

2015年10月・11月 行事予定

- 10月 5日 すこしおレシピ講習会
- 10月 6日 リサイクルセンター見学
- 10月22日 秋の健康ウォーキング
- 10月25日 ふれあい健康まつり
- 11月22日 城北健康フェスタ
- 11月30日まで 生協強化月間

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14,270人 出資金3億6912万円 (2015年8月31日現在)
 (8/1~7/31 新加入者10人 増資者120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



白鷺 (高屋川)

生協強化月間 熱意と工夫でスタート集会続々開催

「地域に住む人が主人公」

向陽久松台支部 いきいき交流会開催!



支部長 中村佳恵

(町内会副会長さんも手伝いに参加) カレーとサラダを作りました。
 雨降りなので参加者は少ないだろうと思っていましたが、46人の方が来られて、にぎやかな食事にになり、大成功だったと思います。
 西野管理栄養士さんが作られた資料を使わせていただき、家庭で簡単にできる減塩料理を紹介しました。
 尾高町内会長さんからは「市の補助を受けている月・火・木曜日の「コミュニティカフェがうまくいっているのは8割が医療生協のおかげ。今後は百歳体操などにも取り組んでいきたい。限界集落状態なのでお互い助け合って、少しでも安心して住み続けられるまちづくりができればと思います」とご挨拶を頂きました。

私からは、強化月間の取り組みとして「町内会の皆さん全員に医療生協に入ってもらって、一緒にまちづくりを進めていきましょう」とお話ししました。

(注)さっそく7人の方の新加入があり、みなで喜び合いました。

中央支部 保健学校で仲間ふやし

支部長 川崎富子

昨年9月に中央支部を結成してから、はじめての保健学校に取り組んで、第2回目の学習を終えました。
 ◎第1回目の「体のしくみ」では、尿で摂取塩分量を測れることを初めて知った。家でもチェックしたいのでメーカーが欲しい。◎お腹や首のEコー検査を受けたことがないのでぜひ受けてみたい。◎日頃の食事で少し気をつけるとずいぶん健康的になれることが分かった。◎体操をしているときは少しきつかったが、終わった後はとても調子がいい。などの意見・感想が出されました。

私からも、強化月間中の保健学校なので、ぜひとも組合員を増やしてもらいたい。また保健学校の今後の学習へ、組合員以外でもよいかからお友達をぜひ誘ってもらいたいとお願いをしました。1名の方が新加入されました。



れ、さらに仲間が増えそうよという話もあります。

まず一歩がカギ・・・おいしぴざがまっている

幸千支部 運営委員 松本珠江

8月29日(土) 運営委員と協力者、担当理事の中石さん、組織部の宮澤さんの15名でスタート集会を開きました。

宮澤さんより、強化月間の取り組み方の提起を受けみんな話し合い、**①**亡くなられた方の名義変更 **②**家族組合員の個人加入 **③**グラウンドゴルフ大会などの行事への参加呼びかけ、**④**9月30日までを第一次取り組み期間とし、10月の運営委員会で結果を集約する、ということになりました。

本部から頂いた名簿から、自分が取り組みそうな方をリストアップし「各人がひとり声をかけよう!」そして達成したら「支部のみんなでおいしいピザを食べに行こう!」と確認しました。

私は取り組みはないといけないうちから声がかかることにしただけ今取り組み続行中。
 加入が広がるかどうかは、自分が一歩を踏み出すかどうかにかかっている。日頃から行事のお誘いなど、たよりを手に声かけしながら、つながりを作っていくことと思っています。
 支部で9月末までに10名という目標は達成!あとどれだけ伸びるか楽しみです。

社会全体で減塩に取り組もう

高血圧は日本の国民病

わが国で一番多い病気は高血圧症。65歳以上の人の3人に2人が高血圧だといわれています。一番の原因は食塩の過剰摂取!つまり塩辛いもの、食塩が含まれている食品の食べ過ぎです。たとえ高血圧にならなくても、塩分が血管を直接傷めて動脈硬化を起こすことがわかっていきます。もちろん胃がん、骨粗鬆症、尿路結石、認知症などの引き金にもなります。

1日の塩分摂取量 6g未満に!

