

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12,027人 出資金3億9,765万6千5百円 (2022年1月31日現在)

新加入者16人 増資者176人 (1/1~1/31)

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)



ナペツル 笠岡干拓にて (2022年2月10日撮影)

お口の体操でオーラルフレイルを予防！

オーラルフレイルとは

フレイルは、高齢になって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔の機能が衰えることを指し、近い将来全身が衰えるサインとされています。全体的なフレイル進行の前兆となるため、オーラルフレイル予防の重要性が注目されています。

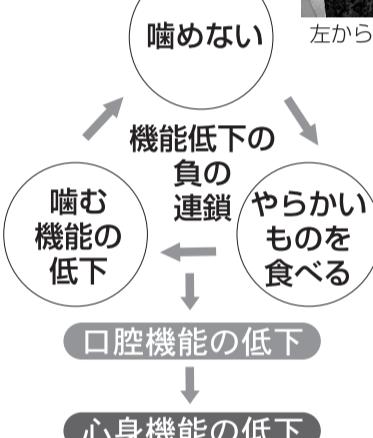
お口周りを鍛えると、食べ物がしっかりと噛めてスムーズに飲み込むことが出来ます。

誤嚥性肺炎などのリスクも減ります。



作図：東京都健康長寿医療センター

平野浩彦氏



左から故山理事、松屋理事、徳井組織部員

お口周りの筋肉を鍛えよう

オーラルフレイルを予防するには、昔懐かしい「吹き戻し（ロングピロピロ）」がおすすめです。吹くだけで楽しくお口周りのトレーニングが出来ますよ～！

班会でロングピロピロしませんか？

お口の健康が長生きの秘訣！
班会で口腔体操の「ロングピロピロ」を行い、みんなでオーラルフレイル対策をしませんか？

＜お問い合わせ先＞
福山医療生協組織部まで
TEL084-999-9900

オーラルフレイルチェック方法
オーラルフレイルのスクリーニング問診票

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位の堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

各項目に「はい」「いいえ」で回答し
合計点数を算出します

合計点数が
0~2点：オーラルフレイルの危険性は低い
3点：オーラルフレイルの危険性あり
4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

第42回 通常総代会公告

■第42回 通常総代会

日時：2022年6月25日(土)

13時30分～16時30分

会場：ふくやま産業交流館
(ピックローズ)

*状況により変更させていただくことがあります。

総代定数：120名

選挙区：15の支部選挙区

総代支部選挙区と定数(120)

沼隈	2	神辺	12
城北	12	あしな	21
東	7	加茂	6
西	9	御幸	9
城東	4	府中	3
南	8		
本庄	6		
中央	9		
向陽久松台	10		
水呑田尻鞆	2		



今後も継続していくため、皆様からのお米、保存可能な食料品や寄付金等を募ってあります。
ご協力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 084-999-9900

シリーズ③ 医療介護の現場から**命が軽んじられている「75歳以上の医療費窓口負担2倍化」**

政府がすすめようとしている75歳以上の医療費窓口負担額1割から2割への引き上げが、今年10月1日の実施に迫ってきました。現時点では、窓口負担2倍化の対象は、年齢75歳以上、年収200万円以上（単身世帯）、320万円以上（複数世帯）が条件となっていますが、政令でその範囲を拡大し、今後すべての高齢者への負担増が狙われています。高齢者に収入に応じた支払いを求めて現役世代の負担を抑制すると言っていますが、現役世代の負担軽減は月額30円程度にとどまっています。医療費が多くかからざるを得ない高齢者の年収に対する窓口負担額の割合は、原則1割負担の今でも現役世代（30～50歳代）に比べて2～6倍も高くなっています。高齢者に特有の複数・長期・重度などの疾病の特性があるからこそ、高齢者の自己負担が軽減されてきました。コロナ禍でただでさえ高齢者の受診控えがすんでいます中、必要な医療が受けられなくなる負担増は高齢者のいのち・健康権・人権の侵害です。見かけの負担割合を引き上げたり、同じにすることは、実質的には「不公平」を招くものといわざるを得ません。また、高齢者の負担増は、親の介護を担う現役世代にも直撃します。

窓口負担2割への引き上げは中止するとともに、暮らしを支える医療・介護への改善が急務です。高齢者のくらしといのち、健康、人権を脅かす75歳以上医療費窓口負担2倍化の撤回を引き続き求めていきましょう。

