

要予約 無料法律相談
2月18日(水)10時30分~12時
●担当/山口第一法律事務所
田中 礼司 弁護士
3月16日(月)13時~14時30分
●担当/山口第一法律事務所
横山 詩士 弁護士
●場所 生協ふれあい会館2階「相談室」
☎0836-34-2510

健康のひろば

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 2025年12月31日現在
●組合員 18,975人
●出資金額 615,126,000円
●平均出資金額 32,418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 宇部市五十日町16-23
TEL 0836-33-6644 FAX 036-33-6651
<https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp>

定款地域(活動する地域) ... 山口県全域

ヒートショックにご注意! 冬のお風呂は危険がいっぱい

知つておくといい お役立ち情報

●お風呂の前にコップ1杯の水を飲むことで、脱水を防ぎ、血压の急激な変化を和らげる効果が期待できます。



●また、家族がいる場合は、入浴することを伝え、何かあったときに気づいてもらえるようにしておくと安心です。

●寒い冬を健康に過ごすために、今日からできる対策を始めてみましょう。

ヒートショックを防ぐための注意点

01 脱衣所や浴室を暖める

入浴前に暖房器具で脱衣所や浴室を暖め、部屋との温度差を少なくしましょう。

03 入浴は食後すぐや飲酒後は避ける

食後すぐや飲酒後は血压が変動しやすいため、避けるのが賢明です。

02 湯の温度は控えめに

熱すぎるお湯は避け、38度~40度程度のぬるめの湯に設定しましょう。

04 長湯をしない

入浴時間は10分以内を目安にしましょう。

冬場に多発する「ヒートショック」は、急激な温度変化によって体動し、熱いお風呂に入る際など、温度差が大きい場所での発生が多く見られます。血压が乱高下することで、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があり、最悪の場合は死に至ることもあります。

3月末までの
提 起

協同の力がまちづくりと事業を支える
組合員一人ひとりが確信を持って進もう

2025年は国連が定めた「第2回国際協同組合年(ICY2025)」でした。私たちは地域に協同組合の存在を広くアピールし、行政・諸団体・生協間での連携やゲストとのつながりを拡大しました。また、「生協学校」(10・18)や「健康まつり2025」(11・16)を通じて、地域・職員組合員が協同を深め、協同組合の魅力を再認識しました。2026年以降もこの流れをさらに発展させていきましょう。

★居場所・班づくりを進めよう

地域から孤立をなくし、誰もが参加できる居場所や班づくりを各地で進めましょう。未組合員もお誘いし、組合員一人ひとりの出番を増やしましょう。

★「担い手さん」を地域に広げよう

まちづくりや支部運営を支える「担い手さん」(手配りさん・「こじて」支援員など)を増やし、新たな仲間とともに健文会の魅力を伝えましょう。

年度末まで目標めざして がんばりまじょ!

(組合員活動委員会)



宇部・山口・防府ブロック
月間目標達成表彰

12月11日、12日に
各地で開催された
「まとめの集会」



山陽小野田・美祢・下関・厚南ブロック
「組合員交流集会 in 米子」の報告



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ています。



▲年金者組合・小林和生さんによるはじめの挨拶

12月7日(日)、宇部市吉部ふれあいセンターで、コロナ禍以降休止していた山口県高齢者大会が再開されました。会場は70人を超える参加者でいっぱいになりました。

最初に小林和生さん(年金者組合)の挨拶から始まり、馬場康彰さん(日本高齢期運動サポートセンター専務理事)から2022年11月24日第35回日本高齢者大会で採択された「日本高齢者人権宣言」の意義と役割についての報告があり、休憩をはさんだ後、鉛筆画家岡本正和さんによる「国策に反対した村」と題した記念講演がありました。

閉会のあいさつと記念撮影の後は、戦時中に吉部村住民が国策から鉄道を守るために反対運動を行ったといわれる船木鉄道跡まで歩き、現場を見て終わりました。高齢者のパワーで学びのつまつたつどいになりました。



