

要予約 無料法律相談

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
8月23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
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5月31日現在

- 組合員 18,665人
出資金額 601,902,000円
平均出資金額 32,248円
支部数 21支部
登録班数 161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

知って納得! 「熱中症に要注意」
宇部協立病院 内科外来 主任 斉藤 しほ



今年も熱中症が心配な時期になりました。近年、熱中症で死亡者や緊急搬送者の数はのきなみ増えています。熱中症患者のなかでも子どもや高齢者は、発症しやすいため、とくに注意が必要です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さ指数(WBGT)

Table with 4 columns: 暑さ指数(WBGT), 生活活動の目安, 日常生活における注意事項, 熱中症予防運動指針. Rows include temperature ranges from 31°C to 21°C and corresponding activity and warning levels.

熱中症予防対策

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

- 室内では: 扇風機やエアコンで温度を調節, 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用, 室温をこまめに確認, 「熱中症警戒アラート」を確認
屋外では: 日傘や帽子の着用, 日陰の利用、こまめな休憩, 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

「熱中症警戒アラート」をご存知でしょうか?

「熱中症警戒アラート」は暑さ指数(WBGT)が33°C以上の時に発表されます。暑さ指数は、気温だけでなく、湿度や輻射熱(太陽熱で熱くなった地面や建物などから放射される熱など)をもとに算出され、28°C以上になると熱中症の発生率が増えていきます。

令和3年からは環境省と気象庁が「熱中症警戒アラート」を発表して警戒をよびかけています。

また、もし目の前で熱中症を疑う人に遭遇したらどうしたらよいかも参考にしてください。

熱中症が疑われる人を見かけたら?

熱中症を発症した人や疑われる人を見つけても慌てずに以下の対応をしましょう。

- ①涼しい場所へ移動させる: エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
②からだを冷やす: 衣服をゆるめ、身体を冷やす(とくに首の周り、脇の下、足の付け根など)
③水分補給: 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



また障がいを持っている方で、汗をかけない・体温調節ができない方やのどが渇いたり、熱中症を発症していても声を出せない方などいます。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをおこないましょう。



参考: 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

第6回 ひろば、私も配ります! -山口支部 石原晃子さん-

手配りからひろがる地域の輪

山口支部の訪問活動で知り合いの理事さんたちが我が家に来た際、地図を広げられて、手配りをやってくれないかと頼まれました。ひとりの方が広い範囲をがんばって配っていることが地図で伺えたので自分の近所を引き受けました。引き受けて3か月が経ち、自分の地域が見えてきました。手配りで出会った組合員さんとお話をするようになって、その方のやりたいこと、趣味、生活の様子がイメージできるようになりました。今後、手配りをとおして知り合った方々を集めて自分の班会をつくりたいです。また新婦人の活動にお誘いしたい気持ちもありますので、そちらの活動の話も一緒にできるようになればと思います。



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。

15 最終回 みんなで「タオル体操」をはじめよう!



こちらCM動画は

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 29 伸びの運動



タオルを肩幅に持ち姿勢を正しましょう。足の付け根から体を前に倒します。起き上がったら、まっすぐ上に伸びをしましょう。

シリーズ最終回にあたり 林 久美子(理事)からのコメント

タオル体操を始めて4年ぐらい経ちますがDVDを作ってもらい、「健康のひろば」に掲載されてからは2年が経ちました。掲載してからも多くの方が体操に参加していただいています。お役に立ったでしょうか？タオル1本でストレッチしたり、抵抗をかけて筋力アップしたり、動きを誘導したりできます。「運動は実践してこそ!」。紙面の写真を見てやった気分に浸ることなく、ひとつでもいいです、体を動かしてみましょう。写真が分かりづらかったり、ひとりでは続かないと思われる方、どうぞ近くの体操の班会に参加してみましょう。出かけるだけで、もうフレイルの予防の一步です。仲間がいて、会話がはずみ、運動以上の効果がいっぱいです。無理なく、楽しく、続けてこそですよ!



