

組合員のための**無料法律相談**

要予約

1月19日(木)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

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11月30日現在

- 組合員…………… 18,650人
- 出資金額…………… 609,607,000円
- 平均出資金額…………… 32,687円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 167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

心に笑顔の虹を 架けよう



新年のごあいさつ

お金で買えないものを 増やそう



医療生協健文会
理事長 上野 尚

あけましておめでとうございます。年のはじめにあたり、今年がみなさんにとって、よりよい一年になることをお祈り申しあげたいところです。

しかし、政府の福祉切捨てと円安政策により、国民の困難は増しています。困難者を直接支援する活動も大切ですが、人類がお金を使い始めたのはせいぜい数千年前であり、それまではお金というものがない生活を続けていたはずで。

お金で何でも解決できると考えている人もいますが、それは大きな勘違いで、お金で買えないものが見えてくる人のほうが本当は豊かなのです。お金で買えないものとはどんなものでしょうか。どうしたら増やせるのでしょうか。

医療生活協同組合運動にはお金で買えないものを増やすヒントがたくさんあります。今年はお金で買えないものを増やし、より豊かな社会をつくりましょう。



機関紙「健康のひろば」手配り協力者 大募集中!!

- ◆現手配りさん → 配布部数をもう少しふやしてもOK
- ◆手配りを始めてもいい → ご希望のエリアを伺い、配布先をお探しします(自身含め3部程度～)
- ◆仕分け作業なら手伝える など

ぜひみなさまからのご連絡、お待ちしております
(事情で辞めなければいけない時、☎連絡のみでOK)

まちづくり組合員活動支援部
☎(0836)34-2510

毎月1回、支部で仕分けしたものを
ご自宅までお届けします。
ご都合のいい時に
ポスティングをお願いします



いのち輝く社会をつくる。2023年の抱負

地域から

※一部掲載していない支部もあります。

下関支部 支部長代行 杉原 佳之

2022年は、3月に支部運営委員に、6月には理事になり、健文会に関わることが急激に増えました。2023年はこの間の経験をふまえ、組合員の方々と協力しあい、健文会の発展のためにがんばりたいと思います。



美祿支部 支部長 中野 宏志

昨年はコロナ禍で活動を制限されました。新しい年は状況に合わせて、組合員のみなさんの協力をいただきながら元気に頑張っていきたいと思います。



山口支部

支部長 吉村 方伸

山口支部はこの3年間で急激に班を増やしてきました。今年も活動がいきいきとおこなわれ、更に新しい班が誕生することを願っています。また、山口事務所が開設され活動が発展することを念願しています。



高千帆支部 支部長代行 浅田 旭弘

昨年、念願のたまり場ができ、喜んでいました。今年は企画をたくさん計画し、多くの組合員さんに声をかけて、元気で支店組合員のつどいの場にしていこうと思っています。



カフェは多くの方が利用されています。今年も引き続き、よりよい明日のために楽しく活動したいと思います。

小野田南支部 支部長代行 吉富 拓茂

今、人類が地球環境を自ら悪化させ、生きる場所を狭くし、一つしかない命を奪う戦争、テロという大量殺人行為が国家権力によって実行されています。このこととどのように向き合っていくのが私たちに問われています。



有帆支部 支部長 中島 好人

有帆支部では、高畑地域と大休団地で班会が活発におこなわれています。2023年は新たな地域で活動を広げていけるようがんばりたいと思っています。



防府準備支部

理事 山崎 郁代

隔月開催だった健康教室を毎月開催とし、これを定着させたい。そして新しく班をつくりたい。これは曜日や場所の問題などで参加したくてもできない組合員さんのためです。参加して良かったと思っただけの健康教室づくりをめざしていきます。



小野田中央支部 支部長 武野 敏恵

高齢化が進む地域で共に元気に過ごすまちづくりをめざし、みなさんのニーズに応じた活動を展開しました。少しでも多くの方とつながり見守りたいと始めたレモン

山陽支部 支部長代行 林田 晃

元気だから山登りではなく、元気になるために山登りを続け、昨年は200座を登頂。ロシア危機から日本も軍事費増を狙い危険な政府。平和だからこそ安心して山登りができます。平和外交を貫きましょう。



新川鶴の島支部 支部長 音田 義雄

今年も、タオル体操して元気アップしましょう!!

今年もよろしく!



