日本国憲法第25条
すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

福山医療生協だより

ホームページ　http://www.fico-op.jp
福山医療生協の現況
組合員14,884人　出資金4億1,139万2千円（2018年10月31日現在）
新加入者74人　増資者253人（10/1～10/31）
発行：福山医療生活協同組合　福山市木之庄町2-7-2　TEL 084-973-2280

大山の夜明け

明るく健康で元気な１年にしましょう！
今年もよろしくお願いいたします。

福山医療生活協同組合
理事長
服部融憲

明けましておめでとうございます

年金・医療・介護を改悪する予算案に反対しましょう。

ところで、政府はこの6年間、税と社会保障一体改革の名の下に社会保障費を3兆8850億円削減する一方で、大企業、高額所得者に毎年約13・2兆円の減税を施しておきながら、19年度予算案ではこの30年間に国の借金が861兆円も増えたのは専ら国民の要求に屈服し、社会保障費に支出した過ちによるとして、二度と過ちを繰り返さないため、次の如き予算を編成しようとしています。

■年金：…物価変動に関係なく年金額減額の結論ありきの「マクロ経済スライド」方式を発動。政府は12年から16年度にこの方式を発動し、1人当りの年金受給額を約14万円削減していますが、この方尚、年金開始時期を70歳にする案も検討。

■医療①後期高齢者の窓口負担を2割に値上げ。②風邪などの小額受診に追加負担を。③かかりつけ医以外を受診すると追加負担を。④湿布、保湿剤、漢方薬などの薬剤費を自己負担に。⑤国民健康保険への自治体財政からの繰り入れ廃止。⑥地域別診療報酬の設定。⑦急性期病床の削減。⑧高額な新薬を保険適用から除外。

■介護①要支援の保険適用をなくしたのに続き、今後は要介護1・2の生活援助サービスへの保険給付外し。②訪問・通所介護などの在宅サービスの規制強化。③介護保険の利用者負担を原則2割に引き上げ。④介護施設の多床室の室料相当額を自己負担化。

■子育て①保育所・幼稚園の給食費の有償化。②児童手当の支給を夫婦一方の高い所得額から夫婦収入の合算額を下に判断を。と、給付の削減、負担の増加を内容とする予算が目論まれています。

社会保障は本来、所得の再分配による施策です。それを過去最高記録の内部留保443兆円もある大企業の法人税を税率37・5％から23・2％に、高額所得者の税率を60％から45％に据えおき、双方で年間13・2兆円の減税をして、何が所得の再分配か。

借金が著しく増加したのは、アベノミクスによる株価下支えのため国債購入による資金投入と専守防衛をかなぐり捨て他国侵略のための武器購入の高騰によるものです。

皆さん、いのちと健康と暮らしを守るため19年度予算案による福祉切り捨てに反対しましょう。

なお、政府は10月「消費税を10％」と言っていますが、この増税により4・6兆円（軽減税分1兆円を除く）が国民の負担となり、1世帯当り年間約8万円（国民1人当り3・6万円）の負担増となります。今年行なわれる統一地方選と参議院選の投票には必ず行き、勝利して増税を阻止しましょう。

次はいよいよふれあい地域だ！看護小規模多機能開設と北部センターの新築に向けてがんばるぞ！

11月14日（水）午後2時から、ふれあい診療所にて、第6回ふれあい地域を考える会を開催しました。

乃美専務から、5ヶ年計画も後半に入り高齢社会に対応した介護事業の強化で、経営構造の転換をはかり、組合員の安心と経営の安定をはかる。ふれあい地域に看護小規模多機能施設のサテライト（分室）を開設し、医療生協らしい在宅支援を進めていくことを検討する。その前提として北部センターの新築を先行させたいとの提案がありました。

守屋常務から①ひとつの建物の中に診療所と看護小規模が一体であることで医療と介護がより密接し利用がスムーズとなる②主治医はふれあい診療所でなくてもよい③ケアマネ・訪問看護・看護小規模があることで組合員の安心のより所となる④ふれあい地域はボランティア組織が充実している⑤ふれあいの2階を利用することでコストが抑えられる等の説明がありました。