林 久美子 (健文会オリジナル「タオル体操」考案者)

ときわウォーキングで 楽しく交流

ときわウォーキングは、雨が降るなか20名の参加がありました。遠くは山陽小野田地域からの参加もあり、外周6キロコース、短距離2キロコースにわかれて楽しくウォーキングができました。ウォーキング開始前は自分の歩くスピード、歩幅を計測しました。参加者のなかには、そのスピード、歩幅を意識してウォーキングをされる方もいました。途中からは雨も止み、参加者からは「歩いてよかった」「次はいつ？」などの声がだされていました。次回は秋に開催予定です。

まちづくり組合員活動支援部



通信No5

ココって があったよかった!

自分でやりたいんじゃけど...

Hさんとの出会いは約2年前で、1年に3~4回の支援依頼があります。先日、支援に同行しHさんの思いを伺ってきました。

Q: 利用のきっかけは?

A: 宇部協立病院でパンフレットを渡された...ような気がする。

Q: どんな依頼をしていますか?

A: 木の芽がでる頃に枝切りや、庭の手入れ、年の暮れにガラス拭きなどをお願いしている。

Q: 現在の状況やお身体の調子は?

A: 以前は、町工場の機械の修理(主に電気関係)をしていたが、腰を痛めて今では梯子を一段も上がれない状態である。妻も膝を痛めているほか、いくつかの病気もあり、2人が交互に入院しているような状況。

Q: 「ココって」に対する思いは?

A: 自分ができないから大助かり。丁寧な仕事ぶりに感謝しているし、困ったときに連絡できるから安心。

支援が終わったあとは、縁側でお話しするのが定番になっています。支援者Kさんと奥様と3人で和やかに語りあっていました。「庭を眺めて、煙草を吸うのが楽しみ」「口は元気なんじゃけど...」と、Hさんの穏やかな語り口に思わず微笑んだ今回のインタビューでした。



※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

第26回 「リフレッシュ瀬戸内・海岸清掃活動」に参加して

6月11日(日)瀬戸内海の環境を守る清掃活動、「リフレッシュ瀬戸内」に参加してきました。

これは、瀬戸内海沿岸の11府県と107の市町村などで構成する推進協議会と地元の諸団体が協力してとりく

まれるもので、30年前から続けられている活動です。この度、健文会も、自分たちに身近にできるSDGsの実践として、宇部市の募集に今年初めてエントリーしました。

当日は直前に雨もあがり、町内会や職場ぐるみ、子ども連れも多く、東岐波から西岐波までの海岸線沿いを全体で1250人の参加者が一緒に、プラスチックゴミを拾ったり、草とりなどをおこないました。また、海岸沿いの道路清掃も合わせておこなわれ、まちづくり運動として定着していることを実感しました。

健文会からは子どもを含め15人の地域組合員・職員組合員が参加。小一時間の清掃でしたが、機会があればまた参加したいです。

参加者: 山口支部組合員 I・J



白土海水浴場(宇部市西岐波)を清掃する参加者

私の職場
紹介③

健文会

まちづくり組合員活動支援部



「まちづくり組合員活動支援部」は一言でいうと、まちづくりのコーディネーターです。支部は、地元組合員や地域住民からの要求や声（健康づくり・仲間づくり・居場所づくり・困ったの解決など）をつかみ、力をあわせてかたちにしていきます。支援部は支部のめざす“ありたいまちづくり”と一緒に考えます。ときにはつながった組合員を事業所利用につなげたり、支部運営のリーダー（担い手・手配り）として活躍できるよう援助します。



みなさん、いつも大変お世話になっています！

まちづくり組合員活動支援部員(9名)

もうひとつの任務は、健文会組合員活動の6つの専門分野（健康づくり、平和・社会保障、まちづくり、教育、機関紙、事業所利用）の委員会の事務局を担います。組合員が主体的に、力をあわせて地域のなかで運動をひろげられるようサポートします。

地域組合員と事業所職員が「ともに学び、ともに考え、ともにつくる」を合言葉に、事業と運動の両輪を円滑にまわしていくこと、その中継役になることが私たちの役割だと思っています。

