

世界の宝「憲法9条」を守ろう！
安倍9条改憲NO!

私たちの願い

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおして、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

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14,886人 出資金3億9,957万6千円(2019年8月31日現在)

新加入者14人 増資者114人(8/1~8/31)

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

●1部10円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



鞆の浦 弁天島 (2019.7.27)

生協強化月間始まる!!

仲間を増やして、一緒に健康づくりをしませんか？ ～でかける・つながる・安心を結ぶ～

生協だよりの手配りのご協力をお願いします

生協だより、支部だよりは組合員とのパイプです。人間でいえば血管の役割で体の隅々まで血液を送ることが大事です。たよりは郵送すると84円かかりますが、手配りをしていただくと各支部には援助金が出て、支部財政が潤い様々な行事が行えます。まさに一石二鳥となります。1人が5部、10部と配っていただく呼びかけをしています。現在680人の方に協力いただいている。生協を支える大きな力となっています。

ご家族一人ひとりの加入・ 仲間増やしにご協力を

今年の目標は500人の加入です。

この月間で一気に達成しましょう。今の厳しい社会で1人で生き抜くのは大変です。地域が産み・育て・看どる、明るいまちづくりを医療生協に加入することで実現しましょう。ひとりぼっちの方をなくすために組合員加入をすすめましょう。

班会で楽しく健康づくり ～班は生協の基礎です～

3人寄れば班会を開くことができます。血圧や尿チェック、足指力測定などの健康チェックや、医療・介護の専門家から病気や予防について学んだり、栄養士を呼んで調理班会、理学療法士による健康体操、歯科衛生士による口腔チェック、カラオケや手芸、ランチ会やウォーキングなど多種多彩に楽しく活動しています。楽しい活動でつながることが、心身の健康に良い影響をもたらすことが報告されています。

人助けの大腸がん検診をすすめましょう

医療生協は日頃の健康チェックと健康診断の2本立てをすすめています。班会やスーパー、催しでの健康チェックで異常があれば受診や健診をすすめ、早期発見・早期治療をめざします。健診をすすめることは人助けです。福山医療生協では大腸がん検診月間に取り組んでいます。大腸がんは自覚症状がないのが特徴です。2日間専用の容器に便を採るだけです。あわせて、特定健診もお勧めしましょう！

増資のご協力をお願いします

出資金とは生協組合の加入時などにお願いしている生協の事業資金の事です。今年度の目標は2000万円です。それを元手に施設や設備投資をすすめています。家計も厳しくなる中減資も多くなり、一進一退の状況です。増資は支部、班、城北診療所、ふれあい診療所、在宅介護センター、本部の各受付へお気軽にお申し出ください。また、定期的な積立増資のご協力もお願いいたします。

便利な口座振替制度もありますのでご希望の方は本部までご連絡ください。

生活に困りごとはありませんか？

そんな時たすけあいの会をご利用下さい！

- 組合員なら誰でも利用できます。 利用料金
- 介護保険等公的な福祉サービスでは対応できない事もお手伝いします。 屋内作業 1人30分350円 1時間700円
屋外作業 1人1時間700円
- 営利を目的としていませんが作業に応じて作業料をお願いします。 機具使用の場合1,000円
樹木伐採、高所、危険作業、重労働1人1時間1,100円
- *年会費1,000円 別途移動交通費としてキロ20円必要です。

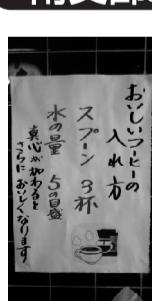
活動会員が不足です。空いた時間に得意分野を活かして困っている人の手助けをしてみませんか？

支援の内容などお気軽にご相談下さい。Tel.080-6340-4479

南支部紹介



支部まつり (みんなの家)



真心が加わると
おいしいね



百歳体操



笑いヨガでわっはっは



趣味を生かした手仕事



みんなでいっしょに食べると一段とおいしい



歯科衛生士による口腔ケアの学習会



みんなの家で



JAまつり健康チェック



JAまつり



みんなの家案内



さんまってやっぱりおいしい



直島へ南支部旅行

便はカラダの大事な“お便り”



あなたの便はどのタイプ？

便秘とは教科書的には、「便を十分にかつ快適に排出できない状態」です。つまり、「排便回数・排便量の減少」や「排便困難」を感じる状態です。便は「食べ物の残りカス」というイメージが強いかもしれません。しかし、それ以外にも腸内細菌や腸壁からはがれた粘膜などで構成されていて、このバランスは体の健康状態がわかる大切な指標になります。便秘は症状によって、3つのタイプに分ることができます。複数のタイプが重なり合うこともあります。間違った対処法は、症状を悪化させる原因にもなります。

