

6月の 広島中央保健生活協同組合だより

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」

2023年4月30日現在
組合員数 29,463人
出資金 12億5,638万円
発行責任者 生協広報委員会

けんこう

2023年
6月号

No.596

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。

4月19日(水)、健診センターの杉原正晃医師を講師に大腸がん検診月間スタート集会を行いました。参加者は21名でした。2019年度のデータによれば、部位別のがん罹患患者数は「大腸」が女性男性ともに2番目に多いそうです。食の欧米化により急激に増えている大腸がんですが、バランスのよい食生活を送ることで予防することができ、

また早期発見をすることで死亡率を大きく下げることができそうです。そのため、怖がらずに検診を受けてください、とお願いしました。

参加者からは、「がん検診の大切さがわかった」「医師の話を受けて大変勉強になった」という感想がありました。今回の講義をふまえて、積極的に大腸がん検診の受診をすめましょう。



後回しにせず検診を受けよう！ 大腸がん検診月間スタート集会

4月13日(木)に33名の参加で、生協「春」の健康ウォーキングを開催しました。

今回は、参加者のみなさんが自分の体力やペースに合ったコースを選べるように、速いコースとゆっくりのコースに分かれての実施となりました。廿日市の新宮中央公園から住吉堤防敷をめざすコースでしたが、天気もよく、暖かな日差しと新緑が目心地よく映える中、心身共にリフレッシュできました。

また、出発前と中間地点の公園でストレッチをしたことで、より快適なウォー



キングになりました。住吉堤防敷に着いた後は、その場でお弁当を食べながら交流を深める姿がありました。

秋に開催するウォーキングも楽しみにしていてください♪



健康づくり委員会主催

春の暖かさを感じながら楽しんだ 健康ウォーキング

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いー

【日にち】6月10日(土)
【時間】11時30分～13時00分頃
【場所】観音公民館

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・おそびボランティアさん お米・野菜等食材のご提供もお待ちしております(^^)♪
大募集中!! お申し込みは☎082-532-1264(組合員活動推進課)まで



心の窓

書店の「空白地帯」が増えている。書店が一つもない市区町村が、全国で26.2%を上回る。それが新聞記事に載っていました。

5年前の調査に比べても、多くなっているそうです。

子どもの頃、本はなかなか買ってもらえず、毎日のように、貸本屋に通っていたことを今でもよく覚えています。

両親が働いていて、本を読んでもらった記憶がなく、中学の頃は、教科書に紹介されていた本を学校図書館で借りて読んでいました。

私は、やなせたかさんの「詩とメルヘン」が大好きでした。

自分が親になり、子どもには、本をたくさん読んでやりたいと図書館に通いました。

子どもだけでなく、自分も児童書が大好きで、書店に行ったら一度は何冊も買って、その本を思い出します。

本屋で時間をかけて絵や文を眺めながら選んでいくうちに、全部欲しくなってしまうんです。

本のおいをかきながら、表紙を見たり、めくってみたりしながら本を選ぶ楽しみから離れたくないと思っています。

ふらりと寄った本屋で、はっとさせてくれる本に出会った時は、ウキウキしながら家に帰る。

そんな楽しみをいつまでも続けていきたいです。

セレナーデ

けんこうチャレンジ2023

チャレンジコースから、自分にあったものを選んで30日コースまたは60日コースで挑戦するけんこうチャレンジ。楽しく元気にフレイル予防に取り組みましょう!