健文会 まちづくり組合員活動支援部

心豊かな 学びや体験をめざして

山口民医連 浅田 淳子



医療体験の様子

こんにちは。山口民医連の医学生・高校生担当・浅田です。当会は将来ともに地域医療を支える仲間づくりのため、学生の学びや成長、つながりづくりなどをサポートする活動をしています。今春もさまざまな企画をしましたので、本日はその一部をご紹介します。

3月 高校生向け医療体験をおこないました。コロナ感染対策のため4名/日の上限付きでしたが、全4日間で県内から15名が参加してくれました。当日は医師による医療体験に加え、放射線科見学や高齢者疑似体験、医学生との交流タイムを実施。「すごく楽しかったです！また来たいです！」と嬉しい声も聞けました。

4月 山口大学医学部の新入生向けに奨学金説明会では、若さ眩しい新入生でいっぱいキャンパスにお邪魔し、高校1年から企画参加してくれていた新入生にも会えて、元気をいただきました。

5月 新入生歓迎ツアーで周防大島へ。当日はあいにくの天気でしたが、しっかり観光を満喫(笑)。参加学生さん同士も仲良くお話ししていて、終始楽しそうでした。

その他、毎月民医連奨学生たちで集まって学習会などもしています。今後も医学生・高校生のお役に立てるような企画をがんばって実施しますので、もしお知り合いに医学生または医学科をめざしている高校生がいらっしゃいましたらご紹介ください！

連絡先：山口民医連 ☎0836-35-9355

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
5月分の募金総額 **15,709円** 6月13日集計分
(2022年4月に開始して以降の累計金額581,309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を公益財団法人 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

● 带状疱疹ワクチンのご案内

たいじょうほうしん

宇部協立病院 事務次長 矢野 貴之(薬剤師)



带状疱疹(右写真)は、水痘(水ぼうそう)と同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気です。加齢や疲労などによる免疫力の低下により、誰でも発症する可能性があり、日本では80歳までに約3人に1人が罹るといわれています。带状疱疹は通常、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も带状疱疹後神経痛と呼ばれる痛みが続くことがあり、お悩みの患者さんが多いのが現状です。



現在、この带状疱疹を予防するワクチンは2種類あります。令和5年4月1日から宇部市でも接種費用の一部助成が開始となりましたので、ご紹介します。

一つ目は「弱毒生水痘ワクチン」です。1回の接種で約51%の発

症を予防でき、効果は5年程度持続します。以前からあるお薬のため、使用経験も多く、比較的安価に接種できます。ただし生ワクチンのため免疫が低下している方は使用できません。

二つ目は「不活化带状疱疹ワクチン(シングリックス®)」です。2回接種で約97%の発症を予防でき、効果は10年以上持続します。不活化ワクチンのため免疫が低下している方でも使用可能です。新しいお薬のため使用経験が少なく、高価であること、2回接種が必要なこと、副反応が比較的強いなどの欠点があります。

これらのワクチンは50歳以上の方が対象となり、带状疱疹に罹ったことがある方でも接種可能です。詳細につきましては宇部協立病院のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

※ワクチン接種の助成は、お住まいの自治体、受診する医療機関などによって内容が異なります。ご予約の際、ご確認ください。

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。

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7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	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
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	月	火	水	木	金	土
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
夜診	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○



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	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○



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	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○



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	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○



■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
	一般	○	○	○	○	○	○
午後	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
夜診	一般	○	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○	○
最終受付		16:30 18:30 16:30 18:30 16:30 11:30					



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)

