

組合員のための**無料法律相談**

**要予約**

9月8日(木)14時半～16時

●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 山村 義晴

医療生協健文会現勢 2022年7月31日現在

- 組合員…………… 18,537人
- 出資金額…………… 616,661,000円
- 平均出資金額…………… 33,266円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 160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

## 工藤明敏医師(宇部協立病院/外科)に聞きました 乳がん早期発見は さっそく実践してみましょ！ 自己検診から

10月は  
ピンクリボン月間

### 乳がんについて知りましょう

乳がんは増えており、今では日本人女性9人に1人がかかる病気で、食事をはじめとする欧米化された生活習慣が関与しています。40歳から60歳にピークがあり、通常のがんより10歳以上早くかかります。

早期発見のためには日頃から定期的に自己検診をおこない、変化を早めに見つけることが大切です。乳がんを恐れないうために、乳がんをもっと知りましょう。

毎年10月は「ピンクリボン月間」です。乳がんの正しい知識の啓発・検診の早期受診を推進することを目的としておこなわれる世界規模の運動です。乳がんの自己検診とあわせて、病院での乳がん検診も積極的に受診しましょう。

宇部協立病院では、休日・平日夜間がん検診体制整備支援事業として下記の日時で乳がん検診(マンモグラフィーのみ)の予約をうけております。ご利用ください。

### ●●●●●●●●●● 乳がん検診 ●●●●●●●●●●

【休日】  
日にち：9月23日、10月10日、11月20日、12月18日  
時間：9時～12時まで

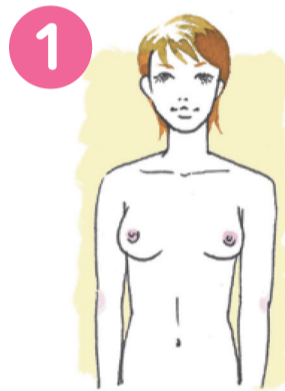
【平日夜間】  
日にち：9月22日、10月27日、11月24日、12月22日  
時間：17時30分～20時まで

問い合わせ先  
宇部協立病院 健診係(0836-33-6111)

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、急な変更をする場合もあり

希望日が決まったら  
まずは事前にお電話で  
お申し込み下さい

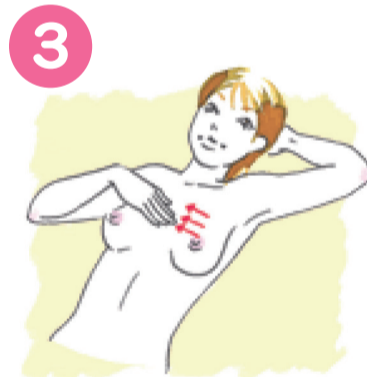
### 自己検診方法(鏡の前で)



1 まず、腰に手を当てて乳房を観察します。



2 次に両腕を挙げて乳房を同様に観察します。乳房にくぼみ・盛り上がり・乳頭の湿疹がないか。



3 触診は右乳房は左手で、指の腹で軽く圧迫します。



4 脇の下にも手を入れてリンパ節が触れるか確認します。



5 乳頭や周辺の乳房を圧迫して乳汁をしぼり出すようにします。乳汁の出る穴がいくつか・どんな色か・片方の乳房からか、などが観察のポイントです。乳房をつまむと乳腺自体がしこりのように感じるため、触診は指の腹でおこなってください。

あなたも  
乳がんの  
自己検診、  
病院での  
検診を



7月に岐波支部が健康チャレンジの応援企画で工藤医師(前列中央)からお話を聞きました(写真撮影時のみマスクを外しています)

マンモグラフィーは2年に1回おこなうことをおすすめします。

# 「廃絶」を求めて歩いた夏 いまこそ核兵器のない 平和で公正な世界を求めて

—2022年 原水爆禁止国民平和大行進—

被爆から77年、今年はロシアによるウクライナへの侵略戦争がつづくなかでの県内行進リレーとなりました。

ロシアは核兵器の使用も辞さないと言われ、世界中の国々から非難の声があがりました。ひとたび核戦争になれば、取り返しのつかないことになるのは明らかです。地球と人類の未来のためには核兵器をなくすことがありません。