るようになっている。参加を迷っている方の背中を押したい。そして、コロナ前のように、仕分け作業の後には、ゆっくり団らんの時を持って、盛り上がりた。そんな年になるよう祈っています。

小羽山支部 支部長 吉村 修

新年早々に夢を見た。2023年×月○日、運営委員が誕生した。△月□日、たまり場が街の中心部に移転した! X月X日、コロナ禍が収まり、活動全面再開! ?月?日、新支部長が誕生! 夢を正夢に変えるには、新しい時代の新しい活動の展開! これだ! これしかないと思うよ。俺も頑張るよ。老骨ムチ打って。



常盤支部 支部長 前田 典子

『みんなの家』を10月末で返却し、11月から常盤ふれあいセンターで活動することになりました。早く新しい『たまり場』をみつけ、以前のように楽しく活動できたらと思います。常盤地区でたまり場として使用できる場所を探しています。ご存知の方はぜひお知らせください。



琴芝支部 支部長 藤村 功

住み慣れた場所で、健康に過ごせるようとりくんでいます。もっと、組合員のみなさんと出たい! そして、健文会の輪を地域の中で広げていきたい。



恩田中央支部 支部長 吉永 美也子

「あわねさんち」の理想とする姿。①ここに来るとほっと安堵できる。②会わないと寂しい者同士の仲間関係。③健文会は社会に貢献している誇りと自信を持つ。④若手の人材が必要。だから地域との交流の場を設ける努力を。



恩田西支部 運営委員 山形 ミチ子

現在支部長が不在ですが、残った運営委員でできることを1つ1つおこなってきました。新しい年を元気に楽しみ、目標に向かってがんばりたいと思います。支部を手伝っていただける方を募集しています。

上宇部川上支部 支部長 若林 八重子

支部の班活動として『小物作り』。自分で手掛けた物ができあがると嬉しいものです。参加人数の多い『タオル体操』。タオル一枚でどこでも、誰でもできます! まだ体験されていない方、ぜひ一度見に来てください!



厚南支部 支部長 田中 輝明

訪問活動を月一度おこなってきました。今年もこのことを支部活動の柱として、可能な限りみなさんに寄り添える活動にしたいと考えています。気軽にご意見などお寄せください。



岐波支部 支部長 有井 涼子

たまり場ゆずの活動もコロナ禍で制限されていますが、高齢化が進み、高齢者の居場所づくりとしても、いろんな分野の活動(まだできていないマージャン、カラオケなど)ができればと思っています。



岬支部 支部長 富田 康子

「明るく楽しく前向きに」を合い言葉に一人ひとりの個性を生かして活気あふれる支部になればと思います。今年は支部班会で交流し、支部の絆を深めたいです。



見初神原支部 支部長 佐々木 英子

私たちの支部は、ころばん体操、タオル体操、ポッチャを、その時の体調に合わせて、気楽に参加でき

ふじやま支部 支部長代行 河野 由美子

たまり場“わんさか”も1年経過し、近所の方から「いろいろ催しやってるね」と声を掛けていただけるようになりました。少しずつ認知してもらって「生協っていいもんだね」と言ってもらえるようになりたいものです。

健康をつくる。平和をつくる。

事業所から

2つの課題にとりくみたい

山口民医連
会長 野田 浩夫



地域福祉戦略部を拠点として2つの課題にとりくみたい。

一つは、地方自治体を「食糧、エネルギー、医療・福祉・教育（まとめてケア）の3領域にわたる共同体」に変えるべく調査と対話を重ねることである。地方自治体は硬直した上下関係で組織されるのではなく、民主主義を大事にしながら地域に関わろうとするさまざまな団体の連合体であってほしい。その単位となる団体を「新しい基礎自治体」と呼ぶなら、医療生協も大学もその一つである。昨年は医学部、県大関係者や教育長、政党、生態学者と対話した。今年さらに広げたい。

もう一つは、県都山口市にソーシャルワークの拠点をつくり、医療生協活動の新時代の展望をつかむことである。

予防の大切さを広げたい

生協上宇部クリニック一同



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

当院では外来診療のみならず、訪問診療、健康診断、いきいき農園など地域に寄り添ったさまざまな活動しております。とくに健康診断や予防接種には力を入れており、昨年新しくなった胃カメラでのがん検診はとて好評です。今年度のがん検診は終了しましたが後期健診はまだまだ受付中です。されていない方はぜひ上宇部クリニックまで♪

