

**要予約 無料法律相談**  
 6月24日(月)13時~14時半  
 ●担当/山口第一法律事務所 横山 詩土 弁護士  
 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  
 ●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4月30日現在

- 組合員…………… 18,751人
- 出資金額…………… 585,969,000円
- 平均出資金額…………… 31,250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**

6月4日~6月10日  
**歯と口の健康週間**

# 健康はお口から

## オーラルフレイル 予防と対策を!



オーラルフレイルは、軽微な口腔機能の低下や食の偏りなどをふくむからだの衰え(フレイル)の一つで、口の健康な状態(いわゆる「健口」と「口の機能低下」との間にある状態ともいわれています。

日常生活における口の些細なトラブルは、老化としてとらえることもできます。しかし口の老化は自然な衰えであるのに対し、オーラルフレイルは食欲・意欲の低下、会話・外出・外食の減少、さらには活動範囲の狭小化や社会問題、精神心理的問題などが複合して生じる不自然な衰えです。オーラルフレイルは、全身のフレイルや筋肉減弱(サルコペニア)、低栄養を引き起こすと考えられており医科歯科を中心として予防、改善を図る必要があります。



### 健康維持・向上のためにも 定期的な受診がおすすめです!

オーラルフレイルの考え方や調査研究は現在進行形です。今後新たな知見やエビデンスが追加されると考えられます。健文会の歯科では口腔機能検査・オーラルフレイルに対する口腔指導もおこなっており、最新の情報と最適な診療を提供できるよう日々こころがけております。ちょっとした変化でもそのままにせず、健康維持のための定期的な受診をスタッフ一同お待ちしております。

### ✓ オーラルフレイルチェック

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	<input type="checkbox"/> 0~19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口の渇きが気になりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

協立歯科 歯科医 加藤 明美

## 第37回通常総代会 公 告

2024年4月27日  
 医療生活協同組合健文会  
 理事長 上野 尚

第37回通常総代会を以下の通り開催します。

### 一、総代会日時および場所

日時 2024年6月16日(日) 午前10時から午後3時  
 場所 COCOLAND(ココランド) 山口・宇部  
 (山口県宇部市上宇部75)

### 二、議案(予定)

- 第一号議案 2023年度の活動のまとめ、2024年度の重点課題と事業計画決定の件
- 第二号議案 2023年度決算報告および剰余金処分案承認の件
- 第三号議案 2024年度取支予算および財務予算決定の件
- 第四号議案 役員選任の件
- 第五号議案 監事監査規則の改定の件
- 第六号議案 役員報酬決定の件
- 第七号議案 議案決議効力発生の件

以上

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しています。



# ココって があったよかった!

## ココって総会のお知らせ

日時

7月11日(木) 14時

場所

宇部協立病院 多目的室

内容

詳しくは次号でお知らせします。



ココって支援員とココってに関心のある方の参加をお待ちしております。

※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。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

## 理事会だより

4月度定例理事会を4月27日(土)に開催しました。

### 法人運営・承認事項

- 第37回通常総代会運営について役員改選の選任状況、および役員選考委員会の委員選出
- 在宅介護福祉事業部の経営改善の検討について
- 「理念・ありたい姿起草委員会(仮称)」の立ち上げについてなど

### 報告事項

- 2023年度3月度の経営報告 経常利益1,729万円の黒字 12か月累計は5,473万円の黒字
- 組合員活動委員会の報告および23年度まとめ・24年度方針の確認

### 協議事項

- 23年度決算・24年度予算づくりについて
- 第37回通常総代会 第1号議案 2023年度活動のまとめ 2024年度重点課題(案)の討議

## とどろで!

協同組合のこと、医療福祉生協のこと、よう知っちゃってますか?  
**通信教育 申し込み受け付けが始まります**

7月中に申込→9月開講→受講期間2月末迄(医療福祉生協連コース)  
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いています



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。

去年は、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。励みあって全員修了したので記念品ももらえました!



