

要予約 無料法律相談
7月30日(火)13時半～15時
●担当／山口第一法律事務所
内山 新吾 弁護士
8月21日(火)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

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 2024年5月31日現在

- 組合員…………… 18,735人
- 出資金額………… 585,997,000円
- 平均出資金額………… 31,278円
- 支部数…………… 23支部
- 登録班数…………… 178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

2024 「健康チャレンジ」& 「きっずチャレンジ」が はじまりますよ!!

できることから、とりくんでみよう!



日本医療福祉生協連が推進する「8つの生活習慣と2つの健康指標」を定着化

「健康チャレンジ」は2006年から始めて19年目、きっずチャレンジは2015年から始めて10年目を迎えました。23年度は全体で2,294名の参加応募がありました。

「きっずチャレンジ」では小学校全体でとりくんでいる学校も増え、なかには2学期終わりの保護者会で活用される学校や、参加者が30名程度だった学校が、昨年の5倍にあたる150名の参加になった学校もありました。

新たに、山口市の健康づくり応援制度の対象事業に

「健康チャレンジ」は、24年度からの新たなとりくみとして、山口市の健康づくり応援制度※「やまぐち健康ポイント」の対象事業として登録できました。対象地域の方は応募し、健康とお得をゲットしてみましょう!

※対象は、18歳以上の山口市民、及び山口市内に在勤・在学の方
令和6年度ポイントシートに自己申告が必要

多世代とのつながりをひろげたい!

小学校をはじめとした生徒・児童の生活習慣、教職員の健康増進を図ることを目標に、24年度は「学校保健安全委員会」の利用をよびかけます。これは各学校がとりくむ委員会、とある小学校では「歯の健康」というテーマで学習会を開催しています。この委員会の活動には、学校側から要請があれば健文会事業所から専門家を派遣します。学校のご要望にあわせて、親子で一緒に参加できる健康づくり企画など、多世代とのつながり作りの機会をひろげます。

チャレンジに弾みをつけるためにみんなで応援企画に参加しよう!

「健康チャレンジ」は9月～10月が実施期間です。今年のチャレンジは組合員向けの応援企画として「保健学校」を開校します。(8月予定)あわせて、各地で複数人以上集まれば、※「チャレンジ応援企画」で事業所の専門家を派遣します。

みんなで正しく学んで、実践へ弾みをつけましょう。

※実施内容と希望日を、実施日から1か月以上前に要予約

「きっずチャレンジ」は7月～10月が実施期間です。夏休み前(7月上旬頃)には学校に配布し、生活リズムが乱れやすい夏休み期間中や、2学期の学校生活の開始時などにあわせて、各学校でとりくみます。

2024 健康チャレンジ
参加期間 9月1日～10月31日
参加方法 9月1日・10月31日
※参加費 無料
※申し込み 11月15日
※お問い合わせ 0120-50-9431

健康チャレンジ 参加期間
9月1日～10月31日

きっずチャレンジ 参加期間
7月～10月
提出締切 2024年 11月15日(金)
※お問い合わせ 0836-34-2510

提出締め切り 11月15日(金)
お問い合わせ まちづくり組合員活動支援部
TEL (0836) 34-2510 まで



第15回

ひろば、私も配ります!

— 防府支部 松並順子 —

頑張ってるから、私も力になりたい

私は防府準備支部だったころから運営委員を務めています。健文会との関わりは、健康教室がきっかけでした。防府支部がまだ

準備支部だったころの会議で、担当理事さんが「みんなで健康のひろばを配布できるところは配布しましょう」と呼びかけられ、健文会のため、理事さんが頑張っているから力になりたいとおもい、手配りをはじめました。

配布するときは、配布先の方たちの生活を想像しながら配っております。配布している範囲エリア内で組合員さんが増えたらいいなと思っています。



おかげ様で健文会創立50周年

医療生活協同組合健文会

■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。



ふじやま支部では、「にじの健康手帳」を使って支部主催で体力測定を開始しました。2ヶ月に1回の開催とし、会場近くの住民やいままで班会活動に参加したことのない組合員の参加も少しずつ増えてきています。

