2016年 5月・6月 行事予定

けんこうチャレンジ 7月~10月 備後の里夏まつり 7月16日 わがまち祭ふくやま 100 7月17日

7月26日27日 国民平和大行進 8月4日~6日 原水禁世界大会 生協連「虹のひろば」 8月5日

ホームページ http://www.fico-op.jp

福山医療生協の現況 組合員14,695人 出資金3億7269万円(2016年5月31日現在)

(5/1~5/31 新加入者16人 增資者150人)

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

内海大橋の夕焼け

健康づくりの輪を広げよう!

はんどうチャレンジというが始まります!

ご家族や友人、地域の皆さんと一緒に 健康増進をめざす取り組みです。

◎11項目のチャレンジコースの中から 自分に合ったコースを選択し、大人は9~10月 の2ヶ月間、キッズは7~10月のうち30日間の記録を つけていきます。

> ◎けんこうチャレンジを継続することで、生活習慣の見 直しと健康づくりの習慣を身につけていきましょう。

☆2015年度はじめて3牛協でとりくみました!

2015年度はじめて、広島県民の健康寿命をのばすとりくみ として、広島県全体でけんこうチャレンジにとりくみました。 広島県生活協同組合連合会の主催で、広島県内の3つの医療生 協(広島医療生活協同組合・広島中央保健生活協同組合・福山 医療生活協同組合)が共催して実施しました。

☆2016年度もとりくみが広がっています!

今年度は、共催に生活協同組合ひろしま、日立造船因島生活協同組合が加わりました。協 賛にはひろしま食育・健康づくり委員会、広島県JA中央会になっていただき、実行委員会に も参加していただいています。

> 後援をいただいた自治体・団体は、広島県、広島県教育委員会のほ かに、広島県内23市町の自治体、教育委員会すべてとJA福山市、エ フエムふくやま、中国新聞社です。今年度も広島県民の健康寿命をの ばすとりくみの輪がさらに広がっています。

☆私もあなたもチャレンジをすすめる人!

み~んなでとりくもう!

・広島県全体の目標:5,000人 福山医療生協の目標: 1.000人





キッズチャレンジ

9月~10月の2ヶ月間 7月~10月のうち30日間

間

取り組み

おとな

申込締切

·城北診療所 〒720-0082 福山市木之庄町2-7-2 (084) 923-8161

おとな:8月31日/キッズチャレンジ:9月30日

・ふれあい診療所 〒720-1131 福山市駅家町万能倉96-3(084)976-4334

・福山医療生協本部・組織部 〒720-0082福山市木之庄町2-7-2

城北診療所3階(084)973-2280

・各支部の支部長さん・運営委員さん・班長さん

チャレンジ11コース

■生活習慣を変えるきっかけをつくろう

①つづけよう すこしお生活

②家族そろって食事

③ちょい足し運動

④プラス1000歩 **ウォーキング**

⑤いいこといっぱい**早寝早起き**

⑥リフレッシュ 自分満喫

⑦健康はお口からあいうべ体操

®お口さわやか**きっちり歯みがき**

⑨お酒は上手に

⑩禁煙に挑戦

⑪これがわたしの健康法



健康チャレンジ終了後、 報告カード提出の方に

を差し上げます。

カードの提出をお忘れなく!



