

世界の宝「憲法9条」を守ろう  
ヒバクシャ国際署名を広げよう  
**安倍9条改憲NO!  
3000万人署名を  
広げよう！**

# 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15,030人 出資金4億2,166万7千円 (2018年3月31日現在)

(3/1~3/31) 新加入者41人 増資者251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



圓勝寺の樹齢400年の椿（矢掛町）

## 竣工式、内覧会に500名の参加があり大盛況！

4月14日(土)、15日(日) 兼ねて建設中だった在宅介護センター城北の完成を祝って竣工式と内覧会が行われました。幸いお天気にも恵まれ来賓、招待者、組合員さんや地域の方、市内の各事業所の方など多くの方の参加があり大盛況でした。



感謝状贈呈  
大和リース株式会社広島支店様



感謝状贈呈  
興和建設工業株式会社様

### お祝いのことば



佐々木俊哉様  
(広島県民主医療機関連合会会長)



堀みさお様  
(看護小規模多機能しあわせ運営推進委員)



尾高治男様  
(久松台学区町内会連合会会長)

### 来賓の方

|         |                  |
|---------|------------------|
| 小山 智恵 様 | 地域包括支援センター南本庄管理者 |
| 塚本 次郎 様 | 樹徳公民館館長          |
| 神田橋貞信 様 | 久松台公民館館長         |
| 高橋 大造 様 | 民生委員             |
| 井上治枝子 様 | 運営推進委員           |
| 西村 峰子 様 | 広島県民主医療機関連合会事務局長 |

日々に建物ができる  
あがっていく姿を見  
ながら完成を心待ち  
にしておりました。  
これからに期待して  
います。

向陽町内会の半数  
が福山医療生協の  
会員です。「地域  
に根ざした医療、  
介護の拠点として  
期待しています。

びきたり！みんなの在宅介護センター城北

在宅介護センター建て替えでは、組合員の皆様には様々なご尽力をいただき、ありがとうございました。心より感謝申しあげます。地域の皆様が気軽に立寄せ、介護を中心に様々な困り事の相談、解決に役立つ場所として、ご利用いただけることを願っております。私たち職員一同、建物に恥じない事業活動の構築に向けて努力を続けていきたいと思います。よろしくお願ひします。

在宅介護センター城北 センター長 中畠雅子

### デイサービスすみれ紹介

- \*予防から介護の方まで、多彩なレクリエーションや機能訓練を行い、日常生活の機能低下防止に努めます。
- \*手作りの食事など、自宅にいるような雰囲気の中で1日を過ごしていただきます。



