

10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」

2025年8月27日現在  
組合員数 29,131人  
出資金 12億2,535万円  
発行責任者 生協広報委員会

# けんこう

2025年  
10月号

No.622

## 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。

## 健康づくり委員会よりお知らせ



「けんこうチャレンジ2025」みなさまの報告をお待ちしております!お知り合いの支部の運営委員さんにお渡しいただくか、ポストに投函してください。

二次元コードでの提出もお待ちしております。また広島中央保健生協の各事業所の窓口回収ポストを設置しております。

事業所を使用した際に報告ハガキを投函してください♪



大人用



キッズ用

回収ポストは11月29日(土)まで設置しております。

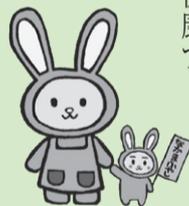
### 回収ポストの設置場所

- ・福島生協病院
- ・生協さえき病院
- ・コープ五日市診療所
- ・コープ草津診療所
- ・生協小児科ひろしま
- ・生協歯科ひろしま
- ・生協さえき歯科
- ・サロンえにし

物価高騰、格差拡大、孤立する人びと―不安定な社会情勢の中、不安を抱える人がふえています。医療や介護、くらしの悩みを組合員と職員との協同、組合員どうしの支え合いで解決していく、医療福祉生協の出番です。各支部で班会参加者の中から仲間づくりが進んでいます。地域での活動を活発にし、参加する人をふやすことは生協を大きく強くすることにつながり、困っている方も相談しやすくなります。

2025年は「協同組合の活動が重要な役割を果たしている」と国連が認め制定した国際協同組合年でもあります。私たちの活動に自信を持ち、生協の魅力を地域に発信し、組織建設を大きく前進させましょう。当生協ではこの期間に「いっせい訪問行動」にも取り組みます。訪問行動を活用しながら班会やけんこうチェックへの参加のお誘い、職員講師の班会や学習会を計画するなど、この強化月間で、より多くの方々につながり、健康で安心して暮らせるまちづくりを進めていきましょう。

この機会にぜひご家族、ご近所の方へ生協の組合員加入や積立増資のお声がけをよろしく願います。出資金は広島中央保健生協の事業と運動を進める「もと」として設備の充実・医療機器の購入・地域での健康づくりの活動などに活用されます。



## 生協強化月間中に「いっせい訪問行動」を実施し、出合いを広げます

看護師、介護士など専門の職員が訪問させていただく場合もございますのでお尋ねになりたいことなどぜひこの機会にみなさんの声をお聞かせください。



# 生協強化月間スタート(2025年10月1日)〜11月30日) 誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりのために、今こそ生協の魅力を発信しましょう

## 心の窓

SNSの発達によって、私たちの生活は飛躍的に便利になった。通信はもちろん自分の主張や意見を一瞬にして全世界に発信することができる。ところが一方で、事実に基づかない、根拠のない情報をあたかも真実のように発すれば、時にそれは人の心を追い詰める武器ともなりうることを肝に銘じたい。

自分の意見や主義主張を表明するのも自由だし、事実に基づいて人や組織を適切に批判することも自由であろう。しかし、まったく事実に基づかない情報をインフルエンサー(世間や人の思考・行動に大きな影響を与える人)が発した際、それを信じた人たちが扇動され、間違った認識で行動する危険を感じている。新聞やテレビのオールドメディアでは間違った情報を流している、真実はSNSにあると思っている人も身近におられる。私自身、インフルエンサーの表面的なパフォーマンスに踊らされることなく、新聞もテレビもSNSも自分の頭で冷静に、そして歴史の教訓に学びながら真実を見極めたい。とりわけSNSは分断ではなく、連帯のためのツールであってほしい。フーテンの寅

10月は  
元気じゃけんひろしま21推進月間

元気じゃけん  
ひろしま21  
マスコット  
キャラクター  
「そらママ」



# ほねかつ 今こそ、骨活

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のことをいいます。骨折によって生活の質が低下したり、寝たきりになったりしてしまうのを予防するためにも、食事や運動などを意識しましょう。