病気を治すことも大事ですが、日頃から大きな病気にならないように予防することもとても大切です。組合員のみならず今年も健康でいきいきと過ごせることを願っております。

より安心を追求したい

健文会歯科部
部長 尾中 浩文



あけましておめでとうございます。歯科部では2022年も引き続き、新型コロナ感染対策にとりくみました。口腔内の健康は全身にさまざまな影響を与えます。安心して歯科受診をしていただきたいと思ます。次に、協立歯科と小野田歯科技工部をそれぞれ技工所として登録しました。それにより、院所間での歯の被せ物などの作製を、より良く効率的にしていくことをめざしています。そして、治療だけでなく、自治体の保健事業と介護予防一体的実施事業にも参加するなど、オーラルフレイルの啓蒙活動にもとりくみました。

今年、新しい歯科医師などの職員を迎え、より安心して受診していただけるように職員一同頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。さいごに、みなさまのご健康とご多幸をお祈りします。そして、世界平和を。

地域・病院を引き継いでいくために

宇部協立病院
院長 坂田 勇司



あけましておめでとうございます。昨年6月に病院長に就任して以来、すでに半年が過ぎましたが、新型コロナのクラスター騒ぎなどの対応に追われて、それらしい業務にまだ何も手をつけられていないことに気づくこの頃です。

36年前、若い医者ばかりの病院と周囲からは冷やかな目で見られていたこの病院も、今となっては医師の大半が60を超えようとしています。後継者問題は単に病院の問題ではなく、地域の若者と一緒に若者も『安心して住み続けられる街づくり』をしていく、地域の後継者問題と切り離せないものと考えます。今後若い職員にこの病院を引き継いでいく上で、何を受け渡していくのか、真剣に考えていかなければなりません。

地域包括ケアに大きな役割

生協小野田診療所
所長 廣田 勝弘



新年の幕開けおめでとうございます。

生協小野田診療所は2014年1月にリニューアルし、9年目を迎えます。診療所に隣接したりハビリデイサービスたんぼぼの開設、訪問看護ステーションも移転したことにより医療、介護、看護の連携体制が充実し、市内の地域包括ケアシステムの大きな役割を果たしております。

本年も地域の中でのより発展的な活躍ができるよう頑張っております。

やりがいのある仕事を広げるために

在宅介護福祉事業部
部長 佐々木 広子



介護職不足については、よくマスコミで取り上げられていますのでご存じの方も多いと思います。実はその中でもホームヘルパーさんは、最も採用が難しいといわれています。他者のお家で家事や介護をおこなうのは、ハードルが少し高いようです。ですが、実際のホームヘルパーさんは「介護の仕事ならホームヘルパーが良い」というほどいきいきと働いています。

利用者さんにマンツーマンでかかわる仕事は、やりがいも大きいのだと思います。今年度、私たちは生活援助従事者研修を開催したいと考えています。家事に特化した支援をおこなうホームヘルパー養成研修です。講師は職員がおこないます。どんな研修になるのか楽しみです。

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。

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

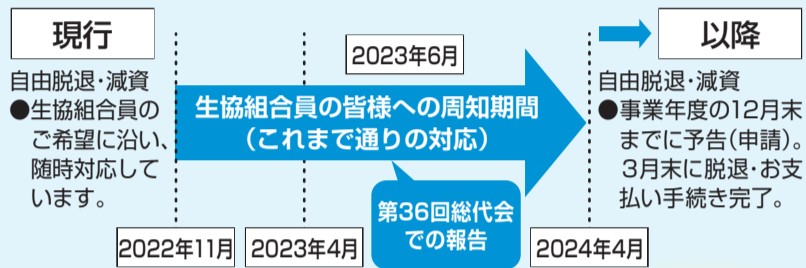
生協組合の「自由脱退(任意)」と「減資」の手続きが変わります

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。ご理解とご協力をお願いいたします

【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。



【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

お手軽正月レシピ

数の子と海老とじゃがいものアボカドマヨ

調理師 石田啓吾 / 管理栄養士 藤村直美



※栄養価3人分

【材料(全体量)】

- 数の子 50g
- 海老 大3尾
- じゃがいも 300g
- アボカド 1個

【調味料】

- マヨネーズ 100g
- 塩 適量
- わさび 適量
- レモン汁 適量

【作り方】

- ①数の子は味をつけて一口大に切る。
 - ②海老は背わたを取り塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
 - ③じゃがいもは一口大に切り塩ゆでする。
 - ④アボカドを2cm角に切る。
 - ⑤①～④をマヨネーズであえ、味をみて塩を加え調整する。
- ★わさび、レモン汁を好みの量で混ぜて召し上がれ。

※栄養価(1人分)

全体量	433kcal	脂質	36.7g
たんぱく質	11.6g	塩分	2~2.3g
炭水化物	23.3g		(塩の使用量による)

第5回 医療福祉生協のいのちの章典

実践交流集会

【日時】

2023年3月16日(木) 13:40~15:40

【場所】

宇部市文化会館2階研修ホールなど (宇部市朝日町8番1号)

※今年もZOOM参加が可能です。

【お問い合わせ・お申し込み】

医療生活協同組合健文会 総務部：渡辺 TEL: 0836-33-6644 FAX: 0836-33-6651



組合員のみなさまへ増資のお願い

地域の思いを協同の力でかたちに変える みんなの生協を大きく強くしましょう!

