

## 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として、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11,447人 出資金3億6,949万500円(2024年11月30日現在)

新加入者224人 増資者1,738人(4/1~11/30)

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)

山中湖から見るダイヤモンド富士

## 2025年 謹んで新年のお慶びを申し上げます



WHO秋の健康ウォーキング (2024年11月14日帝釈峡にて)

城北診療所  
所長  
山崎弘貴

あけましておめでとうございます。毎年この時期には元氣が出る新年のあいさつを考えるとペンをとりますが、ここ数年は思うようにいきません。

残念ながら昨年城北診療所は大きな赤字を計上しました。私の努力不足なのは言うまでもありません。ただ経営の悪化要因には職員の努力によって改善可能な内的なもの、諸物価高騰による経費の増大や診療所に厳しい診療報酬の改定など外的なものに分かれます。外的な経営悪化要因に対して何らの有効策も見出せなければ将来的にも経営の改善は困難です。

今こそ経営戦略や組合員組織の拡大戦略に大胆な改革が必要な時期ではないかと思えます。来年こそは元氣が出る新年のあいさつができるよう、1年間職員と共に頑張っていきたいと思えます。

ふれあい診療所  
所長  
藤原秀文

みなさん、新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

福山医療生協に移籍(2022年7月)して、もう2年半になります。この一年は、月・火・金の午前中が「ふれあい診療所」での外来、午後は「城北診療所」の往診や午後外来をするというのがほぼ定着しています。週3回の午前診療しかないとすることで相変わらずご迷惑をおかけしています。診療の縮小にあたってやむなく他院に移られた方もありますが、以前と変わらず多くの方が通院していただいていることに、感動すると

ともに感謝申し上げます。

週3単位ではありませんが、医療の質を損なうことなく、緊急時の対応にもできる限り応需していきたいと思えます。また「備後の里」との連携もさらに強めていきます。

「福山市北部の医療生協の灯を消してはならない」という思いは変わりません。今年も皆様のご支援とご協力を受けながらできる限り努力していきます。よろしくお願いします。

11月14日(木) 秋の健康ウォーキング(健康づくり委員会主催)を帝釈峡(庄原市東城町)で開催しました。

朝8時にバス1台が城北を出発し、もう1台が、8時15分に神辺支部センターを出発、8時30分にふれあい診療所(二トリ駐車場)で合流、加茂を經由し、道の駅さんわにて、トイレ休憩をし、10時30分に神龍湖駐車場に到着しました。記念に集合写真(上)を撮りました。その後、各支部、班、グループごとにウォーキングを開始しました。遊覧船(写真下)に乗ったグループもありました。ほとんどが医療生協の仲間だったとのこと。参加者の中には30年来ウォーキングを続けられている90歳の方もいました。

感想は、「秋晴れで、空気がきれいで良かった」「紅葉を見ながら歩けたので良かった」「通行止めのため、雄橋まで行けなかったのが残念だった」などでした。あした支部では、さくら班、ひまわり班は手作り弁当持参で参加され、小高い丘の上に公園がありテーブルもあったので、みんなで食べたとのこと。丘の上から見た太陽に照らされた紅葉がすごく綺麗だったとのこと。すみれ班も弁当持参でしたが、温かいうどんをいただいたとのこと。みなさん14時には駐車場に集合し、点呼の上帰路につきました。16時30分には、すべ

ての方が帰宅の途につくことが出来ました。

参加者は支部ごとに、沼隈8名、東4名、西12名、南8名、本庄1名、神辺11名、あしな30名、加茂5名、御幸15名と職員3名の合計97名でした。





事業所新年の御挨拶



本年もよろしく  
お願いいたします



訪問看護ステーション  
しあわせ 所長  
古賀 泰子

新年あけましておめでとう  
ございます。  
団塊世代が全て75歳以上、  
後期高齢者となる2025年  
がやって参りました。  
国はさらに高齢化が上昇の  
一途を辿る2040年を見据  
え、更なる在宅医療を推進し  
ており、訪問看護に対する期  
待もますます高まっています。  
ここ数年、福山市内の訪問  
看護ステーションは著しく増  
加しています。利用者さん、  
ご家族の思いを尊重し、質の  
高いサービスの提供、多様な  
ニーズに対応することで信頼  
され、選ばれる事業所となる  
ようスタッフ一同頑張っ参  
ります。  
本年もご支援よろしくお願  
いいたします。