手軽にできる「すこしお」

- 1.減塩調味料に替えましょう。
- 2.だしや香辛料を上手に使いましょう。
- 3.旬の食材を使いましょう。
- 4.班会で塩分チェックをして、減塩の学習をしましょう。

弱点は塩分が多いこと... 習慣的に塩分の濃い食事をしていたので、自分が塩分をたくさん食べ過ぎているのに気づいていないこと... など多くの問題があります。その解決のために福山医療生協では「すこしお生活」を呼びかけています。

《看護小規模多機能しあわせ》

組合員の皆様の要望に応え

定員増員・改修します

●今年3月の「しあわせ」開所早々から予想以上の利用希望が寄せられました。定員を増員し、「通い」12名「泊まり」4名とします。それに伴い、風呂改修工事宿泊室増設などの工事を行います。



●さらにご利用いただきやすい施設となることと思います。つきましては、出費多端な折から恐縮ですが、出資金の増資をよろしくお願い申し上げます。一括または積立の方法のどちらでも結構です。

増資のご協力をお願いいたします

詳しくは組織部TEL (084) -973-2280へお問い合わせください

目標400万円



永島さん 信野さん 松本さん

新任理事 あいさつ

(南支部) 信野光伸

「南支部に理事がない」「月に1度の理事会に出る程度」との甘言にだまされ、「では、1期だけ。次は若い人にバトンタッチする」と渋々引き受けました。この決断が大間違いであったことはすぐにわかりましたが、覆水盆に返らず。人のお世話は本来ボランティア。理事手当は全額出資金に回し、任期を全うするつもりです。

(中央支部) 永島利恵子

地域まるごと健康づくりの活動に参加してまだ日が浅いのに、理事としての役割が果たせるのか、とても自信が持てませんでした。日本医療福祉生協連の新任理事研修会に参加して、少しだけ前向きになれたような気がしました。いま、一番大切な平和が脅かされ、さらに社会保障も削られるといった、とても厳しい生活を強いられている。みんなが安心して暮らしていけるようになるまで共に頑張っているように思っています。

(あしな支部) 松本直美

力量不足とわかっていながら理事を引き受けてしまい、安易に考え過ぎていたことを反省しています。理事となつて新任理事の研修を受け、責任の重さを痛感しました。理事会、各委員会等で資料、議題の多いこと。一つひとつの発言に必死で耳を傾け、受けとめるのが精いっぱい状況です。理事会において適切な判断ができるよう、そして組合員として責任のある発言ができるよう努力していきたいと思えます。

はつきり違憲 戦争法反対のたたかいはあきらめない



9月13日(日)広島中央公園「7000人による人文字」で戦争法反対を訴えた。

議事録も取れない国会で戦争法が成立しました。自公政権は、全国各地でわき起こった廃案を求める声にまったく耳を傾けることなく、議席の数だけで押し切りました。国民の半数を超える世論を無視し、戦後最悪の法律を成立させた人たちに、政治家を名乗る資格や民主主義を語る資格があるのでしょうか。国会終盤の8月30日国会周辺には12万人、全国1000か所を超える地域で「戦争法反対」の声が轟きました。福山でも過去最大の6200人のデモが市民に訴えました。全国で特徴的なのは若い人たち、ママ・パパが自主的・自覚的に運動をし始めたことです。70年の間に国民の間に民主主義が深く浸み透り、広く伸びつつあることを証明しました。