また、骨粗しょう症は自覚症状がないことが多いため、早期に予防や治療に取り組むためには、骨粗しょう症検診も忘れずに受診しましょう！

<p><b>20歳ごろまで</b> 骨量を増やし、骨の土台をつくる時期</p> <p>バランスの取れた食事、運動の習慣化、十分な睡眠を！ 過度なダイエットはやめましょう</p>	<p><b>20歳以降</b> 骨量が最大量に達した20代以降は、骨量を維持することが大事</p> <p>カルシウムを積極的に取り、喫煙や過度の飲酒に注意！</p>	<p><b>40・50代</b> 骨量が減少し始める時期</p> <p>食事・運動に併せて、定期的な骨量測定で自分の骨量を知る！</p>	<p><b>60代以降</b> 加齢とともに骨粗しょう症の頻度が増加</p> <p>骨折や転倒に注意し、適度な運動を！ 痛みを感じた場合は病院を受診しましょう</p>
--	--	--	---

10月20日は  
世界骨粗鬆症デーです



## 広島市の骨粗しょう症検診

<b>対象</b>	<b>女性</b> 20歳から5歳刻みの年齢の広島市民	<b>詳しくはこちら！</b> 
	<b>男性</b> 40歳から5歳刻みの年齢の広島市民	
<b>実施場所・費用</b>	<b>医療機関</b> 1,200円	
	<b>広島市健康づくりセンター</b> 1,000円	
	<b>集団検診</b> 1,000円	

※広島市外にお住まいの場合は、お住まいの市町村へお問い合わせください

広島市健康福祉局保健部健康推進課 (082)504-2980

## 理事会社保・平和委員会主催 社保公開学習会

# 食を考えることは、平和を考えること



7月25日(金)に行われ、猛暑のなか28人の参加がありました。今回のテーマは、「米、このままでは飢える～これで大丈夫なのか日本の食!」というちょっと衝撃的なものでした。講師をお願いしたのは、自らも「1町2反の米づくり、今朝も野菜を市場に出してきた」とおっしゃる黒木義昭さん(元・広島県農協中央会専務理事)でした。

黒木さんは、お話の冒頭で「コメ不足」と「コメの高騰」が社会問題となっていると指摘され、「令和の米騒動」をめぐる議論を紹介しながら「こんなことを言っているのかと思う」「現場を知らずに、無責任な発言が横行している」「でたらめな議論に腹を立てている」と現状を告発されました。そのうえで、「戦後3回の『米騒動』が起きている」として、昭和20年代、平成20年代、そして今日の特徴などを詳しく解説されました。今日のコメ不足、コメ価格の急騰の要因としては、2023年の収穫量

の下振れなどが指摘されました。インバウンド増による消費の拡大、南海トラフ情報による買いだめ需要なども要因として指摘されました。

さらに黒木さんは、「何がコメ高騰の原因なのか」と問い、「さまざまな悪玉がつくられている」と指摘され、農協のコメ市場におけるシェアが27%しかないこと、「コメの生産調整」の実際などを紹介して、これらの言説には間違いが多いと強調されました。ここでは、コメ収穫量をめぐる政府統計のあいまいさ、ずさんさも指摘され、参加者からは驚きの声も上がりました。

戦後史も振り返りながら、「なぜ、日本人はコメを食べなくなったのか」に言及されたことは印象的でした。黒木さんは「アメリカの用意周到な戦略」を学校給食との関連なども含めて指摘されるとともに、コメ生産農家の「時給10円」という現実も告発され、「コメは安けれ

ばいいというものでもない、実感としては5kg3,500円程度が生産に見合うギリギリのライン」と述べられました。(学習会後にお聞きすると、生産を支え、消費者の生活も考えると政府による「価格保証」「所得補償」が不可欠だとお話いただきました。)

社保委員会では、「コメ問題が多くの関心だが、社保のテーマとしてふさわしいのか」が議論されてきましたが、黒木さんは「コメ問題は農村問題でもある」「コメ、食料の問題は平和の問題」と指摘されました。また、日本の食料自給率が38%である現実も明らかにしながら「食料が自給できない国は独立国家ではない」というフランスのド・ゴール大統領(当時)の演説なども紹介されたことが印象的でした。

