

組合員のための**無料法律相談**

要予約

1月15日(金)14時~15時半

●担当/山口第一法律事務所
●場所 内山 新吾 弁護士
生協ふれあい会館2階「相談室」

どんなご相談でもお気軽にどうぞ♪

☎0836-34-2510

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる

健康のひろば



●発行 医療生活協同組合健文会

●発行責任者 専務理事 森 健弘

医療生協健文会現勢 2020年11月30日現在

- 組合員..... 18,707人
- 出資金額..... 619,722,000円
- 平均出資金額..... 33,128円
- 支部数..... 21支部
- 登録班数..... 139班

住所変更等ありましたら、まちづくり組合員活動支援部までご連絡ください

〒755-0005 宇部市五十目山町16-23
TEL 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651
http://www.mcoop-kenbun.jp/kenbun/

定款地域(活動する地域)・・・山口県全域

延慶

えん けい
「延慶」

祖先の善行や徳によって
子孫がむくわれた余慶を
後世にのこす。

書・絵 倉田 竹峰

<写真提供> 協立こぐま保育園



新年のごあいさつ

医療生協健文会 理事長 野田 浩夫

昨年の今頃には全く予想もできなかった事態の中で新年を迎えることになりました。本年のみなさまのご健勝をお祈り申し上げます。

未曾有の事態と思えた東日本大震災・福島原発事故から10年目の正月ですが、復興や原発廃止が国民の期待に全く沿わないまま、さらにこのような危機を抱える新年になるとは思ってもみませんでした。

まず、新型コロナウイルスに感染された方やご家族に心からのお見舞いを申し上げます。また、実にさまざまな場面に及んでいるコロナ関連の困難に直面されている方に最大限の共感と激励の気持ちを送ります。

長期に及んだ安倍前政権の腐敗はようやく白日にさらされようとしていますが、同時に平然と学問の自由を土足で踏みかじり、公的支援強化が

つてなく必要になっていくときに「自助」を国民生活に酷薄に押し付ける菅現政権の強権ふりが明らかになって、人々の希望を挫いています。沖縄・辺野古の埋め立てが進む様子を見るたび悔しさで心がいっぱいになるのは私だけではないと思います。

このようなご挨拶を書いていても時として明日が見通せないような暗然とした気持ちに陥ります。一方では内閣府に置かれた研究会がコロナ禍の中で女性の危機に警鐘を鳴らしたり、私たちの助け合いの運動の広がりが古い社会保障制度に風穴を開けたり、これまでの壁が一気に破られる可能性が感じられるのも確かです。

今年については核兵器禁止条約が発効する年であることも心励まされまます。アメリカも気候危機をめぐりパリ協定やWHOに戻ってくる見込みです。

いまこそ医療生協と住民が固く肩を組む、「医療崩壊」にも対峙して人間の生活と生命を守り抜くため勇気を奮う時が来たと申し上げて新年のご挨拶といたします。ともに頑張りましょう。



署名協力をお願い

誰もが安心して
かかれる医療制度を

政府与党は、年収200万円以上の75歳以上の方の医療費負担を1割から2割へ引き上げようとしています。高齢者の医療費負担は1割の現在でも若年者の1.7倍。医療費を値上げすることで受診抑制、重症化が心配されます。

「75歳以上医療費窓口負担2割化に反対する署名」にご協力をお願いいたします。(同封の署名を返信用封筒に入れて投函してください)

医療・介護・
くらしの事など...