安保法制は必要だとか自分は自衛隊に入らないから関係ない、と思っている人もあるでしょう。だが、直接自分の毎日の生活に関わってきます。まず消費税の増税は軍事費を賄うためです。消費税はこれまで福祉のためにほとんど使われていません。秘密保護法が動き出せば、政府が国民には知られたいくないことは「秘密」にして隠し、表現の自由などの基本的人権も制限される恐れがあります。憲法違反の戦争法を成立させた政党や政治家を私たちは忘れることはできないでしょう。これから行われる選挙で国民はその名前、その政党に対して主権者としての意思表示が求められるでしょう。国会で成立した法律は、国会で廃止することができます。憲法の条文は以前のままで。憲法を活かす立憲主義、平和主義、民主主義の政治を、私たちの手にとりもどしましょう。心ひとつの長いたたかいです。



8月30日 全国の運動に呼応して福山でも大集会があり、参加した福山医療生協組合員と職員

NO!戦争法案 ひと声カードより

- ・戦争や武力によって平和が作られたことはない。恨み、憎しみからテロが生まれる。
- ・絶対にやめさせなければと思いました。
- ・小学校から女学校まで戦争に浸かっていた女性として、戦争悪を身にしみて知っています。絶対に9条を守り、戦争反対。
- ・「ヒロシマ」7区の選挙区。ハト派の「きいっちゃん」のご一族の〇〇〇-さん、反対の活動を是非行ってください。

初めて街頭に立つ
城北支部長代理 横山若根
安保関連法案が可決すると憲法九条は無いに等しくなる。廃案の声を上げたいと街頭に立った。署名を呼びかけると「自衛隊が守らないで誰が守るのよ。」と言われた。「自衛官も国民だから死んではいけないです。」という「安倍さんが守ります。」と言いつつ去られた。

一方で二人連れの男性が、5名様のお名前が書かれた署名用紙をバインダーの上に置いて行かれた。後ろ姿を見送りながら、この署名を人々の声として力になるように、必ず活かさなければならぬと思った。その後、「違憲」のゼッケンを胸にデモに参加した。シブプレヒコールのスロウガンは私の考えと一致していた。

認知症を理解しよう シリーズ6

認知症を学び地域で支えるために連載しています

認知症には中核症状と行動・心理症状があり、これまで中核症状のうち①記憶障害、②見当識障害、③理解・判断力の障害を取り上げました、今回は、

【症状】4 理解・判断力の障害 について学びましょう。

健康な人は、頭の中で計画を立て、たとえ予想外の出来事が起きても、適切に対処することができます。認知症になると、計画を立てたり、按配したりすることができなくなり、日常生活を首尾よく営めなくなります。

計画を立て、段取りすることが出来なくなります

●健康なときであれば……

スーパーマーケットで大根を見て、みそ汁を作ろうと思ったら、「冷蔵庫に油揚げがあったから一緒に入れよう」と考えて買い物をします。



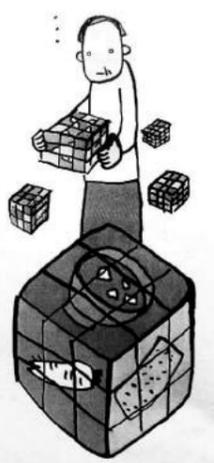
●実行機能障害が起きると……

冷蔵庫の油揚げの存在を忘れていたので、大根も油揚げも買ってしまいます。

夕食の準備に取り掛かったときには、買って来た大根も油揚げも忘れて、冷蔵庫を開けて目に入った別の食材でみそ汁を作ります。

このようなことが繰り返され、油揚げが冷蔵庫にあふれるといったこととなります。

➡ 同じ食材が冷蔵庫にたまりだしたら注意して見守りましょう。



保たれている能力を活用する支援を

➡ そばで見守り声をかける人がいれば、料理をすることはできます。

「今日のみそ汁は、大根と油揚げだね」「炊飯器のスイッチはそろそろ入れたほうがいいかな？」と言ってくれる人がいれば、食事の準備ができます。ちょっとした支えがあれば、認知症の人にもできることはたくさんあります。

