6月19日(月)14時~15時半 当/山口第一法律事務所

横山 詩土 弁護士

7月25日(火)14時~15時半

●担 当/山口第一法律事務所 内山 新吾 弁護士

生協ふれあい会館2階「相談室」 **20836-34-2510**



医生活協同組合健文会

●発行責任者 専務理事 山村

医療生協健文会現勢

- ●組 合 員………… 18,623人
- ●出資金額…… 604.678.000円
- ■平均出資金額……… 32,469円
- ●支 部 数…………… 21支部 ●登録班数………

〒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

6月4日●~10日●は

協立歯科 歯科医師 **三田 耕-**

全国の医療福祉生協では、毎年6月4日~10日の期間中、「歯と口の健康週間」にとりくんでいます。 期間中は、お口の健康チェックやオーラルフレイルについて学習し、歯科健診をとおして歯の大切さ・正しい歯磨き習慣など 歯科衛生の知識 の普及をめざしています。地域組合員は班会などに専門家を招き、医療福祉生協の保健予防活動を地域のなかでひろげましょう。

歯科医師に聞いた! 図科医師に聞いた! ご存じですか?「酸蝕 知って納得、お口の健康! ご存じですか?「酸蝕

歯の表面にあるエナメル質は、pH5.5 以下になると溶け はじめます。酸蝕症は酸の作用によって歯が侵蝕される疾 患です。う蝕(むし歯)も酸によって歯が侵蝕される疾患 ですが、細菌が関与するという点で酸蝕症とは異なります。

酸蝕症の主な原因は?

●清涼飲料水、ワイン、柑橘類、酢など酸性度 Ì の高い食品の摂り過ぎ ②逆流性食道炎など胃酸の逆流によるもの

❸酸性のガスを吸引するような職場環境

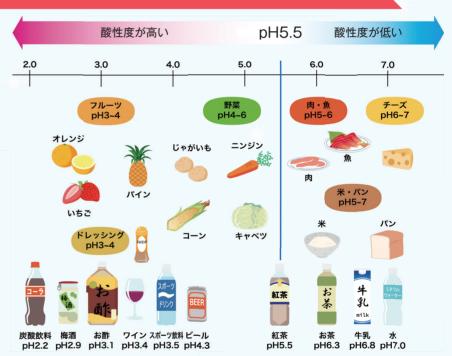
④医薬品、サプリメントによるもの

酸蝕症になると「歯がしみる」、「歯が黄ばんだり白濁す る」、「歯の先端が欠ける」、「歯のつやがなくなる」、「詰め 物やかぶせものが取れやすくなる」などの症状が現れます。

特に原因①に関しては健康によいとされる食品もあり、全 く摂取しないというわけにもいきません。

酸蝕症を防ぐにはどのようなことに 気を付ければよいのでしょうか?

簡単にいうと口腔内が酸性に傾いている時間を短くするということで す。具体的には「酸性の食品を口にしたら水やお茶ですすぐ」、「ダラダ ラ食べたりチビチビ飲んだりしない」、「就寝前の飲食はしない」などです。 小さい頃は「食べたらすぐに歯磨きしなさい!」などとよく親からい われたものですが、口腔内が酸性に傾いている状態での歯磨きはかえっ てエナメル質を傷つけてしまいます。30分~1時間程度時間を置いてか ら磨きましょう。その他「唾液の分泌を促す」、「フッ素塗布を定期的に おこなう」なども酸蝕症の予防に効果的です。



▲pH5.5以下の酸性度の高い飲食物は要注意

協立歯科でお口の健康チェックを してみませんか?

期間:2023年6月30日まで(20人限定)

内容:唾液検査(歯の健康・歯ぐきの健康・口腔清潔 度に関わる6項目が5分で分かります)。通常 1100 円を税込 500 円で実施。

□腔内で気になる方は、「歯と□の健康週間」の期間 にぜひおいでください。

お問い合わせ 協立歯科 20836-34-2511

ひろば、私も配ります!一新川鵜の島支部一 第5回

新川鵜の島支部 T·Iさん

長い付き合いのあるNさんからある時、「手配りのお手伝いをしてくれない?」と頼まれました。Nさんがたくさん 手配りしているのを知っていましたので、お手伝いできる範囲で引き受けました。はじめてみると、運動にもなります。 し、配布先で「お元気?」とお話や挨拶ができるので楽しいです。「健康のひろば」は組合員のみなさんの善意ある協 力があってはじめて、組合員のみなさんのお手元に届くことを実感しています。「健康のひろば」を読むのを心待ちに していますし、これからも楽しみながら配りたいです。





るのではいます。



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 27

足の指の運動





たぐり寄せていきましょう。
広げて置きます。足の指でタオル・
裸足になりましょう。タオルを縦

STEP **28**

手の指を刺激



指を刺激しましょう。をしごくようにシュッシュッ!手のタオルを持ち上げて、片手でタオル

\\&&\\\

協同組合のこと、医療福祉生協のこと、よう知っちょってですか? 通信教育 由し込み受け付け始まります

7月中に申込→9月開講→2月末までにご提出ください。 仲間と一緒に楽しく、気軽に協同組合のこと、医療生協のことを学びませんか?

