

世界の宝「憲法9条」を守ろう！

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。

福山医療生活協同組合

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

福山医療生活協同組合の現況

組合員14,762人 出資金3億9,874万4千円 (2020年2月29日現在)

新加入者42人 増資者203人 (2/1~2/29)

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)

東大寺二月堂修二会お水取り (2020.3/12)

お家で簡単にできる

フレイル予防 エクササイズをはじめよう！

回数や時間は自分に合わせたペースで行いましょう。目安は鍛えている部分がだるくなるまで。

フレイルとは

フレイルは要介護状態になる前のこと。
「フレイル」は予防も改善もできる状態というのが大切なポイントです。まずはお家で出来る運動から始めましょう。

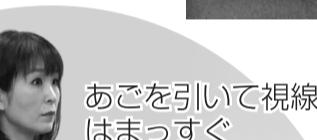
1 つま先上げ

基本の姿勢のまま
つま先をゆっくり上下させる



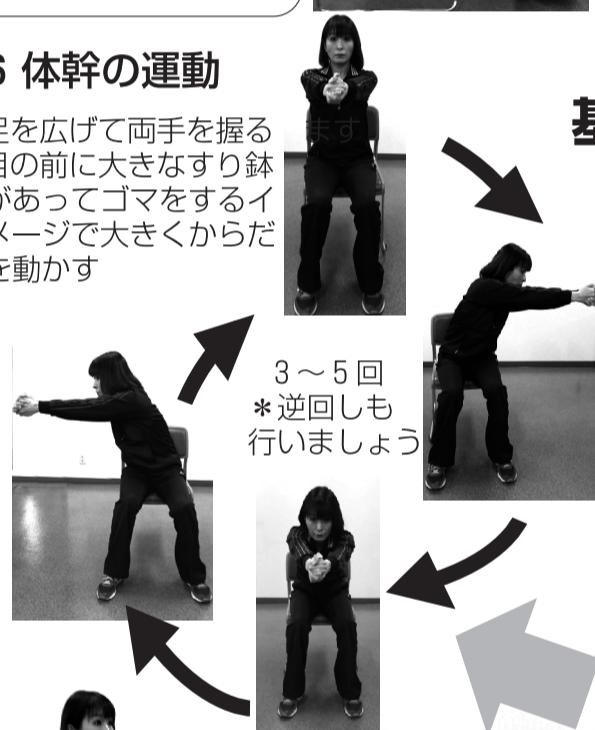
2 ひざと足首の運動

片足をまっすぐ伸ばし
しつま先で大きな円
を描く
※片足ずつ行いま
しょう



6 体幹の運動

- 1.足を広げて両手を握る
- 2.目の前に大きなすり鉢
があってゴマをするイメージで大きくからだを動かす



基本の姿勢

あごを引いて視線
はまっすぐ

姿勢は
やや
前傾

ひざとつま
先の向きは
まっすぐに

背筋を伸ばし
やや浅めに座る

4 椅子スクワット



モデル：福山医療生活協同組合 トレーナー 村上のりこ

ひざが内側や
外側にならな
いようにまっ
すぐ立ち上が
る



椅子に座ったまま身体
をほぐし副交感神経を
ONにしましょう。
コロナウイルスの影響
で外出できない時、ぜひ
チャレンジして下さい！

5 骨盤の運動

胸を張って
足の付け根
から前に倒す



- 1.足を肩幅に開き、両手を前方に伸ばす
- 2.正面を向いたまま身体を前方に倒す

福山医療生活協同組合はフレイル予防活動に取り組んでいます！

日本老年医学会が呼びかけ・・・高齢者は体を動かして

新型コロナウイルスの感染を恐れるあまり、高齢者が外出を控えすぎて「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が心配されています。

