

### 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り、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11,831人 出資金3億7,449万500円(2022年11月30日現在)  
新加入者197人 増資者1,564人(4/1~11/30)  
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)



2023年あけましておめでとうございます。本診療所のある地域は医療機関が多い激戦区です。他と同一ことをしては発展は見込めません。生協独自の班会という仕組みを活かして、いけば、と考えています。まだ実行には至らず現在は毎日診療所を維持するだけで手一杯です。その中では日々の診療で患者さんの訴えを聞き、それに応えていく事で信頼を得ていくしかないのかと思っております。今年もよろしくお祈いします。

あけましておめでとうございます。昨年は年度途中での急な所長交代で迷惑をおかけしました。元々所長の重責を担えるような器ではありませんが、引き続き皆様に助けをもらいながら頑張つて参ります。今年は医師の産休・育休で診療体制はまた一時的に縮小傾向が予想されますが、できる限り影響が少なくなるよう努力したいと思っております。早急な医師不足の解消が困難な今、我々は岐路に立たされています。医療生協の最大の良さは仲間がいて相談できるということ。病気が上手に付き合いたい。自分自身の人生を幸せに全うしてもらいたい。コロナで思うようにはいきませんが、そのために班会活動があります。診療所周囲の方だけしか組合員にならないのでは医療生協の発展はありません。遠方でもかかりつけ医は別でも、病気のことや介護のことで困ったら相談できて安心だとの信頼を得られれば福山全域に仲間が増えていくと思っております。そういう診療所を目指して頑張ります。



ふれあい診療所  
所長  
**廣川 慎一**



城北診療所  
所長  
**山崎 弘貴**

福山医療生協の  
新年あけましておめでとうございます



医師  
**磯田 典之**



医師  
**水谷 章子**



医師  
**藤原 秀文**

あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。今年もよろしくお祈いいたします。

みなさん、新年あけましておめでとうございます。広島中央保健生協(福島生協病院)から昨年7月1日に正式に移籍して、福山医療生協での初めての新年を迎えます。今年も水・木曜日は広島福島の福島生協病院で診療を行います。当医療生協の城北診療所とふれあい診療所で引き続きお世話になりたいと思っております。よろしくお祈い申し上げます。

1986年から8年間、旧城北診療所の所長として診療に携わって28年ぶりの復帰です。「浦島太郎」の心境で半年すぎの診療で少しずつ慣れてきて、みなさん方の顔が見えるようになってきています。でもまだまだ不慣れで、ご迷惑をおかけすることがあるとは思っています。申し訳ありません。

私としては、医師体制の厳しい状況を支えるのが最低限の責務ではあると思っております。しかしながら今年の抱負は、医療の質の向上、とりわけ高血圧症、糖尿病、脂質異常症などといった慢性疾患の面で、緻密な医療管理を重点に取組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお祈いいたします。

## 班会ってなあに？ パート3

**班をつくろう！ 参加しよう！**  
～3人集まれば班会に～

### 『すこしお』班会してみませんか？

まずは、気の合う仲間が3人いればOK！減塩の必要性をみんなで学習し、実際にご自分の尿を取って、試験紙を使って塩分チェック(無料)を行います。尿の採取から1～2日前の体内に取り込んだ塩分摂取量の目安を知ることができ、日ごろの食生活を振り返ることにつながります。管理栄養士が出向いて食事のお話しもできますよ！班会希望の方は、お気軽にお電話ください。

【お問い合わせ先】福山医療生協組織部  
TEL084-999-9900



『すこしお』とは  
“少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。

### 班会紹介 御幸支部 念願の歌声班結成

歌声の好きな仲間と、御幸支部に10月「歌声班」を結成しました。メンバーは御幸支部2人と加茂支部から2人でスタート！11月には新たに1人増え5人になりました。「希望が持てる」「命・平和を尊ぶ歌を！」との思いで選曲しています。「歌った日はテンションがあがる」「元気になる」との仲間の声が聞かれました！先日、福山市母親大会実行委員会主催で12月3日(土)に開催された「2022平和集会」では、フィナーレに、「約束の歌」を手話付きで歌い、会場に集った多くの人たちと「平和の願い」「核兵器禁止」の思いを共有しあえたことは大きな「喜び」でした。