ず

|めし班会」を開いてみましょ||は他の班を見学したり、「おをつくることができます。ま

班をつくることができます。

ま班

す。サークル仲間や職場でもの名前を決めると班会が開け

人以上でつくります。

班長と

支部の活動が一目でわかるから

ころは他の病院に通院し

合員になりました。その

」も紹介されていて「班

どんいこいの場」や「配食弁当の

か全然わからないまま組のか、どういう団体なの

どんな活動をする い?」と誘われま

が大切なのだと分かりま

所を気に

入ったこ

今度は私が友だ

また支部の助け合い活動「どん

たちに配りました。

紹介するA4・4ページの

人リ動

レットをつくって支部の

北支部では

班と支部活

部の熊田えり子さんの文章をご紹介します。

「いつでも元気」に掲載され

辺

支

民医連の雑誌

2016年7月1日

131 れあい、助け合いの場です。班」です。班会は学びあい、を持ち寄って実現する場が 丈夫で長生きしたいという願

写真付きで紹介し、

興味のある

と場所、班長さんの電話などを

ているのか、

班会開催の日時

えていただき参考になっ

ています。月に一回の栄

相談があるので、

運動

や食事に気をつけるよう

それぞれの班でどんなことを

人の参加を呼びかけています。

♪3人寄れば健康班会 班は地域や知り合いの組合員

協や支部の行事などのお知らせ。手芸などのお楽しみ。④医療生 脂肪測定、尿チェック)。③ウォで出来る健康チェック(血圧・体 を呼んでの学習会(班会メニュー は豊富にあります)。 ♪こんなことを楽しくできます キングや班旅行、 ①医師や看護師などの専門家 ②自分たち お食事会、

班をつくりたいけど どうしたらいいの?

班会は班員さんの自宅や医学月1回500円の援助金

- 医療生協の組合員さんが3 人以上集まりましょう。
- 班でどんなことがしたいか 話し合いましょう。
- みんなでお気に入りの班名 を決めましょう。
- 班長さん(連絡係さん)を 決めましょう。
- 担当の組織部員に報告して 登録しましょう



にはない丁 他の病院 んの対応は、

ても気に入り みがあり、と 寧さと温か フの皆さ スタッ

った」と安心ました。

くなり、「紹介して良か

めました。

診療所の先生をはじめ

そういう声を聞くと嬉し大変喜んでくれました。

違う、いい診療所ね」と友だちも「他の病院とは

れる管理栄養士さんから

も聞いてもらって涙が出でき、治療に関係ない話は目を見てじっくり話が そうになったこともあり ます。こんな先生に初め て出会えて感激しました。 また栄養相談をしてく

ました。先生と

る。そうしたことを可能り一層意欲的に生きられ しく明るく積極的に生きんなが協力しあって、楽 え社会に働きかける。 にするために、 しおりには「昨日よりも 福山医療生協の加入の 私たちが大切にする さらに明日がよ 自分を変

福山市による 主な支援制度 詳しくは福山市の担当 部署にお問い合わせ下 さい。

6月の豪雨により、 浸水や土砂崩れなどの被害にあわれた方に、お見 |見舞金寺||・住居の俄害の桂度によって受けることかできます。

床上浸水:1万円、住居の半壊:5万円、全壊10万円、死亡20万円 税金等の減免・市民税・固定資産税・国民健康保険税・後期高齢者 医療保険料・障害福祉サービス・介護保険料等

利用料等の減免・水道料・下水道使用料・保育料・市立高校授業料 資金の融資 ・家財1/3、住居半壊以上の損害の場合の生活建て直し資金

祉生協連に送金しました。 福山法律事務所のご協力でおこなって 法律無料相談

奇数月 第2水曜日 城北診療所1階

支援募金への皆様のご協

支援募金191,144円

を6月23日 日本医療福

力に感謝いたします。

担当:上村大介弁護士

います。お気軽にご相談ください。

◆不動産問題◆家族問題

◆借金問題◆労働問題

介護保険相談 か気軽にご相談ください。

火曜日・金曜日 10時~12時 🗠 🕞 🐃 城北診療所1階・どんどん喫茶 ●サービスを利用したい ●介護認定の受け方





偶数月 第2水曜日 ふれあい診療所2階 担当:萩田啓祐弁護士 ◆交通事故等

認知症シリーズ 連載13回



認知症を学び地域で支えるために連載しています

「認知症の予防」4項目のうち2項目

認知症は加齢とともに誰もがかかる可能性があります。 毎日の生活を工夫することで、認知症になりにくいという ことが分かってきました。

1.ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。

有酸素運動は、脳の血流を増やして脳の機能を高めたり、高血圧や コレステロールを下げる効果があります。1日30分~1時間くらいの ウォーキングなどの有酸素運動を週2~3回程度行いましょう。

2.食生活に気ををつけましょう。

◎うす味でバランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。 青魚(サバ、アジ、サンマなど)には、脳の神経細胞の伝達や血行を

良くしたり、動脈硬化の予防に役立つ不飽和脂肪酸が含まれています。 野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンの 抗酸化作用などが、認知症の予防に効果があると言われています。よ く噛んで食べると、消化に良いだけでなく、脳の血行も良くなります。

