

10月の

広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2026年

10月号

No.633

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]

2026年8月27日現在

組合員数 28,824人

出資金 11億7,720万円

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、
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2026」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。

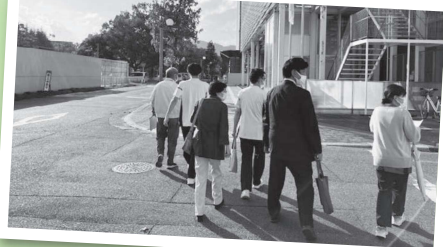
また広島中央保健協の各事業所の窓口回収ポストを設置しております。

事業所を使用した際に報告ハガキを投函してください！

回収ポストは11月30日(月)まで設置しております。

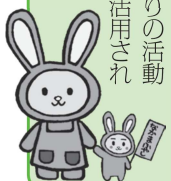
回収ポストの設置場所

- ・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



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お願いします。

出資金は広島中央保健生協の事業と運動を進める「もとで」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、出会いを広げます

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。



健康なまちづくりをすすめましょう

生協強化月間スタート(2026年10月1日~11月30日)
一人ひとりの出会いを大切に参加の輪を広げ

心の窓

今年になって人生で初めての検査を受けた。

実はかなり前から私の肩がうるさいと度々いわれていた。

自分ではその程度はわからないが、かなりのものらしい。意を決してかかりつけの耳鼻科医に相談すると無呼吸症候群かもしれないとのこと。予備的な検査を受けると結果は黒。

治療には就寝時、専用の器具を装着しなければならぬが、最終判断は福島生協病院でしてもらうよう指示された。新病院建設には当時理事として関わったが、病室を利用するのは今回が初めてで、それも個室での入院となった。立派な個室がなんと無料、これぞ生協病院。一晩入院し、判定器具を装着してデータを取る。事後、内科の大津先生の指示で専用器具を利用することになった。これは原則死ぬまで続ける必要があるらしい。結果としては家内には大好評。全く肩をかくないという。もう一つは睡眠時間が大幅に延びた。朝6時頃まで熟睡している。脳細胞が活性化しこれでもう認知症になることは無いのではとの淡い期待を抱いている。心あたりのある方には、一度検査をおすすめしたい。

もうちゅん

10月は広島市「元気じゃけんひろしま 21」推進月間です



より良い睡眠のためにできることを

健康のために大切な睡眠のポイントを紹介します。良い睡眠には量(時間)と質(睡眠休養感)が重要です。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高めるような工夫を日常生活に取り入れましょう。

朝は決まった時間に起きる



朝日を浴びて朝食を摂ることで、体内時計が整い、夜の自然な眠りにつながります。

日中は適度に体を動かす



ウォーキングやストレッチなどの運動は、睡眠の質の向上に役立ちます。

寝る前はリラックスする



スマートフォンの見過ぎやカフェインの摂りすぎを避け、心と体をゆったり休めましょう。

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

広島市健康福祉局保健部健康推進課 (082) 504-2980

憲法コラム

平和を願い、命をつなぐ木

北の大地ノルウェーのオスロには、81年前広島縮景園で被爆したイチヨウの木の種類から芽吹いた幼木が、1本だけ育っています。2017年にICAN(核兵器廃絶国際キャンペーン)が、ノーベル平和賞を授賞したとき、記念に植えられた種から育ったものです。6月の初めにオスロでのノーベル平和センターへの訪問と合唱交流を目的としたツアーに参加しました。ツアーの大きな目的は、10年近く経ったイチヨウの木に逢いに行くこと、この木を題材にした創作曲「ヒロシマのイチヨウの木」を歌うことでした。