通信教育を受講された方から嬉しい感想もいただています

- ●医療福祉生協に関わりはじめたのは数年前。これまで、他の組織・団体での経験はありますが、協同組合や医療福祉生協については、実はよくわかっていないことに気づきました。幸い通信教育という学ぶ機会が。逃さずに、おおいに活用します。
- ●昨年は、職場で後輩にちゃんと伝えることができるようにと、以前受講したコースを選びました。今年も、「講師するつもり」でチャレンジします。
- ●修了したあとに、「あれはどうだったかな〜」という時があります。調べる材料が手元にあるのがいいなって思っています。
- ●支部でグループエントリー。励ましあって全員修了したので記念品もらえました!

定期購読のススメ

- ・Comcom 300 円 / 毎月
- · Review & Research

275円/年4回

・いつでもげんき MIN-IREN 380 円 / 毎月





通信教育、定期購読が気になる方はお気軽にお問い合わせください。

健文会教育委員会 ☎0836-33-6644 総務部:渡邉

通信No.4

コニラフ があって よかった!

これからも支援していきたい、「ここって」で。

今回は、体調不良で家事ができなくなった利用者さんとのエピソードです。

少しずつ元気になる利用者さんをみて…

2年ほど前に紹介されて今も継続して支援している方は、体調の関係でご自分で家事ができないという方でした。最初は大変でしたが、私が行くたびに部屋やトイレがきれいになるのでとても感謝されています。息子さんがお母さんの手伝いをされるようになり、ご本人も買物に行けるくらいにお元気になられたので、支援に入った甲斐があると私も喜んでいます。これからも「ここって」の支援員としての活動を続けていきたいと思います。

※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。

医療生協健文会 有償助け合い事業 助け合いネット「ここって」2023年度総会のご案内

【日 時】2023年6月8日(木) 14時~

【場 所】宇部協立病院 多目的室

【お問合せ】まちづくり組合員活動支援部 牧野(下記の電話番号) ※支援をされている方や利用されている方はもちろん、興味のある 方はぜひご参加ください。

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

ワラビ狩りを満喫しました!



4月23日、健文会山口支部と年金者組合小郡支部 共催で「ワラビ狩り」に出かけました。事前に地主さんが草刈をしてくださったおかげで足もともよく、最高のワラビ狩り日和になりました。収穫できたものは、ワラビをはじめ芹やヨモギ、蕗も採れ、少ないながらも筍も採れて大満足。

なかには「売りに行くの?」というほど、たくさん採った強者もいました。心地よい風のなかで食べるお弁当の味もまた格別でした。

山口支部 小田 恵子さん

* 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 4月分の募金総額 30,738 円 5月9日集計分

(2022年4月に開始して以降の累計金額565,600円)

健文会事業所の窓口、組合員活動、街頭募金活動など、みなさまからお寄せいただいた上記の金額は、5月10日に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

新型コロナウイルス感染症は5類感染症に

新型コロナウイルスの感染法上の位置付けが、令和5年5月8日からインフルエンザと同じ「5類」に引き下げられています。何が変わったの かを知ることは大事ですが、変わっていないことにも注意していくことが大切です。

5月8日から変わったこと

政府は引き下げにあたって「(国などが示す) 基本的対処方針は廃止」、「個人や事業者は自 主的な感染対策にとりくむ」などとしていま す。また、医療費自己負担への助成も段階的 に切り下げられ、原則1割~3割の負担とな ります。

私たちの今後の動きについて

5類に変更されても、コロナウイルスの性 質が変化するわけではありません。強い感染 力を持ち、高齢者や慢性疾患を持つ人は重症 化の危険が高いとされています。

昨年の暮れから2月にかけて大流行した「第 8波」では、全国で病床が不足する「医療崩壊」 が起き、高齢者施設で感染した方の 87%が入 院できずに施設に留め置かれていたそうです。

新型インフルエンザ等感染症(2類相当)と5類感染症の主な違い

新型インフルエンザ等感染症

発生動向

- ●法律に基づく届出等から、患者数や 死亡者数の総数を毎日把握・公表
- ●医療提供の状況は自治体報告で把握
- 医療体制
- ●入院措置等、行政の強い関与
- ●限られた医療機関による特別な対応

