

組合員のための**無料法律相談**
要予約
 3月22日(月)15時半～17時
 ●担当/山口第一法律事務所
 ●場所 横山 詩土 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 2021年1月31日現在

- 組合員…………… 18,759人
- 出資金額…………… 610,554,000円
- 平均出資金額…………… 32,547円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 141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

3月

生協の「輪」を 地域いっぱいにしていきましょう

でかけよう つながろう 安心を結ぼう



山口支部 パークゴルフを通じて支部活動の幅を全県に広めたい

山口支部は支部を結成して7年目になります。現在、月8つの教室(ころばん体操教室4・健康ダンス教室2・カラダトノエ教室・ウォーキング・脳いきいき・パークゴルフ教室など)を、あわせて6地域(小郡・吉敷・湯田・白石・大殿・徳地など)で定期開催しています。

大自然の中でプレーできる醍醐味を、もっとみなさんに知ってほしい

昨年11月、山口市徳地引谷でパークゴルフ体験会をはじめ開催しました。パークゴルフは、支部長の私が妻とともに5年前に始めたのですが、自然の中でプレーする快適さとゲームの面白さにすっかりはまってしまい、今では生きがいになっています。こんなに面白くて健康に良いものをぜひ、もっと広めたいという思いで体験会を開き、12月にはパークゴルフ班ができました。今では毎月1回おこなっています。ぜひ、希望者は一度、体験に来られませんか?
 (山口支部 支部長 吉村方伸)



下関支部 手配りさん増やしにがんばる! 4割達成に向けてひきつづき

健文会で組合員数が最大(2,100人)の下関支部は『健康のひろば』手配り率の低さが課題(昨年9月現在18%)です。何とかしようと、住所順に並べた組合員名簿と住宅地図を突き合わせた結果、いくつかの原因と対策が見えてきました。

目標の4割を突破したい!

そのひとつは生協下関歯科周辺の大規模マンション群に住む多数の組合員に手配りされていないことです。手分けして訪問行動しました。また、支部ニュースでの募集や事業所への申し入れなどで手配りさんも増やしました。こうしてわずか2か月で130世帯以上増やすことができ、手配り率は26%まで達しました。郵送扱いになっていた同居家族を整理し、配布対象世帯数を実際に近づけたのも前進の一因です。

全支部平均の40%達成に向けて、ひきつづきがんばります。
 (下関支部 副支部長 藤川幸久)



岬支部 顔を合わせる喜び 岬支部「もこまき班」

2020年10月の生協強化月間スタート集会で、Mさん(80代)が「なかなかみんなと会えないから淋しいね。家でもひとりだしね。行くところはいろいろあるけど、やっぱり時には淋しいもの」。

この一言で「私も淋しいよ」と共感する方がもう二人。すぐさま班の結成へ。それぞれメンバーの頭文字をとって「もこまき班」としました。

一緒に体操教室へ

いまでは世話人Kさんが、ひろばの配布時に毎回声をかけたり、体操教室のときには迎えに行きます。玄関先ではまず、「元気だったかね!」と互いに笑顔で対面。教室に全員が集合、今度は班員と互いの近況報告、四方山話に花がさきます。ひとしきり盛り上がったあと、さあ、体操開始です。

班員同士、ちょくちょく顔を合わせ、話ができる関係がいつもそばにある、そんな頼もしい「もこまき班」です。
 (岬支部 支部長 富田康子)

それがわからないのだ。
 (K)

▼コロナ感染が収束する心配がない。そんななかでも菅首相はオリンピックを開催するつもりらしい。前アメリカ大統領もだが、国の最高責任者には科学知識を持って欲しい。自身に十分な知識がなければブレインに詳しい人を置くべきだ▼国民の安全安心を守るならば、歴史に学び将来を予想して、科学的見地から国策をとるべきだろう。しかし菅さん、仮定の話には答えられないとか、生まれる前の事はわからないなど平気でたまう▼こういう人たちが長期政権を持っているから、もうすぐ震災後10年を迎えるといつのに、避難生活を余儀なくされている人が4万人以上もいるし、故郷に帰れない人が多くいるのだ▼科学的に考えるならば原発はすぐに廃止すべきなのに、経済優先にしか目が行かない人は、それがわからないのだ。

天望台

経済的なご事情などで医療費のお支払いにお困りの方、「無料低額診療事業」のご相談を受け付けしています。

02

みんなで「タオル体操」をはじめよう!