今は2mほどに成長した、そのイチヨウの木を温室などで大切に育ててこられた、オスロ大学植物園の樹木医の方から詳しく説明を聞く機会がありました。お話を聞き

ながら、私はなぜ寒くて遠い国の人が、こんなにも被爆樹木に深く関心を寄せているのか不思議に感じていました。彼の「ここに育っている木々たちも、長い年月の間に氷河期のような過酷な環境、戦争や災害などの様々な困難を乗り越えて種(しゅ)をつないできた。それは、原爆という悲惨な被害を受けながらも命をつないできた被爆樹木にもつながるものがある。そして、原爆で身体や心を大きく傷つけられながらも、被爆の実相を世界の人に伝え続け命をつないできた被爆者の方々の姿につながっている」という言葉に、はっとさせられました。日頃何気なく見ている被爆樹木や被爆建物に、今まで命をつないできたことの重みをあらためて考えさせられたことでした。現在、広

島市には、登録して残っている被爆樹木は、159本(31種類)です。

もう一つの目的である合唱交流では、♪「ヒロシマのイチヨウの木」[ねがい]などを演奏しました。植物園でのガーデンコンサートでは、同行した広島県被団協の佐久間理事長のハーモニカ演奏もあり、なごやかな交流ができました。その他、老人介護施設やノーベル平和センター玄関前のセレモニーでも演奏しました。持って行った折り鶴やパタパタ鶴などのプレゼントは大変喜ばれました。介護施設では、入所費用は国の全額負担だと聞き、一同ため息が。戦争の準備をするために、アメリカの言いなりになって、何兆円もの税金をつぎ込む日本の国との違いを感じた旅でもありました。

憲法を守り、活かし、広げるプロジェクト
三宅 徳子理事

私が感動した朗読劇

ペンネーム 松本洋次

「文化は戦争に勝ちます!」。柄本明さんが、最後の舞台挨拶で力強く言われた言葉にじびれました。8月6日(木)、俳優の柄本明さんと佐々木春香さんの「父と暮せば」の朗読劇に引き込まれました。文化や芸術、スポーツは時には、戦争や政治に利用されることもあるでしょう。しかし、一方で、国境を越え、地球人同士として感動し、交流し、理解し合え、戦争を止める大きな力にもなり得ます。

2004年6月に発足した「九条の会」の呼びかけ人でもある作家井上ひさしさんの「父と暮せば」は、被爆した娘と、被爆死した父親の亡霊との会話が見事に原爆の悲惨さを表していました。会場からは、時々笑い声もあり、また、すすり泣きも(私も)あり、最後はスタンディングオベーションが鳴り響きました!

「核兵器禁止、戦争止めよ」の強いメッセージが、私には強く伝わりました!



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

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 7日 | ミルクを使った
幼児食講座+栄養相談 | 第2週 14日 | わくわく
絵本の世界 |
| 第3週 21日 | 遊んで試して!
おもちゃの広場 | 第4週 28日 | ハロウィン
パーティー |

※感染症などの流行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

認知症になっても 自分らしく暮らすために ～新しい認知症観に関する学習会～

7月29日(水)、生協けんこうプラザ5階にて、新しい認知症観に関する学習会を開催しました。参加者は職員含め、55名でした。講師は(公社)認知症の人と家族の会 広島県支部副代表世話人 山内雅弥さん。ご自身も認知症のご家族を遠距離介護しているため、会のはじめに「今日も母にあってから来ました」と柔らかな物腰でお話を始められました。



講義は認知症の種類や軽度認知障害との関係など基礎的な話から始まり、治療や予防のための推奨項目などに触れ、最後は「認知症になっても自分らしく暮らしていくことができる」と締めくくられました。

質疑応答では多くの方から手が挙がりました。挙手の多さから、講義前にみなさんが話していた、認知症はあらゆる面で既に自分ごとであるという意識がとても伝わってきました。

講義内で特に印象的だったのは、「診断を受けても、昨日までと生活が大きく変わるわけではない」という一言です。従来の認知症観に立つと、診断が下った途端それまでの生活を送れなくなってしまうのでは、と思ってしまうかもしれません。生活はこれまで通り続きます。そんな当たり前を私たちはつい見落としがちなのだと気づかされる言葉でした。

この学習会は、「新しい認知症観」を広めていくための大きな一歩となったと思います。今後は介護や地域といった、多様な視点に立って認知症を考えることができる場を設けていきたいと思います。