取り組み期間 大人:7月~10月のうち、30日間または60日間 キッズ:7月~10月のうち30日間

報告締切 大人・キッズともに11月30日(木)まで

チャレンジ17コース

食

- 1 減塩を心がける
- 2 塩かたと一緒に食事を摂る
- 3 毎日野菜を食べる
- 4 野菜を食べる(動物性脂肪を減らす)
- 5 野菜を食べる(動物性脂肪を減らす)
- 6 肉・魚・大豆などたんぱく質を摂る
- 7 納豆など発酵食品を摂る

運動

- 8 毎日歩行
- 9 毎日歩行
- 10 毎日歩行
- 11 毎日歩行
- 12 毎日歩行
- 13 毎日歩行
- 14 毎日歩行
- 15 毎日歩行
- 16 毎日歩行
- 17 毎日歩行
- 18 毎日歩行
- 19 毎日歩行
- 20 毎日歩行
- 21 毎日歩行
- 22 毎日歩行
- 23 毎日歩行
- 24 毎日歩行
- 25 毎日歩行
- 26 毎日歩行
- 27 毎日歩行
- 28 毎日歩行
- 29 毎日歩行
- 30 毎日歩行
- 31 毎日歩行
- 32 毎日歩行
- 33 毎日歩行
- 34 毎日歩行
- 35 毎日歩行
- 36 毎日歩行
- 37 毎日歩行
- 38 毎日歩行
- 39 毎日歩行
- 40 毎日歩行
- 41 毎日歩行
- 42 毎日歩行
- 43 毎日歩行
- 44 毎日歩行
- 45 毎日歩行
- 46 毎日歩行
- 47 毎日歩行
- 48 毎日歩行
- 49 毎日歩行
- 50 毎日歩行
- 51 毎日歩行
- 52 毎日歩行
- 53 毎日歩行
- 54 毎日歩行
- 55 毎日歩行
- 56 毎日歩行
- 57 毎日歩行
- 58 毎日歩行
- 59 毎日歩行
- 60 毎日歩行

生活習慣

- 18 毎日歩行
- 19 毎日歩行
- 20 毎日歩行
- 21 毎日歩行
- 22 毎日歩行
- 23 毎日歩行
- 24 毎日歩行
- 25 毎日歩行
- 26 毎日歩行
- 27 毎日歩行
- 28 毎日歩行
- 29 毎日歩行
- 30 毎日歩行
- 31 毎日歩行
- 32 毎日歩行
- 33 毎日歩行
- 34 毎日歩行
- 35 毎日歩行
- 36 毎日歩行
- 37 毎日歩行
- 38 毎日歩行
- 39 毎日歩行
- 40 毎日歩行
- 41 毎日歩行
- 42 毎日歩行
- 43 毎日歩行
- 44 毎日歩行
- 45 毎日歩行
- 46 毎日歩行
- 47 毎日歩行
- 48 毎日歩行
- 49 毎日歩行
- 50 毎日歩行
- 51 毎日歩行
- 52 毎日歩行
- 53 毎日歩行
- 54 毎日歩行
- 55 毎日歩行
- 56 毎日歩行
- 57 毎日歩行
- 58 毎日歩行
- 59 毎日歩行
- 60 毎日歩行

今年のキッズは自然の生き物たちです。30日でかわいい塗り絵を完成させよう!



けんこうチャレンジ参加方法

- ①パンフレットを手に入れる
下記の組合員活動推進課までお問い合わせください。郵送などでお届けします。
- ②チャレンジコースと期間を決める
(複数選択も可能)
月の途中から始めても、続けてできなかった日があってもOK。
☆今年度の特徴
・毎日の記録が楽しくなるようにぬり絵形式にしました。
- ③パンフレットから切り取った報告カードを提出する
ポストへの投函、または所属の協同組合へ提出

「けんこうチャレンジ2023」パンフレットをご希望の方は下記までお問い合わせください。
広島中央保健生協・組合員活動推進課 ☎082-532-1264 / FAX 082-532-1267 / E-mail soshikibu@hch.coop

