

11月の

# けんこう

2025年  
11月号

No.623

**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9月30日現在  
組 合 員 数 28,895人  
出 資 金 12億1,653万円  
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。

## 出資金残高通知の 残高日付の誤りについてのお知らせとお詫び

日頃、当生協の活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。

2025年8月に発送いたしました出資金の残高通知において、残高日付に誤りがありましたのでお知らせいたします。

残高通知には「5月31日現在」の出資金残高と表示されていますが、実際には「**7月14日現在**」の出資金残高が記載されておりました。

組合員のみなさまには大変ご不安をおかけしましたこと深くお詫び申し上げます。申し訳ありませんでした。

※ご不明な点等ございましたら、広島中央保健生活協同組合 生協総務部までお問い合わせください。

**【お問い合わせ先】**

**広島中央保健生活協同組合  
生協総務部**  
 電話:082-291-3179  
 FAX:082-232-3822

10月1日～11月30日の2か月間で実施される「生協強化月間」の取り組みの一環として、今年度も地域組合員と職員が協同し「いっせい訪問行動」に取り組めます。そのスタート集会を9月30日(火)に実施しました。今年度は宝塚医療生協 西宮支部の寺島茂支部長さんと、本部事務局職員さん、良元診療所の事務長さんにお越しいただき「宝塚医療生活協同組合の担い手づくり・居場所づくりについて」と題して講演いただきました。

当生協を含め多くの医療生協で担い手ふやし(特に若い世代での担い手ふやし)に苦戦していますが、宝塚医療生協の西宮支部さんでは何気ない支部活動の中に楽しい仕掛けをつくることで生協の魅力を発信し、担い手づくりにつながっているそうです。その他にもたすけあい活動や事業所内で取り組んでいる組合員活動など、地域組合員と職員が協同で実施している具体的な活動内容を紹介いただき、身近な課題ということもあり、多くの質問もできました。

講演後には講演内容をもとに、地域組合員さんは「私の支部では〇〇をやるぞ」「〇〇がやりたい」、職員は「どのように組合員活動に関わっていききたいか」、感想を含めてグループディスカッションを行いました。その中でも活発な交流があり、改めて質問もでるなど、新たな学びや発見の多いスタート集会になりました。

今回の講演を通し、地域組合員・職員共にどのように強化月間を取り組むか、各支部や事業所で話し合えるきっかけになったと思います。



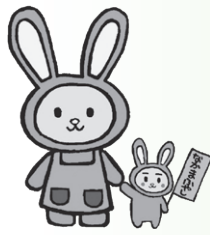
# 生協強化月間、いっせい訪問行動への 原動力となる学びになりました

# いっせい訪問行動スタート集会

### すべてのつながりをいかした仲間ふやしを!

生協強化月間も後半を迎えました。

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ます。すべてのつながりをいかして、より多くの仲間を迎え入れましょう!



心  
の  
窓

今年は、昭和100年、戦後80年、新聞をはじめテレビなどでも多く取り組まれていたように思います。私は身辺が慌ただしく、後日見ようと切り抜いた記事は山のようになりました。録画した番組も同様です。証言集や録音、録画があるからこそ私も知ることができます。残しておくことの大切さを強く感じています。

この夏、天野寛子さんのフリー刺繍画展にいききました。作品は、大竹幾久子著「いまなお原爆と向き合って」原爆を落とせし国で」の中から、幾久子さんとお母さんの証言をフリー刺繍されたものです。黒の糸で縫い取られたその字は、丸みをおび優しく見えませんが、内容は、あの日のことが目に浮かぶようにひしひしと伝わって、目にはなせませんでした。天野さんが作品を前に「ちょっとレントゲンを撮りましょう」と医師から言われ、すぐには答えられない。被爆した身にこれ以上放射能を受けていいのかと思うと聞かされ、被爆していない自分は、歯科医院などで言われることもあるが、それほどにも思わなかった。被爆された方との違いを気づかされた」と話されました。私も同じだと思いました。これからは、私が気づいたこと、思っていることを、もっと子や孫に話していきたいと考えています。

