

要予約 無料法律相談

5月24日(水)10時~11時半

担当/山口第一法律事務所 田中 礼司 弁護士

6月19日(月)10時~11時半

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」 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

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 2023年3月31日現在

- 組合員 18,687人
出資金額 607,967,000円
平均出資金額 32,534円
支部数 21支部
登録班数 169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

毎日の健康管理のパートナーとして

「にじの健康手帳」を活用しましょう!

4月から普及スタート!!
手帳を希望される方は
お気軽にお問い合わせ
ください(無料)



みなさんは普段、どのように健康管理をしていますか? 身体になにか変調があったとしても、大声でサインを出してくれません。"はっきりとした自覚症状がでたときには、大ごとになっていた"を防ぐためにも普段の健康状態を記録することが大切です。

今回は、健文会が制作した「にじの健康手帳」についてご紹介します。

健康測定+身体機能項目も記録できます

「にじの健康手帳」とは、体重・体脂肪・基礎代謝・尿塩分などの測定をはじめ、握力・足趾力・10m歩行速度、バランス能力といった身体機能項目も記録できる手帳です。すべての項目を測定することで自身の健康を全体的にみることができ、握力や歩行速度、片足立ちなどを測定することでフレイル予備軍であるかなども知ることができます。

毎日の健康管理のパートナーとして

自身の基礎代謝量や尿塩分を測定することで、普段の食事メニューを見直し、1日に必要な摂取カロリーを設定できます。さらにダイエットが必要な場合は、運動メニューや運動負荷量なども一緒に考えることができます。

健康な身体づくりをめざしましょう

年間を通して「にじの健康手帳」を活用することで、自らの健康に対して意識できるようになり健康寿命をのばすことも期待できます。支部からご要望がありましたら、専門家が班会などに参加します。体力測定・健康講話・体力づくりの指導など、医療生協ならではのメリットもあります。ぜひ「にじの健康手帳」を持ってご参加ください。みんなで楽しく健康づくりをしていきましょう。

「にじの健康手帳」について関心のある方はぜひ、医療生協健文会 まちづくり組合員活動支援部にお問い合わせください。

TEL:0836-34-2510



23年度 支部総会のご案内

Table with 3 columns: 支部名, 開催日時, 開催場所. Lists branch meetings from 山陽 to 見初神原.

Table with 3 columns: 支部名, 開催日時, 開催場所. Lists branch meetings from 下関 to 高千帆.

上記、総会日程は、4月4日時点のお知らせです。(残り3支部は調整中)

まちづくり組合員活動支援部 0836-34-2510

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。

13

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、連載でポイント解説しています。



STEP 25 股関節の運動



タオルをたたんで足の間に置きます。股関節の運動です。足を持ち上げて、膝で弧を描くように開きます。

STEP 26 タオルを両足で持ち上げる



タオルを両足で挟んで持ち上げましょう。大腿四頭筋と内転筋を強くします。つらくなったら足をのろしましょう。

通信No.3

ココって があったよかった!

Tさんとの出会いと別れ

今回は、「助け合いネットこって」をご利用されたTさんとのエピソードを紹介します。

出会いは3年前

「こって」を立ち上げてから間もなくのことですから、3年ほど前になります。地域包括のケアマネさんから紹介されたTさんは、上品でしっかりされていて、おしゃれな一戸建てにお住まいの方でした。体調が思わしくないため、ご自身でできることが徐々に少なくなり、最初の頃は庭の草取りだけでしたが、回を重ねるごとに室内の掃除やお墓の掃除、通院の付添いもやるようになりました。出会った頃から「こって」ができたことを喜び、支援に入ることにより「ありがとう…」と感謝の言葉を述べられていました。



利用者さんの笑顔がやりがい

今年の1月頃、お一人で暮らすことが難しくなったため施設に入居されたとの連絡が地域包括よりありました。今後、施設での穏やかな日常生活を願うばかりです。支援員として、現在は通院の付添い、介助を主にしていますが、先日支援した方は、会話している中で「最近、久しぶりに笑った…」と言われていました。一人暮らしや、病気を抱えておられる利用者さんとのたわいのない会話の中で笑顔に出会える時に何よりやりがいを感じます。

(上宇部川上支部・Fさん)

※当会は、30分400円、1時間700円(草取りは1時間900円)、1時間30分1,000円(運営費として100円を会に納入)で稼働しています。困っていることのご相談や、支援員の登録の仕方など、お気軽にお問い合わせください。また、支援の募集もしております。