●法律に基づく行政による患者の入院

患者対応

- 措置・勧告や外出自粛(自字待機)要請 ●入院・外来医療費の自己負担分を公費支援
- ●法律に基づき行政が様々な要請・関与を
- していく仕組み 感染対策
 - ●基本的対処方針や業種別ガイドライン による感染対策

ワクチン

●予防接種法に基づき、特例臨時接種として 自己負担なく接種

- ●定点医療機関からの報告に基づき、毎週月曜日
- から日曜日までの患者数を公表 ●様々な手法を組み合わせた重層的なサ (抗体保有率調査、下水サーベランス研究等)
- ●幅広い医療機関による自律的な通常の対応
- ●新たな医療機関に参画を促す
- ●政府として一律に外出自粛要請はせず ●医療費の1割~3割を自己負担
- 入院医療費や治療薬の費用を期限を区切り軽減
- ●国民の皆様の主体的な選択を尊重し、 個人や事業者の判断に委ねる
- ●基本的対処方針等は廃止。行政は個人や 事業者の判断に資する情報提供を実施
- ●令和5年度においても、引き続き、自己負担なく接種 高齢者など重症化リスクが高い方等:年2回(5月~、9月~) :年1回(9月~) ○5歳以上のすべての方

厚生労働省「新型コロナ感染症について」から抜粋

今後も「第8波」のような全国的流行や、より毒性の強いウイルスへの変異が起きない保証はありません。

山口民医連は、3月30日にこれまでの大流行を教訓として医療提供体制の確保など責任をもってとりくむよう、山口県に要望書を提出しまし た。5類に移行しても今後の感染動向を踏まえ必要に応じた公的支援の継続は必要不可欠です。

山口民医連事務局長 深谷 太郎

宇部協立病院

~施設・車両の紹介~



病院には多くの設備や機材、仕組みがあります。 「施設・車両」は主にそれらの管理をおこなって います。エアコンや給水といった大きな物からド アやコンセントなどの小さなものまでさまざまで す。また、病院車の運行も担っており関わりのあ る方も少なくないのではと思います。

私たちは直接医療を提供することはできません が、医療を支える一員でありたいと日々頑張って います。



宇部協立病院 施設・車両 奥 啓

23年度支部総会は



4月26日、山陽支部総会(みのり)に地域組合員・ 職員組合員の計 41 名が集まりました。はじめに山村 専務理事から、医療生協健文会のこれまでの歴史につ いて紹介があり、「みんなの"組織を大きくしたい" という長年の積み重ねがあっていまの私たちの活動が ある、2万人組合員の早期実現に向けて仲間をふやそ う」とお話。4月15日におこなわれた、医療福祉生 協連開催「健康づくり学会」では、「医福連がおこな った独自の研究データで班会参加が認知症の発症リス クを軽減し健康維持のために有効であることが実証さ れている。ぜひ、私たちも地域の中で班活動を増やし ましょう」と、提起がありました。

つづく総会企画|落語 蝦蟇の油~」では、地元組 合員さんが登壇。会場全体が笑いの渦に包まれました。 健文会の支部数は全部で21支部あり、6月末まで各 地で開催されます。みなさんもぜひ、地元の支部総会 に参加してみませんか?

まちづくり組合員活動支援部

SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」

場 所 宇部市西岐波 白土海岸·海水浴場前 ※医療生協健文会としては、上記の場所に集中し参加します。

■■ 標 健文会·地域組合員 職員組合員 50人規模

動きやすい軽装&長靴の上、火ばさみ・ ゴム手袋・タオル・水分補給できるもの など、各人でご用意をお願いします。

医療生協健文会 まちづくり活動支援部

2 0836-34-2510

申込締切:6月8日(木)まで

子育てサロンの ご案内

現役助産師と歯科衛生士と楽しく話してみませんか?普段はなかなか聞けないあれこれ、プロがお答えします。

●日時:6月8日(木) 15:30 ~ 16:30 ●場所:協立歯科キッズスペース

●対象:妊婦さん、子育てママ・パパ ●参加人数:先着2組様(定員になり次第、締め切らせていただきます)

【お問い合わせ】0836-34-2511 または Instagram:kyoritusika(右)までご連絡ください。



午 前

午 浴

医療生活協同組合健文会



QRコードから各事業所の HPをご覧いただけます

【2023年6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 字部市五十目山町(**25**0836-33-6111)

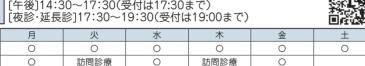
[午前]9:00~12:00(外科・整形外科は9:30~) [午後]15:00~18:00(受付終了は17:30) 診療時間 日曜·祭日は休診。但し急患は24時間いつでも受け付けます。



