

組合員のための**無料法律相談**  
要予約  
5月14日(金)14時~15時半  
●担当/山口第一法律事務所  
●場所 田中 礼司 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3月31日現在

- 組合員…………… 18,789人
- 出資金額…………… 613,674,000円
- 平均出資金額…………… 32,661円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 148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

## 新型コロナウイルス感染症対策につきまして あらためて基本に立ち返って とりくんでいきます

### 宇部協立病院職員 感染をうけて

3月末から4月はじめ、宇部協立病院の外来職員4名の新型コロナウイルス感染が確認されました。感染の拡大を防ぐために、急遽、4月1日より外来診療、健康診断中止、入院患者様の面会中止などの対応をさせていただきました。患者・組合員のみなさまには大変なご心配とご迷惑をおかけいたしました。保健所の指導もいただき、追加の感染対策も実施しました。その後、新規の感染者はございません。(4月15日現在)

### 外来診療を再開しました

4月12日より外来診療を再開させていただいておりますが、全国的に感染拡大が広がっていることもあり、面会中止は継続しております。職員が感染源や感染経路になりうることを自覚して体調管理に努めること、早めの受診やPCR検査を積極的に受けることができる体制づくり、そして、一人ひとりの職員が感染防止策の徹底に努力できるよう、指導援助を一層強めていきたいと考えております。今後ともよろしくようお願い申し上げます。  
宇部協立病院 院長 上野 尚



検査技師によるPCR検査の様子  
(宇部協立病院)



### コロナ禍の過ごし方

コロナ禍になり、1年以上が経過しました。私たちの生活は一変しましたが、そんななかでも前向きに、楽しく生きていくための秘訣をシリーズでご紹介します。

#### ② 身近な人と電話でお話を

人のこころの健康に大切なのは社会参加です。このことはイギリスなどでの研究でも分かっています。孤立(人との交流や社会参加を求めてもそれが手に入らない状態)は心の健康を非常に悪くします。ということは、人との交流をすることが心の健康促進にとっても役立つということです。今は新しい社会参加が大切です。社会参加は働くことだけで

はないのです。人と交流する、話をするのも大切な社会参加です。

大勢の人と集まることは難しいですが、身近な人と電話でお話をします。内容は雑談でも、近況報告でもいいです。そんな時間を一日の内、少しでも取れると、それだけで心の健康は変わってきます。まず、身近な人に電話をしてみませんか。



(宇部協立病院 臨床心理士/公認心理師 齋藤 崇)

お知らせ

健文会ホームページで健康のひろばを見ることができます



こちらのQRコードからも読み取って入れます  
https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp

「くらしの困り事 相談アンケート」をぜひ、ご利用ください  
(健康のひろば5月号に折り込み)

- 対象** 健文会組合員本人(および 関係者:家族・親戚・知人)で、「困り事」を抱え込んでおられる方
- しめきり** 2021年5月末まで  
相談料無料(内容によっては専門機関におつなぎします)
- 申し込み** 相談用紙に記入のうえ、期日内に同封の茶封筒で投函してください(切手不要)

※このアンケートは、組合員のみなさまの困り事をお聞きし、解決の一助につなげるためのものです。

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



■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。

### デイサービスふじやまの 休止のお知らせ

デイサービスふじやまは2010年4月に東平原に開設しました。大きな窓から四季に咲く花や訪れる鳥を眺めることができる趣のある事業所でした。地域密着型で定員12名の小さなデイサービスでしたが、『家に帰ってから利用者様が落ち着いた生活ができるように』ということを常に念頭に置き、ご家族ともしっかりと向き合い丁寧な介護をおこなうことを心がけてきました。

このたび都合によりデイサービスふじやまは3月をもちまして休止し、協立デイサービスげんきと統合することになりました。長い間地域のみなさまに支えられ、職員一同感謝の念に絶えません。本当にありがとうございました。

### 虹の訪問看護ステーション東岐波 閉鎖のお知らせ

虹の訪問看護ステーション東岐波は2014年2月に東岐波に開設しました。看護師3名の小規模な事業所でしたが、終末期の利用者様が多く、訪問診療ときめ細かい連携により、24時間365日体制で看護をおこなって参りました。

このたび都合により2020年11月から休止しておりましたが、今年5月末をもちまして閉鎖することになりました。長い間支えていただき、ありがとうございました。健文会は宇部協立病院に隣接した虹の訪問看護ステーションを持っており、今後も地域医療に貢献して参りたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