ひとり暮らしの高齢者や認知症高齢者などが増加する中で、特に生活支援の必要性が益々高まっています。日常の小さな困りごとを支援するたすけあい活動や、住み慣れた場所で暮らし続けられるよう支援する取り組みなど、組合員や地域住民の要求から出発し、組合員活動と事業活動が一体化した医療生協運動を展開していくことを進めます。ふれあい地域は外来機能を維持しながら訪問看護体制を拡充し、看護小規模多機能を新たに開設します。医療と介護の連携で在宅での療養を強力にサポートし、在宅看取りまでできる体制を作ります。そして北部組合員センターを新築し、組合員さんが気軽に利用して、たまり場となれるような居場所づくりを目指します。

「医療福祉生協の地域包括ケア」を目指し、福山医療生協は大きく舵取りを変えていきます。そのためには組合員の皆さまのご協力なしには実現できません。いのち輝く社会をともに築きましょう！

親孝行出来たよ、医療生協のおかげで

台風24号が接近中の9月29日の未明、私の母が98歳の生涯を閉じました。記録的な7月、8月の猛暑に体調を崩し、食べものが喉を通らなくなり、みるみる体力がおとろえていきました。

かかりつけのふれあい診療所の山崎先生と、訪問看護ステーションしあわせによる連日の訪問看護、デイサービスセンターまなぐらのみなさんなどの手厚い医療・介護を受けて命をつないで来ましたが、永年過ごした自宅のベッドの上で静かに息をひきとりました。

貧困に耐えて戦前戦後の混乱期の生活と子育て、「もっと楽させてやりたかった」との思いと寂しさを引きずっていますが、亡くなるまでの27年余の間、三世代が一緒に暮らしてきた思い出のある家からの旅立ちをしてくれたかとしのべば、せめてもの親孝行かなと思うところです。みなさん、お世話になりありがとうございました。

YK（神辺支部川北班）

（神辺支部だより11月号掲載）

城北診療所
所長
宅和直樹

明けまして
おめでとうございます

このご挨拶が皆さんの元に届く頃には、インフルエンザがちらほら出現している頃と思います。今年は、一回の内服で治療可能な新薬も販売されだしました。今までのインフルエンザ治療薬よりは早く「効く」とうたわれていますが、耐性ウイルスを高い率で産む傾向が報告されており、慎重に使う必要がありそうです。インフルエンザは、なによりも予防接種。流行期はとにもかくにも手洗いとうがい。そしてかかってしまったら、きちんと外出控え期間を守るよう心がけましょう。怖い話ですが、高齢者には文字通り命取りになる病気です。注意しましょう。

ふれあい診療所
所長
山崎弘貴

新年明けましておめでとうございます。

ふれあい診療所に赴任して早いものでもうすぐ2年になります。先日の健康まつりでも多くの方々が声をかけてくださり、顔を覚えていただけたことを喜んでおります。

診療体制はまだ平日の午前中だけですが、今後もより利用しやすくなるよう努めていきます。最近では老朽化した組合員センターの建て替えや診療所2階での看護小規模多機能の立上げなど皆さんを元気づける話題も少し出始めました。今年も元気で頼れる診療所を目指して職員一同がんばります。