ワンポイントアドバイス

※ 健文会オリジナル「タオル体操」DVDから、毎号連載で「2コマずつ」ポイント解説しています。

③ 首の運動

STEP 03

タオルを首にかけましょう。
首の運動です。上下、左右、首回し
ゆっくりと丁寧に
おこないましょう。



④ 前腕の回内・回外運動

タオルを二つ折りにして、肘を少し曲げ拳を上に向けて(回外)両手でタオルを持ちます。肘を伸ばしながらタオルを絞るように手を内へ返します。(回内)
両手の間隔を開けずに持つのがポイントです。

STEP 04

タオルを二つ折りにし縦に持ちます。
親指が上にくるように握りましょう。
肘を伸ばしながら
タオルを絞ります。



往診と訪問診療

在宅医療 専門医 って? ②

生協小野田診療所
内科所長 廣田 勝弘

在宅診療と聞くと皆さん「往診」という言葉を思い浮かべると思います。日頃通院治療中でも夜中に熱が出てしまったときよかりつけの先生に電話をし(あるいは自宅に呼びに行つて)自宅に来てもらうという光景を思い浮かべませんか?これは悪くなった時に必要に応じて臨時に訪問するもので、そのとき限りであとはまた通院で診ていくというものです。

日頃通院が難しい方は、予定外の不調も起こりやすく、

緊急時の往診

一方、在宅医療の中で重きを置いているのは「訪問診療」というものです。体が弱ったり病気が進んだりして病院や診療所に受診が難しくなってきた方には、「定期的」に医師がご自宅を訪問し、「ご自宅」で日頃の診察や検査を行うもので「受診できないのならこちら(医師)から訪問しましょう」ということです。お家が診察室ということになります。

お家だから見れる表情と気持ち

「患者さんのお家(自分の居場所)」ですので、外来ではなかなか言い出せないことも、訪問診療の際には言いやすいという面もあって、患者

そのときには(医療機関によりますが)24時間365日いつでも電話で医師や看護師に連絡できて、電話で対処方法を相談でき、診察を受けたほうがよさそうな場合には緊急で夜中でも「往診」に伺うこともあります。また入院が必要な時には医師から直接病院へ連絡して病状を説明し、受け入れをお願いするような対応まですることもあります。

患者さんの生き方を診る

「患者さんのお家(自分の居場所)」ですので、外来ではなかなか言い出せないことも、訪問診療の際には言いやすいという面もあって、患者さん、ご家族も病院や診療所では見せない姿や表情、お気持ちも見せていただけれます。これは病院や診療所の外来通院とは大きく違うことです。

(次号へつづく)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(※) 『パートナーシップ宣誓制度』とは (宇部市ホームページより)

- 夫婦に準じる共同生活を送っている性的少数者のカップルが、自治体の首長に対し、双方が互いのパートナーであることを宣誓することで、これを公に認めるものです。本市では、宣誓書を受領したことを認める受領証とカードを交付します。(本市では、オンラインでも宣誓が可能)
- パートナーシップ宣誓制度の導入により期待されるサービスとして、公的なものでは、市営住宅の入居など、民間では、他市の事例によると、病院での面会、携帯電話の家族割引、生命保険金の受取りなどがあります。

