

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11,320人 出資金3億5,702万8千円(2025年5月31日現在)
新加入者29人 増資者494人(4/1~5/31)
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)



今年もはじまるよ!!

けんこうチャレンジ



* 広島県生活協同組合連合会では、健康づくり活動の一環として *
* 「けんこうチャレンジ」の取り組みを進めています。この取り組 *
* みは全県民の皆様を対象として、健康づくり活動の推進や健康寿 *
* 命の延伸に寄与していくことを目指しており、子どもからお年寄 *
* りまでどなたでもチャレンジできる内容にしております。自分の *
* 健康習慣作りのために、暑い夏を「けんこうチャレンジ」と一緒 *
* に乗り切りましょう♪ *

けんこうチャレンジとは

6項目(キッズは8項目)の中から自分に合ったコースを選択し、記録をつけていきます。

この企画を通じて、生活習慣を見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう。

取り組み期間

大人:7月~10月のうち30日間
または60日間
キッズ:7月~10月のうち30日間
【報告カード締め切り】11月30日

けんこうチャレンジ 2025
7月~10月のうち30日間または60日間
11月30日

2025 キッズ けんこうチャレンジ
7月~10月のうち30日間
11月30日

2025 キッズ けんこうチャレンジ
チャレンジしたいことをきめて30(キッズは5)チャレンジしよう!

チャレンジ6コース

2024年度は県内で5,032人、福山医療生協では1,700人の目標に対し、1,962人(大人1,089人・キッズ873人)が参加しました。今年度も報告カードを提出された方に抽選で記念品をプレゼントします。ご参加お待ちしております!

パンフレットは城北診療所・ふれあい診療所、各支部または市内各交流館や図書館にも置いてあります。お電話いただければお持ちします。
【お問合せ先】福山医療生協 組織部 084-999-9900

☆昨年の感想より☆

- 【大人】
- ・続けることは簡単ではないが何か目標があると続けやすいと毎回参加しています。
 - ・このチャレンジはハードルが高くないので毎日続けることができます。やはり何もしないのに意識することは大変ですが、この時期チャレンジカレンダーに〇を入れるのを楽しみにトライできます。朝食を必ず食べるとか体を毎日動かすなど当たり前になっていることが増えてます。
- 【キッズ】
- ・おてつだいをしておかあさんとおばあちゃんがよろこんでくれた。
 - ・弟といっしょにやったので楽しくできました。
 - ・あいうべ体そうはかんたんでいつもできるのでいいなと思いました。
- 【キッズ保護者】
- ・毎日欠かさず頑張っている姿を見ることができて成長を感じることができた。
 - ・親子で楽しく「あーいーうーべー」と取り組みました。

醤油を控えて減塩生活!!

ワンプッシュ約0.1ccの醤油がでます。醤油を細かい霧状に変えることで、醤油の摂取量を控えることができ、減塩の食生活につながります。塩分を多く摂ることは高血圧になりやすく、高血圧は心臓や血管また腎臓にも負担をかけます。医療生協は塩分摂取量1日6g未満を推奨しています。焼き魚やお寿司など食べる直前にワンプッシュしてみてください。組織部にて350円(税込み)で購入できます。



平和の取り組み 2025

みんなで原水爆禁止国民平和進行に参加しよう!!

- ◇7月26日(土) 12:30 大門三角公園(岡山県からの引継ぎ式後、福山市役所へ向け出発)
- ◇7月27日(日) 9:30 福山市役所出発式⇒12:00 赤坂済美中学校着⇒13:00 済美中学校発⇒14:00 神村町三区集会所着
尾道への引き継ぎ式

原水爆禁止2025年世界大会in広島に参加しませんか?

広島大会への参加者を募集します。組合員と職員と一緒に、平和について考えます。

◇日時: 8月4日(月)~6日(水)

2025ピースアクションinヒロシマ 虹のひろば

被爆80年 ヒロシマから「戦争も核兵器もない平和な世界」の実現を!! ~平和とよりよい生活のために~

主催: 日本生活協同組合連合会・広島県生活協同組合連合会

※虹のひろばに今年も大型バス2台で参加します!(参加費無料)

2025年 虹のひろば 行程表

- 日時 2025年8月5日(火)
13:00~16:30
(開場 12:00)
- 会場 広島県立総合体育館
グリーンアリーナ
(エディオンピースウイング広島の南側)
- 参加費 交通費無料
飲食・おみやげなどは
個人負担でお願いします。



