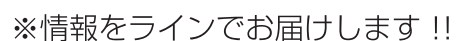


福山城とスーパムーン2025年11月



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！

訪問看護ステーションしあわせ



新年あけましておめでとうございます。私たちは住み慣れた自宅での生活を支えるため、自宅に訪問し看護を提供します。理学療法士によるリハビリも可能です。お困りのことがあればご相談ください。また、私たちと一緒に働いて下さる看護師を募集しています。明るく楽しい職場です。ぜひ一緒に働いてみませんか。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

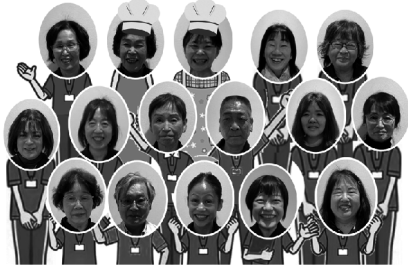
城北・ふれあい診療所



皆様の健康を支えるため、スタッフ一同より一層精進してまいります。今年もよろしくお願いいたします。

明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご愛顧を賜り、心より御礼申し上げます。診療所も、

デイサービスすみれ



2026年も、利用者さんの笑顔が私たちの原動力です。スタッフ一同、心をひとつにして、安心と喜びをお届けします。

本部・組織部



新年あけましておめでとうございます。旧年中は、医療生協の活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。地域の皆様の健康を支えるため、組合員の皆様とともに職員一同、力を合わせてまいりました。医療生協は、組合員さんの「こんなことがあったらいいな」という声から生まれる活動を大切にしています。健康を維持するためのウォーキング会や、地域の方々との交流の場など、様々な取り組みを通じて、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しています。皆様の積極的なご参加をお願いいたします。

しあわせ居宅介護支援事業所



新年明けましておめでとうございます。しあわせ居宅介護事業所は現在5名のケアマネと事務で協力しながら業務にあたっています。2026年度はもっと組合員さんとの関わりを持ちたいと思っていますので、よろしくお願い致します。

ヘルパーステーション城北



新年あけましておめでとうございます。今年もヘルパーステーション城北をよろしくお願いいたします。皆様が安心して在宅での生活が送れるよう、利用者様一人ひとりに寄り添った質の高い訪問介護サービスを提供してまいります。皆様の生活がより良いものになるようヘルパー一同、一丸となって努力してまいります。

看護小規模多機能しあわせ



新年あけましておめでとうございます。看護小規模多機能しあわせ（かんたき）は、看護と介護が一体となり、「通い」「泊り」「訪問」を柔軟に組み合わせながら、利用者様が地域で安心して暮らし続けられるよう支援する施設で、要介護1～5の方が利用可能な介護サービスです。笑顔と安心を大切にしながら日々奮闘中です。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。見学も随時行っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



福山医療生協では私たちと一緒に働いてくれる看護師さんを募集しています。正看護師の免許をお持ちの方であればどなたでも可能です。8:30～17:00の間でご希望の時間をご相談ください。訪問看護ステーションしあわせは週1からでもOK！！大歓迎です！！子育て中の職員多数在籍！働きやすい職場です！ぜひ、私たちと一緒に福山医療生協で働きませんか！

訪問看護ステーションしあわせ 所長：古賀（084-973-6456）	看護師
城北診療所 師長：諸上（084-923-8161）	看護師

★資格や勤務時間により加算等を含めた給与が異なります。少しでもご興味を持っていたいた方はお気軽に電話ください。職員一同、お待ちしております！！

12月から大腸がん検診推進月間が始まりました！



合同支部長会議で故山常務理事より大腸がんについての話を聞いている様子



笑いヨガでほっと一息
いいぞ！いいぞ！ イエーイ

12月10日（水）合同支部長会議で、故山常務理事からあらためて大腸がん検診の基礎知識を学びました。大腸の働きに始まり大腸がんの原因や症状、検査内容・治療方法等、実際に大腸がんを発症された方のエピソードをあげてわかりやすく説明いただきました。大腸がんの便潜血検査の取り方についても「便の表面をまんべんなくこすり取ってくださいね。こすり取らずに内部に刺すだけだと出血が見逃されることがあります」と説明がありました。

早速、新班の集まりで支部長さんが大腸がん検診の話をし、取り方について詳しく説明したところ、8人中2人が取り方を勘違いしていました。丁寧な説明が必要だと感じました。

グループワークでは、支部で実践していることや大腸がん検診をどうやって広めるかなどをテーマに話をしました。①手配りの時や運営委員会、班会など人の集まるときにすすめる。体験談も交えて話をするのがよい。②やっ

