

組合員の無料法律相談

要予約

2月14日(火)10時半～12時

担当/山口第一法律事務所 田中 礼司 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12月31日現在

- 組合員 18,662人
出資金額 611,497,000円
平均出資金額 32,767円
支部数 21支部
登録班数 168班

〒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

いのちを脅かす気候危機!
こどもたちが安心して暮らせる未来を私たちの手で残そう

SDGsの視点から

いま、自分たちにできることを考え、実践につなげよう



みなさんは、最近よく耳にするSDGs(エスディーゼズ)をご存知でしょうか?
SDGsとは、世界が直面している環境や貧困などのさまざまな問題を解決するために策定された2030年までの「世界共通の目標」です。
医療生協健文会の2030年ビジョンをとらえるためにも、SDGsの視点は大切です。今回は健文会がSDGsの視点でとりくんだ活動や環境問題について学んだことをご紹介します。

11/27 海岸清掃活動(東岐波・波雁ヶ浜海岸)

初冬とは思えない穏やかな陽気のなか、健文会としては初めての海岸清掃活動を新婦人宇部支部(ふらいばん班)とコラボ企画でおこないました。

参加者の感想は「こんなに地元の海がよごれているとは、驚いた…」、「海洋汚染の被害は降雨によって人体にも悪影響がでている」などが寄せられました。元気よく、楽しみながらみんなでとりくんだ海岸清掃。終わったあとは晴れやかな清々しい気持ちになりました。



11/27 東岐波海岸清掃活動で
たくさんのゴミを拾いました

12/26 宇部市出前講座～学びを通して、つぎの運動展開をめざす～

第2弾のとりくみは、年の瀬12月26日、宇部市市民環境部環境政策課にお願いし、出前講座をハイブリッド形式でおこないました。

地球上の温室効果ガスは年々増加傾向にあります。世界の年平均気温は170年間(1850年～2020年)で1.09℃上昇し、桜の開花ラインは日本列島をどんどん北上していると知りました。また、脱炭素社会の実現のためには一人ひとりのライフスタイルの転換が必要であることを学びました。



12/26 宇部市出前講座に
組合員3人・理事3人・職員7名が参加

私たちは自然の恩恵に支えられています

私たちのくらしは、食料や水、気候の安定など、多様な生物が関わりあう生態系からの恵み(生態系サービス)によって支えられています。

例えば、作物の受粉、水質浄化、洪水防止、炭素隔離などがあげられていますが、気候変動などの影響で生態系からの恵みにも危機が訪れています。



参照資料:12/26 宇部市出前講座の当日資料より

生物多様性の4つの危機

- ①乱獲・開発による危機(希少種の違法な捕獲、盗掘)
②人の手が入らないことによる危機(過疎・高齢化による担い手不足・間伐等の手入れ不足・耕作放棄地の増)
③外来種による危機(在来種に替わって増加する多様性の喪失)
④地球温暖化による危機(開花時期の変化、生息域の変化など)

海洋プラスチック問題

海洋に捨てられたプラスチックゴミは、2050年に「魚の量を超える」と推定されています。海洋ゴミの大部分は私たちの日常生活に大きく関係しているともいわれています。

さいごに、現在、宇部市では市内の豊かな自然とその恵みを未来に引く継ぐための計画(宇部市生物多様性地域連携保全活動計画)を策定し、自然にふれあう機会づくりとして、市民参加型のとりくみが実施されています。

健文会としても23年度中に宇部市「リフレッシュ瀬戸内」の登録・参加も視野にいれています。すでに今からできることをいろんなかたちで続けていきたいと考えています。活動をとおしてたくさんの人たちとつながる機会をひろげていきたいです。

(まちづくり組合員活動支援部)



市民参加型のとりくみ
(カタツムリの観察会)

