世界の宝「憲法9条」を守ろう!

私たちの願い

-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。

http://www.fico-op.jp

福山医療生協の現況

組合員12,014人 出資金3億9,541万1千5百円 (2022年2月28日現在) 新加入者21人 增資者133人(2/1~2/28)

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

(組合員の購読料は出資金に含まれています)



6月の総代会に向けて

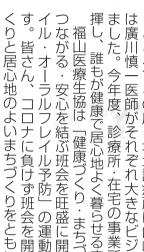
■誰もが健康で居心地よく暮らせるつながりづくりをめざします! 地域に求められる医療、介護を追求し安心をとどけます! ■SDGsの実践を広げ、誰一人取り残されない社会をめざして行動します!

所長として診療することになり ました。コロナ禍では患者さんとの関わりが希薄になりがちです。発熱患者に追われ時間がない、接触をさけるため長期処方がどのような病気か」「何に気がどのような病気か」をです。また健康で過ごすために定期的な検査が必要であることをきちんと伝えています。我々に求められるのは「今治療中の病気をつけないとどういます。我々に求ることをきちんと伝えていくことです。コロナ禍や医師体目がなって戦員と協力しながら頑張ってもらることをきちんと伝えていく思います。今後ともよろしくお願い致します。



山崎弘 貴

廣い



は、このでは、コロナにより、フレイルが進行しました。また、噛くというかコロナ第6次によるまん延防止等重点措置期間が3月6日解除されました。しかし、3月中旬を過ぎても広島県下一日当りの感染者は高止まりの状況です。警戒を怠ることはできません。このコロナ禍の下、政府は、75才以上の高齢者の治療費窓口負担を2倍に引き上げる法律(施行10月1日)、病床削減を推進する法律を強行採択し、国民の診療所・病院への受診・治療・入院で表は、15方以上の高齢者の治療費窓口負をど社ました。今年度、診療所・在宅の事業所と組合員が協同の力を発ました。今年度、診療所・在宅の事業所と組合員が協同の力を発ました。今年度、診療所・在宅の事業所と組合員が協同の力を発ました。今年度、診療所・在宅の事業所と組合員が協同の力を発ました。今年度、診療所・在宅の事業所と組合員が協同の力を発ました。今年度、診療所・在宅の事業所と組合員が協同の力を発ました。今年度、診療所・在宅の事業所と組合員が協同の力を発ました。今年度、診療が、1000を持つて所長に就任したというが表別である。ところでこの度、城北診療所は山崎弘貴医師、ふれあい診療所は山崎弘貴医師、ふれあい診療所は山崎弘貴医師、ふれあい診療所は山崎弘貴医師、ふれあい診療所は山崎弘貴医師、ふれあい診療所は山崎弘貴医師、ふれあい診療所は一様のでは、1000を持つである。2012を持つといる。1000を持つでは、10



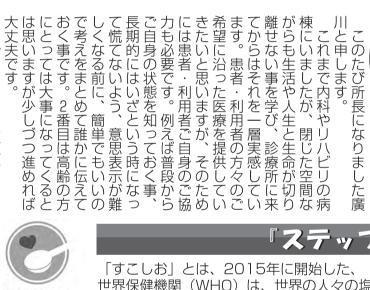
門との絆を強ないける数

化し、誰な警戒を怠い

もが健

健康で居心地のよいまちに、旺盛に班会を開き、

ずはよろしくお願いします



すこしお はじめませんか?



「すこしお」とは、2015年に開始した、「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。 世界保健機関(WHO)は、世界の人々の塩分摂取目標を1日5gとしています。厚生労働省は1日の塩分摂取量の基準を、男性 7.5g未満、女性6.5g未満としています。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

上手に"すこしお"できていますか?

りをともにめざしていきましょう。処会を開き、仲間とつどい、健康づの運動をすることを提起していま

まずは、食品の塩分量に注目してみましょう!

