

組合員のための**無料法律相談**

要予約

12月10日(金)14時~15時半

●担当/山口第一法律事務所  
横山 詩士 弁護士  
●場所  
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

# 健康のひろば

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる



●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10月31日現在

- 組合員…………… 18,609人
- 出資金額…………… 613,244,000円
- 平均出資金額…………… 32,954円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 149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  
https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp

定款地域(活動する地域)・・・山口県全域

## ゆるやかに楽しくつながったね! 生協強化月間 10月1日~11月30日

平和フェスタを皮切りに、新たなつながりづくりと深いつながりを探求。健康チャレンジの応援企画でフレイル・オーラルフレイル予防、手配り交流会、紅葉狩りウォーキング、みかん狩り、認知症サポーター養成講座、折り紙&フェルトサンタづくりなど開催しつながりを広げました。訪問では、「増資」「ご家族の加入」の依頼を多くの支部がとりくみ、新規加入や増資、新たな運営委員や「たまり場」も2カ所誕生しました(まとめの集会は12月9日です)。



11/3 平和フェスタ2021

### 核兵器のない 平和な世界をめざそう



▲宇部協立病院多目的室の参加者

11月3日文化の日(1948年:日本国憲法が公布された日)「平和フェスタ2021」(コロナ禍のため昨年にひきつづきオンライン併用)を開催しました。参加者は多世代ふれあいセンター、宇部協立病院多目的室など3つの会場に分散し、計50名以上が集まりました。

フェスタ前半は「核兵器をなくすために私たちにできること」と題して、県被団協会長の林三代子さんの記念講演。後半は実行委員会構成4団体から詩の朗読「兵隊ばあさん」、上関原発建設予定地の現状、長生炭鉱の水没事故を歴史に刻む活動、宇部大空襲を語り継ぐ活動について報告がありました。

ご協力いただいたすべてのみなさま、ありがとうございました!



林三代子さん

### お互い認め合う先に平和がある

76年前の広島原爆投下後、当時4歳8カ月で両親に連れられて、爆心地から2\*のところに住んでいた父方のおじ家族の安否確認のため、入市被爆。現在、防府市在住。10年前頃から山口市内の小・中学校を中心に語り部として活動中。

戦争は絶対悪。平和とは、差別しない、いじめをしない、優しい言葉をかけ寄り添うこと。76年前、夢多き青春を絶たれ、無念の死を遂げた人々の思いを背負い代弁していくことは、今日まで生かされた自分の使命だと思っています。

これからの社会は多様性を認め合う時代。そのなかでとくに女性・母親に期待したいです。戦争は罪のない子どもや女性が真っ先に犠牲になるもの。子に愛を注ぐ母親

は、戦争に駆り立てる凶器と対極にあります。一人ひとりの力は小さくとも、女性自身の手によって乗り越えていきましょう。

忘れないでください、あの日にあったことを。これからはみんなが違いを認め合える社会を、そして互いに尊敬し合い、文化や考え方を認め合えることを大切にしていきたいです。心が平和になれば世界はきっと変わると信じています。

### 山口支部の組合員訪問

## つながり深める 第一歩

10月上旬、山口支部は3回に分けて組合員訪問をおこないました。山口支部としては本格的な組合員訪問活動は初めてです。地元・阿知須地域で今年から運営委員を受けたIさんが今回の訪問にあわせ、事前に全対象世帯の地図落とし、訪問ルートなど入念な下準備をしておられ、効率よく回れました。「地元で支部運営委員をしています。はじめまして!」のあいさつに、みなさん「地元」と聞いて親近感が湧いたこともあってか、とっても快く対応していただきました。



協立病院に入院したけどそれっきり疎遠になった方、近くに歯科ができたので宇部まで通う必要がなくなった方など、近況を伺うことができました。これからもできるだけ訪問対話を重ね、健文会の行事の案内などをしながらつながりを深めていきたいと考えています。

### 下関支部・つながり深めて 手配りさん交流会 in 健康チャレンジ2021



10月16日(土)に18人(手配りさん総数の3割)が参加しました。下関支部の手配りの現況と課題の報告があった後、経験交流をしました。配るときにはひと声かけて顔を合わせるようにしているという方もいれば、声はかけられないけれど、配るときには相手の健康を願うという方もいて、手配りでつながろうという思いにあふれたつどいになりました。

健康チャレンジのとりくみについても感想を出し合いました。とりくむようになったきっかけや忘れないための工夫も出され、いつまでも健康でいたいという思いを共有しました。11月19日には応援企画として「健康ウォーク」を予定しています。

