

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11,567人 出資金3億6,972万3千500円 (2024年9月30日現在)

新加入者143人 増資者1,198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)



海王丸パーク (2024年10月15日富山県射水市)

生協強化月間の取り組み

【南支部】みんなの家

多治米町にある「南支部みんなの家」は毎週木曜日10時から12時まで居場所づくりの活動をしています。毎回百歳体操で体を動かした後、絵本の読み語りやゆったりとした時間を過ごしています。第1週目は運営委員さん手作りの料理で食事会をしています。参加者の方は「みんなと一緒に百歳体操を続けられるし、食事楽しい。」「絵本は子どもだけのものではない。大人も楽しめる。」と、毎回楽しみにしております。



【神辺支部】みんなの家ぽかぽか

神辺支部は毎週木曜日に居場所ぽかぽかを開催しています。10月は生協強化月間の取り組みとして、事業所の職員が参加しました。10月3日は、城北診療所の看護師が参加し、血糖値測定を行いました。血糖値についての説明や、フレイル予防体操を行った後、お茶をしながら交流をしました。10月10日は、しあわせ居宅介護支援事業所からケアマネジャーが2名参加しました。地域包括ケアシステムについての動画視聴と医療生協についての紙芝居の後、介護保険申請についての質問等で交流しました。



【城北支部】みんなの家どんどん

2018年から、みんなの家どんどんが始まって6年になります。モーニングの中でも金曜日のおむすびモーニングは他の曜日に比べてとても人気です。10時から12時の閉店になるまで盛りだくさんの話をされ「昨日カーブが試合に負けたから面白くない」「あんたら詐欺の電話には気をつけんさいよ」など新聞記事の出来事を読んでない人に教えてあげてます。だから毎日違う話でおしゃべりが出来るんだなと感心しています。みんなの家どんどんが、居場所として役に立っているならこれから先も続けられる限り、皆の集える場所として続けていきたいと思えます。



一杯100円の珈琲が、皆の笑顔を作る、そんな心地よい場所を提供出来るようにボランティアの仲間と一緒に作っていきます。



【ふれあい・いきいき・サロン】

コロナでサロンは一旦中止になりましたが、でも皆で集まりたいと現在は毎週金曜日の午後開催しています。(第2金曜日は休み) 本日は9名参加されました。音楽に合わせて軽く運動後は、歌集から一人ずつ選曲し全員で合唱され昭和の名曲を次々と9曲歌われました。参加者さん達はサロンに来ることが生きがいと言われる方やストレスが発散できるなど楽しくて皆の顔を見るだけでうれしいと話されていました。



【あしな支部】健康カフェ

健康カフェを開催して、3年目を迎えました。10月16日は12名の方が参加し、開始はロングピロピロ(吹き戻し)を10回連続行い、その後はお茶やコーヒー・お菓子などで小休憩しました。休憩の後は健康づくり委員さんを中心に踵上げ運動や頸や肩を回す運動や脳トレ運動もあり内容は盛りだくさんです。互いに健康に良い事や生活で役に立つお話もされ、情報を共有しながら、カフェ開催中は終始笑い声が飛び交い皆笑顔で過ごされています。



5年ぶりに調理実習を開催！

健康づくり委員会主催2024年度学習会第2回『食と調理実習』を開催。

9月11日(水) 駅家交流館16名、10月8日(火) 久松台交流館10名が参加しました。

まず石井管理栄養士から減塩についての話を聞きました。塩分の摂りすぎはガンや脳梗塞・腎臓病のリスクを高める事、なぜ塩分を摂りすぎると高血圧になるのか、塩分を減らすポイントなどについて学習しました。学習の後はグループに分かれて調理を開始。レシピを見ながら手分けして作りました。さて塩分2g未満のお味は・・・。

「美味しかった」「ちょっと薄味」「家でも作ってみよう」など感想を言い合いながら楽しくいただきました。



健康づくり委員会主催

2024年度 学習会のお知らせ

第4回は「救命講習」です。ぜひご参加ください！

内容：普通救命講習(応急手当の重要性、心肺蘇生法等)

1時間動画視聴と実技

講師：救命救急士(消防署)

日時・場所：2025年1月30日(木) 9:00~12:00 ふれあい診療所2階
2月12日(水) 9:00~12:00 城北診療所2階

※どちらかにご参加ください。

締切：2024年12月10日(火)