◆認知症の予防に効果があるといわれている食品例

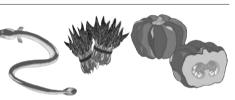
ビタミンCを多く含む食品

アセロラ、グレープフルーツ、 レモン、イチゴ、ジャガイモなど



ビタミンEを多く含む食品

ほうれん草、春菊、にら かぼちゃ、うなぎなど



ベータカロチンを多く含む食品

青ネギ、オクラ、かぼちゃ、 アスパラガス、小松菜など



認知症は生活習慣病(糖尿病、高血圧、高コレステ ロール血症など)に大きく影響されるといわれていま す。そのため、生活習慣病を予防することは、認知 症の予防にもつながります。

診療所からのお知らせ



熱中症を予防して



熱中症とは…

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分 (ナトリウム) などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働か

なくなり、体温上昇・めまい・体がだるい、 ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さ まざまな症状をおこす病気です。



家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために、 熱中症になる場合がありますので、注意しましょう。

🕻 熱中症予防のポイント

部屋の温度をこまめにチェック! (ふだん過ごす部屋には温度計を置きましょう。)

- ・室温が28℃を超えないようにしましょう。エアコン や扇風機を上手に使いましょう!
- ・のどが渇いたなと感じたら、必ず水分補給!
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給!
- ・外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で。帽子・ 日傘などで日よけ対策も!
- ・日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

《熱中症の応急手兰

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- **🍪 エアコンをつけて室温を下げる。扇風機・うちわなどで** 風をあて、体を冷やす。

【理事会だより】2016年6月9日(木)城北診療所3階

1. 総代会当日の運営 2. 総代会表彰の件 3. 総代会特別アピー ル検討・修正 4. 総代会配布資料 5. 通信教育受講料の補助につ いて 6. 第5回看護介護症例検討会について 7. 常勤とパートの 勤続給について 8. 銀行借入金返済リスケジュールの件 9. けん こうチャレンジの予算

認知症の疑いがあるかどうかを、簡単に判断する目安としての確認項目です。チェックしてみましょう

りい

当たること

ま

せ

か?

	今日の日付や曜日が分からないことがある
\square 2	住所や電話番号を忘れてしまうことがある

- □3 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- □ 4 買い物でお金を払おうとしても計算できな いことがある
- □ 5 物の名前が出てこないことがある
- □6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- □ 7 慣れた道で迷ってしまうことがある
- □8 ささいなことで怒りっぽくなった

- □10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこな せなくなった

□ 9 刀人や火の始木かできなくなつに

- □11 本の内容やテレビドラマの筋が分からないことがある
- □12 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- □13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- □14 だらしなくなった
- □15 身体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が 起きない
- ★ 6項目以上心当たりがある方は、早めに主治医に相談しましょう。福山医療生協診療所、在宅介護センター城北へご相談ください この記事は、福山市発行の「早わかり 認知症あんしんガイドブック」、NHK発行の「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」をもとにしています。

プ^{御医療生態} 九条の会 記憶

8 6月4日城北診療所 名階で3名の参加で 記す。皆さんの参加で 活動を進める体制を した。この状況を改善 もが困難になってきま した。この状況を改善 もが困難になってきま もが困難になってきま もがの体調不良などで活 を守るための が別を進める体制を が望まれ も、九条を守るための が別を はいしました。 「9・ はいってきま はいってきま が望まれ

9条と96条改憲ストップ福山実行委員会 「**9の付く日行動」17:30~18:30**

福山駅前で宣伝署名行動をしています。



くらしの困りでと たすけるいの会 お役にたちたい

政府は800万人のになる2025年を前になる2025年を前になる2025年を前に対する介護サービスに対する介護サービスに対する介護サービスを見かました。公的な方ものです。 これまで介護保険の努力に頼ろうといっものです。 これまで介護保険の スカービスを利用してい地域の スカービスを利用しているというものです。



これからは家事援助

毎日の暮らしで 掃除、ゴミ出し、買い物、庭の草取りなど困っている人のおと困っている人のおと唇が、福山医療生協の「たすける」です。 一個山医療生協の「たすける」です。 一個山医療生協の「たすける」です。 一個山の会」です。 一個山の会」です。 一個山の会」です。 一個山の会」です。 一個山の名」です。 一個山の名」でする活