医療生協健文会 専務理事 森健弘



### 「2020年度卒園式」

宇宙組(年長児)10名が新しい世界へ胸をふくらませ巣立っていきました。今度は未来組として遊びに来てね。

### こぐま保育園の 日々 5



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」子どもたちの園での様子を連載でご紹介します。

### 事業所 だより



### 宇部協立病院待合室にATMを設置しました

病院への入館可能時間は平日8:30-18:30 土日祝日9:00-12:30です。感染防止対策で入館制限のある場合などは変更もありますのでご了承ください。【参考】平日の取引時間と手数料 2021/4/5 現在 土日祝日や、他の金融機関のご利用時間や手数料などについては、E-net(イーネット)にてご確認ください。

取引時間帯	山口銀行	西京銀行		ゆうちょ銀行	JAバンク	ろうきん
	出金・入金	出金	入金	入金・出金	入金・出金	入金・出金
0:00~0:05	220	220	休止	220	110	無料
0:05~0:20			休止			
0:20~8:00			220			
8:00~8:45			110			
8:45~18:00	110	無料	無料	無料	無料	無料
18:00~21:00	110	110	220	110		
21:00~23:00	220	220			220	
23:00~23:55		220	220	休止	休止	
23:55~0:00			休止	休止		

### 読者の声

【山口支部 松富昭子さん】

70歳で完全退職した夫が、この最近、朝はいつもコーヒーをたててくれるようになりました。また、料理も時々やってくれるようになりました。食品関係の研究に関わっていたためか、地元産野菜を買い、食品添加物のチェックも厳しいです。おかげで、体に優しい料理が出てきます。もう少し、健康で活動できそうです。「体は食べたものでできている」と孫たちに教えています。

【下関支部 磯部隆子さん】

吉敷地域ソーイングサークルの活動を讀みました。私も、着物をほどこいて、小物を作ったりしています。一人でやっているもので、近くにグループがあればなあと思ってしまうました。いろんな活動されているのを見るときはげみになります。

【山陽支部 片原久代さん】

毎月、健康のひろば読んでいます。手配りもしています。80才を前にスマホデビューしました。ネットニュースを見たり、写真とったり、新しいことに挑戦しています。あいうべ体操も毎日しています。



### まちがい探し (間違いは7つ)

左と右の画像の絵を比べると7ヵ所のまちがいがあります。どこでしょう？



### 応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事・ご意見・感想など、ひと言そえて下さい。ご意見・感想は、掲載させていただくことがあります。ご了承下さい。

- 当選者に薄謝 5名様分
- 締切 2021年5月末日
- 発表 2021年7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: sosiki\_kenbun@yahoo.co.jp

● 3月号の答え

【手配り】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【手配り】率が2ヶ月で26%に。40%達成めざしています！

### 当選者

- 上宇部川上支部 寺田美香代さん
  - 山口支部 小田 恵子さん
  - 小野田南支部 上田 桂子さん
  - 山口支部 末弘 彰さん
  - 下関支部 廣瀬 喜久さん
- おめでとうございます。

### 手軽に もう一品

### 新玉ねぎの肉詰め



ご近所福祉サロンにじ 「食事づくり」

### 材料(2人分)

- 新玉ねぎ ..... 2個
- 豚ひき肉 ..... 80g
- 塩コショウ ..... 少々
- ナツメグ ..... 少々
- 水 ..... 150ml
- しょうゆ(※) ..... 大さじ2
- みりん(※) ..... 大さじ2
- 顆粒和風だし(※) ..... 小さじ1/2
- 水溶き片栗粉 ..... 大さじ2
- 小ねぎ ..... 適量

### 作り方

1. 新玉ねぎは上下1cmを切り落として、外側2~3枚を残しスプーンで中をくり抜きます。
2. 1でくり抜いた部分はみじん切りにします。
3. ボウルに2、豚ひき肉、塩コショウ、ナツメグを入れて、手で粘り気が出るまで混ぜます。
4. 1に3を詰め込みます。
5. 鍋に水、※の調味料を入れて加熱します。沸騰したら4を入れて蓋をし、中火で火が通るまで15分煮ます。
6. 玉ねぎを取り出して、残った汁を煮立たせ、水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで加熱します。
7. お皿に5を盛り付け、6をかけて小ねぎを散らします。



