

組合員のための**無料法律相談**

要予約

7月27日(水)13時半～15時

●担当/山口第一法律事務所
●場所 内山 新吾 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



●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5月31日現在

- 組合員…………… 18,594人
- 出資金額…………… 616,009,000円
- 平均出資金額…………… 33,129円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 156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

保健師さんに
聞きました!

聞いてなるほど!

コロナ禍 & 高温多湿「熱中症」に要注意

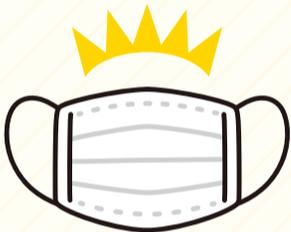
宇部協立病院 外来
保健師 京井 恵子

熱中症って?

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。めまいや立ちくらみ、顔のほてりなどがでたらすでに要注意です。

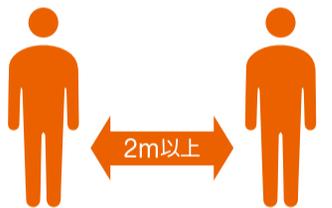
マスク着用がかえってリスクを高める原因に?

これから気温が急激に上がったり、湿気の多くなる梅雨時期は、マスクをつけていると、「皮膚からの熱が逃げにくくなる」「気がつかないうちに脱水になる」「体温調節しづらくなる」などが起こりやすく、熱中症リスクを高める原因になります。



豆知識

新型コロナ対策では、マスク着用が推奨されていますが、人との距離が2メートル以上離れていればマスクを外しましょう。

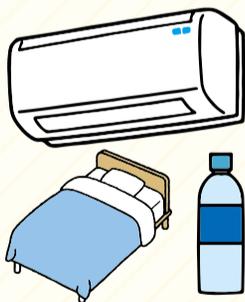


自宅にいても熱中症になるの?

意外に多い落とし穴が自宅での熱中症です。熱中症で亡くなる方の8割が65歳以上で、そのうち約半数は自宅で発生しています。自宅で過ごすときも、熱中症予防につとめることが大切です。とくに高齢者の方は熱中症の原因となる脱水症状を自覚しにくいので、水分補給が遅れがちになります。のどの渇きがなくてもこまめに水分補給しましょう。

自宅で過ごすときも…

- 室温 28 度以上なら、ためらわずにエアコンを。
- 可能な限り暑さを避ける工夫をしましょう。
- 熱中症警戒アラートの発表時は、とくに注意！運動禁止、外出はなるべく避け、涼しい室内へ。
- 入浴前後、寝るときも枕元に飲み物など水分補給はこまめに。
- 睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。



豆知識

子どもの夏は「水の生活」とお昼寝が大事

お風呂やたらい(木陰で)などにぬるま湯を入れて、一日に何度も入れてあげましょう。体の熱が取り、スキンケア、そして皮膚の鍛錬になります。また、夜の睡眠だけでは疲れは取り切れません。夏の暑さの疲れを乗り切るには、たとえ短時間でもお昼寝すること。体力保持に効果的です。

その飲み物NGです

【アルコール類】

利尿作用とアルコールを分解するために水分を使うため逆効果です。

【コーヒー、お茶】

カフェインの利尿作用で水分補給しているつもりがあまり補給できていません。

【糖分の高いジュース(コーラ等の炭酸飲料)】

水分の減った身体に急に糖分が多くはいると急性糖尿病と言われる病気の引き金になる恐れが!

水分補給の際は塩分も一緒に取ると効果的です。コップに飲み物と一緒に塩ひとつまみでも効果的です。



これから迎える暑い夏、熱中症予防につとめて元気にのりきりましょう。もし、体調の異常を少しでも感じたら、お早めに受診してください。



※環境省・厚労省・一般財団法人日本気象協会ホームページ参照

健文会組合員のみなさまへ

年に一度の「出資金残高のお知らせ」ハガキ発送のお知らせ

日頃より、健文会活動(出資・利用・運営)にご協力いただき、心より感謝申し上げます。さて、この度、組合員のみなさまのご自宅に、年に一度の「出資金残高のお知らせハガキ(2022年3月31日現在)」を一齐送付させていただきました。(6月20日頃～順次お届け予定)お手元にハガキが届きましたら、内容のご確認をお願い致します。万が一、**組合員ご本人様が、山口県外へ転出されていたり、死亡されている場合**、「法定脱退手続き」が必要となります。お預かりしている出資金は、手続きが完了次第、ご返金致します。

法定脱退の手続きに必要なもの
(3点ご用意ください)

- 1 組合員本人(死亡の場合は相続人)の印鑑(認印)
- 2 身分証明書(運転免許証や健康保険証等)
- 3 ご本人の出資証書

組合員の皆様からお預かりしている出資金は、健文会事業所の医療機器の整備・更新、組合員活動などに活用させていただきます。今後とも当会へのご支援、ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

連絡先… 医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部
電話:0836-34-2510 FAX:0836-34-2512
営業時間:平日・午前9時～17時半

■ 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。

詳しくはひろばに同封のパンフレットをご参照ください!