## のらりくらりと大病息災～闘病生活で思ったこと～ ② 南区支部 安徳 剛

2024年9月13日(金)にジスト(消化管間質腫瘍)の手術は無事終了しました。

術後食事は取れなかったものの、元気でテレビを見たり、読書はできました。

翌日、ドクターからの説明がありました。小腸の腫瘍は取れたものの、フクマクハシは残っているとのこと、「???」私の頭にはまたこのマーク、フクマクハシって何や?いずれにしても毎年人間ドックを受けているという自信もあり「早期発見ですね?」と聞いてもドクターはうなずかれません。ベッドに戻り、さっそくスマホで検索すると「腹膜播種」という転移が残っていることを理解しました。そしてそれを調べれば調べるほどネガティブな情報ばかりで落ち込みました。なんとか元気になるかとテレビでカープ観戦、これがま

た入院中は2勝7敗と惨敗、元気が吸いとられました。

入院していた日赤病院には図書室があります。病識を深めようとガンの勉強や闘病記を読みあさりました。(参考までに、いろんな病の闘病記は広島中央図書館にたくさん置いてあります。)ガンの標準治療(保険適応)の3本柱は手術、放射線治療、化学療法(薬物療法)があり、高額医療制度の対象です。自由診療(保険適応外)では免疫療法などありますが、高額医療制度の対象外です。当時、経済アナリストでタレントの森永卓郎さんは自由診療でのガン闘病中で、毎月100万円超えの治療をされておられました。とてもそんなお金はありません。私は、標準治療で高額医療制度で経済的にはそれでも大変でしたが、一定額

以上は免除になったので助かりました。(今年、高額医療制度の改悪案が出された際はほんとに怒りました。)

さて、自由診療は信頼できるのか、医療関係者にもお聞きしましたが、賛否両論の意見がありました。私は当面標準治療を続け、補足的に、免疫力を高めるために、はり・きゅうなどの東洋医学も受けることとしました。そして、不安な時は、友人とおしゃべりをしたり、大好きな落語を聞いて気持ちを紛らわしました。

そして、ガン診療の市民講座や様々なガン患者会に足を運びました。そこにはいろんな気づきがありました。



退院を待って来ていた家族

# 広島中央保健生活協同組合70周年記念行事 メインパネリスト紹介

1976年に福島医療生活協同組合（現 広島中央保健生活協同組合）に入職。広島という場所に立った理由は、「被爆の地であったこと、被爆者がいること、そこに立ち入らなければ何物も得られないと思ったから」と広島中央保健生協創立60周年記念手記集の中で語られています。福島生協病院で勤務開始後まもなく広島大学のローテート研修に参加し、そこで血液内科を自身の専門とすることを決められました。



**齋藤 紀 先生**  
福島生協病院元院長。  
現在は福島医療生活協同組合理事長

福島生協病院の被爆診療科では、健康管理手当や医療特別手当など被爆者の諸手当の申請に必要な診察や聴き取りに当たられました。原爆症認定をめぐる訴訟では、原告側証人として被爆の実相についての証言や、原爆集団訴訟の中でも証言陳述

を行い勝訴に貢献されました。1988年、田阪正利先生の後を受け福島生協病院の院長に就任され、広島中央保健生活協同組合の医療を牽引されました。

組合員活動にも学習会講師など積極的に関わってこられました。院長時代に学習会の講師として呼ばれた班会に5～6名しか集まらず、班の組合員さんが申し訳ない気持ちを伝えたところ、「いえいえ、班会とはこういうものですよ」と、少人数でも気軽に学習会など行える班活動のあり方を笑顔で伝えられ、班の組合員さんも安心して医療生協の班会の良さを実感できたというエピソードがあります。

2009年に当生協を退職後は、故郷の福島県で診療を開始。2011年の東日本大震災で発生した原発事故により被曝された方々の医療に当たられています。

11/8の記念行事では、被爆者医療で命と向き合ってきた取り組みや思いや、これまで広島中央保健生協が地域で果たしてきた命を守る役割、その運動と精神の継承・発展など語っていただく予定です。みなさん、ぜひ当日は会場に足を運んでいただければと思います。