▲船木鉄道トンネル跡地フィールドワークの様子

見初神原支部 クリスマス会

12月24日(水)、見初40区公会堂で、ささやかではありますが、最後のしめでクリスマス会をしました。おいしいケーキと飲み物でたのしいおしゃべりをして過ごすことができました。



厚南支部 手配りさん交流会・望年会



12月17日(水)、厚南隣保館別館で実施し、16人が参加しました。うたごえから始まり、参加者からひととことずつ手配りの近況などをお話ししてもらいました。

地域フランシユ



早い方では1月から症状に悩まされる花粉症。今シーズンはスギ花粉の大量飛散が予測されており、花粉症のある方もそうでない方も要注意です!

毎年花粉症の症状が出る方は、早めにご相談ください。症状が始めてからでは薬の効果が十分發揮できない可能性があります。

花粉症について

宇部協立病院 内科医 徳永舞子



外出時のマスクや日の保護、家に帰った際の更衣や洗顔、掃除など、花粉への暴露をできるだけ減らす工夫がTVやインターネット上でも紹介されていますので参考にしましょう。また規則正しい生活習慣や十分な休息、禁煙や過度の飲酒を避けることは、鼻粘膜の機能や免疫機能を正常に保つことにつながります。正月明けの自身の生活習慣を見直す一つのきっかけにしてはいかがでしょうか。

通信No25

ここって がって よかった!

除草作業とパソコン(PC)操作支援

山口支部はまだ活動が少ないですが、支援員登録は現在10名、利用されている方は5名程です。先日は高齢ひとり暮らしの方の庭の除草と防草シート張りをしました。当日は支援員の中学生のお孫さんも手伝われ、「土日でできることなら」と支援員にも登録してくれました。最年少の支援員の誕生です(^^)/。



また、支援員の中から、「パソコンでわからないことがあるので、誰か教えてくれないか」との要望があり、別の支援員がご自宅に伺ってPC操作の「ここって」をする事になりました。“おたがいさまのある暮らし”が、気軽に一步ずつ進んでいけばいいなと思います。

山口支部担当支援員

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

ふじやま支部 手配りさん交流会・クリスマス会

12月24日(水)、ふじやま支部初めての手配りさん交流会としてクリスマス会をしました。ケーキや弁当を食べた他、ジャンケン大会でプレゼントをゲットし盛り上がりました!



恩田中央支部 手配りさん交流会・クリスマス会

12月10日(水)、前支部長の広いおうちをお借りして、手配りさんが集まってクリスマス会をしました。みんなで歌いながら体を動かしたり、パネルシアター「娘さんのおくりもの」を観たりして盛り上りました。



有償ボランティア事業「ここって」の支援員・利用者を募集しています。

連絡先

まちづくり組合員活動支援部 ☎0836-34-2510

介護事業所
DIARY

リハビリステップげんき

クリスマス会を開催しました

リハビリステップげんきでは、12月23、24日とクリスマス会を開催しました。トナカイやサンタの帽子をかぶり職員によるハンドベルの披露と利用者様による演奏、bingo大会を行い、皆さん表情の良いことこの上なく楽しい時間を過ごすことができました。これからも「げんきに来て元気をもらったよ」と喜ばれる事業所づくりに励みます。