訪問看護ステーション  
しあわせ 所長  
牧野 美幸

新年あけましておめでとう  
ございます。  
今年もヘルパスステーション  
城北をどうぞよろしくお願  
いいたします。  
「誰もが自分らしく、住み  
慣れた地域でともに寄り添っ  
て暮らしていける」をモット  
ーに私たちに出来ることを考  
え、ヘルパーとして誇りをも  
って日々精一杯頑張っ参り  
ます。  
新しい一年が始まり、皆様  
にとって喜びあふれる素晴ら



看護小規模多機能  
しあわせ 所長  
片山 小百合

しい一年となりますようお祈  
り申し上げます。

新年明けましておめでとう  
ございます。

皆さんは子供のころに比べ  
ると、あつという間に一日が  
終わり、気が付けばもう一年  
経つんだと思うことありません  
か？このことを「ジャーネーの  
法則」というそうです。年を  
取るにつれて自分の人生にお  
ける「一年」の比率が小さく  
なるため、体感として一年が  
短く、時間が早く過ぎると感  
じるのだそうです。また、今  
年は60年に一度の「きのと  
み」といわれ、新しいことが  
始まる年になると言われてい  
ます。貴重な時間を使って、  
何か新しいことに挑戦できた  
らいいですね。看多機でも利  
用者・家族の皆様へ寄り添っ  
て、大切な時間を「しあわ  
せ」に使っていききたいと思  
います。  
本年も何卒よろしくお願  
い申し上げます。



しあわせ居宅介護  
支援事業所 所長  
竹中 真紀

新年明けましておめでとう  
ございます。

2025年には全ての団塊  
の世代が後期高齢者となり、  
今後高齢者がますます増えて  
いきます。厳しい時代ですが、  
今の高齢者の方は自分らしく

いきいきと生活されている方  
も数多くいます。  
福山医療生協では法人内の  
医療と介護、地域の医療機関  
や介護事業所との連携を行い  
ながら、利用者さんが住み慣  
れた地域でその人らしい生活  
を送る事が出来るよう、精一  
杯支援をさせていただきたい  
と思います。  
居宅介護支援事業所は、そ  
の要としての役割を担ってい  
ます。昨年末には新しいケア  
マネの入職もあり6人体制と  
なりました。様々な職種のケ  
アマネがおりますので、お気  
軽にご相談下さい。  
本年も宜しくお願ひ致しま  
す。



デイサービスすみれ  
所長  
渡邊 真衣

新年あけましておめでとう  
ございます。

2025年は国民の4/5  
人に一人が75歳以上になる超  
高齢社会の訪れと言われてい  
ます。住み慣れた地域で安心  
して過ごしていただけるよう  
な関わりを、日頃から行っ  
ているデイサービスすみれでは  
「生き生きと過ごされる事に  
年齢は関係ないな」と感じ  
心させられる出来事に多く出  
会います。「超高齢社会がな  
んだ」と世の中の負の雰囲気  
を吹き飛ばす笑い声や活気  
も溢れています！  
巳年である今年は一見蛇行  
しているようであっても、最  
終的にはご利用者様や組合員  
の皆様へ健康や幸せがしっか  
りと巻き付くような関わりを  
させていただきたいと思っ  
ています。引き続きのご支援を  
心よりお願い申し上げます。



## 2024年12月から 2025年3月末まで 大腸がん検診推進月間開催中 !!

12月11日（水）ふれあい診療所にて合同支部長会議を開  
催しました。最初に、三島看護師から「大腸がんについて」  
説明を受けました。女性で1位、男性で2位の死亡原因の大  
腸がんですが、早期発見早期治療で生存率が上がる病気で、  
毎年検査を受けることが大切であることを再度学びました。  
年度末まで大腸がん検診を進めていくことを確認しました。