医師
磯田典之

昨年11月は長年の悲願であった辺野古への支援行動に参加できました。福山医療生協の皆様の協力のおかげと感謝しております。

喜ばれる診療所にする為に微力ですが努力していくつもりですので、よろしくお願いします。

医師
水谷章子

昨年はお世話になりました。今年も週4日勤めさせて頂きます。

今年も頑張りますので、よろしくお願いいたします。

医師
小森　弘

新年あけましておめでとうございます。診察時間はかかっても丁寧に診察する事を変わらずやる所存です。

医師
前明力窓佳（まえみょうりき）

毎週水曜木曜日に胃の内視鏡を担当している前明力です。

昨年6月に特殊光下で拡大観察可能な機種が導入されました。胃の粘膜模様や微小血管の形状が観察可能となり内視鏡で切除可能な早期の段階での発見に努めています。

あいうべ体操考案者の今井先生もおすすめです！

「足のむくみの改善」「疲労回復」「姿勢改善」　には
腰痛・むくみ・外反母趾は足指を広げろ！

①足の指の間に手の指を入れます。根元まで入れずに足の指の上の部分に入れます。
（TV「世界一受けたい授業」より）

②足の指を包み込むようにして足の甲の方に足指を曲げて５秒キープします。

③今度は逆の方向に足指を曲げ、５秒キープします。これを左右10セット行います。やりすぎると筋肉は縮む性質があるので、本当に軽くするのがポイントです。

＊インフルエンザ、風邪にきくと評判のあいうべ体操もあわせて毎日の生活にとり入れましょう

新しく組織部に入職した徳井めぐみです。よろしくお願いします。私は長年外反母趾に悩まされています。そこで、かの有名な「あいうべ体操」の今井先生が考案した外反母趾に効果的な足指体操を試してみました。常に痛みがありますが足指体操をするととても楽になりました！そして最近ブームの足指力、私は右3.1kg・左3.0kgでした。目標5kgを目指して筋トレ、足指体操を続けます！

インターバル速歩していますか？
効率よく筋力をアップできる
ウォーキング法

3分ゆっくり歩き、3分早歩きの繰返しを5回

（生協だより
2018.10月号掲載）

グラウンドゴルフ大会

11月18日（日）第９回グラウンドゴルフ大会を開催。風もなく穏やかな天気に恵まれ、177名が楽しくプレーしました。
上位7名（男女）の方が表彰されました。

大腸がん検診を受けましょう

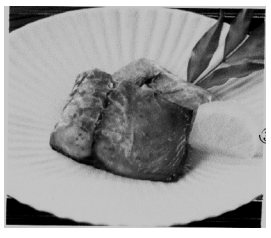
12月～3月は大腸がん検診推進月間です

ご本人はもちろん、ご家族で40歳以上の方はぜひ受けて下さい！「毎年受けているから早期発見できて良かった」と言う声も届いています。ご連絡いただければ【検査容器】をお届けし、受け取りにもお伺いいたします。　詳しくは添付のチラシをご覧下さい。

ウオーキング大会

10月17日（水）晴天に恵まれた秋の日差しのもと、木之庄町かつての道ウォーキングを開催。52名が参加し、日ごろ歩いたことのない道、気にもとめてなかった碑、神社等を巡ることができました。

すこしお生活　今月のメニュー



さばの七味焼き
《141kcal》【塩分…１g】

〈作り方〉
①ねぎは長さ３cmのぶつ切りにし、しょうがはすりおろして、しょうゆ・酒・七味唐辛子と合わせる。
②さばの切り身に①をかけて、１時間程度漬け込む。途中で上下を返して、味を均等に浸透させる。
③フライパンを熱し、油をひいて②のさばを漬け汁ごと入れて焼く。途中で漬け汁をからめる。レモンを添える。

〈材料〉
- さば …… 60g
- ねぎ …… 30g
- しょうが …… 3g
- 醤油 …… 6g
- 酒 …… 6g
- 七味唐辛子 ‥ 0.2g
- 油 …… 4g
- レモン …… 1切

支部紹介　楽しく、おいしく、おしゃれに仲間の輪を広げよう！

中央支部

スタート集会で、足指力・握力測定・塩分チェックも。昼はおいしい手づくり料理。午後は神辺の脳いきいき班の講師と脳トレ体操。「こんなに楽しいとは。神辺の皆さまありがとう」お腹のそこから笑いました。

加茂支部

鞆法泉寺堤副住職の落語会。人はときめきが大事笑って元気に！と久しぶりに元気がでました。自慢の一品料理を持ち寄り、バイキング方式で舌鼓。

あしな支部

第３回作品展　たくさんの作品が勢ぞろい、多くの方が鑑賞に来られ、カレーライスを食べおしゃべりにも花が咲き、なごやかなひと時でした。

向陽久松台支部

行きたかった小豆島、行けて良かった小豆島、みなさんに喜ばれました。

幸千支部

スタート集会で、光成美和さんの琵琶演奏、すばらしい音色と歌に魅了。12月4日には、全班に呼びかけ、「ゆっくらさんわ」で親睦会。26名の参加者がありグラウンドゴルフや足指力･握力測定。高齢化の進む支部運営について意見交流。