いま、私たちができるとりくみとして…

- ①過剰な暖房を抑制し設定温度(目安20℃)を心がけよう
②主電源オフ(春・秋はエアコンプラグをコンセントから抜いて待機電力をカットしよう)
③省エネ家電やLED照明を導入しよう
④公共交通や自転車で通勤をしよう
⑤トイレ・風呂・炊事の際は節水しよう
⑥ゴミ分別を徹底し、3R(リデュース・リユース・リサイクル)を実践しよう
⑦マイバックやマイボトルで使い捨てプラスチックを減らそう
⑧食べ残し、食材の無駄をなくし食品ロスを削減しよう
⑨日時指定や置き配により、宅配便を1回で受け取る
⑩働き方を見なおし、定時退社に努めよう
⑪ゴミを拾う、使い捨てアメニティをできるだけ利用しない
⑫プラスチック削減にとりくんでいるお店の応援やプラスチックゴミ問題を人から人へ伝える活動をおこない、広げる

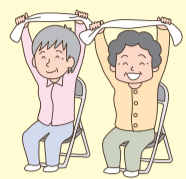
経済的なご事情などで医療費のお支払いにお困りの方、「無料低額診療事業」のご相談を受け付けています。

11

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 21 タオルくぐり運動



タオルを長く持ってたるませ、前方へまたいで背中にも回し前へもっていきま... 逆もやってみましょう。全身の柔軟性、バランスを養います。足をひっかけず、転倒しないよう注意してください。

STEP 22 ステップ運動



タオルを床に細くまっすぐに置いて前後左右にまたいでステップ運動をします。タオルを踏まないように注意し足の持ち上げ振り出しの運動になります。

山口支部 事務所設置に向けて本格始動!



DVD班会の様子

山口支部では、月間のとりくみの中で、小郡地域に二つの班が誕生しました。

1つ目は、『DVDシネマ班』で、「昔の良い映画を観たいね」という組合員さんの声から誕生しました。1回目の上映は「カサブランカ」、懐かしいと好評でした。2つ目は『健康麻雀ポラン班』です。吉敷地域にすでに健康麻雀班がありますが、近場なら参加できるという人の声で小郡にも誕生しました。麻雀牌に触ったこともない初心者向けと上級者向けの2コースを設けて年末にスタートしました。

また、11月の運営委員会で、地域福祉室メロスの森山美千留室長を講師に「無料低額診療事業と生活保護制度」の学習、12月中旬には市内中心部の組合員訪問行動もおこないました。健康づくりの推進と地域に役立つ“楽しい支部活動”をつくっていくために山口事務所開設に向けて準備しています。

ロシアによるウクライナ侵略から1年



平和社保委員会 委員長 近藤 栄次郎 (理事)

ロシアのミサイルが飛ぶたびに街が破壊され、この1年で千人近くの子どもたちの命が奪われた。たまたまなく無念で怒りがこみ上げます。ウクライナ国民の戦いと全世界の「ロシアの侵略を許さない。国際法を守れ」という世論がロシアを追い詰めてつづりますが、まだ戦争は終わって

ていません。一人ひとりの声や力は弱くても今年もウクライナ支援に力をつくしましょう。同時に、ロシアの侵略行為に便乗して「侵略を防ぐためには軍事の増強が必要」という国々があることは許せません。日本は、戦争をしないことを憲法で誓っていますが、岸田政権は「敵基地攻撃能力」がある兵器を保有するというのです。そのための大増税と医療制度の改悪です。平和・福祉と戦争は絶対に両立しない。過去の痛切な教訓です。絶対に許せません。医療生協の更なる出番です。

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 12月分の募金総額 **19,478円** 1月10日 集計分

(4月からの累計金額521,895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1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。

主催：医療生協健文会・山口民医連

第2回目 ひろば、私も配ります! -岐波支部編-

岐波支部の2人の新しい手配り、正司さんと磯野さん

お二人は以前から、「健康のひろば」の仕分け作業やポスト下ろしに参加されていました。仕分け作業はワイワイ楽しくやっていて、笑い声が絶えません。このたび、たくさんの部数を配っている先輩のOさんの負担を減らせるようにと、手配りさんを引き受けていただきました。みんなで少しずつ分担しあって、やっていきたいです。



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

「生協法」並びに「定款」を徹底します

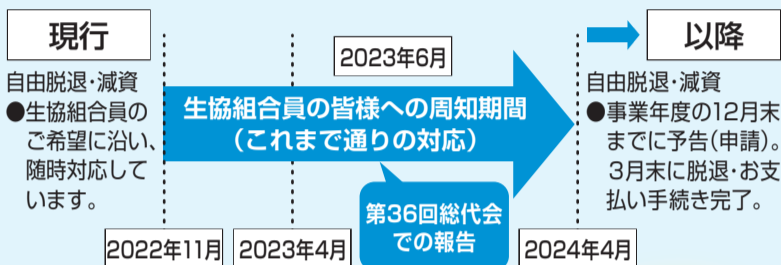
2024年
4月より

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ひいたします。

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

冬のヒートショック
にご注意を!