ふくみ

健康づくり委員会主催

# 安田女子大学と共催で すこしお料理教室を開催

去年と同じく、安田女子大学の渡邊教授の大きな声がひびき、始まりました。4人の同席の方々とあいさつし、今日はうまくいくようにと思いつつ料理の説明手順を聞くのもままならない内に、手が勝手に動き、さすがベテランと思い私は道具を取りに行ったりして、おとなしくしていようと…。

頭の中でみなさんの手運びを感じたり、私だとうるさく思いながら!!他の班の様子をうかがったり…。

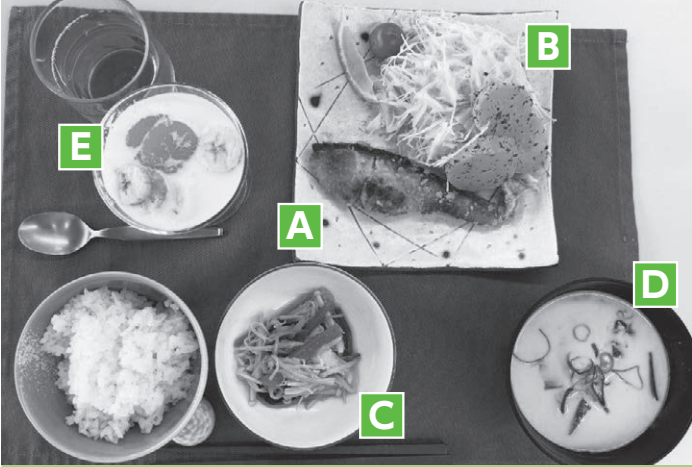
突然、「サーモンを焼いてください」の声。これは試されているか?!「はい」と言って、淡々と焼き上げました。うまく焼けたとホット一息。食事に移りなごやかに、すこしおとはと話し、お互いの減塩の話をし、最後においしいものが食べたいよねと、結論が出ました。すこしおガンバレ。

記:75歳男性  
たがん



## すこしお料理教室 レシピのご紹介♪

安田女子大学  
管理栄養学科 考案



### A 鮭のパン粉焼き

材料 (6人前)  
・鮭 切り身……………6切れ  
・パン粉……………大さじ3  
・塩……………小さじ1/2  
・サラダ油……………大さじ1  
・こしょう……………少々  
・マヨネーズ……………大さじ3

#### 作り方

- ① 生鮭は水気をキッチンペーパーでふき取る。塩、こしょうを振り、両面にマヨネーズをぬる。
  - ② ①のマヨネーズをぬった鮭にパン粉をまぶし、軽く押さえつける。
  - ③ フライパンにくっつかないアルミホイルをしき、サラダ油を入れて②の鮭を並べ弱めの中火で熱し、薄く焼き色がつくまで3～4分焼く。ひっくり返し火が通るまで焼く。
- \* 焼き初めに触りすぎるとパン粉がはがれやすいため、3分ほどはなるべく触らないようにする。

### B 付け合わせ

材料 (6人前)  
・ジャガイモ……………2個  
・キャベツ……………1/4個  
・大葉……………6枚  
・レモン……………1個  
・ミニトマト……………6個  
・ハーブソルト……………少々  
・パセリ(粉)……………少々  
・ドレッシング……………大さじ3

#### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて1cmの輪切りにして鍋で15分茹でるにあげてハーブソルト・パセリ(粉)をふる。
- ② キャベツはスライサーでカットする(水あらいしてざるにあげる)。
- ③ 大葉は洗って千切りにし②のキャベツの千切りに混ぜる。
- ④ レモンは洗って1/6にカットする。
- ⑤ ミニトマトは洗う。

### C 油揚げとえのきの煮びたしごま風味

材料 (6人前)  
・油揚げ……………1枚  
・もやし……………60g  
・えのきたけ……………1袋(100g)  
・小松菜……………1束(100g)  
・水……………100ml  
・めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2  
・白すりごま……………大さじ2  
・砂糖……………小さじ1

#### 作り方

- ① 油揚げは短冊切りにし熱湯をかけて油抜き、えのきは石づきを落として半分に切る。小松菜は4cmに切り、塩茹でしてから、冷水にとって水気をしっかり絞る。
- ② 鍋に水とめんつゆを入れて沸騰させ、油揚げとえのき、もやしを加える。中火で5分ほど煮て、汁気が軽く残る程度で火を止め、少し冷ます。
- ③ ボウルに白すりごまと砂糖を入れて混ぜ、煮た油揚げとえのきと小松菜を加えてよく和える。