続いて、乃美専務からロシアのウクライナ侵略やイスラエ  
ルのガザ攻撃で核兵器の使用が取り沙汰されている中で、日  
本被団協がノーベル平和賞を受賞したことの意義についてふれ、  
島根原発の30キロ圏内の4市に対し、中国電力が職員の人件  
費を負担する協定を島根県と交わした等、情勢報告を行いました。

宮澤部長から生協強化月間の4課題のまとめの報告に続いて、  
各支部から報告を行いました。加茂：手配り者の脱退を受け、  
担い手を増やした。あしな：仲間増やしを毎月続けている。  
班が大きくなり班の分割で班が出来ている。向陽久松台：毎  
週水曜日に居場所「カフェ3番通り」を開所、コーヒー（茶菓  
子付）100円、フリマを併設している。御幸：学区の行事に  
参加してつながりを作ろうと思っている。城北：11月5日に  
スタート集会を開催、食後血糖検査を行った。城東：100歳体操に19名来場、ビデオで体操を行った。神辺：御野交流館の文化祭に健  
康チェックで参加、54名が受けた。居場所ばかばかで、12月5日に大腸がんの学習をした。南：10月にスタート集会を開催した。班会  
ですしおメニューの調理実習をしている。19件の大腸がん検診袋を配布した。他の支部の話を聞いて刺激を受けた。沼隈：仲間増やし、  
担い手増やしができていない。熊野では100歳体操で班三つ作った。健康チェックをしている。12月20日に忘年会を計画している。西：  
9月にスタート集会を開催、食後血糖チェックを看護師さんにしていただき好評だった。（支部報告は概要）最後に憲法改悪反対署名の取  
り組みの提起と介護カフェの紹介をして終了しました。

みなさん、大腸がん検診のおすすめと一緒に頑張りましょう！！





# 今年も楽しい行事を通じて組合員の皆様と つながりをつくっていききたいと思います。よろしくお願いいたします。

## あしな支部

あしな支部は、毎月第3水曜日に健康カフェを開催し3年目に入りました。また、数年ぶりの支部旅行で栗林公園に行きました。また、10年目の支部グラウンドゴルフ大会を開催し好評でした。来年度は春と秋に開催する予定です。備後の里の秋まつりにもフリマで参加しました。



## 加茂支部

支部総会では「しあわせな人生とは」について講演をしていただきました。備後の里の秋まつりでは、カレーライスを販売しました。班長・手配り者交流会（強化月間スタート集会）では、手品や朗読等、披露していただきました。また、加茂学区ふれあい文化祭には、コーヒー販売と健康相談を行いました。



## 神辺支部

「あんたがんばりよる」90歳をこえてもそんな声が笑顔と共にやってくる。何回も言ったことを忘れる。それでも何度も伝える人。来る人、受け入れ迎える人。やささと、根気、思いやり、苦い言葉を聞くこともある。それでも「人と人との結びつきがあったから何十年も組合員をやってきた」とその姿は伝えている。常に「医療生協の強みや良いところはどこですか」と問い続ける。神辺支部の強みは人の心の心髄にあると胸を張り今年も活動します。



## 向陽久松台支部

11月から向陽町にある「カフェ3番通り」を、毎週水曜日に10時から12時30分まで居場所づくりの活動として始めました。フリーマーケットの部屋もあり、いい所が近くに来たと皆さんに喜ばれています。毎月のお便り作業と運営委員会も気軽に使っています。どうぞおいで下さい。



## 中央支部

出会い♥100歳体操 ふれあい♥コーヒーサロン 支えあい♥組合員11名加入  
6月から福山市社会福祉協議会からの補助金を活用し、コーヒーサロンをスタート♥毎回20名以上で大盛況。今年度初めて班交流会開催27名の参加。手作りおはぎとたてたコーヒーは最高でした。