				月	火	水	木	金	土
	午	_	般	0	0	0	0	0	急患外来
١.	午前	予	約	0	0	0	0	0	
内科	午後	_	般	0	0			0	
'''	後	予	約	0	0	0		0	
	特診		診	脳神経内科(月1回)					
外科	午		前	0	0		0		
1	午	=	後			0			
整形外科	午	=	前	0	0	0	0		
	午	=	後					0	
精神科	午	=	前	0		0	0	0	
科				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 〇 〇					0	0	0	0	

生協小野田診療所 内科 (第0836-84-2533)

[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) 診療時間



科	夜	診			0			
			※予約制(争事)	た霊)	訪問診療	(往診)	無料法	和

山陽小野田市くし山 生協小野田診療所歯科 (**2**0836-84-6695)

[月·火·木·金]9:00~19:30 [土]9:00~12:30

	[八]9.00~17.00(《朱十次作》)										
			月	火	水	木	金	土			
	午	前	0	0	0	0	0	0			
歯	午	後	0	0	0 (%)	0	0				
科	夜	診	0	0		0	0				
	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

生協上宇部クリニック 宇部市海南町(全0836-33-3395)

「午前19:00~12:30(受付は12:00まで) [午後]14:00~17:30(受付は17:00まで) 診療時間 [夜診]17:30~19:30(受付は19:00まで)



			0 10.00()	2131010.00			
		月	火	水	木	金	土
内	午 前	0	0	0	0	0	0
1	午 後	0	0	0	訪問診療	0	
科	夜 診			0			

協立 歯科 宇部市五十目山町(☎0836-34-2511)

	診療時	問	[午後]12:0	00~17:30(5	付は12:00ま 受付は17:00 受付は19:00	まで)		
			月	火	水	木	金	土
歯	午	前	0	0	0	0	0	0
	午	後	0	0	0	0	0	
科	夜	診	0	0		0	0	

生協下関歯科 下関市貴船町(☎083-224-0118)

診療時間			【午前]9:00 【夜診]17:3					
			月	火	水	木	金	土
	午	前	0	0	0	0	0	0
歯	午	後	0	0	0(%)	0	0	
	夜	診		0		0		
科	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(20836-33-6199) 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+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(全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(全0836-34-2510) 医療生協健文会本部(総務・経理) 宇部市五十日山町(全0836-33-6644)

(間違いは7つ)

左と右の絵を比べると フヵ所まちがいがあり ます。どこでしょう?







4月号当選者(応募56通、正解54通)

宇部市上宇部藤田あつ子さん 宇部市東岐波 竹杉美枝子さん 山口市小郡下郷 又野恭子さん 宇部市今村北 吉田睦子さん 宇 部 市 中 村 寺田美香代さん 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 身近な出来事、ご意見ご感想な ど、ひと言そえて下さい。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6月末日 発表 2023年8月号にて
- あて先
- T755-0005
- 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
- 4月号の答え サク

みなさまからのご応募お待ちしております!

山陽小野田市小野田 病院の皆さん、この春が迎えられて嬉! この冬は助けても、嬉しいです。宇虹

山口市宮理下 7年のように思い出しています。た木蓮、父に植えてもらったことを庭の木蓮が咲いています。実家にあ 蔵重千恵子さん 田中美保さん 宇部協

アイト、ファイトで次に会いすることが大切ということで超えるのは難しいが、とりあ理論的に展開されていました。 UL

つもりです。ご白は組合員の声も拡 使りがたくさんな 季節の変化を楽 手作り ると幸せます。 り作品の写真などお寄せくださりです。ご自慢の写真や絵手紙、りです。ご自慢の写真や絵手紙、がたくさんありました。8月号がたくさんありました。8月号節の変化を楽しんでおられるお カを感じます。 その生命力にきて生きてきた木です。その生命力にいいます。種がどこからか飛んで吹いています。種がどこからか飛んで庭にある「山椒の木」が日に日に芽庭にある「山椒の木」が日に日に芽 何とか楽しんでいます。
のとの班会に参加しながら独居生活をはでころばん体操、ソーイング、麻雀はしては歩けませんが、班の方々の助なしでは歩けませんが、班の方々の助なしでは歩けませんが、班の方々の助りという 山口市吉敷佐畑

大山朝子さん

「SMRTに井令 吉本和人さん」 は康教室のウォーキングで桑 健康教室のウォーキングで桑 しながら歩くことを学んで良かっ と思います。

●「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。

緑やお花がとてもきれいに思えます。って本当にありがとうございました。

鎚

貪

@

声