フロア全体が広く明るくなりました。おいしい食事の出来上がりが楽しみです。



入浴を楽しみにしておられる方が沢山おられます。  
気持ちよく、楽しく、安全に入浴できるように支援します。



組合員さんとの交流や研修会などに利用します。



「レッドコード」を導入しました。

### 看護小規模多機能しあわせ紹介



特殊浴槽を設置しました。重介護が必要な方でも安心して気持ちよく入浴していただけます。



個室を完備しました。ご家族と  
気兼ねなく面会していただけます。



キッチンからフロアが一望できます。  
家庭的な雰囲気の中で、出来立ての食事をお出しします。



個室入浴。  
「気持ちいい～」と聞こえてきそうです。

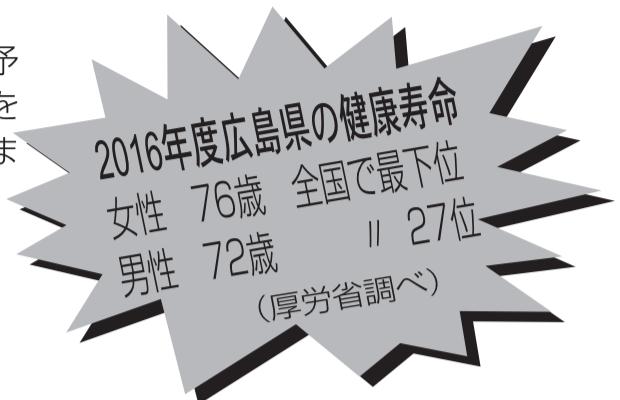
## 2018年度健康寿命をのばす学習会(夏コース)のご案内

### 元気で楽しく健康寿命をのばしましょう！

健康は私たちの願いです。生活習慣病が増加し、健康で楽しく暮らすためには病気の予防がとても重要です。そのために福山医療生協ではお友だちが集まり、班会を開くことを勧めています。班会では血圧測定・塩分チェック・健康相談・料理教室などを行っています。一緒に学び私たちの健康を確かなものにしていきましょう。多数ご参加ください。

場所 城北診療所3階 (\*1 調理実習は樹徳公民館で行います)

費用 資料代 300円 (調理実習のみ実費が必要となります)



| 月日   | 曜 | 時 間         | 内 容   |  | 講 師            |
|------|---|-------------|---|--|----------------|
| 6/11 | 月 | 14:00~16:00 | からだのしくみ<br>尿の話・尿塩分チェック  |  | 健康づくり委員会       |
| 6/18 | 月 | 14:00~16:00 | 運動<br>ストレッチ・筋力アップの体操を行います<br>転倒予防に必要な筋力の強化の実践<br>(握力計、足指力計測器を使って)                                   |  | 理学療法士          |
| 6/25 | 月 | 9:00~13:00  | 調理実習と<br>食のはなし<br>気をつけよう高齢者の低栄養<br>*体重が1年間で5%以上減少した場合を低栄養状態といいます。<br>これを防ぐ調理実習 (*1) とすこしおのメニューをします。 |  | 管理栄養士          |
| 7/9  | 月 | 14:00~16:00 | 食後高血糖検査<br>知ってますか？見逃されやすい食後高血糖<br>食後高血糖は糖尿病の「初期の警告」といわれています。  |  | 看護師            |
| 7/23 | 月 | 14:00~16:00 | 100歳体操と<br>歯科講習会<br>みんなで100歳体操をします。<br>口腔ケア講習会  |  | 健康づくり委員会       |
| 7/30 | 月 | 14:00~16:00 | 脳いきいき教室<br>脳いきいき5ヶ条（食・動・楽・知・休）を神辺支部<br>脳いきいき班の4人のメンバーと学習交流します。                                      |  | 神辺支部<br>脳いきいき班 |
| 8/20 | 月 | 9:00~12:00  | 救命救急講習会<br>AEDの使い方。いざという時、最初の救命処置が大切。<br>あわてずに対応できるよう応急手当の重要性を学習。                                   |  | 救命救急士<br>(消防署) |

### チェックカーを購入しました！

貸し出しいたします。いつでも、どこでもすぐ測れます！

#### 足指力計測器

下肢の筋力が数値でわかります！

標準的だが

下肢機能低下の可能性あり

女性2.5…以上～4…未満

男性 3…以上～5…未満



#### 握力計

上肢の筋力が数値でわかります

70歳平均

女性23.0kg 男性35.0kg



#### 6月7月は医療生協教育学習月間です！

組合員と職員が一緒になって  
ともに考え、  
ともに行動し、  
ともに学ぶ。

2018年度おすすめテキストの紹介

1 憲法を学ぶ

2 医療・福祉生協の地域包括ケア

3 フレイルになら  
ない秘訣

4 総合事業  
の光と影



健康寿命をのばす講習会 秋コースも企画中です。（ふれあい診療所にて）

各支部・班でも計画しましょう。ご相談は組織部まで TEL.084-999-9900

## 減塩でもおいしいレシピを ご紹介します！

ブロッコリーの甘味が楽しめます。

### ブロッコリーの 豆腐ソース グラタン



塩分2.2kg  
1人分359kcal

#### ◆材料(2人分)

ブロッコリー……大1個(250g)  
塩……………小さじ1  
サラダ油……………大さじ1

もめん豆腐……………200g  
〔マヨネーズ……………大さじ3  
a みそ・小麦粉 ……各大さじ1  
ピザ用チーズ……………50g

#### ◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎ごと大きめに縦に切る(長い場合は半分に切る)。なべに5カップの湯を沸かし、塩と油、ブロッコリーを入れて3分ほど下ゆでしてざるにあげ、湯をきる。
- ② 豆腐はスプーンでつぶして練り混ぜ、  
aを加えてさらによく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に①を入れて②をかけ、チーズを散らす。オーブントースター(900W)で約12分、チーズに焼き色がつくまで焼く。

