

組合員の無料法律相談

ための要予約

12月9日(金)14時半～16時

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
健康のひろば

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10月31日現在

- 組合員 18,592人
出資金額 607,425,000円
平均出資金額 32,671円
支部数 22支部
登録班数 165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

これからも「医療生協があつてよかった」を地域にひろげよう
22年度 健文会・生協強化月間(後半)

住み慣れた生活圏域の中で、いつまでも健康であり続けること、そして、自分にとっての「居場所」や「仲間とのつながり」のある日常がどれだけかけがえのないものであるかを改めて実感。

10～11月は、健文会・2万人組合員の実現をめざし、医療生協を知らせ、つよく大きくするために、みんなで工夫し、新たな活動をつくってきました。

健文会・秋の収穫祭(運営委員研修会:10月)では支部を超えて、新しい運営委員さんを対象に研修会を開催、13支部から34名の参加がありました。

11月27日は、宇部市東岐波で他団体とコラボして海岸清掃活動にとりくみます。身近にできるSDGsの実践はこれからです。仲間ふやし・出資金ふやしは組織強化の根幹です。

引き続き、組合員みなさまのご協力、よろしくお願いします。

12月15日は、支部と事業所の全体で集まって「月間まとめ」の集会をおこないます。2か月間の成果と教訓をみんなで持ち寄り、この勢いを年度末までつなげましょう。(11/8時点の中間まとめ)

組合員活動(後半)

10/25 岬支部すこしお班会(岬ふれあいセンター)

岬すこしお

ころばん体操の時間に「すこしお班会」を設定しました。尿チェックで基準値6g以上の塩分を摂取されている方が多くおられ、今後、減塩メニューを取り入れる食生活を心がけたいと話しました。



10/25 小野田南支部(セメント町たまり場)

地図落とし作業

月間中に機関紙「健康のひろば」の「手配りさん」を増やすための訪問計画を立てました。支部運営委員で地図落とし作業をしたところ、どの地域に郵送エリアが多いかが見えてきました。



10/28 新川鶴の島支部すまいる班(鶴の島ふれあいセンター)

ころばん体操

新しく支援部に異動となった山本理学療法士を講師に、「転ばないからだ作り」について話を聞き、実際にからだをうごかし体験。正しい姿勢など気をつけたいポイントを学ぶことができました。



10/19 美祢・山陽小野田支部合同(大正洞グラウンドゴルフ場)グラウンドゴルフ「オータム杯」開催

山陽小野田市と美祢市在住の組合員が計20名集結。腕に自信のある強豪がそろい、ホールインワンがとび出すなど、楽しく交流できました。



来春は「2023年スプリング杯」を開催する予定です

10/16 山陽支部山楽会(白石山)

白石山登山

山口百名山の一つでもある白石山登山に出かけました。山頂手前180度大展望地へ。見晴らしに心奪われました。横断幕をひろげて記念撮影。充実した1日を過ごしました。



10/21 恩田西支部(サロンにじ)

がんこむすび

独居高齢者の方を対象としたお食事会です。コロナ禍のため、現在は手作りのおむすびとおかずを弁当にして持ち帰っていただいています。早くみんなと一緒に食事ができる日が来るといいですね。

11/7 恩田西支部(サロンにじ)

医学生見学

山口大学の医学生(3年生)が、市内のサロンの研究でサロンにじの見学に来られました。歯科衛生士による歯磨き指導のあと、体操に参加。そのあとはサロンにじのスタッフと交流しました。



新連載(第1回目) ひろば、私も配ります!ーふじやま支部編ー

11月号の「健康のひろば」から手配りをはじめた、ふじやま支部のK・Oと言います。

支援部職員さんと支部長代行から依頼され「それくらいの事なら」と引き受けました。地区の役員もあり大したことはありませんが、手配りなら少しでも外で歩くことになり運動にもなりますし、お役にも立てるし、ポスト投函すればいいだけなので気も楽です。実際に手配りしてみると、出歩くことがなくなってお会いできなくなって心配していた方が、ご健在なことがわかり安心しました。まさに一挙両得と喜んでます。



今年また、新たな出会いとつながりがひろがった

健康チャレンジ2022



健康チャレンジの終わりが近づいてきました。

今年、きつずチャレンジでは地元の学校とさらなるつながりを深めるため、地域組合員と支援部がペアを組んで学校訪問をする機会をつくりました。その動きもあってか、全校生徒あげてとりくむ小学校があらたに2校増えました。さらに、今年はじめて「下関市ふくふく健康チャレンジ」の登録事業に健文会が選ばれた地元・下関支部は、市を通して市内の全公共施設と保育園にパンフレットを配布できるようになりました。

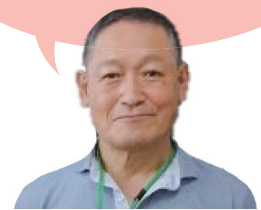
現在、エントリーされたみなさんから続々と記録用紙を回収中です(2022年11月末をもって期間終了。記録用紙の回収締切は、12月5日までに支援部が最寄りの支部まで。提出者全員にもれなくうれしい記念品を進呈します)。