何でも相談ダイヤル

一人で悩みをかかえていますか？
まずはフリーダイヤルまでご連絡ください。
「困った」解決をお手伝いします。

専用ダイヤル ☎(0120) 34-2510
まちづくり組合員活動支援部

平日の月曜～金曜
あさ9時～17時30分
まで受付

無料

健康づくり

自分らしく生きるために

健康づくり委員会 浅田 旭弘(健文会理事)

2020年は、新型コロナウイルス感染症予防のために、なかまで「つとひ」「楽しむ」ことが制限され、班会や教室・サークル活動が十分にできませんでした。しかし、「離れていても心はつながって」を合い言葉に「再会」できるまで「おうちで」カラダづくりに挑戦した年でした。(^^)

タオル体操の普及を

今年は新しい「タオル体操」のDVDの普及をしながら、コロナ禍であっても、感染対策を十分にとり、地域に人と人のつながる場づくりをいっそうすすめ、自分らしく生きるための健康づくりをご一緒にすすめていきましょう。



タオル体操サポーター養成講座



医療生協健文会オリジナルタオル体操DVD(20分:インストラクター:林久美子)完成しました!1つ1000円で販売中

平和・社会保障

国民のいのちと暮らしを守る政治を

平和まちづくり委員会 木村 和彦(健文会理事)

あけましておめでとうございます。新しい一年は、激動の予感に満ちています、私たち国民の不満が爆発寸前です。新型コロナウイルス感染症は、地球規模の大災害ですが日本での感染拡大は、人災とも言えます。コロナ対応の医療機関は、崩壊寸前です。

希望はどこにあるのでしょうか?それは、国民のいのちと暮らしを守る政治の実現です。ご一緒に力を合わせましょう。



地元の戦跡探訪ツアー(宇部市立図書館赤レンガ前)

まちづくり

「ここって」でよかったを目指して

まちづくり委員会 原田 裕子(健文会理事)

「ここって」2年目。利用も着々と増え、地域の中に少しずつ根付いてきました。まずは支援員さんを大募集!!あなたのスキマ時間を利用者さんの支援に!!「頼んでよかった、行ってよかった」のここってを目指します。



窓ふき掃除



通院同行

ひとづくり教育

共に学び、知を力に

健文会常務理事 来嶋 淳一

私たちは「教育」を「共に育む」「共育」とよく表現します。医福連は「2030年ビジョン」を提起し、また世界では2030年までの目標としてSDGsが提起されています。この2つが示す中長期的な目標、「ありたい姿」を学び、実現のための「みちすじ」について深めることは、今年度の教育活動の大きな課題です。コロナ禍にあって、時代の不透明さが増しているときだからこそ、共に学び、「知を力」にして活動を広げましょう。

まず、いのちの章典実践交流会の成功を...



2021年の「いのちの章典実践交流会」は3月11日に開催予定です

医療福祉生協の理念

健康をつくる。いのちを輝かせる。平和をつくる。社会をつくる。

2021年

安心して住み続けられるまちづくりをー

ーコロナ禍のいま、ともに、事業と運動の連携強化で

折り紙ギャラリー



制作 千支の丑
厚南支部(組員) 樋村 忠義さん

今年は丑年

十二支の動物で最も歩みの遅い丑(牛)の年は、結果を急がず一歩一歩着実に物事をすすめることが大切な年と言われています。

丑年生まれの方は「気長でマイペース」と言われることが多いようですが、一番の特徴は忍耐強さ。一つのことをコツコツと続けてその道を極めます。お知り合いの丑年の方で思い当たる方はいませんか?

無料・低額診療制度を地域へ知らせる

宇部協立病院 院長 上野 尚

無料・低額診療制度をはじめ10年となりますが、地域住民にあまり知られていないのが現状です。コロナにより生活困難者が多数発生しているなかで、この制度を広く知らせていく必要があります。

無低診パンフの設置を広げる

そのための方法として、市役所や市民センター等の公共の場所に加え、スーパーマーケットにもパンフを広く置い



病院内で「チーム無低」による説明会実施
上野院長から職員に設置箇所を広げる協力のよびかけ

てもらおう方針です。これまでは、コープここと宇部店、山口大学工学部に置かせてもらっていましたが、先日、宇部市内の「丸喜」8店舗からも了承をもらいました。さらに現在もネットカフェや大型商業施設などに依頼を広げています。設置場所が県内で数十箇所になると思われるので、どこに置かだれが補充するかを考えると、組合員さんの力を借りて手配りさん方式で広げられるとスムーズにいくと考えています。



