

要予約 無料法律相談
6月20日(金)14時～15時半
●担当/山口第一法律事務所
横山 詩士 弁護士
7月29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
●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 2025年4月30日現在

- 組合員…………… 18,786人
- 出資金額………… 591,565,000円
- 平均出資金額………… 31,490円
- 支部数…………… 23支部
- 登録班数…………… 163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



お口から「健康と元気」をつくりましょう！

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です



みなさん、普段歯ブラシや歯磨き粉をどのように選んでいますか？今回は自分にあった歯磨き用具の選び方についてご紹介します。

まず、歯ブラシは自分のお口の大きさや磨き方のスタイルに合わせたものを選ぶことが重要です。丁寧に磨くなら、小回りのいいコンパクトな歯ブラシ、短い時間でざっくり磨くことが多い方は、効果的にひろい面積を磨くことができる大きめのものを選ぶとよいでしょう。しかし、歯ブラシだけでは汚れの6割程度しか磨ききれないため、歯間ブラシやフロスなどの補助用具を併用することが推奨されています。

つぎに、歯磨き粉は自分の求める効能に応じて選びましょう。虫歯予防にはフッ素が高濃度配合されているもの、歯周病対策には歯周病菌に効く抗菌作用が配合されているもの、など目的にあったものを選ぶようにしましょう。どれを選ぶべきかわからない場合は、かかりつけの歯科医院で聞いてみるのもいいですね。そして、数か月一度は歯科医院で検診やクリーニングを受けましょう。自分でおこなうセルフケアにくわえ歯科でプロケアもおこなうことでよりいい口腔内を維持することができま

すよ。

歯ブラシなどは当院でもお買い求めいただけます。

失敗しない歯ブラシの選び方

歯とお口の健康が気になる方は、医療生協健文会の歯科医院へご相談ください。

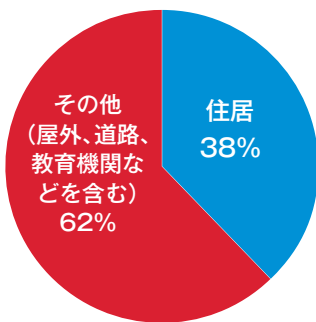
今年もやってきました！そろそろ熱中症予防です！

熱中症予防について

熱中症は高温多湿な環境でおこります。屋外だけでなく室内でも発症することがあり注意が必要です。また、この時期は疲れやすく、暑さから体が慣れていないことから熱中症にかかりやすくなっている状態でもあります。

熱中症の軽度は、めまいや立ちくらみ、筋肉痛と熱中症の症状だと分かりにくいことが多いですが、重度になると頭痛、気分が悪くなるなど最悪の場合生命にかかわってきます。高齢になると、自覚症状に気づけないまま熱中症になっていることがあるため、熱中症予防は大切になってきます。

熱中症発症場所



住居で発症しやすくなっています。

さまざまな対策をおこなうことで、熱中症は予防しやすくなります。できそうな対策をおこない日々を過ごしましょう。

予防対策

対策	水分	睡眠
内容	1日1200ml コップ7杯程度を目安にする	毎日7時間眠るようにする
対策	休息	気温
内容	屋外の1時間の作業内で5～10分程度の休憩をとる	エアコンを使用し室内の気温を28度以下に心がける

(宇部協立病院 保健師 西村ひかる)

質問
募集中

「健康アドバイスコーナー」の 質問を募集しています！

ご自身の健康、生活習慣、周囲の介護など、困っていることや不安なことはありませんか？みなさんから寄せられたご質問にお答えします！お気軽に応募してください。

応募先：まちづくり組合員活動支援部
〒755-0005
宇部市五十目山町 15-7-1
TEL：0836-34-2510
FAX：0836-34-2512
E-mail：sosiki_kenbun@yahoo.co.jp

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。

まちづくり組合員活動支援部 ☎ 0836-34-2510

ふれあい会館のトイレ改修が完成

利用する皆さまの立ち寄りやすい場所をめざします。増資のご協力をお願いします。10月末までに出資金80万円目標。



国際協同組合年
2025

医療生活協同組合健文会は、2025国際協同組合年(IYC2025)に賛同しています

Cooperatives Build a Better World. 2025 International Year of Cooperatives

秋吉台ウォークイベント

4月20日、昨年11月に開催予定の「秋吉台ウォーク」をようやく実施することができました。当日は未組合員や職員家族の参加もあり、参加者はなんと123名！雨が心配されていましたがお天気もよく歩くことができ、国際協同組合年にふさわしい行事となりました。