### D かぼちゃの減塩味噌汁

材料 (6人前)  
・水……………720ml  
・かぼちゃ……………120g  
・乾燥わかめ……………3g  
・長ネギ……………30g  
・和風だし(の素)……………3g  
・淡色味噌……………36g  
・牛乳……………180g

#### 作り方

- ① かぼちゃは1cmのスライスに長ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に水と和風だしの素とかぼちゃを入れて火にかけ、蓋をして弱めの中火で5～6分煮る。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、わかめと長ネギ、牛乳、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成。

### E バナナとみかんの牛乳寒天

材料 (6人前)  
・水……………240ml  
・粉寒天……………5g  
・牛乳……………300ml  
・砂糖……………36g  
・バニラエッセンス……………4滴  
・バナナ……………1本  
・みかん(缶詰)……………60g(1人3粒)

#### 作り方

- ① バナナは皮をむき、5～7mm幅の輪切りにする。みかんは汁気を切っておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかける。沸騰したら弱火にして1～2分ほど、寒天が完全に溶けるまで加熱する。牛乳と砂糖を加え、混ぜながら再度温める。
- ③ 火を止め粗熱が取れたらバニラエッセンスを加え、容器に流し入れる。
- ④ ③にバナナとみかんを加え、冷蔵庫で冷やし固める。

## 福島生協病院でお試し班会を開催

9月2日(火)、福島生協病院の外来患者さん向けに、2階の元眼科のスペース(現2階会議室)でお試し班会を実施しました。福島支部のセラバンド班のみなさまにご協力いただき、当日は13名が参加されました。その中には、チラシをご覧になって初めて参加してくださいました方もおられ、新しいつながりが生まれました。参加者のみなさんが体を動かすことでリフレッシュされ、「健康にもよかった」との声が寄せられ、参加者同士のつながりも深まる時間になりました。

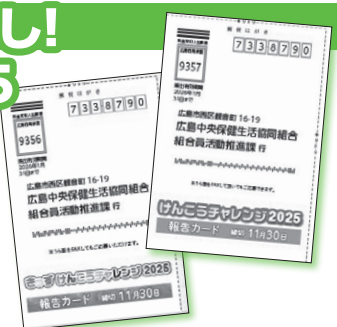
今後も参加者の健康づくりと交流の場としてさらに充実した活動につなげていきたいと考えています。また、事業所を通じて組合員加入された方が、ご自身の地域の“班会”を知ってもらえるきっかけとなれるよう、これからも開催を検討していきます。



## 報告締め切りまであと少し! けんこうチャレンジ2025

みなさん、7月から始まったけんこうチャレンジ2025、順調に進んでいますか?すでにチャレンジが終わった方から、次々と報告のハガキが届いています。結果報告締め切りは11月30日(日)です。

チャレンジした方は、ぜひ報告と合わせて感想もご記入の上、報告カードをご提出ください。今年はパンフレットにある二次元コードを読み取って、スマートフォンなどからの報告も可能です!お待ちしております♪



## 子育て広場 コープ 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

### 11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 | 5日  | わくわく絵本の世界 | 第2週 | 12日 | お子さんの正しい姿勢指導(仮) |
| 第3週 | 19日 | 子どもの歯について | 第4週 | 26日 | リズム遊び           |

※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 11月28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

### 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

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

カレーライスを提供します。  
第2土曜日は遊びにおいで!

LINE@



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!

『組合員価格』のご紹介

当生協では、入院中に必要となる寝衣・タオル類、日用消耗品、紙おむつのレンタル料金や健康診断、自費診療、带状疱疹ワクチンなどの予防接種において組合員価格を設けています。予防接種の組合員価格をご紹介します♪