左から、熊谷さん、班長の則味さん、松屋さん、猪原さん、高木さん

# 支部交流会

## 神辺支部

11月24日、神辺支部はコロナ禍でも組合員が触れ合える場所をと「バザーとお楽しみ広場」を開催しました。支部だよりで組合員さんに出品をお願いしたところ、野菜、お米、日用品、衣料などがたくさん寄せられました。

当日はスタッフも含めて約60名の参加があり、支部名物の関東煮串や焼きそばやパンなどは早々と売り切れ、物品もますますの売れ行きで、支部財政にプラスになりました。

オープニングは光成美和さんが、素敵な弾き語りで心温まる歌を演奏してくださり、みんなでなじみの歌を歌いました。「久しぶりでみんなに会えて嬉しかった。」「初めて参加したけど楽しい。」「という声もありました。「出会い・ふれあい・支えあい」を念頭に、未加入の参加者を訪問しよう話し合っています。



## 御幸支部

### グラウンドゴルフ大会を岩成公園で開催

11月16日(水)晴天の中、御幸支部グラウンドゴルフ大会を27名の参加で開催しました。心待ちにして下さっていた皆さんと和気あいあい楽しくプレーしました。

グラウンドゴルフを通じて新しく仲間が3名増えました。



## 加茂支部

加茂支部創立20周年記念文化祭を、11月26日(土)午後、福山市加茂交流館大ホールにて開催しました。加茂支部は今年結成20年を迎えました。コロナ禍の中、組合員の集う機会をつくらうと、運営委員会で検討し文化祭を開催することにしました。協議の中で「加茂支部が出来て20年になるので、それを記念したものにしたらどうか」という意見を受け、運営委員会で確認し開催しました。当日は76名の参加がありました。

「大変良かった、また開催してほしい」という感想が多数寄せられました。今後の行事計画に活かして行きます。「加茂支部20年のあゆみ」をまとめるにあたり、前支部長の熊谷博之さんが保管していた北部支部だより総合版と加茂支部だよりを基に作成しました。

加茂支部は創立当初から、地域班をつくり、班員の健康を守るため、健康チェック、組合員健診、月決め増資を行い、親睦をはかって助け合いをしています。



## 11月27日(日) プチ・フェスタを開催しました

## 4つの支部が楽しく集い

11月27日(日)、木之庄中央公園に於いて、プチフェスタを開催しました。城北診療所圏内の城北・向陽久松台・本庄・中央支部が集いの場をつくらうと話し合いを行い計画しました。城北支部は、おもち・フランクフルト・シフォンケーキ・コーヒー・綿菓子・輪投げコーナー、本庄支部は、手作りの栗おこわ・山菜おこわ・炊き込みご飯、中央支部はカレー・スイートポテトを出店、向陽久松台支部は受付を担当しました。その他、青空市に参加いただいている方等の出店もあり、会場を盛り上げていただきました。

当日は晴天に恵まれ、160名以上の方の参加で大変賑わいました。食べ物はあっという間に完売しましたが、コーヒー・食事コーナーでは、久しぶりに会う人たちが楽しそうに過ごしていました。こどもたちの輪投げコーナーは大人気で何回も戻ってきては輪投げをして景品をゲットしていました。ご参加の支部の皆さま、事前準備や当日準備等、大変お疲れ様でした。



# 大腸がん検診推進月間 今年も目標3,000件に向けて頑張るぞ!!!

期間：2022年12月～2023年3月まで

12月14日(水)、合同支部長会議で大腸がん検診推進月間に取り組むための意思統一を行いました。大腸がん検診推進月間にあたり、加納三千子さんに「出口から考える食と健康～大腸がん検診の機会に考えてみませんか～」と題してお話いただきました。「腸活」の大切さを考えるようになったご自身の経験や「腸活」の大切さに対する意識の変化等、わかりやすく説明があり、①食物繊維が重要②我々の免疫力は腸が主であることを学びました。昔は不要と言われた食物繊維が6大栄養素と言われるようになり、今では腸の免疫力を高めるために欠かせないものであること、中でも水溶性食物繊維が重要であることを知りました。大学教授だったころ、学生に野菜500gを摂取する宿題を出したところ、その親から「便が力まずに出るようになりました」とお礼を言われたという話もありました。便通をよくすることはとても大切ですよね。



講師  
特定非営利活動法人  
コミュニティルネッサンス研究所  
加納三千子さん  
(福山医療生協監事)

厚生労働省が推奨している1日に必要な野菜の摂取量は350gですが、それに加えてイモ類、キノコ類、海藻類を欠かさず摂取する事を心がけましょう。

みなさん、大腸がん検診を受けることと同時に、食事や運動にも気をつけて「腸活」に取り組んでいきましょう。

そして、大腸がん検診のおすすめ、頑張りましょうー!!!