11/8の記念行事では、被爆者医療で命と向き合ってきた取り組みや思いや、これまで広島中央保健生協が地域で果たしてきた命を守る役割、その運動と精神の継承・発展など語っていただく予定です。みなさん、ぜひ当日は会場に足を運んでいただければと思います。

## 生協小児科ひろしまコラム

### 今年もインフルエンザの季節がやってきました

インフルエンザはかぜの一種ですが、肺炎や脳症など重症化リスクが高く、子どもや妊婦、高齢者には予防が大切です。また、脳症に関してはタミフルなどのインフルエンザの薬は効果がありません。まずは感染しないことが大切です。基本的な対策として①うがい・手洗い・マスク②規則正しい生活（体力が大事）③湿度を保つ（50～60%）④こまめな換気⑤人混みを避ける⑥インフルエンザワクチンをうける

「インフルエンザワクチンをうっても感染したし、やっても無駄」という声もあり、接種すれば絶対にかからないものではないです。しかし、インフルエンザワクチンは発症予防や重症化予防に一定の効果があると報告されています。実際、ワクチン接種は運動会の予行演習のようなもので突然本番（インフルエンザの感染）よりも体が上手に反応してくれるのです。

「注射は痛いからいやだ」という子どもさんも「痛かったけど頑張ったよ」と成長を実感することも多いです。また、2歳以上18歳までの方は点鼻ワクチンもあります。ぜひ「インフルエンザ予防接種」を検討してみてください。

生協小児科ひろしま 所長 北村佳子



## 子育て応援PJ主催

## 第22回 子育て応援企画

### 「身近な楽器で音をたのしむ 夏のファミリーコンサート」

今回で22回目を迎えた子育て応援企画が8月2日（土）に開催され、大人35名・子ども31名と多くの参加がありました。



3人組のアフェットさんの進行で、会場全体が笑顔に包まれました。みんながリズムに合わせ、乳児さんからお父さんお母さんだけでなく、おじいちゃんおばあちゃんも、みんな一緒に口ずさんで、盛り上がっていました。

楽器もみんなが知っている鉄琴や木琴・鍵盤ハーモニカ・クラリネットや、ミュージックベル・透明な音色のピクシーハープの音も楽しみながら歌いました。

こぶたぬきつね・アンパンマン・マリオ・サザエさんや犬のおまわりさんなど誰もが口ずさむことができ、楽しい時間を過ごすことができました。

静かに座って歌っている子もいれば、立って活発に動き回っている子もいて、それを見ている大人たちもみんな笑顔で過ごした1時間でした。

## 生協小児科ひろしま インフルエンザの予防接種はご予約を！ からのお知らせ

**接種期間** 10月14日（火）～12月6日（土）（予約は9月16日（火）から）

※1回目接種の予約期間になります。  
※受付時間は予約時にご案内します。

**対象者** 中学生までのお子さんと、  
お子さんの接種時に同伴する両親・兄弟

接種期間は変更になることがあります。  
日時等詳細が決まりましたら、小児科のホームページに掲載いたします。

**お問い合わせ先** 生協小児科ひろしま TEL：082-532-1260

### 予防接種料金表

予防接種の種類	組合員料金	一般料金	福島生協病院	生協さえき病院	コープ草津診療所	コープ五日市診療所	生協小児科ひろしま
インフルエンザ（2025年度価格）	3,300	3,850	●	●	●	●	●
インフルエンザ2回接種（対象者のみ1回あたり）	2,750	3,300					●
インフルエンザ点鼻ワクチン	7,700	8,800					●

**生協さえき病院、コープ草津診療所、コープ五日市診療所は10月15日（水）から接種開始となります。福島生協病院の開始日は未定です。**

※詳細については各事業所までお問い合わせください。

福島生協病院	TEL：082-292-3171
生協さえき病院	TEL：082-926-4511
コープ草津診療所	TEL：082-272-8665
コープ五日市診療所	TEL：082-924-0608