新しい認知症観について Q&A

Q 認知症になっても、 一人で家に暮らすことはできるか？

お答え 私の母(96歳)は、コロナ禍をきっかけに幻聴がひどくなり、警察に何度か110番したために精神科病院への入院を経て、入居施設に入って4年になります。それまでは一人で自宅に暮らしていました。家族の会にはご本人からの相談もあります。一人暮らしに限界があるのは事実ですが、逆に考えれば、ご家族だけでなくご近所・友人の見守り、適切な医療・介護サービスの支援(例えばケアマネジャーさんとの連携)があれば、認知症になっても症状が進行するまでは在宅で暮らせるのではないのでしょうか。中学校区ごとに設置されている地域包括支援センターへの相談や認知症の人と家族の会の活動を通して、日ごろから地域でのつながりを築いておかれるのもよいと思います。

Q 「わからない」というのは どういうことか、教えてください。

お答え ご質問の文脈が判然としませんが、古い認知症観で挙げられていた「迷惑をかけても(本人は)わからないからいい」のことでしたら、それは「認知症の本人は周囲に迷惑をかけても、その自覚がないので気にしていない」という意味でした。お話の中でも触れましたが、ご本人は周りに気兼ねをしながら、不安や焦りを感じ、つらい思いをしていることを知ってほしいと思います。

Q トレーニングで2割治すとは どんな方法でしょうか？

お答え 国立長寿医療研究センター「MCIハンドブック」を基にお答えします。市販の脳トレーニングゲームを実施することで、一時的な認知機能改善が期待できる可能性が報告されていますが、長期的な認知症予防効果があるかは明らかではありません。

病院など専門施設で実施する認知トレーニングは認知機能低下の予防に効果があるとされています。認知機能の種類によっては改善が期待できるものとそうでないものがありますが、継続したトレーニングがより効果的です。

また、麻雀や囲碁などのボードゲームには、認知機能を維持・改善する効果が期待できます。相手がどんな手を仕掛けてくるかを想像して先を読むことや、手先の細かい運動が求められるため、脳機能が活性化される可能性があります。

このほか、楽器の演奏や歌を歌う、能動的な音楽活動は認知機能を改善する効果が明らかになっています。

運動の習慣も大事です。簡単にできる運動(ウォーキングなど)でも認知機能低下の予防や認知症予防に効果があるとされています。

生協小児科ひろしま からのお知らせ

インフルエンザの予防接種はご予約を！

接種期間 10月1日(木)～12月29日(火)

※1回目の接種は予約が必要です。(予約開始は9月1日(火)から)
※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ご家族

接種期間に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					●

**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は10月中旬頃
から開始予定**

※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。) 帯状疱疹ワクチン、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。

診療のごあんない

2026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。(2026年10月から)

