

組合員のための**無料法律相談**

**要予約**

2月15日(火)10時~11時半

●担当/山口第一法律事務所  
田中 礼司 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12月31日現在

- 組合員…………… 18,693人
- 出資金額………… 613,773,000円
- 平均出資金額…………… 32,834円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 153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

## 誰もが健康で居心地よく暮らせる まちづくりへの挑戦

健文会は地域に必要な医療・介護を追求し積極的な役割を果たしていきます



早期発見

### 「オレンジドクター」をご存じですか？

オレンジドクターとは、もの忘れや認知症に関する相談支援をおこなう医師で山口県のホームページでも公表しています。宇部協立病院の白藤雄五副院長もそのひとりです。

認知症はもの忘れなどの症状が軽い初期の段階で発見でき

れば、生活習慣の改善や治療薬によって認知症の進行を緩やかにできる可能性があります。「新しい出来事が記憶できない」「時間の感覚が薄れる」など気になったことがあれば、早めに指定医療機関や健文会などに相談してみましょう。



宇部協立病院は専門の精神科医がいますが、精神科医や私以外の医師も認知症に関する相談は積極的に応じています。どの医師にも遠慮なくご相談ください。

宇部協立病院  
副院長 白藤 雄五

相談

### 認知症になっても こわくないまちづくりを



宇部市の認知症高齢者の推計は、2020年度では9,413人、2035年には12,040人に達し、約4人に1人が認知症高齢者となると見込まれています。

認知症も、早期発見・早期対応が大切です。「おかしい」「今までとちがう」と思ったときは、早期に身近な医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。

宇部市では、認知症になっても**こわくない**5つのキーワードにもとづいて状態や内容に応じたさまざまな支援をすすめています。

**こまったらまず相談**  
医療機関・地域包括支援センター・宇部市認知症初期集中支援チーム

**わすれても私の居場所があります**

認知症カフェ

**くるしいときはたすけあいます**

ご近所ふれあいサロン・介護保険や総合事業で利用できるサービス

**なきたいときははきだそう**

宇部市介護家族の会・認知症の人と家族の会

**いつでもみんなが見ています**

見守り安心コールサービス・見守り愛ネット

協立在宅介護支援センターでは、組合員のみなさまが住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるお手伝いをさせていただきます。

お気軽にご相談ください。

協立在宅介護支援センター  
課長 佐々木理恵

学習 & 予防

### あなたも 「安心のネットワークづくり」に参加しませんか？



医療生協健文会では、だれでもできる認知症予防として「脳いきいき班会」の実践(研修を受けたインストラクターがリードして進めます)や認知症について学び、認知症の方やその家族の方を地域で支えるために、行政の支援を受けて「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

そして、日常的なつながりづくりとして、3人以上のあつまりで班会を開き、見守りや相談についても話し合っています。困りごとはご本人と相談しながら「介護支援センター」や「事業所の相談窓口」につないでいます。

認知症だからといって何もできなくなるわけではありません。安心して豊かな日々を送るために、ともに歩み助け合うことが大切です。認知症であっても、なくても助け合う社会・誰一人取り残さない社会を住民・組合員と一緒に目指していきましょう。

まちづくり組合員活動支援部  
部長 三藤美智子



「認知症サポーター養成講座」を受けた恩田中央支部のみなさん

## 2月6日選挙へ行こう!

当日投票へ行けない方は期日前投票へ

山口県知事選挙

私たちの県政は、一人ひとりの1票で決まる!

および 山口県議会議員補欠選挙  
(宇部市選挙区・光市・萩市・阿武町)  
選挙日: 2022年(令和4年)2月6日(日)



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いただけます  
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。

# 山口県まん延防止等重点措置の適用に伴う 感染拡大防止集中対策

集中対策期間 1月9日(日)～1月31日(月)

全県共通

**外出・移動の留意事項**

- ▶ 感染拡大地域との往來は慎重に判断を！
- ▶ 外出の際は、混雑する日時や場所を避ける！


**集中PCR検査の実施**

- ▶ 対象者：感染への不安がある無症状の方です。

県の受付窓口：083-920-5670(月～金の10時～17時)

**感染予防対策の徹底**

- ▶ マスクの着用や手指消毒など、基本的な感染予防対策を徹底！
- ▶ 外食は「やまぐち安心飲食店」等を利用！



以上の注意事項が山口県新型コロナウイルス感染症対策本部から出されました。これを受けて組合員活動については右記のように実施しますので、よろしくお願いたします。(この情報はあくまで1月13日時点のものです)