第2回食材支援に寄せられた食品

11月20日第2回食材支援 予想を大きく上回る101名の学生が応募

健文会常務理事 中村 淳子

当日は、急きょ会場を2つに分けて食材を渡しました。学生の喜び顔にうれしさを感じる一方、コロナ禍により困窮する学生の実態が垣間見えました。

アンケートから見えるのは、親元を離れての心細さに加え、アルバイトができず、仕送りが減り、食事の回数も減ら

して生活する様子です。世間では学費を払えず退学せざるをえない事例も問題になっていて、これらの実態を、もっと社会に知らせていく必要性を感じています。食材支援は当面1月まで、毎月第3金曜日開催を予定しています。

心寄せ、知恵と力でコロナとたたかおう

専務理事 森 健弘



手洗いの仕方実践
(美祿支部秋吉ころばん体操班)



マスク作り
(恩田中央支部)

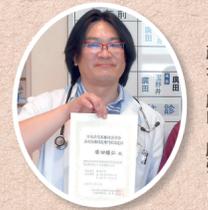
手作りマスクに励まされた

地域の組合員活動も、制限せざるを得ない状態が続き、たいへんなご迷惑をおかけしています。このような中での組合員からの「手作りマスクの寄贈」は、職員を大きく励ましていただきました。

ウイズコロナの状況はしばらく続くと思われる。全国的には医療崩壊も叫ばれていますが、互いの状況に気を配りつつ、心を寄せ合わせ、知恵と力を出しながら、引き続き、この難局に臨んでいきたいと思ひます。

県内で初めて 日本在宅医療連合学会 「在宅医療認定専門医」に 当会2名の医師が認定

(詳細は次号)



生協小野田診療所
所長 廣田 勝弘 医師

生協小野田診療所
玉野井 徹彦 医師

■転居及び氏名変更、亡くなられた場合(電話0836-34-2510)までご連絡ください。

家族が いちばん 2021年 vol.129 by Y.M.

ねえ、初詣に行かないの？

ええ、初詣に行かないの？

ワクチンが来るとまだまだまだ時間がかかるし、それに本当に効くのか？

ワクチンができたんじやろ？

でもこのままコロナ患者が増えたら病院の受け入れができないようになるわ

政府は「ソーシャルディスタンス」は本気じゃやけど医療の援助は、ほんと冷たいやから

もし医療崩壊したら国の責任は免れないわよ

今年が国民の苦難の年にならんでほしいのー

長崎名物 貝雑煮

宇部協立病院 調理員 村上 早紀 管理栄養士 山田 知佳

お正月に親族が集まって食べるお雑煮は、お正月ならではの伝統的な日本料理です。お雑煮は地域毎に違いがありますが今回は長崎県に注目しました。「島原の乱」にて農民と天草四郎は餅を蓄え、山や海から色々な材料を集めて雑煮を作り、栄養を摂りながら江戸幕府と戦いました。これを機に島原地方ではお正月に「貝雑煮」を食べる習慣がついたそうです。コロナ禍で県外への移動が難しくなっていますが、栄養満点の長崎名物貝雑煮で、旅行気分を味わってみるのもいかがでしょうか。

作り方

下準備: 里芋、大根、人参、蓮根は皮を剥いておく

- ①: ボウルに干し椎茸と水を入れ戻し、干し椎茸と戻し汁を分ける。干し椎茸は軸を切り落とし4等分に切る。
- ②: 白菜は芯と葉の部分に分け、芯は3cm、幅1cmほどに切り、葉はざく切りにする。
- ③: 里芋、大根、人参、蓮根は5mm幅の半月切りにする。
- ④: 春菊は4cm幅に、かまぼこは5mm幅に切る。
- ⑤: 鶏もも肉は一口大に切る。
- ⑥: 土鍋にだしの材料、①の戻し汁、⑤、②の芯、③を入れ蓋をして中火で煮る。沸騰したら弱火で更に7分程煮る。
- ⑦: 里芋や蓮根が柔らかくなったら、②の葉、①の干し椎茸、丸餅を加え、蓋をして弱火で7分煮る。
- ⑧: 餅が柔らかくなったら、④を加えて中火で2分程煮る。春菊がしんなりしてきたら、火からおろして器に盛り、柚子の皮を添えて完成!!

