

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らして、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12,280人 出資金3億8,526万9千円 (2020年5月31日現在)

新加入者9人 増資者115人 (5/1~5/31)

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)



白石島沖の白石灯台の夕焼け (2020.6/12)

免疫力アップのために！

「けんこうチャレンジ2020」

こんな時だからこそ、多くの方の参加をお待ちしております。

けんこうチャレンジとは

けんこうチャレンジは、医療福祉生協の健康習慣「8つの生活習慣と2つの健康指標」を実践し、生活習慣の改善につなげていくものです。チャレンジ項目の中からとりくむものを選び、子どもは30日間、大人は30日間または60日間とりくみます。

近年では広島県生活協同組合連合会が主催し、県内の医療生協をはじめ、生協ひろしまやJA広島中央会などの他団体、広島県(ひろしま食育・健康づくり実行委員会)と合同の実行委員会をもち、共同のパンフレットを作成し、県内全体で健康づくり運動を推進できようになりました。その結果2019年度は広島県全体で5,693人の参加になりました。

今年度の取り組み

2020年度は県全体で6,000人目標、うち福山医療生協は1,100人を目標にとりくみます。こんな時だからこそ、生活習慣の改善で免疫力アップを目指しませんか。昨年度に引き続き報告カードを提出された方に抽選でプレゼントをお渡しします。昨年度はオーラルケアグッズをプレゼントしました。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

パンフレットは城北診療所・ふれあい診療所、各支部または市内各公民館やふれあいプラザ、図書館にも置いてあります。

お電話をいただければお持ちします。

お問い合わせ先
福山医療生協 組織部 Tel.084-999-9900



特定健診を受けましょう！！

新型コロナ禍で延期となっていた健康診断は6月から再開しています。健康診断は生活習慣病予防や早期発見のために欠かせません。自分の生活習慣を見直して、元気で楽しい生活を送るため1年に1回は健診を受けましょう。

年に一度の健診が
あなたの身体を守ります！



★福山市国民健康保険の方で、40歳～74歳の方へ特定健診の受診券が届いています。必ず保管しておいて下さい。

★75歳以上の方は、後期高齢者健診が受けられます。※合わせて肺がん検診、大腸がん検診もお勧めします。(後期高齢者健診・がん検診などには受診券はありません。)

必ず予約を取ってお越しください。

詳しくは城北診療所またはふれあい診療所へお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞

城北診療所： Tel.084-923-8161

ふれあい診療所：Tel.084-976-4334

こんな時だから医療生協

新型コロナウイルスの影響で、医療生協の活動のみならず、普段の生活にも多くの制限がかかっています。そんな中ですが、組合員さんはいろいろと工夫して医療生協の活動を支えています。防護服不足の悲鳴を聞いて50枚以上の割ぼう着が届きました。応援増資運動は、経営面からも医療生協を支える大きな力となっています。各支部の報告をいくつかご紹介いたします。

15支部の状況 2020年4月～6月

■東支部

新型コロナウイルスで困りごとはないかと、運営委員が手分けして3か月間で50件近く訪問。手作りマスクも近所の高齢者に配った。医療生協(医療・介護)の経営が大変と聞き応援増資に取り組んでいる。

■向陽久松台支部

支部長は野菜を持って運営委員を訪ねている。

「さんは手作りマスクを近所の高齢者に40枚配った。Oさんも手作りマスクを100枚作り、50枚を地域や知り合いの方に配った。残り50枚を組織部に届けた。(うち30枚を医療介護従事者に、20枚をふれあい診療所で販売する。)

特別定額給付金10万円が振り込まれた方へ応援増資の願いをしている。

■中央支部

支部長は近所の組合員さんの話し相手(電話)になっている。百歳体操参加者にも「どのように過ごしている?」と電話をかけて話し相手になっている。応援増資に取り組んでいる。

■本庄支部

運営委員が手作りマスクを配っている。百歳体操ができないので近所の人たちに、「家で少しでも体操してね」と声をかけている。福山医療生協(医療・介護事業所)を応援しようと増資活動に取り組み、お願いをしている。

■城東支部

防護服が不足しているとの呼びかけに、袖付きエプロンを届けてくれた。応援増資に取り組んでいる。

■西支部

防護服のお願いや、福山医療生協(医療・介護事業所)の経営が大変なので、応援増資をお願いしたところ、「テレビの中の話と違って、それじゃあ」と班の組合員さんに呼びかけ、何人もの方が応えてくれた。

■沼隈支部

早く百歳体操を再開したいという声が多かった。医療生協も大変とお願したら、「よそ事ではないね」と応援増資に取り組んでいる。

■南支部

支部長と副支部長で絵手紙を作成し、みんなの家に来られていた方や運営委員さんに、「お元気ですかあえる日を楽しみにしています」とメッセージを送り、お礼の電話やハガキをいただいで嬉しかった。メールでのやりとりも行っている。

■神辺支部

手配り者に、生協だより5月号の中止のお知らせの電話かけと共に声掛けを行った。班の人や身近な人に声掛けすると「元気ですか?どうしている?」「何とか生きている」「みんなに会えずにさみしい」などいろいろでした。

■城北支部

運営委員が、どんな広場や配食弁当利用者さん40人以上の方に、「お困りごとはありませんか?」の電話かけを行い相談や話し相手になっている。特定定額給付金申請についての問い合わせが何件もあつた。手続きの仕方など困りごとなど「悩まないで、相談下さい」と急遽、どんな通信6月号を発行した。みんなの家とどんは9月