支部総会が始まりました

4月11日(火) 福島支部



4月18日(火) 美鈴が丘支部

第29回美鈴が丘支部総会を開催し、22名の参加がありました。2022年度の活動報告、会計報告をして、2023年度活動方針を発表しました。

初めに、『春の小川』を全員で歌い、支部のスローガン「みんなで集えば元気になるよ にこにこ笑顔ですごそうよ」を唱和して、なごやかな雰囲気の中で始まりました。



4月15日(土) 観音・天満支部

昨年は15名の参加だった支部総会に、今年は23名もの参加がありました。参加者が参加者を呼び、広がりを見せています。安産亭徳丸師匠の落語を皮切りに、笑いのあふれる支部総会になりました。班を作って生協を広げよう、そして地域みんなで健康になろうと全体を通して呼びかけました。楽しい運営委員会もしっかりアピールしました。観音・天満支部は管轄地域が広いので、活動ができていない地域もあります。今年は担い手を増やして活動地域も広げていこうと呼びかけました。



2022年度は、組合員訪問を4回行い、新しく4人の手配りさんを見つけることができました。班会では、普段の班会を拡大して、ひろしまGENKI体操・落語・湯来ロッジバスハイクなどに取り組んで、たくさんの方に参加していただきました。新しく落語班も誕生しました。後半はデイサービスかぼちゃの野田勝美さんを講師に「認知症について」の学習会を行いました。「話を聞いて、自分のことを言われているようでドキドキしました」と感想をいただきました。「議案書はたくさん写真で班会の様子がよくわかりました」と、好評でした。

4月21日(金) 田方支部



4月22日(土) 西区西支部



4月24日(月) 安芸東支部

20名の参加で安芸東支部総会を開催しました。総会が始まる前に健康チェックとして足趾力・握力測定をしました。みなさんご自身の測定値を見せ合い、盛り上がっていました。総会では、前半は2022年度の活動報告および2023年度の活動方針を確認しました。後半は、組合員活動推進課の竹本課長を講師に「簡単にできるストレッチ」を行いました。ちょっとしたときに気軽にできるね!お風呂上りにしてみるわ!やっぱり体を動かすのは気持ちがいいわね!と、大好評でした。

機関紙を手配りできていない地域があるため、手配り者を増やすことで、昨年度より更に多くの方とつながりをつくり、楽しく活動していきたいと思ひます。



「憲法」の平和が危ない!!! すこやか会学習会のご案内

あの戦争体験、戦時・戦後生活体験の年代の人が少数になっています。みんなで健やかな老後をつくる会(通称すこやか会)では、憲法の学習と交流を1年かけて行います。月1回(第2木曜日)開催予定です。申し込みはいりません。どなたでも参加可能です。お待ちしております。

- 日時** 6月8日(木) 13:00~14:00
- 場所** 生協けんこうプラザ 5階会議室②
- 講師** 今谷 賢二さん 広島中央保健生活協同組合理事 広島県労働者学習協議会会長

広島中央保健生活協同組合

介護職員初任者研修 (ヘルパー2級) 受講生募集!

介護職員初任者研修とは??
介護のお仕事に就くための
最初の一歩となる講座です。

通常受講料 **71,500**円 (税込)
組合員特別価格 **50,050**円 (税込)
※別途テキスト代 6,600円(税込) 組合員さんは特別価格で受講いただけます!

資格を取って
してみませんか?
介護のお仕事

資格を取得して...
広島中央保健生活協同組合
介護事業部に入職いただくと
★ **キャッシュバック!** ★
0円に!
★ 広島中央保健生活協同組合が負担します! ★

研修先 **ホリスケアアカデミー
広島大手町校**

広島市中区大手3-1-7
ユナイテッドMKビル
3階教室

※こちらの企画は
広島中央保健生活協同組合と
ホリスケアアカデミーが
提携して行っています。

お問い合わせはコチラ↓
☎082-532-1256
(広島中央保健生協ヘルパーステーション内)

<<講座は2コースから選べます>>

A 週2日の短期集中コース 開講:2023年8月22日(火) 時間 9:00~17:30
修了:2023年10月6日(金) 【通学13日+自宅学習】
※修了テストがあります。

B 週1日のじっくりコース 開講:2023年6月17日(土) 時間 9:00~17:30
修了:2023年9月16日(土) 【通学13日+自宅学習】
※修了テストがあります。

