

## 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12,276人 出資金3億9,569万2千円 (2020年9月30日現在)

新加入者35人 増資者318人 (9/1~9/30)

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)



浅口市寄島海岸 (2020.10/16)

広げよう

2020年度

## 生協強化月間

11月30日(月)まで

新型コロナウイルス感染の深刻な影響が続くなか  
くらしを支える事業の継続と新しいつながりづくりにとりくみましょう。

## あってよかった医療生協！

## コロナ禍にこそ地域へ

## 城北・ふれあい診療所

今年はコロナウイルスの影響もあり、例年のような訪問行動が出来ません。診療所では気になる患者さんをピックアップし、電話入れを行い近況を伺っています。

キッスけんこうチャレンジ  
引野小学校2年目！！

昨年に引き続き、引野小学校の1・2年生101人がけんこうチャレンジに取り組みました。  
「まいにちたのしくできた」「これからもっとやりたい」などたくさん感想が届きました。  
9/25(金)、藤井鈴子東支部健康づくり委員(左)から光成校長に歯ブラシを進呈し、「来年は是非先生もチャレンジを」とおすすめしました。



## サロンみんなの家どんどん再開

コロナも少しずつ落ち着き、多くの方から「皆がどうしているか顔が見たいのでコーヒーだけでも開いて欲しい」と要望があり、水曜日にコーヒーどんどんだけ再開しました。10/7の初日は9名、10/14は15名の参加がありました。飛沫対策等ご不便をおかけしていますが参加された方の笑顔にホッとしています。



## 楽しく運動！百歳体操

## 城北支部

コロナの影響で3月～6月末まで百歳体操をお休みしました。町内会長から「そろそろ大丈夫ではないですか」と声をいただき、さっそく7月から再開しました。初日から大雨にもかかわらず17名参加、新規の方も1名参加されて、「待ってたよ」と心待ちにしていた声がたくさん聞かれました。



## 南支部

3月からお休みしていたみんなの家を9/24から百歳体操のみで再開しました。初日は10名が参加し、お休みの間どんなふうに過ごしていたか話した後、久しぶりの百歳体操！「しばらく休んでる間に筋力が落ちているのを実感した」「家で一人では出来ないけど皆と一緒にやるから楽しい」「週一回みんなの家があると一週間が早く感じる」「木曜日の一日が大事だと実感した」等の声が聞けました。



## 10・11月は生協強化月間です!!

全事業所 組合員・地域の方 電話かけ  
職員 気になる利用者への 訪問行動 が目標  
特別増資



コロナ禍の今、心は寄り添って  
在宅介護センター城北

出かけること、対面することが困難な中、ソーシャルディスタンスを保ちながら、「心と心のつながり」を大切に、利用者さん、ご家族の方に訪問しています。

## 「小さな集い」で心も体もリフレッシュ！

神辺支部で毎年開催している支部ふれあいまつりが新型コロナウイルスの影響で中止となりました。いろんな事を我慢している中でも何かできる事を楽しみたいと、小学校区を5ヶ所に分け、「小さな集い」を開催する事にしました。第1回目は10/20に中条公民館で開催され、14名が集まりました。西澤理事の医療生協ってなに?の話の後は、じゃんけんゲームやジャギーダンスの岡本先生の脳トレや運動で楽しく過ごしました。



## 受けてよかった大腸がん検診～おすすめ訪問～

福山民主商工会（中小業者の営業とくらしを守る団体）は、民商会員さんの中から大腸がんを出さないと決意、5年前から健康診断と共に大腸がん検診にも取り組んでいます。（回収日を5日後と決めて訪問しています。）初めて大腸がん検診を受けられた方の声を紹介します。「陽性で、大腸内視鏡検査を受け、ポリープが見つかり切除しました。すすめられていなかったら、受けていなかかったです。ありがとうございました。」と大変喜ばれました。

写真は10/12(月)の訪問で大腸がん検診キットを受け取った竹田香代子さん（左）と福山民商大腸がん検診責任者の高橋和登さん（共済会専務理事）



## 引き続きの特別応援増資のご協力ありがとうございます

9月の生協だよりでお願いしました振り込み応援増資が、1か月足らずで70人を超える方々から寄せられ、9月の増資が通常の約2倍になりました。「応援しています」「コロナ禍の中で毎日奮闘されている皆様、本当にありがとうございます。これからもお身体に気を付けて頑張ってください」など、通信欄にはあたたかいメッセージも寄せられ、職員一同励まされています。

## すこしお生活 今月のメニュー

## れんこんつくね甘酢照り焼き

&lt;材料&gt; (1人分) &lt;作り方&gt;

・れんこん ..... 25g  
 ・玉ねぎ ..... 1/2個  
 ・豚ひき肉 ..... 100g

調味料A

〔片栗粉 ..... 大さじ2/3  
 酒 ..... 小さじ1  
 生姜(すりおろし) ..... 小1  
 塩 ..... 0.5g

調味料B

〔砂糖 ..... 大さじ1/2  
 醤油 ..... 大さじ1/2  
 酒 ..... 大さじ1/2  
 みりん ..... 大さじ1/4  
 酢 ..... 大さじ1/4  
 片栗粉 ..... 小さじ1/8

