2016年 11月・12月　行事予定

11月いっぱい　　生協強化月間
11月 8 日　9条の会総会
11月20日　グラウンドゴルフ大会
11月27日　城北健康フェスタ
9日・29日　9の日行動
　　19日･･･戦争法廃止総がかり行動

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14,762人　出資金3億6749万円（2016年9月30日現在）
（9/1～9/30　新加入者42人　増資者180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

●私たちは、ひとが個人として尊重される社会をめざし、さまざまな人々との絆を大切にし、保健・医療・介護の事業と運動を通して、健康で明るい地域をつくることをめざしています。

正しいウォーキングの仕方

健康チャレンジの「ウォーキング」を選択した人たちが、１０月１９日、大成智子先生を招いてふれあい診療所南側の広場で、正しい歩き方を学びました。

1. 背筋をしっかり伸ばして、まっすぐ前を見て胸を張って!
2. 肩の力は抜いてリラックスを!
3. ひじを約90度に曲げて、腕を大きめに振って！
4. 呼吸は、吸うときよりも吐くときの方を長く！
5. 「少しきついかな？」と思うくらいの速さで!

大成先生、ステキ！　かっこいーい！

広げよう。仲間づくり、健康づくりの輪

木之庄町内会「100歳体操」

「毎週火曜日に40分間、ビデオを見ながらしているので意外と簡単。重りも3本に増えました。着替えて行くのが楽しみで、体操が終わった後も世間話などをして、以前より生活にも張りがでました。　（80代女性）

実感、「減塩でもおいしい！」

管理栄養士　石井芙未

10月20日に城北診療所調理室で調理実習をしました。秋のバランス献立として、塩分１食2g未満、500kcalに挑戦しました。参加した人からは「減塩なのに薄味に感じないしどれもおいしい」「家でもチャレンジしたい」「お腹一杯になった」などの感想を頂きました。
調理の後、試食をしながら、栄養についてのお話をしたりして楽しく過ごすことができました。

健康チャレンジ中の皆さんへ

今年の「けんこうチャレンジ」は1000人以上の参加で、次々と報告が届いています。また、新たな「挑戦」も始まっています。

みなさん、選ばれたテーマの進み具合はいかがでしょうか？思い通りにならないこともあるでしょうが、良い生活習慣づくりは、めざせば近づき、あきらめれば遠のきます。

どんな60日だったか、あなたの結果を待っています。出来た、出来なかったにかかわらず、はがきをお出しください。（11月30日必着でお願いします）

組合員の皆様へお願い

◎「健康チャレンジ」に取り組み「すこしお生活」をひろげましょう。
◎「班会」や地域の行事、集会などに参加しましょう。
◎知り合いや家族に福山医療生協の活動を知らせていきましょう。
◎近所の方にも福山医療生協への加入をすすめましょう。
◎皆さんの出資金が、福山医療生協の“ちから”となります。生協強化月間中に増資をしましょう。
（一括増資または積み立て増資の方法があります。）

塩分・糖分サンプル 診療所待合室に展示中

よく飲む飲料水に、どれくらいの糖分が含まれているのか？また、塩分の多い食品や、その人の条件ごとの一日の摂取基準量が目で見てわかるように、サンプルを展示しています。

「チャレンジ」で塩分をちょっとだけ少なくする。１０年前から血圧が高く服薬中で、薄味になるよう気をつけていますが、慣れるまでちょっと辛抱が…。　（70歳女性）

「健康チャレンジ」で、体重を測ってカレンダーに記入するだけならと思って始めたら意識して…。砂糖１日に25gを守れたらと思っています。（50歳女性）

はみがきにチャレンジしました。またしたいです。（8歳男子）

おてつだいにチャレンジしました。毎日おてつだいするのはむずかしかったです。ごはんのときにお皿を出したり、かたづけをしました。（７歳女子）

◎城北健康フェスタ　11月27日（日）10:00～12:00　城北診療所特設会場（詳しくはチラシをご覧下さい）

医療福祉生協の魅力を伝え、つながりを広げ、仲間をふやそう！

神辺支部・実行委員会

神辺支部主催 第２回 神辺ふれあいまつり
地域とのつながり広げる場に

季節が逆戻りしたような暑さになった10月2日（日）、神辺健康センターで第2回ふれあいまつりを行いました。健康センターの中と駐車場をあわせて２００名の参加者の熱気があふれました。