	受付時間		月	火	水	木	金	土
福島生協病院 082-292-3171 (健診センター: 082-292-3215) 内科受診ご希望の方へ 初診の患者様は基本的に内科(一般)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。 内科(専門) 外来受診ご希望の方へ 初診時は内科(一般)をご利用いただき内科(専門)外来 予約希望の旨、担当医師にご相談ください。 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。 皮膚科受診ご希望の方へ 基本的に予約制となります。受診をご希望の場合は、必ず事前 にお問い合わせください。状況に応じてご案内いたします。	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 神尾 高岡 多比良 保手浜	柴田 松原 新丸 高岡 多比良 飯田	柴田 橋本 田中(千) 大津 高岡 藤原 山脇	新丸 交替 大津 田中(千) 多比良 山脇	直江(第1・3・5週) 交替(第2・4週)
		8:30~12:00 診察は9:00~	内科(専門) ※予約の方のみ					
		8:30~11:00	健診	杉原・田代 杉原・山崎	杉原・田中(貴) 杉原・佐々木	杉原・佐々木 北口・田代	北口・田代 大森	交替(1~2診) 伊藤(泰)・石田(誠)・ 田中(貴)
		8:30~11:45 診察は9:00~	整形外科(一般)	宮庄 長谷川	宮庄 長谷川	北口 有村	大森 有村	
			整形外科(予約)	杉本 有村	杉本	杉本	長谷川	
			耳鼻咽喉科※ 泌尿器科※	大学 大学 10:00~診察		大学 大学 10:00~診察		大学 大学
	午後	8:30~11:00 診察は9:00~	皮膚科※ (予約制)	大学			大学	
		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)		
生協小児科ひろしま 082-532-1260 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	12:00まで受付 北村 第2は泉
	午後	13:00~14:00			予防接種 (予約制)	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		北村	
生協歯科ひろしま 082-291-1333 10/7(水)は15:30、10/21(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(月2回) 松井(月3回) 高浜(月3回)	高橋(月2回) 松井(月1回) 今川 高浜	高橋 山本(月2回) 山本(月2回) 高浜(月3回) 今川 高浜	山本(月2回) 高浜(月2回) 今川 松井(月3回) 高浜	交替
	午後	月・金・土 火・木 第1・3水 第2・4水 第5水	12:30~17:00 10:00~17:00 12:30~15:00 12:30~17:00 午後休診	高橋(月2回) 山本(月2回) 高浜(月3回)	高橋(月2回) 山本 今川 高浜(月3回)	高橋(月3回) 山本(月2回) 松井(月3回) 今川 高橋	高橋(月3回) 山本 松井(月3回)	交替
	夜間	17:00~18:30				松井 高橋		
				山本 高浜				

受 付 時 間				月	火	水	木	金	土
生協さえき病院 082-926-4511	午前	9:00~12:00	内 科	徳 本	神 尾	神 尾	叶	高 内	高 内
			内 科 (予 約)	沼 本	河 口	伊藤(泰)	池 本		交 替
				福 山	重 本	重 本		福 山	
					荒 井			荒 井	
		健 診	渡 辺	八 田	八 田	根 本	根 本	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	伊藤(予約)			15:00~荒井(予約)		
夜間	17:00~18:00	内 科	15:00~福山(予約)				15:00~福山(予約)		
生協さえき歯科 082-926-1148	午前	8:30~11:30		星		星	星	星	交 替 制
			保 子	保 子	保 子	保 子	保 子		
			福 井	福 井	福 井	福 井	福 井		
			鈴 木	鈴 木	鈴 木	鈴 木	鈴 木		
			末 井		末 井	末 井			
	午後	13:30~17:00		星	星	星	星	交 替 制	
			保 子	保 子	保 子	保 子	保 子		
			福 井	福 井	福 井	福 井	福 井		
	鈴 木	鈴 木	鈴 木	鈴 木	鈴 木				
		末 井		末井(16時まで)					
予約制									
※土曜日は交替制です。									

	受付時間		月	火	水	木	金	土
コープ五日市診療所 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(第1・3週)
	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 082-272-8665	午前	9:00~12:00	内科	世戸 世戸	北口 福山	世戸 北口(17:30まで)	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		訪問診療(北口)	訪問診療(田代・福山)		
	夜間	17:00~18:30	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(出資金取扱窓口)

② 地域包括ケア部 082-532-1264(組合員活動関連問い合わせ窓口)

さばとさつまいものみそグラタン風

栄養価 (1人分) エネルギー 304kcal | たんぱく質 17.7g | 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)
さば(生・骨取り)… 2切れ(140g)
こめ油… 小さじ1/2
さつまいも… 1/2本(100g)
A 牛乳… 200ml
みそ… 小さじ1/2
おろしにんにく… 小さじ1/4
しょう油… 5振り
ナツメグ… 5振り
パン粉… 大さじ2
粉チーズ… 大さじ1
パセリ(みじん切り) … 2つまみ

