

要予約 無料法律相談

2月21日(水)10時半～12時
 ●担当/山口第一法律事務所
 田中 礼司 弁護士

3月25日(月)15時半～17時
 ●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12月31日現在

- 組合員…………… 18,781人
- 出資金額………… 602,709,000円
- 平均出資金額………… 32,091円
- 支部数…………… 22支部
- 登録班数…………… 172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



おかげ様で健文会創立50周年

温活習慣

温活で健康促進! からだを芯から温める方法

からだ冷え冬。冷える原因は外気により体温が奪われるからです。寒いと感じると脳が体温を逃がさないように筋肉を収縮させます。すると、血管が細くなり血流も低下することでより寒さを感じてしまいます。手足の先の血液の循環を改善しからだを芯から温めましょう。

体を温める寒い冬を乗り切る5つのポイント

POINT 1 **かかとの上げ下げ運動**

「ふくらはぎ」の運動により温まった血液が全身に流れるため、からだを温める効果があるとされています

POINT 2 **太もも、お腹周りのストレッチ**

太ももは大きな筋肉が集まっています。ストレッチして循環を良くすることで温かい血液が全身に回ります。お腹は脇腹のストレッチを心がけてください。

POINT 3 **カイロを貼る場所は?**

首筋とお腹がいいです。首には大きな動脈が走っており、お腹には大きな静脈が走っています。そのためこの場所を温めると全身に温かい血液が全身に回ります。

POINT 4 **カラダを温めるツボは?**

手のひらにはたくさんのツボがあります。特に指の付け根には効果的なツボがあるとされています。そこを中心に揉んだりする習慣をつけてみてください。

POINT 5 **カラダを温める飲み物は?**

定番は「生姜湯」です。ココアも効果があるといわれています。

寒い冬を乗り切るためには、軽い運動をしながらからだの内側からも温めることが大事です。5つのポイントを参考にしてみてください。

まちづくり組合員活動支援部 山本 善和 (理学療法士)

サポーター増資 (口座から自動引き落とし)

みんなの力で健文会を強く大きくしよう!

この機会にぜひ、新規申し込みをお願いします! 期間中お申し込みされた方にプレゼントがあります。

キャンペーン期間:2024年1～2月(2カ月間)
折り込みチラシ参照

令和6年能登半島地震

災害義捐金へのご協力をよろしくお願いします

私たちは現地で奮闘する仲間や、被災された住民の皆さまの応援のため、被災地支援にとりくんでいます。

最寄りの事業所や支部で義捐金を集めています。ご協力、お願いします。

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。

23年度

健文会・生協強化月間 (10~11月度)のまとめ

◆23年度 健文会・生協強化月間スローガン

地域組合員と職員組合員がともに地域に出かけ、多様で豊かな参加をつくり、「仲間ふやし・出資金ふやし・担い手ふやし」の課題をみんなの力でおおきく前進させましょう。

1 医療生協らしい日常活動や平和フェスタ、健康チャレンジなどのとりくみをつうじて、新しい出会いとひろがりをつくり出してきたことが、仲間ふやしや出資金ふやしの件数増につながった。



2 地域のマップ作りをおこなったことで、それまで一人ひとりを点としてしか捉えられなかったものが地図の上で大きな面として互いのつながりを認識することができ、新たな担い手ふやしや活動のアイデアなどが生まれてきた。

3 医療生協活動のキーワードである「ともに協同する」とりくみが前進した。地域組合員・職員組合員がともに協同することで、これまで以上に信頼関係が深まり、活動の幅も今後、さらに大きくひろがっていくことへの確信ができた。



◆ 年度末 (24年3月末)に向けて「誰もが健康でくらしつづけられるまちづくり」をめざして引き続き、みなさまの参加と協力をお願いします。

みんなの力をあわせて、強く、大きな健文会をつくりましょう。「出資する・利用する・運営に参加する」のサイクルをまわしましょう。

楽しく学び、地域へひろげて

「こころって」支援員 学習交流会」を開催

12月14日(木)、宇部協立病院多目的室で、「こころって」支援員学習交流会を開催しました。学習会では、宇部市南部第二地域包括支援センター所長の田邊順子さんが「地域包括支援センターの役割と地域」と題してスライドを使いながら、担当の恩田・岬地域の実情や相談内容の傾向、地域でおこなっているサロンな



括支援センターにも「こころって」のことを正しく知ってもらいたい」「車いすの操作が参考になった」などの感想が寄せられました。(こころって運営委員会)