ふれあい健康まつり

つくろう健康と平和なまち

10月25日(日) 午前10時～午後1時

ふれあい診療所特設会場

《楽しいステージ出し物》

♪ 駅家南中学校吹奏楽♪
・寸劇・太鼓・踊り
・銭太鼓・大正琴・クイズ
・歌など

《おいしいものいっぱい》

・うどん・焼きそば・焼き鳥
・府中焼き・おでん・関東煮
・赤飯・お餅・フランクフルト

《バザー》・洋服・日用品など

200円の参加協力券で…

- 健康チェック・医師による医療相談
- からくじなし福引きのお楽しみ！

診療所からのお知らせ

～インフルエンザ予防について～

インフルエンザワクチンはこれまで、A型2種類とB型1種類を混ぜた「3価ワクチン」が製造されていましたが、今季より新たにもう1種類B型を加え、4種類のウイルス型に対応した「4価ワクチン」となります。

この結果を受けてワクチンの納入価格が大幅に高騰しています。このため福山医療生協診療所での接種料金も、変更させて頂かざるを得なくなりました。

料金については現在調整中ですので、決定次第待合室に掲示させていただきます。

※福山市独自の措置で、65歳以上の福山市民(1000円)、住民税非課税世帯の方(無料)、小学生(800円補助)は、従来通りです。

※詳しくは診療所へお問い合わせください。

インフルエンザの感染予防!!

《5つの予防方法》

- ① 栄養と休養を十分に取る
体力をつけ抵抗力を高め、感染しにくくしましょう。
- ② 人混みを避ける
ウイルスの感染者がいそうな場所を避けましょう。
- ③ 適度な温度、湿度を保つ
ウイルスは低温・低湿を好むので、エアコンなどで室内を暖かくし、乾燥しすぎないように気をつけましょう。
- ④ 外出後の手洗いとうがいの励行
まめに手洗いをして接触感染を防ぎ、うがいによってのど乾燥を防ぎましょう。
- ⑤ マスクの着用
自分の咳・くしゃみの飛沫による、他人への感染防止にもなります。



《もし、かかってしまったら……》

薬・水分・栄養・休養でウイルスを追い出すしかありません。慢性疾患・喘息など持病のある人は特に気をつけましょう。かかったかなと思った時点で早めの受診をおすすめします。

城北診療所からのお知らせ

城北健康フェスタ 11月22日(日) 城北診療所

- ★今、話題の塩分チェック★減塩レシピの紹介・減塩食の試食
- ★100歳体操★演芸出しもの★支部自慢・おいしいもの模擬店
- ★野菜・衣料品・日用品のバザーなど

ふれあい診療所からのお知らせ

学習会

- ◎10月13日(火)は、都合により中止します。楽しみにしておられた方には申し訳ありません。
- ◎11月9日(月)は、「食事の話」です。講師：宮澤千明管理栄養士
- ◆調理実習については12月以降の予定で検討中です。

デイサービスすみれから

《心身癒しの空間をご利用ください》

- ♪ご希望の利用日をお伺いします。
 - ♪午前中は歌をうたったり、運動、口腔体操をします。11時頃には、おやつと一緒にすみれ自慢のコーヒーでゆっくり過ごしております。
 - ♪手作りの昼食を楽しみ、ゆっくりした後は、レクリエーションやゲーム・おやつ作りをしたりしております
- 【四季折々には】春は桜、菜の花の花見、夏祭り、秋には菊花展の見物、紅葉狩りなど季節行事もとりいれ、他にもいろいろ計画しております。

スタッフ一同 おまちしていますよ～



くらしの相談会 **無料**

- 毎月第2水曜日（午後2時～3時）
- ◆城北診療所1階どんどん喫茶・法律相談・税金・債務・生活保護など

介護保険相談会 **無料**

- 毎週火曜日・金曜日10時～12時
- ◆城北診療所1階どんどん喫茶 介護保険利用の手続き・利用料など

たすけあいの会 活動会員募集!

