10:00~診察大学		大学		

診療体制は変更となる場合がございます。事前にお問い合わせ下さい。

予約は一般外来(初再診外来)を受けていただき、治療が必要と医師が判断した場合、専門医の予約を取って通院、治療していただくことになっています。

		受付時間		月	火	水	木	金	土
<p><b>生協小児科ひろしま</b> 082-532-1260</p>	午前	8:30~11:30		北村	北村	北村	北村	北村	12:00まで受付 北村(第2週休診)
		13:00~14:00			予防接種(予約制)	予防接種(予約制)	乳児健診(完全予約制)	予防接種(予約制)	
	午後	14:30~16:30		北村	北村	北村(第4週休診)	北村	北村	

		受付時間		月	火	水	木	金	土
<p><b>NEW</b> 土曜日の午後診療スタート <b>生協歯科ひろしま</b> 082-291-1333</p>	午前	8:30~11:30		今川	高橋	今川	高橋	今川	交替 (12:00まで) 第5土曜日は休診
					平岡	高橋	松井	高浜	
					高浜	松井	高浜	山本	
	午後	11:30~16:30		今川	高橋	高浜(第2・4)	高浜	今川(月2回)	交替 (13:30~) 第5土曜日は休診
				松井	今川	平岡(第2・4)	今川	高橋	
				高橋	山本	第1・3は休診	高橋(月2回)	高浜	
夜間	16:30~19:30		高浜	今川		平岡	松井		
			高橋	今川		今川	高橋		
			松井	山本		高浜	松井		
			平岡	高浜		平岡	山本		

		受付時間		月	火	水	木	金	土
<p><b>生協さえき病院</b> 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸(博)	荒井	山科	叶	高内	高内
			内科(予約)	沼本	世戸(博)	黒川	佐藤	大学	交替
			健診	福山	重本	重本		福山	
			整形外科	渡辺	南方	佐藤	根本	佐藤	交替
	午後	15:00~17:00	内科	三好	三好		三好	隔週10:30まで	
夜間	17:00~19:00	内科	14:00~17:00 高内	14:00~17:00 伊藤	佐藤		佐藤		

		受付時間		月	火	水	木	金	土
<p><b>生協さえき歯科</b> 082-926-1148</p>	午前	8:30~11:30 水曜は11:00まで ※予約制です		保子	星	星	星	星	星
				福井	保子	保子	福井	保子	保子
				末井	福井	福井		末井	末井
	午後	13:30~17:00 水曜は14:00~ ※予約制です		星	星	星		保子	
				福井	15:00まで保子	末井		15:00まで星	
				末井	16:00まで末井		16:00まで福井		
夜間	17:00~19:30 ※予約制です			16:30~保子		16:30~星			
				17:30~末井		17:30~福井			

		受付時間		月	火	水	木	金	土
<p><b>コープ五日市診療所</b> 082-924-0608</p>	午前	9:00~12:00	内科	佐々木	長谷	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木(第1・3週休診)
	午後	15:00~16:30	内科		佐々木	佐々木			
	夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木	
<p><b>コープ草津診療所</b> 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸(寛)	福山	世戸(寛)	福山	世戸(寛)	第2・4週のみ 診療 八田
	午後	14:00~17:00	内科	世戸(寛)		世戸(寛)		世戸(寛)	
	夜間	17:00~18:00	内科		福山				

① 広島中央保健生活協同組合 本部・総務部 082-292-3179(出資金取扱い窓口) ③ 地域包括ケア部 082-532-1264(組合員活動関連問い合わせ窓口)  
 ② 広島中央保健生協居宅介護支援事業所 082-292-0852(介護関連問い合わせ窓口) ④ よろず相談窓口 082-553-9578

なんでも投稿コーナー

SDGsと私にできること

新聞やテレビ、学校の教科書などでよく目にするSDGs。これは「持続可能な開発目標」の英語の頭文字をとったものです。2015年国連で決められました。17の目標で構成されており、2030年までに達成することが求められています。

SDGsの具体的実践として、給食を残さず全員が食べるという東北の小学校での取り組みが報道されていました。その学校では、食べ物を粗末にしないことも課題にされていました。また、富山市の特別副市長としてSDGs推進に関わっている女優さんは、家庭で始めるSDGsをテーマに取り組みを書いておられました。それは台所で出る生ゴミの処理について町の環境課に聞いてみたところ、生ゴミをよく絞れば数

千万円あるいは数億円も1年間の処理費を削減できることを知ったそうです。小さな行動でもそれに踏み出すと、1人、10人、100人とスクラムが広がります。SDGsを達成するには、私たち1人ひとりが社会を変えていこう、未来を豊かにしていこうという思いが必要だと思います。