勇壮な府中太鼓の演奏で幕を開け、地元町内会長さんのご挨拶も頂きました。

組合員手作りの立派なステージでは、講師による笑いヨガや、フラダンス、銭太鼓、日舞など班の出し物が繰り広げられました。

センターでは武田先生、広川先生による健康相談があり「先生から病気のことを聞けて良かった」、また介護相談では「認知症のことや介護の心構えがわかった」と喜ばれました。

事前に周辺の地域へのビラ配りと訪問をして医療生協をＰＲしました。この取り組みで8名の新規加入と7名の家族加入がありました。ビラを見て健康相談や健康チェックに来られた人もありました。準備したみそ汁を試飲した人は「我が家の味は濃すぎる」と実感していました。

このセンターに来ると、参加できるいろいろな活動があります。「人とつながって、健康で暮らしたい」この願いが実現できる場として、医療福祉生協があります。

この場で心と体の健康について体感した人や、顔見知りになった人を「ぜひ仲間に」と誘っていこうと思います。

健康づくり委員会主催《健康ウォークin瀬戸田》
生協強化月間の訴え

組織部　花岡利明

ふれあい地区↓と城北地区↑から大型バス2台で参加

10月13日（木）尾道市瀬戸田町で開催しました。参加者86名が「ぐるっと瀬戸田の寺めぐりコース」（約4㎞）を歩きました。午後は自由行動で、平山郁夫美術館、耕三寺など散策しました。また、「伯方の塩」大三島工場を見学して帰路につきました。

帰りのバスでは、生協強化月間の資料を渡し、すこしお生活の話、大腸がんの話、生協仲間増やしの話を行い、11月末までの奮闘を誓い合いました。

生協強化月間 11月30日まで

仲間ふやしの年間目標と到達

支部	目標	実績	到達
沼隈	10	0	0%
城北	30	5	17%
東	20	1	5%
西	30	7	23%
城東	15	3	20%
向陽久松台	30	2	7%
水呑田尻鞆	10	0	0%
南	20	4	20%
本庄	10	2	20%
中央	30	0	0%
神辺	45	19	42%
あしな	30	20	67%
加茂	25	3	12%
幸千	30	10	33%
府中	5	0	0%
城北診療所	200	56	28%
ふれあい診療所	100	31	31%
在宅センター	50	3	6%
本部	30	9	30%
合計	720	175	24%

（10月19日現在）

仲間ふやしは
すべての活動の始まり
全国300万人組合員を
めざしましょう！

10月13日現在2,953,642名
300万人まであと46,358名

加入・増資のお願いに快い協力が
城北支部旅行27名参加で新加入1名、増資25名

城北支部　松尾智恵子

城北支部は10月19日(水)、厄除けで有名な岡山県児島の由加山へ27名で支部旅行に出かけました。

行きの車中で生協4課題の説明をして、新規加入と増資のお願いをしました。帰りの車中で「今朝お願いしたことですが…」ときりだすと、「わかっとるよ」「旅行に安く連れて来てもらったから」と、何人もの方が増資に協力してくださり、ナント27名のうち、1名の新規加入と25名の方から増資がありました。本当にとても嬉しいことでした