5 ジェンダー平等を実現しよう



2月、SDGs5の「ジェンダー平等を実現しよう」に関わる問題が注目されま

した。東京五輪・パラリンピック大会組織委員会森喜朗会長の発言。海外からの批判に押される形で、問題が顕在化していきま

した。東京五輪・パラリンピック大会組織委員会森喜朗会長の発言。海外からの批判に押される形で、問題が顕在化していきま



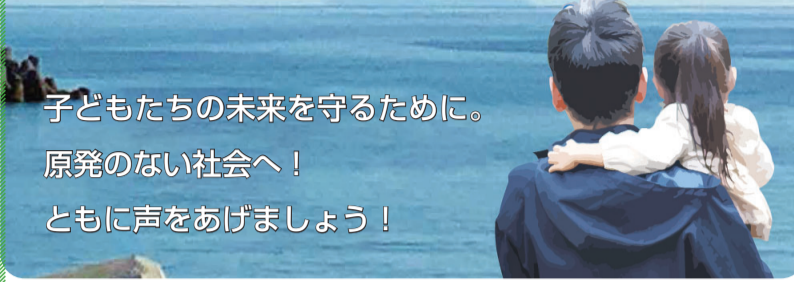
あれもこれも

「パートナーシップ制度」の広がりで、自治体が同性同士のカップルを婚姻に相当する関係と認め証明書を発行するもので、2015年11月に渋谷区と世田谷区で始まり2020年12月現在66の自治体が対応しています。山口県では宇部市が2020年度中の「パートナーシップ宣誓制度」導入をめざしています(※)。

憲法 25条(生存権) 9条(平和主義) 13条(幸福追求権) が活きる社会の実現をめざします。

福島原発事故から10年 私たちは、福島を忘れない

さよなら上関原発



子どもたちの未来を守るために。
原発のない社会へ！
ともに声をあげましょう！

※コロナ禍のため、全体で集まる山口大集会はおこなわれません。地域別行動にぜひ、ご一緒に参加しましょう。
※下記3地域以外でもとりくみが予定されています。お住まいの近くの詳細情報を知りたい方は、まずはお問い合わせ下さい
支援部 ☎(0836) 34-2510まで

<3地域の行動 お知らせ>

美祢・山陽小野田・宇部地域

日時： 3月13日(土) 13時30分～
場所： 厚南体育広場 集合(宇部市厚南中央5丁目6)
内容： 集会 13:30～(30分間)→パレード 14:00～
ゆめタウン宇部まで 解散
問い合わせ：安藤公門 Tel 080-6331-0960

山口地区

「さよなら原発アクション in やまぐち」
日時： 3月13日(土)13時30分～
場所： 山口市民会館前 集合
内容： ミニ集会(30分)→パレード
(商店街まで：さぼらんで付近で解散)
問い合わせ：大久保雅子 Tel 090-9466-0899
同時開催：「上関の自然を守る会」写真展(共催：被爆二世の会)
日時： 3月13日(土)～3月20日(土)
会場： 山口市市民活動支援センター
さぼらんで
(10時～18時、水曜休み、最終日15時まで)

下関地域

日時： 3月11日(木)12時～13時
場所： 下関市役所前 集合
内容： 集会&お散歩デモ
問い合わせ：鎌野保雄 Tel 090-4898-0128



※ 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては当日の内容が変更になる場合もあります

シリーズ歯科だより 6

協立歯科に 歯科技工士が います

歯科技工士という職業をご存知ですか？ 歯科で型取りした歯の模型に銀歯や入れ歯(補綴物)を作る職人です(※)。協立歯科には歯科技工士が在籍しています。補綴物をセッとする際、お口の中で調整したものを最終研磨でレカピ



細かいところは拡大鏡を覗きながら作業します

※ 歯科技工士は、生協小野田診療所 歯科にも在籍しています。

力に仕上げたり、症例によっては壊れた入れ歯をその日のうちに修理したりすることもできます。数日かかるはずの入れ歯の修理がその日のうちにできるのは嬉しいですね。
補綴物を作るプロですから、安心の仕上がりです。しかも全て安心の日本製！これからもプロの技術で安心安全の補綴物を提供していきます。

(協立歯科 歯科技工士 前井出花菜)