## 体操教室のご案内

みんなで楽しくストレッチ体操や筋力アップにとりくんでいます。



場所：城北診療所2F（運動療法室）

日時：毎週金曜日 14:00～15:00

ただ今申込み受付中！

みなさまの参加をお待ちしています。

お問い合わせ・・・923-8161 城北診療所まで

## ふれあい地域をみんなで考える会 で寄せられたみなさんの意見をご紹介します。

### 1 「支部や運営委員の困った」「班の困った」「地域の困った」「私の困った」

- ・ふれあい診療所の通常運営
- ・急に具合が悪くなった時の対応をどうしてもらえるのか？
- ・いざという時に「待ってください」といわれても困る。
- ・医療体制、送迎体制が揃わないと難しい事が多い。
- ・24時間365日、対応できるようにして欲しい。
- ・診療所が月水金となっている今では、北部地域を活性化するのに、各支部がどんな役割を持てば良いのか、なかなかイメージがわからない。
- ・診療所がなくても盛り上げていける組織ができたら良いと思う。
- ・運営委員の世代交代をして欲しいけど若い方がなかなか難しい。
- ・若い運営委員が増えない、減っている。世代交代をうまくしていく必要がある。
- ・「助け合いの会」の活動会員が少ない。
- ・「助け合いの会」では、受けることに限界がある。ボランティアなので専門的なことがわからない。専門の器具が必要な場合があるが、用意するのは難しい。
- ・班のメンバーが高齢になり、車が出せなくなった。
- ・班活動や小旅行に行くために6～7人乗れる車が欲しい。
- ・年を重ね、高齢者がふえていく班（支部）になっているため、支援がないと活動できない現状である。
- ・年齢が高くなったので、今まで近所の人を乗せて来ていましたが、今は不安で声掛けできない。
- ・老後のことをいつか、みなさんで話したい。
- ・年齢層によって困りごとが違ってくる。認知症のようになるのではないか心配。
- ・葬儀をどうするか悩んでいる。
- ・神辺支部のように「たまり場」が居場所になるような勢いを作っていくことが難しい。場所、金銭的なもの。
- ・毎年ずっと悩みを言い続けても、全く前向きな話にならない。もどかしさがある。



2018年2月28日 備後の里

### 2. ふれあい診療所2階の利用について

- ・月1度の料理教室
- ・勉強会（DVD鑑賞、先生のお話）
- ・脳いきいき班会
- ・班活動に使用したい。混雑すると思うので、使用日程等も決めてほしい。
- ・囲碁など趣味による会場の利用。
- ・健康体操（例えば100歳体操など）
- ・広島県民体操をしたら良い。
- ・楽しくてにぎやかな、デイサービスをやってほしい。
- ・ボーリング（ペットボトル、バレーボール等を使って）
- ・座って風船バレー
- ・毎週月曜日に「ふれあいいきいきサロン」をしています。継続してください。
- ・「いきいきサロン」の参加者が40人になった日がありました。2回に分けていますが手伝ってくれる方を増やさないと出来ない。
- ・朝市の時、2階で販売していたコーヒーを飲めるようにして、コミュニケーションをとりたい。
- ・会議や居場所としてでなくとも気軽にセンターに寄れる体制にしてほしい。
- ・5月から使えるとの事ですが、朝何時から夜何時まで利用できるのですか？
- ・組合員センターを建てるとき、卓球台を置いてほしい。などなど、

今後はこれらのご意見を参考に検討していきたいと思います。