支部の年間目標にはまだまだですが、達成に向けて、これからの大きな励みになりました。

JA福山市川口「グリーンセンターまつり」
南支部が恒例の・・・・・
青空健康チェックで参加
11月19日（9時～12時）
《握力測定・血圧測定、体脂肪測定など》

昨年の状況

認知症シリーズ 連載16回

認知症を学び地域で支えるために連載しています

Bさんの事例

ケアマネージャー
竹中真紀

役目、目標、つながりを大切に

Bさんご夫婦はともに90歳代でお二人暮しです。Bさんは数年前から腎臓を患い、認知症の悪化もあり、家事などができなくなり寝て過ごすようになりました。そこでデイサービスや訪問介護を利用しています。デイサービスは数か所利用しましたが、今の小規模の所がBさんにはぴったり合いました。Bさんは会社勤めの夫を支え、二人の子どもさんを育てながら、さまざまな趣味を持っていました。木目込み人形はプロ級の腕前でした。その趣味の多彩さに注目したデイサービスの職員は、家族のために作品を作る目標を作ってくれました。夫のためにマフラーを、娘さんには敷物に刺繍を、今は自分のためにクラフトバッグを作り、さらに地域の作品展にも出品されました。ゆっくりと自分のペースで、時には職員のアドバイスをもらいながらの作品作りです。昔取った杵柄でとても丁寧で素晴らしい出来栄えです。訪問介護のときには、台所に座って野菜の皮むきを手伝い、その野菜でヘルパーさんがお味噌汁を作ります。病気や認知症で、自分ひとりで全てを出来なくなったとしても、少しの支援で昔のように作品作りを楽しんだり、食事作りの一部を担うことができます。

自分の役割を持つこと、目標を持つこと、社会とつながることが生活の中でとても大切で、意欲につながります。

ご主人もBさんのために、一生懸命慣れない食事を作り、いつも夫婦漫才のような掛け合いが楽しく、お互いのことを気遣う愛情深いご夫婦で、ケアマネはいつもそのやり取りにほっこりし、尊敬の気持ちでいっぱいになります。

ふれあい診療所より

駅家学区グリーンカーテン・コンテスト ふれあい診療所のゴーヤ・カーテンが 最優秀賞受賞！

ふれあい診療所事務長　清原大樹

昨年もグリーンカーテンをしましたが、土壌改良をするのを忘れていたので大失敗でした。

その反省から今年は、過保護と思えるほど化学肥料をまき、酵素も使い立派なグリーンカーテンができました。来院される患者さんから「すごいね～」と言われていたグリーンカーテンでした。

今年はどこも成長がよくなかったようで、組合員さんから「ふれあい診療所のグリーンカーテンは立派だから、駅家学区のグリーンカーテン・コンテストに出展させてほしい」と言われ、出展して頂きました。5点ほどの作品の中でみごと「最優秀賞」を頂きました。地域の組合員さんとのつながりは大事ですね。

職員でゴーヤの収穫を楽しみました。 ゴーヤの後は、土壌改良をして野菜を植えました。収穫を楽しみにしてください。

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分より受付け）

	月	火		木	金		土
午前9時～12時	宅和 山崎	第1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	交替
		第2週	山崎・水谷			第2週	宅和・水谷・山崎	
		第3週	磯田・水谷・宅和			第3週	宅和・山崎	
		第4週	水谷・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	
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。）
※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 ☎084-976-4334

＊お困りの時もこちらへ

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（予約制）	1診	第3週 水谷	武田	武田	武田	第1・5週 水谷	交替
	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）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 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

城北診療所より

インフルエンザは予防が一番！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、インフルエンザにも感染しやすくなります。

基本的には、体調を整えて抵抗力をつけること、なるべく人ごみを避けたりして、ウイルスと接触しないようにすることが大切です

5つの予防法

①栄養と休養を十分とる
②人ごみを避ける
③適度な温度、湿度を保つ
④外出後は手洗いとうがい
⑤マスクの着用

もしも、かかったかな?と　と思ったら、早めの受診をお勧めします。

【理事会だより】10月22日(土)・備後の里5階
■報告事項◇情勢報告・経営報告■協議事項◇医師対策について◇給与表改定案の件◇喀痰吸引等研修の実施機関登録の件◇職場定着支援助成金の件◇就業規則変更の件◇人事について(採用・任命)◇看護小規模多機能しあわせの給食契約の件◇登録ヘルパーの求人公告の件◇在宅センターまつりの件◇班結成承認の件◇団体署名の件(安全保障法関係)◇請願署名の件(介護保険制度関係)・各委員会報告
別添：あしな支部運営委員会要望書

2016 平和のための 福山の戦争展

テーマ 従軍日記・手記にみる戦争

日時：12月7日（水）午後1時～午後8時
12月8日（木）午前10時～午後6時
会場：エフピコRiMリムふくやま9階スタジオA
駐車場：1時間無料、リムで買物をするとさらに1.5時間無料