▲健康チャレンジ



▼きつずチャレンジ



今年の健康チャレンジ「A-Cコース」は、班会メニューとしても活用できます。3人以上の間とグループエントリーし、励まし合いながらチャレンジしてみませんか?
今年も参加賞とは別に、報告書を提出していただいた方の中から抽選で限定30名様に記念品をプレゼントする企画をご用意しました。
きつずチャレンジでは、今年も「あいうべ体操」をおすすめしています。さらにSDGsについて楽しく学べる内容になっています。ぜひ、親子いっしょにとりこんでみませんか?

人道支援を目的とする ウクライナ支援募金活動

4月につづき、みなさまのご協力、ありがとうございます。今後も支援活動をつづけます、どうぞよろしくお願い致します!

寄せられた
募金総額 **68,553円** 5月分全体

5つの事業所窓口・地域の組合員活動など、みなさまからお寄せいただいた上記の総額を、公益財団法人「日本ユニセフ協会」へ6月15日にお渡ししました。

主催：山口民医連・医療生協健文会

2022 健康チャレンジ

60日間つづければ日常が大きくかわるかも

今年も健康チャレンジの時期がやってきました。昨年は、職員や初参加の小学校など、さまざまな広がりや新たなつながりが生まれました。

2021 健康チャレンジ / 参加者の感想

多くの人と交わることを心がけていこうと思いましたが、自分を知るいい機会になりました

1人でも多くの人に健康であって欲しいと願うこの企画に感謝と感動を覚えます

目標をもってやる事で自然にその習慣が身についていった

少しの挑戦が日常を大きく変化させることにつながると分かった

続けていくうちに少しずつ変化があったり、用事のない暇な日を充実させることができた

08 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 15 上体の回旋運動



STEP ⑭の姿勢から体幹を回旋させます。

STEP 16 踏み足バランス運動



足を肩巾にもどしタオルを腰の高さに持って肘を伸ばします。一歩大きく踏み出し膝を曲げ体重を移します。後ろの足の踵は床につけ、アキレス腱をのばします。10秒保持します。

7月参議院選挙に行こう 軍事費増or社会保障充実 投票で選択するとき!

今国会では、憲法9条を変えて、軍備の大幅拡大をしようという動きが強まっています。

自衛隊を条文に明記して9条の定める平和主義を骨抜きにする、日本を攻撃する可能性のある国に先制攻撃する「敵基地攻撃能力」、防衛予算 GDP 1%という枠を外して2%に倍増する…。どれをとってもアジア近隣諸国の軍事的緊張を増大させる、平和への道とは程遠いものばかりです。同時に医療や介護など暮らしの予算が大幅削減され、私たちの生活に大ダメージを与えるものであることも確実です。

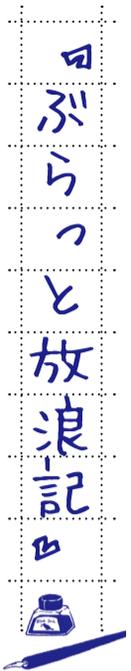
軍事力を持てば他国からの攻撃を受けないというのは、ウクライナを見ればわかるように幻想でしかありません。反撃能力を持っていたとしても、戦争になれば私たちの生活は徹底的に破壊されるでしょう。

他国との関係で重要なのは、日本は国家間の問題解決に軍事力を使わないことを宣言し、どこの軍事ブロックにも加盟することなく平和外交を貫くことです。

7月に行われる参議院選挙は、国のお金を軍事力に使うのか、いのちを守る社会保障充実に使うのかの選択です。投票日には、必ず選挙に行きましょう。

山口民医連 事務局長 深谷太郎

■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。



健文会理事長 野田 浩夫

メロスと太宰

地域福祉室の

現在・未来

昨年11月に医療生協健文会に設置された「地域福祉室」の名称は「メロス」という。今のところ社会福祉士資格を取得した看護師1名、事務職1名、合計2名の小世帯であるが、開設以来舞い込む生活相談は深刻さも件数も驚くべきもの

太宰の一冊を 読んでみると

国(中国の文学者魯迅(ろじん)が仙台の医学生だった頃に、日本の解剖学者藤野厳九郎と結んだ交流を描いたと指摘している。未読だったのだが、これを機会に改めて青空文庫で「惜別」を読んでみると心温まる佳作であり、太宰治に持ついたネガティブな気持ちが消えるほどだった。それで「メロス」という名称へのためらいもなくなったのである。

平和への希望

ところで、気づけば魯迅の「故郷(こきょう)」もすべての日本の国語教科書に採用されており、大半の日本人が読んでいる。近代中国文学が隣国の国民の知的共有遺産になり「もともと地上には道はない。歩く人が多くなれば、それが道になるのだ」という結びの言葉を知らない日本人がいないことは今後の東アジアの平和の基礎に確実になるものだろう。