日本老年医学会は3月13日、高齢者が気をつけたいポイントを発表しました。家に閉じこもり、1日中テレビを見て過ごすなどの日が続くと、生活不活発によって身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、生活動作がしにくくなると指摘。こうしたフレイル（虚弱）が進むと、体の回復力や抵抗力が低下するとして予防を呼びかけています。そのため①座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やす②自宅でできるラジオ体操やスクワットなど足腰の筋肉を強める運動、人混みは避けて散歩する、などを勧めています。また、バランスのよい食事を3食欠かさずとり、体調を整えることや、口の清潔を保つため、毎食後と寝る前の歯磨きの徹底、できれば電話も活用して毎日おしゃべりをすることが口周りの筋肉を保つことにつながるとしています。

NPT（核不拡散条約）再検討会議 & 核兵器廃絶世界大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止が決まりました。皆様からお寄せいただいたいるカンパは次回の代表団派遣に使わせていただきます。

食べて予防 ① ~青魚~

認知症予防や脳の老化防止のためにには、バランスのよい食事が必要です。
そのなかでも積極的にとりたい食材を紹介します。

▶ DHA・EPAが豊富！

さんま、あじ、いわし、さば、さわらなどの新鮮な青魚には、オメガ3脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。
また、まぐろやぶり、うなぎ、鮭などにも多く含まれます。



DHAは脳の構成成分であり、成長期の脳には重要です。更に、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにする効果があるといわれています。記憶力や判断力の向上、認知症予防、特にアルツハイマー病発症予防に有効であるといわれます。EPAは血管を拡張して血行を促進するので生活習慣病を予防できます。

生活習慣病の予防により、間接的に認知症予防に役立ちます。

▶ 鰯のソテー～ピリ辛ドレッシング～

1人：172kcal・塩分0.95g

材料（1人分）

・鰯	30g×2切れ
〔 塩	0.3g
こしょう	少々
・オリーブ油	小さじ1/4
・舞茸	10g
・エリンギ	10g
・れんこん	20g
・白ねぎ（5cm）	1本
・貝割れ	5g
・青じそ	1枚
・炒りごま	1g
〔ドレッシング〕	
・酢	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1/4
・醤油	小さじ1/2
・砂糖	1g
・豆板醤	少々

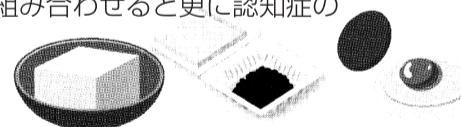
- ① 鰯に塩、こしょうを振る。
エリンギは大きめに切り、舞茸はエリンギと同じくらいの大きさにほぐす。
- ② れんこんは、輪切り（1人2枚づけ）にし、下ゆです。
〔ドレッシング〕の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 白ねぎは縦に切り込みを入れて芯を取り除き、ごく細いせん切りにして水にさらし、白髪ねぎにする。青じそはせん切りにして水にさらす。水けを切った白髪ねぎと青じそ、貝割れ、ごまを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油をなじませ、鰯を皮目から入れて焼く。しばらく焼いたらエリンギ、舞茸を加え、最後にれんこんを入れて、それぞれ裏返しながら全体に火を通す。器に盛り付け、混ぜ合わせた野菜をのせ、ドレッシングをかける。

食べて予防 ② ~大豆製品~

▶ 大豆製品・卵は栄養の宝庫！

大豆に含まれるレシチンは、細胞膜を作る重要な成分で「若返りの栄養素」とも呼ばれています。脳の神経伝達物質であるアセチルコリンの材料となり、レシチンが不足するとアセチルコリンの量も減り伝達がうまくいかなくなり、記憶力低下や物忘れの原因になります。納豆には脳を活性化させる効果のあるレシチンやビタミンKなどの成分が豊富です。脳の衰えを防ぎ認知症の進行を遅らせる働きがあるといわれています。

卵黄にはアセチルコリンを生成するコリンが「大豆」の3倍含まれています。脳にも吸収されやすく、ビタミン12（シジミなどの貝類やレバー）と組み合わせると更に認知症の改善に効果があるといわれています。



▶ 納豆入り小松菜チャンプル

1人：289kcal・塩分1.4g

材料（2人分）

小松菜	1/2束	みりん・醤油	各大さじ1
卵	1個	納豆	1パック
料理酒	小さじ2	かつお節	5g
木綿豆腐	1/2丁	塩	少々
サラダ油	大さじ1		

- 材料の下準備 ●木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて10分程水切りする
●小松菜は3cm幅に切っておく