今、私にできることは買い物はマイバッグを使い、レジ袋はもらわない、お箸も断り、生ゴミの水切りをしっかりとすること、自分で考え、アイデアを生み出し、友人にも教えてあげたい。なんだかワクワクしながら取り組んでいけそうな気がしています。 湯来支部 火野宮 晴海



わたしの コロナに負けない ストレス解消法

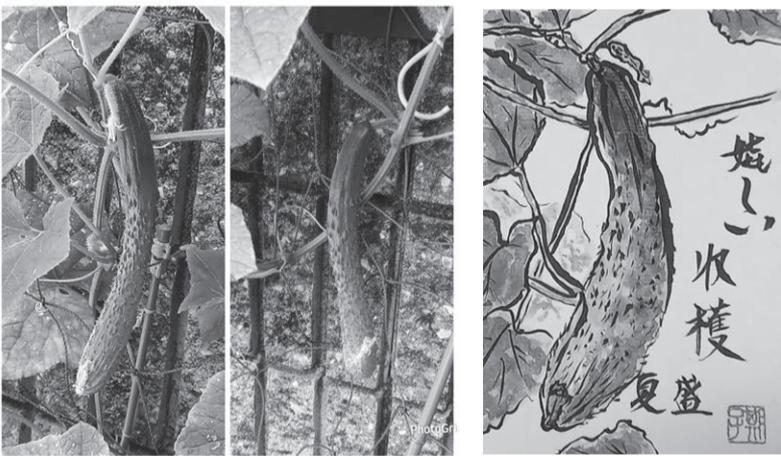
特別なことではないです。グリーンです。園芸が好きなので四季折々退屈することなく楽しみが続きます。昨年はブロック5個で囲いをして置1/4程のミニ畑を作り、胡瓜の苗2株をゴールデンウイーク頃植えて長く楽しみました。蔓が伸びて花が咲き胡瓜の赤ちゃんが姿を現し、10本ぐらい収穫できました。成長を観察しながら絵手紙を描いて友人におくったりもして。

他にも球根(水仙が好き)を植えて春待ちや山野草の寄せ植えも楽しい。小鉢の管理は面倒ですが、春の芽吹きが可愛くて何とも言えず素敵でワクワクします。自宅で楽しめてコロナ禍にぼんやりすることなく時を過ごさせています。

庭で咲いた花を生け花にして飾ってリフレッシュしたり、種蒔き、株分け等して友人にプレゼントしたり。マスク越しではありますが、同趣味で話も弾みます。

ストレスなんてほとんど感じない日々を過ごしています。多趣味なのでそれら等も加わるかな(笑)狭い敷地でのグリーン遊びは最高ですよ。

2022. 5. 6 TOKIKO



ひだまり保健室にランチ会をプラス

健康は「食」が重要!

第4回目となった「ひだまり保健室」ですが、今回は自律神経が乱れやすい季節ということもあり、勉強会は「春バテ」についての原因や症状、予防策について話をさせていただきました。学ぶだけでなく、体験もしていただきたいということから、自律神経を整える食事の献立を「やの屋」さんにご協力いただき、ランチ会をプラス。7名の参加となりました。



「どれもおいしいねえ」「豆腐ハンバーグが絶品」と口々に高評価。「矢野の家」という空間と孤食でない温かさはまた格別です。塩分はなんと3gということでしたが薄味を感じさせない調理方法に驚きの連続でした。

献立表と血圧などの結果が記載できる用紙と、勉強会の資料を綴じるファイルづくりを行いました。用意してくださったシールなどを使ってのデコレーション。世界にひとつしかないファイルが完成しました。みなさん大満足! 勉強会の後は相談事のある方には、個別に対応させていただきました。来月は「脱水症について」です。

ランチ会(要予約)だけの参加もOKですので、ご興味のある方は、下記までご連絡ください。

- 開催日** 毎月第2金曜日
- 時間** 12:30~ランチ  
14:00~ひだまり保健室
- 場所** 矢野の家「やの屋」 安芸区矢野西7-7-29  
または TEL 090-9468-7729  
広島中央保健生活協同組合  
地域包括ケア部 東(ひがし)まで  
TEL 082-532-1264