## 西支部

食べることで体力づくり、学習会と活動展開♥  
グラウンドゴルフ、手作り食事会に、各班での食後血糖値検査、健康ウォーキング（山手ハローズ～福山サービスエリア迄）、時事学習会など旺盛に！



## 城東支部

福山市100歳体操出前講座に19名参加。支部始まって以来！期待膨らむ♥  
新しくなった深津交流館は、木をふんだんに使っていて、こんなところで100歳体操ができればという思いが実って、12月に福山市の100歳体操出前講座を計画しました。毎週水曜日午前中に開催します。介護予防、健康維持に楽しく体を動かし、ふれあいの場となるようすすめていきます。



## 城北支部

城北支部の大きな行事としては、2024年12月1日に、初めて城北支部だけで、「どんどんプチまつり」を開催しました。準備から大変でしたが、楽しい時間でした。今後の課題は、一緒に活動する仲間を増やすことですね。



## 沼隈支部

沼隈支部は春と秋に支部旅行をし、月に1回例会をもち活動しています。例会では健康チェック、肉バラ寿司作り、すこしおの学習会をしました。11/25絶好の行楽日和。精進料理と備中国分寺散策。紅葉も見頃で最高の一日でした。今年もみんなの要求にもとづいた活動を無理なく楽しくやっていけたらと思っています。



## 東支部

今年度久しぶりに支部旅行とグラウンドゴルフ大会を開催。バス旅行は道の駅星の郷では買い物やおいしいものを食べ、倉敷天文台では仮想銀河鉄道に乗って宇宙の旅を楽しみました。青空の元、グラウンドゴルフは大盛況。続けてやりたいとの声がたくさん出されました。写真は運営委員会のメンバー（2人お休み）です。一緒にたのしく活動しませんか。運営委員募集中！



## 府中支部

民商婦人部と協力し毎月カレーの集いを開いています。尿塩分チェックもしています。  
みんなとおしゃべりしながらの食事会は元気がもらえると楽しみにしています。松山城と道後温泉旅行（11/23）に行ってきました



## 本庄支部

元気がいい♥80歳以上の運営委員でがんばっています！支部を作って11年！100歳体操を始めて10年！カレーの集いも10年！コーヒーサロンを始めて4ヶ月！大好評、毎回約20名近くの参加者！スタッフより若い方たちが来られています。「2本の足で立ってボランティア活動ができるなら、まだまだ頑張ってくださいよ！」みんな爆笑！支部旅行年2回、3ヶ月に1回尿塩分チェックと月間で10名の仲間を迎えました。



## 南支部

2024年の支部旅行は高梁市吹屋ふるさと村。江戸時代の街並みや資料館を見学。当時の暮らしに思いを馳せました。毎週木曜日はみんなの家で百歳体操。月一回の食事会も続いています。今年も元気に楽しく集います！



## 水呑田尻鞆支部

昨年元気に活動出来ました。お出かけ、ほうとう作り、軽い体操、おいしい料理作りや楽しい会食など。ささやかですが、健康に感謝しながら活動しています。あんず班は月2回の班会で百歳体操、楽しいおしゃべりと時々会食に出かけしています。



## 御幸支部

昨年、11月13日（水）御幸支部グラウンドゴルフ大会を開催。39名が集まり、いっぱい笑顔でプレーを楽しみました。今年も楽しい行事を通して、「絆を深め合い、安心を結ぶ」支部活動にしていきたいと思っています。



憲法はわたしたちの羅針盤

福山医療生協は、いかなる戦争にも反対します。また、憲法9条改正には断固反対します！



## すこしお生活 今月のメニュー

## はんぺん入り焼き焼売

1人当たり・303kcal  
・塩分：1.2g

## 〈材料〉 (4人分)

・豚ひき肉 …………… 300g  
・もやし …………… 1/2袋  
・はんぺん …………… 1袋  
・こしょう …………… 少々  
・酒 …………… 大さじ1  
・片栗粉 …………… 大さじ1  
・ワンタンの皮 …………… 16枚  
・油 …………… 小さじ1

