

## 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11,205人 出資金3億3,942万7千円 (2025年12月31日現在)  
新加入者187人 増資者2,017人 (4/1～12/31)  
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



六甲の山並みをバックにCONCERTO

健康づくり  
委員会

## 楽しくにぎやかに健康チェック会開催

1月9日(金)健康づくり委員会主催で『健康チェック会』をふれあい診療所2階で開催しました。26名の参加でした。

健康チェックは、尿塩分・足指力・握力・呼気圧の4項目。支部や班会等で出来るよう自分達でやってみよう企画しました。慣れている方、久しぶりの方、初めての方、みなさんいろいろでした。健康チェックの後は、最近福山医療生協でブーム?! のポッチャ大会。詳しい方にルールや投げ方のコツを教わりながら楽しみました。最後はロングピロピロ(吹き戻し)を使ってボーリング。初めての試みなので、どうなるかな? と思っていましたが、みなさん何度もチャレンジしていて想像以上の盛り上がりでした!! 新年初のイベント、みなさんと楽しく過ごすことが出来て良かったです。これからいろいろな企画していきたいと思います。



尿塩分チェック



呼気圧チェック



握力チェック



ポッチャ大会



足指力チェック



ロングピロピロボーリング

尿塩分・・・推定1日摂取塩分量を測定します  
足指力・・・下肢の筋力が数値でわかります  
握力・・・上肢の筋力が数値でわかります  
呼気圧・・・息を吐きだす力を測定します

支部や班会、グループ(3名以上)等で健康チェックしてみませんか? 組織部職員が対応いたします。  
お気軽にご相談ください。

【連絡先】組織部 084-999-9900

## ホロコースト記念館を訪問してきました

水呑田尻支部

12月5日(金)水呑田尻支部で御幸町のホロコースト記念館に見学に行き、スタッフの方の丁寧な心のこもった説明を受け、平和について学びました。

記念館の中には、ユダヤの人たちが物のように運ばれてきた列車、犠牲になった150万人の子どもを象徴する靴の山、アンネの隠れ部屋、ユダヤの人たちのためにビザを書いた杉原千畝さんの活動など視覚に訴え、その時の状況がわかりやすく再現され、どれも胸に迫ってきました。

私が一番印象に残ったのは、ナチスの虐殺で命を奪われ、亡くなった子どもたち150万人一人一人を表すビーズの入った筒です。ホロコーストが起きた原因は第一次世界大戦の後、生活が苦しくなり、その苦しさはユダヤ人のせいだという敵視の利用から始まったとのこと。今、この日本でも外国人への厳しい目、ことばが出されていく中で危機感を感じています。どこの国の人とも仲良くできる日本でありたい。

イスラエルのガザへの虐殺、ロシアのウクライナへの爆撃など一刻も早く止めたいという思いを強くした見学でした。

水呑田尻支部長

尾前 恵



お庭には平和を伝えるアンネの形見のバラが綺麗に咲いていました

## 患者様に寄り添う

## 「あきらめない看護」を一緒に実践しませんか?



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しょう! 自薦他薦問いません。お気軽にご連絡ください。職員一同、お待ちしております!!

## 看護師(正職員・パート)大募集

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



## すこしお生活 今月のメニュー

## 鰯と白菜のレンジ蒸し

1人当たり・92 kcal  
・塩分：0.3 g

## ＜材料＞（2人分）

- ・鰯…………… 2切れ
- ・白菜…………… 200g
- ・しめじ…………… 1/2袋(50g)
- ・おろし生姜…………… 小さじ1
- ・小葱…………… 2本
- 【手作りポン酢】
- ・醤油…………… 小さじ1
- ・酢…………… 大さじ1
- ・レモン汁…………… 大さじ1



## ＜作り方＞

- ①白菜はザク切りに、しめじはほぐしておく。小葱は小口切りにする。
- ②耐熱容器に白菜を敷き、鰯、しめじ、おろし生姜を乗せる。
- ③②にラップをふんわりとかけ、600Wで6～7分鰯に火が通るまでレンジにかける。
- ④③に小葱を散らす。
- ⑤【手作りポン酢】の調味料を混ぜ、ポン酢に付けていただく。

コメント：「寒い日にぴったり！ふわふわ鰯と白菜の簡単ほっと蒸し」  
石井管理栄養士

## 福山医療生協だより

## 手配りボランティアさん大募集しています！

組合員の皆様、いつも福山医療生協を支えていただきありがとうございます。福山医療生協では、生協と組合員さんをつなぐ「生協だより」を発行しています。生協だより（本紙）をご自宅周辺のご近所さんへ数軒ほど手配りする組合員活動をしてみませんか？



ウォーキングがてら配れるという方を募集しています！ぜひ、下記の連絡先までご連絡ください。  
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

## 人生会議してみませんか？

12月4日に備後の里で終活セミナーが行われ、多くの方が参加されました。最近の葬祭事業についてのお話をいただきました。

都心と地方では葬儀までの流れが違うことや、一般葬儀と家族葬のちがいについてなど、またエンディングノートの活用についてのお話もありました。

皆さんは終活ってどのようにとらえておられますか。人生会議（ACP：アドバンス・ケアプランニング）をご存じでしょうか。

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。自分が望む最期を迎えられるよう、大切にしたいこと・やりたいこと、またはしてほしくないことなどについて、笑いと学びの人生会議をしてみませんか。

福山医療生協は「人生会議」についてのセミナーや講座を企画していきます。



12/4 終活セミナーの様子 於：備後の里



## 福山医療生活協同組合

## LINE公式アカウント

お友達募集中！



ID：@11lwgcmy アカウント名：福山医療生活協同組合

お問い合わせ先：福山医療生協 組織部 TEL：084-999-9900

※情報をラインでお届けします！！

## お楽しみクイズ？

今回はなぞなぞです。

頭を柔らかくして考えてくださいね。

Q1.ジャガイモ・タマネギ・ニンジンを積んで走っているトラックが、急カーブの際に落としたのは何？

Q2.春・夏・秋・冬・1年の中で一番長いのはどれ？

【11月号の正解と当選者】 正解 自然発生

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。 幕山台 H.K様 駅家町 M.S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：2026年3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】

- ・たまたま福山医療生協の健康チェックをする機会があり、してもらったら106/70でした。その時初めて至適血圧の言葉を知り、その意味も知りました。良かったです。私がおの血圧でした。
- ・毎月楽しみに読ませていただいています。猛暑で何もしたくなかった日々でした。急に今度は寒くなり大急ぎで更衣です。庭では酔芙蓉、金木犀が満開、夏を生き抜いて喜んでいきます。これからもよろしくお願いします。