子育て広場 コープ 7月の予定 のびのびクラブ

日時 毎週水曜日10時~12時 場所 生協けんこうプラザ5階

7月 「のびのび」行事 ※企画内容は都合により変更となる場合があります。

第1週 6日 わくわく絵本の世界 第2週 13日 おやこ体操

第3週 20日 英語であそぼう 第4週 27日 こどもの皮膚の話

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止とさせていただきます。

# 組合員の輪

## 卓球班が始動 ～福島支部～

5月18日(水)、福島支部では、昨年度新しく結成した「卓球班」の初活動が行われました。いきいきプラザ4階で行われ、7名が班会に参加しました。

いきいきプラザの職員の方々に卓球台(2台)を設置していただきました。ネットは自分たちで苦心しながら張りました。担当理事の開会宣言のあと、それぞれに準備体操をして、2人ずつラケットとピンポン玉を持って卓球台に…みなさん久しぶりにラケットを持つので、なかなかうまくいきません。球を打つより球が再々床に落ちるので、球を拾うほうが大変でした。

1セット10～15分位でいい運動になり、みなさんととても喜んでおられました。来月からは、もっと多くの人に呼び掛けて輪を広げていくことを確認して解散しました。



## 久しぶりの青空健康チェック ～美鈴が丘支部～

美鈴が丘支部では、コロナ禍以前は定期的に美鈴モール内で青空健康チェックを行っていました。比較的感染状況が落ち着いている今、青空健康チェックを再開しようという話になり、生協さえき病院の看護師さんに協力してもらいながら、4月より、以前と同じ場所で、第2火曜の午前中に健康チェックを行っています。

5月10日(火)は会場を準備している間にも何人が「健康チェックできますか?」と声をかけていただきました。急ピッチで準備を終わらせ対応を始めると、そこから人が途切れることなく来られ、合計で17名の方に健康チェックを行うことができました。

美鈴が丘のみなさんの、健康への関心の高さがうかがえました。



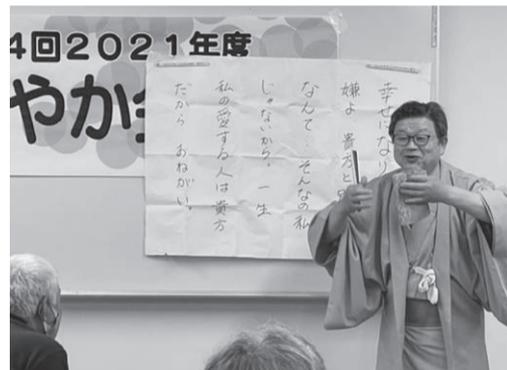
# 第34回「みんなですこやかな老後をつくる会」総会

5月13日(金)いきいきプラザにて「すこやか会(通称)」の総会が開催されました。参加者は17名でした。コロナ禍にて、思い切った活動はできない中、春は江波皿山での花見、恒例のちりめんバザー、秋には縮景園に行き、川柳、俳句に初チャレンジを行った報告がありました。



この度50代の方から入会の申し込みがあり、世話人一同「よかったね」と喜びの言葉が次々と飛び交い、安産亭徳丸さんの落語がより一層笑いあふれる会となりました。

11月に日本高齢者大会が京都で開催されます。



現在の予定ではリアル集会となっております。大会成功のために奮闘しようとの思いをひとつにしました。「すこやか会」の活動は決して高齢者だけの問題ではありません。

みなさん、是非ご参加お待ちしております。

### 俳句・山柳

お題：夕焼け

- 故郷の夕焼け恋し 汽車に乗る / 龍のプーさん
- 夕焼けは 飛行機雲も 赤く染め / 大根草
- 夕焼けに 真っ赤に染まる スタジアム / 山あじさい
- 母と見た 夕焼けの空 今ひとり / ゆり
- 夕焼けの 向こうに戦火の ウクライナ / からたら
- 自由句
- ネコと呼ぶ 夫の声に 嫉妬する / 舞子

お知らせ 選考を円滑に行うため、投稿数は一人5句までとさせていただきます。  
\*採用された方には図書カードをプレゼントします。ぜひご住所をお知らせくださいませ。 広報委員会

# おたより募集

## 川柳、俳句、短歌

9月号の川柳のお題は「桔梗(ききょう)」(締め切りは7月20日)です。自由演題でも結構です。その他、「私の家族(ペット)」「私のとっておきの一枚」「コロナに負けない!私のストレス解消法」を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。

宛先 733-0031 広島市西区観音町16-19-4F  
広島中央保健生協 組合員活動推進課 けんこう編集係  
E-mail:soshikibu@hch.coop FAX(082)-532-1267

## 理事会より(5月理事会報告)

- 4月度の経営は、新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生したこともあり988万円の赤字となりました。費用は予算内に抑えましたが、収益が大きく不足し、必要剰余に約1,800万円届きませんでした。しかし、3つの医科診療所と2つの歯科事業所では収益を前年よりも伸ばしており、内4事業所は収益予算を超過達成しています。
- 5月23日にISO9001品質マネジメントシステム第一段階審査が行われ、無事に通過しました。第二段階審査は6月下旬から7月にかけて、全事業所部署で行われます。