※すべて1回あたりの料金です。料金には消費税10%が含まれています。

※組合員料金は、広島中央保健生活協同組合の組合員料金です。組合員加入は広島県内にお住まいの方ご本人がご加入いただけます。ご希望の方は受付まで。（加入時に3,000円～出資金が必要です。）

※住民票所在地、接種年齢により公費助成あり。

# 診療のごあんない

2025年8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。(2025年10月から)

		受付時間		月	火	水	木	金	土	
<b>福島生協病院</b> 082-292-3171 (健診センター:082-292-3215)	午前	8:30~11:45 診察は9:00~	内科(一般) ※初再診の方はこちらへ	山崎 布引 橋本 神尾	柴田 橋本 松原 新丸	柴田 橋本 田中(干)	新丸 神尾 濱本	新丸 橋本 田中(干)	直江(第1・3・5週) 交替(第2・4週) 大学	
		8:30~12:00 診察は9:00~	内科(専門) ※予約の方のみ	高岡 多比良 保手浜	高岡 多比良 飯田	大津 高岡 藤原 山脇	大津 高岡 多比良 藤原	大津 多比良 山脇	交替	
		8:30~11:00	健診	杉原・田代	杉原・山崎	杉原・田中(貴)	杉原・佐々木	北口・田代	交替(1~2診) 伊藤(泰)・石田(誠)・田中(貴)	
		8:30~11:45 診察は9:00~	外科 整形外科 耳鼻咽喉科※ 泌尿器科※	宮庄 長谷川 杉本(予約) 有村(予約) 大学	田代 杉本	宮庄 長谷川	北口 有村 杉本(予約)	大森 有村 長谷川(予約)	交替 9:30~受付 10:00~診察 (第2・4週)	
	8:30~11:00 診察は9:00~	皮膚科※ (予約制)	大学				大学	大学		
	午後	13:30~16:00 診察は14:30~	内科(一般) ※初再診の方はこちらへ					橋本		
		13:30~16:30 診察は14:00~	内科(専門) ※予約の方のみ	多比良 飯田 山脇	大津 保手浜 山脇	山脇	藤原 叶	高岡(ペースメーカー) 多比良 山脇		
		13:45~16:00 診察は14:00~	外科・肛門科				田代			
	夜間	16:30~18:00 診察は17:00~	内科(専門) ※予約の方のみ				藤原(不定期)			
	<b>生協小児科ひろしま</b> 082-532-1260 10月8日(水)午後休診 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。	午前	8:30~11:30		北村 泉	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) (第4日は休診)	乳児健診 (完全予約制)	予防接種 (予約制)		
		14:30~16:30		北村	北村	北村 (第4日は休診)	北村	北村		
<b>生協歯科ひろしま</b> 082-291-1333 10/15(水)、29(水)は 13:00までの診療となります。 予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。 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。	午前	月・水・金・土 8:30~12:30 火・木 8:30~10:00		高橋(月2回) 山本 松井 高浜 平岡(月2回)	松井(月3回) 平岡(月2回) 今川	高橋 山本(月3回) 高浜(月4回) 今川 平岡(月4回)	高橋(月3回) 山本(月3回) 高浜(月3回) 今川	高橋(月4回) 山本 松井(月2回) 平岡 高浜	交替 第5土曜日は 休診	
		月・金・土 12:30~17:00 火・木 10:00~17:00 第1・3水 12:30~15:00 第2・4水 12:30~17:00 第5水 午後休診		高橋(月2回) 山本 松井 高浜 平岡(月2回)	高橋 山本 高浜 今川 平岡(月3回)	高橋(月3回) 山本(月2回) 松井(月1回) 高浜(月2回) 平岡(月3回)	高橋(月3回) 山本(月1回) 松井 平岡 今川	高橋(月4回) 山本(月4回) 松井(月1回) 平岡	交替 第5土曜日は 休診	
	夜間	17:00~18:30			高橋 山本 高浜		松井 平岡			
<b>生協さえき病院</b> 082-926-4511	午前	9:00~12:00	内科	平野(大学) 沼本 福山	荒井 河口 神尾 伊藤	神尾 伊藤 重本	叶 池本	高内 吉田(大学) 福山	高内 交替	
			内科(予約)						荒井	
			健診	渡辺 三好	重本 三好	八田 瀬分	根本 三好	南方 三好	交替	
			整形外科	三好	三好	瀬分	三好	三好	交替10:30まで	
午後	14:00~17:00	内科	高内 15:00~福山(予約)	伊藤(予約) 15:00~荒井(予約)			15:00~荒井(予約) 16:00~福山(予約)			
夜間	17:00~18:00	内科					福山(予約)			
<b>生協さえき歯科</b> 082-926-1148 予約制 ※土曜日は交替制です。	午前	8:30~11:30		星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木 末井	交替制	星 保子 福井 鈴木	交替制	
				星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木				
				星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木				
				星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木				
午後	13:30~17:00		星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木 末井	交替制	星 保子 福井 鈴木	交替制		
	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木							
	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木							
	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木							
<b>コープ五日市診療所</b> 082-924-0608	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(敬)(第1・3週休診)	
	午後	15:00~17:00	内科		佐々木	佐々木				
	夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木		
<b>コープ草津診療所</b> 082-272-8665	午前	9:00~12:00	内科	世戸	福山	世戸	福山	世戸	第2・4週のみ 診療 八田	
	午後	14:00~17:00 水曜日は17:30まで	内科	世戸	訪問診療(福山)	福山(17:30まで)		世戸		
	夜間	17:00~18:30	内科		福山	訪問診療(田代)				