「敵基地攻撃能力」の保有では国民の命とくらしは守れない

Q、敵基地攻撃ってなあに？

A、ある国から弾道ミサイルなどで攻撃された事態を想定し、攻撃される前に相手の領域内にあるミサイル発射基地などの拠点施設を攻撃・破壊することです。

Q、なぜ保有しようとしているの？

A、政府は、各國のミサイル技術の向上を挙げ、「迎撃能力を向上させるだけで本当に国民の命と平和なくらしを守り抜くことができるのか」として、保有を強調しています。岸田首相は、昨年3月、安全保障に関する提言を発表し、「相手領域内でのミサイル阻止能力、すなわち、敵のミサイル発射能力そのものを直接打撃し、減退させることができる能力を保有することが必要だ」と主張しています。

Q、戦争をすることにならないの？

A、「日本にミサイルが1発でも撃ち込まれる事態になれば、攻撃される前に自衛権の行使として反撃する事態」となり、即ち戦争状態といえます。

Q、憲法との関係は？

A、これは、日本国憲法 第9条（第1項 戦争の放棄）の「日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、國權の發動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する」国として憲法違反を意味します。「抑止力」とし「軍事バランス」を追求すれば、唯一の被爆国が核武装さえ正当化して際限のない軍拡をあおり、安全保障環境のさらなる悪化を招くことになります。本当の「抑止力」は、敵をつくらず、敵にならないための外交による話し合いしかありません。

外来診療表

診療所からのお知らせ：宅和医師休職に伴い診療体制（木曜日午前）を変更させていただきます。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

■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）

午前 9時～12時 (予約制)	月	火	水	木	金	土
瀬尾	廣川	廣川	廣川	山崎	廣川	交替
	瀬尾	水谷	水谷	水谷	水谷	
	瀬尾	磯田	磯田	瀬尾	瀬尾	
午後 16時～18時 (予約制)	廣川	廣川	休診	佐々木	休診	休診
	瀬尾	瀬尾		廣川		
	山崎	(予約制)		山崎		
		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）

午前 9時～ 12時 (予約制)	月	火	水	木	金	土
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。

世界の宝「憲法9条を守ろう」

No.266 2022年3月1日 (2)

**すこしお生活 免疫力アップのメニュー
えびともずくのヒラヤーチー****〈材料〉 (1人分)**

- ・小麦粉 40g
 - ・水 70ml
 - ・えび 4尾
 - ・生もずく 40g
 - ・人参 1cm(10g)
 - ・ニラ 1～2本
 - ・油 小さじ1/2
- 〔ポン酢〕
- ・醤油 小さじ1
 - ・酢 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・レモン汁 少々



1人あたり・224kcal・塩分 1.0g

〈作り方〉

- ① ボウルに小麦粉と水を入れて生地を作る。
- ② えびはかわを剥き、背ワタを取つたら1cmくらいに切る。もずくとニラは3cmくらいの長さに切る。人参は千切りにする。
- ③ ①に②の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて中火で両面色づくまで焼く。
- ⑤ 〔ポン酢〕の材料を合わせる。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り、〔ポン酢〕をつけていただく。



石井管理栄養士

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。

お楽しみクイズ?**クイズ ぐるぐる文章**

文章がつながるように、盤面の左から中心に向かってリストの中から文字を入れます。盤面の途中にある文字はヒントです。
例題を参考に挑戦して下さい。

例	答え	(1)	(2)
	あかずき いおおん るみかを わうらね		
(リスト) をねらう るいお	あかずき おかみ	(リスト) かでひ ねをた	(リスト) のしむね かごの
		かわい きれい	とさんぽ すみのひ なうみ いこいぬ

(いつでも元気2月号より)

【12月1月合併号の正解と当選者】

答え ① 貝 ② 犬 ③ 6種類（さる、きりん、ぞう、やぎ、しか、ライオン）

たくさんのご応募ありがとうございました。正解者は1名でした。
正解者の方にクオカードをお送りしました。
幕山台 Y.S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3-65 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3月22日消印有効

読者の声

・この数十年のうちに拡散した「自己責任」の風潮に腹が立ちます。失業や貧困で追いつめられても「助けて」すら言えない人が後を絶ちません。まちがった風潮をまきちらした奴らめ、絶対許さないぞ！

組合員活動休止による生協だより休刊のお詫び

新型コロナウイルスによるまん延防止等重点措置により、生協だより2月号は休刊とさせていただきました。ご了承ください。