

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11,652人 出資金3億6,997万6千円 (2024年2月29日現在)

新加入者283人 増資者2,342人 (4/1~2/29)

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)



2024年度『明るいまちづくりをめざして』

～班会で集まれば社会参加～



倉敷医療生活協同組合 副理事長 早川高子さん

3月25日(月)、倉敷医療生協 副理事長の早川高子さんを講師にお招きし、NEW班会を学ぶ学習会を開催しました。久しぶりの学習会には、組合員49名・職員10名が参加しました。

【忙しいけれど楽しい活動】

パワフルに活動する早川さん。まずは、理事としての活動や支部活動について伺いました。倉敷医療生協では、支部づくりや支部分割を積極的にすすめてきたこと。2006年から2017年の間に19の支部をつくったことには驚きでした。最大の教訓は「地域には医療生協ファンがいっぱい」と。私たちはもっと福山医療生協を知ってもらって一緒に活動してくれる人を増やして行かなければと痛感。また継続した医療や社会保険などの学習は「学び・行動する」実践力となり、医療生協らしい活動につながっています。

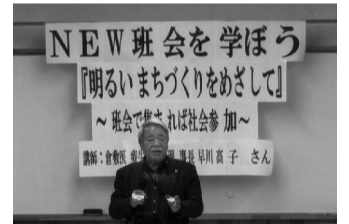
【班会で集まれば社会参加!!】

社会参加が健康づくりの第一歩。「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」が重要。社会とのつながりや役割を持つことが大切であり、元気で長生きの秘訣は社会参加。そしてその社会参加に有効なのが班会。「百歳体操やサロン、居場所などに組合員さんが3人いれば班を結成できる」倉敷医療生協は、柔軟に班をつくり、つながりを広げています。

参加者からは「地域に集まるのが健康づくりになる」「楽しい班だったら友だちを呼んで来れる」「医療生協に入ったおかげでいろんな人とめぐり合えている」などの感想が出されました。2024年度、福山医療生協もこれに習ってゆるやかな班会を増やしていきます。



組合員49名・職員10名が参加し、倉敷医療生協の活動を学んだ



開会挨拶をする 服部融憲理事長

タオルを使った体操 (いつでも元気 レッツ体操より)

タオルを使って、身体をほぐしたり鍛えたりする体操です。タオルは身近な生活用品でありながら、さまざまな運動に活用できます。生活の中のちょっとしたタイミングを利用して、身体を動かしましょう。タオルの大きさは一般的なフェイスタオルで十分です。

1. にぎる筋トレ

タオルをイラストのようにしぼる(10秒間を1~2回)。※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う



- ポイント
- ・肩に力を入れない
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

2. 足の引き上げ

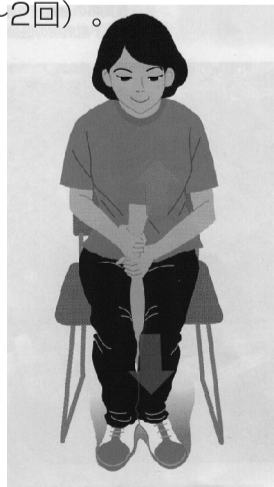
1. タオルで左膝のやや手前を抑える。
2. 左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える(10秒間を1~2回)。
※右膝でも同じように行う



- ポイント
- ・膝はわずかに引き上げる程度でOK
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

3. 太ももの内側の筋トレ

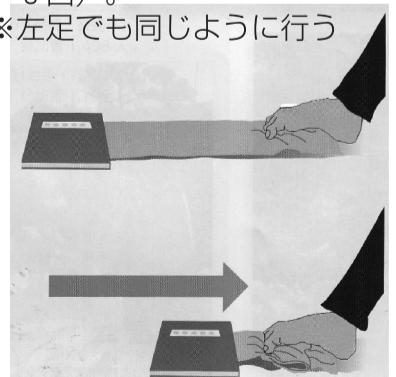
1. タオルを両膝にはさむ。
2. 両膝からタオルが抜けないようにしながら、タオルを上へ引き上げる(10秒間を1~2回)。



- ポイント
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

4. 足裏体操

1. タオルを床に敷き、その上に右足(素足)を置いて座る。
2. 右足の指を開き、すべての指でタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる(1~3回)。
※左足でも同じように行う



- ポイント
- ・足の指を大きく開く
- ・タオルの端に本など、軽いおもりを乗せると行いやすい

すこしお生活 今月のメニュー

たけのこと菜の花のペロンチーノ風炒め

1人当たり
・179kcal
・塩分：1.3g

〈材料〉(2人分)

- 豚小間切れ肉 100g
・茹でたけのこ 150g
・菜の花 1/2束(100g)
・にんにく 1/2片
・鷹の爪(輪切り) 少々
・オリーブオイル 大さじ1/2
・塩 小さじ1/2
・こしょう 少々



