

組合員の
ための**無料法律相談**

要予約

6月15日(水)11時～12時半

●担当／山口第一法律事務所
横山 詩土 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 2022年4月30日現在

●組合員…………… 18,575人
●出資金額………… 612,300,000円
●平均出資金額………… 32,964円
●支部数…………… 21支部
●登録班数…………… 154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

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

学び合うことで見えてきた！ 「協同のとりくみ」すすめよう！



タオル体操の様子



休憩中に「ウクライナ緊急支援カンパ」の
一環で「たけのこ」バザーも

4月14日宇部市文化会館にて「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」を開催。事前レポート、支部19、職場14。当日は、基調報告と4本の指定報告、班交流など中味の濃い2時間を74人が共有しました。概要をお伝えします。

基調報告(来嶋淳一法人教育委員長)

ウクライナ情勢、気候危機、医療・介護制度の課題、コロナ禍でのつながりづくりの困難などに向き合うとき、私たちの共通項は「医療福祉生協のいのちの章典」「医療福祉生協の理念」とその原点である日本国憲法。本日の実践交流集会は、日常の事業と運動を「いのちの章典」の水準で振り返り、定期的に見直しをおこなうことによって、現在地を確認し、今後の活動に確信をもって進むための機会であると紹介。

「地球のこと日本のこと山口のこと健文会のこと、と大きな視野から身近な生活についてまとめられ、なぜ『いのちの章典』なのかが理解できた。誇らしい気持ちで参加することができた」との感想が。

指定報告4演題

- ①地域福祉室(森山美千留室長)：昨年11月に開設した地域福祉室の役割は、組合員活動が安心して住み続けられる地域づくりそのものであり、さまざまな可能性を持っていることを、認知症の方の事例をもとに紹介。
- ②岬支部(富田康子支部長)：地道な相談や、定期的な相談会の開催で、地域の「困った」を見過ごさない、ていねいな支部活動の紹介。
- ③タオル体操(林久美子理事)：支部レポートで多かったタオル体操

の実演。聞いたり読んだりしたことはあったが、体験できてよかったとの声。介護事業所での実施計画につながった。

④宇部大空襲を知る会(岡本正和元理事)：平和フェスタや戦跡巡りで好評の岡本元理事から、7月2日開催の宇部大空襲を知る会(講師海老名香葉子さん)の紹介。

参加者の感想



健康のひろばを見て
参加された組合員家族の方

参加されているみなさんが、真剣に活動されている姿が格好良く、内容の濃さにも驚いた。また機会があれば参加したい。

“地域で生きること”について考えさせられた。地域でさまざまな課題を抱えた人たちと一緒に暮らし、そうした人たちの頼れる場、生きがいとなる場を各支部のみなさんが作り上げていると感じた。近くにいる地域住民同士が声をかけあい、ちょっとした変化や日々の様子を見守ることが必要。そういうとりくみをおこなう中で、新しく輪が広がったり、楽しみが見つけられたりして、一人ひとりの生活が笑顔あふれるものになってほしい。地域組合員と職員組合員一丸となって地域をつくっていくことの素晴らしさを体感できた。



新入職員



この交流集会は、地域組合員・職員組合員が一堂に会して膝を交えて話し合う唯一の貴重な機会です。日常的に頑張っている活動や仕事を交流し、お互いに学びあうことで見えてきたものがあり、「協同のとりくみへの意欲を高める」ことや「相互の活動や仕事への理解を深める」ことができました。

「ウクライナ緊急支援募金カンパ」 ご協力、ありがとうございました！



山口県ユニセフ協会 荒瀬泰事務局長(中央)
山口県民連 深谷事務局長(左)
健文会・支援部 長尾さん(右)

5月9日(月)、県連・健文会
より山口県ユニセフ協会へ
全額手渡しました。

寄せられた募金総額

4月度全体

338,557円

これからも支援活動を続けていきます。

第35回通常総代会 公告

2022年4月23日

医療生活協同組合健文会理事会

1、総代会日時及び場所

日時 **2022年6月19日(日)**

午前10時～12時(予定)

場所 **ココランド宇部**

(山口県宇部市上宇部75 TEL:0836-33-6116)

※新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から
規模縮小による開催予定です。

2、議案(予定)