・344kcal  
 塩分: 1.81g

- ①れんこん・玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉と調味料A共にボウルに入れ、滑らかになるまでしきり混ぜる。
- ②5等分にし、平らになるよう丸める。
- ③フライパンを熱し、中火で②を焼き、焼き色がついたら裏返しフタをして弱中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④つくねに火が通ったら、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、調味料Bを回し入れ、照りが出るまで煮からめる。



**たすけあいの会**  
TEL080-6340-4479

くらしの困り事をお互いさまの気持ちで支援しています。

生協だよりをご近所の組合員にお届けする  
 「手配りさん」を募集しています。ご協力いただける方は  
 (084) 999-9900 組織部までご連絡ください。

**職員募集**

介護福祉士・初任者研修修了者(ヘルパーさん)募集!  
 デイサービスすみれの職員を募集しています。

・週3日~4日勤務可能な方 ②始業8時30分~終業17時30分  
 ③要普通免許  
 <お問い合わせ先> 福山医療生協本部 電話084-973-2280

**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	富田
	瀬尾	水谷	水谷	水谷	水谷	(交替)
		瀬尾	磯田	瀬尾	瀬尾	
午後 16時~18時	宅和	宅和		佐々木		
	瀬尾	心療内科 13時~	休診	宅和	休診	休診
	山崎 (予約制)			山崎 (予約制)		

\*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	磯田	山崎	山崎	山崎	休診

\*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)

午後の診察はありませんが事務所は開いています。

**コロナ禍だからこそインフルエンザに要注意!!**

インフルエンザの予防は、コロナ感染の予防にもなります。みんなで気をつけて感染しないようにしましょう。

**<予防方法>**

- ①手洗いをこまめにしましょう  
 アルコール消毒も効果的です
- ②うがいをしましょう
- ③マスクをつけましょう  
 人ごみを避けましょう
- ④充分な栄養と睡眠をとりましょう
- ⑤適度な運動をしましょう
- ⑥部屋の換気と加湿をしましょう
- ⑦予防接種を受けましょう  
 インフルエンザには予防接種があります。  
 可能な方は予防接種をおすすめします。



…もしも、高熱・頭痛・関節痛  
 のど痛・咳・鼻水などの症状がでたら

インフルエンザは検査・治療が一般外来でできます。高熱の場合は、かかりつけ医に電話連絡してから受診しましょう。

**医療・介護・福祉を拡充して下さい!!**

安全・安心の医療・介護の実現と、国民のいのちと健康を守るために国会  
 請願署名にご協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染拡大による「医療崩壊」  
 が危惧される背景には、構造改革路線の下で効率最優先の医療提供体制への再編・縮小や、医師・看護師をはじめとする医療従事者の抑制政策が進められ、感染症対策の要となる保健所を減らしてきた政府の医療・社会保障政策があり、そのことが医療現場に多大な混乱と苦難をもたらし、国民のいのちを危うくしています。

コロナ禍から国民のいのちと生活を守るための改善が必要です。

詳しくは、別添の署名用紙をお読みいただき、署名にご協力をください。  
 城北診療所・ふれあい診療所にお持ちいただくな、支部運営委員にお渡しください。または、組織部(電話084-999-9900)にご連絡ください。

**お楽しみクイズ♪**

さて、下のひらがなは何を表している  
 でしょう??

ヒント: 食べ物だよ。

けいたいたちたごけ



11締 月切 27日 2020 印 有効年	了と介くない療△す。力選△い。部福△ 承がさだ出、生はがで正解者△までご応募△ くさせさ来日協が12名の方の中から抽 くだりてい事常やきのな生健余△お送りしま さまい。な生健余△お送りしま さい。すた紙ど活康余△お送りしま のだ面おのへに△お送りしま でくで書身のへに△お送りしま ごこ紹き近思医△お送りしま	福△ 市△ 木△ 之△ 庄△ 町△ 82	の△ 上△ 郵△ 便△ 番△ 年△ 齢△ を△ さ△ 記△ 所△ 入△ 答△	△え△ △名△ △郵△ △便△ △番△ △年△ △齢△ △を△ △さ△ △記△ △所△ △入△ △答△	△応△ △募△ △方△

[2020年10月号の正解と当選者]

正解 1.鹿児島 2.かいわれだいこん

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。

瀬戸町 N.K様 御幸町 I.Y様

**読者の声** \*\*\*\*\*

- ・今月のメニューを作って食べてあります。鯖缶入り豆腐ハンバーグも、さっぱりしてとてもおいしかったです。焼き鯵のさっぱりちらしは近所のおばあさんといっしょに食べました。おいしいと喜んで下さいました。
- ・今年はコロナ、コロナで月日があっと言う間に過ぎてしまいました。皆さんのが早く元の生活が出来る様ねがっています。