の要望が増えてくる 開たなりません。 になりませんの支え になりませんの支え になりませんか。 をはれる活動は、 をはないの会 をはなることでしょう。

ご入会は簡単です

事務局携帯電話へご一報を

080-6340-4479

医療生協の組合員でない方は、 医療生協にご加入頂きます。

外来診療表

■城北診療所 ☎084-923-8161

* お困りの時も こちらへ

診療科目/内科・小児科

(予約は午前8時30分より受付量)

月		火	水	木			
宅和	第1週	磯田·水谷·宅和	宅和	山崎	第1週	宅和·山崎	交
山崎	第2週	山崎·水谷	水谷	水谷	第2週	宅和·水谷·山崎	_
	第3週	磯田·水谷·宅和	検査		第3週	宅和·山崎	替
	第4週	水谷·山崎	山崎		第4週	宅和·水谷·山崎	
	第5週	磯田·水谷·宅和			第5週	宅和·山崎	
	宅和	宅和 第1週山崎 第2週第3週第4週	宅和 第1週 磯田·水谷·宅和山崎 第2週 山崎·水谷第3週 磯田·水谷·宅和 第4週 水谷·山崎	宅和 第1週 磯田·水谷·宅和 宅和 山崎 第2週 山崎·水谷 水谷 第3週 磯田·水谷·宅和 検査	宅和 第1週 磯田·水谷·宅和 宅和 山崎 山崎 第2週 山崎·水谷 水谷 水谷 第3週 磯田·水谷·宅和 検査 山崎 第4週 水谷·山崎 山崎	宅和 第1週 磯田·水谷·宅和 宅和 山崎 第1週 山崎 第2週 山崎·水谷 水谷 水谷 第2週 第3週 磯田·水谷·宅和 検査 第3週 第4週 水谷·山崎 山崎 第4週	宅和 第1週 磯田·水谷·宅和 宅和 山崎 第1週 宅和·山崎 山崎 第2週 山崎·水谷 水谷 水谷 第2週 宅和·水谷·山崎 第3週 磯田·水谷·宅和 検査 第3週 宅和·山崎 第4週 水谷·山崎 第4週 宅和·水谷·山崎

 午後
 宅和
 上 山崎

 4時~
 13:30~18:00 予約制
 他

 6時
 心療内科 遠藤

※健診は4時30分までの予約制です。

※栄養相談 週4回(金曜日を除きます。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)

■ふれあい診療所 2 084-976-4334 *お困りの時も

診療科目/内科

(予約は午前8時30分より受付け)

	診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8時45分~12時	1診	第3週 水谷	武田	武田	武田	第1·5週 水谷	交替
(予約制)	2診	武田				武田	

※栄養相談 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)

みんなの願いを集めて 核兵器のない世界を!

原水爆禁止国民平和大行進

●7月26日(火)12時 大門町三角公園

岡山県からの引き継ぎ式の後、福山市役所へ向け出発 ●7月27日(水)9時 福山市役所出発式

山手-赤坂(済美中で昼食)-松永一(途中バス移動) 一尾道市役所(午前だけ、午後だけの参加も大歓迎!)

ヒロシマから 平和な未来を **虹のひろば**

主催:日本生活協同組合連合会・広島県生活協同組合連合会

●8月5日(金)・グリーンアリーナ(広島市)

・ 7:30 両診療所から貸切バスで出発(交通費無料)

・10:00頃平和公園着:広島平和記念資料館(原爆 資料館)見学、折鶴献納(各自昼食後グリー ンアリーナへ)

・12:30 グリーンアリーナ開場

・13:10 開始:被爆者からのメッセージ、 若者からのメッセージ、体験コーナー、展示コーナー、大合唱

16:20 終了

◆参加申込 本部(084)973-2280 (7月20日または定員になり次第メ切)

原水爆禁止2016世界大会

- ●8月4日(木)・5日(金)・6日(土)
- ・グリーンアリーナほか(広島市)
- ◆参加ご希望の方は福山医療生協本部へお申し込みください。 電話(084)973-2280