沼隈支部

２回目の世羅の倉谷ピザ、いつもは食の細い方が「おいしい！最高」と。今高野にも行き、紅葉も楽しめた支部旅行でした。

城東支部

健康フェスタになくてはならない健康チェック、今年も大きな担い手。

城北支部

スタート集会で身近に起こる災害についての講習会。自分を守る防災グッズのバラコードブレスレットを作成。

神辺支部

「医療生協の良さ」満杯の神辺支部第４回ふれあいまつりで笑顔＆熱気。新しい人を迎えて、たくさんの方々と楽しみました。
３人娘絶好調！（いつもは4人娘で～す！）

西支部

久々に大型バスで備中松山城へ、頂上まではしんどかった。
天気も良く、景色が抜群、来てよかった。エネルギーをもらいました。

東支部

日頃の練習の成果のでる支部グラウンドゴルフ大会も今年で５年になります。
医療生協に加入して良かったといえる支部にしたいです。

南支部

みんなの家で楽しい食事会。バランスのとれた減塩メニューに会話も弾み笑顔があふれるひとときです。

本庄支部

今年で４年目の百歳体操、地域包括支援センターと福山市健康推進課から見学、後ろ姿が美しいと褒められた。毎月のカレーのつどいも脳トレ体操も楽しい！

府中支部

足指力計を支部で購入。結果の数値に多い少ないとワイワイガヤガヤ。測定後は、バイキング方式で食べて、食べて、お腹がいっぱい。新しくできた班が、はじめて自慢の一品料理を持ち寄りました。

福山医療生活協同組合
困ったときは
なんでも相談窓口へ
暮らしの中で“困ったこと”
“どこに相談したらよいかわからないこと”
ってありませんか？
そんなときにご利用ください。
組織部　Tel.999-9900へ

脳活も「継続は力なり」で、続けることが大切。毎日の生活に取り入れやすい簡単「脳活」ワザを集めました。

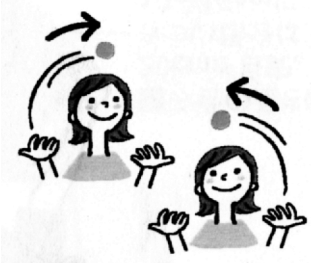
「脳活」カレンダー PART2

脳活カレンダーは1～31まで有ります。23以降は次回にお届けします。

13 週に3回 有酸素運動をする

有酸素運動は脳の神経細胞を活性化する。週３回の有酸素運動で認知症リスクが半分になるというデータも。

14 「逆回しお手玉」にチャレンジする



お手玉をする際は、あえて利き手ではない手から利き手へと逆回しにお手玉を投げると前頭前野が活性化。

15 ウォーキングは大またで行う

歩幅を広げて大またで歩くと、筋肉の活動量が増える。すると、糖の消費が増えてアルツハイマー病の予防に。

16 料理をするときは片づけも同時進行

並行作業の多い料理は、それだけで脳にいい。さらに料理をしながら片づければ、時短になり、脳力もアップ。

17 食べ物や草花の香りを意識する

身の回りのにおいを、何のにおいか意識しながら嗅ぐだけで嗅神経細胞の数が増え、脳内回路が強化される。

18 30分以内の短い昼寝をする

1日30分の昼寝が認知症リスクを下げるというデータが。ただし、夜間の熟睡を妨げないよう30分以内で。

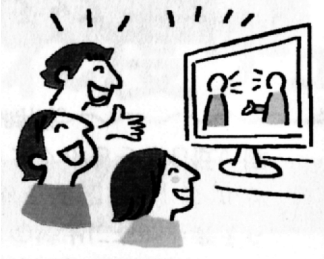
19 「めい想」を習慣にしてみる

楽な姿勢でリラックス状態を作り、呼吸だけを意識するめい想は、記憶の中枢である海馬を活性化させる。

20 耳の聞こえをチェックする

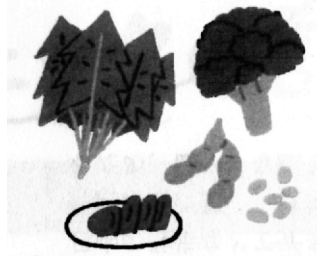
日常会話に問題がなくても難聴や聴力の衰えを放置すると、認知症の発症率が上がるという報告が。