作り方
1 フライパンでこめ油を熱し、さばを並べて中火で両面3分ずつ焼く。さばを焼いている間に、さつまいもを縦半分に切って薄切りにする。
2 さばが焼き上がったら、耐熱皿に1切れずつ入れる。
3 1のフライパンに、さつまいも・(A)を加えて中火で煮立たせる。弱火でさつまいもが柔らかくなるまで10分ほど煮る。
4 2に3を半量ずつ、さらにパン粉・粉チーズを乗せる。
5 1000Wのトースターで焦げ目がつくまで3～5分ほど焼く。仕上げにパセリを振る。

ポイント
★さつまいもでとろみをつけホワイトソース風に。魚が苦手な方でも食べやすいメニューです。
★つくり方③でフライパンに残った脂などが気になるようでしたら拭き取ってください。
★ナツメグを入れることで、さばの臭みが抑えられますが、なくても大丈夫です。

※骨取りさばが手に入らない場合は、骨を取って調理してください。

れんこんと長ねぎののり塩炒め

栄養価 (1人分) エネルギー 102kcal | たんぱく質 1.4g | 食塩相当量 0.4g

材料(2人分)
れんこん… 1節 (200g)
長ねぎ… 1/2本(83g)
マヨネーズ… 大さじ1
A 青のり… 小さじ1/2
塩… ひとつまみ(0.5g)

作り方
1 れんこんは5mm幅の半月切りにする。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
2 フライパンにマヨネーズを入れて、中火で熱する。れんこんを並べて両面3分ずつ焼き、さらに長ねぎを加えて2分ほど炒める。
3 2に(A)を加えて、さっと炒め合わせる。

ポイント
マヨネーズでコク、長ねぎと青のりで風味が出て、大人から子どもまで楽しめる味の炒め物になります。

春菊とえびの煮浸し

栄養価 (1人分) エネルギー 72kcal | たんぱく質 8.0g | 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)
春菊… 1/3束(70g)
えび… 1/2尾 (50g)
A だし汁… 200ml
みりん… 大さじ1
しょう油… 小さじ1/2
塩… ひとつまみ(0.5g)
かつお節… 2つまみ(0.2g)

作り方
1 春菊・えびは長さ3cmに切る。
2 鍋に(A)を入れて中火で煮立たせる。1・むきえびを加えて、中～弱火で3分煮る。
3 器に盛り、かつお節を乗せる。

ポイント
火の通りが早い食材を使った煮浸しです。食材のうま味や苦味など、素材の味が引き立つようになっています。

【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こなす。「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、簡単に手軽な材料でつくれる」をモットーにレシピを考案。



秋の食材を味わう ほっこり和食



簡単・時短の「すこしお」献立を提案します。



春菊とえびの煮浸し

れんこんと長ねぎののり塩炒め

さばとさつまいものみそグラタン風

生協さえき病院《外来 学習会》

当院では★最新型★の骨密度測定装置を導入しています！
広島市の補助を使って検査可能なタイミングや検査方法についてお話しします。

「骨粗鬆症の検査を受けてみよう」
～骨の状態を知り骨折を予防しよう～

講師 外来看護師
日時 11/12(木)14:00～14:30頃
場所 生協さえき病院 1階外来待合
お問い合わせ 生協さえき病院 担当：外来看護師 平嶋

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】10月10日(土) (※次回：11月14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

※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

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！

カレーライスを提供します。
第2土曜日は遊びにおいで！



ひとりじゃないよ みんなでいっしょに子育てしよう！ ♥広島中央保健生活協同組合 子育て応援PJ 子育て応援企画 第24弾♥

ポケットさんのサマーコンサートが開催されました！

8月1日(土)、生協けんこうプラザにて、子育て応援PJ子育て応援企画第24弾が行われました。ひろしま朗読音楽団☆ポケットさんによるコンサートでした。参加者は計43名でした。

絵本の朗読と歌・リトミック・手遊びなどが満載で、あっという間の1時間でした。人形を使ったり、プロジェクターに投影したイラストを見ながら歌ったりと、多種多様な魅せ方で繰り広げられる物語や歌に、参加された子どもたち(生後半年から小学生まで)、お父さん、お母さん、おばあちゃんたちみんなが笑顔でした。最後には歌をうたいながら、飾りつけられたフラフープをくぐるレクリエーションも！お父さんやお母さんと並んで輪をくぐり、楽しげに笑ってはしゃいで、見ている方も楽しい気分になります。