12月8日は、75年前の1941年（昭和16年）に、日本が真珠湾を攻撃し、太平洋戦争が始まった日です。

日本が再び戦争をする国へと歩を進めようとしているいま、かつて日本が行った戦争とはどんなものだったのか？実際に戦争に駆りだされ、加担させられた福山歩兵第41連隊の一兵士の、新たにみつかった日記が物語ります。また、戦争体験者が出版した本や写真なども展示します。みんなで戦争と平和について考えましょう。

戦死者の遺品。鉄かぶとには敵の銃弾による穴があいている。

≪主な展示内容≫◆戦前の略年表　◆日中戦争　◆福山歩兵第41連隊　◆軍隊の内実　◆第41連隊参戦者の日記　◆兵士の写真・アルバム　◆「激動の世を生きて」（手記）　◆「青春」（手記）　◆今の戦争と平和◇空襲紙芝居　◇ペシャワール会の活動など

憲法とは何か？

今こそみんなでしっかり学び、力を合わせて、守り、活かそう③

憲法は、実は私たちの暮らしに深いかかわりを持っている

私たちに深いかかわりがあるものからいくつか取り上げます。

◎最初は25条・生存権についてです

25条が保障すべき「健康で文化的な生活」には、住宅、医療、介護、高等教育を含めた教育、保育、高齢期の生活、良好な環境などが国家の保障すべき内容に含まれています。すなわち、人が一般的に経験する人生の各ステージの生活をすべてを保障するものです。また、国の財政において、「国民から集めた税金をすべての国民が健康で文化的な最低限度の生活を営むことができるように使いなさい」と国に命じているのです。現状は25条からきく後退しており、大問題です。

◎憲法が求める税制とは。それは「応能負担原則」

25条による社会福祉、社会保障を実現するには、やはり財源が必要です。そこで国が国民からどのように税金を取り立てるのか、税制が重要な憲法問題となります。

一人ひとりの幸福追求権（13条）法の下の平等（14条）や生存権を侵害することがあってはならないという憲法の条文の構造からすると、あらゆる税金や社会保険料は「応能負担原則」によるべきとされています。

この原則は、所得に応じて税を納めることをいいます。すなわち、所得が多い人ほど多くの税金を払うことが、むしろ公平、平等な負担となるということです。

◎教育を受ける権利

いま貧富の差など社会的、経済的な理由によって「教育格差」が拡大しています。26条では家庭の経済力、貧富の差を問わず、全ての子どもが等しく教育を受ける権利が保障されています。

国が教育費をもっと負担すべきです。

◎報道の自由・知る権利も表現の自由（21条）の一内容

私たちが主権者として選挙権を行使し、これを通じて政治に影響力を与えていくためには、国への情報公開請求や情報を知る権利が不可欠です。また、安倍内閣がマスメディアに圧力をかけている状況では、報道の自由の保障は特別に重要です。

城東支部・池田寿太郎

法律相談〔無料〕

弁護士が相談をお受けします。お気軽にご相談ください。（要予約）
●奇数月：城北診療所1階
●偶数月：ふれあい診療所2階
どちらも第2水曜日午後2時～

介護相談〔無料〕

介護保険のこと、実際の介護のことなど、なんでもご相談ください。
毎週火曜日・金曜日・
10時～12時
・城北診療所1階

くらしの困りごと たすけあいの会

1. 家事や庭の手入れその他、毎日の生活で困ったことがあったら一度ご相談ください。
2. 人の手助けができる人を求めています。
携帯電話：080-6340 - 4479（事務局・西澤）

組合員さんの声

クイズ応募はがきから

職員さんが皆さん、いい人ばかりで、とても幸福です。

2カ月おきの診察で、前回血糖値が高くなり、血糖値を下げるために本を読みあさり、いま毎食前に酢玉ねぎを食べています。次回診察に期待と不安の日々を送っています。

家族の健康のため、毎日の食事には気をつけています。塩分を控えること、野菜を多く摂ること、1年に1度の健診を受けることを心がけています。

おたのしみクイズ

問題

次の文章の空欄を埋めてください。
「インフルエンザの予防法」について
①外出後は［　　］と手洗い
②［　　］と休養を十分とる
（ヒントが、この紙面のどこかにあります。）

◎10月号のクイズの正解は①6（g未満）②350（g以上）でした。12月号で当選者発表します

【応募方法】
●郵便はがきに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢をお書きの上、〒720-0082　福山市木之庄町2-7-2　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＝11月20日消印有効