7月23日 美祢市美東地域



7月25日 山口地域出発式(県庁前)

## 7/22 山陽小野田地域 毎年千羽鶴を届けています

私の母は戦争体験者です。5〜6年前から2人で平和を願い、1羽、1羽、鶴を折って、毎年地元の平和行進の出發式にお届けしています。来年に向けて、また、今から作りはじめます。

(小野田中央支部 森江直美さん)



自分が折った千羽鶴を毎年地元の平和行進に託す森江さん【写真左】(山陽小野田地域)

## 7/23 宇部地域 8月9日生まれだからこそ

長崎に原爆が投下された14年後の8月9日に私は生まれました。その関係もあって、平和の問題には特に深く関わっていきたくと思っています。毎年、平和行進には欠かさず



7月23日 宇部地域

## 7/25 山口地域 今だからこそ

ウクライナ侵略戦争の今だからこそ、平和への思いを込めて歩きます。

(40代女性)

参加するようになっています。

(行進者Mさん)

## 今年で8回目の通し行進

10年前に退職してから通し行進をやっています。今年で8回目です。24日におこなった、須佐駅前でのスタンディングでは車からもみんなが手を振ってくれました。

(通し行進者 横井さん)



県内通し行進者 横井さん

# 国葬について思うこと

山口民医連反核平和委員長  
白藤 雄五(宇部協立病院副院長)



## 私たちが 憲法を守る意味

私たち医療生協の活動の大きな柱として、「命と健康を守る」ということがあります。命と健康を破壊する最大のそして最悪の障害物が戦争

## 改憲の力が 大きくなってきた

日本は、第二次世界大戦の悲惨な体験から、「二度と戦争をしてはいけない」という大きな反省の上に立って、世界に誇れる憲法第9条を掲げた平和国家として、生まれ変

## 改憲勢力の中心者を なぜ国葬に?

参院選投票日直前に安倍元首相が凶弾に倒れました。命

です。だから医療生協の活動は、戦争反対＝憲法第9条を守ろうということに必然的につながっている、と考えています。

日本は、第二次世界大戦の悲惨な体験から、「二度と戦争をしてはいけない」という大きな反省の上に立って、世界に誇れる憲法第9条を掲げた平和国家として、生まれ変

わりました。

しかし最近、「憲法第9条を改訂しよう、軍隊を持つ」という声が日増しに大きくなっています。

改憲のように、国論を二分するような議論の片方の礼賛者を、無念の死を遂げたのだからと国葬にするのはいかなものでしょうか？ あたかも全国民も安倍さんと同感です、というようなお墨付きを与えるようでは違和感を覚えます。

安倍さんは、在職から、改憲するという大きな旗印として掲げていた人です。安倍さんに賛同する国民も多くなるようですが、そうでない国民も多数います。



# みんなで「タオル体操」をはじめよう!

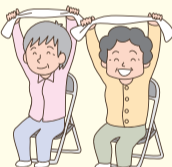
10



CM動画はこちら

## 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 19

## つま先立ちの運動



足を挟めて立ちタオルを肩の高さを持ってつま先立ちをします。お尻をしめるようにします。5秒保持して踵をトンと床に落とします。ふくらはぎ、お尻の筋肉を強くし下肢の骨に刺激を与えます。

STEP 20

## 片足立ちの運動



タオルを肩の高さを持って片足立ちをします。大腿が床と水平になるくらい持ち上げます。10秒保持します。難しい場合は椅子の背や机などを支えにしておこないまししょう。骨盤側方の筋(中殿筋)の強化、バランスの向上になります。