### ワンプレートを手早く仕上げるコツ

- ステップ1 「れんこんのジョン」をつくり、皿に盛る。
- ステップ2 空いたフライパンで「ヤンニョムサバ」をつくる。
- ステップ3 「ヤンニョムサバ」を焼いている間に、「レタスとカニカマのサラダ」をつくる。
- ステップ4 最後に「ヤンニョムサバ」を盛る。



## ヤンニョムサバ

栄養価(1人分) エネルギー 298kcal | たんぱく質 14.7g | 食塩相当量 0.9g

- 材料(2人分)  
サバ…2切れ(80g×2) 片栗粉…大さじ2 油…小さじ1
- A ケチャップ…大さじ1 にんにくチューブ…2cm  
コチュジャン…小さじ1 しょうがチューブ…2cm  
みりん…大さじ1/2 ごま油…少々  
砂糖…小さじ1/2 一味唐辛子…少々  
しょうゆ…小さじ1/2

- 作り方
- サバは3等分に切る。片栗粉を全体にまぶす。
  - フライパンに油をひいて、中火でサバを焼く。片面に焼き目がついたら、返してふたをし、弱火で火が通るまで焼く。この間に(A)を混ぜておく。
  - 火を止め、油をキッチンペーパーで取る。(A)を加えてざっと和え、皿に盛る。

ポイント  
ヤンニョムとは辛味と甘味がクセになる韓国料理に欠かせない味付けです。サバの臭みを消し、食べやすくします。

## れんこんのジョン

栄養価(1人分) エネルギー 136kcal | たんぱく質 4.3g | 食塩相当量 0.6g

- 材料(2人分)  
れんこん…180g 小麦粉…大さじ1  
溶き卵…1個分 油…小さじ2  
ポン酢…お好みで(小さじ1ほど)

- 作り方
- れんこんは5mmの厚さの輪切りにし、両面に塩をふる。小麦粉、溶き卵の順で衣をつける。
  - フライパンに油を入れ、中火で加熱する。一旦火を止めて1を並べる。弱めの中火にかけて両面を焼く。
  - 2を皿に盛り、お好みでポン酢をかける。

ポイント  
ジョンは小麦粉や片栗粉などの粉類、卵をつけて焼いた料理。それにより風味がよくなり、少量の味付けでもおいしくなります。

## レタスとカニカマのサラダ

栄養価(1人分) エネルギー 27kcal | たんぱく質 1.4g | 食塩相当量 0.5g

- 材料(2人分)  
フリルレタス…4枚(40g) きゅうり…1/2本(50g)  
カニカマ…2本(20g)
- A 酢…小さじ1/2 砂糖…小さじ1/2  
ごま油…小さじ1/2
- 韓国海苔…4枚