### 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



採用情報、在宅事業部だより更新あり



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

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

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ています。

03

# 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、連載で「2コマずつ」ポイント解説しています。

STEP 5

## 脇を伸ばす運動

タオルの両端を持って拳上し、身体を伸ばします。そのままゆっくりと片側へタオルをひっぱりながら反対側の脇を伸ばしていきます。



STEP 6

## 上体をねじる運動

タオルの両端を持って、肘を伸ばして肩の高さに上げ片側後方へ、タオルを引っばっていき、上体をねじります。



## Part 2 健康のひろば 私たちも配ります!



生協小野田診療所の看護師長の友永理香さん(写真左)と看護師の美濃明子さん(写真右)です。居住地での配布です。



「やまの運動会」子どもたちが輝いていました。

## こぐま保育園の 日々 12



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。

## 医療生協が経営する意義

経営は事業の継続を可能にして職員の生活の安定をはかる上で大切であるのは当然だが、私たちの経営にはそこにとどまらない目的がある。事業活動を通じて地域住民からの支持を獲得し、地域住民との一体感を基礎に地域社会を人間が住むにふさわしい場所に変えることである。

### 目的を果たすための信用

もちろん累積赤字の範囲だけで事業拡大をしていけば堅実に、銀行とも縁はなく信用もいらぬが、それでは私たちの目的に必要な事業拡大のスピードは得られない。私たちも資本主義の制度の中の企業として存在しているからである。その意味で信用は私たちの目的にとって必須のものである。

### 出資金の意義

その視点では経常利益より出資金こそが指標として重要だと思っている。ずっと赤字でやってきたという余裕があるので言えるという側面もあるのだが、出資金は金融機関から私たちに与えられる信用の基礎だ。信用と言っても雲をつかむようなものだが、地域住民との連帯も抽象的なものであるから、同じ水準で話すことは可能だろう。赤字が出ているというだけでは信用は限定されたものにとどまり、事業に寄せる住民の期待と信頼の結晶といえる出資金

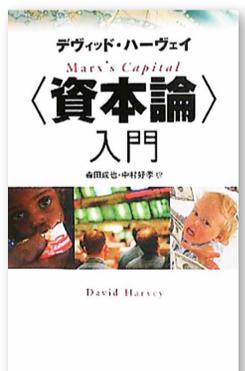
### 信用から信頼・共感へ

ところで「病気」をなにか物的な対象として診断・治療し、それで利益を出すというのは交換価値の世界の話である。それを使用価値の世界に変える、つまり信用でなく信頼と共感に基づく輝く人間的な関係に変えるにはソーシャルワークが欠かせない。これなしには僕らの商品であるケアは最後の仕上げがない未完成品である。

健文会理事長 野田 浩夫

ぶらっと放浪記

その26



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。

読者の声 拡大版

読者の声へのご応募ありがとうございます。いつもは紙面の関係で少ししかご紹介できませんが、今月号は拡大版でご紹介します。

【美祿支部 中野貴久美さん】

旅するチヨウがやってきた！我が家の庭には、フジバカマの花があり、それに毎年旅するチヨウ「アサギマダラ」がやってきます。今年はまだあまりにも花が少ないので、「来ないかも…」と思いつけていた時、2羽(頭)だけやってきて、ホッとすると安心するやら…。



ど遠く何千キロも飛んで行くそうです。その途中で我が家にも寄り、私達を楽しませてくれる。南下するためのエネルギー源の「蜜」を吸い、飛び立っていきます。いろいろなことを想像すると「旅するチヨウ」にますます興味がわいてくる！来年もまた、飛来してくれるといいな〜!!

【厚南支部 内野俊恵さん】

先日、中村勘九郎・七之助 錦秋特別公演を観に行きました。コロナ禍で感染対策万全の中おこなわれました。去年の講

演は中止となり、



「エンターテイメントは不要不急という風潮に傷ついた」と勘九郎さんがおっしゃっていました。文化、とりわけ伝統芸能は私にとってなくてはならないものです。立ち振るまい、日本語の美しさ、三味線方が奏でる音色は心の栄養になります。いつか博多座にも行ってみたい。心穏やかになれる何かを見つめることはコロナ禍だからこそ大事だと思います。

【下関支部 林笑美子さん】

ヤバイ。この頃、とみに人の名前などすべて出てこない。また古希だぜ。どうする、どうなる？あせるよ…。悲観的な考え方が先行している。好奇心、意欲がわかない。うつ傾向も加わっている。脱出口として、まず健康のひろばに投稿からと、ペンを久し振りにとってみた。健康のひろば手配りは歩くので一時間かけておこなっている。先日、手配り交流会に参加。皆様はつらつとご自分の発言をされている。アツ、やっぱり名前が出ない。思い出せない。ヤバイ…。