お申し込み方法

- ①お申し込み
＜方法＞
・来所(右記の住所に来所ください)
・FAX(ホームページにて申込書をダウンロードし右記にFAXください)
・メール(ホームページにて申込書をダウンロードし右記にメールください)
- ②ホリスケアアカデミーから受講資料が届きます。
- ③申込書の提出と受講料のお支払いをお願いします。
- ④受講開始
※研修はホリスケアアカデミー大手町校でおこないます。
- ⑤修了後、中央保健生協で就業の方は配属となります。

お申し込み先
広島中央保健生活協同組合 介護事業部
(広島中央保健生協ヘルパーステーション内)
○住所: 広島市西区観音町16-19 3F
○FAX: 082-532-1257
○メール: kaigo-saiyou@hch.coop
○ホームページ: www.hch.coop

研修場所

ホリスケアアカデミー-広島大手町校

生協の安心ネットワーク

相談窓口 “どこに相談したらいいかわからない” そんな時、
まずはよろず相談へご連絡ください。

★よろず相談 TEL 082-553-9578

介護事業所一覧

○居宅介護支援事業所
★広島中央保健生協居宅介護支援事業所 TEL 082-292-0852
★コープ五日市居宅介護支援事業所 TEL 082-942-6923

○訪問看護ステーション
★訪問看護ステーション生協コスモス TEL 082-532-1375
★訪問看護ステーション草津かもめ TEL 082-507-7015
★訪問看護ステーションコープ五日市 TEL 082-924-0626
★訪問看護ステーションコープはつかいち TEL 0829-50-0207

○定期巡回・随時対応型訪問介護看護/夜間対応型訪問介護
★生協かんおん24
★生協かんおん夜間対応ヘルパーステーション TEL 082-563-8391
★生協くさつ24
★生協くさつ夜間対応ヘルパーステーション TEL 082-507-1222

○訪問介護
★広島中央保健生協ヘルパーステーション TEL 082-532-1256
★コープ五日市ヘルパーステーション TEL 082-943-4631

「けんこう」発行60周年に寄せて

60年前、福島新病棟の完成時「けんこう」が発行され今日までの尽力ありがとうございます。当時、太田川放水路は未完成で西区役所はなく福島町は焼野原のイメージでした。

私は己斐駅の北側で2歳の時、被爆しましたが元気で、1963年は20歳でした。

5月1日、メーデーで己斐から移った西消防署の前に集合し基町まで大勢が行進しました。昔のことは忘れ未来へと明るかったです。

それが創刊号には原爆絵図が大きく出ていて驚きました。原爆医療法が制定されたのは1957年で被爆者手帳が交付され出しましたが、健康保険証とセットでなければ無料で治療は受けられないのです。健康保険料を払えない人は辛い想いをされたと聞きました。木の葉のように焼かれて亡くなった人を忘れず伝え続けようと思います。

平成になって全国転勤から広島に戻ってきた私は己斐で昔からの病院に行っていましたが今は福島生協病院で毎月、診察を受けることができ感謝しています。

「ズッコケ三人組」の作者と幼なじみだった私は1年先輩のもうちゃんの「心の窓」に癒されています。

美鈴が丘支部
小泉喜代子

診療のごあんない

2023年5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。 (2023年6月から)