- 作り方
- フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる(2cm角くらい)。きゅうりは縦の縞模様皮をむき、輪切りにする。
  - ボウルに1、さいいたカニカマ、(A)、ちぎった韓国海苔を入れて和える。

ポイント  
サニーレタスなどでもおいしいです。カニカマや韓国海苔の塩分と風味で食べる、塩分を含む調味料を使わないサラダです。

【料理作成・撮影】管理栄養士/フードコーディネーター 熊橋麻実(くまはしまみ)

保育園、社員食堂などの管理栄養士を経て、現在は企業のレシピ開発、飲食店のメニュー監修、コラム執筆、セミナー講師などをおこなう。「絶対失敗しない、おいしい、見栄えがする」かつ「栄養バランスがとれている、簡単で手際よい材料でつくれる」をモットーにレシピを考案。



# いつもの食材で 韓国気分プレート

ワンプレートの栄養価(1人分)  
エネルギー 691kcal (雑穀米ごはん1膳150gとした場合)  
たんぱく質 25.3g / 食塩相当量 2.0g

ワンプレートで満足



たんぱく質やビタミンがしっかりとれて、しかも「すこしお」。そんな献立を提案します。



雑穀米ごはん

レタスとカニカマのサラダ

れんこんのジョン

ヤンニョムサバ

## 正看護師募集

私たちは、ずっと「地域に根ざした病院」。地域包括ケアを支えていきます。



- 内容：病棟業務 ※(休憩60分) 時間：8:30~17:30  
病棟区分：内科系・外科系一般病棟、準夜：16:00~01:00  
地域包括ケア、回復期リハ 深夜：00:30~09:30

資格：看護師資格 ※3交代制です。  
休日：年間休日 122日、有給休暇、リフレッシュ休暇、特別有給休暇、育児休暇制度、育児短時間制度、看護休職制度  
手当：夜勤手当、住宅手当、通勤手当、休日出勤手当、正月出勤手当  
福利厚生：借り上げ寮、医療費補助、保育園(3歳まで)、職員共済退職金制度 等

広島中央保健生活協同組合生協 **福島生協病院** ☎082-292-3171  
〒733-0024 広島市西区福島町1丁目24-7 担当：上野

まずはお気軽にお電話ください

### 掲示板

カレーライスを提供します。  
第2土曜日は遊びにおいで!

### 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ぃー

- 【日にち】10月11日(土) (※次回：11月22日(土))  
【時間】10時30分~13時頃 ※定例日(第2土曜日)と異なるのでご注意ください  
(食事の提供は12時頃から)  
【場所】観音公民館



どなたでも参加できます。

前月まで掲載していた二次元コードでのお申込が確認できない状況です。お申込みは【臨時】と記載のある公式LINEアカウントにお願いいたします。

※感染症などの流行状況によっては中止となる場合がございます。  
※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 お米・野菜等食材のご提供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

いつもお米や食材をご提供いただきありがとうございます!

## 子育て広場 コープ のびのびクラブ

10月の予定

日時 毎週水曜日10時~12時

場所 生協けんこうプラザ5階

10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 1日 ミルクを使ったカンタン&おいしい幼児食講座
- 第2週 8日 わくわく絵本の世界
- 第3週 15日 親子のふれあい遊び
- 第4週 22日 ハロウィンパーティー(仮装をきてね!)
- 第5週 29日 第5週のためお休み

※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 10月24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

# 組合員の輪

## 6人の子どもたちとわいわい楽しみました ～観音・天満支部～

毎月第2土曜日、観音公民館で開かれるわくわくぱーてーいーに参加させてもらいながら、「夏休みだ！作って遊ぼう…宿題対策になるかもね」に6名の子どもたちと親御さんが参加。ミサガ、ビュンビュンゴマ、パクパク人形、折り紙のコマ作り。子どもたちだけでなく、親も、ボランティアの高校生たちやスタッフも熱中しました。

時間内にできなかった分は家に帰ると、作り方を熱心に聞き材料を持って帰る子、「けっこうハマるなあ」とミサガ作りに熱中する子、持参した手品をスタッフに披露してくれる子など、みんなで楽しい時間を過ごしました。