作り方

- ① 納豆は添付のたれと溶きほぐした卵と混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、小松菜を炒める。しんなりしたら、いったん取り出す。
- ③ 同じフライパンに、豆腐を手でくずしながら入れ、焼き色がつくまで炒めたら、②の小松菜を戻し入れ、調味料で味付けをする。
- ④ ①を加えて炒め合わせ、卵が半熟になったら火を止め、かつお節をかける。



参照：全商連共済会カレンダー2020

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- ①驚かせない
唐突な声かけは禁物です。
やさしい口調でおだやかに話しましょう。
- ②急がせない
認知症の人は、せかされるのが苦手です。相手のペースに合わせましょう。
- ③自尊心を傷つけない
ご本人に恥をかかせないようにすることが大事です。
それとなく手助けをして成功体験に結びつけることができれば笑顔も戻ります。

「今までとは違う」「何となくおかしい？」
あなたのまわりに、気がかりな方はいらっしゃいませんか？

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| □ 同じことを何回も話したり、尋ねたりする。 | □ ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがるようになった。 |
| □ 物をなくしていくつも探している。 | □ 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。 |
| □ 日時や場所を間違えるようになった。 | □ 同じものばかり食べたり、同じ時期に決まった行動をするようになった。 |
| □ テレビや洗濯機など電化製品の扱いがわからなくなったり。 | □ (実際にはいない) 虫や動物、小さい子どもや人が見えると言う。 |
| □ 自分で食事の用意ができなくなった。 | □ 歩きにくい、転びやすい、手足がふるえるなどの症状がある。 |
| □ 買い物での金銭のやりとり、預金の出し入れができなくなったり。 | |
| □ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなったり。 | |

※日常生活でみられる、認知症が疑われる言動や行動をまとめてみました。
個人差もありますが、いくつか思い当たることがあれば、早めに医療機関等に相談しましょう。

「認知症」早期発見の
チェックリスト

SDGsを知ろう

～あしな支部だよりより～



昨年8月末に、地球温暖化学習会で、気候ネットワーク上席研究員豊田さんを迎えて「気候変動・エネルギー問題と私たちの暮らし」を開催しました。話の中にも出てきた、「使い捨てプラスチックと呼ばれる5ミリ以下の目には見えにくい小さなかけら…。」

あしな支部だよりで連載・紹介されていましたのでみなさんに紹介します。プラスチックについて、未来を担う子どもたちのために、今一度自分たちの生活を見直してみましょう。

プラスチック減量どのように？ 2020. 2月号

何を買ってもプラスチック類がもれなくついてくるのが現実です。仕方のない面もありますが、できるだけプラスチック類の少ない包装の物を選んで買いたいですね。

ドイツの家庭では、ラップをあまり使いません。ごはんは小さな鍋で炊き、余ったらふたをして、そのまま冷蔵庫へ。使いかけの野菜などは、保存容器で保管。残ったおかずは小鉢に入れ、上にお皿を置いてふたにしたり。

ヨーロッパではプラスチックの利用を減らそうという機運は高く、EU（欧州連合）では、2021年にプラスチック製のストロー・お皿・フォーク等の使用が禁止されます。ドイツでは、野菜・果物などは普通にばら売りされていますし、パン屋さんはパンを一つずつビニール袋に入れるということもなく、紙袋にまとめて入れてくれます。卵のパックは、厚手の再生紙でつくられており、油や醤油・マヨネーズやマスター・スイートコーン等は瓶入りで買えます。外国の取り組みも参考にしたいですね。

プラスチック減量！ 2020. 3月号

畠での農作業中のことです。2ℓのペットボトルに、水いっぱい入れて、野菜用ネットの重しに使っていました。畠に数か月放置した後、ペットボトルを持ち上げたとき、帯の部分のプラスチックがバラバラと小さく砕けました。触れば触るだけ小さくだけました。「レジ袋1枚が、10万粒のマイクロプラスチックになる」と聞いてびっくり。「レジ袋1枚断れば、10万粒のマイクロプラスチックを確実に減らせる」これらが海に流れ込み、2050年には、海洋プラスチックごみが、海の魚の数を上回るというのを実感した瞬間でした。調味料の中には、帯部分が紙のものもありますが、水などのペットボトルの帯部分も紙にできないでしょうか？

