

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11,759人 出資金3億7,304万6千5百円 (2023年8月31日現在)
新加入者122人 増資者867人 (4/1~8/31)
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)



因島水軍祭 小早レース

2023年度 福山医療生協 生協強化月間 11月30日(木)まで

誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりをめざして～ゆるやかなつながりづくりで地域に安心をとどけます～

集まろう！ 話そう！ つながろう！



“職員が地域に出かけるよ” 月間

医療福祉生協の魅力を地域に広げる生協強化月間が今年も始まりました。「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」をめざすためには、仲間の輪をひろげていくことが欠かせません。これまでの3年間はコロナ禍で組合員活動が縮小しましたが、2023年度は地域支部の活動を活発にすすめていきたいと思えます。そして、支部の楽しい行事企画や班会に、事業所の職員が参加をし、地域組合員と職員組合員がお互いに目に見える活動でつながりづくりにとりくむ月間にしていきます。また、班会や行事などを通して、組合員であるかないかにかかわらず、身近な地域に出あいの場、ささえあいの場をひろげていきます。

ふれあいフリーマ

- ・野菜・衣料品・日用品
- ・書籍・絵本
- ・手芸品
- ・加工食品
- ・骨董など



健康チェックもあります

おなじみの「ふれあい朝市」が、フリーマーケットにモデルチェンジします。組合員はもちろんどなたでも出店できます。売りたい方も買いたい方も、どうぞお気軽にご来場ください。

10月28日(土) 8:30~10:00
ふれあい診療所駐車場

駅家町万能倉・国道486・ニトリ南

班会で楽しく健康づくり！！

あしな支部すみれ班

生協だより9月号で紹介した、簡易型呼気圧測定器タスクルを早速班会で使っていただきました！初めてなので少し緊張しながら一人ずつ測定しました。女性の基準値は3、男性の基準値は4です。

みなさんの結果は2から5までそれぞれですが、女性で基準値以上の方がお一人おられました。「すごいですね！」と声をかけると、「毎日ロングピロピロをしています。10回も出来ないから3回ぐらいですが、運動するより気軽に出来て、楽しいんです。」と言われていました。

ロングピロピロは、肺機能や体幹を鍛えることが出来ます。毎日少しずつの習慣が結果に表れたんですね。



| ランプ | 呼気力の目安 | 呼気レベル |
|------------|-----------------------------------|-------|
| 1 | トレーニングが必要 ティッシュペーパーを一枚吹いて揺らす程度 | 弱 |
| 2 | トレーニングが必要 日常会話をはっきりとした声で話す程度 | |
| 3 (女性の基準値) | ろうそくの火を吹き消す程度 | |
| 4 (男性の基準値) | パースデーケーキのろうそくを一気に消せる程度 | |
| 5 | 金管楽器を自由に吹きこなせる程度 | |
| 6 | アスリート並！！ | 強 |



1本600円で販売しています。



タスクル

是非みなさんも測定してみてください。

【お問い合わせ先】福山医療生協 組織部 084-999-9900

すこしお生活 今月のメニュー

牛肉とさつまいの甘辛バター炒め

1人あたり
・275 kcal
・塩分 1.0g

〈材料〉(2人分)

- ・牛小間切れ肉 130g
・さつまい 中1/4本
・玉ねぎ 中1/4個
・小ネギ 適量
・醤油 小さじ2
・はちみつ 小さじ2
・オリーブオイル 小さじ1
・バター 10g



〈作り方〉

- ① さつまいは皮つきのまま、1cm厚の半月切りにし、水に潜らせ、濡れたままのさつまいを耐熱容器に入れラップをかけてレンジで柔らかくなるまで加熱する(600wで5分程度)。
② 玉ねぎは薄切りに、小ネギは小口切りにする。
③ フライパンにオリーブオイルを熱し、牛小間切れ肉を入れて炒め、火が通ったら①のさつまいも入れて炒める。
④ ③に醤油、はちみつを入れ全体に味が馴染んだら、バターを加えて絡める。
⑤ 皿に盛り、小ねぎを散らす。

メニューコメント 「秋の味覚! さつまいの甘味とバターのコクがベストマッチ♪」 石井管理栄養士

患者様・組合員の皆様へ

ふれあい診療所 診療体制のお知らせ

廣川医師の退職に伴い、10月より診療体制を縮小いたします。9月のたよりでは週2日に縮小とお伝えしておりましたが、火曜日・木曜日・金曜日の週3日の診療体制に決定いたしました。皆様には不安とご心配をおかけしますが、何かごとあれば月曜日・水曜日の休診日においても、職員(事務または看護師)が常駐し対応いたします。今後も引き続き医師確保には全力をあげてまいりますので、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

2023年10月からの診療体制

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)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (午前 9時~12時, 午後 16時~18時) showing doctor names and availability.

- ※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)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (午前 9時~12時) showing doctor names and availability.

- ※栄養相談 隔週の火曜日、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)

***** 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

介護カフェのお知らせ

介護カフェは、2ヶ月に1回開催しています。介護について一緒に学びながら交流しませんか?

◇次回の予定◇

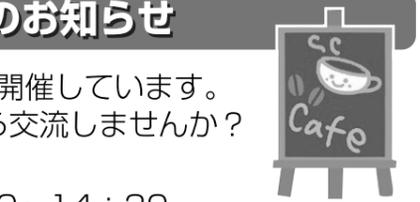
日時: 11月8日(水) 13:30~14:30

場所: 在宅介護センター城北2階 (変更になる場合があります)

【お問い合わせ先】

しあわせ居宅介護支援事業所 084-921-6453

または 福山医療生協組織部 084-999-9900



9月13日(水) 矢部理学療法士による「フレイル予防のための健康体操」の様子(城北診療所にて)

保険証廃止
そこまでやるか!

保険証廃止を止めるため
わたしたちは声をあげます!



医療を受けるために必須の健康保険証をマイナンバーカードに結びつけることは任意であるカードの取得を事実上強制するものです! 医療機関だって、マイナ保険証で設備費用や個人情報の取り扱いなど大変なことになるんです!

Q1 保険証がなくなるの?

その危険が迫っています。来年の秋、岸田政権は保険証を廃止して、マイナ保険証を強制しようとしています。

Q2

マイナ保険証って?

マイナンバーカードに保険証機能をもたせたものです。医療を受けたいなら、マイナンバーカードを取得しろということです。

Q3

マイナ保険証だと何が困るの?

こんなリスクが!
○落としてしまった
○盗難にあった
再発行に時間がかかって病院を受診できない。

Q4

どうしたら保険証をまもれるの?

みんなの声にかかってる!
国会に廃止反対の声を届けよう! あなたも署名にご協力ください。

いのちに関わる保険証をなくさないで!

全日本民主医療機関連合会

お楽しみクイズ?

バラバラ三字熟語 例題にならって文字を並べ替え、三字熟語を作りましょう。

Table for a word puzzle with columns for characters and equations like 'シン ジャ + 青 = 青ジャシン (青写真)'.

【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きますことがあります。ご了承ください。 締切: 2023年11月10日消印有効

【7月8月合併号の正解と当選者】

正解 ① 1束 ② ツヨシ ③ 幼稚園 (建物だから)

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。 神辺町 M.H様 久松台 T.M様

【読者の声】

- ・3年前にベースメーカーを入れてから、ドンドンと動くという事は出来ません。でもお花や野菜を作るのは大好きです。主人に手伝ってもらいながら日々を楽しんでいます。今、百合・グラジオラス・キュウリ・ナス、いろいろとありますよ!!
・帯状疱疹のワクチン、高額なので補助金を出して欲しい。