ぱり声かけが大事。グラウンドゴルフ大会で広めているが、1年後に大腸がんで亡くなられたという方があった。健康を守る点で広めていこう。③福山市のがん検診の受診率が低いことを聞き、受けてない方が多いので声をかける必要あり。受診率が低いのは、大腸がんが女性のがん死亡原因の第1位、男性は第2位ということが周知されてなくて検査の必要性を感じていないのか。まずは大切な存在の家族・友人など身近な人にすすめていく。④地域の企業を訪ねて、おすすめてしている。エピソードをまとめたものを作成し、それを使って具体的に働きかけることが受けるきっかけになりそう。など、いろいろな意見が出されました。

キーワードは「声をかけることが大事」「エピソードを交えて」「丁寧な説明」「常到大腸がんキットを持ち歩く」今年も大切な人の命を守るために自信をもって大腸がん検診をすすめていきましょう。

あらためて想う「人と人とのつながり」を大事にして 今年も活動していきたいと思います。本年も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ています。今年で4年目に入りました。
グラウンドゴルフ大会は盛況で来年度5月と10月と開催予定です。備後ふれあい秋まつりに参加し模擬店でおにぎりやラムネ・ポップコーンなど販売しました。健康ウォーキングで三景園にいきました。支部より多くの人が参加しました。



加茂支部

加茂支部は創立24年目を迎えます。
3年連続で5課題を達成しました。班活動、支部行事、地域の活動に旺盛に取り組んでいます。
課題は、地域の高齢化です。医療生協の基本的な活動をしながら今年度も頑張りたいと考えています。



神辺支部

「健康だけでは何にも変えようがない」こんな思いを胸に自分自身に、地域に医療生協の健康の輪を広げたいと願って活動している。支部の健康チェックの集い、地域交流館の文化祭での健康チェックに67名の方が参加された。毎月のきらきら食堂は「食」を通しての健康づくりのサポートをしている。スタッフの考えたメニューで手作りの食事会。輪になり、お互いの顔を見ながら「おいしいね」と楽しんでいるその満腹感が和やかな笑顔を見せる。毎日の暮らしの中で心身の健やかさを医療生協と共に育みたい。



向陽久松台支部

11月26日(水)に「カフェ3番通り」で池田静枝さんのお別れ会を兼ねた「おにぎりパーティー」をしました。いつもの本格コーヒーに味噌汁と海苔巻き新米おにぎり付きで100円で、皆様おいしく楽しくいただきました。12月24日には子ども企画クリスマス会として縄づくりをしました。



中央支部

100歳体操への取り組みも8年になり昨年6月より「コーヒーサロン」も始めました。春、秋と支部旅行には100歳体操を通して組合員さんになられた方々も参加され楽しく行ってきました。



西支部

いつも楽しみにしている支部旅行♥きれいな花を見て道の駅での買い物などで親睦を図り、元気になりました。山手と赤坂での百歳体操では、健康づくりと同時に地域の人たちとも交流を深めています。班(テニス)が増えました。これからも楽しい行事や学習活動を通して、仲間を増やしていきたいですね。



城東支部

昨年度から発足した百歳体操班は今年度から「深津いきいきサロン」として活動しています。組合員の皆様だけでなく、地域の方々と一緒に交流の場を広げています。
総会や体操後の話題の中に、現在の社会保障の現状を伝えたり、「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」等をお願いしてきました。これからも活動を継続していきます。



城北支部

2025年の城北支部の活動は、スタート集会では、筋肉をつけるスロー体操と血糖測定をしました。10月の支部旅行は、青空の中、今治の日本食研の工場見学にお寺巡りに買い物と楽しい一日でした。12月7日には、4支部合同で「どんどんまつり」を木之庄の公園にて開催。ほぼぶっつけの♪マツケンサンバ♪の踊りは、アンコールもあり2回も披露。晴天に恵まれ地域の方の参加も多く盛会に終わりホッとしました。また2026年も頑張ります。



沼隈支部

4月、常石の東山公園へ花見。満開の桜の下で楽しい一時を過ごしました。5月、支部総会。今年度は、しっかり学習していこうと備後の里施設長の山田昌宏さんを講師に「介護保険制度の問題と介護施設の現状」について6月に学習しました。7月は原爆の子の像に献納する折り鶴作りと健康チェック。10月はポッチャで楽しみながらスタート集会。11月は庄原方面へ一日旅行。晴天で車窓からの山々の紅葉の美しさに秋を満喫した一日でした。毎月の例会を組合員さんの要求に基づいて計画し、充実した活動をしたいと思っています。



東支部

東支部は、コロナ後2024年度から支部のグラウンドゴルフ大会や、支部旅行を復活させ、みんなで集まると元気になる医療生協らしい活動が戻ってきて、仲間も増えました。2026年は、運営委員を増やして活動をさらに充実させたいと思います。