まちづくり組合員活動支援部
☎0836-34-2510 平日9時~17時30分

*組合員アラカルト「お花見で交流」

4月3日(月)、美祢支部主催で『お花見』をしました。参加者12人でさくら公園内を歩いている厚狭川沿いを30分歩きながら、きれいに咲いた桜の樹々を觀賞しました。初めて参加された方も「きれいに咲いてるね～」と感動した様子で楽しんでいました。最後は桜の樹と美祢市役所を背景に、みんな集まって記念撮影。とても良い運動になりましたし、みなさんと交流を深めるひとときとなりました。

まちづくり組合員活動支援部



「3・18上関原発を建てさせない県民集会」に参加して

3年ぶりの集会に参加して元気をもらいました。祝島の青年たちのトークが生活感あふれていて、ぜひ一度、祝島に行ってみたくまりました。



原発を建てさせないこと=島に住む人々の生業を守ること、それは、祝島の千年以上の歴史と、豊かな自然を守ることにもつながります。41年の長い闘いが、日常生活にとけこんでいました。

2・11森重晴雄さんの宇部講演では、真実を知ることの大切さを学びました。3・18集会では、息の長い運動を続けるヒントを教えられました。人間力を発達させて、だれかの役に立つことが自分の喜びになることは、健文会がめざしていることと同じだと気がつきました。

理事 木村 和彦

第4回 ひろば、私も配ります!—琴芝支部編—

琴芝支部のS・Oさん

昨年、ご近所の組合員さんに頼まれたことがきっかけで1年間、夫の名前で「健康のひろば」を配っていました。数カ月、諸事情で夫が脱退することとなりましたが、今年の2月から私の名前でまた1年間、手配りを始めることにしました。手配り先が近所ですし、散歩がてら楽しく配っています。これから1年間楽しく配りながらがんばります。



組合員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 TEL 0836-34-2510 FAX 0836-34-2512

新入職員です

よろしくお願いします!



【前列(左から)】水野孝佑(看護師)、笠原真一(研修医)、上岡政紘(歯科医師)、恵美拓也(研修医)、緒方弘征(社会福祉士) 【後列(左から)】竹重綾香(看護師)、垣坂綾乃(看護師)、黒瀬恵汐風(看護師)、藤本真弓(事務)、吉田優希(事務)、山近日向(事務)、松永彩希(薬剤師:やまぐち保健企画)、松岡愛希(看護補助者)

私の職場 宇部協立病院 紹介① ~医局の紹介~



医局は宇部協立病院の5階にあり、天気の良い日は大分県の国東半島が見えます。実は隠れた絶好スポットです。医局は13名(2023年4月1日現在)の医師(常勤)が在籍しており、地域のために日々、一生懸命患者さんと向き合っている先生方の姿をみて、毎日心が打たれています。



<1年目研修医> えみ たくや 恵美 拓也



<1年目研修医> かさはら しんいち 笠原 真一

宇部協立病院 医局秘書課 吉田 和広

募金開始から ちょうど1年経過! 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 3月分の募金総額 8,307円 4月3日 集計分

(2022年4月からの累計金額534,862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4月3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。

ユニセフ自然災害緊急募金

~トルコ・シリア地震~

2023年2月6日にトルコ・シリア国境地域で発生した大規模な地震を受け、日本ユニセフ協会の呼びかけに応え、山口民医連・医療生協健文会として緊急支援カンパ活動にとりくみました。事業所の窓口、地域組合員・事業所職員などから

募金総額 215,223円 (23年3月末で活動終了)

お寄せいただき、4月3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。

主催: 医療生協健文会・山口民医連

第4回 「いのちの章典」実践交流集会



3月16日(木)、『第4回「医療福祉生協のいのちの章典」健文会実践交流集会』を開催し、「医療福祉生協の理念」や「いのちの章典」がさまざまな形で実践されていることを、地域組合員と職員組合員がともに確認しあい、今後に向けて考えることができました。

指定報告は、平和、社会保障、地域の助け合い、1人の声を大切にする...など、どの報告も、「いのちの章典」の奥深さ・幅広さを実感するもので、参加者からは「お互い立場が違ってものちを大切にする活動をしていることに健文会活動への確信が得られた」や「元気をもらった。参加したことのない職員にぜひ参加をすすめたいと思った」などの前向きな感想が寄せられました。