- * 第1号議案 「2021年度の活動のまとめ、2022年度の重点課題と事業計画決定の件」
- * 第2号議案 「2021年度決算報告および剰余金処分案承認の件」
- * 第3号議案 「2022年度予算及び財務予算決定の件」
- * 第4号議案 「定款の一部改正の件」
- * 第5号議案 「役員選任の件」
- * 第6号議案 「役員報酬決定の件、役員退職慰労金の件」
- * 第7号議案 「議案決議効力発生の件」

以上

07

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 13

上体を倒し左右へ振る運動

足をひらいて前へかがみ左右へ体幹を振ります。



STEP 14

上体の回旋運動

⑬の姿勢から体幹を回旋させます。



⑬と⑭を合わせて行ってもよいです

⑬左右2回振って
⑭1回回旋×2



ここって総会

立ち上げから2年半経ちました!

4月27日(水)に23人が集まって、2022年度の総会を開きました。今回は、中部第1地域包括支援センターの福祉なんでも相談員の真鍋恭子さんより認知症の方への接し方を中心とした講義を受け、その後に支援員の経験交流をしました。

「喜ばれるとがんばろうという気持ちが湧いてくる。意欲が出てきて自分のためにもなっている」「感謝されていることが生きがいになっている」…など意欲的な意見が多く出され、前向きに活動にとりくまれている様子が良くわかりました。

まだまだ課題もたくさんありますが、支部独自のコーディネーターも生まれつつあります。もっと支援員を増やして人と人とのつながりを大切に、おたがいに支えあう活動を広めていくことを確かめ合いました。



組合員のみなさまへ — お願い —

組合員ご本人様が、住所転居・氏名変更・お亡くなりになった場合は、お早めに下記までご連絡いただき、手続きをよろしくお願い致します。

連絡先

まちづくり組合員活動支援部

☎(0836)34-2510

営業は平日9時～17時半(ただし12時半～13時半は休み時間)

よなは たいし

与那覇 健 研修医に聞きました!



宇部協立病院/研修医
与那覇 健 医師

骨粗しょう症の原因と対策



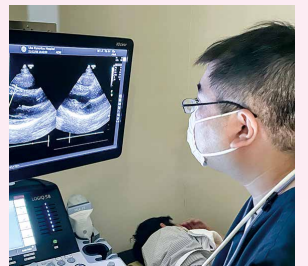
質問1 骨粗しょう症とはどんな病気?

骨の強さ(骨密度)を維持するカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDの摂取不足で、骨の代謝(体の中では常に新しい骨の形成と古い骨の吸収が行われています)のバランスが崩れ、骨の中身がスカスカになり、骨密度が低下している病気のことです。

ただ糖尿病や高血圧といった生活習慣病の初期と一緒に骨粗しょう症自体で痛みといった直接的な症状は起きません。

質問2 骨粗しょう症になることのリスクは?

骨粗しょう症になるとちょっと転んだり、体をぶつけたりといった衝撃でも、背骨(特に腰の骨)や太ももの骨、手の骨など大事な骨が簡単に折れてしまう状態になっています。骨折すると痛みで動けなくなって入院や手術をすることになる、腰の骨が折れることで腰が曲がって歩きにくくなるなど生活に影響が出てきます。



質問3 どのような人がなりやすいのでしょうか?

- 偏った食事でカルシウムやビタミンDの摂取不足の方
- 高齢者
- お酒をたくさん飲む方や、たばこを吸われている方
▶ カルシウムやビタミンDの吸収が低下します
- 運動不足やUVカットで日の光に触れることが少ない方
▶ ビタミンDは日光に浴びることで皮膚でも作られるため、日光に浴びることが少ないとビタミンDが低下します
- 閉経し女性ホルモンが低下している方
- ステロイドを使用している方
▶ 骨の代謝のバランスが崩れ、骨密度が低下します



質問4 骨粗しょう症にならないためには?