先日、10月5日の健康づくり委員会でのこと、「地域で喜ばれたエピソード」の話題になりました。一部の声をご紹介します。

昨年娘さんと2人でチャレンジされていた方が、今年は家族4人で「空を見上げてみよう」にチャレンジ。このとりくみを通して「家族間の会話が増えてよかったよ」と、とても喜んでおられた。すすめた自分もうれしかった。

健康チャレンジは、目標をもち意識してとりくむことで、自身の健康習慣の定着をめざすだけでなく、グループエントリーされた家族間や仲間内での輪をつくり、つながりをひろげる機会となりました。最後に、まとめの実行委員会を12月7日(水)10時からおこないます(当日、抽選会もおこないます)。

報告書を提出していただいた方の中から抽選で30名の方に500円のクオカードをプレゼントします!



小羽山支部の実行委員 角さん

長らくお待たせしました!

駐車場の白線をキレイにしました



以前からご相談をいただいております、宇部協立病院病院駐車場の白線を引き直し、駐車しやすくなりました。たくさんのご利用をお待ちしております。

健康って何だろう?

話し合ってみませんか?

「昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って明るく積極的に生きる」が、医療福祉生協の健康観です。

私たちは「自分一人の努力だけではなく、協同の力で社会に働きかけて健康を実現しよう」という健康観を大切にしてきました。しかし、右肩上がりの人生が送れなければ健康ではないのでしょうか? 2030年ビジョンのテーマは「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」。あらためて「健康って何だろう?」と話し合ってみませんか。医福連は、2022年末までに意見集約⇒2023年4月健康づくり学会で集約結果を報告⇒2023年6月医福連通常総会で「今日的な健康観(仮)」の提案をめざしています。

意見集約は、リーフレットハガキやGoogleフォームでおこなっています。

総務: 渡邊 (0836-33-6644) までお問い合わせください。



ワイワイガヤガヤ「健康ってなんだ?」と話し合うことが豊かなまちづくりにつながることでしよう。大事なのは、地域組合員と職員組合員がともに、ということです。健康に深くかかわる職業でありながら、医療・介護従事者は健康そのものについて考える機会がありません。地域のみなさんがどんなことを考えているのかを知ることで、事業の質が高まっていく気がします。

岐波支部のたまり場 ゆず ~移転から一年~

たまり場 ゆずへ、どうぞ気軽にお越しください!

2年前、支部は引っ越し先を探し回っていました。何軒も見学に行き、最終的に運営委員のご家族の使用されなくなった持ち屋をお借りすることになりました。古くから長年住んでおられたため、地域とのおつき合いがスムーズに始まりました。駐車場は近くの組合員さんをお願いして、快く承諾をいただきました。支部は、宇部市ご近所福祉サロン活動を実施しています。卓球や映画会、こどもの居場所「にじっこ」などへの地域の方の参加が徐々に増えていることも、うれしいことです。支部のみなさんが何度も草刈りをしたり、花を植えたり、絵画を飾ったりしています。不用品を並べて、「ご勝手にどうぞ」のコーナーも相談中です。

常盤支部たまり場「みんなの家」

20年以上に渡り、常盤支部のたまり場としてお借りしていた「みんなの家」が都合により、10月末を持って契約終了となりました。長い間、健文会・地域組合員にとってなくてはならない居場所として多くのみなさまにご利用いただきました。本当にありがとうございました。新たなたまり場が見つかるまでは「常盤ふれあいセンター」を使います。

ご紹介ください

地域組合員活動のための「居場所」となるたまり場を探しています。組合員自身の持ち家、ご関係者の賃貸物件など、現在空き家にしていて誰かに使ってもらいたい物件の情報があれば、まちづくり支援部(0836-34-2510)までお寄せください。

■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。投稿が月を追って増えていきます。今回は季節がら秋の便りや健康に関する声をたくさんいただきました。(編集委員会)

【宇部市草江 中睦予さん】
市の検診券で歯科検診に行きました。今までは銀歯が取れて困った時にしか歯科受診をしていませんでしたが、これからも、良い状態を保てるよう、3カ月ごとにメンテナンスをすることにしました。

【宇部市五十目山町 足立文子さん】
朝夕涼しくなり、秋めいてきました。近所の田んぼに彼岸花が咲きとてきれいです。夏痩せもせず食欲の秋を迎え、困ったものです。

【山陽小野田市厚狭 谷崎省三さん】
「健康チャレンジ2022」のウォーキング(分)にとりくみました。暑い時期の60日間で無理かなと思いましたが、時間帯などを工夫して、熱中症にも気を配り達成することができました。目標を持つことで、体力向上とともに気分転換を図ることができました。

【宇部市東楯返 大山好予さん】
ひろばに載っていた「おばちゃんのお恵袋」、大量に作った唐揚げを、お弁当のおかずに取りメイクするのに、ヒントになりました。

【山陽小野田市大団地 守山武夫さん】
「秋のウォークイベント」を仲間とともに、楽しみにして参ります。

【美祿市美東町 坂本澄枝さん】
間違い探しは脳トレになって良いです。6つはわかったのですが7つ目がなかなかわからず、日時を変えて探しました。見つけたときはスカッとしました。

