

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11,571人 出資金3億7,012万5千円 (2024年3月31日現在)
新加入者303人 増資者2,558人 (4/1~3/31)
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)



人と人とのつながりを大切に

“社会参加する楽しさ”を広げよう!

社会参加それが『班会!!』



班会紹介：あしな支部ひまわり班

2月5日(月)久しぶりの集まりでした。(昼食をはさんで、AM11:00~PM2:00)

あいにくの雨にもかかわらず、17名の参加者でした。今回は特に参加者全員の役割を決めました。講義担当・食に関する教室(フレイル予防と食事について)・体操担当・毎日のフレイル予防体操・音楽の演奏と歌担当。その他、お茶出し・お弁当配布・お菓子配布・コーヒー担当等の係を決め、3時間の会は、和やかにスムーズに進みました。片づけは全員で行いました。

皆さん、良かった、楽しかった、勉強になったと言ってくださり、とても有意義な班会になったと思います。(あしな支部だより 2024年3月号より)



全員でハイポーズ!



みんなでフレイル予防体操

食に関する教室を開催しました ～フレイル予防と食事～

フレイルとは?

加齢に伴い、筋力や認知機能社会性など「心身の活力」が低下した状態のことを指します。フレイルは要介護のリスクを高めるので、フレイルの進行を予防することはとても大切です。

フレイルの状態になると、身体の機能低下、心理的・社会的な側面の機能低下も含め、健康障害を起こしやすくなります。フレイルを予防するためのポイントは、「よく噛んでよく食べること」「適度に運動すること」「社会参加すること」の三位一体が大切だと言われています。(石井管理栄養士の話から)

班会紹介：神辺支部道上なごみ班

「道上班」のスタートは、2021年4月のお花見会でした。22年の榑崎さんの自分史と福山空襲の体験を聴く会は、大変な体験をされた中から平和への強い思いが伝わってくる貴重な時間となりました。23年、笑顔で好きなことを話せる楽しい班がいいね、と「道上なごみ班」に改名しました。

いざという時の介護施設のこと、座ってできる体操、オーラルフレイルの話、福山城へのお出かけ班会も実現しました。

9月には医師体制縮小への不安や疑問点を出し、専務とのお話の中でモヤモヤが少し解消し、希望を持つことができました。

趣味班と違う地域班ならではの悩みもありますが、生協だより新年号で両所長の「いざという時の相談先」「北部の医療生協の灯を消さない」という言葉を受け止め、改めて楽しく人とつながる班会を続けていこうと話合っています。

(神辺支部だより 2024年3月号より)



ハーモニカに合わせて歌いながらのお花見会



今回で、みんなの家どんでの開催は、いったん休止とします!

第17回食料&日用品無料広場を開催!

後日も含めて79人配布!

3月29日(金)第17回食料&日用品無料広場を、みんなの家どんにて開催し、79人を配布しました。前回同様、8時過ぎから多くの方が並び9時30分には50名が来場しました。(写真上)
ボランティアさんがチキンカツカレーを作り、振る舞ってくださいました。(写真下)
右:ボランティアさんと職員・下左:カレー配布準備
コロナ禍が2020年に始まり、仕事や繋がりが途切れ、困っている方を対象に2021年7月29日に第1回目を開催してから約3年、2ヶ月に1回のペースで開催してきました。その中で、フードバンク福山やファミリーマートのフードドライブと契約、その他のいろいろな団体と連携してきました。
コロナ感染症が2類から5類に移行したことを受け、いったん休止することを決定しました。しかし、現在も物価高騰のありを受け、生活が依然厳しい方が大勢おられます。今後どのような形で支援できるか、資金はどうするか、やり方を含めて検討している所です。

ボランティアさんには、3年に及ぶ長い間お手伝いをしていただきありがとうございます。また、カンパ金をはじめ、お米・食料・日用品等たくさんのお支援助をいただき、ありがとうございました。皆さまにも改めて感謝申し上げます。

すこしお生活 今月のメニュー

いわしのソテー ～ハニーマスタードソース～

〈材料〉 (2人分)

- ・ 鰯 6～8尾
- ・ 小麦粉 適量
- ・ 塩 0.5g
- ・ こしょう 少々
- ・ オリーブ油 大さじ1
- 〈ハニーマスタードソース〉
- 〔マスタード 大さじ1
- 〔はちみつ 大さじ1
- 〔醤油 小さじ1
- 〔レモン果汁 小さじ1



1人当たり・237kcal・塩分：1.2g

〈作り方〉

- ① 鰯は下処理をし、親指の腹を骨に添わせ、頭側から尾に向かって滑らせるように身をはがし、尾の付け根で骨を折り身を押しながら骨を頭に向かってはがすように取る。
- ② 鰯に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鰯を両面焼く。
- ④ 〈ハニーマスタードソース〉の調味料をすべて混ぜておく。
- ⑤ 皿に鰯を盛り、ソースをかける。