緊急に国民生活を守る暮らし第一の予算に！

～武器の「爆買い」より、

新型コロナ対策を～

消費税の増税と新型コロナウイルスの感染拡大のダブルパンチ、一方で増え続ける軍事費。

5年間で27兆4700億円

安倍政権になってから、毎年「過去最高」を更新し続ける防衛予算。「中期防衛力整備計画（2019年度～2023年度）」では、5年間で27兆4700億円もの大軍拡を予定、高額なアメリカ製兵器を【爆買い】しています。しかも中身は「日本の防衛」とは無関係で、「アメリカ防衛」や「敵地攻撃」のための兵器ばかり。攻撃型・侵略型の自衛隊に変えてはいけません。一方で、年金給付の削減、介護の自己負担の引き上げ。増え続ける税金と保険料負担が家計を圧迫しています。今すぐ消費税を5%に戻すこと、さらに、軍事費を削って、暮らし・福祉・教育予算を増やすことが求められます。

以前にも紹介しましたがF35ステルス戦闘機116億円×147機=総額1.7兆円、イージス・アショア（陸上配備迎撃システム）3000億円×2基=6000億円、オスプレイ約200億円×17機=3600億円。

変えよう税金の使い道

●大学授業料を半額に…1兆円 ●オスプレイ1機で保育所100か所 ●中小企業支援で…全国一律、最低賃金時給1500円に ●もっと防災予算を…被災者生活再建支援金を500万円に拡充を ●病院つぶさないで

戦争をする国づくり NO！

戦争をしないと誓った9条、変えてはならない！

安倍首相の下での改憲に反対は54.4%です。安倍首相は、「9条に自衛隊を書きこむだけ。何も変わらない」と言いますが、明記される自衛隊は、「災害救助で頑張る自衛隊」でも「専守防衛を建前とする自衛隊」でもありません。戦争法の下で、米軍と共に海外で武力行使をする「自衛隊」です。このような「自衛隊」を憲法に明記して認めれば、「世界の宝9条」が死文化して海外で戦争する国になってしまいます。

3・11東日本大震災・東京電力福島第一原発事故から9年

住まいを失い、今なお避難生活を続けている人は、復興庁の調べで、約4万8千人（2月10日現在）。たまり続ける汚染水や汚染土の処理、廃炉作業は困難を極めている。それにもかかわらず、原発再稼働に突き進む安倍政権！

私たちは、決して福島を忘れない！



西支部山手班で認知症学習会

しあわせ居宅介護支援事業所・ケアマネジャー萩原昌子さんが講師で、認知症の学習会を西支部・山手班（参加者20人）で行いました。なかでも、かなひろいテストでは、みんな一生懸命で大盛り上がり！50個以上見つけたのは3人でした。家族でやってみるのも楽しいと思います。はたして、あなたは何個拾えるでしょう？

かなひろいテスト（認知症検査）

次のかな文の意味を読みとりながら、同時に「あ・い・う・え・お」を拾いあげて、○をつけてください（制限時間2分間）

練習問題 ももたろうは、きじといぬとさるをけらいにして、おにがしまへ、おにたいじにいきました。

本題

むかし あるところに、ひとりぐらしのおばあさんがいて、としをとって、びんぼうでしたが、いつも ほがらかに くらしていました。ちいさなこやに すんでいて、きんじょのひとのつかいはしりをやっては こちらで ひとくち、あちらで ひとのみ、おれいに たべさせてもらって、やっと そのひぐらしをたてていましたが、それでも いつも げんきで ようきで なにひとつそくはないと いうふうでした。ところがあるばん、おばあさんが いつものように にこにこしながらいそいそと うちへ かえるとちゅう、みちばたのみぞのなかに くろい おおきなつぼをみつけました。「おや、つぼだね。いれるものさえあれば べんりなものさ わたしにや なにもないが、だれが、このみぞへ おとしてたのかね」と、おばあさんが もちぬしがいかあたりをみまわしましたが、だれもいません。「おおかた あなた あいたんで すてたんだろ。そんなら ここに はなでも いけて まどにおこう ちよっくら もっていこうかね。」こういって おばあさんは つぼのふたをとって なかをのぞきました。