- 組合員同士がくらしの困りごとをたすけあおうと活動しています。手伝いがほしい利用会員、何かをできる活動会員、賛助会員の3種類です。
- ◆年会費：どの会員も1000円
- ◆詳しいパンフレットがあります。
- ◆ご応募：TEL (080-6340-4479)

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分より受け付け)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時	宅和 山崎	第1週 磯田・水谷・宅和 第2週 山崎・水谷 第3週 磯田・水谷・宅和 第4週 水谷・山崎 第5週 磯田・水谷・宅和	宅和 水谷 検査 山崎	山崎 水谷	第1週 宅和・山崎 第2週 宅和・水谷・山崎 第3週 宅和・山崎 第4週 宅和・水谷・山崎 第5週 宅和・山崎	交 替
	午後 4時～ 6時	宅和	宅和 13:30～18:00 予約制 心療内科 遠藤	山崎 他 医師 交替	山崎	

*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。）

■ふれあい診療所 ☎084-976-4334 *お困りの時もこちらへ

診療科目/内科 (予約電話は午前8時30分より受付)

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

*栄養相談 金曜日 9:00～12:00

***** 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

「栃木・茨城豪雨災害支援募金」

9月9日から11日にかけての豪雨により栃木・茨城・宮城3県を中心に大きな豪雨災害が発生しました。

今までわかったところでは、医福連の事業所からは大きな被害の報告はされていないようですが、民医連の事業所は浸水被害の報告があるようです。

また、栃木保健医療生協、医療福祉生協いばらき、茨城保健生協の3生協から家屋浸水被害の組合員への救援募金の要請が出ています。福山医療生協としても募金に取り組み支援したいと思っております。ご協力よろしくお願いたします。

記

- 1.支援募金の目的：民医連事業所、医福連組合員への見舞金、義捐金です。
- 2.募金期間：直ちにはじめ、当面11月30日を区切り
- 3.募金の受け付け：福山医療生協事業所、役員、支部 運営委員へお届けください。本部でまとめて送金します。

医師をめざしておられる方、ご家族の方へ

医師・医学生 奨学金制度のご案内 民医連

コース	学年	奨学金/月額	*返済免除制度について
基準	1年	8万円以内	◆基準コース…奨学金支給期間と同期の勤務により返済免除されます。 ◆特別コース…奨学金支給期間の1.5倍の勤務により返済免除されます。
	2～4年	9万円以内	
	5～6年	10万円以内	
特別	全学年	15万円	

広島第一線地域医療を担う情熱あふれる方をお待ちします。

第8次東北大震災支援ボランティアとして福島に入って

これまで7回のボランティアは岩手県宮古市などでしたので、地震・津波・原発被害という三重苦にあえぐ福島県での活動は初めての経験です。現地責任者の宮前さんとともに三人一組で仮設住宅の訪問を行いました。市内小高区は原発から20 圏内あり、今でも日中に限って出入りが認められる「避難指示解除準備区域」です。小高区から避難された20世帯ほどを訪問しお話を伺いましたが近々帰

これまでも7回のボランティアは岩手県宮古市などでしたので、地震・津波・原発被害という三重苦にあえぐ福島県での活動は初めての経験です。現地責任者の宮前さんとともに三人一組で仮設住宅の訪問を行いました。市内小高区は原発から20 圏内あり、今でも日中に限って出入りが認められる「避難指示解除準備区域」です。小高区から避難された20世帯ほどを訪問しお話を伺いましたが近々帰

8月27日深夜福山を出発して、東日本大震災被災地の福島県南相馬市へ5人でボランティアに行つて帰られた、東支部・神原卓志さんの感想です。

稼働することに対する年間30億円の補助金です。この施設は環境省が設置し、三菱重工業、鹿島建設など巨大企業が運用する超大型プラントで、放射性瓦礫を24時間体制で「野焼き」同様に燃やし続けています。選別・破碎は1日160ト、鉄・石以外の泥も含む瓦礫の焼却減容化は1日500トンというこ

大震災から4年半になりませんが、復旧・復興には程遠い東北の皆さんに心を寄せた、息長い取り組みの必要性を今回も痛感しました。