仲間とともに地域にねぎした交流会

12月4日 美祢支部

美祢市西部にある「森の駅」でピザづくり体験をしました。



12月8日 山口支部

小郡地域交流センターで配布者・班長交流集會を開催し、ゲームなどをして楽しく盛り上がりしました。



12月8日 絵手紙講座

山口市在住の組合員、緒方育代さんを講師に招き「いくよさんと絵手紙描きましょう」を開催しました。参加者は、思いおみの描きたいものを持ち寄りまし



12月15日 恩田西支部

2ヶ月に1回、にじの家で一人暮らし向けのお弁当を作っています。組合員一丸となって楽しくお弁当づくりをしています。



12月21日 山陽小野田ブロック

昨年、12月に最後のガザ人道支援募金を小野田サンパーク前でおこないました。心温まる募金活動ができました。



12月22日 厚南支部

雪の降るなかで「感謝のつどい」を開きました。他支部のご協力もあり楽しいイベントになりました。



12月22日 山陽支部

「健康チャレンジ交流会」を開き、チャレンジの結果報告をおこないました。結果はともあれ、交流し合うことは楽しいと声があがり、新たに組合員加入をされた方もおられました。



12月25日 サロンにじ

クリスマスの日、ハンドベルに挑戦しました。はじめての体験でドキドキしながらも、先生の指導できれいなメロディを奏でることができました。



防府支部結成総会のお知らせ

日時 2024年3月27日(水) 14時~16時

場所 防府市・佐波公民館(防府市佐波2丁目12-3)

内容 ・支部結成総会(支部活動方針、支部役員の確認など)
・交流

連絡先: まちづくり組合員活動支援部 0836-34-2510

※新年号でご紹介した健康チャレンジ記事で「10%の参加率」と表記しましたが、「組合員総数10%の参加率」という意味が含まれております。

■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。

医療従事者をめざす医療系学生のみなさまへ

奨学生募集

山口民医連 奨学金制度

医学生		Bコース	全学年 15万
Aコース			
1・2年生	5万		
3・4年生	6万		
5・6年生	7万		

歯科		衛生士	全学年 4万
歯科医師			
1・2年生	5万		
3・4年生	6万		
5・6年生	7万		

看護学生	
Aコース	Bコース
全学年 4万	全学年 6万

い致します。す。ぜひ皆さまの協力をお願いいたします。

今回は医療従事者をめざす学生を支援するため、の当会奨学金制度についてご紹介いたします。

もし、お近くに「医療系に進学したいけど、経済的に不安」「学校の勉強だけでなく、色んな体験がしたい」といった方がいらっしやいましたら、ぜひご紹介ください。

山口民医連/医療生協健文会は、経済的支援とともに多彩な学びを大切に、将来ともに地域医療を支える仲間づくりをすすめて参ります。ぜひ皆さまの協力をお願いいたします。

《問合せ先》

- 医学生担当 浅田 (山口民医連事務局)
TEL 0836-35-9355/090-2002-8956
- 看護学生担当 苅部・吉田 (宇部協立病院)
TEL 0836-33-6111/080-2626-3940
- 歯科担当 森田 (協立歯科)
TEL 0836-34-2511

私の職場 宇部協立病院 リハビリテーション科



宇部協立病院のリハビリテーション科は、おもに外来・入院患者さま、デイケアを利用されている方へのリハビリテーションを提供させていただいています。

リハビリテーションの具体的な内容は、基本動作練習(起きる、立つ、歩くなど)、日常生活動作練習、言語機能訓練、嚥下機能評価、口腔ケアなどをおこない、その結果を医師、看護師、ソーシャルワーカーなどの多職種と情報共有し、患者さまに必要な援助をおこなっています。

退院後の生活も支援

入院患者さまのなかで、退院後の生活に不安がある方に対しては、自宅訪問で住宅改修の助言、日常生活動作の指導をおこない、安心して自宅へ帰られるように支援させていただいています。

ほかにも病院内だけでなく、地域での健康づくりにも積極的に参加しており、班会では体力測定、ころばん体操、ウォーキングの指導など地域の健康促進の役割も担っています。これからも地域の皆さまに信頼してもらえるように、一生懸命頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

宇部協立病院 リハビリテーション科 角 優作

投稿

我が家で採れた自慢お野菜で豚汁をつくりました!



—材料—

- 大根 150 g
- 人参 50 g
- 白菜 150 g
- ごぼう(アク抜きしておく) 100 g
- しいたけ、えのきなどのキノコ類 50 g
- 里芋 100 g
- こんにゃく 1/2 枚
- 豚肉 200 g
- みそ 大 1/2 ~ 2
- だし汁 600ml

—作り方—

- ①材料をだし汁と一緒に鍋に入れて、野菜にある程度火がとおったら豚肉を入れアクを取り、みその半量をくわえる。
- ②完全に火がとおったら残りのみそをくわえて、できあがり♪



K・Yさんの畑で穫れた野菜

ふじやま支部 K・Yさん

社会保障学校のお知らせ

医療生協の実践が社会保障の向上につながることをぜひ、一緒に学びましょう。

- ▼日 時：2/29(木) 14:00-16:30
- ▼場 所：生協小野田診療所組合員ルーム(メイン会場)
※宇部・下関・山口会場では ZOOM での参加もできます。
- ▼連絡先：まちづくり組合員活動支援部
Tel 0836-34-2510
- ▼主 催：社保平和委員会