## 第9回食料&日用品無料広場を開催!

11月30日(水)食料&日用品無料広場を、みんなの家で開催しました。50名が来場され、後日お渡ししたのを含めて、62名分を配布しました。そのうち新規は9名でした。相談活動には訪問看護ステーション所長の古賀泰子看護師が対応しました。新規は、オンリーワンに貼ってあるポスターを見た方、フードバンクからの紹介の方などです。アンケートには「ひとり親で生活が苦しい」「コロナでアルバイトが減って困っている」などの回答がありました。

今回、多くの方から、お米等の寄付をいただきました。ありがとうございました。次回は2023年1月31日(火)開催予定です。

【お問い合わせ先】  
福山医療生協  
組織部 084-999-9900



## ～福山医療生協LINE～公式アカウント

### 【登録方法】

右記のQRコードで友達登録してください。福山医療生協の医療・介護事業所や組合員活動、健康づくり等の情報をお知らせしています。

ぜひ、登録をお願いします!



友だち募集中



## 秋の健康ウォーキングを開催!!

築城400年の福山城周辺を散策しました!

11月15日(火)健康づくり委員会主催の秋の健康ウォーキングを開催しました。ふくやま美術館前の公園に集合し、福山城と紅葉をバックに記念撮影。ラジオ体操をした後、分散して出発しました。福山城の周りには、福山八幡宮、良神社、三蔵稲荷神社等を巡り、福山城天守閣の下まで歩きました。参加者は、88名でした。

参加された方からは「福山城の周りにこんなところがあるなんて知らなかった」「紅葉を見ながら歩いて良かった」などの感想がありました。



## けんこうチャレンジ2022 (7月～10月)

1,630名が報告カード提出!!

けんこうチャレンジ2022が終了しました。福山医療生協では、大人684名、キッズ946名の報告カードの提出がありました。チャレンジ目標は習慣になりましたか?チャレンジが終わっても是非続けてみて下さい。みなさんご参加ありがとうございました。詳細は次号で報告予定です。



憲法はわたしたちの羅針盤

福山医療生協は、いかなる戦争にも反対します。また、憲法9条改正には断固反対します!

# すこしお生活 今月のメニュー もちベーコン入りロールキャベツ

1人当たり ・ 333kcal ・ 塩分：1.2g (煮汁半分)

### ＜材料＞ (2人分)

- ・ キャベツ …………… 大きめ4枚
- ・ 切り餅 …………… 2個
- ・ ベーコン …………… ハーフ4枚
- ・ 水 …………… 400cc
- ・ コンソメ(顆粒) ・ 大さじ2/3
- ・ 塩 …………… 少々
- ・ こしょう …………… 少々
- ・ ねぎ …………… 少々



### ＜作り方＞

- ①キャベツを1枚ずつ剥がして水で洗ったら耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。(芯部分は平らになるように少し削っておく)
- ②ベーコンで切り餅を巻き、さらに①のキャベツで包んで巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- ③②に水、コンソメ顆粒を入れて加熱し、沸騰したら弱火にして落とし蓋をする。約10分煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ④皿に盛り、小口切りに切ったねぎを散らす。



石井管理栄養士

♡『お正月に余ったお餅で、肉ダネいらずの簡単ロールキャベツ!』

## ロングピロピロ特別割引3月31日まで!!

オーラルフレイル予防、口元のたるみ、腹式呼吸に効果絶大の「ロングピロピロ」。ただいま特別割引キャンペーンとして、通常価格600円を500円で販売しています。お陰様で、これまで多くの方にご購入いただいております。