## 定期購読のススメ

- コムコム 300円/毎月
- レビュー アンド リサーチ 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: 渡邊



4月9日 健康づくり委員会 江汐ウォーキング

# 地域フラッシュ

## 4月のアラカルト



4月18日 下関健康教室 北部公民館



4月18日 下関健康教室 豊浦勤労青少年ホーム



4月30日 岬支部総会



4月12日 小羽山まちかど健康チェック

SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」

# みんなでリフレッシュ瀬戸内

## 海岸清掃に参加しよう!

**日時** 6月9日(日)  
9:00~11:00

**場所** 宇部市東岐波・西岐波海岸  
(開会式は東岐波体育広場と  
白土海水浴場)



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 まちづくり組合員活動支援部  
☎ 0836-34-2510

**申込締切：6月7日(金)まで**

### 宇部協立病院の花壇

ひっそりと満開

宇部協立病院のすぐ横に花壇があります。3月の終わりごろ、桃の花が満開でした。桜よりも先に咲いていたのを見て、春の兆しを感じました。

あつという間に散ってしまいましたが、来年また見るのが楽しみです。

(組合員 ーさんより)



### 第14回 ひろば、私も配ります!

— 恩田中央支部 藤重 健治さん —



私の妻はその昔、旧協立歯科で受診した際にすすめられて健文会の組合員になっていたようですが、そのことをずっと私自身は知りませんでした。ある日突然、協立病院の方が来られて、近所で配っていただけないかと頼まれ、いいですよと答えました。

特別なことはしておりませんし、私はまだ組合員家族ですが、配るだけでいいということで、これからも続けようと思います。日頃は農業やご近所さんのお手伝いや、農業を始めたいという方のお世話をし、地域と交流しています。

### 私の職場 宇部協立病院

紹介 13 3階病棟



#### 多職種が連携し、患者さまをサポート

宇部協立病院 3階病棟は、地域包括ケア病棟として運営しています。地域包括ケア病棟は、病気の急性期治療が終了し病状が安定した患者さまや治療後の経過観察が必要な患者さまに対して、ご自宅や介護施設への退院に向けて、治療や支援をおこなう病棟です。

身体的にも精神的にも回復されるよう、医師や看護師・退院支援看護師・リハビリテーション科のセラピストなど多職種が関わっています。

#### 退院後、安心して生活できるように

ご自宅での介護負担の軽減などの目的で入院されるケースもあります。地域の方々が、安心して入院、退院ができるようリハビリを継続したり、新たに居住環境を整えたり、退院後の医療、生活をどのように継続していくかなど、患者さまが希望する場所で安心して生活ができることを目標に、多職種連携をはかり支援をおこなっています。

3階病棟師長 石澤 美穂

### ご協力、ありがとうございました!



#### ガザ人道危機 緊急募金活動

寄せられた4月分の募金総額は 8,093円でした。  
(2024年1月に開始して以降の累計金額は 61,430円です)

#### 人道支援を目的とする「ウクライナ支援募金」活動

寄せられた4月分の募金総額は 331円でした。  
(2022年4月に開始して以降の累計金額は 707,879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5月1日に送金しました。ご協力ありがとうございました。

## たまり場・手配りさんを募集しています!

### 地域組合員活動のための居場所「たまり場」

組合員自身の持ち家、ご関係者の賃貸物件、現在空き家にしていて、誰かに使ってほしい、無償もしくは格安物件などの情報があれば、ぜひ、ご連絡ください。

### 機関紙「健康のひろば」の手配りさん

お住まいの周辺地域で毎月1回、機関紙「健康のひろば」をお届けする「手配りさん」を募集しています。

■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	一般	月	火	水	木	金	土
	予約	○	○	○	○	○	急患外来
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
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診	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	月	火	水	木	金	土
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診	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	月	火	水	木	金	土
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診	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)

### 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
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診	午後	○	○	○	○	○	○
	夜診	○	○	○	○	○	○



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	月	火	水	木	金	土
	午後	○	○	○	○	○	○
夜診	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)