21 お笑い番組や落語でよく笑う



４コマ漫画で展開やオチを予想したり、落語で状況をイメージしたり、お笑い番組などで笑うのも脳にいい。

22 葉酸を含む食べ物をとる



葉物野菜に豊富な葉酸を多くとる人のアルツハイマー病の発症率は、あまりとらない人の半分といわれる。

NHKガッテン夏号より引用

社会補償費は3.9兆円削減 一方19年度軍事費は5.5兆円

安倍政権の6年間

■6年間で社会保障費カット3兆8850億円以上　計1兆5900円

13年度	生活保護の生活扶助費削減など	▲2800億円
14年度	診療報酬の実質1.26%削減 生活保護の生活扶助費削減など	▲4000億円
15年度	介護報酬2.7%減額 生活保護の冬季加算削減など	▲4700億円
16年度	診療報酬1.31%削減	▲1700億円
17年度	医療・介護の自己負担の月額上限引き上げ 後期高齢者医療の保険料値上げなど	▲1400億円
18年度	生活保護の生活扶助費削減（3年かけて▲160億円） 診療報酬1.19%減額など	▲1300億円

法改悪などによるカット（給付費）		計2兆2950円
年金	13～15年「特例水準解消」で2.5%減	▲1兆2500円
	15年度　「マクロ経済スライド」で0.9%抑制	▲4500億円
	17年度　物価変動を踏まえ0.1%減	▲500億円
医療	18年度　70～74歳まで2割負担	▲4000億円
介護	15年　2割負担導入	▲750億円
	15年　施設の居住費・食費負担増	▲700億円

財務省が狙う改悪メニュー	
医療	後期高齢者の窓口負担を2割に引き上げ
	風邪などの少額受診に追加負担
	かかりつけ医以外を受診すると追加負担
	金融資産に応じて高齢者を負担増
	湿布・保湿剤・漢方薬などの薬剤自己負担引き上げ
	国民健康保険への自治体財政からの繰り入れ廃止
介護	要介護1・2の生活援助サービスを保険給付外し
	介護保険の利用者負担を原則2割に引き上げ
	介護老人保健施設、介護療養病床、介護医療院の多床室の室料相当額を自己負担に
子育て	児童手当の所得制限強化で給付抑制
	保育所や幼稚園の施設型給付の公定価格引き下げ

外来診療表

■城北診療所　☎084-923-8161

診療科目/内科　（予約は午前8時30分から受付けています）

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 予約制	宅和	宅和	宅和	宅和	宅和	交替
		水谷	水谷	水谷	水谷	
		磯田	小森	小森		
午後 4時～6時	宅和	宅和		小森	小森	
	小森	小森		佐々木	山崎 15:00～	
	山崎 15:00～	心療内科 13:00～		宅和		

※健診は16時30分までの予約制です。
※栄養相談　午前8:45～12:00（金曜日は第1、3、5）
　午後 月・火・木（曜日によって異なります。お問い合わせください。）
※介護相談　毎週火・金曜日10:00～12:00
※法律相談　奇数月第2水曜日14:00～15:00（要予約）
※ご相談ごと等ありましたら随時受け付けています。

■ふれあい診療所 ☎084-976-4334

診療科目/内科　（予約は午前8時30分から受付けています）

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 予約制	山崎	山崎	山崎	山崎	山崎	
	小森		磯田		小森	

※栄養相談　第2、4 金曜日 9:00～12:00
※法律相談　偶数月第2水曜日14:00～15:00（要予約）

城北診療所で小森医師による漢方外来を行っています。

毎週火曜日　16：00～18：00
予約制です。事前に予約を取ってお越しください。
お問い合わせは　084-923-8161　城北診療所まで

＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 介護の相談は ＊＊＊＊＊＊＊＊＊

しあわせ居宅介護支援事業所	921-6453
訪問看護ステーションしあわせ	973-6456
ヘルパーステーション城北	973-6455
デイサービスすみれ	973-2218
看護小規模多機能しあわせ	921-5511