そこで隔月開催の班会を開くことを提案。みなさんから賛成をいただき、ふじやま体力チェック班が3月に誕生しました。

奇数月の第3火曜日の午前にコープYOU友館を借りて、体力測定、骨密度測定、尿塩分測定、筋力トレーニング、肩こりや腰痛予防体操、ウォーキングなど毎回、メニューを変えて楽しみながら、健康維持に努めていくことにしています。

みなさん、高齢なので体力向上ももちろんですが、なにより現状維持できればと考えています。

3月に誕生
「ふじやま体力チェック班」
近隣住民、組合員と体力測定をとおして交流
健康状態の維持に努める班会に

通信No12

ココって

があってよかった!

活動のなかで感じるやり甲斐

私は、「ココって」の主旨に賛同し参加しています。通院の付き添いで利用者のFさんと出会い3カ月になります。在宅酸素の方なので受診の不安は大きいと思いますが、信頼もしていただき、やり甲斐を感じています。今後もココっての活動を楽しみつつつづけていきたいです。(支援員K)

有償助け合い事業「ココって」の総会に参加してみませんか?

日時

7月11日木 14時～

場所

宇部協立病院 多目的室

内容

① 2023 年度の活動の振り返り、会計報告、② 2024 年度の活動方針の確認、③フラダンス講習（お楽しみ企画）
支援員のみなさんとココってに関心のある方は、ぜひ、参加してください!

※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。支援員の移動が片道 3km 以上を要する場合は、1 回につき 100 円をいただきます。困っていることのご相談や支援の募集をしています。また、支援員の登録の仕方など、お気軽にお問い合わせ下さい。

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

原水爆禁止日本協議会

国民平和大行進 2024 のお知らせ

今年も「核兵器をなくそう!」「平和な世界を!」と訴えながら歩きます。私たちの目標は、核兵器のない平和で公正な世界、核兵器禁止条約に参加する非核・平和の日本を実現することです。地域みなさん、一緒に歩きましょう。

山口県内日程表

月	日	担当地域	時間
7	21 日	下関	16:00～
	22 日	下関	9:30～
		山陽小野田	16:00～
	23 日	宇部	9:30～11:30
		美祢	13:30
		長門	16:00
	24 日	萩	9:00～9:30
		阿武	10:30～11:00
		須佐	13:00～13:30
		阿東	16:00～16:30
25 日	山口	9:00～9:30	
		11:00	
	小郡	15:30～16:30	

月	日	担当地域	時間
7	26 日	防府	9:30～12:00
	27 日	周南	13:30
		周南	9:30～11:30
	28 日	下松	10:00
	29 日	光	9:00～
		田布施	13:30
		平生	15:10
	30 日	上関	未定
	31 日	柳井	10:00
		周防大島	13:30
8	1 日	岩国	8:50
	2 日	岩国	9:00～10:00
		和木	10:30

問い合わせ先

まちづくり組合員活動支援部

☎0836-34-2510

くわしい行進行程は

こちら▶

5月17日
防府支部
「協立病院試食会」

支部で病院見学へいき、入院給食の試食をしました。減塩で栄養のバランスもよく、とても美味しかったです。

5月22日
厚南支部
「支部総会でお昼の様子」

支部総会のあと、カレー、アイス、ドリンクを準備しお食事会をおこないました。みんなで食べるとさらに、美味しく感じます。

5月23日
新川鶴の島支部
「買い物ツアー」

市営バスを利用し、みんなと買い物ツアーへお出かけしました。帰りに宇部空港のバラを見ようと寄り道…。気持ちがとても癒されました。

5月24日
山陽支部
「寝たろう班でおにぎり作り」

6年ぶりにみんなで集まっておにぎりをつくりました。心がホッカホッカになる交流ができました。

地域フラッシュ

■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。

2年5か月ぶりの外出をお手伝い、患者さんと大切な時間を共有できました。



2022年に入院されたTさん。入院後はコロナ禍の影響もあり、病院外に出ることはなく過ごされていました。以前は自宅で療養されており、4階病棟から外出を提案したところ、自宅を見に行きたいとの希望がありました。