日頃より医療生活協同組合健文会へのご支援やご協力に感謝申し上げます。

ご承知のように、医療生協はみなさまから寄せられた出資金で運営している「営利を目的としない団体」です。病院も医療機器も介護施設も、みなさまから寄せられた出資金で、建設・運営されています。

いま、私たちの暮らし・命の平等が脅かされているなかで、医療生協の活動をますます進めていくためには、安定した資金が必要です。ぜひ、みなさまの増資をお願いします。

「サポーター増資」をご存知ですか？

健文会では、指定月に銀行口座から自動で引き落としできる「サポーター増資」制度があります。自分に見合った条件を設定し、「自由に、手軽に、確実に」自動引き落としできる便利なしくみです。詳細は、今号のひろばに折り込んであるチラシをご参照ください。

(組合員活動委員会)

※出資金は寄付金ではありません。退会されるときは全額ご返金いたします(利息は付きません)。

「サポーター増資」応援キャンペーン期間 (2023年1月~2月末)

期間中にお申込みいただいた方全員に、「長息生活」(オーラルフレイル予防キット：吹き戻し)をプレゼントします!

22年度 健文会 「支部ニュースづくり学校」

日時: 2023年1月26日(木) 13:00~16:00

場所: すこやかサロンみのり(山陽支部たまり場) (山陽小野田市大字鴨庄西寄)

内容: ①正しい文章の作り方 ②写真撮影・レイアウト ③取材の仕方 など

講師: KOHO(株) 今坂 千鶴さん 受講料: 500円

※自前のスマートフォン・またはタブレットをご持参ください。

※申込締切 2023年1月20日(金)まで (定員15名)

まちづくり組合員活動支援部 TEL:(0836)34-2510

生協強化月間最終盤
健康ウォーク

ウォークイベントで気分リフレッシュ
元気に歩くことの大切さをみんなが実感



11月の生協強化月間、目玉企画として各地でウォークイベントを開催しました。11月中旬とは思えない穏やかな好天に恵まれ、「久しぶりにみんなと外出し、気分転換できた」、「普段から歩く機会が少ないけど、周りの雰囲気励まされ、いつもより長めに歩いた」など、感想が寄せられました。

11/15 山陽小野田 江汐ウォーキング

秋晴れの空の下、「江汐ウォーキング」を開始しました。当日の参加者は総勢52名。高千帆支部の新しい運営委員さんがお友達と一緒に誘って参加されるなど、ゲストとつながる機会になりました。また、ウォーキングを早めに切り上げた組のメンバーの方が、歩行の難しい方に寄り添ってコスモス畑まで付き添って見に行かれたとか。仲間を思いやる気持ちが伝わってきます。



11/18 下関 ぐるり門司港めぐり

こちらも穏やかな好天に恵まれ、唐戸桟橋に集まったのは14人。今年の支部のイベントで一番多い参加者数となりました。船に乗って門司港に着き、散策の後の休憩場所ではみなさんすでに5,000歩近くになっていました。そこで専門家(理学療法士)からウォーキングに関するワンポイント講座を受け、その後、船に乗って唐戸に帰る組と、人道トンネルを歩いて帰る“健脚組”とに分かれて帰途につきました。



85歳の参加者から「いつも決まった場所にしか出歩かないから、今日は新鮮でよかった」と感想をいただきました。お出かけの幅を広げる良い機会になりました。

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11月分の募金総額 **27,260円** 12月5日 集計分
(4月からの累計金額502,417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12月5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：医療生協健文会・山口民医連

「保険でより良い歯科医療を」請願署名のお願い

山口県民主医療機関連合会

「医療の価格表」と言われる診療報酬の改定に合わせて2年ごとに署名をおこなっています。今回は国会審議に間に合うように早めにとりくみます。

むし歯や歯周病は、心血管疾患、糖尿病、肺炎などのさまざまな病気に影響することが分かってきています。しかしこれまで1割負担だった後期高齢者の一部の方が2割になるなど、お金の心配をせずに安心して歯科医療が受けられる状況にはありません。ぜひ、署名にご協力ください。