理事会だより

第6回定例理事会を12月27日(土)、14時～17時15分で開催した。

■法人運営・承認・決済事項

- 健文会のデイサービス(2事業所)における食事代とおやつ代の値上げについて、この間のお米などの高騰を受け、取引価格が従来の倍以上の値段となり、近隣のデイサービスの昼食代の状況も踏まえ、おやつ代を現行の80円から100円に、食事代を現行の550円から600円に引き上げることを確認しました。(実施は2026年2月分より改定)
 - 2026年度健文会・予算づくりの進捗状況および中長期資金計画について提案を受け、確認しました。
 - 第39回通常総代会に向けて第1号議案(ダイジェスト版の素案)について提案を受け、協議しました。
 - 情報誌「COMCOM(コムコム)」の価格改定に伴う徴収額の改定について印刷・製本・用紙代などの価格高騰に
- ともない、医療福祉生協連より価格改定の通知があり、健文会としても2026年4月号より、現行の徴収額300円(税込)⇒350円(税込)とすることを確認しました。
- ⑤「健文会・健康まつり2025」の収支報告、ならびにまとめの実行委員会(12月18日)の報告をおこない確認されました。
- ⑥「就業規則の一部改訂について」提案を受け、協議の結果、確認されました。
- ⑦新賃金体系の移行および関連事項について、決済しました。
- 報告事項
- 【経営報告】
- ・2025年11月度(単月)の経常利益は+266万円(予算比△253万円、前年比△1,231万円)で黒字となりましたが、2か月連続で予算に届きませんでした。2025年度(4～11月)の8か月累計では、+7,322万円の黒字(予算比+213万円、前年比+4,399万円)でした。11月度も予算未達でしたが、引き続き必要利益を超過しています。

私の職場
紹介②生協
小野田診療所歯科

生協小野田診療所歯科は口腔内スキャナーやマイクロスコープといった最新機器を揃えています。なるべく歯を抜かずに歯を残す治療を心がけており、安心安全の治療を受けてもらえるように日々励んでおります。

送迎や訪問診療もしており患者様のニーズに合った対応を行なっています。

お口の中のことや気になったり、お困りのことがありましたらご相談ください。

【住所】山陽小野田市くし山1丁目17-20

【TEL】0836-84-2533

令和
7年今年度の健診、受け忘れていませんか?
後期高齢者健診

費用: 500円

締切まで
あとわずか!

【対象となる方】

- 後期高齢者医療制度に加入(75歳以上)の方
- 受診券をお持ちの方

※受診時には県から発送された受診券が必要です。

- 【健診内容】
- 医師による問診
 - 心電図
 - 9項目の血液検査
 - 尿検査

お申込み・お問合せ

宇部協立病院

0836-33-6111

受付時間: 平日9:00～17:00

※受診券を紛失された方、届いていない方も再発行が可能です。詳しくはお電話でご相談ください。

第8回健文会 実践交流集会

医療福祉生協のいのちの章典

日 時 3月12日木 13:40～16:40

会 場 男女共同参画センター・フォーユー
(宇部市琴芝町1丁目2番5号)

2013年6月医福連通常総会にて「医療福祉生協の理念」とともに決定した「医療福祉生協のいのちの章典」。健文会では、どのくらい「生きて」いるでしょうか。実践交流集会で、おおいに交流し、次の実践に結び付けましょう。

お問合せ・お申込み 医療生活協同組合健文会 総務部:渡辺

TEL 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651

憲法
25条(生存権) 9条(平和主義) 13条(幸福追求権) が活ける社会の実現をめざします。

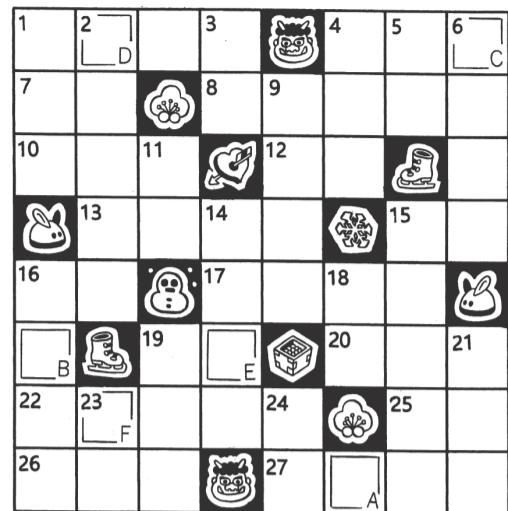
【ヨコのカギ】

- 春告げ鳥とも言います
- シャツの袖口の留め具
- 「王」の中国語読み
- 暦の上での春はこの日
- から始まります
- ……包丁。……のつま
- へたの……好き
- 童謡「♪……にゆれて
- 静かに眠れ」
- ……幕のスター
- 五……六腑
- 小石をける子どもの遊び
- 必要なは発明の……
- 草かんむりに母?
- 実験台にされるネズミ
- アシとも呼ばれる植物
- シングルベッドが二つ
- 遠隔操作で走らすことができる……カー