府中支部

府中支部は、毎月5～6人の参加で食事会をしています。メニューはいつもカレーライスとサラダ。作る人、片付けをする人、しゃべる人で役割分担。「みんなで食べると美味しいね」元気で楽しく集まっています。



本庄支部

100歳体操12年目～13年目、始めたころは会館いっぱい所でせましかったです。現在は80代の方々が多く・・・みんな元気です！コーヒーサロンも2年目ですが楽しくにぎやかで、みんな楽しそう！元気のみなもとになってほしいと思っています。元気が一番です！



南支部

毎週木曜日、「みんなの家」では、百歳体操と食事会や絵本の読み語り・脳活などを楽しんでいます。絵本の読み語りでは絵本の世界に触れ、絵とお話の面白さを味わい、それぞれの「思い」を皆で語りあっています。12月には「神戸のなおちゃん」の紙芝居を西谷章さんにいただき、神戸震災三日後に入られての体験談も聞かせていただきました。又近い将来起きると言われている「南海トラフ」について福山がどの様な被害を受けるか最近発表された具体的な情報を元にお話をしてくだり、学習が出来ました。



水呑田尻鞆支部

田尻のあんず班は毎月2回集まり、百歳体操の後、お茶を飲みながらのおしゃべり。組合員でない地域の方もお誘いしています。
水呑は今年度、スマイル班(カラオケを楽しもう)ができ、12月にはクリスマス会も兼ねて楽しみました。
おでかけは春は田尻のあんずと菜の花、内海町の水仙、秋にはグリーンラインでのバーベキュー、またホロコースト記念館見学で戦争の悲惨さも学びました。集まってわいわいすることで元気をもらっています。



御幸支部

2025年も御幸支部でグラウンドゴルフ大会を開催しました。備後ふれあい秋まつりでは焼き鳥を販売し盛況でした。天候にも恵まれ、晴天の中ダンスも披露できました。今年も色々楽しい行事をし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

さつまいもと鶏肉の豆乳味噌スープ

1人当たり・315kcal
・塩分：1.1g

〈材料〉 (2人分)

- ・鶏もも肉 150g
- ・さつまいも 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 40g
- ・小松菜 1/2束
- ・無調整豆乳 150ml
- ・水 200ml
- ・味噌 大さじ1.5
- ・みりん 小さじ1
- ・油 小さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々



〈作り方〉

- ①鶏肉はそぎ切りに、さつまいもは一口大に切る。たまねぎは薄切りに、小松菜はザク切りにする。
- ②鍋に油を熱し、軽く塩・こしょうをした鶏肉を入れて表面の色が変わるまで軽く炒める。
- ③②に玉ねぎ、さつまいも、しめじも加え軽く炒める。
- ④③に水を加え中火で10分ほど煮て、さつまいもが柔らかくなったら小松菜も加え、沸騰したら弱火にし、豆乳を入れて温める（沸騰させない）。
- ⑤④にみりんと味噌を溶かし入れ、塩・こしょうで味を調える。

♡「さつま芋の甘さと豆乳のまろやかさがよく合う優しい味わい♪」
石井管理栄養士

このようなとき、お気軽にお問い合わせください

- 住所、氏名が変わったとき
- 引っ越しするとき
- 組合員さんがお亡くなりになられたとき
- 医療・介護・くらしなどの困りごと
- ◇組織部の職員が対応し、内容に応じて、診療所・在宅・本部の職員につなぎます。安心して、ご相談ください。



〈お問い合わせ先〉

福山医療生活協同組合 組織部Tel.084-999-9900

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)	
			水谷		松隈	
			磯田			
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 奇数月の最終金曜日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

10月5日 (日) 備後ふれあい秋まつり
支部のステージと模擬店の様子

11月号では掲載できませんでしたので支部の様子をご覧ください

《ステージ》



あしな支部 手品



神辺支部 銭太鼓



御幸支部 ジャギーダンス



神辺支部 うたごえ

《模擬店》



加茂支部



御幸支部

神辺支部



あしな支部



たすけあいの会

お楽しみクイズ?

問題 枠の中に「+」「-」「×」「÷」のどれかを入れて計算式を完成させよう

① 3□1□5□8=15

② 1□6□7□2=2

【10月号の正解と当選者】

正解 ①飛行機・電車 ②かまきり

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。

山手町 D.Y様 駅家町 N.H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・年齢を明記の上で応募ください。

〒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

* 締切：2026年2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】

・元気だと思っていたが、ゴルフ・卓球と連日楽しんでいたら体調不良になり、とじはとじだと思いました。

・少し涼しくなったと思ったら、蚊にも住みよい気温になったとか。痒い！

・医療生協だよりのお楽しみクイズをいつも楽しみにしています。脳トレも認知症防止で毎日やっています。