| | | | 受付時間 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-----------------------|---|--------|---|--|--|---|--|---|---|
|  <p>福島生協病院 082-292-3171 (健診センター: 082-292-3215)</p> <p>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ください。</p> <p>内科専門外来診療予約ご希望の方へ 初診時は一般外来(初再診外来)をご利用いただき 専門外来予約希望の旨、担当医師にご相談ください。</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 神尾 池本 田中(干) 高岡(予約) 多比良(予約) 保手浜(予約) | 柴田(英) 橋本 松原 高岡(予約) 多比良(予約) 飯田(予約) | 柴田(英) 神尾 田中(干) 高岡(予約) 大津(予約) 藤原(予約) 山脇(予約) | 神尾 浜本 池本 大津(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 藤原(予約) | 保手浜 神尾 柴田(佳) 田中(干) 大津(予約) 多比良(予約) 山脇(予約) | 直江(第1・3・5週) 交替(第2・4週) 大学 交替(予約) | <p>※初診の患者様は基本的に初再診の医師が対応いたします。そのため、ご希望に沿えない場合がございますが、ご了承ください。</p> |
| | | | 健診 | 杉原・田代 大学(完全予約制) | 杉原・佐藤 | 杉原・田中(貴) | 杉原・佐々木 | 北口・田代 大学(完全予約制) | 伊藤・石田(第1・3・5週) 田中(貴)(第2・4週) | |
| | | | 外科 | 大森 宮庄 | 田代 原田 | 前田 宮庄 | 北口 原田 | 前田 大森 | 交替 9:30~受付 10:00~診察 | |
| | | | 整形外科 | 長谷川 杉本(予約) | 杉本 | 長谷川 | 有村 杉本(予約) | 有村 長谷川(予約) | 交替(第2・3週) 9:30~診察 | |
| | | | 眼科 | 高松 大学 | 高松 | 高松 | 高松 大学 | 高松 大学 | | |
| | | | 耳鼻咽喉科※ | 大学 | | | 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 | |
| | | | 内科 | 多比良(予約) 飯田(予約) 山脇(予約) | 大津(予約) 保手浜(予約) 山脇(予約) | 山脇(予約) | 神尾 藤原(予約) 叶(予約) | 橋本 高岡(ペースメーカー) 多比良(予約) | | |
| | | | 外科 | | | | 原田 田代 | | | |
| 肛門科 | | | | | | | | | | |
| 眼科 | 高松 | | | | 高松 | | | | | |
| 内科 | | | | 藤原(予約・不定期) | | | | | | |
| 夜間 | 16:30~18:00 診察は17:00~ | | | | | | | | | |
| <p>生協小児科ひろしま 082-532-1260</p> <p>休診日・受付時間が変更になる場合があります。 小児科ホームページをご覧ください。 お問い合わせください。</p> | 午前 | 8:30~11:30 | | 北村 泉 | 北村 | 北村 | 北村 | 北村 | 北村 | 12:00まで受付 北村(第2週休診) |
| | 午後 | 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は休診) | 北村 | 北村 | | |
| <p>生協歯科ひろしま 082-291-1333</p> <p>予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。</p> <p>休診日・受付時間、及び歯科医師体制は変更される場合があります。</p> <p>4月より夜間診療が火曜日・木曜日のみとなりました。</p> | 午前 | 月・水・金・土 8:30~12:30 火・木 8:30~11:30 | | 今川 高橋 松井 平岡 高浜 | 高橋 平岡 松井 高浜 | 今川 高橋 高浜(第2・4) 松井(第2・4) | 今川 山本 高浜 | 今川(月2回) 高橋(月2回) 山本 松井 | 交替(12:30まで) 第5土曜日は休診 | |
| | 午後 | 月・水・金・土 14:00~16:30 火・木 11:30~16:30 | | 今川 高橋 山本(月2回) 松井(月2回) 高浜 | 今川 高橋 山本(第4) 高浜(第1・3・5は休診) | 今川 高橋 高浜(月2回) 平岡 | 今川(月2回) 高橋(月2回) 山本 松井 高浜(月2回) | 交替(14:00~) 第5土曜日は休診 | | |
| | 夜間 | 16:30~19:30 | | | 今川 山本 高浜 | | 高橋 松井 平岡 | | | |
| | 夜間 | 16:30~19:30 | | | | | | | | |
| <p>生協さえき病院 082-926-4511</p> | 午前 | 9:00~12:00 | 内科 | 大学 沼本 福山 | 荒井 河口 重本 伊藤 | 山科 黒川 重本 | 叶 佐藤 | 高内 大学 福山 荒井 | 高内 交替 | |
| | | | 内科(予約) | | | | | | | |
| | | | 健診 | 渡辺 三好 | 南方 三好 | 佐藤 瀬分 | 根本 三好 | 佐藤 三好 | 交替 | |
| | | | 整形外科 | 三好 高内 | 三好 伊藤(予約) | | | | 交替10:30まで | |
| 午後 | 14:00~17:00 | 内科 | 高内 | 伊藤(予約) | | | | | | |
| 夜間 | 17:00~19:00 | 内科 | | | | | 福山(予約) | | | |
| <p>生協さえき歯科 082-926-1148</p> <p>予約制</p> <p>※土曜日は交替制です。</p> | 午前 | 8:30~11:30 水曜は11:00まで | | 星 保子 末井 | 星 保子 福井 | 星 保子 福井 | 星 福井 | 保子 福井 末井 | 星 保子 末井 福井 | |
| | | | 午後 | 13:30~17:00 火・金曜は18:30まで 水曜は14:00~※第4水曜日休診 ※第3水曜日が休診になる場合もあります。お問い合わせください。 | | 星 福井 末井 | 17:00まで星 18:30まで保子 17:00まで福井 17:00~18:30末井 | 星 末井 | 17:00まで保子 18:30まで星 17:00まで末井 17:00~18:30福井 | |
| | | | 夜間 | | | | | | | |
| | | | 夜間 | | | | | | | |
| <p>コープ五日市診療所 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>コープ草津診療所 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 | | | | | |