食品パッケージの栄養成分表示に記載 してある食塩相当量を確認し、調理で 使用する塩分量を調節しましょう。食 事の際には塩分を意識し、自分が食べ る食事の1日の塩分量を計算しながら 食事をすることで、減塩食に努めまし ょう。





実際はこんなところにも塩分が…

市販の加工食品や保存食など、見た 目にはわからなくても塩分は食材の 中に入っています。ラーメンなど外 食で食べる麺類で約4~6gもの塩分 が入っていると言われており、3食

外食すると目安量を大きく上回る塩分量を摂取することになります。

食事のとりかたを意識してみましょう!

会食や外食で塩分の多い食事をとりすぎてしまっても、次の食事で塩 分を少し控えるよう意識するようにしましょう。

酸味や香辛料で味を引き立てたり、 濃いめの出汁もおすすめです。表 面だけに味付けするのも効果的で す。







塩分量が多いとこんなリスクが…

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧 が上がる・のどが渇くなどの症状が 誰にでも現れます。これを気にせず ■ に塩分過剰な状態が続いてしまうと、

腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性がありま

生活習慣を見直してみましょう!

生活習慣病を予防するには、塩分の とりすぎに注意するとともに、バラ ンスのよい食事や適度な運動を心が けより効果的です。まずは自分自身

や家族の生活を一度見直すことからはじめましょう。



医療介護の規場から **一ス**(4)

ヘルパーステーション城北では、介護を必要とされる方がご自分で快 適に生活が送れるように、資格を持った訪問介護員がご自宅にお伺いし、 身の回りのお世話や自立支援のためのサービスを提供します。家政婦さ んとは違いますので、「家事のすべて」を頼むことはできません。

【サービスがご利用いただける方】

介護保険の認定を受け、要支援または要介護となった方。もしくは障害 福祉サービスの認定を受けられた方。

【訪問介護の内容】

- **〇身体介護** 食事や入浴、排泄などの利用者の身体に直接触れる介助サ ービス。(排泄介助、食事の介助、服薬の介助、身体の清潔・入浴の 介助、身だしなみの整容・洗面、着替えの介助・体位変換、通院・外 出等の介助など)
- **〇生活援助** 利用者本人が主に利用する居室の清掃·本人の衣類の洗濯 ・本人のための調理などの日常生活の援助。(居室の掃除、 薬の受け取り、洗濯、一般的な食事の準備・調理・後かた づけ、生活必需品の買い物など)
- ※介護保険を利用してのサービスになります。ご不明な点は お気軽にお問い合わせください。
- ※登録ヘルパーさんも募集していますので、ぜひお電話ください! 【お問い合わせ・連絡先】ヘルパーステーション城北 084-973-6455

スタンティンク杭精動 ウクライナへの緊急募金のお願い



2月28日から3月4日までロシ アのウクライナ侵攻に抗議する スタンディングに、職員・組合 員が参加、城北診療所前の歩道 に並び街頭宣伝を行いました。

2月24日、ロシアがウクライナに侵攻しました。プーチン大統領は、「ロ シアは世界で最も強力な核保有国の一つだ」と世界を威嚇し、ウクライナ国 内の原子力発電所を接収しました。ウクライナでは、民間人の犠牲者が増え 続け、他国に難民として逃げています。私たちは、被爆地・広島の県民とし て、このような発言や侵攻を断じて許すことはできません。ロシア軍が早期 に撤退し、ウクライナが元の平穏な国に戻ることを祈りつつ、世界の人々と 連帯します。このような被害に対し緊急募金を募っています。日本医療福祉 生活協同組合連合会を通じ、ユニセフに託しますので、ご協力をお願いしま す。世界中の世論でプーチン大統領に早期の撤退を決断させましょう!!

〈お問い合わせ先〉 福山医療生協組織部 084-999-9900

*城北診療所・ふれあい診 療所の窓口にも募金箱を 設置しております。

郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座 振替口座:00190-5-31000 口座名義:公益財団法人 日本ユニセフ協会

*通信欄に「ウクライナ」と明記願います。

*窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます。 *募金について詳しくは、日本ユニセフ協会HPをご覧ください。 日本ユニセフ協会HP: ttps://www.unicef.or.jp/kinkyu/ukraine/