# 医療生活協同組合健文会 事業所案内

【2021年4月1日現在】

※年度途中で変更する場合があります

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。

## 宇部協立病院 (救急・労災指定)

〒755-0005 宇部市五十目山町16-23  
TEL 0836-33-6111 FAX 0836-33-2277  
http://www.mcoop-kenbun.jp/

入院ベッド159床

内科・外科・整形外科・精神科・呼吸器科・消化器科・脳神経内科  
循環器科・リハビリテーション科・放射線科・リウマチ科・糖尿病内分泌内科

当院は、いつどんな時でも、地域の皆さんが安心してかかれるよう救急体制をしています。 ※診療体制は変更する場合があります。

科目/曜日	月	火	水	木	金	土	
内科	一般	西村 上野 (糖尿病)	井上 白藤 (リハビリ)	宇根 立石 (総合)	宇根 野田・廣田 (総合)※	総合外来	急患外来
	午前		西村~10:30 上野~	上野 (糖尿病)	白藤 (リハビリ)		
	午後		野田 (総合)	西村 (禁煙外来)	西村	吉見 (総合)	
	特診	★神経内科					
外科	一般	総合外来	野田・井上	宇根		総合外来	
	午前	野田 (消化器)	上野 (糖尿病)	野田 (総合)		上野 (糖尿病)	
	午後		安本※ (循環器)	白藤 (リハビリ)		吉見 (総合)	
	特診		藤部 (総合)	藤部 (総合)			

★神経内科は、月1回の予約制となります。  
※火曜日午後の内科安本の外来は、第2・4火曜のみとなります。木曜日午前の内科廣田の外来は、第2・4木曜のみとなります。  
※木曜日午前の内科野田の外来は、第1・3・5木曜のみとなります。

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
外科	午前	坂田	坂田			
	午後			坂田		

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上野	上野	上野		
	午後					上野

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	午前	永岡		永岡	永岡	
	午後			★酒害教室		

★精神科は予約制です。まずはお電話でご相談ください(担当:堂本)  
★第2・4に行なっています。

科目/曜日	月	火	水	木	金	土
訪問診療	立石 西村(隔週)	西村	白藤	立石	坂田・立石	

## 生協小野田診療所

山陽小野田市くし山1丁目17-20

内科・家庭医療科・在宅医療科

(TEL 0836-84-2533)

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	廣田 玉野井 山本	廣田 玉野井 山本	廣田 玉野井 山本	廣田・野田 玉野井・山本	廣田 山本	
午後 14:30~17:30	廣田 玉野井 山本	訪問 診療	廣田 玉野井 山本	訪問 診療	廣田 山本	
夜診 17:30~19:30						

## 生協高千帆介護センター

山陽小野田市くし山1-34-7

虹の居宅介護支援事業所 (TEL 0836-38-5755)

時間	月	火	水	木	金	土
8:50~17:30	○	○	○	○	○	○

## 生協上宇部クリニック 内科

宇部市海南町2-25 (TEL 0836-33-3395)

休診日 日曜・祝日・年末年始・夏期

時間	月	火	水	木	金	土(週交代)
9:00~12:30 受付:12:00まで	馬場	馬場	馬場	馬場	馬場	白藤・上野 西村・藤部 (1週交代)
14:00~17:30 受付:17:00まで	馬場	馬場	馬場 (2週交代)	馬場 (2週交代)	馬場 (2週交代)	
17:30~19:30 受付:19:00まで			馬場			

※水曜日(午後)・木曜日(午後)は往診の関係で2週ごとに医師が変わります。  
※介護相談も受け付けております。

## リハビリデイサービスたんぽぽ

(TEL 0836-38-5775)

時間	1日コース		半日コース	
	月	火	水	木
9:30~16:30	○	○	○	○
9:30~12:30 13:30~16:30	○	○	○	○
営業日	平日・祝日		平日	

## 歯科・小児歯科・在宅歯科・インプラント科

《予約制》《急患応需》(TEL 0836-84-6695)

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~14:00	○	○	☆ (9:00~13:00)	○	○	○ (9:00~12:30)
午後 15:00~19:30	○	○	☆ (14:00~17:30)	○	○	

☆毎月第1水曜日のみ12:30まで。午後休診。

## 虹の訪問看護ステーション山陽小野田

(TEL 0836-38-5765)