2023年度 総代公示

定款第44条・45条および総代選挙規約にもとづき、総代を以下のとおり選出しました。

広島中央保健生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 竹本 正三

総代数210人

Table with 3 columns: 西部ブロック選挙区 (定数48人), 中央ブロック選挙区 (定数90人), 東部ブロック選挙区 (定数72人). Each column lists candidates under the heading '総代氏名'.

(敬称略)

医師コラム 整形外科医からみたサプリメント ～続編～

さて、前回4月号では軟骨の特性(軟骨細胞やそれが編み出すコラーゲンやプロテオグリカン=細胞外基質、マトリックス)のお話をしました。そして、お口から入れることができるサプリメントははたして軟骨細胞を元気づけたり、そのまわりにある細胞外基質の劣化や損傷を抑えたり修復したりすることができるのか?という問題を出しました。

生体の外での実験ではたとえばグルコサミン(←細胞外基質の基本的成分です)を培養軟骨細胞に与えると、それを軟骨細胞が取り込んでたくさんのプロテオグリカンを作るなどというデータの報告はあるようです。しかしそれは試験管の中の成績であり、実際の生体では証明できないようです。日本整形外科学会変形性膝関節症委員会でも国際的なそれでも、膝関節症に対するサプリ(グルコサミンやコンドロイチン)内服の推奨度は低くなっています。

ただし、まったく否定ではなくて、飲みはじめて6カ月しても効果(痛み軽減効果)を自覚できないときには中止すべし、ということになっております。効果を自覚できる人がいる、ということを知っているとよいですね。

★ごめんなさいね、ですから現行健康保険適応ではないので自分の判断で購入して試してみるのにはあり、という現時点での結論です。痛みが楽になるといいですね!

膝関節症といってもいろいろに病状の程度や病態というものがあり、痛みがある場合の対応の個別性が高いともいえますが、先にみた推奨度が高いもののひとつに運動療法というのがあります。昔からの動物実験で関節をギブスなどで固定していると軟骨が間もなく劣化する、ということは知られていました(つまり動かさないのは悪い)。

そして現代では適切な運動を励行することで軟骨にいい働きかけができるということがわかってきたのです。

最大の問題は、サプリ購入内服というよりは本人の自覚と日々努力を要するということでしょうか?でも意外と習慣になっしまえば一番安全ですぐれた対処法になる、ともいえますね。

福島生協病院 整形外科 杉本 清



報告

2022年度分「みなし自由脱退」脱退処理確定値について

2022年度分は2023年1月度理事会で「みなし自由脱退」脱退処理の実施承認を受けましたが、このたび2022年度末(2023年3月31日)の確定値が判明しましたので報告いたします。