材料(2人分) 1人前 約400kcal

■ 鶏もも肉	100g	■ だし	
■ 白菜	150g	■ 水	400ml
■ 里芋	80g	■ 薄口醤油	大1
■ 大根	50g	■ 鰹だし	小2
■ 人参	50g	■ みりん	大1/2
■ 蓮根	50g	■ 塩	小1/4
■ かまぼこ	50g	■ 柚子の皮	適量
■ 春菊	2束	■ 丸餅	2個(お好みで)
■ 干し椎茸	6g		
■ 戻し水	200ml		

【山陽支部 谷崎省三さん】
「2020健康チャレンジ」に参加しました。健康寿命を伸ばすには口腔ケアが大事だと知り「お口の健康」を目標に選り60日間のチャレンジに成功しました。今後この習慣を続けるとともに歯科の定期検診によりお口を守り、明日の健康につなげていきたいと思っています。

【厚南支部 藤永陽子さん】
コロナ禍の下で、子どもたちの成長と発達を保障し、いのちと健康を守るため、自分のできることをやっています。

読者の声

おしらせ

支部ニュースづくり学校

日時: 1月27日(水) 12:30~15:30 (180分)
場所: 宇部市総合福祉会館・2階ボランティア交流ホール大
内容: インスタ映える写真の撮り方(60分)
読みたくなる文章講座(60分)
屋外に出て実際の撮影など

参加条件: スマートフォン(またはタブレット)持参
(※「らくらくフォン」不可)

講師: KOHO株式会社 林田 孝一氏

参加費: 500円(申し込み〆切1月20日)

平和まちづくり学校

日時: 2月16日(火)

(AM)10時~11時30分 「平和について学ぶ講座」
テーマ 「福島第一原発事故から10年 今こそわが国の原子力政策の転換を」
講師: 日本科学者会議山口支部 増山 博行氏

(PM)13時~14時30分 「社会保障について学ぶ講座」
テーマ 「75歳以上 医療費2割負担」でこれから暮らしはどうなる?(仮)
講師: 鶴田 宗之氏

場所: 宇部市多世代ふれあいセンター・第3講座室(参加者: 最大30名程度)
参加費: 500円

お願い: ① 当日の昼食用意はありません。各人でご用意ください。
② マスク着用・事前検温チェック、会場内を換気しながら行います
服装を暖かくしてお越しください

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては急な取りやめ、変更等がある場合があります

健康のひろば クイズ

2021年1月号

〇〇・〇〇〇〇〇制度を地域へ知らせる取り組みを一緒に進めましょう。
(〇には漢字が入ります。ヒントは2面)

【応募方法】
住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事(意見)感想など、ひとこと書いて下さい。(意見)感想は、掲載させていただきます。

● 当選者に薄謝 5名様分
● 締切 2021年1月末日
● 発表 2021年3月号にて
● あて先 〒755-0005
宇部市五十目山15の7の1
医療生協健文会まちづくり組合員活動支援部クイズ係まで
FAX: 0836-34-2512
メール: soski.kenbun@ahoo.co.jp

【2020年11月15日迄】
月間折り返し。でかけて、つなげて、安心して。

【当選者】
下関支部 山下 政枝さん
下関支部 廣瀬 喜久さん
恩田中央支部 西村 貞美さん
山陽支部 古賀 剛さん
山陽支部 白石 玲子さん

おめでとうございませぬ。