ばあちゃんの 知恵袋



わが家に伝わる生活の知恵をみなさんにあおすそわけします

ちよいと砂糖をまぶし、冷凍保存するだけで… いつまでもシャキシャキ感が長持ちする！

ちょっと不便な場所に住んでいますが四季を通じて山の幸にめぐまれたたくさんの食材を保存してたのしんでいます。秋は裏山でとれた栗をむき、軽く砂糖をまぶし、パック詰めにしてお友達に配った



り冷凍保存しておき、一年中栗ご飯をたのしんでいます。春はとれたたの筍を大鍋で茹でてこれも軽く砂糖をまぶして冷凍保存しておきます。一年中筍ごはんやお煮しめに使えます。

最近、お知り合いから教えてもらって切り干し大根作りにはまっています。畑でとれた器量の悪い大根を細長く割り箸くらいの形に切り干しておきます。保存しておいて、シイタケと一緒に甘辛く炊いて巻き寿司の具にするとかんぴょうのような食感でとても美味しいですよ。(Y・Y)

新しい政治思想ミニシパリズム

資本主義が生む 気候危機

健文会理事長 野田 浩夫

地方議員の存在意義は創ること

いま言論界は「斎藤幸平現象」だ。将棋でいえば藤井聡太のように、33歳の若者が旋風を起こしている。分かりやすい「人新世の『資本論』」やNHKの「100分de名著『資本論』」テキストの売れ行きが凄まじい。前者は20万部以上売れて「新書大賞」を受賞した。

私の新著「知事の真贋」文春新書を絶賛していた。

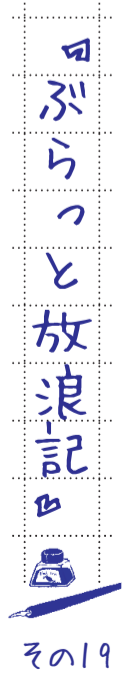
人類絶滅を現実のものにする気候危機を生み、一向に解決できない資本主義は一刻も早く終わりにしなければならぬという主張は明快だ。

【地方議員の存在意義を、市民の要望を首長に伝達することや首長からの提案の点検に限るのは間違っている。首長への質問回数を自慢するのも意味はない。そういうことは市民個人でもNPOでもできる。議会の本当の仕事は自ら決めること、つまりは独創的な条例を作ることにある。市民が自由に意見を主張する機会を議会に常時設け、それを丁寧に聴いて条例に仕上げて首長を働かせるところに地方議会の本当の役割があるのだ】

しかし、そのために私たちはどのように行動すればよいのかという方向性はまた具体的な欠き、読者を戸惑わせる。その可能性を秘めたものとしてスペインなどの新しい政治思想「ミニシパリズム」Municipalism(訳せば、自治体主義)が一例として挙げられているが、想像しにくい。じつは、最近そのヒントを見つけたので、この場で紹介したい。

このスタイルこそが「ミニシパリズムのスタート地点だ」と思う。議会がそういうふうに変れば気候危機の解決や地方の貧窮への抵抗の足掛かりができる。本当の人民的議会主義はきつこういうものだ。私たちも議会で意見を言い続ける市民でありたい。

まちづくりには不可欠の雑誌、月刊「住民と自治」の2021年2月号の目玉記事が地方自治研究所理事長の岡田知弘さんと、元鳥取県知事で民主党政権時代の総務大臣片山善博さんの対談だった。その中で、岡田さんは片山さ



■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 コロナワクチン
vol.131 by Y.M

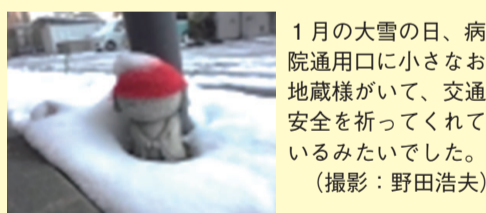
ワクチン接種はいつになるのかしら
来月から高齢者の接種が始まるんじゃないの

その後に基礎疾患を持っている人
でしよう、一般の人はその次のよ
遅れるじやろうのー

でも、怖いから接種しない人もいるわよ
それや、もとワクチンの効果や安全
性を皆に知らせんやーの

接種が遅れたり、受けない人が増えたら
そっじゃーこれ以上感染者を出さない
めに皆で対処せんとけん!