思い出めぐり

当日は快晴で太陽の日差しがまぶしいくらいでした。はじめに向かった場所は、バラを見に宇部空港へ。そこは、Tさんが元気なころにボランティアでお世話をされていたようで、当時とかわらず色とりどり綺麗にバラが咲いていました。

宇部空港のバラを見たあとは、久しぶりの自宅へ行きました。段差の問題があり、自宅の中までは入れませんでした。外観や庭を眺めてもらいました。近所の方が声をかけて下さり、Tさんもお家族もいい表情をされていました。

久しぶりの外出は大成功

今回は自宅に入ることが新たな目標となり、外出は大成功でした。この外出に同行し、Tさんとお家族の楽しいひとときを共有できました。これからも患者さんの思いに寄り添う看護をめざしていききたいと思います。

4階病棟 矢野早紀

理事会だより

5月度定例理事会を5月25日(土)に開催しました

法人運営・報告・承認事項

- 在宅介護事業部プロジェクト会議
2022年7月～2024年4月までの計17回のまとめの報告
- 第37回通常総代会の各議案・運営等の確認
- 「ここって」における支部のコーディネーターへの助成金支給の確認

報告事項

- 2024年度4月度の経営報告
経常利益△873万円の赤字 予算比△803万円の未達で厳しいスタート
- 組合員活動委員会のおもな報告
 - 組合員利用率の向上を意識した取り組みについて確認
 - 第16回全日本民医連共同組織活動交流集会の代表派遣「10名目標」
 - 山口民医連の無料低額診療事業の普及など、事業所と支部の共同開催の準備

義援金のご報告

ガザ人道危機 緊急募金活動

寄せられた5月分の募金総額は **9,157円** でした。
(2024年1月開始以降の累計金額は70,587円です)

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2024年6月7日に送金しました。
ご協力、ありがとうございました。

私の職場 宇部協立病院 栄養科

当院の給食業務形態は直営で、患者さまが食べやすいように工夫しています。全面・一部委託率約70%のなか当院は直営を維持しています。

主な仕事は、

◆調理部門

治療の一環としての食事(20種類以上)を1日約350食調理。

◆管理栄養士

医師や看護師など他職種と連携し入院患者さまの栄養管理、食事の相談外来では主に糖尿病の食事相談(糖尿病療養指導士の認定資格有)になります。

こだわりポイント

- 和風だしは煮干し、かつお節からとる天然だしを使用
- 米は長門、仁保の産直米、みそは防府の醸造所より県産大豆が原料で無添加のもの、肉は国産を使用
- ハンバーグ、コロッケ、デザートおよび飲み込みやすいムース食は手づくりで、提供しています。



通常形態



ムース形態

毎月行事食を実施し、治療食とは違う食事で変化がもてるようにと取り組んでいます。他部署とも連携し、今後も安全性の高い食事の提供をめざしています。

栄養科科长 藤村直美

■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

【2024年6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]11:00～18:00(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。							
			月	火	水	木	金	土		
内科	午前	一 般	○	○	○	○	○	急患外来		
		予 約	○	○	○	○	○			
	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		○		○	○	○			
	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			○	○	○	○	○			

生協小野田診療所 内科 山陽小野田市くし山
(☎0836-84-2533)

[illegible]

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)



		月	火	水	木	金	土
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||陽小野田 ☎0836-38-5765

生協ト宇部クリニック 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)						
		月	火	水	木	金	土	
内科	午 前	○	○	○	○	○	○	
	午 後	○	○	○	訪問診療	○		
	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	

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	

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ◆ 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) |