2022年度決算で「出資金」から「預り金」へ下記金額を経理処理いたします。

確定値は以下の通りです。

2022年度
みなし自由脱退金額 4,102,735円
みなし自由脱退件数 405件

※1月度理事会では、みなし自由脱退金額5,002,875円、同件数496件と報告しましたが、公告及び所在確認等を行った結果、上記金額・件数となりました。

※みなし自由脱退処理は通常総代会の報告事項となっております。

※引き続き、所在が判明すれば直ちに組合員復活登録を行います。

※2年経過後(2024年度決算にて)「雑収益」処理を実施いたします。

組合員の輪

春の大合唱

～五日市支部～

4月23日(日)、たかだりゅうじさんをお迎えし、五日市支部「春のコンサート」を開催しました。晴天にも恵まれ日曜日の午後でしたが、52名の参加者に会場は熱気につつまれました。



同じ会場で月1回練習されている新婦人リコーダークラブの演奏は息もぴったりでした。

たかだりゅうじさんの巧みなトークと素晴らしいアコーディオン演奏に導かれながら、「学生時代」「青い山脈」などマスクをしたままですが、会場の外まで響くほどの大合唱となりました。



最後に、たかだりゅうじさんが作曲された「ねがい」をうたって終わりました。この歌は「世界一長い歌」と言われ、大州中学校の平和メッセージとして作られたものです。命の大切さを伝える歌に改めて音楽の素晴らしさを体感した会となりました。

かぶと作りに挑戦

～吉島支部～

4月5日(水)、吉島福祉センターにて脳いきいき班を開催しました。

計算プリントと間違い探し、そして5月の節句に向けてかぶと作りをしました。折り方の説明書を見ながら、わからないところは教えあいながら…。

折り終わったら、角をつまんで形よく立たせて立体的なかぶとのでき上がり。

「大きい紙で作ったら頭にかぶれるね」「指につけたらかわいいかも」と盛り上がりました。あっという間に時間は過ぎてしましますが、こうしてみんなで集まり、おしゃべりすることが健康の秘訣ですね!!



6月の行事予定

- ◆6月5日(月) 西部ブロック総代会議
- ◆6月6日(火) 中央ブロック総代会議
- ◆6月7日(水) 東部ブロック総代会議
- ◆6月17日(土) 第68回通常総代会
- ◆6月27日(火) けんこうチャレンジ2023 はじまるよ!交流会
- ◆6月30日(金)まで 大腸がん検診月間

子育て広場 コープ 6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

6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 7日 わくわく絵本の世界
- 第2週 14日 子どもの歯について
- 第3週 21日 英語であそぼう
- 第4週 28日 無添加虫よけスプレー作り

※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のでご了承ください。

子育て広場 コープ ぴよぴよクラブ

日時 6月23日(金) 13時30分～15時 ※毎月第4金曜日

場所 生協けんこうプラザ5階

おたより募集

川柳、俳句、短歌

8月号の川柳のお題は「かき氷」(締め切りは6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

俳句・山柳

へお題: あめんぼろう

- あめんぼろう 雨に打たれて一人旅 / 吹矢のフーさん
- 人の世もアメンボみたいに軽やかに / 大根草
- 河川工事姿が消えた あめんぼろう / 舞子
- アメンボも春の小川も夢の中 / 波乃
- さあ登ろう 八十路の坂に 来た私 / コスモス
- 「認知」気味 それでも元気この口は / TOKIKO

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

理事会より(2023年4月理事会報告)

- 3月度は福島生協病院・生協さえき病院の両病院の病床利用率が高く、2022年度最高の事業利益3,482万円を出すことができました。補助金収益とあわせて、5,227万円の経常利益達成となりました。決算前の結果で、年間累計の経常利益は8,189万円となりました。
- 6月17日に予定している第68回通常総代会の運営について、新型コロナウイルス感染防止のため、通常より30分程度時間を短縮し、各支部からは半数の総代の実参加で開催することを確認しました。