「いたずらおばけ」イギリス民話 瀬田貞二 再話 福音館より抜粋

何個見つけられましたか？

【目安：50歳以上 15個以上あればOK】



すこしお生活 今日のメニュー

春の小鉢～豆乳きな粉ソース

57kcal/塩分0.3g

ソースが決めて！
調理実習で大好評！

<材料> (1人分)

・菜の花	40g
・しいたけ	小1枚
・人参(花形)	1枚
[ソース]	
豆乳	40g
きな粉	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
醤油	1.5g
片栗粉	1g

<作り方>

- ① 菜の花は熱湯で色よく茹で、冷水にとって水けを絞り、2~3等分に切る。
椎茸は軸を取り、飾り切りにする。
- ② 椎茸と人参は熱湯で茹で、クッキングペーパーで水けを取る。鍋にソースの材料をすべて入れて混ぜ、ダマがなくなるまでかき混ぜる。
- ③ ②の鍋を弱火にかけ、絶えず混ぜながら少しうろみがつくまで温めて、ソースを作る。
- ④ 器にソースを敷き、菜の花、椎茸、人参を盛り付ける。



第40回通常総代会の公告

◆日時 6月27日(土) 13:30~16:30 ◆場所 福山市神辺文化会館・小ホール

〔総代定数120名・選挙区は支部単位です〕

〔立候補受付期間及び届け出の方法に関する公告及び選挙の公示は、選挙管理委員会が決定し、福山医療生協のホームページ及び各事業所に掲示します。〕

選挙区支部	定数	小中学校区及び市町
沼隈	2	沼隈町、内海町、熊野町
城北	14	西小、樹徳小
東	8	一ツ橋中、培遠中、東朋中、鳳中、大門中
西	9	済美中、城西中、明王台小
城東	4	東中、城東中
向陽久松台	9	久松台、向陽町、千田町敷路、千田町坂田、横尾町
水呑田尻鞆	2	向ヶ丘中、鞆中、走島中
南	8	城南中、鷹取中、誠之中
本庄	6	北本庄、本庄町中、南本庄
中央	8	城北東部、幸千中、中央中、東中西部、千田町、千田町千田
神辺	10	神辺町
あしな	21	芦田町、駅家町
加茂	7	加茂町、山野町
御幸	9	御幸町
府中	3	府中市

《総代選挙を管理する選挙管理委員会》

- ・支部から1名選出してください。選挙日程、候補者の資格審査、選挙の管理、当選者の決定・公示などを行います。
- ・任期：
2020年4月20日～
2021年3月31日
(但し任期の延長の場合あり)

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		
午後 4時～6時	宅和	宅和		小森	小森	
	小森	小森		佐々木		
	山崎	心療内科			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 毎週火曜日 16:00～18:00
医師による漢方外来 予約制です。事前に予約を取ってお越しください。
来を行っています。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)

2019年度けんこうチャレンジ過去最高の1,176人がチャレンジ！

家族でとりくんだ報告が多かった

今年度、過去最高の1,176人がチャレンジ。支部の組合員さんが、参加者名簿を作成して、声かけなどを行った努力の成果は大きかったです。また、小学校や保育園、公共施設等への普及で、チャレンジが増えました。キッズでは、小学校訪問2年目で105名の参加報告があり大喜び。また、医療生協以外の6団体に呼びかけ、大人113名の参加を広げた支部もありました。支部から、さらに広げるとりくみとして、来年度は企業等、若い世代への呼びかけを視野に取り組みが必要との意見も出されました。2020年度も7月から始まります。皆様のご参加をお待ちしています。