コメント：「旬のいわしを、いつもと違う洋風に味わおう！」 石井管理栄養士

2024年度 健康診断料金改定のお知らせ

平素は格別なるご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、標記について、今日まで最大限の努力を続けてまいりましたが、各種健康診断にかかる様々な経費の高騰などに伴い、2024年度より各種健康診断の実施料金につきまして、右記の通り改定しております。

今後予防医学を通じ皆様の健康管理のお手伝いと、安心してご利用いただける施設運営に努めて参りますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

① 健診項目

- ・ 組合員A
 - (企業A・民商A) コース…5,500円⇒6,000円
 - (特定・後期併用) コース…3,300円⇒3,800円
- ・ 組合員B
 - (企業B・民商B) コース…9,430円⇒9,930円
 - (特定・後期併用) コース…7,330円⇒7,830円
- ・ 組合員ドック…33,700円⇒34,200円
- (特定・後期併用) …31,500円⇒32,000円

② 頸動脈エコー健診

- (オプション) …2,700円⇒3,850円

※その他、詳しくは城北診療所・ふれあい診療所にお問い合わせ下さい。

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)	山崎	瀬尾	山崎	山崎	山崎	交替
	瀬尾	水谷	水谷	水谷	水谷	
	松隈	松隈	磯田	瀬尾	瀬尾	
			瀬尾		松隈	
午後 16時～18時	山崎	藤原	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	瀬尾		山崎		
	瀬尾	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)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 (予約制)	藤原	藤原 磯田	休診	休診	藤原	休診

※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 *****

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

医療・介護・福祉改正に思うこと

今年は3年に1度の医療・介護保険制度改正の年に当たります。訪問介護以外の基本報酬についてはアップしましたが、物価や光熱費の高騰に追いつく内容ではありません。

介護職員の賃金アップについても、これまで同様に売り上げに対して人件費として集金出来る率を設定したのみで、岸田政権が説明する職員1人当たり6,000円アップが約束されたものではありません。

一方で人員不足は当事者が努力すべき課題だと、施設に対して生産性向上加算を新設し、自分自身で知恵を使うよう求めています。ケアマネジャーにはヤングケアラー、生活困窮者、障がい者、その他高齢者でない者の支援についての研修要項を新設、包括支援センターには共生社会、地域包括ケアシステムの深化を求めています。これらの課題について、現場の職員はこれまでも自分たちの出来る限りの対応をしてきました。それでも解決できない課題が起きているにも関わらず、既に公助は鳴りを潜め、自助、互助、共助で乗り切るように舵を切っています。

本来、税負担の大きい諸外国は代わりに社会保障を充実させており、国民の理解が得られていますが、昨今の日本は自民党のキックバック問題でもわかるように、大手企業に優遇税制をとり、その見返りとして政治献金を得ている状況にあり、まさにこれは悪代官と越後屋の時代から日本の社会が進化出来ていない証拠です。

更に、現役世代の負担減のためにと、高齢者の負担を増やす政策に躍起になり、怒りの矛先を政治に向けないような姿勢をとっています。しかし、今の若者もいずれは高齢者です。その時には、現在よりも更に年金額が削られた状況で膨大な税金や保険料の負担を強いられるのは明白です。いつ始めても遅いことはないの、政治への無関心や自分一人では…という考えを捨てるべきだと考えます。



2024年4月4日
福山市社会保障推進協議会副会長
備後の里居宅介護支援事業所
山田 昌宏

お楽しみクイズ?

問1. バラバラ三文字熟語

例題にならって文字を並び替え、三文字熟語を作りましょう。

例	ド	ウ	キ	+	合	=	合	キ	ド	(合気道)
	ム	ダ	イ	+	限	=				
	リ	ン	エ	+	距	=				
	ダ	キ	イ	+	象	=				

【3月号の正解と当選者】

正解 ① れいあうと ② もんつきはかま ③ きまつしけん

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。

府中市 O.W様 加茂町 M.M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きますことがあります。ご了承ください。

* 締切：2024年6月10日消印有効

【読者の声】

・運動に通うようになって今月で1年になります。体重が-3kgになっています。もう少しです。

・春になると、わくわくしてきます。畑や園芸のシーズンがはじまるので。この前はじゃがいもを植え、キャベツ苗を植えました。もう少しあたたかくなると、ランの植え替えや花苗を植える予定です。楽しみです。

・山茶花、水仙、椿、コサギ、セグロセキレイ、ウォーキングを楽しめるものにしてくれます。