骨粗しょう症の予防にはまずカルシウムやビタミンDの摂取を増やすことが大切です。カルシウムは主に牛乳やヨーグルト、チーズといった乳製品やししゃもや煮干しといった魚類、小松菜などの緑黄色野菜、豆腐や納豆といった大豆製品に多く含まれています。ビタミンDはサンマや鮭といった魚類や干しシイタケや乾燥したきくらげといったきのこ類に多く含まれています。

また15分～30分ほど散歩をしたり、1分間の片足立ち(床から5cm程度離す)で骨やバランス感覚を鍛え、転倒のリスクを下げることができます。片足立ちはバランスを崩すのが不安なら、壁や机に片手を置いて転ばないようにしましょう。

ただ歳をとることや女性ホルモンの低下による骨粗しょう症になるリスクの上昇はどうしても避けることができません。大切なのは骨折をする前に骨粗しょう症を早期に発見し、お薬や生活習慣を変えるなど、骨折予防に努めることが大切です。特に閉経後の女性の方は男性に比べ2倍以上骨粗しょう症になりやすいと言われていたため、定期的な骨粗しょう症の検査を受けることをお勧めします。男性の方でも、最近腰が曲がってきた、骨粗しょう症になっていないか不安…という方は、ぜひ受診してみてください。



▲与那覇先生が、3月の防府準備支部の健康教室で「骨粗しょう症のお話」で参加した時の様子です。

■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。

新任医師のご紹介

患者主体で地域のニーズに合わせた診療をめざしたい



宇部協立病院 外科
工藤 明敏

はじめまして、4月より外科に着任しました工藤と申します。宇部高校出身です。以前は宇部興産中央病院、阿知須共立病院に勤務しており、主に乳がん・胃がん・大腸がんの手術・化学療法を含めた診断治療をおこなっていました。宇部協立病院では患者さん主体で、地域・病院のニーズに合わせて診療をおこないたいと思います。

趣味はスロージョギングで、夕方・休みの日はきらら公園・常盤公園・江汐公園を走っています。院内ではなるべく階段を使うようにしており、出勤時に5階の医局まで上がる時の調子でその日の体調の物差しとしています。

またDIYも好きで、ホームセンターめぐりは日課となっています。Youtubeに教わりながら、簡単な台・棚・塗装・花壇などを作っています。毎回初心者なので贗作ばかりです。どうぞよろしくお願ひします。

身近な問題まで総合的に診ることのできる家庭医をめざして



家庭医に
はいふてー!!
宇部協立病院 内科
松本 翔子

2010年から3年間宇部協立病院で初期研修と後期研修でお世話になり、2015年に家庭医療専門医を取得いたしました。学生時代から病院実習などで患者さんや病院のスタッフの皆さんに構ってもらいました。宇部協立病院は私にとって、とても愛着のある病院です。

家庭医療専門医は、患者さんや地域にお住まいの方々の身近な問題に関わります。病気の診断、治療だけでなく、予防・生活習慣や予防接種、健診などについても外来で提案することが多いです。

病気以外にも、ご家族の健康不安や地域全体の健康づくりについても学んできました。自分の体が弱ったときに、どこで、だれと、どんなふうに過ごしたいのか、日常的に話し合いができるような診療を目指していきたいです。

週に1回ですが、この地域のみなさんの健康づくりにお役に立てればと考えています。よろしくお願ひします。

ぶらっと放浪記

その28

健文会理事長 野田 浩夫

人類史的な挑戦

空気のように存在する貧困

昨年11月に地域福祉室がスタートして早くも半年が経過した。日常診療のなかに「社会的処方」を差し挟むレベルを超えて、貧困と孤立に対する「伴走型支援」自体を業務とする部署を設置したことで私たちが発見する法人周囲地域の印象はそれ以前とは全く異なる。それまでは秋吉台のドリーネのように貧困が散在して口を開けているように思っていたが、今では貧困が空気のようにあらゆるところに存在することを肌で感じる。やはり、それなりの組織的な構えなしには目の前のことも脳の中に像を結ばないのだ。

伴走的支援の大きなブレーキになるものである。別の勉強をしながら、これは心理学では「公正世界仮説」と呼ばれる。貧窮に陥った人、暴力の被害者などに対して、自らの無力感や支援に必要な膨大なエネルギーの提供から逃げようとして「ひどい目に遭うのは遭う方も悪いのだ」と思い始めるメカニズムであり、善良な人がなぜ残酷になれるかを説明する有力な理論である。

陥ってはいけない

公正世界仮説に通じるものとして「凡庸な悪」という言葉がある。600万人のユダヤ人虐殺の実行責任者アイヒマンを捕まえてみると、上司の命令に従順な平凡な小役人だったところからなづけられた。私たちは決して「凡庸な悪」に陥ってはならない。つまり「伴走型支援」という私たちの新たな試みは、この心理を克服する人類史的な挑戦でもある。