【タテのカギ】

- 人の……も七十五日
- 一力所にむらがり集まる……心理
- 路上や車内での盗人
- 女性が手紙で書く結語
- アリス「……の稻妻」
- 細かくずたずたに断ち切ること
- 対義語は弱腰
- 千分の一の単位
- ダムを造って電源……
- 本命以外に贈るチョコ
- レバーなど食用の内臓
- 月……樹。……馬
- 門下から除名すること
- 危険から身を守ること
- 酒場詩人の吉田……
- 番組の最後に出る人

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?

●12月号の答え 火の用心
12月号当選者 (応募39通、正解39通)

宇部市風呂ヶ迫町 大石英美子さん
防府市華城中央 各務美八子さん
宇部市幸町 兼安敏子さん
宇部市西岐波 正司貴美子さん
山陽小野田市厚狭 白石玲子さん
宇部市東岐波 竹杉美枝子さん
山陽小野田市西の郷 竹森賢次さん
下関市向山町 藤山恭子さん

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、ひととことえて下さい。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: 2026年2月末日 ●発表: 2026年4月号にて
- あて先: 〒755-0005 宇部市五十日山町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

お米2合カンパ募集中

日頃からお米カンパ運動にご協力頂きまして、ありがとうございます。おかげ様で食材支援を通して、困窮している方々にお配りすることができました。

毎月 70 キロのお米を要します。お米高騰の時期ではございますが、引き続きみなさまからのご協力をお願いします。

「新住居表示」に変更になった際、ご一報、お願いします

住居表示整備にともない、市区町村ごとに順次、新しい住居表示に変更されています。それにもともない、組合員の皆様に郵送する「残高通知」および「機関紙: 健康のひろば」などが今後お届けできなくなることも想定されます。確実にお届けできるようにするため、組合員のご登録状況を順次変更しています。

お心当たりのある組合員の皆様につきましては、お手数ですが、健文会までご一報お待ちしております。氏名、住所、連絡先変更なども必ずお知らせください。

組合員の声

【宇部市東岐波 有井涼子さん】

防府にみかん狩りに行きました。皇帝ダリアがみかんの木々の間から見事に咲いて空を見上げていました。私は山の空気をいっぱい吸つて、みかんを汗だくで採りました。みかんは孫たちに送りました。喜ぶ顔が浮かび嬉しくなります。

【山陽小野田市くし山

【山本千代子さん・76歳】

私は2年前から国保です。国保料は私の口座からの引き落としです。夫は社保なのに請求書などは夫宛です。市役所に国保の書類は私宛に送つてほしいと言つたら「世帯単位なので無理」と言われまし

た。ひろばの手配りをしています。

待つてくださる方がいてとても感謝です。もう20年前の話ですが、

会社を辞めて遊んでいたころ診療所でボランティアをしていました。

デイサービス、夏祭り、お花見などたくさんのことに関わってきました。

でも、もうそろそろお世話にな

る年かな。

2年ぶりに干し柿を作りました。

吊るした柿は100個。2週間ほど

でとろつとした美味しい干し柿が

【下関市豊田町

【小川静生さん・78歳】

朝、美しい虹がかかっています。

虹を追いながら生協下関歯科に行くと、駐車場で立派な「9条の碑」が目に飛びました。感

動の一日でした。

【下関市豊田町

【小川静生さん・78歳】

た。虹を追いながら生協下関歯科

に行くと、駐車場で立派な「9条

の碑」が目に飛びました。感

動の一日でした。

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予

報で始まっています。どうぞ今

月号の記事を参考にして、本格

的なシーズンを前に、出来る対

策に取り組んでみてください。

(編)

新年1月1日には山口県内

でもスギ花粉の飛散が観測され

たと発表がありました。黄砂や、

P M 2・5 の飛散予報も天気予