2025年7月改定(税込金額)

| 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 |
|-----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-----------|-----------|
| 定期接種(接種券がある方は無料)            |        |        |        |         |          |           |           |
| 五種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ) | 16,640 | 20,800 |        |         |          |           | ●         |
| 四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)    | 11,440 | 14,300 |        |         |          |           | ●         |
| 三種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風)        | 5,280  | 6,600  |        |         |          |           | ●         |
| 二種混合(ジフテリア、破傷風)             | 4,400  | 5,500  |        |         |          |           | ●         |
| 麻疹風疹 (MR)                   | 7,480  | 9,350  |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 水痘(みずぼうそう)                  | 7,700  | 8,250  |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 日本脳炎                        | 6,160  | 7,700  |        | ●       |          |           | ●         |
| BCG                         | 9,460  | 11,390 |        |         |          |           | ●         |
| ヒブ(インフルエンザ菌b型)              | 6,600  | 8,250  |        |         |          |           | ●         |
| 小児用肺炎球菌                     | 8,800  | 11,000 |        |         |          |           | ●         |
| B型肝炎                        | 3,520  | 4,400  |        | ●       | ●        |           | ●         |
| ロタリックス(ロタウイルス・2回制)          | 12,320 | 15,400 |        |         |          |           | ●         |
| ロタテック(ロタウイルス・3回制)           | 7,480  | 9,350  |        |         |          |           | ●         |
| ポリオ                         | 7,920  | 9,900  |        |         |          |           | ●         |
| 子宮頸がん(ガーダシル)                | 15,840 | 17,600 |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 子宮頸がん(シルガード9)               | 28,600 | 30,800 |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 任意接種                        |        |        |        |         |          |           |           |
| おたふくかぜ                      | 4,400  | 5,500  |        | ●       |          |           | ●         |
| 狂犬病                         | 21,780 | 24,200 |        |         |          |           | ●         |
| A型肝炎                        | 6,600  | 8,250  |        |         | ●        |           | ●         |
| 破傷風                         | 4,400  | 5,500  |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 肺炎球菌(ニューモバックス)              | 7,700  | 8,250  | ●      | ●       | ●        | ●         | ●         |

| 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 |
|-------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-----------|-----------|
| 任意接種                    |        |        |        |         |          |           |           |
| 肺炎球菌(プレバナー)             | 9,130  | 9,680  | ●      | ●       | ●        |           | ●         |
| 带状疱疹(生ワクチン)             | 7,700  | 8,250  |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 带状疱疹(シングリックス)           | 20,900 | 22,000 | ●      | ●       | ●        | ●         | ●         |
| 麻疹風疹 (ミールビック)           | 8,250  | 8,800  | ●      |         |          |           | ●         |
| 麻疹                      | 6,050  | 6,600  |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 風疹                      | 6,050  | 6,600  |        | ●       | ●        |           | ●         |
| 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  |        |         |          |           | ●         |

※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)  
※带状疱疹ワクチン、インフルエンザワクチン:住民票所在地、接種年齢により公費助成あり  
ご不明な点や詳細については各事業所にお問い合わせください。

带状疱疹ワクチン おすすめです!



带状疱疹は加齢などによる免疫力の低下や疲労・ストレスなどが発症のきっかけとなります。発症すると、合併症の1つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

令和7年度4月1日から带状疱疹ワクチンの費用助成が開始しています。対象者には令和7年度を目途に予防接種券が自宅に届く予定です。また、広島市にお住まいで、生活保護世帯の方や市県民税非課税世帯の方は申請により自己負担額が免除されます。

ワクチンの接種を行い、带状疱疹を予防していきましょう!



事業所からのお知らせ

インフルエンザ予防接種のご案内

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で10月15日(水)よりインフルエンザ予防接種が始まりました。

福島生協病院、コープ五日市診療所、生協小児科ひろしまは予約が必要です。生協さえき病院、コープ草津診療所では予約不要での接種も可能です。

生協さえき病院では通常の診療時間での接種に加え、インフルエンザ予防接種専門外来を設定します。

月・水・金 9:00~11:00 ※予約不要です。

福島生協病院、コープ草津診療所、生協小児科ひろしまではインフルエンザワクチンと併せて带状疱疹ワクチンといったその他のワクチンと同時接種(2種類まで)が可能です。

詳細については各事業所までお問い合わせください。

お問い合わせ先

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

生協小児科ひろしま

接種期間 10月14日(火)~12月6日(土)

※1回目接種の予約期間になります。  
※土曜日は第2土曜日を除く。  
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。

お問い合わせ先

生協小児科ひろしま TEL:082-532-1260

一緒にお弁当を作ってくれる  
ボランティアさん大募集中!