被害者を攻撃する心理

しかし、その同じ脳のなかに別の厄介なしくみがあることに気がつくされる。自己防衛的に被害者を攻撃する心理である。「自己責任論」とも名づけられるが、心理的に根深く、職員や組合員の

こぐま保育園の日々 17

協立こぐま保育園は、健文会が開設している企業主導型保育園です。



きららビーチに遊びに行ったよ！ でっかいカニみつけた！

第132回 (6月号) 川柳のひろば 最終回

藤本一兎 選

人	地	天	軸
戦争はいやになるほどダメなもの 恩田西支部 小林 紳祐	第七波さすがに疲れを感じます 厚南支部 ター坊	しろきつき つまさきにはみずたまり 岐波支部 白い魔女	聖戦と言えど犯した罪重い 一兎

10年以上に渡り、連載してきた「川柳」コーナーは、2022年6月号を持って、終了とさせていただきます。みなさん、長い間、ありがとうございました。なお、今後も「川柳」の応募受付はします。ただし、当選者は「読者の声」コーナーのなかでの発表にかえさせていただきます。

医療生活協同組合健文会

事業所案内

【2022年6月1日現在】
※年度途中で変更する場合もあります

宇部協立病院 宇部市五十目山町 (☎0836-33-6111)

診療時間		[午前]9:00～12:00(外科・整形外科は9:30～) [午後]15:00～18:00(受付終了は17:30) 日曜・祭日は休診。但し急患は24時間いつでも受け付けます。					
内科	一般	○	○	○	○	○	急患外来
	予約	○	○	○	○	○	
	一般	○	○			○	
	予約	○	○	○		○	
	特 診	脳神経内科(月1回)					
外科	午 前	○	○		○		
	午 後			○			
整形外科	午 前	○	○	○	○		
	午 後					○	
精神科	午 前	○		○	○	○	
	精神科は予約制です。まずはお電話でご相談ください。						
訪問診療		○	○	○	○	○	

生協小野田診療所 内科 山陽小野田市くし山 (☎0836-84-2533)

診療時間		[午前]9:00～12:30 [午後]14:30～17:30 [夜診・延長診]17:30～19:30					
内科	午 前	○	○	○	○	○	○
	午 後	○	訪問診療	○	訪問診療	○	
	夜 診			○			
	※予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎						

生協上宇部クリニック 宇部市海南町 (☎0836-33-3395)

診療時間		[午前]9:00～12:30(受付は12:00まで) [午後]14:00～17:30(受付は17:00まで) [夜診]17:30～19:30(受付は19:00まで)					
内科	午 前	○	○	○	○	○	○
	午 後	○	○	○	訪問診療	○	
	夜 診			○			

協立在宅介護支援センター 宇部市末広町 (☎0836-33-6199)

虹の訪問看護ステーション 宇部市五十目山町 (☎0836-33-5358)

ヘルパーステーションはばたき 宇部市五十目山町 (☎0836-33-6234)

協立グループホームかいなん 宇部市海南町 (☎0836-43-7571)

協立歯科 宇部市五十目山町 (☎0836-34-2511)

診療時間		[午前]9:00～12:00(受付は12:00まで) [午後]12:00～17:30(受付は17:00まで) [夜診]17:30～19:30(受付は19:00まで)					
歯科	午 前	○	○	○	○	○	○
	午 後	○	○	○	○	○	
	夜 診	○	○		○	○	

生協下関歯科 下関市貴船町 (☎083-224-0118)

診療時間		[午前]9:00～12:00(土曜は12:30) [午後]14:00～17:30 [夜診]17:30～19:30					
歯科	午 前	○	○	○	○	○	○
	午 後	○	○	○	○	○	
	夜 診	○	○		○	○	
	最終受付	16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30

生協小野田診療所歯科 山陽小野田市くし山 (☎0836-84-6695)

診療時間		[月・火・木・金]9:00～19:30 [土]9:00～12:30 [水]9:00～17:30(※第1水曜は午後休診)					
歯科	午 前	○	○	○	○	○	○
	午 後	○	○	○(※)	○	○	
	夜 診	○	○		○	○	
	予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎						

リハビリデイサービスたんぽぽ 山陽小野田市くし山 (☎0836-38-5775)