■あしな支部

手配り者さんへの声かけと、行事が中止になったのでそのお知らせを配った。

あしな支部組合員の皆さまへ「何もかも中止で寂しいですね。今は我慢の時でしょう。いろいろな行事や活動が再開できて、皆さまとお会いできる日を楽しみにしています。皆さまの健康をお祈りします。」手配り者の皆さまへ「暑くなってきましたが、マスク・手洗い・うがいなどをして、コロナに負けず元気に乗り越えましょう。」

■加茂支部

運営委員へ会議中止のお知らせの電話かけを行った。組合員への声掛けをしている。

■御幸支部

2020年度の役員体制を確認しながら、班づくりに向け手配り者へ声掛けをしている。

■府中支部

毎月開催していたつどいもコロナ禍でできなかつたが6月初めに3密に気をつけ集まった。

■水呑尻尾支部

「みんなに会えずにさみしい」「筋力が落ちてしまった」の声から、田尻のあんず班は6月末から班会を再開し、百歳体操やスクワットなどを行って筋力アップをめざします。

すこしお生活 今月のメニュー

鱸(すずき)のソテー ～レモンマスタードソース～

〈材料〉(1人分)

- ・鱸(白身魚).....1切れ
- ・小麦粉.....大さじ1
- ・塩.....0.3g
- ・こしょう.....少々
- ・バター.....3g

《レモンマスタードソース》

- 粒マスタード...大さじ1/2
- 醤油.....小さじ1
- 酒.....大さじ1/2
- レモン汁.....小さじ1/2



189kcal 塩分:1.7g

〈作り方〉

- ①魚に塩・コショウを振り、小麦粉を両面にまぶす。
- ②フライパンにバターを熱し、①を皮目から入れて、弱火にし両面をこんがり焼く。

- ③焼きあがったら取り出し、〔レモンマスタードソース〕の材料を全て入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④お皿に②の魚を盛り付け、③のレモンマスタードソースをかける。

お困りの時の医療生協！ご相談は下記まで

新型コロナウイルス感染を広げないよう、さまざまなご苦労をされていることと思います。お困りのことやご相談などがございましたら、お気軽にご連絡ください。

なんでも相談窓口 福山医療生協 組織部 TEL084-999-9900

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	
午後 4時～6時	宅和	宅和		小森	小森	
	小森	小森		佐々木		
	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)

■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)

診療所からのお知らせ

小森医師が7月8日で退職します。それに伴い、8月1日から両診療所の診療体制が下記のとおり変更になります。

○磯田医師...城北診療所：火曜日⇒水曜日へ変更

ふれあい診療所：水曜日⇒火曜日へ変更

【8月1日以降の診療体制】

■城北診療所

	月	火	水	木	金	土
午前	宅和	宅和	宅和	宅和	宅和	富田 (交替)
	瀬尾	水谷	水谷	水谷	水谷	
午後		瀬尾	磯田	瀬尾	瀬尾	
	宅和	宅和	休診	佐々木	瀬尾	休診
	山崎 (予約制)			瀬尾	山崎 (予約制)	

■ふれあい診療所

	月	火	水	木	金	土
午前	山崎	磯田	山崎	山崎	山崎	休診

被爆75年 7月8日平和の取り組みお知らせ

原水爆禁止国民平和大行進

7月26日(日) 12:00 大門三角公園引継ぎ式後、福山市役所へ向け出発

27日(月) 9:00 福山市役所出発式～

12:30 赤坂済美中学校着

松永(途中バス移動)～

17時尾道市役所

8月5日虹のひろば 動画配信・オンライン開催

8月6日原水爆禁止世界大会 オンライン開催



熱中症は予防が大事！「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう



熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。

熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょ。

増資のお願い

4月、5月は、診療所や介護の各事業所では新型コロナの感染防止対策のための受診・利用抑制で事業収益が激減しました。また、厚生労働省の通達に基づき健康診断は中止(延期)となりました。加えて、感染症防止対策のための衛生材料の不足に伴う高騰が経営のひっ迫に拍車をかけている状況が続いています。

組合員のみなさまへお願いです。

私たちの貴重な財産である事業を支えるための増資運動へご協力をお願いします。ご協力いただける方は、ご連絡いただければご自宅へお伺いします。

また、便利な口座からの自動引き落としをご希望の方には用紙を郵送いたします。

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ・連絡先

福山医療生活協同組合 組織部 Tel. 084-999-9900



お楽しみクイズ?

並びかえクイズ ひらがなを並び替えて言葉を作って下さい。ヒント：どれも夏に関係するよ。

Q1：つみなやす Q2：りすかわい Q3：いいよかくす

8月20日消印有効	締切	2020年	了承	とが	介さ	くだ	な出	療生	◇は	す。	カド	選で	い。	部ま	福山	199	電話	316	福山	の7	氏名	え。	◇郵	

2020年4月号の正解と当選者

正解 きょうしつ(きやくしつ・きゅうじつ)

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した。

藤江町 S. K様、木之庄町 M. A様

読者の声

コロナ感染を恐れ、外出を控えるようになりました。今まで何気なく日常的に友人達に誘われ、手芸やランチやイベントに出かけていたことが、いかに平和でかけがえのないことだったか痛感します。コロナ終息を願いながら畑の草取りをしています。

生協だより発行についてのお詫び

4月、5月は新型コロナウイルス感染症対策で三密を避けるために編集会議が開かれませんでした。そのため、5、6月号の発行は見送り、今回は紙面を縮小し発行させていただきました。

ご理解、ご了承くださいませようお願いいたします。