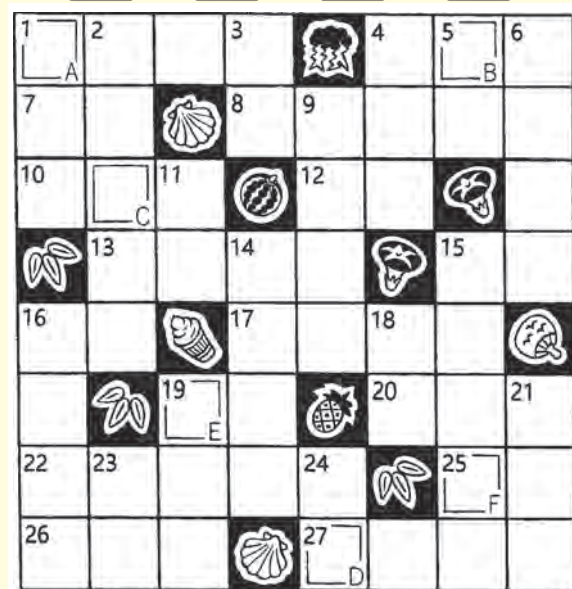
【ヨコのカギ】

- 1 成功のもとです
4 うなぎを食べる習慣が
ある……の丑の日
7 恩を……で返す
8 日やけの原因となる太
陽の光線
10 インフレは……の膨張
12 行……。日本……島
13 仲間。チームの……
15 ……OCは、国際オリ
ンピック委員会
16 ……つぼ。……焼き
17 筋道。……が合わない
19 ……声。鼻……
20 「茸」って読めますか
22 白鳥の湖など踊ります
25 切り立つ地形
26 半円形に反った……橋
27 わいろを贈ること

【タテのカギ】

- 1 指や手のひらでコリな
どをほぐす……療法
- 2 新五千円札の顔
- 3 ……の上にも三年
- 4 首都はベルリン
- 5 落語などの演芸場
- 6 ベートーベンの交響曲
第五番ハ短調
- 9 自動車の車庫
- 11 直……。第六……
- 14 打者
- 15 ミルキーウェー
- 16 織女と彦星のデート日
- 18 ウサギが見て跳ねる？
- 19 店の品物を売る人
- 21 ……燃料。……スーブ
- 23 ハワイの首飾り
- 24 ……解きの推理小説

クロスワードパズル



【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

5月号当選者 (応募35通、正解35通)

宇 部 市 沼	小田ミサ子 さん
宇 部 市 上 宇 部	肥 塚 稔 子 さん
山陽小野田市柿の木坂	小 野 勝 正 さん
山陽小野田市高千帆	広 瀬 恵 美 さん
宇 部 市 上 条	赤 木 悦 子 さん

おめでとうございます！

●5月号の答え アスパラガス

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 8名様分
- 締 切：2024年7月末日 ● 発 表：2024年9月号にて
- あて先：〒755-0005 宇部市五十目山町 15の7の1

FAX : 0836-34-2512
メール : sosiki_kenbun@yahoo.co.jp

【宇部市西岐波】
馬場美枝子さん・74歳】
老後の楽しみで最近ガーデニングを始めました。毎日、花から元気をもらっています。

【下関市長府野久留米町】
岡本和子さん】
支部総会が終わりホッとしています。会計を担当していて、数字から見えたものは健康づくりのひろがりです。支部活動の企画から加入された方もあり「仲間づくり」「健康づくり」の輪がひろがったこと、嬉しいですね。

【宇部市五十目山町】
足立文子さん・70歳】
先日小学生が「こんにちは」と大きな声で言ってきました。思わ

ず「びっくりした」と声が出ました。今ときは知らない人に声をかけられても知らないふりをするようなので、私の方からは声をかけませんが嬉しかったです。地域の子供はみんなで守りたいですね

【防府市中央町 山口一枝さん】
山口県民になって十年が過ぎました。健文会の方々との出会いをありがたく思い、また周りの方に一人でも多く仲間づくりをしたいと思っています。

【宇部市草江 米本久子さん・76歳】
先日山陽小野田市の友人と電話で「健康のひろば」のことが話題になり、字が大きくなった、写真が多くカラフルで明るい感じ、記事内容も豊富で健文会の活動がよくわかるね、など話しました。これから楽しみをしています。

励ましのお言葉をあげがとうございます。皆さまからのご提案もあり、クイズの応募先を健文会「ひろばクイズ係」と短くしました。

また、最近応募が増えてきましたので、来月号から当選を8人にします。これまで以上のご応募お待ちしております。

(編)