※同封の返送用封筒(切手不要)をご利用ください。



健文会 各事業所の
年末年始休診のおしらせ

- 宇部協立病院 12/30(金)~1/3(火)
- 生協上宇部クリニック 12/30(金)~1/3(火)
- 生協小野田診療所内科 12/29(木)午後~1/3(火)
- 協立歯科 12/29(木)14:45~1/3(火)
- 生協小野田診療所歯科 12/29(木)14:00~1/3(火)
- 生協下関歯科 12/29(木)午後~1/3(火)
- 地域福祉室メロス 12/30(金)~1/3(火)

- 宇部市南部第1地域包括支援センター 12/29~1/3
- リハビリデイサービスたんぼぼ } 12/30~1/3
- 虹の居宅介護支援事業所 } 12/30~1/3
- 虹の訪問看護ステーション } 12/30~1/3
- 虹の訪問看護ステーション山陽小野田 } (必要に応じた対応をおこないます)
- ヘルパーステーションはばたき } 365日体制
- 協立在宅介護支援センター } (年末年始稼働)
- 協立グループホームかいなん } 365日体制
- リハビリステップげんき } (年末年始稼働)

- 本部(総務・経理) 12/30(金)~1/3(火)
- まちづくり組合員活動支援部 12/30(金)~1/3(火)



今年は千支のウサギを折ってみました。雪の上を飛び跳ねる様でかわいいです。今年もよろしくお願ひします。

宇部市東槐返在住
石田香津代さん

千支の折り紙
作品紹介

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

【2023年1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
	午後	○	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
特診	脳神経内科(月1回)						
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
精神科	午後	○	○	○	○	○	○
訪問診療	精神科は予約制です。まずはお電話でご相談ください。						



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	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診	○	○	○	○	○	○



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	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	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	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

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	午後	○	○	○	○	○	○
	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)

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)

上と下の絵を比べると7カ所まちがいがあります。どこでしょう?



11月号当選者

(応募25通、正解25通)

防府市鈴屋

山崎郁代さん

宇部市松山町

松屋正子さん

宇部市上宇部

肥塚稔子さん

山陽小野田市高畑

三浦友子さん

宇部市小羽山

田中由美子さん

おめでとうございます!

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、掲載させていただきます。ご了承下さい。

- 当選者に薄謝 5名様分
- 締切 2023年1月末日
- 発表 2023年3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 F A X : 0836-34-2512 メール: sosiki_kenbun@yahoo.co.jp
- 11月号の答え **ヒナタボツコ(日なたぼっこ)**

読者の声

【宇部市昭和町 中山幸枝さん】
先日地域の健文会の健康づくりで「すこしお生活」に初めて参加しました。普段自分の摂っている塩分量を測っていただきびっくりしました。これからは少しずつ薄味にして健康に気をつけたいと思いました。

【山口市吉敷佐畑 大山朝子さん】
独居生活12年。足腰は悪いのですが何とか生活しています。週1回のソイングところがほんのり参加しています。クイズが大好きで、ひろばのクイズ、朝日新聞の土曜のクイズや教養を楽しんでいます。

【美祿市大嶺町 岩野彼呂予さん】
かねてより大相撲観戦に興味を持っていて、初めて「大相撲九州場所」6日目に行きました。色とりどりの幟が私たちを迎えてくれました。地元に応援を受ける九州出身の力士には、ひと際大きな拍手がありました。凄く感動がぶつかり合う音にテレビとは違う臨場感

【山陽小野田市赤崎 中川のり子さん】
のんびりとひなたぼっこできるって素敵ですね。それは、日本が平和であるからこそのことなのでしょう。ウクライナの人の事を思うと心が痛みます。平凡な日常を送れる、憲法9条に感謝です。

【山陽小野田市鴨庄 縄田敏彰さん】
ためになる記事、例えば、「組合員のみなさまへの重要なお知らせ」「みんなのためのみんなの生協」は切り取って保存しています。

【下関市幸町 原田京子さん】
家族の健康管理に気をつけて食事を作っています。塩と油の量を夫に見せつけてもらいOKを貰っています。夫の方が薄味好きなので、そちらに合わせています。

【編】
平和を願う声、ご自分の近況、健康のひろばの活用など楽しく嬉しい声に感謝です。今年もふるってご投稿ください。

今月号は24名の応募のうち6名を採用しました。

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!



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