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。

### 健文会・組合員みなさまへ

## 組合員活動委員会からのお知らせ

新型コロナ感染の急拡大により  
8月2日(火)～8月21日(日)まで  
対面の活動は大幅に縮小・制限させて  
いただきました。

※8月22日(月)以降は状況のみてお知らせします。



組合員の皆様には急な変更やお知らせとなり、周知徹底の面で行き届かなかった点などがあつたと存じます。その折は、大変ご迷惑をお掛け致しました。今後も感染状況によっては、活動の急な中止・変更をする場合もございます。どうぞ、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

#### 下記の開催は可としています

- 支部3役会議(対面)またはリモート会議
- 健康のひろば仕分け作業(3人程度)+配布活動
- 気になる組合員さん訪問
- 有償助けあいネット「ここって」の活動 など

ご不明な点につきましては下記までお気軽にお尋ねください

活動にあたっては、今一度…

- ①事前健康チェック ②換気 ③マスク着用 ④距離を空けて ⑤1時間未満の開催 ⑥手指消毒などの徹底をお願いします。

#### 医療生協健文会・まちづくり組合員活動支援部

TEL : (0836) 34-2510 FAX : (0836) 34-2512

MAIL : sosiki\_kenbun@yahoo.co.jp 時間 : 平日9時～17時半

人道支援を目的とする  
**ウクライナ支援募金活動**

みなさまのご協力、いつもありがとうございます。

寄せられた  
7月分の募金総額 **33,714円** 8月5日集計分

(4月からの累計金額 445,933円)

健文会事業所の窓口、組合員活動、街頭募金活動などでみなさまからお寄せいただいた上記金額を8月2日、公益財団法人 日本ユニセフ協会へお渡ししました。ご協力ありがとうございました。活動はこれからもつづけます。

主催 : 山口民医連・医療生協健文会

## こぐま保育園の日々

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。

20

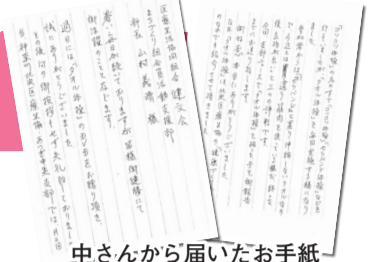


「例年、夏は恩田プールで過ごしていましたが、昨年廃止され、きららビーチに通っています。市民プールの再開を待っています。」

### 健文会オリジナル

## 「タオル体操」でつながった 全国の仲間との出会い

神奈川県中央医療生活協同組合・  
あつぎ中央支部からの手紙



中さんから届いたお手紙

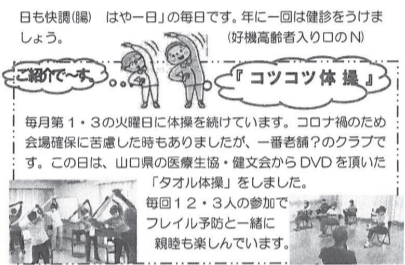
#### 神奈川との出会いの経過

今年、2月18日に開催された医療福祉生協連「冬のあったか交流会」(2021年度オンライン開催)で、健文会オリジナル「タオル体操」(指導:林久美子理事)を実演紹介する機会をいただきました。

それから約1カ月後、神奈川北中央医療生協あつぎ中央支部の運営委員(中正博さん)より、健文会支援部にお問い合わせがありました。その内容は中さんの所属されているあつぎ中央支部の体操教室で活用したいとのことでした。すぐに当会からタオル体操DVDを寄贈させていただきました。

#### 5カ月が経過して嬉しいお便りが届く

8月上旬、中さんからお礼のお手紙・タオル体操を取り上げた支部ニュース、教室の様子を撮影した写真が同封され、参加者に大変好評であることなどの様子を感じの意といっしょに送られてきました。



神奈川北中央医療生活協同組合  
支部ニュースより

#### 全国はひとつ！ 仲間の喜びは自分たちの励み

林理事の奮闘もあってできあがった健文会オリジナル「タオル体操」。自生協を越えて全国の仲間と共感をひろげることができたことはとても嬉しい限りです。

医療福祉生協はひとつ。コロナ禍で人と人を結ぶ対面の活動が大きく制限されているなかですが、この度のあつぎ中央支部(中さん)との出会いを通じて新たなつながりの可能性を実感することができました。