〈作り方〉

- ① 茹でたけのこ、にんにくは薄切りにする。
② 菜の花は食べやすい長さに切り、下茹でし、水気を絞っておく。
③ フライパンにオリーブオイルをしき、にんにく、鷹の爪を入れて熱し、にんにくの香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、茹でたけのこ、②の菜の花も入れて炒め、塩・こしょうで味を調える。

コメント：「旬のたけのこの食感と菜の花のほろ苦さを、シンプルな味付けで楽しもう！」 石井管理栄養士

「令和6年能登半島地震」緊急災害支援募金のお礼とご報告

先般の令和6年能登半島地震により被害を受けられた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

福山医療生協では、被災された方々を支援するため、各事業所・支部にて募金を実施してまいりました。その結果、2月29日(木)までに総額243,221円の募金が集まりましたことをご報告させていただきます。

お寄せいただきました募金は、日本医療福祉生協連に送金いたしました。日本医療福祉生協連より各自治体を通じて、被災地の救援活動にお役立ていただきます。

皆さまの温かいご支援、ご協力に深く感謝とお礼を申し上げますと共に、被災された地域の日も早い復興を心よりお祈りいたします。

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)

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). It lists the names of the medical staff on duty for each slot.

- ※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). It lists the names of the medical staff on duty for each slot.

- ※栄養相談 火曜日：隔週、金曜日：第2、4週目 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 *****

Table listing various support services and their contact numbers, such as 'しあわせ居宅介護支援事業所' (921-6453) and '訪問看護ステーションしあわせ' (973-6456).

2024 国際女性デー in 福山

3月17日(日) 2024国際女性デーin福山を東交流館に於いて開催

参加者は81名で、東交流館の会議室がいっぱいになった。(福山医療生協も事務局を務める第68回福山市母親大会実行委員会主催)。

江口昌子さんを講師にお招きし、テーマは「女性はだまっていけない今、戦争・紛争と日常の暴力について考える」であった。

【江口さんは1961年から1985年まで福山市にて教職に就かれ、「福山空襲」の調査・記録にも参加。その後はつくば市を中心に性暴力について考え行動する「ほうせんかの会」の代表(1997年~2022年)などを務められ、昨年福山に戻ってこられた。】

「これまで、いったいどれだけの血や涙が流されたのか」

河上事務局より、冒頭で「国際女性デーのシンボルとなったパンとバラ。いったいどれだけの血や涙が流されたことでしょうか」と始め、本日ここに江口昌子さんをお迎えできたことをうれしく思いますとあいさつした。

20世紀最大の性暴力は日本軍によるもの

戦場とは、戦いの場だけではなく、戦場地域での暮らしがある。日本の軍隊が、一番狙ったのは女性。第2次世界大戦、政府が日本全国に軍隊が特約した慰安所をたくさん作ったことが記録に残っている。20世紀最大の性暴力というのは日本軍によるもの。これは2000年12月に開催された女性国際戦犯法廷で明らかに。元日本兵が語る戦場での加害体験。強姦は日常茶飯事。軍隊や戦争は性暴力を生む。紛争下の性暴力は今もなくなってはいない。

日本は戦争にあえて参加しようとしている

平和への道を「生まれてくる子どもたち」に残すのが今の大人の責任である。自分たちで声をあげていかなければならない。いろんなことができるから、その中で考えていけばいいと思う。



左：講師の江口昌子さん 右：交流会司会の河上悦子さん

講演会と交流会の様子

お楽しみクイズ?

問1. バラバラ言葉 ある2つの家電の名前をバラバラにして並び替えたら下の3つの言葉になりました。もとの2つの家電は何でしょう? 倉庫(ソウコ) 雑巾(ゾウキン) 鯉(カレイ)

問2. ○と□に入る文字 ○は全て同じ文字、□にも同じ文字が入ります。□に入る文字を答えて下さい。 う○ど□ き○ろ□ ば○ご□ め○ほ□

【2月号の正解と当選者】 正解 ① 野球(やきゅう) 陸上(りくじょう) ② ふくろう

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。木之庄町 H.M様 熊野町 T.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3-6-5 福山医療生活協同組合・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：2024年5月10日消印有効

【読者の声】

・鶏肉の梅しそチーズ焼き、美味しそうです。さっそく作ってみました。美味しかったです!!
・日頃あまり動かないので(寒いのもあって)健康のために、ながら体操をしています。歯みがきしながらかかと落としや踏み台昇降、ドライヤーをかけながらスクワットなど寝る前の軽いストレッチと習慣化すればなんなくできます。短時間だけど継続すればいいかなと思ってやっています。効果がでるといいなあ。
・能登半島地震被災者の方々にはやく春がきますように!