7:30	1号車 ニトリ駐車場(ふれあい診療所北・国道486号線沿い) 出発	出欠確認
7:30	2号車 城北診療所出発	
8:30	途中、小谷サービスエリアで休憩 (15分)	乗車確認
9:50	相生橋で下車(折鶴献納)または平和記念公園到着 ・「虹のひろば」開場まで、班行動(折鶴献納、資料館見学、市内散策等) 電車通りや「そごう」「パセーラ」には飲食店がたくさんあります。 ・ピースウイング広島 多目的室 映画「おかあさんの被爆ピアノ」(10:00~11:30) ・広島商工会議所2階(定員100名) 学習講演会 小山美砂さん(10:00~11:30) ヒバクシャとして認められていない被爆者の実態、ヒロシマ「黒い雨」の実態報告 ※昼食を済ませて12:30までにグリーンアリーナへ到着	
12:00	開場(開会まで出展ブースや展示コーナーを見ることができます。)	
13:00	テーマ: 被爆80年 ヒロシマから「戦争も核兵器もない平和な世界」の実現を!! ~平和とよりよい生活のために~ 1. 「虹のステージ」ステージに集中しましょう。司会: 瀬戸麻由さん(カクワカ広島) オープニング 広島修道大学ダンスサークル 広島・長崎市長ご挨拶 主催者代表挨拶(日本生協連) 日本被団協報告(濱住 治郎 事務局次長さん)・日本被団協からの報告や被爆の証言 県内高校生の平和活動の紹介 こども平和宣言 ~被爆80年 ヒロシマからのアピール~ 虹のひろば合唱団(3曲:「原爆許すまじ」「ヒロシマの有る国で」「青い空は」) 安田女子高・大学の書道パフォーマンス ★ステージ前で集合写真(虹のひろば終了後)	
15:15	2. 「みんなのひろば」 ① 展示ブース 全国の生協や各団体が参加し、展示・交流します。 ★福山医療生協からも展示!	
16:30	② 展示コーナー (みんなのひろば終了後) ★ステージに向かって右側のゲートから出て、ロビーに集合。(点呼確認)	
17:50	途中、小谷サービスエリアで休憩 (15分)	乗車確認
19:00~19:30	帰着予定	

※平和の取り組みに参加ご希望の方は福山医療生協組織部へお申し込みください。
電話: 084-999-9900
FAX: 084-999-9901

熱中症を予防しましょう

暑さが「あたり前」になってきました! 熱中症対策は万全ですか?

梅雨が明けて蒸し暑い日が続く7月は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症が増加しやすい時期です。熱中症は、高温・多湿な環境で長時間にわたり過ごすことで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態とされています。屋外だけでなく、屋内でも注意しておく必要があります。

体が暑さに慣れていないと汗をうまくかけず、体内の熱を外に逃がしにくく体温が上昇しやすい状態になります。体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化ができると、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり、体温調節ができるので熱中症を防ぐことができます。

日頃の熱中症対策とは



【規則正しい食生活】

- ・朝食・昼食・夕食をしっかり食べて、欠食をしない
- ・主食・主菜・副食を揃えた、バランスの良い食事を摂る
- ・十分な休息をとる



【こまめな水分補給】

- ・のどが渇く前に水分を補給する(1日あたり1.2リットルが目安)
- ・起床時や、入浴前後にも水分を補給する
- ・大汗をかいたあとは塩分も補給する



【暑さを避けること】屋外

- ・炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける
- ・日傘や帽子を着用し、日陰を歩く



【暑さを避けること】屋内

- ・冷房や扇風機で温度を調節し、風通しをよくする。ブラインドや簾で遮光する
- ・室温をこまめに確認する



【暑さを避けること】衣服

- ・吸汗・速乾素材や通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する



【暑さに備えた体づくり】

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動し、体を暑さに慣らす
- ・体を鍛えて、筋肉をつける
- ・入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる

・ウォーキング30分、ジョギング15分(週5回)・サイクリング30分(週3回)・筋トレ・ストレッチ30分(週5回から毎日)・湯船につかる入浴(2日に1回)

※時間と頻度は目安です。無理のない範囲で行いましょう。

※運動時は、暑い時間帯を避け水分や塩分を補給して、熱中症に注意してください。

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!

加茂支部 第23回加茂支部総会を開催！

33名が参加！笑いヨガでハツラツ健康ライフ！心から笑って元気！

6月4日(水)第23回加茂支部総会を
加茂交流館で開催し、33名が参加。初め
に、高木武志支部長から、挨拶の中で「健
康をつくる。平和をつくる。命かがやく
社会をつくる」という医療生協の理念に
ついて話がありました。

総会では2024年度活動報告、20
25年度活動方針案を支部長が提案、会
計報告・予算案は豊田幸枝さん、会計監
査報告は松本恵子さんが行いました。新
役員は司会の猪原淑子さんが行い、
すべての議案について全員の拍手で承認
されました。