福島支部では、1989年より65歳以上の高齢者の方々へ、月に一度お弁当を作る「給食サービス」というボランティア活動を続けています。

全盛期には10名で80食を作っていた時期もありましたが、現在は5名前後で40食を作っています。

ただ、担い手の高齢化もあり、今後の継続が困難な状況となっています。新たな担い手がふえれば、活動の継続のみならず、食数をふやすことも可能になります。

これまで長く続けてきた歴史ある取り組みを、今後も継承していきたいと考えております。

ご協力いただける方は、組合員活動推進課(082-532-1264)までお電話にてご連絡くださいますようお願い申し上げます。



開催日 毎月第3水曜日  
(8月はお休みしています)

次回開催日 11月19日(水)

開催場所 いきいきプラザ 3階調理室  
12:30頃から調理開始  
15:30頃よりお弁当配布開始

お問い合わせ・ご連絡先

組合員活動推進課 TEL:082-532-1264



2025年9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11月から)**

| 受 付 時 間                   |             |                            |     | 月   | 火        | 水           | 木   | 金   | 土                |
|---------------------------|-------------|----------------------------|-----|-----|----------|-------------|-----|-----|------------------|
| コープ五日市診療所<br>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(獣) (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 |                  |
| コープ草津診療所<br>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<br>診療 八田 |
|                           |             |                            |     |     |          | 訪問診療(福山)    |     |     |                  |
|                           | 午後          | 14:00~17:00<br>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 |                  |
|                           |             |                            |     |     |          | 訪問診療(田代)    |     |     |                  |
| 夜間                        | 17:00~18:30 | 内 科                        |     | 福 山 |          |             |     |     |                  |

# のりくらりと大病息災～闘病生活で思ったこと～ ③ 南区支部 安徳 剛

立派ながん患者と診断された私は、不安な気持ちでいっぱいでした。随分と落ち込み、友人たちに吐き出しました。(今から思えば、吐き出された人はいいい迷惑ですね。が、私は周りに愚痴をこぼすことで気持ちのバランスをとっていたのですね。) そんな時に「がん診療市民講座」に参加しました。そこには多くのがん患者や家族、そして医療関係者の方が参加されていました。一番参考になったのは「がんと言われたら、誰でも落ち込む、不安な気持ちが心をいっぱいにすることがある。が、楽しいこと、やりがいのあることをやるうちに、その不安な感情は相対的に小さくなる」「がん治療の医学は日進月歩で進んでいる。持久戦のつもりで時間を稼げば稼げほど希望が見えてくる」との言葉でした。なるほど、病識を深めつつも楽観的にのりくらりと過ごすということか。

人間はいつかは死ぬ。でも、まだやりたいことはたくさんあふれている。自分の病気に向き合いつつ、今まで、やりたかったが後回しにしていたことを具体化して実践しよう、と思うようになりました。そしていろんな患者会があることも知り、次々と参加しました。なかでもジストの患者会「ジスターズ」があることを知り、大笑いしました。なんと深刻なことを楽観的にとらえたネーミングか。落語にも人の死を題材にした名作があります。「地獄八景亡者の戯れ」「死神」「粗忽長屋」など何度聞いても飽きません。楽観的にももしろく物事をとらえることの大事さを痛感しました。ジスターズでは、プロ?の患者さんがたくさんおられ、実に詳しく病気のことをご存じでした。そしてその道のベテランの医師も参加され、的確なアドバイスには敬服しました。

とはいえ、死の恐怖が消えたわけではありません。のりくらりと楽観的に病気と付き合いつつも、死を迎えても、うろたえないように今年の正月、家族が揃った時に「人生会議」を開きました。元気なうちに家族に大事なことを伝えておこうとパワーポイントを作りました。誰に連絡を取るか、少ないながらの財産は何銀行にあるか、九州の実家の処分はどうするか、などなど家族が困らないように準備しました。深刻なことを楽観的にももしろおかしくと作ったパワポが、大受けして、人生会議は笑いに包まれました。なんかほっとしました。「人生会議」は、必要に応じて何度も開く予定です。

さて、抗がん剤治療を始めて3か月後、最初のCT検査が1月9日にありました。この検査で腹膜播種が大きくなっているか、現状維持か、小さくなっているかがわかります。判決を聞く気持ちで診察室に入りました。「小さくなっていますね。抗がん剤治療が効いてます」のドクターの言葉に、涙がこぼれそうになりました。ドクターの笑顔を初めて見ました。愚痴った友に、結果を報告しました。みんな喜んでくれました。中には涙声で「よかった」と言ってくれた人もいました。とてもとてもありがたいことです。その後4月、8月とCTを受けましたが、腫瘍が小さくなる傾向は



幸せは食べて寝て待て!