## 〔付けダレ〕

〔ポン酢 …………… 適量  
〔からし …………… 少々



## 〈作り方〉

- ① ボウルに豚ひき肉、もやし、はんぺん、こしょう、酒、片栗粉を入れてよく捏ね、16等分に丸める。
- ② フライパンに油を敷き、①を並べ、水に潜らせたワンタンの皮を丸めたお肉の上から被せ、形を整える。
- ③ フライパンに火をつけ、焼き色が付いたら水 (30～50ml) を入れ、蓋をして肉に火が通るまで約5分蒸し焼きにする。
- ④ お皿に盛り、付けダレを付けて頂く。

♥「包まず簡単！焼くことでカリッとジューシーな仕上がりに♪」 石井管理栄養士

## 健康づくり委員会主催学習会2024年度第3回学習会を開催しました

今回は、植村歯科衛生士による「歯科講習」を、城北診療所11月20日 (水)、ふれあい診療所12月9日 (月) に開催しました。オーラルフレイルとは？から始まり、歯周病が全身の状態に影響を与える事、唾液の大切さ、歯ブラシの持ち方や当て方、入れ歯の洗い方などのお話と、嚥下の状態を自己チェックする空ごっくんや唾液マッサージ、歯みがきをみんなで実践しました。「歯みがきの大切さがよくわかりました」「いつも手早く済ませていますが、丁寧に磨く日を作りたいと思います」「わかりやすく楽しい説明会でした」などの感想がありました。



## 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<br>9時～12時<br>(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 |    |
|                       |    |                | 松隈 |                | 松隈 |    |
| 午後<br>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<br>13:30～ |    | 瀬尾 17:00<br>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<br>9時～12時<br>(予約制) | 藤原 | 藤原 | 休診 | 休診 | 藤原 | 休診 |
|                       |    | 磯田 |    |    |    |    |
|                       |    |    |    |    |    |    |

※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

## 生協の事業や地域活動を支える出資金の増資にご協力をお願いします

日頃より、福山医療生協への増資にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

昨年の生協強化月間では、10月から11月にかけて城北診療所で加入・増資のコーナーを作り、来所された皆さまにお声がけをさせていただきました。快く加入・増資にご協力くださりありがとうございました。その時に「増資をしたいけどどのようにしたらよいのかわからない」「加入・増資コーナーがあるとわかりやすい」などの声を頂戴しました。

加入・増資の用紙は一括増資用紙 (4枚綴り) を活用しておりますが、ご存じの方も多くおられると思いますが、増資の形式は積立増資通帳も存在します。組合員さんであれば通帳をお渡しできます。一回にご自身が決めた口数 (1口1,000円) で増資ができ、受診した際など受付でも行うことができます。

通帳は10回分の票が綴られていますので、1回ごとにお名前と住所と金額を記入して現金と一緒に持参していただきますと受付でスムーズに対応することができます。

またこの度、振込取扱票付きのチラシを別紙にてお配りしております。郵便局窓口にて手数料は必要なく振り込みが行えます。

生協の事業や地域活動を支える出資金の増資にご協力をよろしくお願いいたします。

## 《お問い合わせ先》

福山医療生協 組織部  
電話 : 084-999-9900  
FAX : 084-999-9901



## お楽しみクイズ?

問題1. ( ) の中に漢字一字をいれてください。

親 人 中 ( ? ) 小

問題2. 99から1は何回引くことができますか？

【10月号の正解と当選者】

正解 ①イチヨウの木 (胃腸) ②団子 ③すすき  
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。

川口町 H.H様 神辺町 I.T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。

◇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

\* 締切：2025年2月10日消印有効

## 【読者の声】

- 今年に入って、よくけつまづいたり、左手が一日中だるかったり、それが最近では右手も。これはフレイルかな・・・？毎朝ラジオ体操もしてるのに。ただ秋を迎えて食欲は好調フレイル予防体操のパンフみたいなものが欲しいです。
- 今自分がやりたい事など新しい事、ずっときになっていた事にチャレンジしています。