【宇部市沼 小田ミサ予さん】
6年間、身のまわりのお世話をしてきた方が他界され、現在は何か忘れ物

をしたような気がして、寂しさを紛らわすために運動をしています。月2回のタオル体操、健康体操への参加、毎日の見守り隊、朝の体操など。これからも頑張ります。

【美祿市大領町 岩野彼呂予さん】
秋になると、うろこ雲や羊雲のような小さくてかわいい雲が広がります。テレビやスマホで天気予報をチェックできるようになり、空を見上げる人が少なくなつたと言われます。私も空気がより青く澄んで見える秋の空をときどきは見つめたいです。



わたしの一枚

【山口市大内中央 石原晃予さん】
6年前にももらった、ヘビウリです。今や私の回りで人気に！ピクルスでコリコリと美味しいよ(ヘビに見えるけど植物の瓜です)。

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！



今月号は21名の応募のうち9名を採用しました。

組合員のみなさまへの重要なお知らせ

「自由脱退(任意)」と出資金「減資」の際は事前に「予告(申請)」が必要となります

2024年4月より

「生協法」並びに「定款」を徹底します

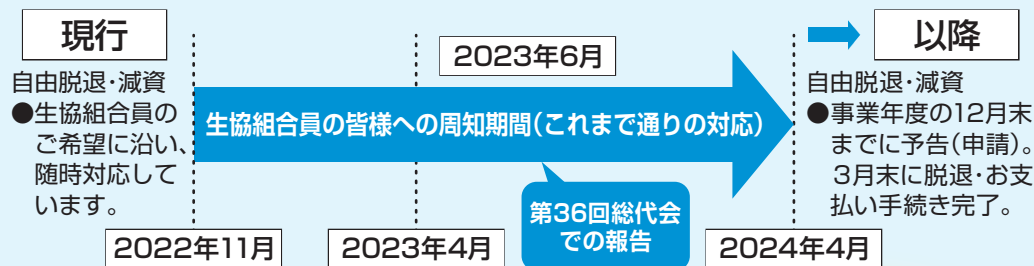
生協組合の「自由脱退(任意)」と「減資」の手続きが変わります

事業年度の12月末までに予告(申請)

事業年度末の3月に一括処理

「自由脱退」及び「減資」の手続き変更のイメージ

(2024年4月以降は、年に1回の脱退・減資処理となります)



- 詳細 今後は、ホームページ・機関紙「健康のひろば」「チラシ」等でお知らせいたします。
実施 2024年4月実施予定
対応 ご不明な点は、お近くの職員にお気軽にお尋ねください。
お願い 引き続き、医療生協運動へのご理解・ご協力をお願いいたします。あわせて、医療生協の加入・増資をよろしくお願いいたします。

ご理解とご協力をお願いいたします



【お問い合わせ】
医療生活協同組合健文会
まちづくり組合員活動支援部

TEL 0836-34-2510
FAX 0836-34-2512

ご案内 協立歯科 子育てサロン(要予約制)

[日時] 2022年12月10日(土) 14時~15時
[場所] 協立歯科(宇部市五十山町)
[内容] 子育て相談: 山崎 郁代(助産師)
子どもの歯と口の相談: 牧野・高橋(歯科衛生士)

連絡先
協立歯科(事務長:森田)
☎(0836)34-2511

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。

22



キンキンきれいな秋の空。

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 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	○	○	○	○	○	○
	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
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
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
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
夜診		○	○	○	○	○	○
最終受付		16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30
予約制(急患応需)、訪問歯科診療あり(要相談)							



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
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
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
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
夜診		○	○	○	○	○	○
※予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎							



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
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
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)

旬の冬野菜クイズ

ウ	ホ	ナ	ガ	ネ	ミ
ハ	ウ	シ	ン	ギ	ダ
ク	サ	シ	ソ	ウ	イ
カ	イ	ユ	ヨ	ン	コ
ブ	ト	ン	ギ	ク	ウ



ヒント

問題

冬は身も心も温まる鍋料理の季節。鍋料理などに使う野菜の一部が語群にあるので、イラストをヒントに探してください。最後に、栄養価が高く、鍋料理に加えるとおいしいオールシーズンの野菜が残ります。それは何?

残った文字を組み合わせて

Five empty boxes for the answer.

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12月末日
- 発表 2023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

- ①後列・右端の人の足 ②後列・右から2番目の人のズボン ③奥・左端の人の左手 ④手前・左端のボトルの吸い口 ⑤手前・左側の人のおなか ⑥手前・右側の人の帽子 ⑦手前・右側の人の髪

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 10月分の募金総額 **12,957 円** 11月10日集計分
(4月からの累計金額475,157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11月10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。

10月20日ウクライナ街頭支援募金活動(おのだサンパーク)

主催: 医療生協健文会・山口民医連

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