わくわくぱーてーいーにボランティア参加した4名の高校生も子どもたちとの工作やカレー作りに参加して、「たのしかった」と。「大学生になって、また来てね」と声をかけるとうなずいてくれました。「これ、宿題に提出するの?」と聞くと、「いや、自由研究はもっと難しいので」と言われ、大笑い。

もちろん、おいしい手作りカレーもいただきました。



## スマホ学習のはずが…? ～中区仲支部 スマホ班会～

昨年開催したスマホ班会の第2回を、8月21日(木)の運営委員会後に開催しました。講師は前回と同じ、生協さえき病院リハビリテーション科の小笠原さんでした。組合員さん2名の参加でしたが、アプリの登録の仕方、メールの消し方、スケジュールの使い方など、聞きたいことが次々出てきて、あっという間に時間が過ぎました。

写真の使い方を教えてもらっている時に、マージャン班の写真が出てきて、組合員さんが「見てみてこれであがったんよ～、すごいじゃろ～」とみんなに見せてくれて、最後はマージャンの話で大盛り上がりしたスマホ班会でした。



## たすけあいの会 ボランティアさん大募集!

ひとり暮らし、近所に知り合いが少なく困ったことを相談できる先がなくて悩んでいる方のために「たすけあいの会」があります。

たすけあい活動の内容は、掃除、買い物、ゴミ出し、通院・外出支援、電球交換、話し相手などです。



このような困ったことを少しでもお手伝いできる方を募集しています。「〇〇の活動はできそう」など、具体的な申し込み大歓迎です。

ご近所に、あなたの助けを待っている人がいます

申し込み・問い合わせ先 | 地域包括ケア部 まちづくり推進課  
たすけあいの会 電話082-532-1264

# おたより募集

### 川柳、俳句、短歌

12月・1月合併号の川柳のお題は「おせち」(締め切りは11月1日)です。2月号の川柳のお題は「春一番」(締め切りは12月13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」にまつわるエピソードや思い出を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。

### けんこう読者投稿企画

「憲法を語る」…憲法を守るのは当生協の取り組み方針です。みなさまが身近に憲法を感じることを、思うことなど寄稿をお願いします。

「百歳万歳」…百歳に近い元気な組合員を紹介したいと思います。

「わたしの趣味、特技、生きがい」…こんな凄い組合員がいるよ、という紹介があれば、ご連絡ください。もちろんご自分のことでも結構です。

「わたしの健康法」…健康のために心がけていること、やっていることなど投稿をお待ちしています。

「わたしの感動した〇〇〇〇」…感動した本、映画、漫画、スポーツなどの記事も募集します。

文字数 原稿用紙1枚程度(約400字)

応募方法

お手紙、ハガキ、ファックス、電子メールにてお寄せください。お名前、ご住所、電話番号をお忘れなく。

\*掲載させていただいた方の中から、毎月抽選で6名の方に図書カードをプレゼント。たくさんのおたよりお待ちしております。当選は発送をもって代えさせていただきます。

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  
TEL(082)-532-1264 FAX(082)-532-1267

山柳・短歌  
お題..新米  
●新米ママ味のあるのは古女房からたち  
●農家には米に新旧ないのです井口のマグえもん  
●新米におかずいらぬ塩結び大根草  
●秋風に揺れるたんぼの黄金色 TOKIKO  
●新米に 卯におかか 香り立つ 吹矢のフーさん

自由句山柳  
●エアコンも休暇欲しいと唸り声 コスモス

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(2025年8月理事会報告)

●法人全体の7月の経営は、経常利益予算を490万円上回り、4,000万円の黒字となりました。累計で1億1,200万円の黒字となり、経常利益予算を2,000万円超過しました。費用の縮減が進んだことで7月は今年度最高額の黒字結果となりました。福島生協病院と生協さえき病院の両病院とも入院ベッドの高稼働率を維持し、法人の予算達成を支えました。

●11月8日(土)14時から開催される広島中央保健生活協同組合「創立70周年記念行事」のチケット販売を開始しています。お誘いあわせの上、ぜひご参加をお願いいたします。