まちづくり組合員活動支援部
次長 山本 善和
(理学療法士)



暖かい居室からトイレにいくと、室温差に思わず震えてしまうことはないでしょうか。家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、からだへ悪影響を及ぼすことをヒートショックといいます。

ヒートショックのリスク

- ① 65歳以上の高齢者（とくに75歳以上はリスクが大きい）
- ② 不整脈や高血圧、糖尿病などの持病がある人
- ③ 食事や飲酒後に入浴する習慣がある人
- ④ 1番風呂や42℃以上の熱いお湯に浸かる習慣がある人

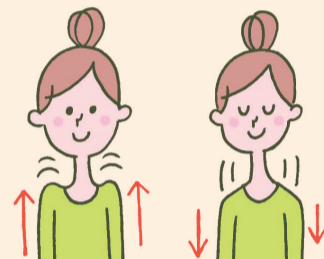


※リスクがある人は、お風呂は41℃以下、脱衣所を暖めるなどの対策をしましょう。

ヒートショックを予防する運動

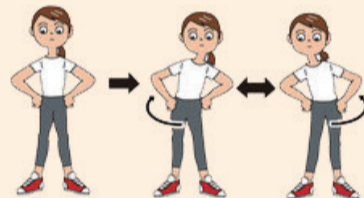
肩のギューストン体操

- ① 肩をギュー！と持ち上げます。このときはゆっくり大きく息を吸い込みます。
 - ② 次に肩をストン！と落とします。息を吐きながらおこないます。
- ※余裕があれば、目線を下におろします。これを10回ほど繰り返しておこないます。



腰回しストレッチ

- ① 足を肩幅に広げて、腰に手を当てます。腰で大きく円を描くように、ゆっくり回していきます。
- ※余裕があれば、膝を曲げて腰を少し落として回していきます。



ヒートショック対策は環境を整えることと、こまめにからだを動かして温めることが大切です！寒い冬もしっかり対策をして乗り切りましょう！

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。

23



霜降山に登ったよ！（3月に卒園する子どもたち）

「年末年越し食料支援」で一つになれたこと

地域福祉室メロス 室長 森山 美千留

12月18日におこなった「年末年越し食料支援」は定例の食料支援には姿をみない「気になる患者様」へのアウトリーチ支援となりました。



12月18日 食料支援出発前の打ち合わせにて

初のころころみに心配していましたが、驚くほどたくさんの職員から温かな思いが寄せられました。全事業所に呼びかけ集まった食品は多数。募金は10万円を越えました。2日間にわたる行程で参加したボランティアは23名、うち4名は組合員さんです。お配りした方からは「これでやっと年が越せる」「ありがたくて涙が出る」など、喜びの声が寄せられました。

このとりくみから感じたのは「職員には隠された力がある」ということです。そして「命を守ることは医療を提供するだけではない」という考えのもとにおこなう福祉の支援がごく自然に職員の心に浸透していることに感動しました。

仕事と家庭の両立という限られたなかで何ができるかを考え、できることは小さくても集まれば大きな力となることを示してくれた職員。これからもこのような思いを結集して一丸となっていきたいです。

第5回 医療福祉生協のいのちの章典

【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)

実践交流集会

【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

※今年もZOOM参加が可能です。
※感染拡大状況によっては、内容を変更する場合がございます。

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。

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2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	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○



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	○	○	○	○	○	○
	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)