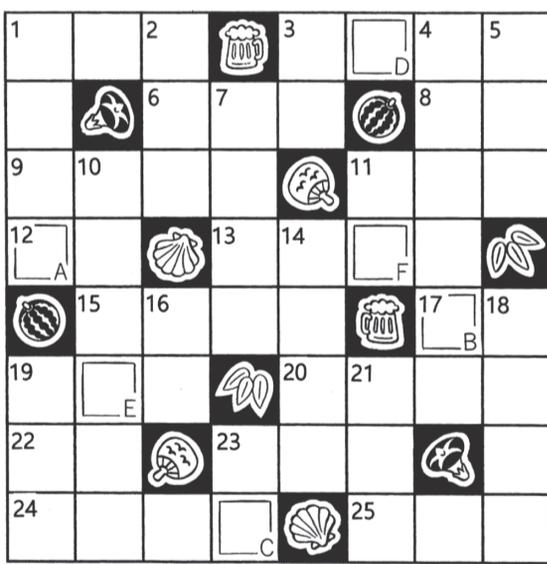
【ヨコのカギ】

- 夏といえば、この果菜
- 地球上に落下した流星
- 何となく気味が悪いよ
- ……足、……断
- 勤務先に行きます
- 納豆についています
- 川や沼にすむ身近な魚
- 若者をこうも言います
- ワンワンとかチンとか
- 将棋で角が成ると
- 人が言うことを十分考えずに信じること
- 利用者がデジタル機器に与える指示
- 建物の大……修繕工事
- ブタやニワトリです
- ……見どり
- インドシナ半島の内陸にある国

【タテのカギ】

- テレビや映画をつくる関係者
- 仮名手本忠臣蔵や義経千本桜が代表的演目
- ……深長な発言です
- 入道雲のことです
- してはいけません
- 地球のお隣の惑星です
- 物価や温度が急上昇することを魚に例えて
- 天下の回りものとか
- 彼と2人きりだと……が悪い
- 夏といえば、この昆虫
- 船員を歌った……歌謡
- 写楽や歌麿は……絵師
- 心配事が解決して……を高くして寝る
- 絵師・歌川広重の傑作「月に……」

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？

5月号当選者 (応募27通、正解27通)

- | | |
|----------|---------|
| 宇部市昭和町 | 中山幸枝さん |
| 宇部市東小羽山町 | 田中由美子さん |
| 宇部市厚南中央 | 樋村忠義さん |
| 宇部市昭和町 | 塩田美智子さん |
| 宇部市中村 | 岩瀬とも江さん |

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7月末日 ●発表 2023年9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
- 5月号の答え [「夜まごやき\(玉子焼き\)」](#)

組合員の声

- 【宇部市小松原町 嶋田まさえさん】
新型コロナウイルスが5類に変更され日常生活に不安を感じていますが、今回のクイズのようにいろいろな素材のおにぎりを家族や友人と野外でにぎやかに楽しめる日常が戻ることを願っています。
- 【宇部市今村北 豊田君江さん】
いつもちょっととしたストレッチが紹介されています。とても参考になり続けています。
- 【宇部市昭和町 富田康子さん】
認知症の主人の通院で送迎バスを利用しています。運転手さんたちの優しい心遣いに感謝しています。
- 【宇部市昭和町 河野登喜子さん】
昨年主人を亡くし落ち込んでいましたが、班の方とおしゃべりしていろいろと元気をいただきました。健文会に入ってから良かったと思っています。
- 【宇部市妻崎開作 岡田元子さん】
暑くなってきました。こまめな水分補給、バランスの良い食事に気をつけて過ごしたいと思っています。
- 【山陽小野田市鴨庄 八木瑞枝さん】
ひろばの手配りも道中の花を眺めながら楽しく配布しています。おうちの近くで立ち話も楽しいですよ。組合員さんのことがわかるのも手配りしているからでしょうね。総会の案内もかねて声をかけています。2名の方から参加申し込みがありました。
- 【山口市小郡上郷 末弘彰さん】
妻入院。炊事洗濯久しぶり。炊飯器の使用わからず、毎日どんとそうめんレシピの食生活。でも朝晩の血圧正常、体重も変わらず健康そのもの。毎日畑仕事をがんばっています。
- 【山口市小郡光が丘 石崎正己さん】
60歳で定年退職して以後、通学はもちらん通勤は無縁のものとなりましたが、その代わり「通院」との縁が深まっています。

梅雨空に紫陽花が綺麗ですね。8月号は8面の予定ですので、組合員さんの声や作品をたくさん掲載したいと思います。(編)



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。