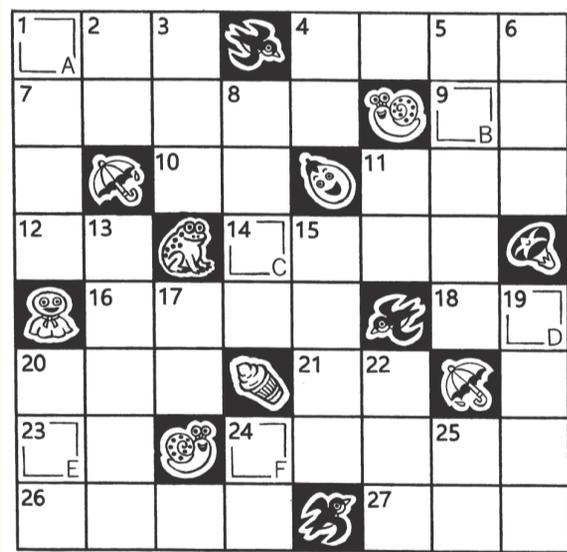
■ 虹の居宅介護支援事業所 ☎0836-38-5755

■ 虹の訪問看護ステーション山陽小野田 ☎0836-38-5765

### 【ヨコのカギ】

- 1 サフランやカキツバタは……科の園芸植物
- 4 見て勉強すること
- 7 ……フリーとは性差別の克服を目指す考え方
- 9 赤・青・黄の……鉛筆
- 10 踊り。小説「……姫」
- 11 細工をすること
- 12 ……省略。……同文
- 14 「生憎」の読み方は?
- 16 テレビに出演している芸能人
- 18 ボキャブラリー
- 20 3日でやめる人もいる
- 21 ……スプレー。……ケア
- 23 かんんで味わう菓子
- 24 紫外線を防ぐめがね
- 26 紙を折って作った鶴
- 27 野球で右翼手

## クロスワードパズル



### 【タテのカギ】

- 1 「紫陽花」の読み方
- 2 花びらが重なって咲く……桜
- 3 シナチクともいいます
- 4 台所をアルファベット1文字で表すと?
- 5 大学で学ぶ「第二……」
- 6 ……が報われる
- 8 「ゴイゴイスー!」が持ちネタのコンビ
- 11 8本足で横に歩きます
- 13 でんでんむし
- 15 結・紀などの部首名
- 17 ……史。履……書
- 19 さし絵のことです
- 20 指名手配の……絵
- 22 「胡坐」、何と読む?
- 24 ……芝居。……真似
- 25 ……雨。風神……神

【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?

### 4月号当選者(応募47通、正解46通)

- |            |         |
|------------|---------|
| 山陽小野田市千崎   | 赤野笑子さん  |
| 周南市呼坂      | 渡辺健太郎さん |
| 山陽小野田市大休団地 | 光永千恵さん  |
| 宇部市岬町      | 青木富士枝さん |
| 下関市椋野上町    | 吉永千鶴子さん |

おめでとうございます!

● 4月号の答え プレーボール

### 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6月末日 ● 発表 2024年8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

【宇部市草江】米本久子さん・76歳  
医療生協健文会、9月で50年経つんですね。40数年前、娘2人を連れて見初子とも歯科に通ったことを懐かしく思い出します。その娘たちも50代、若かった私も後期高齢者に。最近夫と2人、歯の治療や定期健診でお世話になっています。これからも末永く地域の人の心の拠り所として発展されることを期待しています。

【下関市みもすそ川町】坂上重蔵さん  
生協下関歯科で治療をしてもらって軽音楽が流れていました。とても気分がいい。患者にやさしい気配りですね。

【宇部市海南町】吉柳より子さん・70歳  
「認知症になってもいい社会へ」という新しい認識。「認知症になっ

## 組合員の声

【宇部市ひらき台】宿輪順子さん・74歳  
病院を暫くサボっていると、「お薬ありますか?」と病院の看護師さんからお電話。サボったのは1回や2回ではない常習犯の私。ありがたい電話のおかげで今の健康を保っています。年々体の不調で不安を感じる今日この頃。見守ってくださる病院の皆さまに感謝いっぱいです。

【山口市小郡上郷】末弘彰さん・77歳  
先日新しいMRI検査を受けました。歌(自分で選曲)を聴きながら、風景を見ながらの空の旅。楽しい検査でした。結果は医大への紹介でした。

【宇部市草江】米本久子さん・76歳  
「でもあきらめないこと」というフレーズが心に残りました。老後も長くなり認知症を恐れて生きるの辛いことだな〜と思います。認知症への新しい認識でこれから生きていけたらいいな!!と思いました。

樹木の緑が鮮やかさを増していますね。デイサービスたんぼぼの利用者の皆さまから「みんなで解きました」とクイズの応募がありました。わいわいと楽しくとりくんでおられる様子が浮かんできます。感謝。(編)

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  
公式LINE(毎週月曜日に配信予定)  
のページへいくことができます。