申し込み順15名まで 定員になり次第締め切ります。

申込みの際に、前回受講日が分かる方はお知らせください。

【参加申し込み・問い合わせ】

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

鮭と白菜の和風クリーム煮 1人当たり・295 kcal・塩分：1.4 g

〈材料〉 (2人分)

- ・生鮭…………… 2切れ
- 〔塩…………… 少々
- 〔こしょう…………… 少々
- 〔薄力粉…………… 適量
- ・油…………… 大さじ1/2
- ・白菜…………… 200g
- ・しめじ…………… 100g
- ・薄力粉…………… 大さじ2
- ・水…………… 200ml
- ・顆粒コンソメ… 小さじ1
- ・牛乳…………… 200ml
- ・味噌…………… 大さじ1/2



〈作り方〉

- ① 生鮭は3～4等分に切り、塩、こしょうで下味を付け、薄力粉をまぶす。
- ② 白菜はざく切りに、しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①の生鮭を入れ両面に焼き色が付くまで焼き、一旦皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンに②の白菜、しめじを入れてしんなりするまで炒め、薄力粉も加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ ④に水、コンソメを加え、混ぜながら7～8分煮る。
- ⑥ ⑤に③の鮭を戻し入れ、牛乳と味噌を加え、ひと煮立ちさせる。

コメント：「定番の鮭のクリーム煮を和風にアレンジ！」 石井管理栄養士

能登半島豪雨災害 緊急義援募金のお願い

9月21日に発生した能登半島の豪雨災害の状況を受け、被災した自治体への義援金を組合員の皆さまに呼びかけます。義援金は呼びかけ団体である日本医療福祉生活協同組合連合会を通じて送金します。



ご協力をよろしくお願いいたします。

期間：2024年12月27日（金）まで

診療所からのお知らせ

コロナワクチン・インフルエンザワクチンの予約を両診療所でお取りしています。詳しくは各診療所にお問合せください。

■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	
午後 16時～18時	山崎	松隈	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	瀬尾		山崎		
		心療内科 13:30～		瀬尾 17:00 まで		

- ※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)
- ※休診日は職員が不在の場合がありますので、来られる前にお電話ください。

***** 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

2024年度 備後の里秋まつりを5年ぶりに開催！
ふれあい地域4支部・たすけあいの会が出店！

第21回備後の里秋まつりを、10月6日(日)ふれあい診療所前駐車場にて開催しました。コロナ禍を受け、5年ぶりの開催です。



オープニング 広谷龍神太鼓の皆さん

ふれあい地域4支部とたすけあいの会が実行委員会に参加し、模擬店や舞台の出し物に参加しました。当日は、秋晴れの良い天気恵まれ、約500名の方が楽しい一日を過ごしました。



たすけあいの会



あしな支部



加茂支部



御幸支部



神辺支部

お楽しみクイズ?

AとBに当てはまる文字を見つけ出し、A・Bの2文字で出来る熟語は何でしょう。

- ① 補 本 ② 証 売
- 客 A 場 物 B 質 投 A 面 支 B 番
- 首 楽 写 頭

【9月号の正解と当選者】

正解 ① 8+5-7+9=15 ② 9-2+3+5=15 ③ 6-2+8+3=15
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。
向陽町 I.T様 新市町 N.K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 福山医療生活協同組合・組織部
電話：084-999-9900 Fax：084-999-9901 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12月10日消印有効

【読者の声】

- ・ゴミ出しを兼ねて散歩しながらゴミ拾いをしています。途中の空き地でジャンプとかかとおとしをして帰ります。骨を刺激する感じで心地良くなります。帰宅する頃には汗がだらだら出ています。
- ・毎日暑くてぐったりしていましたが、やっと昨日雨が降ってくれて今日みずみずしくピチピチになりました。やれやれ。降ってほしい時には降らず、いらぬ時に降る。人生思うようにいかないものですね。
- ・毎日スクワットを30回がんばっていますが、いっとうおなか小さくなりました。
- ・いつも医療生協城北診療所水谷先生にはお世話になってます。木之庄町どどん広場も感謝しながら楽しく利用しています。
- ・看護師さんも受付の方もとても優しい対応で安心して受診できます。検査で命拾っています。ありがとうございます。