「楽しかった」と笑顔で帰っていく姿がみられ、ほっこりした時間を過ごすことができたのではないかと思います。

今後もたくさんの人が楽しく参加できるものを企画していきたいと思っています。みなさんぜひ参加してください。



組合員の輪

脳いきいき班会

～井口鈴が峰支部～

8月25日(火)、無印良品広島アルパークにて、脳いきいき班の学習会「だまされないための知恵を身につけよう!」を開催しました。消費者ネット広島より講師を迎え、25名が参加しました。最初にみんなで体操をして、心と体をほぐしました。その後、最近増えている消費者トラブルの事例や、だまされないための対策について学びました。替え歌や寸劇も交えた楽しい内容で、具体的な事例をわかりやすく説明していただきました。参加者は笑いやうなずきを交えながら、トラブルから身を守るための知恵を学びました。



楽しい班会で仲間がふえています!

～五日市南支部～

五日市南支部では、毎月第2金曜日に楽々園公民館で班会を開催しています。

13時から「サザエさん体操」で身体を動かし、14時からチクチク班と学習会を隔月で行っています。チクチク班では、水引を使ったストラップや手ぬぐいでエコバッグを作るなど、みなさんでお喋りを楽しみながら様々な手芸に取り組んでいます。



学習会では、参加者のみなさんから知りたいことや気になることを聞き取り、その時々に合わせてテーマを取り上げていきます。今年度からは、この学習会を「いきいき班」と名付けて、新たな班を結成しました。

毎月の開催を楽しみにしている方も多く、毎月20名前後の参加があります。五日市南支部の地域にお住まいでない方も多く、地域を越えてつながりが広がっています。



今年度に入ってから、7月末時点で4名の加入がありました。一度参加すると、その後も毎月続けて来られる方が多く、「楽しい場所には自然と人が集まる」ということを実感しています。

地域や年齢にかかわらず、どんな方でも大歓迎!ぜひ一度、五日市南支部の楽しい班会に参加してみてください!

男の飲み会班を結成!

～牛田支部～

牛田地域で活躍されているメンバーの有志の集まりで結成しました。町内会長、体協役員、小学校PTA副会長、老人会会長、英語塾経営者プラス新任教員、今のところ6名です。各人参加の組織では、行事のことに話が集中し、地域課題、政治談議はできません。月に一度会費500円、お酒を持ち寄り自由に討論交流します。憲法9条が大切、教育の話題に花が咲きます。これからも楽しく交流し仲間をふやしたいと思っています。



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

12月・1月合併号のお題は「鶴」(締め切りは10月13日)です。2月号のお題は「立春」(締め切りは12月10日)です。自由な題でも結構です。その他、「私の家族(ペット)」や「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。

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

俳句・山柳

へお題: 舞茸

- 舞茸に 天女の舞の 気品あり
- 香り立つ 舞茸御膳 釜も舞う
- 痩せるぞと 舞茸前に 誓う姉
- 舞茸の 美肌効果に すぎる老い
- フリフリの 舞茸かじる ああつま
- 見つけたぞ 舞茸かき 舞い踊る

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(2026年8月理事会報告)

- 法人全体の7月の経営は、2カ月連続の経常利益4千万円超えとなりました。予算には157万円届きませんでしたが、前年同月比較で物価高騰などで費用が増加する中、収益を1,800万円増加させて経常利益が前年同月を63万円上回りました。単独では赤字の事業所はあるものの、医科事業所群・歯科事業所群・介護事業所群全体では黒字となっています。
- いっせい訪問行動スタート集会を10月19日(月)13:30～15:30に生協けんこうプラザ5階にて開催します。生協の大切さについて理解を深め、実りある訪問行動につなげていきましょう。