

### 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11,764人 出資金3億7,303万7千5百円 (2023年9月30日現在)

新加入者148人 増資者1,225人 (4/1~9/30)

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)



### 医療生協を知ってもらい、広げて、つながる

## 生協強化月間を実施中！

生協強化月間では、全国の生協が組合員や地域へ広く活動を伝えて、新たな仲間づくりと出資金を増やすためのとりくみを一斉に行っています。福山医療生協でも、多くの方から出資していただいた出資金は、医療・介護の事業を行うため、医療機器の購入や事業所の建設・修繕

等に利用されています。

また、生協強化月間は、活発な組合員活動が取り組まれる期間となっています。だれもが参加できる楽しい企画を開催していきますので、ぜひ、みなさんご参加ください。

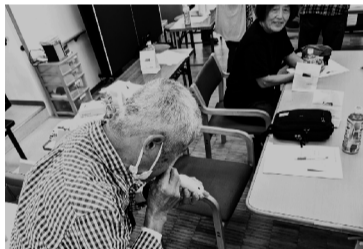
#### 目標に向けて頑張るぞ〜！と意思統一しました！

あしな支部は、10月11日(水)ふれあい診療所2階で、生協強化月間スタート集会と合わせ、班長・手配り者交流集会和を24名の参加で開催しました。はじめに、事務局から、支部目標と到達報告

(目標達成:班づくり1班、担い手増やし3名、けんこうチャレンジ150件)の後、仲間増やし毎月1名以上(あしな支部は10年以上毎月1名以上の仲間増やしを継続)、出資金増やし60



万円、大腸がん検診120件の取り組みの提起があり、今年度も、生協5課題達成を確認しました。



タスクルを使って呼吸力を測っている様子

続いて、班長・手配り者交流会では、S班は2011年に3人で作り、今では地域に20人を超える班になった。気心の知れた少人数の班は、健康チェック、映画鑑賞、エンディングノートの作成等やっている。サークル班に参加し、その縁で新しい健康志向の班ができた。コロナ禍の中、班会の開催の苦労や、健康づくりの継続等、楽しく開催していると報告がありました。その後、参加者全員で、タスクル(簡易型呼吸力測定器)で呼吸力を測り大変好評でした。最後に、秋の歌を唄って終了しました。

#### 支部旅行で「らんまん」の高知に行ってきました〜！

本庄支部と中央支部は、よくばりコースで、高知県立牧野植物園に行ってきました。

牧野植物園は、90歳を超えた牧野富太郎博士の一言で、標高130m四国霊場第三十一番札所、竹林寺の前に作られています。一つの山(五色山)が植物園になっており、とても広大で多種多様の植物があり、見ごたえバツグン!全部見るのはムリ!ハードなスケジュールとなりましたが、帰りのバスの中では、「来年の旅行は花見に行きたい」との声!まずは無事に帰ってこられてホッとしました。後日、「来年のお花見旅行楽しみにしています!」と、お礼の連絡もありました。

#### 本庄支部

10月12日(木)21名で支部旅行に行ってきました。牧野博士の「らんまん」のおかげでどこも人・人・人でおおにぎわい!



10/12(木)植物園正面玄関入口にて

#### 中央支部

10月18日(水)20名で4年ぶりの遠出の旅に行ってきました。長時間のバス旅行でしたが、行きも帰りもみんな楽しくおしゃべり・笑い声!



10/18(水)植物園正面玄関入口にて

## フェスタのお知らせ

### 4支部合同フェスタ開催

(城北・本庄・中央・向陽久松台支部)

<日時> 2023年11月26日(日)  
AM10:00~12:00

<会場> 木之庄中央公園(樹徳交流館東 通称ゴリラ公園)

※雨天の場合:みんなの家とんどんにて開催予定です。

※駐車場:木之庄郵便局北側と診療所東側の職員駐車場をご利用ください。

問い合わせ先 携帯電話 090-2004-3533 植村

#### フリーマーケット

- \*手作り味噌他(和ちゃんの店)
- \*手ごねパン屋(プラサーダ)
- \*手作り小物類(うさぎ屋中山)
- \*洋服(ミセス衣料岡崎)
- \*手作りかご・ほうき他(ふるさと工房)
- \*フリーマーケット(子供服もあり)
- \*おでん(城北支部)
- \*コーヒー・シフォンケーキ(城北支部)
- \*子どもコーナー・輪投げ(城北支部)
- \*フリーマーケット(向陽久松台支部)
- \*栗おこわ・山菜おこわ・炊き込みご飯(本庄支部)
- \*かぼちゃプリン・すいとんとぼと(中央支部)