- 1 食事を伴う集まりの禁止
- 2 事業所と併設している会場の使用禁止
- 3 組合員活動については感染症対策の徹底をして取り組みます。

## こぐま保育園の日々 14

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。



5歳児クラス 寒さに負けず手つなぎ鬼を楽しんでいます。

## 04 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 7 肩の回転運動**

タオルの両端を持ち、肘を伸ばします。肩の高さに拳上した位置(水平位)から90°回転してタオルが垂直位になるようにします。これを左右交互に垂直になるようくり返します。



**STEP 8 肩甲骨をよせる運動**

タオルの両端を持ってピンと張ったまま拳上し背中の方へ肩の高さまで下げます。胸を張り、肩甲骨が中心に引きよせられていることを意識します。タオルを張ったまま拳上し、くり返します。



### 「マンサクの酢漬け」 しかなかった山村

無駄骨ばかりの医師探して、広島県の島嶼部(島地域)の病院に勤める医師に会いに行くと、同情されたのか帰り際に甘夏のシヤムを一瓶貰った。それで思い出したことがある。僕が生まれ育った①**広島県北**はおそろしく貧しい地域で、生活の彩りは盆と秋祭りの神楽だけだった。祭りでも生魚に近いものはシイラの切り身の酢漬けのみ。シイラは実のない粉殻という意味もあり不吉なので「マンサク」と言いかえられていた。「ブエンの魚」というのをときどき聞いたが「無塩」＝塩漬けしていないという意味だと知ったのは、中学に入って「源平盛衰記」で木曾義仲の項を読んだときだった。田舎者の彼はブエン＝美味と勘違いして都人に嘲笑されたが、僕らも800年前とさして変わらぬ食生活だったわけだ。

### 過疎化のすすむ中国地方

ぎやかな行事が続く。花見は重箱を持って蜜柑船で小さな島に渡るののである。狭い神社や寺の庭先で踊られる盆踊りも県北の10倍くらい人の輪があった。朝は魚売りの老婆の押し車が来て、いろんな魚が路地裏で入手でき祖母がすぐに料理していた。これは当時の島が蜜柑景気に湧いて高額所得農家が全国一多かったことも影響しているが、瀬戸内の島嶼部の文化はやはり厚みがあったのだから。

蜜柑景気に湧いていた島嶼部

一方、同じ広島県でも母の実家の②**大崎下島**に冬、春、夏の休みに行くと、そこも貧しい蜜柑農家ではあったが、旧正月、花見、旧の七夕とに



(Googleマップから)

健文会理事長 **野田 浩夫**

その27

■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

【美祿支部 岩野彼己さん】
12月号の読者の声の中に
「旅するチヨウ」のことが載
っていました。長距離を移動
するアサギマダラが、フシバ
カマの蜜を求めてやってくる
んですね。来年は、たくさん
のアサギマダラが来て、幸せ
な気分を感じることができ

【山口支部 松富昭子さん】
私の好きな季節になりました。
スキーに行けると思うとワクワク

【厚南支部 藤永陽子さん】
コロナ禍でオンライン研修
やオンライン授業が行われる

【厚南支部 藤永陽子さん】
国が掲げるGIGAスクール
構想はどこを見て実施しようと
しているのでしょうか。

第4回健文会

医療福祉生協のいのちの章典

実践
交流集会

日程は調整中です

(3/10の予定でしたが、宇部協立病院機能評価受審と重なり変更します)

今年もレポートに
まとめましょう！
1支部1職場・1事例！



- 2030年ビジョンを自分の活動・仕事・暮らしにひきよせよう。
私たちの強みは「ともに考え、ともに動き、ともに学ぶ」ができること
●医療福祉生協の活動を通じて学び、自分やまわりが変化した体験
●医療福祉生協の組合員になって よかったと思ったこと
●ともに力をあわせることで「私と地域の困った」の解決に結びついた事例
●ともに「いのちの章典」を実践し、地域や事業所活動がすすんだ事例など

お問合せは…医療生活協同組合健文会 総務部:渡辺
☎ 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651

読者の声大募集!!

先着50名様、にもれなく、
お年玉クオカード(500円分)を
プレゼント!!
前月号「健康のひろば新年号(第285
号)」「拡大版・6面刷り)を読んでのみな
さまからのご意見、ご感想など、多数
お待ちしております!