「メロス」の由来

さて、その名称だがご想像どおり太宰治の「走れメロス」にちなみ、被支援者のために走り続けるという「利他性」を象徴している。この小説は時期は違ってもすべての中学校の国語教科書に採



その30*

最終回



*先月号はその28でしたが、過去にその19が2回掲載されていたため通算30回(その30)で最終回です。

こぐま保育園の日々

18

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。



「どろんこ、大好き!!」

“どろんこ遊び”は五感を刺激して、集中力や想像力・意欲が高まるんですって。(お洗濯、お手数おかけします…)

おばちゃんの知恵袋

わが家に伝わる生活の知恵をみなさんにすすそわせます

簡単チキンライス

山口支部 横沼 佳津恵さん

- ①レトルトのナポリタンソースを米二合に加えて、普通の水加減で炊く。
- ②コンソメ少し、鶏肉足してもよい。
- ③スクランブルエッグを乗せてオムライス。



お詫びと訂正

2022年6月号「健康のひろば」について、以下の誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

2面「骨粗しょう症の原因と対策」

●与那覇 健(研修医)のふりがなの誤り

誤 よなは たけし

正 よなは けん

申し訳ございません。



2面「タオル体操」画像・解説文の誤り

●STEP13の画像・解説文は取り消し

●STEP14

誤 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)

正 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。

健文会

平和フェスタ 2022

参加費 無料

日時 2022年8月27日(土) 12時半～16時

●場所 宇部市文化会館

●内容 ●東海大学法学部教授 永山茂樹先生による「日本国憲法と平和」の話
●平和のうたコンサート

みなさんのお参加を待ちしています。



医療生活協同組合健文会

事業所案内

【2022年7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	午前 一般	○	○	○	○	○	○
	午後 一般	○	○	○	○	○	○
	午後 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		○	○	○	○	○	○



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]9:00~13:00(土曜は12:30) [午後]14:00~17:30 [夜診]17:30~19:30 ※毎月第1水曜のみPM休診					
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	○	○	○	○	○	○
	夜診			○			



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(受付は12:00まで) [午後]14:30~17:30(受付は17:30まで) [夜診・延長診]17:30~19:30(受付は19:00まで)					
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診		○	○	○	○	○



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	○	○	○	○	○	○



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

■虹の居宅介護支援事業所 ☎0836-38-5755

■虹の訪問看護ステーション山陽小野田 ☎0836-38-5765

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)

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)

リハビリステップげんき 宇部市末広町(☎0836-33-6220)

協立グループホームかいなん 宇部市海南町(☎0836-43-7571)

地域福祉室メロス 宇部市五十目山町(☎0836-33-3502)

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)

まちがい探し

(間違いは7つ)

左と右の絵を比べると
7カ所まちがいがあります。
どこでしょう?



当選者

岐波支部 大谷トキ工さん 下関支部 岡掛瑞恵さん
岬支部 松屋正子さん 山陽支部 金谷富美枝さん
岐波支部 山本芳宏さん

おめでとうございます!

応募方法

- 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
- 5月号の答え **「チャツミウタ(茶摘み歌)」**
- 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7月末日
- 発表 2022年9月号にて

皆さまからのご応募お待ちしております!

読者の声

【美祿支部 中村文枝さん】
先日、私の友達から「ころぼん体操」のメニューになっておられ郊外へ出かけて、とてもリフレッシュをしたとのこと、とても喜んで居られました。又、骨粗しょう症対策を読み、改めてとても参考になりました。

【下関支部 浜田真弓さん】
家庭菜園を毎年作っています。今年はトマト(桃太郎)、ナス、ピーマン、ジャガイモは冷蔵庫で芽が出ているのを2等分して石灰をまぶして植えました。今は立派に成長して花を咲かせました。収穫が楽しみです。

【防府市 山崎郁代さん】
夫がサニレタスの種を一袋全部蒔いたので、かなりの量が発芽しました。発芽苗を友人知人に配っても、残りが100株以上。それが食べ頃になったので毎日収穫し、フワフワで柔らかいサニレタスを配っています。

【厚南支部 岡田元子さん】
4月末頃、植えた夏野菜の苗!!きゅうり、トマト、ピーマンそれぞれ成長し実をつけました。毎日灌水しながら「早く大きくなって」と独り言を言っている私です。

【恩田西支部 小林伸祐さん】
毎月24日は、お地藏さんの日、1月24日は初地蔵、8月24日は地蔵盆、お地藏さんに僕は守られている気がします。どこへ行っても、お地藏さんには縁があります。お地藏さんは子どもの好きなものが好きです。一休み、こころよいのが、回復に。

【山陽支部 八木瑞江さん】
今年始めてサクラソボを食べる事ができました。今まで、鳥が早くから食べてしまいましたが、やっと網をかける事が出来たので、ほとんど人間様が食べました。木が大きいので高い所には手が届きませんが、お隣さんにも(自分でとって)食べてもらおうようにして。来年もまた楽しみます。

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!



医療生活協同組合健文会

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出来ます

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