4月11日、東京都で開催された「すこしおフェスタ」に参加しました。目的は10月26日に5年ぶりにおこなわれる「二十四時間蓄尿塩分調査」成功にむけての意思統一です。この調査をおこなうことで1日に摂取する正確な塩分量を知ることができ、全国平均はもちろん、都道府県別の数値もです。目標は1日6グラム。東京大学の佐々木敏教授の講演では「世界基準は5グラム」「生きていく上では1.5グラムで大丈夫」といった興味深い内容でした。山口県は45名目標です。この調査にむけて班会での「すこしおチェック」を推進していきたいと思っています。

（まちづくり組合員活動支援部 山本 善和）



塩と上手におつきあい
すこしお

はじめませんか？

医福連「すこしおフェスタ」

すこしおを地域にひろげる。

通信No23

ココって があった！
よかった！

シーズン到来!!草取り支援員募集中

鮮やかな新緑が目優しい季節をむかえています。庭の草木も息を吹きかえしていますね。

先日、支援したお宅は70代後半の男性一人暮らしで、「妻がいたころは2人で草取りをしていたが、1人になって心臓や腰の調子が悪く、作業ができない。草が伸びた庭を歩くのも困難…」という方のお宅でした。作業を終え、さっぱりとしたお庭を見てとても喜んでおられました。

草取りの依頼が増える時期に差し掛かりましたが、支援をして下さる方がまだまだ足りません。支援員の登録をして、助け合いの輪のなかに入りませんか。



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

「YoriYoriカフェ」で入学のお祝い！

小野田中央支部では2年前からセメント町の旧たんぼぼで月に3回 YoriYori カフェを開いています。開始以来からずっとおばあちゃんと一緒に来ているきょうすけくん。4月から小学生になりました！カフェでは3月8日、みんなできょうすけくんをお祝いしました。大きなプレゼントにきょうすけくんもにっこり。きょうすけくんは、来店されているみなさんにとって孫のような存在です。「今日も来てくれてありがとうねえ」、とたくさん可愛がられています。

YoriYori カフェではこどもの料金は無料にしています。ぜひ来てください。



いつも一緒に来ている
おばあちゃんときょうすけくん

小羽山支部 お花見会



4月4日、お花見会を宇部護国神社のお庭でおこないました。桜はほぼ満開。当日は23名集まり、お弁当にケーキやお菓子などたくさん食べて、支部長のクイズで楽しい時間となりました。

岬支部 ころばん体操

4月22日、ころばん体操に医学生の高橋せーさんが参加。自己紹介で趣味の話からはじまり、肩回りのストレッチを教えてくださいました。最後にみんなでストレッチ体操をおこないました。



西岐波支部 支部総会



4月18日に西岐波支部総会を西岐波団地集会所でおこないました。参加者は18名。理学療法士の山本さんの健康づくり指導に、皆さんとても喜ばれ、5月の健康教室班会は参加者倍増でした。来年はもっと多くの方に来ていただきたいです。

東岐波支部 たまり場「ゆず」卓球班

4月24日、毎月開催しているたまり場「ゆず」卓球班に秦田登萌研修医が参加。「带状疱疹について」のお話と卓球体験。「久しぶりに卓球する～」と楽しそうな研修医とのゲームに組合員も大喜びでした。



地域
フ
ラ
ツ
シ
ユ



2025 国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

医療生活協同組合健文会は、2025国際協同組合年(IYC2025)に賛同しています

Cooperatives Build a Better World. 2025 International Year of Cooperatives

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しています。

私の職場 協立グループホーム 紹介④ かいなん



おかげさまで今年開設 10 周年をむかえます。

協立グループホームかいなんは認知症の症状をもち、生活に困難を抱えた高齢者の方が、その人らしさを生かした役割をもちながら、可能な限り自立した生活を送ることをめざした施設です。

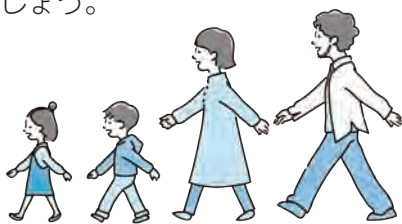
虹の訪問看護ステーションによる健康観察や、協立歯科の往診による口腔ケア・治療なども定期的におこなっています。生協上宇部クリニック・上宇部あおば薬局とも連携し、住み慣れた場所で笑顔のある穏やかな生活をおくれるよう、最期のときまでお手伝いさせていただきます。(職員一同)

原水爆禁止日本協議会 国民平和大行進2025 のお知らせ

一歩でも二歩でも 一緒に歩こう!