■虹の居宅介護支援事務所 ☎0836-38-5755

■虹の訪問看護ステーション山陽小野田 ☎0836-38-5765

宇部市南部第1地域包括支援センター 宇部市東芝中町 (☎0836-38-8551)

宇部協立病院デイケア 宇部市五十目山町 (☎0836-33-6111)

リハビリステップげんき 宇部市末広町 (☎0836-33-6220)

まちづくり組合員活動支援部 宇部市五十目山町 (☎0836-34-2510)

医療生協健文会本部(総務・経理) 宇部市五十目山町 (☎0836-33-6644)

地域福祉室メロス 宇部市五十目山町 (☎0836-33-3502)

家庭菜園クイズ

ト	キ	ユ	ト	ウ	モ
マ	ト	ウ	リ	イ	ロ
エ	ク	ス	イ	シ	コ
ダ	マ	カ	カ	ナ	ス
サ	メ	ボ	チ	ヤ	ハ

ヒント



問題

プランターや庭の一角にある家庭菜園が楽しい季節。これから夏に向けて栽培、収穫される作物が語群にあります。イラストをヒントに探してください。最後に残る秋冬野菜はなに？

残った文字を組み合わせて

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6月末日
- 発表 2022年8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 : sosiki_kenbun@yahoo.co.jp
- 4月号の答え

①右の人の帽子 ②右の蝶 ③花壇の柵 ④左端のチューリップ(傾きまたは隣のチューリップとの間隔) ⑤おにぎり ⑥ベンチ ⑦左の木の枝
※その他、チューリップの葉についている黒い点と答えの方も正解とします。

読者の声

【下関支部 植屋幸子さん】

手くばりをするようになって10年以上たちます。近場でよいといわれたが、今では1日6000歩コースを徘徊しています。「あれ、なんだっけ」といられないように毎月頑張っています。「知らない人も声をかけをして知っている人」というのが私のテーマです。

【恩田西支部 藤本真子さん】

「現代の糖尿病予防 未然に防ぐポイント」はとても参考になりました。(亡くなる前に) 祖母に糖尿病が有る事が分かり、私もより意識をした方が良いのが分かりました。また、こんな予防医学載せて下さい。

【美祿支部 中野貴久美さん】

先日、秋吉ころばん体操のメンバー14名は久しぶりに郊外へと出かけた。コロナ禍で遠くには出かけることが少なく、メンバーの中にはストレッチがたまっている人が多かった。季節の花を愛で、新鮮な空気を吸い、広々とした所でおいしいお弁当を食べ帰りは道の駅でお買い物(これぞ女性にとっては「ゴールデンなり!!」)。

楽しい1日を過ごし、ころばん体操をこれから頑張ろう!!とか、月に1回くらいどこか行きたいななんていう声も聞かれた。月1はとも無理だけど年に1〜2回はみんなで親睦を深めたい。そして、私達おばさんのワガママを聞いてくれる運動手さんありがとう!!

【小野田中央 上田桂子さん】

「ゴールデンウイークの2日目、久々江波公園へ散歩に!! 好天に恵まれ親子連れが多く、あちこちから楽しそうなきき声。行き交う時の笑顔と「こんにちは!!」の元気な挨拶。子ども達の元気な声、楽しそうな笑顔を消さないよう「魔法を」守って戦争を止める」民意を届けましょう!

【常盤支部 前田澄江さん】

「詩吟を習い始めて」
鶯に味醂ならぬ、鴉に塩辛の様な悪声ながら詩吟を習い始めて1年が過ぎた。それでも先生の指導のおかげで会員の皆様と楽しい時間を過ごしている。詩吟の本を借りて頼山陽の川中島や李白の静夜詩を吟じられるのは何時のことやう…

読者のみなさまの声大募集!
QRコードからも応募できます!



当選者

恩田南支部 中 睦 子さん
見初神原支部 山 下 佳 子さん
岐波支部 大 平 順 子さん
上宇部川上支部 小田ミサ子さん
高千帆支部 小田百合子さん

おめでとうございます!



医療生活協同組合健文会

(2) お取りこみ・ご依頼 ☎0836-33-6644
〒755-0005 山口県宇部市五十目山町16-23

ご案内

組合員活動

事業所一覧

直轄事業

介護事業

医療情報



健康をつくる 平和をつくる
いのち輝く社会をつくる

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>