同じでした。しかし、まだまだ油断はできず、治療は続いています。薬の副作用がいろいろ出ていて、体調は山の天気のようにくるくる変わります。そんな状況ですがのりくらりと楽しく過ごしています。～おしまい～

## 今、思うこと!

- ◆楽しいこと、やりがいのあることをして、免疫力を自分で高める。
- ◆何よりよく眠る。(脳が疲れるとマイナス思考になる。)
- ◆よく笑う。そして感動してよく泣く。適度な運動、病気に応じた食事!
- ◆イライラはストレスの素!
- ◆無理は禁物、スローライフ&マイペース!でもって、のりくらりとしぶとく生きる、何とか乗り切る。
- ◆この病は今までの人生の総メンテナンスだ!

## 幸せは食べて寝て待て!

\*恥をさらしました。が、少しでも参考になれば幸いです。



愚痴を聞いてくれる家族、友人に感謝!

## 憲法を守り、活かし、広げるプロジェクト主催

# 憲法学習会を開催

9月6日(土)、石口俊一弁護士を講師に迎え「私たちの暮らしに密着した憲法」をテーマに憲法学習会を開催しました。日本の改憲の動きは、権力者の縛りを無くすためにというのが原動力であり、国民が主権を持った改憲案ではないとのが話されました。また、生活保護法や児童福祉法、国民健康保険法など、命と健康が守られる法が生まれたのも、今の憲法があるからこそ。今後も学習会などで憲法は何かを学び理解を深めることが重要とのことでした。

## 参加者の感想

石口先生の話はとてもわかりやすく、憲法や政治に無知な私でも、楽しみながら聞くことができました。特に日本の政治やトランプ政権の話は、弁護士視点で話してくれて、もっと聞いていたいと感じました。石口先生のお話を聞けて、本当によかったなという思いです。

さて、学習のテーマでもありました、「憲法を変える必要があるかどうか」について、私は、「憲法を変える」ことについて、賛否が分かれる大きな問題だと感じています。日本国憲法は、戦争の悲惨な経験をもとにつくられ、平和を守り、人々の自由や権利を保障してきました。そのおかげで私たちは安全で豊かな生活を送ることができていると思います。

一方で、社会は大きく変化し、環境問題や情報社会、災害対策など、憲法がつくられた当時

には想定されていなかった課題もふえています。そのため、時代に合わせて見直すことが必要ではないか、という意見にも納得できる部分があります。

私は、憲法を変えるにしても、「平和を守る」「国民の権利を大切にする」という基本は絶対に守らなければならないと思います。そして、私はこの議論を通じて、「憲法を変えるのは何のためか」という問いを大切にすべきだと感じました。それが本当に国民の幸せや安心につながるのか、あるいは一部の人の思惑によるものではないのか、しっかりと見極める必要があると思います。

改憲の有無に関わらず、私たち1人1人が憲法の意義を考え続けることが、日本の未来にとって大切だと感じました。

記・福島生協病院 リハビリテーション科 職員



## 被爆80年、被爆体験の継承を重視 ～原水爆禁止2025年世界大会

原水爆禁止2025年世界大会は、8月3日から9日まで広島・長崎で開かれ、延べ12,500人が参加しました。国際会議では核戦争の危機が深まる中、これを乗り越えるために「力による自国の利益追求でなく、国連憲章に基づく秩序の再興こそが、世界に平和と安全を実現する道である。『核兵器のない世界』をめざす取り組みはその重要な一環である」と明言し、私たちの運動の意義を強調しました。

今年は「被爆80年」であり、被爆体験を継承し、被爆の実相を広げることを大きな目標に掲げ、いずれも90歳代の被爆者3名から証言を聞き、その後、「黒い雨被爆問題」や、胎内被爆者の方で退職後に被爆者手帳を取得して被爆者としての自覚が次第に生まれ、「胎内被爆者の会」を結成したことなどを報告。その後、全国の高校生平和ゼミの報告、広島市立中島小学校の生徒がつくった詩に同小の先生が曲をつけた「私の願い」を披露し、感動に包まれました。