今年は「被爆 80 年」を迎えます。私たちの目標は核兵器のない平和で公正な世界と、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。「核兵器をなくそう!」「平和な世界を!」を訴えながら、一緒に歩きましょう。

日程はコチラ



理事会 だより

第 11 回定例理事会を 4 月 26 日(土) 14 時～17 時で開催した。

■法人運営・承認・決済事項

- ・在宅介護福祉事業部の経営改善委員会の報告を受けた。
- ・宇部協立病院の「入院セット」の導入について報告を受けた。
- ・25 年度「協立こぐま保育園」の委託料の引き上げについて承認した。
- ・第 38 回通常総代会の第 1 号議案について提案を受け、協議した。

- ・24 年度「全国 4 課題目標」の確定について報告。なかでも仲間ふやし・出資金ふやしの 2 課題とともに純増で終えたのは 4 年ぶり。
- ・就業規則の変更にもなう以下 3 つの提案について承認した。(B 型肝炎予防・研修医の給与・手当の変更・医師の呼び出し手当の変更について)

■報告事項

- ・25 年 3 月度の経常利益は 2,958 万円の黒字、12 か月累計は 6,413 万円の黒字(予算比△5,617 万円の未達)となり、大幅未達となりました。

生協小野田診療所

常勤医が 2 名体制に!

4 月より勤務させていただいております。それまでは約 10 年間山陽小野田市民病院で産婦人科医として勤務しておりました。当診療所の診療内容は幅ひろく、かつ奥深く、とてもやりがいがあると思っています。地域の方々の健康維持、推進のためにお役に立てるようがんばります。よろしくお願いいたします。



藤田 麻美 医師

介護事業所 DIARY

リハビリデイサービスたんぽぽ



歩行、買い物リハビリ

歩行リハビリも兼ねて中野理學療法士と「花の海お買い物ツアー」へいってきました。

ちょうどイチゴの季節だったこともあり、新鮮なお野菜のほかイチゴも買って大満足して帰られました。

サンドイッチの日

3/13 はサンドイッチの日。当日の朝会で話がでると、数人の利用者さんから「食べたことないから、食べたいね～」と要望の声があがり、急遽職員が材料を調達し、手作りのフルーツサンドを食べていただきました。80 代にしてはじめて食べた利用者さんから、「こんなにおいしいサンドイッチがあるもんだね」と大好評でした。



2025

国際協同組合年 (IYC2025)

シリーズ2 学ぶ、実践する、発信する

SDGs は、2015 年 9 月の国連総会で採択された 17 の目標です。貧困・飢餓・気候変動など人類・地球全体が直面する問題を解決し「だれひとり取り残さない持続可能な世界」を実現するために 2030 年までの達成をめざしています。この図は「SDGs ウェディングケーキモデル」とよばれ『地球環境の基盤があることで人間の社会があり、お金を生み出す経済が成り立つ』ことを表しています。今年度健文会は、持続可能な地球環境をめざし「プラスチック問題」を学び実践し発信することを方針に掲げました。職場、地域でとりくみましょう。