あて先

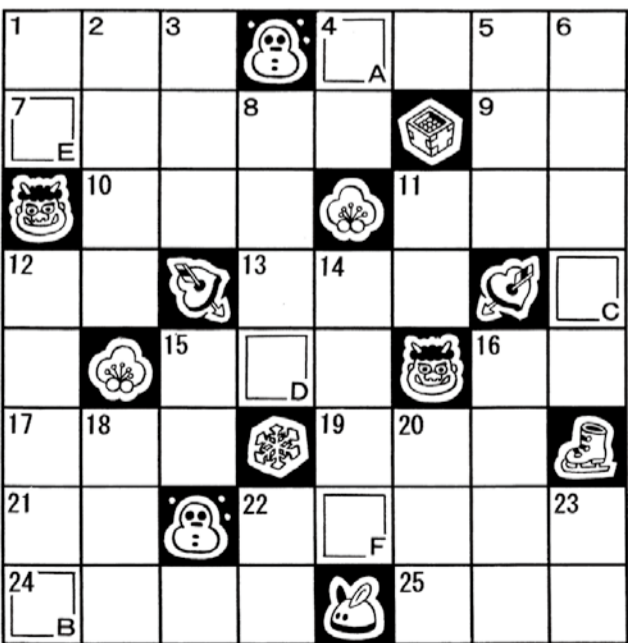
〒755-0005
宇部市五十目山町15の7の1
医療生協健文会まちづくり
組合員活動支援部クイズ係まで
FAX: 0836-34-2512
メール: sosiki\_kenbun@yahoo.co.jp

※投稿で寄せられたご意見については、今後、編集部
の紙面づくりの参考にさせていただきます。

しめきり日: 2月15日の消印有効

川柳のひろば 第一三〇回(二月号)
人 模索する今年一年何をやる 厚南支部 ター坊 藤本一兎 選
地 政治には明日の見える人がいる 恩田西支部 小林伸祐
天 賀状よりラインになった我昭和 下関支部 三宅紀子
軸 米軍と共に「まん防」やって来た 藤本一兎
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 太陽系の惑星の一つ
4 ギリシャ神話に登場する翼のある馬
7 暦の上では春です
9 建物の重要部材の一つ
10 アインシュタインも湯川秀樹も……学者
11 氷柱って読めますか?
12 奇……、復……
13 川の最後のところ
15 かごの編み目です
16 三原色の一つ
17 虎と竜の間にいます
19 糸瓜って何と読む?
21 ウルトラ……、バット……、スパイダー……
22 うなじの中央のくぼみ
24 気性や気立てのこと
25 シャイですね

タテのカギ

- 1 猟師の仕事です
2 立春の前日
3 忘れたり落としたりしてなくした物……物
4 慶応大学の紋章は……マーク
5 世界最大の……砂漠
6 旧国名はセイロン
8 北原白秋作詞の童謡。……の唄
11 郵便物を数える助数詞
12 節分に食べますか?
14 漢字の偏の一つ
15 事件の……を握る人物
16 ……しょうゆ
18 宝石にもなる生き物
20 A I とは人工……
22 使い古した布や衣服
23 お金の出入りを記録する方法

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 2022年2月末日
● 発表 2022年4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

● 12月号の答え

ポイントセチア

当選者

厚南支部 蔵重 誠治さん
山口支部 小田 恵子さん
厚南支部 岡田 元子さん
山陽支部 小川ひろみさん
小羽山支部 肥塚榮一郎さん
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

【2022年2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 宇根	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)	
外科	一般	総合外来	野田・井上	宇根	西村 (禁煙外来)	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)	
			安本※ (循環器)	白藤 16:00~ (リハビリ)		吉見 (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		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	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					永岡

★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	

## 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	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)

コース	時間	営業日
1日コース	9:30~16:30	平日・祝日
半日コース	9:30~12:30 13:30~16:30	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 9:00~11:00	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	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)

時間	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)

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。

## 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。

## 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。

時間	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

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。

## 山口民医連 医学科奨学生募集中!

みなさまの身近に医学部在籍  
または進学予定の方は  
いらっしゃいませんか?

山口民医連の奨学金制度は受ける方に優しく  
メリットいっぱいです!

今月号にチラシが折り込んでありますので、  
ぜひ一度ご覧ください。

みなさまからのご紹介をお待ちしております。

山口民医連 医学生担当  
浅田・大仲 TEL: 0836-35-9355

## 何でも無料相談会&食料支援 継続しながら、つながりの輪が

宇部地域では2021年12月28日に7回目、小野田地域では12月11日に2回目を開催しました。継続開催を通して助け合いの輪が大きく広がっています。

### 次回

山陽小野田地域 宇部地域  
2月12日(土)13時~ 2月22日(火)10時~  
生協小野田診療所前 生協ふれあい会館前

連絡先 TEL (0120)34-2510  
まちづくり組合員活動支援部



開催前日、110人分を袋分けするボランティアのみなさん(宇部地域)