今大会には広島県内各地域・団体から約300人が参加登録し、大会を支える要員も延べ200人が活躍しました。



# 組合員の輪

## けんこうチェックを続けています！ ～美鈴が丘支部～

毎月第2火曜日。朝10時半～、団地の中央にあるモール街の一角。ステージで『青空けんこうチェック』やっています。

始めたのは、数十年前（記録資料は15年前、それ以前は記憶にたよる）。スーパーマーケットへ買い物に行く途中の人に声をかけます。

「血圧は家で測ってる。体重はイヤよ」と逃げられますが、「体組成計で、体の内から、体脂肪、基礎代謝、BMI、内臓脂肪、筋肉量等、体全体のバランスをチェックするんですよ。ほかに握力、足の指の力を測る機械もあります。看護師さんのアドバイス・相談もできますよ」「やってみようか」

ウォーキング・ジョギング・グランドゴルフ等、みなさん熱心な方々で、測定結果に一喜一憂、食生活の自慢話や健康の不安などを話して帰られます。

1時間で十数名、少ない時は2～3名の時もあります。

生協を知ってもらうこと、健康に関心を持ってもらうこととして、だんだん少なくなってきたお手伝いスタッフですが、今後もできる限り続けていこうと思います。

あと、96歳で一人暮らしの組合員Mさん、毎回必ずチェックに来られます。ゆっくりゆっくり歩いて、週1回の買い物をして帰って行かれます。

## 歯の健康への意識が高まりました！ ～中区南支部学習会～

9月19日（金）、江波水資源再生センター別館にて学習会を実施しました。参加者は職員含め14名でした。

生協歯科ひろしまより、右近歯科衛生士を講師にお招きし、講座の内容は「根面う蝕」について。歯周病で露出した歯の根元に歯垢などが溜まることで起こる虫歯です。普通の虫歯と違って治療が難しいとの話でしたが、講座内ではきちんと予防する歯の磨き方などもありました。また、歯科で取り扱っている口腔ケアグッズや歯磨き粉を選ぶうえでチェックすべきポイントの紹介もあり、参加者さんはみな、真剣に話を聞かれていました。

質疑応答では電動歯ブラシのことや研磨剤入り歯磨き粉のことなどがあがりました。

歯の健康やオーラルフレイルへの意識が高まるような学習会となりました。



## 11月の行事予定

- ◆11月 8日（土） 創立70周年記念行事  
「つなげよう平和を とどけよう世界へ」
- ◆11月27日（木） 秋のけんこうウォーキング
- ◆11月28日（金） 社保学習会
- ◆11月30日（日）まで 生協強化月間

## 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

2026年2月号の川柳のお題は「春一番」（締め切りは12月13日）です。2026年3月号の川柳のお題は「わらび」（締め切りは2026年1月15日）です。自由演題でも結構です。その他、「私の家族（ペット）」「私のにとっておきの一枚」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。

### 応募方法

お手紙、ハガキ、ファックス、電子メールにてお送りください。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、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

### へお題..晩秋

- 晩秋も夏と冬とに 乗っ取られ  
カープ命
- 秋深まらず「化粧のノリが悪いのよ」  
井口のマゴえもん
- 今は昔 晩秋と呼ぶ季節あり  
佐伯の洪柿さん
- 秋が逝く 夏の長さを悔しがり  
大根草
- 晩秋は 弱し体の 助け舟  
ちづ丸
- 晩秋の 稲のおこぼれ ぬれる鳥  
吹矢のフーさん

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9月理事会報告)

- 法人全体の8月の経営は、経常利益予算を880万円上回り、1,789万円の黒字となりました。累計で1億2,988万円の黒字となり、経常利益予算を3,243万円超過しました。両病院の入院収益が好調、介護では草津かもめ・五日市ST・くさつ24・中央ヘルパーステーション・かんおん24・中央居宅・訪問看護ステーションはつかいちが予算を達成し、介護事業部全体で黒字となりました。
- 今年度の生協強化月間は10月1日から11月30日です。組合員と職員の協力の力で「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」に取り組みましょう。