健文会教育委員会

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5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	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	急患外来
外科	午後	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	
特診		脳神経内科(月1回)					
整形外科	午前	月	火	水	木	金	土
	午後	○	○	○	○	○	
精神科	午後	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	
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
	一般	○	○	○	○	○	○
外科	午後	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
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)					
内科	午前	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
外科	午後	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
外科	午後	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
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)					
内科	午前	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
外科	午後	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
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

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					
内科	午前	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
外科	午後	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
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)



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)

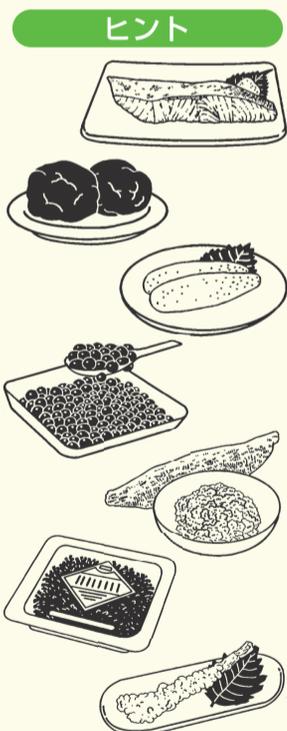
地域福祉室メロス 宇部市五十目山町(☎0836-33-3502)

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)

おにぎりの具材クイズ

オ	マ	シ	イ	ク	タ
カ	カ	ヤ	ケ	ラ	コ
ゴ	ウ	キ	メ	エ	ン
ボ	メ	タ	ン	ビ	ブ
シ	コ	イ	ヤ	テ	ン



問題

ハイキングやスポーツなど野外での活動が楽しい季節。昼食はみんなが大好きなおにぎりで。おにぎりの中に入れる代表的な具材が語群の中にあります。イラストをヒントに探してください。最後に残るお弁当の定番のおかずは何?

残った文字を組み合わせて

Five empty boxes for the answer.

当選者(応募29通、正解28通)

- 宇部市 際波 内野俊恵さん
 - 宇部市 西岐波 前田典子さん
 - 宇部市 末広町 小林紳祐さん
 - 宇部市 北迫新町 森田菊枝さん
 - 宇部市 草江 中 睦子さん
- 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5月末日
- 発表 2023年7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
- 3月号の答え [キムチナベ\(キムチ鍋\)](#)

組合員の声

【山口市黒川 松富昭子さん】
マスクも外し、やっと普通の生活に戻れるかなと、ワクワクしています。たくさんのお店が閉店し、子どもたちの中で登校拒否が増え、本当にどうなってしまうのだろうと思っていました。少しずつ平常を取り戻したのが本音です。でも油断は禁物ですね。

【防府市桑南 打道美津江さん】
初めて応募します。入会して1年未満ですが健康体操に定期的に参加しています。

【宇部市車地 恵本雪子さん】
「健康のひろば」いつも楽しく読んでいます。クイズは脳トレになって大変助かります。

【宇部市草江 米本久子さん】
今春大学を卒業する孫娘が久しぶりに帰省し5日間いました。両親とも仕事の帰りがおそいので、一緒に卒業式に着る着物や袴を選びに行ったり食事作り腕を振るったり、忙しかったけど本当に楽しい数日間でした。

【宇部市昭和町 中山幸枝さん】
協立歯科に治療に行っています。歯の磨き方など親切に教えてくださり「前回より歯茎の状態が、見違えるほどよくなりましたね」と褒められ、とても嬉しかったです。足腰の少しでも元気なうちに歯も元気にしておかなくてはと頑張っています。

【宇部市西岐波 部坂みつるさん】
只今74歳。一昨年からひざ痛で、今はまあまあですが、これから体は衰えていくことを考えると老後をどのように過ごすかをじっくり考えているところです。

【防府市仁井令 吉本和子さん】
1月に健康教室に参加しました。無料・低額診療事業のことなども知り、これから組合員に知らせていきたいと思っています。

【山口市小郡上郷 未弘彰さん】
昨年の年末にパークゴルフ班に入りました。成績は1月88打、2月78打で前進。今年中に60打に到達するのが目標です。「健康のひろば」は、自転車で配達しています。

ウオーキングなど健康づくりに心地良い季節になりました。新入職員もスタートを切っています。「健康のひろば」はこれからも組合員と職員と職員をつなぎ、役に立つ紙面づくりに努めていきます。(編) (編)

今月号は29名の応募のうち8名を採用しました。

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

こちらのQRコードを読み取ると

- 健文会HP
- 公式LINE(毎週月曜日に配信予定)
- 「組合員の声」の応募ページの3つのページを選択することができます。