第2部は「笑いヨガ」。講師は、相坂
典子さん(エンガワの森)にお願いしま
した。参加者が丸い円になり、大きな声
で「わ・は・は、イエーイ・イエーイ」
と声を出し、参加者一人一人やりたいこ
とを出して、「わ・は・は、イエーイ・イエーイ」で盛
り上がり、33名をまわりました。最後は、向きを替え、
前の方の背中をさすりながら声を出して、さわやかな笑
顔に生まれ元気になりました。



みんなの家どんで 城北支部

『初夏まつり』を開催しました！

雨の予報だったにもかかわらず、
晴れ間ものぞく小雨が降ったり止ん
だりの1日でした。50食用意したラ
ンチのうち、41食を提供しました。
コーヒースタンドは28杯でした。準備してい
た野菜42セット、おこわ50食は完売
しました。朝早くから10名の方に準
備の手伝いに入ってもらい、この日
合計51名の参加になりました。

人手不足
で小物の店
も開けず、
来られた皆
様にはご迷
惑をお掛け
してしまい
ました。次
回はもう少
し賑わうま
つりにした
いと思いま
す。



”健康診断を受けて満足！”で終わっていませんか？

先月号で健診のおすすめをしましたが、まずは健康診断を受ける目的は、

- ・ 自覚症状のない病気、生活習慣病の早期発見や予防ができる。
- ・ 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気の兆候を発見できる。
- ・ 病気の予防・早期発見により、長期入院や治療をせずに済み、本人や家族の負担が少ない。などがあります。

では、健診を受けたら終わりでしょうか？
健診を受けた後も大事です！！
健診を受けた後はどうしたらよいのでしょうか？

- ・ 結果を受け取ったらすぐ確認する！
 - ・ 「異常なし」以外の項目があったら、自覚症状がないからと放置しない。
 - ・ 心配なこと、気になることはかかりつけ医などに相談する。
 - ・ 今回だけでなく、以前からの数値の変化をみる。
 - ・ 要治療、要精密検査の判定があったら早急に受診する。
 - ・ 結果をもとに生活習慣を見直す。
- せっかく健診を受けたのに放置しては、全く意味がありません。健診で「要治療」や「要検査」「要精密検査」の項目が見つかったら、症状がなくても早急に医療機関を受診してください。それが病気の予防・早期発見に繋がります。
- 城北診療所084-923-8161 ふれあい診療所084-976-4334

福山医療生協の職員は「生協10の基本ケア」に取り組んでいます！

「生協10の基本ケア」は、「住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい」という多くの方の願いに寄り添い、実現するための“愛言葉”です。生活の基本動作を基礎に、人や社会とのつながりを持ち、生涯にわたり自分らしく生きることを実現を目指しています。

「トイレに座る」「あたたかい食事をする」など、「あたりまえの生活」を大切にしています。

福山医療生協は、利用者さんやご家族の願いに寄り添った在宅支援を行っていきます。

デイサービスすみれ所長 渡邊 真衣



① 換気をする ② 床に足を付けて椅子に座る ③ トイレに座る ④ 温かい食事をする ⑤ 家庭浴に入る



⑥ 座って会話を ⑦ 町内にお出か ⑧ 夢中になれ ⑨ ケア会議を ⑩ ターミナルケア
する ける る事をする する をする

郵送での「生協だより9月号」配布、増資時の残高通知書送付の中止のお知らせ

2024年10月の郵便料金の値上げに伴い、2025年度より、「生協だより9月号」の郵送を中止とさせていただきます。郵送でしか生協だよりが届かない組合員の皆様には事後報告となりますが、年1回10月郵送の残高通知書に改めてお知らせするとともに、公式ラインアカウントのQRコードを掲載します。ラインから生協だよりを読んで頂けましたら幸いです。

また、9月より、増資時の残高通知書の送付も中止とさせていただきます。こちらにつきましても、10月郵送の残高通知書にて1年間の明細書をご確認いただけるように変更いたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

〔1人分〕
総カロリー：590kcal
塩分量：1.9g

★十六穀ご飯 (191kcal、塩分0g)

- 材料 (1人分)
- ・米 …………… 55g
 - ・十六穀米 …………… 5g
 - ・水 …………… 80ml

バランスのとれた献立

～塩分1食 2g未満に挑戦～

2024年9月11日、10月8日に開催した調理実習のメニューです。みなさんも是非作ってみてください♪
石井管理栄養士



★えびともずくのヒラヤーチー (112kcal、塩分0.5g)

- 材料 (1人分)
- ・小麦粉 …………… 20g
 - ・水 …………… 30～35ml
 - ・えび …………… 2尾
 - ・生もずく …………… 20g
 - ・人参 …………… 5g
 - ・ニラ …………… 6g
 - ・油 …………… 小さじ1/4
- 〔ポン酢〕
- ・醤油 …… 小さじ1/2
 - ・酢 …………… 小さじ1/2
 - ・みりん …… 小さじ1/2
 - ・レモン汁 …… 少々