【恩田南支部 米本久子さん】

最近健康のひろばに署名用紙がはさんであることがあり



ます。一人でたくさん集めるのは大変ですが、家族や家を訪ねて来る人にお願ひすれば何とか5筆くらい集まります。自分一人の分だけでもたくさんの方が協力すれば大きな力になります。一人の力は小さくてもみんなの力が集まれば社会を変える一歩になると思

【恩田中央支部 福田慎子さん】

病院の受診の際にいつも送迎車を利用していただいています。乗下車のときは体の不自由な私どもに手を貸していただき、とても親切にしてくださいませ。帰日も乗り遅れる患者さんはいないかと薬局の方まで捜しに来られている姿



【山陽支部 古賀剛さん】

この2年来、毎朝、近隣を5000歩程度ウォーキングしている。日の出少し前に、東の空がオレンジ色に染まることがある。まるで早起きへのプレゼントのよう。その赤さは、あれよあれよと言つ間に薄くなり、白い輝



【岬支部 塩田美智子さん】

岬支部サツキ班会ができました。発足したての班ですが、毎月の班会が待ち遠しいです。一人暮らしなので皆いろいろな事ができて、楽しみが増え、少し若返りました。



【山陽支部 谷崎省三さん】

健康のひろばの手配りをしていますがコロナ禍でも感染防止に気を付けてながらできるだけに声をかけ



【山口支部 石川仁子さん】

10月に加入させて頂きました。健康のひろば、充実して読んで読みたいがあります。よろしくお願ひ致します。

お知らせ

脳いきいき班会 インストラクター養成講座

日時 12月17日(金) 10時から12時
場所 生協ふれあい会館
申込先 12月15日まで 担当:三藤まで

門松づくり

日時 12月23日(木) 10時
場所 生協ふれあい会館
費用 800円
先着8名まで

まちづくり組合員活動支援部 (0836) 34-2510

第129回 (12月号)

川柳のひろば

藤本一兔 選

人 明日葉は未来を創る希望の葉
地 ノーベル賞原動力は夫婦愛
天 未来ある若者憂う気候危機
軸 化石賞まで引き継いだ新首相

一兔 照柿 坊 紳祐

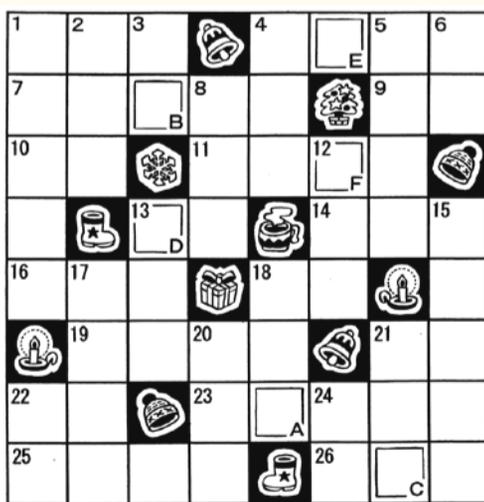
あなたなら すぐにも書ける 五七五

『川柳』大募集

あて先 宇部市五十目山町15の7の1 生協ふれあい会館
健康のひろば 編集部
FAX 0836 (34) 2512
Mail: sosiki\_kenbun@yahoo.co.jp
締切り 締切り: 偶数月の月末 (必着)

クロスワードパズル

問題 二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?



ヨコのカギ

- 1 地球上最大の哺乳類
4 元禄15年12月14日(旧暦)の出来事です
7 資源の再生利用
9 都道府県のトップ
10 ごくわずか。……志
11 放し飼いの猛獣を車の中から見る……パーク
13 ゴホン!といえは
14 間取り図にあるNとは
16 別名は尾花
18 数をごまかすこと。……を読む
19 発信・送信の反対は?
21 日本の国鳥です
22 援……、互……
23 高級なブランデーです
25 日本の梨の代表的品種
26 領収書に貼る収入……

タテのカギ

- 1 12月の大イベント
2 自分でほめること
3 ……雲……鳥
4 第58代横綱千代の富士の愛称は?
5 花一つ
6 団体などにある職名
8 盛んな勢いに服従すること。……もなびく
12 あまり人に知られていない良い場所
13 液状の鉱物資源です
15 漫画・文学仲間の雑誌
17 生まれ育った境遇
18 朝晩にする人が多い
20 アフリカとアジアをつなぐ……半島
21 摂氏や華氏で表す……
22 英語ではアクシデント
24 ハワイの伝統的装飾品

応募方法

答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事 ご意見ご感想など、ひと言そえて下さい。ご意見ご感想は、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12月末日
● 発表 2022年2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