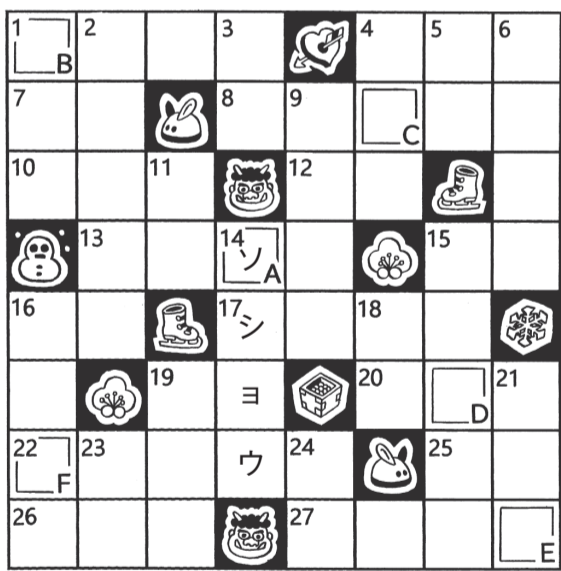
【ヨコのカギ】

- 春告げ鳥とも言います
- 手紙の文末に使う言葉
- 肌の色は黒い……クマ
- この日は節分の翌日
- オードリー・ヘプバーンといえば、この街
- 大けがを乗り越え幕内で活躍中の人気力士
- アカペラは……なし
- 時には木から落ちる!?
- 冬は……が待ち遠しい
- 水深200mより深い……院、……状
- フリー、リパティール
- 鬼は外、……
- 独活って読めますか?
- 松本清張の短編小説シリーズ。「……画集」
- 無駄遣いせず……する

【タテのカギ】

- ……影、……姿
- 世界的規模という意味
- 時代劇では巾着切りと言いますね
- ……に霜を置く
- 添削、……を入れる
- 南米を代表する鳥
- 貨物を運ぶこと
- 国際的オートバイレースで有名な……島
- 裁判に訴えること
- 猿、豚、河童が大活躍
- 返信の手紙に書くあいさつです
- 炊事や洗濯など
- 大相撲の優勝カップ
- 讃岐や稲庭が有名
- 碁で先手の人が持つ石
- 雪道で車列は……として進みません

クロスワードパズル



【問題】二重ワククの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

12月号当選者 (応募24通、正解22通)

宇部市西万倉 蔵重共恵さん
 山陽小野田市本山団地 潮千代子さん
 宇部市北迫新町 森田菊枝さん
 宇部市末広町 小林紳祐さん
 美祢市大嶺町 岩野清三郎さん

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 2023年2月末日 ●発表 2023年4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
- 12月号の答え **トウミヨウ(豆苗)**

読者の声

【宇部市今村北 中村まこと】
最近の出来事。車通勤でしたが、今月から自転車・徒歩をくわえました。

【宇部市妻崎開作 岡田元子さん】
2022年もいろいろありましたが健康に過ごすことができました。これからも、ウォーキングと「健康のひろば」の手配りなど、日々体を動かして頑張ります。健康が一番!

【下関市安岡町 板倉裕美さん】
生協下関歯科に通っています。以前の入れ歯が全く合わなくなり再工作中です。今ある残り少ない歯も絶滅の危機です。大事にせねばと思いい通院中です。

【山陽小野田市柿の木坂 松田敬子さん】
来年少々に5人目の孫が誕生予定です。じいじ・ばあば、まだまだ頑張っています。

【宇部市 きむらあすかさん・はるかさん・まもともゆきさん】
学ぼうがっしゅく(そとぎょうせいの おとまりかい) たのしみです。

組合員さんが日々、健康に気をつけておられる様子が分かります。今回は小学生からのかわいい声もいただきました。ありがとうございます。(編)

奨学生募集中

医療生協健文会では、将来の医療現場を支える医師育成のため、奨学生を募集しています! お知り合いに、医学生はいらっしゃいませんか?

当会の奨学金制度は受ける方に優しくメリットいっぱい! 今月号にチラシが折り込んでありますので、ぜひ一度ご覧ください。みなさまからのご紹介お待ちしております!

【連絡先】

山口民医連
医学生担当 浅田・高鳥
TEL: 0836-35-9355

今月号18名の応募のうち5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