2024

上関原発を建てさせない山口大集会

- ▼日 時：3/23(土) 10:00-14:00
- ▼会 場：山口市維新百年記念公園・野外音楽堂
(山口市維新公園4丁目1-1)
Tel 083-922-2754
- ※交通アクセス：山口県庁より車で約15分、小郡インターより車で約10分、JR矢原駅より徒歩で15分
- 上関原発を建てさせない山口県民連絡会主催

雨天決行

入場無料

ネットパレードもおこないます
詳しくはこちらから



ネットパレード



県民集会

上関原発を建てさせない山口大集会は、2024年で第7回になります。「世界のどこにも原発はいらない! 上関に原発はいらない! 中間貯蔵施設もいらない!」みんなの声を集めましょう。全国のみなさんと手をつなぎましょう。ぜひご参加ください。

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

【2024年2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	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
精神科	午前	○	○	○	○	○	○
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] 9:00~12:30 [午後]12:30~17:30(※第1水曜午後休診) [夜診]17:30~19:30					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診	○	○	○	○	○	○	○



予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎

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	○	○	○	○	○	○	○
最終受付		16:30	18:30	16:30	18:30	16:30	11:30



予約制(急患応需)、訪問診療(往診)、無料送迎

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	○	○	○	○	○	○	○



※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) ※土曜日休診あり(不定期)					
歯科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○
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ぼぼ 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

- ◆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

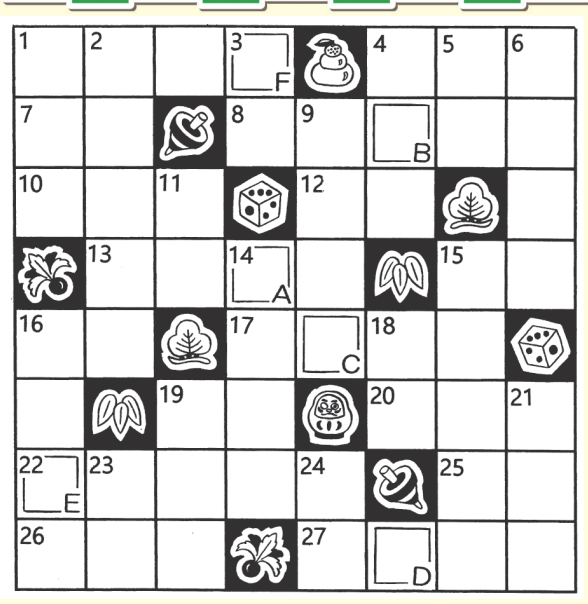
【ヨコのカギ】

- ……点晴を欠く
- 効能
- 素人の……野球チーム
- 墨一色で描いた絵
- 焼き入れをして鍛えた刃
- 空海の留学先は?
- しょうのうの原料は楠。なんと読む?
- 韓国の有名な即席めん……ラーメン
- ……はあけぼの
- 男声の中音域
- 二つ続けて、ヒグラシの別称
- 富永愛は……
- 一面の銀世界です
- 中がほぼ生のステーキ
- にぎやかな……通り
- 世界で最も多く売れたアルバム

【タテのカギ】

- 舞台の後ろにある部屋
- 不用品や廃棄物などの再利用
- さるかに合戦で活躍
- 望みや願い
- 桜とともに日本の国花
- 声を大きくするツツ
- ……歯とは人間の犬歯
- 戦時中は木炭で走った
- 家畜などの放し飼い
- ガラスの靴の持ち主
- 宝船の絵を枕の下に入れて見る人もいます
- 竹馬の……
- オペラのことです
- 魚を疑似餌で釣る針
- 歯に……着せぬ発言
- 魚へんに喜と書いてなんど読む?

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31通、正解31通)

防府市本橋町 松本敏恵さん
山陽小野田市鴨庄 八木瑞江さん
宇部市中村 高巣和子さん
山陽小野田市山川 草田和枝さん
宇部市妻崎開作 岡田元子さん

おめでとうございます!

●12月号の答え **冬の星座**

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 2024年2月末日 ●発表 2024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

組合員の声

【宇部市昭和町 稲村恵子さん】
健文会がこれだけたくさん活動をしていただいていることを知り、心強く思いました。10年は協立病院でお世話になっていましたが、今まで知りませんでした。組合員の方のすすめで加入し、今は元気で楽しい毎日を送っています。毎日一人で話もせず、は、だめですね。

【山陽小野田市柿の木坂 小野勝正さん】
下関から息子一家が来ました。小学6年生の孫と久しぶりに会ったら背が伸びていて、家内と同じくらいになっていました。子供の成長は早いとつくづく感じました。

【宇部市末広町 山形ミチ子さん】
久しぶりに参加します。年度末に向けてこれからも元気に頑張っていこうと思っています。

クイズへの応募ありがとうございました。組合員の声をより身近に感じていただけるように、4月号より年齢併記をさせていただきたいと思っております。ご希望されない方はその旨応募時に一言お書き添えください。どうぞよろしくお願いたします。(編)

医療生活協同組合健文会
0836-33-6644
山陽小野田市五十目山町16-23

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。