● 10月号の答え

キンイン

当選者

準備地域 山崎 郁代さん
高千帆支部 小野 誠司さん
上宇部川上支部 谷山 泰典さん
下関支部 片岡ひろ子さん
小野田南支部 潮 千代子さん

おめでとうございます。



# 医療生活協同組合健文会 事業所案内

【2021年12月1日現在】

※年度途中で変更する場合があります

**宇部協立病院** 〒755-0005 宇部市五十目山町16-23  
 (救急・労災指定) TEL 0836-33-6111 FAX 0836-33-2277  
<https://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、いつでもどんな時でも、地域の皆さんが安心してかかれるよう救急体制をしいています。 ※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 午前	一般	西村 根	井上	宇根	宇根	総合外来	急患外来
	予約	上野 (糖尿病)	白藤 (リハビリ)	立石 (総合)	野田・廣田 (総合)※	西村~10:30	
			西村~10:30~上野	上野 (糖尿病)	白藤 (リハビリ)		
				藤部 (総合)~11:30		宇根 (糖尿病)	
内科 午後	一般	総合外来	野田・井上	宇根	西村 (禁煙外来)	西村	総合外来
	予約	野田 (消化器)	上野 (糖尿病)	野田 (総合)	上野 (糖尿病)	吉見 (総合)	
			安本※ (循環器)	白藤 16:00~ (リハビリ)	藤部 (総合)		
			藤部 (総合)	藤部 (総合)			
特診	★脳神経内科						

★脳神経内科は、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					

★精神科は予約制です。まずはお電話でご相談ください。

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	

**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>>

	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	○	○	
17:30~19:30 受付19:00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

宇部市五十目山町16-41-1シティハイムFI-A  
 (TEL 0836-33-5358)

	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)

	月	火	水	木	金
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

## 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)

	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	第1・3 玉野井 山本 第2・4・5 廣田
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			廣田 玉野井 (交代)			

## リハビリデイサービスたんぼぼ (TEL 0836-38-5775)

	1日コース	半日コース
時間	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

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:00	藤田	篠原	ローテーション勤務	藤田	三田	藤田または 篠原
午後 ~17:30 (往診)	三田	藤田	ローテーション勤務*	篠原	藤田	
延長診 ~19:30	三田	藤田		篠原	藤田	

※第1水曜日午後は休診です

## 生協高千帆介護センター

虹の居宅介護支援事業所 (TEL 0836-38-5755)

	月	火	水	木	金
8:50~17:30	○	○	○	○	○

山陽小野田市くし山1-34-7  
 虹の訪問看護ステーション山陽小野田  
 (TEL 0836-38-5765)

	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。

## 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

	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。

## 生協下関歯科 歯科・小児歯科

下関市貴船町2丁目3-24 (TEL 083-224-0118)  
 <<予約制>><<急患応需>><<休診日 日曜・祝日・年末年始・夏期>>  
 ☆毎月第1水曜日のみ午後休診。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	~12:30
午後 14:00~17:30	○	○	○	○	○	
夜間 17:30~19:30		○		○		
最終受付	16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30

## 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】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】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

## 小羽山小で 宇部大空襲を伝える 平和学習会

10月22日、宇部市立・小羽山小学校(富田紀子校長)の6年生(68名・2クラス)を対象に、岡本正和さん(ちひろ友の会)による平和学習会がおこなわれました。



子どもたちの前で話を語る、岡本正和さん

コロナ禍のため、今年11月1~2日・同校の修学旅行は広島行きをとりやめ、県内周南市・大津島回天記念館などを訪れることが決まっていた。担任の先生の発案で、事前に総合学習授業を利用して地元で実際にあった戦争の歴史事実について学ぶことが決まり、岡本さんに声がかかりました。



授業の会場は体育館。模造紙にまとめられた宇部大空襲の資料や本物の焼夷弾・重量30kg近い弾頭部分などの実物、行方不明になって帰ってきた「宇部大空襲の焼夷弾の芯」と記した標柱など、展示を並べての話でした。

岡本さんは、巻き尺を使って体育館に入りきらない巨大なB29を表現、100機夜間に襲撃しに来たこと、10万発もの焼夷弾の子爆弾を無差別に落とされ、市街地は火の海となり多くの尊い犠牲者を出したこと、焼け野原となっていく状況などをDVD上映し、当時の市街地と現在を比較しながら、子どもたちに想像できるように紹介しました。

参加した6年生から「焼夷弾の子爆弾が10万発も落とされたなんて想像しただけで怖くなる」など、たくさん感想が出されました。  
 (まちづくり組合員活動支援部)