※全て数に限りがありますのでなくなり次第終了となります。

すこしお生活 今月のメニュー

せせりのわさび醤油和え

1人当たり  
・207kcal  
・塩分：1.6g

- 〈材料〉 (2人分)
- ・せせり …………… 200g
  - ・長ネギ …………… 1本
  - ・舞茸 …………… 1/2パック
- 〔調味料〕
- 醤油 …………… 大さじ1
  - 砂糖 …………… 大さじ1/2
  - わさび …………… お好み
  - ごま油 …………… 大さじ1/2
  - 炒りごま …………… 小さじ1



〈作り方〉

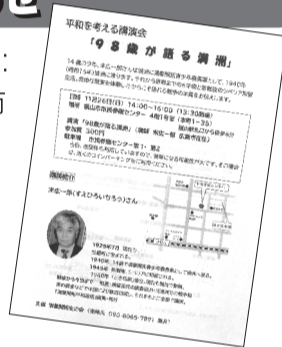
- ① せせりは一口大にそぎ切りにする。
- ② 長ネギは斜め千切りに、舞茸はほぐしておく。
- ③ ボウルに〔調味料〕を全て合わせておく。
- ④ フライパンにごま油(分量外)を少量入れて加熱し、せせりを炒める。せせりに火が通ったら、②の長ネギ、舞茸も入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ③のボウルに④の具材を入れて和える。

レシピコメント 『ツンとする辛さが◎！炒めて和えるだけの簡単レシピ』 石井管理栄養士

まちづくり委員会からのお知らせ

平和を考える講演会「98歳が語る満州」(主催：満蒙開拓使の会)が11月26日、14時から福山市市民参画センターにて開催されます。

福山医療生協まちづくり委員会から、参加協力の呼びかけを行います。ぜひ、ご参加ください。詳細は、この生協だより11月号にチラシをばせ込んでいますので、ご覧ください。



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	杉山	山崎	山崎	山崎	交替
	山崎	水谷	水谷	水谷	水谷	
午後 16時～18時			磯田			
	山崎	藤原	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	(山崎)		山崎		
		心療内科				

- ※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)	休診	藤原	休診	橋本	藤原	休診
		磯田				

- ※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14:30～(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

「福山医療生協すこしおフェスタ」のご案内

■減塩について、楽しみながら交流しませんか？

日時：12月11日(月) 13:30～15:30

場所：ふれあい診療所2階

内容：■「すこしおの話」石井管理栄養士

■ミルク味噌汁の試飲

■尿塩分チェック

■すこしおカルタ大会

定員：30名

※定員になり次第締め切ら

せていただきますので、

ご了承ください。

【申込・問い合わせ先】

福山医療生協組織部 084-999-9900



組合員のための無料法律相談

※福山法律事務所の弁護士による、1回20分・完全予約制です。

城北診療所

偶数月の第2水曜日

(14:00～15:00)

予約・問い合わせ

TEL.084-923-8161



ふれあい診療所

奇数月の最終火曜日(14:30～15:30)

予約・問い合わせ TEL.084-976-4334

～福山医療生協LINE 友だち募集中～

【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！



お楽しみクイズ?

問題1 足して200に

右の9個の数字の中から合計が200になる数字を3個選んで下さい。

66	74	92
43	33	14
13	51	101

問題2 バラバラ言葉

ある2種類の動物の名前をバラバラにして並び替えたら右の3つの言葉になりました。もとの2種類の動物は何でしょう？

擬音(ギオン)
サイ
裏(ウラ)

【9月号の正解と当選者】

正解

1位 内山君 2位 榎本君 3位 井上君 4位 沖野君 5位 青木君

\*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。

引野町 N.Y様 山手町 F.Y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きます。

締切：2023年12月10日消印有効

【読者の声】

・今回のクイズは頭をつかうので、ボケ防止に最高です。今、吹き矢がばってます。

・夫婦で朝"みんなの体操"を楽しんでやっています。