時間	月	火	水	木	金	土
8:50~17:30	○	○	○	○	○	○

※365日24時間、常時連絡・対応体制をとっています。

## 診療時間

午前/9:00~12:00 (外科・整形外科は9:30から)  
午後/3:00~6:00 (受付終了は5:30)

日曜・祝日は休診 但し救急は24時間いつでも受け付けます

- ◎ 往診します  
ご希望があればご連絡ください。
- ◎ 病院車での送迎  
ご相談はお気軽に医事課までお申し出下さい。

## 協立歯科 歯科・小児歯科

宇部市五十目山町16-42 (TEL 0836-34-2511)

《予約制》《急患応需》《休診日 日曜・祝日・年末年始・夏期》

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 受付11:30まで	○	○	○	○	○	○
12:00~17:30 受付17:00まで	○	○	△ 12:00~ 13:00休診	○	○	○
17:30~20:30 受付20:00まで						

※第1水曜日午後休診です。  
※訪問歯科診療します。ご相談下さい。

## 虹の訪問看護ステーション

宇部市末広町1-13 (TEL 0836-33-5358)

時間	月	火	水	木	金	土
8:50~12:30	○	○	○	○	○	○
12:30~17:30	○	○	○	○	○	○

※365日24時間、常時連絡・対応体制をとっています。

## 協立グループホームかいなん

宇部市海南町5-14 (TEL 0836-43-7571)

## 協立在宅介護支援センター

宇部市末広町1-13 (TEL 0836-33-6199)

時間	月	火	水	木	金	土
8:50~17:30	○	○	○	○	○	○

※休業日 土曜、日祝日、年末年始、夏期  
※24時間365日、電話対応しています。(転送電話)

## ヘルパーステーションはばたき

宇部市五十目山町16-41-1 (TEL 0836-33-6234)

介護保険で、高齢者への訪問介護を行っています。  
「人権を守る介護」「自立を支援する介護」を大切にしています。

【営業時間】8:50~17:30

【営業日】365日対応しています。

※ただし、土日・祝日・年末年始・お盆については、独居の方、介護者不在の場合に限り可

## 宇部市南部第1地域包括支援センター

宇部市東芝中町4-45 (TEL 0836-38-8551)

【担当地域】恩田、岬校区の方

【利用日】月~金 (12/29~1/3、祭日は休み)

【営業時間】8:30~17:15

## 宇部協立病院デイケア

宇部市五十目山町16-23

(TEL 0836-33-6111)

【サービス提供時間】10:00~16:30

【休業】日曜、祝日、年末年始、夏期

○見学や体験を受け付けています。

## 協立デイサービスげんき(一般型)

宇部市末広町1-13

(TEL 0836-33-6220)

【サービス提供時間】9:20~16:30

【延長サービス提供時間】16:30~21:00

【休業】日曜のみ

※詳しくはそれぞれの事業所にお問い合わせ下さい

## 21年度支部総会開催日時及び会場

支部名	開催日時	開催場所
恩田南	5月14日(金) 11時	にじの家
恩田中央	5月21日(金) 11時	あわねさんち
恩田西	5月28日(金) 11時	にじの家
岬	5月25日(火) 10時	岬 ふれあいセンター
見初神原	5月26日(水) 11時	見初40区公会堂
上宇部川上	5月28日(金) 11時	かいなん(スマイル)
琴芝	4月30日(金) 10時 済	西楯返公会堂
常盤	5月27日(木) 10時	みんなの家
岐波	6月10日(木) 10時	未定
新川鶴の島	5月17日(月) 14時	61区集会所
小羽山	6月6日(日) 10時	おひなたさん家

支部名	開催日時	開催場所
ふじやま	4月27日(火) 11時 済	デイサービスふじやま
厚南	5月11日(火) 10時	隣保館厚南会館
高千帆	6月29日(火) 10時	高千帆公民館
有帆	6月4日(金) 10時	大休団地
小野田中央	6月15日(火) 10時	須恵公民館
小野田南	5月25日(火) 10時30分	きらら交流館
山陽	5月13日(木) 13時30分	すこやかサロンみのり
下関	5月16日(日) 10時	下関市勤労福祉会館
山口	5月29日(土) 10時	サンフレッシュ山口
美祿	5月31日(月) 10時	秋吉公民館