2019年度の感想を紹介します

【大人】

- 毎日体操することで、おいしい食事が進み、健康を維持できています (76歳 男性) ●健康に意識して毎日を過ごすことができました (50歳女性) ●毎日記録することが習慣になり健康に関心をもって生活できた (74歳女性) ●なかなか簡単だと思ったけど難しかった (68歳男性)
- スプレーの醤油さしを使って減塩にとりくみました (75歳女性)

【キッズ】

- 少し残したけど食べれた (8歳男子) ●残さないように頑張った (7歳女子)
- ごはんを残さず食べられてよかった (8歳女子) ●手伝いやたいそうをした後は、すっきりした (7歳女子) ●ちょっとはこびをじぶんでもがんばったなあと思います (7歳女子) ●苦手な野菜を食べるのが大変だった ●はやねをするとはやおきができるようになった



【保護者】

- いつも嫌いな物は残すので頑張っていた ●よく噛んで食べることと、姿勢を意識していたように思う ●夏休み中の生活リズムを意識して送ることができました
- 毎日6時に起きて、1日も欠かさずによく頑張りました
- 参加賞は歯科衛生士お勧めの歯ブラシ、ダブルチャンスで、今年の抽選記念品は口腔ケアグッズでした。当選者の皆様、おめでとうございました。

早期発見！早期治療！ 受けてください！命を守る大切な検診

毎年大腸がん検診受けていますか？

「捨てるウンチで命をひろう」を合言葉に、地域の組合員が訪問してお勧めしています。女性の死亡原因の1位、男性の死亡原因の3位が大腸がんです。
(2017年 国立がん研究センターがん対策情報センター調べ)

◎ご連絡ください、「検便セット」をお届け・回収します。

- 大腸がん検診は、便に隠れた血液を見つける検査です。
- 2日間、専用の容器に便を探るだけです
- 便は4日以内に検査が必要ですので、都合で1日分しか採れない場合は、まず1本目を提出し、後日2本目を提出してください。
- 結果は封書にて2週間位で郵送します。

福山市がん検診をご利用の場合
○福山市に住民票のある40歳以上の方500円
○福山市に住民票のある70歳以上の方200円
○非課税の方200円、生活保護の方無料
※証明書を診療所へ提出して下さい。
組合員料金 1,250円
組合員以外の料金 2,410円

第7回文化祭は2020年度に改めて開催予定

3月7日(土) 予定の文化祭は、コロナウイルス拡散防止対策により急遽中止とさせていただきました。楽しみにしていただいている皆さんには大変申し訳ございませんでした。

お楽しみクイズ?

言葉を入れて、しりとりを完成させましょう！！(複数回答可)

にゅうがくしき ⇒ ○○○○○ ⇒ つくえ

【2020年2月号の正解と当選者】

正解 Q1 3 Q2 核兵器廃絶
たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。

沖野上町 M.Y様、 神辺町 F.Y様

4 締 月 切	了 と 介 く ない 療 す か 承 が さ だ 出 、 生 は 一 で 正 解 。 2 0 2 0 年 2 月 有 効 年	福 テ の 氏 え △ 上 名 郵 便 番 年 齢 を 記 入 ・ 答
月 切	と 介 く ない 療 す か 承 が さ だ 出 、 生 は 一 で 正 解 。 2 0 2 0 年 2 月 有 効 年	福 テ の 氏 え △ 上 名 郵 便 番 年 齢 を 記 入 ・ 答
月 切	と 介 く ない 療 す か 承 が さ だ 出 、 生 は 一 で 正 解 。 2 0 2 0 年 2 月 有 効 年	福 テ の 氏 え △ 上 名 郵 便 番 年 齢 を 記 入 ・ 答

読者の声 *****

- ・現在も午後だけ現役で働いているが、お客様と接していると、脳が活性化され、動いていると体幹も鍛えられるので一石二鳥です。これからも健康管理に気をつけて目指すは、八十歳まで働くぞ！
- ・そろそろ、城北診療所のどんどん喫茶に行ってみようと思ってたのに、残念！早く落ち着いてほしいです。