- 作り方
- ① ボウルに小麦粉と水を入れて生地を作る。
 - ② えびはかわを剥き、背ワタを取ったら1cmくらいに切る。もずくとニラは3cmくらいの長さで切る。人参は千切りにする。
 - ③ ①に②の材料を入れ混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンに油を熱し、③を入れて中火で両面色づくまで焼く。
 - ⑤ 〔ポン酢〕の材料を合わせる。
 - ⑥ 食べやすい大きさに切り、〔ポン酢〕を付けていただく。

★ヘルシー！揚げない酢鶏 (171kcal、塩分0.6g)

- 材料 (1人分)
- ・鶏もも肉 …………… 70g
 - ・片栗粉 …………… 5g
 - ・ピーマン …………… 1/2個
 - ・パプリカ(赤・黄) 1/6個
 - ・玉ねぎ …………… 1/4個
 - ・にんにく(みじん切り) …… 1/4かけ
 - ・油 …………… 小さじ2
- 〔調味料〕
- ・酒 …………… 小さじ1/2
 - ・酢 …………… 小さじ1/2
 - ・砂糖 …………… 小さじ1/2
 - ・醤油 …………… 小さじ1/4
 - ・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/4

- 作り方
- ① ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、鶏もも肉を一口大に切る。
 - ② 鶏もも肉は片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンに油小さじ1を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出たら玉ねぎ、パプリカ、ピーマンの順に加えてしんなりするまで炒めたら一旦取り出す。
 - ④ 同じフライパンに油小さじ1を熱し②の鶏もも肉を入れて炒める。火が通ったら、③の野菜を戻し入れて混ぜ合わせる。
 - ⑤ 〔調味料〕をよく混ぜ合わせ、④に加え、汁気がなくなるくらいまで煮からめる。

★長芋とわかめの中華スープ (52kcal、塩分0.8g)

- 材料 (1人分)
- ・長芋 …………… 50g
 - ・えのき茸 …………… 20g
 - ・カットわかめ …… 0.5g
 - ・水 …………… 120ml
 - ・鶏ガラスープ素・小さじ1/2
 - ・醤油 …………… 小さじ1/6
 - ・ごま油 …………… 小さじ1/3
 - ・粗びき黒コショウ …… 適量

- 作り方
- ① 長芋は皮を剥き、ポリ袋に入れ、麺棒などで細かく砕く。えのき茸は3cm程度の長さで切る。
 - ② 鍋に黒コショウ以外の材料を入れ、中火にかけひと煮立ちさせ、ごま油を入れる。
 - ③ ②を器に盛り、黒こしょうをかける。

★くずもち風きなこもち (64kcal、塩分0g)

- 材料 (1人分)
- ・水 …………… 50ml
 - ・片栗粉 …………… 大さじ1
 - ・砂糖 …………… 大さじ2/3
 - ・きな粉 …………… 小さじ1/2

- 作り方
- ① 水、片栗粉、砂糖を鍋に入れて、混ぜながら弱火にかける。透き通って、まとまってきたら、バットに平らにならして冷ます。
 - ② ①のくずもちを食べやすい大きさに切って、きな粉をまぶす

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)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 (予約制)	山崎	松隈	山崎	山崎	山崎	交替
	松隈	水谷	松隈	水谷	水谷 (第2・4のみ) 松隈	
午後 16時～18時	山崎	松隈	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	藤原		山崎		
		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 (火曜日は隔週、金曜日は第1、3、5週) 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	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

お楽しみクイズ?

問題 ○と□に入る文字

○と□にはそれぞれ同じ文字が入ります。入る文字を答えて下さい。

- 1. コ○バ□
- 2. ア○サ□
- タ○ア□
- ス○ー□
- ラ○エ□
- ダ○マ□
- オ□
- フ○イ□

【5月号の正解と当選者】

- 正解 ①松尾芭蕉 ②伊藤博文 ③アルフレッド・ノーベル
- 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 K.H様 神辺町 M.J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 Fax：084-999-9901 Eメール：sosiki@fico-op.jp
- Eメールの場合、住所・氏名がない方が多いです。正解しても抽選から外れますのでご注意ください。
- * 締切：2025年8月10日消印有効
- ◇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。

【読者の声】

- ・散歩が楽しくなる季節がやって来ました。たまにはどんどんにも顔を出したいと思ってます。
- ・庭先の真紅のバラの花が例年になく花びらを多くつけてくれました。夢はお庭をプチバラガーデンにすることです。百年後を楽しみに！
- ・毎回ウォーキングに参加させてもらってますがとても楽しいひとときです。これからも続けたいと思います。自分の健康の為に、よろしく願いいたします。