購入された方は継続しておられますか? 新規の方も買い替えの方も是非この機会に! 使い方について等お気軽にお問い合わせください。



【ご注文・お問い合わせ先】

福山医療生協 組織部 084-999-9900

## 診療所からのお知らせ

### ■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)	藤原	廣川	山崎	山崎	藤原	交替
	山崎	水谷	水谷	水谷	水谷	
午後 16時~18時			磯田		山崎	
	山崎	廣川	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	藤原		山崎		
		心療内科 13:30~ 完全予約制				

※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 (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)	廣川	磯田	廣川	廣川	廣川	休診
		藤原				

※栄養相談 第2、4 金曜日 9:00~12:00 (要予約)

※法律相談 奇数月の最終の火曜日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。

### \*\*\*\*\* 介護の相談は \*\*\*\*\*

しあわせ居宅介護支援事業所	921-6453
訪問看護ステーションしあわせ	973-6456
ヘルパーステーション城北	973-6455
デイサービスすみれ	973-2218
看護小規模多機能しあわせ	921-5511

## 2023年 新年に寄せて

誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりをめざします

今後、「高齢者の急増」から「現役世代の急減」へ変化

2025年は「団塊世代」と呼ばれる世代の人たち全員が、75歳以上の後期高齢者になります。1947年~1949年に生まれたこの世代は約800万人といわれます。一方では、止まらない少子化の影響により、その後も若い世代の割合は減り続けていき、極端な少子・超高齢化によって将来に大きな不安をかかえます。



軍事費は、約1.56倍となる大軍拡予算

今後、後期高齢者を支えるために、社会保障、主に医療・介護、年金などが限界に達すると言われるなか、岸田文雄首相は12月5日、鈴木俊一財務相と浜田靖一防衛相に対し、軍事費(防衛省予算)の規模をめぐり2023年度から5年間の総額を43兆円とするよう指示しました。現行の中期防衛力整備計画は総額約27.5兆円としていますが、その約1.56倍となる大軍拡です。今この時期に、軍拡のために莫大な税金を投入している場合でしょうか。

物価の高騰で、くらしと経営は深刻な打撃

日本は、コロナ危機による景気の低迷、生活の困難が長期に及んでいるところに、ガソリン、食料品、電気料金をはじめ物価の高騰がおそいかかり、くらしと経営は深刻な打撃を受けています。しかし、安倍・菅政治を引き継いだ岸田政権は、社会保障費は自然増すら抑制し、全世代型社会保障改革を推し進めてきました。2022年10月1日より、一定以上の収入がある75歳以上の後期高齢者医療費窓口負担が現行の1割から2割に引き上げられ、75歳以上人口の約20%にあたる約370万人がこの対象となりました。この引き上げの理由として、「現役世代の負担軽減」、「現役世代との負担公平化」が言われていますが、2割負担の導入による現役世代1人の負担軽減額は月額60円程度に過ぎません。後期高齢者医療は、2022年4月に保険料の引き上げがあり2008年の開始当初から比べると1.2倍に増加し、過去最高額となっています。さらに、公的年金は6月から引き下げられており、そこに物価高騰が重なっています。

みんなの願いを実現するために

今とるべき政策は、制度や環境を整備し高齢者が増えても安心して住み慣れた地域で最期まで生活でき、子供を将来の不安なく安心して生み育てることができる社会をつくることではないでしょうか。

私たち福山医療生協は、誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりに挑戦します。一人ひとりの「健康観」を大切に、みんなの願いを実現する事業と運動を創造していきましょう。

福山医療生活協同組合 専務理事 乃美康志

## お楽しみクイズ?

問題 次の漢字はある野菜を漢字表記しています。さて何と読むでしょうか?

- Q1. 馬鈴薯
- Q2. 陸蓮根
- Q3. 竜鬚菜

### 【応募方法】

- ◇郵便はかきまたは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きます。ご了承ください。
- 締切：2023年2月10日消印有効

### 【10月の正解と当選者】

正解 ①クリ ②とくしま  
たくさんのご応募ありがとうございました。正解者の2名の方にクオカードをお送りしました。 駅家町 M.K様 大門町 H.H様

### 【読者の声】 俳句2首



ヒガレバナ 今日は何処へ 道しるべ

どんぐりに 遊び心を 誘われて