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

医療生活協同組合健文会は、2025 国際協同組合年 (IYC2025) に賛同しています

Cooperatives Build a Better World. 2025 International Year of Cooperatives

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。

【ヨコのカギ】

1 歌麿・写楽・北斎・広重
　　と言えは？

4 周辺を警戒する……番

7 目に見える範囲

8 台所用品などに使われる
　　サビにくい鋼材

10 陶器作りに使う回転台

12 わらで作ったロープ

13 物事を進める方向

15 卵で食べられない部分

16 唐辛子は、……願寺

17 肉体的、精神的な緊張や
　　圧迫。……がたまる

19 「N」で表す方角

20 物のある所。宝の……

22 運動競技者

25 紙……。ポロ……

26 布などをぬう機械

27 「鬼灯」の読み方は？

【タテのカギ】

1 ……の正面だあれ

2 「台本」「シナリオ」とも言います

3 LやMよりも小さい

4 人々の間に伝わる昔話

5 よい天気です

6 企業の人員削減

9 貸しビルなどの借り主

11 厳寒に咲く……梅

14 姉妹を英語で言うと？

15 ごく軽いヒフのきず

16 米国フロリダ州の海岸で
　　有名な観光保養都市

18 中がほぼ生のステーキ

19 中国の神話上の動物

21 ……も山のにぎわい

23 握り・押し・五目など

24 歩いて行くこと

クロスワードパズル

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

【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月号の答え しゃぼんだま

4月号当選者（応募53通、正解53通）

宇部市松山町 大中ヨシ子さん

宇部市開 能美昭子さん

宇部市大字西岐波 花咲真子さん

宇部市東岐波 坂田修一さん

山陽小野田市有帆 池田真寿美さん

山陽小野田市厚狭 脇本理一さん

下関市豊田町空路寺 吉岡和巳さん

山口市維新公園 横沼玲子さん

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：2025年6月末日 ● 発 表：2025年8月号にて

● あて先：〒755-0005 宇部市五十目山町 15の7の1
　　健文会「ひろばクイズ係」まで

FAX：0836-34-2512

メール：sosiki_kenbun@yahoo.co.jp

組合員の声

【山陽小野田市中川
野村みゆきさん・65歳】

いつも楽しく拝見させて頂いて
います。「おもしろ食品・栄養学コ
ーナー」や「地域フラッシュ」を楽
しみにしています。これからも健康
で楽しく暮らせるような情報をお願
いいたします。

【美祢市美東町大田
倉増澄子さん・80歳】

友人に誘われて健文会のひろばん体
操「美東なでしこ班」に加入させて
いただき、楽しく体操、おしゃべり
をさせていただいております。（半
年くらい前より）今回（3月）組合
員となることになりました。
年齢的にも、体操もさることながら
おしゃべりはとても楽しく大切なこ
とだと思いますので、今後ともよろし
くお願いいたします。

【下関市棕野上町
吉永千鶴さん・73歳】

いろいろな活動を頑張る皆さんがス
ゴイ!!ステキ!!感謝感激!!仕事を理
由に一步踏みだす勇気がない自分に
ちよっぴり反省!!高齢化が進むなか
皆さんが生きて輝いていることを
発見!!自分も一步踏みだし人生を豊
かにしたいです♡

【山口市吉田・中村悠璃さん・22歳】

春から就職をして社会に出ました。
私に何が出来るのか、本当に社会人
としてやっていけるのか、不安なこ
とばかりの毎日です。よろしくお願
いいたします。

【宇部市芝中町
西田朱美さん・62歳】

昨年買ったミモザに少し花が付きま
した。お世話になります。クロスワ
ードパズルに応募します。当たれよ
ー♡当たれ♡♡♡

組合員の声に寄せられた内容
に「スゴイ!!」と触発された組
合員の投稿がありました。健康
のひろばが交流と同時に良い刺
激の場にもなっているようです。
今回は社会人になった若者の
初々しい投稿もありました。（編）

ともに学び　ともに気づき　ともに生きる

豊かな関係も育てよう！

2025年度 医療福祉生協

教育学習月間

6月1日(日)～7月31日(木)

ぜひご購読ください！

コムコムは全国の医療福祉生協をつなぐ情報誌です。
●医療・保健・福祉情勢を中心に現代を見つめる
タイムリーな情報 ●健康づくり・まちづくりをす
すめる全国の医療福祉生協のとりくみ ●病気予防に
なる料理レシピ、映画・音楽情報など楽しい記事も
いっぱいです。

毎月20日発行
特価 300円

地域組合員のみなさまへ

「お米2合カンパ運動」の
ご協力をお願いします。

宇部と小野田で「食材支援」を隔月で実施して
おりますが、現在、お米が不足して高騰しており、入
手困難となっております。ぜひ、皆さまのご協力を
お願いします。ご提供いただける方はまちづくり組
合員活動支援部までご連絡ください。

「戦争にまつわる体験談」を募集しています

2025年は節目の戦後80年です。戦争の悲惨さ
を記録し、次世代に受け継いでいくため、戦争に
まつわる体験談など（空襲体験、学童疎開、被爆
体験、親や祖父母から聞いた話など）を募集します。

組合員のみなさんへお願い

「組合員は、組合員たる資格を喪失したとき、又はその氏
名もしくは、住所を変更したときは、速やかにその旨をこの
組合に届けなければならない」（医療生活協同組合健文会定
款 第9条）と定められております。住所、氏名、連絡先
などの変更がありましたら必ずご連絡をお願いいたします。

診療所体制表はこちら
のQRコードを読み込
んでください。

—— 上記はすべてまちづくり組合員活動支援部にご連絡ください ☎ 0836-34-2510 ——

健康のひろばを、ご近所の組合員にお届けする『手配りさん』を募集しています。ご協力いただける方は ☎ 0836-34-2510 まちづくり組合員活動支援部まで。