■城北診療所 **2**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)	廣川	廣川	廣川	山崎	廣川	V . N.
	瀬尾	水谷	水谷	水谷	水谷	交替
	藤原	瀬尾	磯田	瀬尾	瀬尾	
午後	廣川	廣川		佐々木		
16時~18時	瀬尾(第3のみ)	瀬尾	休診	廣川	休診	休診
	藤原 (第3以外)		The state of the s	山崎 (予約制)	小砂	小砂
	山崎 (予約制)	心療内科 13:30~				

- ※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 (詳しくはお問い合わせください。)

※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00~ (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	廣川	山崎	休診

※栄養相談 第2、4金曜日9:00~12:00 (要予約) ※法律相談 奇数月の最終火曜日14:00~ (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。

診療所からの 2022年5月から山崎医師、廣川医師が交代になります。 診療体制について詳しくは診療所にお問い合わせください。 お知らせ

すこしお生活 免疫力アップのメニュー

春野菜と豚肉の香味だれかけ

〈材料〉(1人分)

- · 春キャベツ 1/6個(100g)
- ·豚肉(しゃぶしゃぶ用) ·100g
- ・アスパラガス …………] 本 〔香味だれ〕

長ネギ ………1/4本 醤油 ……… 大さじ1/2 酢 …… 大さじ1/2 砂糖 ………小さじ2/3 ごま油 ………… 小さじ1 白いりごま……… 小さじ1 おろしにんにく …… 少々

おろし生姜 ………… 少々



1人あたり 295kcal 塩分 1.5g

〈作り方〉

- ① キャベツはざく切りにし、アス パラガスは食べやすい長さに切
- ② 長ネギは粗みじん切りにする。
- ③ ②の長ネギと香味だれの調味料 を合わせておく。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、①の野菜を入れてさっと 茹で、火が通ったらザルにあげる。
- ⑤ 同じ湯で豚肉も少しずつ茹で、色が変わったらザル にあげる。
- ⑥ 皿に野菜と豚肉を盛り、③の香味だれをかける。 香味だれがやみつき!旬の春キャベツをたっぷり食べよう。石井管理栄養士

※コロナ感染状況により中止

になる場合があります。

•••••••• 介護カフェのお知らせ ••••••

日時:5月10日(火)13:30~

場所:ふれあい診療所2F

内容:薬のはなし くるみ薬局薬剤師

※参加希望の方は、あらかじめご連絡下さい。 【お問い合わせ・連絡先】

しあわせ居宅介護支援事業所 084-921-6465 084-999-9900 福山医療生協組織部

3月号でお知らせしたロングピロピロ。「たより を見ました」と早速ご購入の連絡をいただい ています。個人でもグループでも、フレイル 予防、ストレス解消に!是非ご活用ください。 【お問い合わせ・連絡先】



1本600円(税込)

福山医療生協組織部 084-999-9900

----- 無料広場から ------

3月号の無料広場支援への呼びかけに、多数のご支援をいただき、 ありがとうございました。今年度も継続して開催していきますので、 引き続き皆様から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】福山医療生協組織部 084-999-9900

- ()の中に漢字一文字をいれて下さい。 親人中()小
- Q2. 次の言葉を並び替えて食べ物にして下さい。 ち・お・ん・ま・こ・さ・ら

【3月号の正解と当選者】

- ① かごのなかでひるねをたのしむねこ
- ② やすみのひにきれいなうみべをかわいいこいぬとさんぽ

たくさんのご応募ありがとうございました。 正解者2名の方にクオカードをお送りしました。 加茂町 K.M様 駅家町 M.M様

【応募方法】

- ◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。 〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5 福山医療生協・組織部 電話: 084-999-9900 Eメール: sosiki@fico-op. jp
- ◇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。
- ◇医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていた だくことがあります。ご了承ください。 締切:2022年5月10日消印有効

読者の声

・コロナ禍で夫は闘病生活を2年近くして逝ってしまいました。奇跡を信じて看病 していたので、まだ受け止められずにいます。死を身近に感じながら家で看取り をしたこと、夫の人生について語り合い、家族の絆が深まったこと、そして、多 くの方々との繋がりに改めて感謝しています。夫のライフワークだった命と暮ら しを守る運動、心の中で支えてくれると思います。