読者のみなさまへ
10年以上に渡り連載してきました「家族がいちばん」は2021年3月号をもって終了します。長い間ありがとうございました。



**こぐま保育園の
日々**
3



健文会が院内保育所として委託している、NPO法人「みらい広場」子どもたちの園の様子を連載でご紹介します。

コーヒブレイク 31

映画を観る喜びを分かち合おう

岐波支部の毎月第3水曜日9時半～は、支部のたまり場「ゆず」で“映画を観る会”の日です。この会は約2年続いていて、みなさん早くから「次の映画は何?」と、いつも楽しみにされています。先日1月20日は、山田洋次監督の「おとうと」でした。

映画を観終わった後すぐ、参加者から口々に感想が出されます。

「主人のことを思い出して、胸が詰まりました」「この会で、昔のいい映画が観られるのが、いいなあと思います」「何回見ても、新たな感動があるね」次の2月は、妹尾河童さんの「少年H」。コロナ禍でみなさん外出自粛されています。

こんな時だからこそ何かひとつでも楽しみ事があり、外に出るきっかけになればと。

(岐波支部 映画を観る会)



読者の声

【山陽支部 八木瑞江さん】

あいうべ体操：散歩のとき、人とあまり出会わない場所まで行くと、大きい声で100回言い続けます。声が出ると、歩き方が早くなるので、ゆっくり歩くように心がけています。登り坂はゆっくりですが、下りはどうしても早くなって、一人で思わず笑いながら歩いています。そのおかげでしょうか、風邪をひかなくなったみたいです。健康には充分気をつけて生活しています。

【見初神原支部 小林知子さん】

身近な情報と健康に関する知識の内容がとても気に入りました。2月号は子どもの通っている中学校の記事になっていたので興味深く読ませていただきました。これからも楽しいためになる情報発信を期待しております。

【準備地域 上野洋子さん】

大自然はすごい!! 誰も外に出られない程の大雪だと「ストップ」と云われなくても、日本列島全体が自粛しなければなりません。

健康のひろば クイズ
2021年3月号

●●○さん増やしに頑張った下関支部。
意識的にとりくんだ結果、昨年9月に18%だった
●●○率が2ヶ月で26%に。40%達成めざしています!
(●は漢字、○にはひらがなが入ります。ヒントは1面)

問題

- おめいじいじいごめい。
- 山陽支部 縄田敏彰さん
 - 常盤支部 池田伸子さん
 - 琴芝支部 開地京子さん
 - 下関支部 磯部一博さん
 - 岐波支部 安富健児さん

【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、ひとこと添えて下さい。(意見)感想は、掲載させていただくことがあります。コピー承下さず。

●当選者に薄謝 5名様分
●締切 2021年3月末日
●発表 2021年5月号にて
●あて先 〒755-0005
宇部市五十目山町15の7の1
医療生活協同組合まちづくり組合員
活動支援部クイズ係まで
FAX: 0836-34-2512
メール: soki_kenhun@yahoo.co.jp
【2021年1月の答え】
無料・低額診療制度を地域へ知らせる取り組みを一緒に進めましょう。

(公告)

住所不明にともなう「みなし自由脱退」の処理について

2020年12月末日の基準日において、当会機関紙「健康のひろば」や残高通知などが宛先不明で返送され、登録の電話番号で連絡がとれず、かつ事業所の利用や出資金の変動がみられない組合員を対象にして、定款第10条2項および住所不明組合員の脱退手続きに関する規則に基づき、2021年3月末日付けでみなし自由脱退処理をおこないます。

つきましては、みなし自由脱退処理を行う組合員を、2月18日(木)～3月16日(火)まで、健文会本部、まちづくり組合員活動支援部及び健文会が運営する病院、診療所で確認できるようにしています。

住所変更などの届け出がお済みでない組合員は、ご確認の上、住所変更の手続きをおこなっていただきますようお願いいたします。

2021年2月17日
医療生活協同組合健文会理事会