最後に、このお話を林理事ご自身にお伝えしたところ、「自分が作ったものが他生協でお役に立つことができ本当によかった、感無量です！」と、うれしいコメントが支援部に寄せられました。

## 平和フェスタ2022

### 開催方法変更にあたり ご迷惑をおかけしました

8月27日(土)に宇部市文化会館での開催を予定していた「平和フェスタ2022」は、新型コロナウイルス感染者増加のため、急きょ現地での開催を中止し、オンライン(ZOOM)開催としました。急な開催方法の変更につき、オンラインでの視聴ができなかったみなさまへは大変ご迷惑をおかけしました。



当日の様子(講演など)は録画させていただいておりますので、感染状況が落ち着き、対面での活動が再開した後に支部で集まっての視聴ができるようにしたいと考えております。また、講師の永山先生への質問もその際にお聞きしてお伝えするようにいたします。

この件に関して、ご質問などがありましたら「まちづくり組合員活動支援部」までご連絡ください。

#### 問い合わせ先

健文会・まちづくり組合員活動支援部  
☎(0836)34-2510まで

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。

# 医療生活協同組合健文会

## 事業所案内

QRコードから各事業所のHPをご覧くださいませ

【2022年9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 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	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	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	○	○	○	○	○	○
	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。					
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	月	火	水	木	金	土
	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	月	火	水	木	金	土
	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	月	火	水	木	金	土
	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	月	火	水	木	金	土
	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	月	火	水	木	金	土
	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診	○	○	○(※)	○	○	○



- 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)

## 屋台の人気者クイズ

カ	夕	コ	ワ	夕	キ
キ	ゴ	ヤ	キ	ア	メ
テ	オ	リ	ヤ	キ	ン
オ	ミ	ヤ	キ	ヨ	ギ
コ	ノ	イ	ク	ス	シ



ヒント

### 問題

お祭やイベントをにぎわす屋台。その人気者の一部が語群にあります。イラストをヒントに探してください。最後に残る屋台を教えてください。

### 残った文字を組み合わせ

Four empty boxes for writing the remaining characters.

### 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、ひと言添えて下さい。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9月末日
- 発表 2022年11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

- 7月号の答え ①織り姫の服 ②彦星の頭巾 ③彦星が乗っている星 ④女性の短冊 ⑤笹飾り ⑥笹の葉 ⑦左上のハート

【山陽支部 古賀剛さん】  
近所の友人からもらった白いアシサイ「アナベル」が見事に咲いた。すくっと立つ茎の頂点で、大きくその存在感を示している。花言葉は「ひたむきな愛、寛容な女性」それからというものの、白いアシサイを見るたび「アナベル」だと思ってしまう。来年も立派に育って、その雄姿と、周囲に花言葉を撒きまわしてほしい。

【恩田南支部 河野由利子さん】  
毎月健康のひろばを楽しみに待っています。いろいろな健康に関する情報・知識を得ることができ参考になります。

## 読者の声

【上宇部川上支部 小田ミサ子さん】  
朝は学童のみまもり。月2回のタオル体操。1日8千歩を目標に5年以上歩いています。これからの歳に負けず健康に気をつけるようがんばります。

【山陽支部 八木瑞江さん】  
今年のチャレンジは無理のないコースを選びました。友達に聞いたりしてもだんだん無理のきかない年齢となりつつある自分でも元気で日々の生活を楽しんでいます。

【恩田西支部 小林伸治さん】  
平和なら長生きできる気がする。地蔵盆近づくと沈黙す。

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！



### 当選者

- 厚南支部 内野 俊恵さん
- 上宇部川上支部 小田 ミサ子さん
- 山陽支部 古賀 剛さん
- 小野田南支部 中川 のり子さん
- 常盤支部 前田 典子さん

おめでとうございます！

医療生活協同組合健文会 0836-33-6644

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いただけます  
https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp