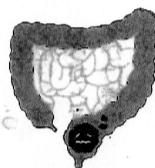
タイプ 1

- 便は硬くて大きい
- 便意を我慢することがある
- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が出口で固まっている

こんな症状の方はこちら

直腸に便が停滞

便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプ



【お薬の前にできること】

- 水溶性食物繊維と水分を積極的に摂って、やわらかく量のある便の状態を作りましょう。
- 刺激性の下剤は、お腹が痛くなる原因になるので控えましょう。
- 朝食をしっかり摂り、朝はトイレに行くといった規則正しい習慣をつくることも大切です。

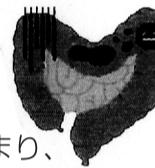
タイプ 2

- 便は硬く太くコロコロしている
- 加齢・運動不足などで筋力が落ちた
- ダイエットで食事量・食物繊維が減った
- 便意をあまり感じない
- 常にお腹が張っている

こんな症状の方はこちら

大腸の運動機能が低下

腸管の緊張が緩んでしまい、ぜん動運動が十分に行われないため、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて固くなるタイプ



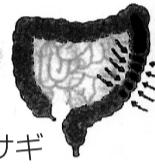
【お薬の前にできること】

- 筋力の衰えが原因なので、ウォーキングなどで少しずつ筋力を鍛えましょう。
- 腸の動きが弱くなっているタイプなので、根菜や緑黄色野菜などの不溶性食物繊維を積極的に摂ることで、腸を刺激することを意識しましょう。

タイプ 3

- 便はウサギのフンのように小さくコロコロしている
- 最近ストレスを感じる
- 突然激しい便意を感じる
- 便秘と下痢の症状が交互に出る
- 下腹部に張りや痛みがある

こんな症状の方はこちら



大腸の過緊張

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれず、ウサギのフンのようなコロコロとした便のタイプ

【お薬の前にできること】

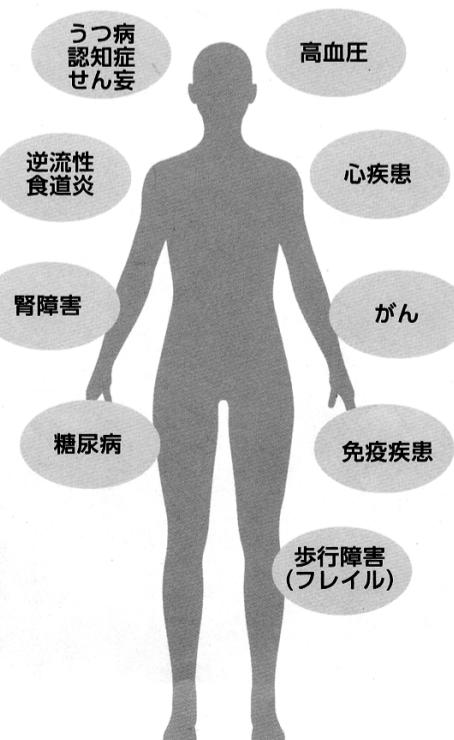
- 腸内環境を整えてくれる働きがある水溶性食物繊維を含む海藻やこんにゃくなどを意識して食べると効果的です。
- 逆に不溶性食物繊維（根菜、緑黄色野菜、きのこ、豆類など）は大腸への刺激が強く、症状が悪化する恐れもあるので摂取は控えましょう。

よりよい眠りのために

私は不眠症？《自己採点表》

過去1ヶ月間に、少なくとも週3回以上経験したものについて、左表のあてはまる数字に○をつけてください。

図 不眠がもたらす心身への影響



年とすればそのうち30年は睡眠時間で90年。人生80年、90年の時代を迎えました。改めて考えてみるとすごい長さだと思いませんか。いのちの営みの土台となる眠りの大ささについてちょっと考えてみませんか？

合計

- | | |
|------|---------------------------|
| 6点以上 | 不眠症の可能性があります。
医療機関に相談を |
| 4~5点 | 不眠傾向があります |
| 3点以下 | 問題ありません |

いつでも元気9月号より

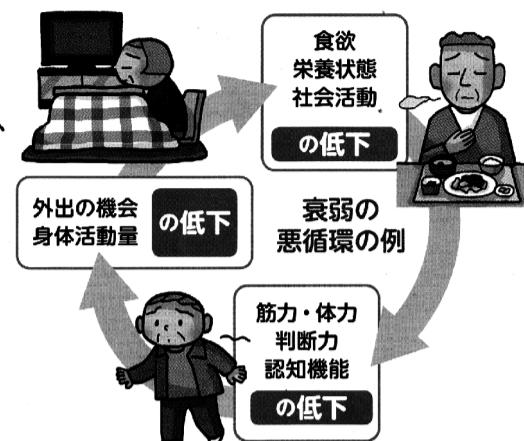
転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部（電話0841-999-1999-00）までご連絡ください。

高齢期の悪循環から要介護状態へ

高齢期に陥りやすい悪循環

高齢になるにつれ、外に出かける機会が減ったり、人と接する機会が減りがちです。また一方で、食欲が衰えたり、筋力・体力が低下したりしがちです。そのような不活発な生活が図のように心身の機能、なかでも日常生活を送るために大切な機能（生活機能）の衰えの悪循環を招き、要介護状態へつながるおそれがあります。

高齢期の健康づくりは、この悪循環の予防・改善が重要になります。



高齢期をおびやかすフレイル

高齢期における、筋力や心身の機能が低下し、弱った状態（虚弱）をフレイルといいます。健康と障害（要介護状態）の間のような段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

介護予防のためには、フレイルの状態にならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために対策に取り組むことが大切です。



このシリーズは今回で最後になりました。皆様のお役に立てれば幸いです。

地球温暖化 もう無関心ではいられない

「地球温暖化学習会」

8月28日（水）気候ネットワーク上席研究員 豊田陽介氏を迎えて「気候変動・エネルギー問題と私たちの暮らし」と題して講演会が行われました。組合員81名、職員17名の98名が参加し、世界中の現状を取り組みを学びました。

再生可能エネルギーについて日本は世界の流れ逆行していることがよくわかりました。



講師 豊田陽介さんプロフィール
特定非営利活動法人気候ネットワーク上席研究員。
再生可能エネルギー普及政策を専門とし、地域における再生可能エネルギー普及のための活動づくり、支援に取り組む。

「地球温暖化学習会」の感想紹介

- ・ 温暖化は私達の行動で変えていく事が出来るんだとわかりました。
- ・ 便利になれ、日々何も将来のことは考えず暮らしていることの恐さ、もっとみんな賢くならないといけない。
- ・ エネルギー問題は自分の手の届かないものと思っていたが、自分に出来る事もあるし地球を変えていく大きな力になるとお話しでした。世界中の海にプラスチックゴミがあふれる原因が日本のプラスチックのリサイクルにあったとの話はショックです。
- ・ 再生可能エネルギーのコストが海外ではもはや一番安上がりになっているということは知らなかった。これらのエネルギーが地球上に良いことはわかっていた。経済活動によって成り立っている社会で受容できるかと思っていたがコストカット可能なら企業も抵抗なく進めてくるでしょう。
- ・ 日本政府の無責任な政策についてよくわかった。
- ・ 世界の流れは再生化工エネルギーに向かっている事がよくわかりました。日本の安倍政権はそれに逆行している！許せません。
- ・ 日本があれほど原発で被害を受けたにも関わらず、まだ原発を建設したり石炭火力による施策をする事自体おかしい。しっかり子や孫・未来の為に声を上げて反対しなくては。
- ・ ゴミ(生・プラスチック)を燃やすということはエコではないので考え直してみたい。
- ・ レジ袋は有料化にしたらよいと思う。ジュース等お店で飲む時はストローは「いりません」と言おうと思う。

使い捨てプラスチックごみをなくそう

プラスチックごみ問題、マイプラ

大量のプラスチックごみ（プラスチック）が海に流失し、魚や海鳥、クジラなどがエサとまちがえて飲み込み、死に至る深刻な事態が。またプラスチックが海洋に漂いボロボロに劣化し、マイクロプラスチック（マイプラ）と呼ばれる5ミリ以下の小さなかけらとなり、魚や貝、小型動物が摂取。プラスチックには、有害物質が含まれたり、付着したりするため、魚介類を食べる人間の体に与える影響も懸念されている。このままでは、2050年には、海のプラスチックごみの量が魚の量を超えると警告されている。

プラスチックが地球を脅かしている。

プラスチックごみだけの海と体を蝕む環境ホルモン

身の回りにあふれるプラスチック（プラスチック）。その約半分がレジ袋やペットボトル、弁当容器や発泡スチロールなどの使い捨てです。海岸に流れ出たプラスチックは、地球環境と生命への深刻な驚異となっています。

私たちにできる使い捨てプラスチック削減生活！

すぐにでも始めましょう	代わりにできること
<input type="checkbox"/> レジ袋やビニール袋を断る <input type="checkbox"/> 購入商品の過剰包装を断る <input type="checkbox"/> プラ製のスプーンやフォーク、ストローを断る <input type="checkbox"/> ペットボトルをなるべく買わない <input type="checkbox"/> 洗剤など容器入りを繰り返し買わない <input type="checkbox"/> 水だけで落ちる白いメラミンスポンジやアクリルたわしを使わない <input type="checkbox"/> マイクロビーズ（＊）入りの歯磨き粉や洗顔料を買わない ＊超微細なプラスチックで研磨剤	<input type="checkbox"/> マイバック大中小を持つ（天然素材なら、なおOK） <input type="checkbox"/> ばら売りを選ぶ <input type="checkbox"/> マイカップ、スプーンなどを持つ <input type="checkbox"/> 水筒を持つ <input type="checkbox"/> 詰め替えできるものを買う <input type="checkbox"/> 土に還る植物繊維（セルロース）製スポンジやたわしを使う <input type="checkbox"/> マイクロビーズなしの製品を買う

世界各地で若者がデモ「おとなちよ、行動を！」

9月20日、163カ国で400万人以上参加

アジア太平洋各地で子どもたちが気候変動対策を求めるデモを開始した。

写真：デモで訴えるスウェーデンの高校生環境活動家グレタ・トゥーンベリさん（16才）
(ケビン・ピナー氏撮影)

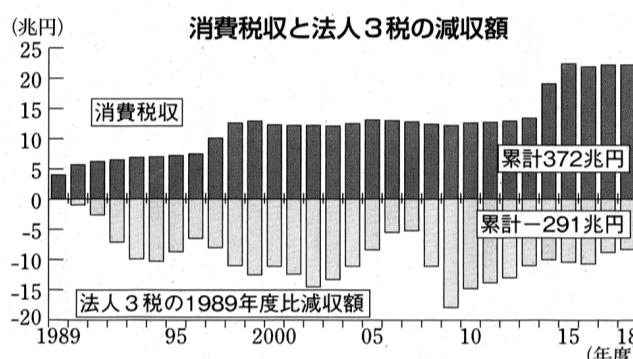


**私たちの生活は政治が密接に関わっています。
組合員の声を集めて消費税を廃止させましょう！**

安倍内閣は消費税10%への増税、年金の毎年引き下げ、国保税・介護保険料、「団塊の世代」が75歳以上に入る2022年度から後期高齢者医療費窓口負担の2割への値上げなどの改悪を次々行う予定です。かたや防衛費予算は2020年度要求額は5兆3,223億円と史上最高。この額は、19年度予算消費税収入の27.4%にもなります。大軍拡路線は国民生活を圧迫します。そこから生じる国民の不満に対処するために二つの方法がとられます。一つは、戦時中と同じように、防衛のために国民生活が犠牲になるのもやむをえないという意識を国民に植えつける方法です。大幅な増税、福祉や社会保障の削減を正当化し、国民を納得させる考えです。もう一つは消費税増税をしなければ多額の借金（国債）を減らすことができないとか、社会保障の財源として必要だ、という方法です。

税金は負担する力に応じて払うものです（応能負担原則）。この原則の中心に位置するのは所得税、法人税となります。消費税導入によって富裕層の所得税と大企業の法人税をどんどん減税しました。消費税にたよらなくても大企業と富裕層に応分の負担を求めることで財源を生み出すことができるのです。

（立正大学法学院
客員教授・税理士
浦野広明さん）



読者の声 *****
 5月から太極拳をはじめました。何年もしてなかつたので順番を忘れていました。でもがんばります。
 今年の4月で84歳を迎える年々体力の衰えを感じる昨今。そこで意を決して筋力増強を大きくアピールするカーブスへ行くことにしました。自分への投資は初めてです。がんばろうと思っています。（川口町藤井様）

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分から受け付けています）

	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
	小森	水谷	水谷	水谷	水谷	
		磯田	小森	小森	富田	
午後 4時～6時	宅和	宅和		小森	小森	
	小森	小森		佐々木	富田	
	山崎 15:00～	心療内科 13:00～			山崎 15:00～	

※健診は16時30分までの予約制です。

※栄養相談 午前9:00～12:00（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 偶数月の第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
-----------------------------------	--

■ふれあい診療所 ☎ 084-976-4334

診療科目/内科（予約は午前8時30分から受け付けています）

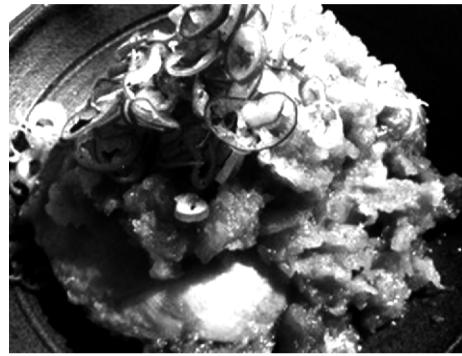
	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 予約制	山崎	小森	山崎	山崎	山崎	
			磯田		小森	

午後の診察はありませんが事務所は開いています。

※栄養相談 第2、4 金曜日 9:00～12:00

※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:30～15:30（要予約）

すこしお生活 今月のメニュー みぞれチキン南蛮（塩分1.0g）



作り方

- ①鶏肉は厚さ5mmの一口大に削ぎ切りし、酒をまぶす。
- ②鍋に(a)の調味料をすべて入れ、一煮立ちさせる。玉ねぎを加え、2～3分煮て火を止める。
- ③①に小麦粉をまぶしフライパンにサラダ油を入れ、両面をこんがりと焼く。
- ④③の鶏肉を②の調味料に漬け、15分ほど味をなじませる。
- *食べる直前に固めに絞った大根おろしをざっくりと混ぜ、トマトと大葉を盛る。

ちょっとかけスプレーについて
 「スプレーの穴が小さいため詰まりやすく、中身が出にくくなるとの声が寄せられています。この製品はワンプッシュ0.1CCしか出ないように穴が小さく作られ、消耗期間は半年から1年のようです。
 お困りの方は組織部までご相談ください。
 福山医療生協組織部 Tel.999-9900

お楽しみクイズ？

秋の味覚 漢字クイズ！！

Q1.『捏芋』はなんと読むでしょう？？
 1.つくねいも 2.つつみいも 3.やまいも

Q2.秋の味覚『あけび』ってどんな漢字？？
 1.欠伸 2.木通 3.山女

Q3.秋は「占地」が美味しい季節です♪この漢字のきのこはなんという名前のきのこでしょう？
 1.エリンギ 2.かやたけ 3.しめじ

【2019年7.8月合併号の正解と当選者】

Q1. × 下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して、揺れの収まるまで待ちましょう。

Q2. × すべての階のボタンを押して、最初に止まった階でエレベーターから降りましょう。

Q3. × 「避難準備情報」は、避難に時間のかかるお年寄りや障害者に避難の準備を呼びかけるもの。「避難勧告」は、住民に安全な場所への立ち退きを促すもの。「避難指示」は、さらに危険が迫っている場合の「命令」にあたるもの。

たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の中から2名の方にクオカードをお送りします。
 沖野上 宮田様 神辺町 瀬川様

10 緒 了と介くない療△す。力選△さ織 9 電 3 福 〒 の氏え△
 月切 承がさだ出、生は。|で正い。部福 9 話 6 山 7 上名・郵
 22 日消印 くあせさ来日協が ド2解ま。山 0 0 8 5 市 2 便はがきに、
 有効 だりてい事常やき。を名者の 0 木 0 年齢を記入。
 のさまい。な生健の おの方中 0 4 9 之庄 0 をご記入。
 さい。紙ど活余 お送りにかう 9 町 0 8 2 答
 のだ面おのへ白 でくで書身のに ご紹き近思医 9 9 2
 でくで書身のに ご紹き近思医 しまオ抽

【応募方法】

月に一回中学校へ読み聞かせのボランティアを行っている。この夏からアーサーニードの紙芝居『ちっちゃいこえ』を読んでいる。丸木俊・位里夫妻の挿絵にアーサー氏が脚本した紙芝居だ。新調した紙芝居の舞台（紙芝居用の木製ケース）をトンと舞台上に置くと、子どもたちから「おお～」とどよめきが起きた。私はにんまりと小さく「ええじゃろ…」とつぶやく。「わたしたちのからだはちっちゃいちっちゃい細胞でできているんだよ。きみの細胞は元気かな？原子爆弾はこれまでの爆弾と違って細胞を壊すものなんだよ。」と語りかけていく。ヒロシマ・ナガサキの被爆。第五福竜丸の米国の核実験による被ばく。そして未だ終息のめどのたたない東京電力福島第一原発事故。日本は唯一の被爆国だ。核兵器廃止に向け世界の中でリーダーシップをとっていくべきではないか。そして子どもたちへ安心な未来を残していくこと。そう思いながら舞台を閉めた。（佐藤）