2019年度中に小中学校にエアコン設置決定！

★教室にエアコンが設置されます

小中学校のエアコン設置計画が実現します。当初は4年後の2022年完了予定でした。一日も早い設置を求める署名が取り組まれ、同時に日本共産党議員団の国の予算措置を使えばすぐに実現できるとの働きかけにより2019年度中の前倒し設置となりました。保護者のみなさんの声が後押しした大きな成果です。

★中学校給食が始まる

「すべての子どもたちに温かくておいしい給食を」との長年の願いが実現します。保護者を中心に署名活動に取り組んできた結果です。2020年までの3年計画ですべての中学校で実現します。

★医療費助成が中学3年生までに

2019年4月から福山市の医療費助成の対象年齢が通院・入院ともに中学3年生まで広がります。

どれも長い間私たち市民が訴えてきた要求です。ねばり強い運動の結果が大きく実ったものです。私たち市民の要望は声に出し、かたちにしていくという実現に向けた取り組みが大切ではないでしょうか。

第46回広島県生協大会を開催

湯崎県知事より　「生協の力はすごい！期待している」とのことば

2018年7月豪雨により甚大な被害を受けた広島県へ義援金を贈呈。日本生協連が全国の生協の仲間に緊急募金を呼びかけ、短期間に5億8千万円もの募金が集まり、被害の大きさに応じて10の府県に配分。広島県へは約1億5千5百万円を贈呈しました。日本生協連新井副理事長より、湯崎知事へ目録が贈呈され、湯崎知事より「生協の力はすごい。感謝します。これからも支援をお願いします」とメッセージをいただきました。（2018年10月17日）

お楽しみクイズ?

Q1.　1月7日に食べる七草粥。七草に含まれないものは？
① 芹（せり）②御形（ごぎょう）③藤袴（ふじばかま）

Q2.　七草粥の七草には一つ一つ意味があります。七草の一つ「スズナ」はどんな意味があるでしょうか？
①繁栄が広がる　② 汚れのない清白　③神を呼ぶ鈴

Q3.　だいこんの葉（は）もその七草（ななくさ）のひとつです。いったいどれでしょう？
①すずしろ　②なずな　③すずな

【応募方法】
◇郵便はがきに・答え・郵便番号・住所・氏名・年齢をご記入の上
〒720-0082
福山市木之庄町3-16-5 福山医療生協・編集部までご応募ください。
◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。
◇はがきの余白に医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただくことがありますのでご了承ください。
締切　1月20日消印有効

【2018年11月号の正解と当選者】
正解は　Q1＝②　Q2＝③　Q3＝①
正解者の方にクオカードをお送りします。　久松台　I様

読者の声
・いつもたいへんお世話になりありがとうございます。生協だよりいつも楽しく読んでます。
・日々の生活に活かすことが多くあり少しですが実行して生活改善を心がけています。「たすけあいの会」、今のところできることは話し相手くらいです。助け合うはなかなかですね。

編集室より

2018年、12月6日未明米軍岩国基地所属の戦闘機と空中空輸機が接触事故を起こし海上に墜落。5人が行方不明。この時の爆音を聞いた人が何人もいるという。今日本の上空をアメリカ軍の訓練として何機の戦闘機が飛んでいるのだろうか？
2019年も私たちの安心して暮らす権利を追求し、平和な社会実現に向け、いのししのように目標に向かってまっすぐ進んでいきたいと思います。
まだまだ未熟な編集部ですが今年もどうぞよろしくお願いいたします。

映画のご案内　愛しき感動の実話
「こんな夜更けにバナナかよ」

体は不自由、心は自由！彼に出会ってみんなの人生も輝き始める！
誘い合って、みんなで見に行きましょう。12月28日から4週間
チケット1枚1,100円（税込み）
福山医療生協組織部で取り扱っています。
場所：コロナ、フジグラン