

組合員のための**無料法律相談**
要予約
 12月18日(金)14時～15時半
 ●担当/山口第一法律事務所
 ●場所 横山 詩土 弁護士
 生協ふれあい会館2階「相談室」
 〽️どんなご相談でもお気軽にどうぞ！
 ☎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 森 健弘

医療生活協同組合健文会現勢 2020年10月31日現在

- 組合員…………… 18,594人
- 出資金額…………… 617,521,000円
- 平均出資金額…………… 33,211円
- 支部数…………… 21支部
- 登録班数…………… 137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
<http://www.mcoop-kenbun.jp/kenbun/>

定款地域(活動する地域)・・・山口県全域

コロナ禍でみんなが工夫し、生まれた つながりの輪をさらに広げ、かたちにしていこう



10月29日、「こっこって」発足から1年の節目を迎え、総会を開催しました。
 当日は支援員を含む25名が参加。この1年間の各地の活動経験のなかで、支援員が実際に体験した経験談を持ち寄りしました。ほか、一部規約の改正や今後の活動方針案を提案、確認されました。

さまざまな依頼にこたえて



始まった当初は、利用があるのだろうか？と不安に思っていました。なんと9月末には利用回数は366回、利用者の方は58人まで広がりました。利用内容も掃除や草取りが多いなか、受診の付き添い、食事準備、ペットの餌やり、障子の張り替え、墓掃除、庭木の剪定、ゴミ出し、囲碁の相手、衣類の整理など多岐にわたっています。また、依頼してこられるのは利用者さんご本人からだけでなく、地域包括支援センターや事業所からも増えています。私たちはさまざまな制度も大切にしながら、事業所や行政との連携をすすめていかなければなりません。

「こっこって」総会 発足から1年をむかえて

心あたたまる経験談交流



総会の後半は、支援員さんたちの経験談の交流、各地から様々な報告がつづきました。
 「見ず知らずの利用者さん宅へ行くときは初めとても不安だった。でも、心が通うようになり、利用者さんの笑顔、『ありがとう』の感謝の一言にとっても励まされた」「自分の親世代にあたる方と接し、いろんな人生談を聞いて楽しかった」など、どなたのお話も心があたたかくなるものでした。
 「日常の中で困っている方がたくさんいる」ということを実感し、改めて「利用者さんと支援員の間につながりが生まれている」ということの素晴らしさを感じた総会でした。

Iさん 素敵な会ができましたね。助かります。
 Tさん 出会いは、宝物ですね。いい支援員で良かった。今度は通院介助もお願いしようかな。
 Nさん あらゆる面のサポートに心も、体もゆったりとします。安心な気持ちで体中にとけこんでいきます。感謝！感謝！です。

利用者さんの声

▼新首相が「自助・共助・公助」を唱えた。まず自助を、次に共助、公助は冷たい。憲法25条に「国は、すべての生活部門について、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」とある。これは、国には「公助」をやるべき義務があるということ。首相は、25条を知らないのかと怒りを覚える▼協同組合も「自助」と言うが、こちらは一人はみんなのため、みんなは一人のために、個人も協同も大事にする眼差しがあった。たかい▼89歳の母は、岡山県で一人暮らし。公共交通がもつと機能すれば、母の生活は随分違う。自助・共助・公助は、絡み合っている。首相が分けて語ることで、公助をはずす意図が透けて見える。(N)



医療・介護・くらしの事など…

何でも相談ダイヤル

一人で悩みをかかえていますか？
 まずはフリーダイヤルまでご連絡ください。
 「困った」解決をお手伝いします。

専用ダイヤル ☎(0120) 34-2510
 まちづくり組合員活動支援部

平日の月曜～金曜
 あさ9時～17時30分
 まで受付

無料

健文会・医療生協強化月間2020のまとめ

でかけた～ つなげた～ 安心を結んだ～

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。

今年度の強化月間はコロナ感染症による活動制限により、当初は思い切った活動ができませんでしたが、ある程度緩和された9月末頃から本格的なとりくみとなりました。

全国4課題(仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手ふやし)の8割に挑戦しようと各支部でスタート集会を開催。各事業所の組合員ルームの使用禁止と3密禁止で職員・地域組合員が一同に集まることができませんでしたが、支部や事業所の目標を再度確認してとりくみを開始しました。

「お元気があったかいね？」を合言葉に「お久しぶりだったね」とマスク下での笑顔の対話。感染対策に配慮しながらの訪問や、電話を使っ



ての声かけをおこないました。また、新たな「居場所づくり」への挑戦、見えづらくなった身近な「困った」相談・解決へのつながりづくりを大切にしました。

月間中に有償助け合いネット「こっこて」が1年目の節目の総会を開催できたことに感謝申し上げます。

【「こっこて」の記事は1面参照】



つなげた～

- 健文会「平和フェスタ2020」は初めてのオンライン開催。福島と中継を結び、「原発事故からまもなく10年目の現地の今」を浜通り医療生協の2名の組合員から現地レポートで交流。地元・山口から連帯メッセージを送りました。
- 美祢支部は美東地域で健康チャレンジの参加者によびかけ、月間中に2か所目の新たな居場所づくりへ挑戦中です。
- 「こっこて」の利用を通じて5名の加入につながりました。また、利用から、地元支部の健康教室を紹介、参加につながり「こんな会に出会えて大変うれしい」との声も出ています。
- 有帆支部は、「一小学校区の小さな支部」という利点を生かし、居住地図を調べて、現・手配りさんに電話で部数増の協力依頼。手配り配布率は50%→60%へ、一気に10%UPしました。
- 準備地域の防府では13名の加入があり12月の健康教室開催へつなげました。



安心のネットワークを

全国4課題の8割目標にはまだ手が届きませんが、インフルエンザ予防、新型コロナウイルス感染症に注意しながら、「医療生協に入ってよかったね」をめざし「生協の安心のネットワークづくり」へ向けて、元気にすすんでいきましょう。正式なまとめは12月10日(木)の「月間まとめの集会」でおこないます。



でかけた～

- ストップしていた訪問行動再開、理事長訴え文の増資チラシを持って各家庭へでかけました。
- 高千帆支部は訪問行動の道中、道端で偶然、顔見知りの方に出会い、立ち話で声をかけたら加入へ、日頃のつながりの深さを実感。
- 岬支部は「困った」の声を月間スタート集会で紹介、支部の気になる方の「見守り活動班」結成へつながりました。



参加者のみなさん、今年もおつかれさまでした！
とりくまれての感想はいかがでしたか？

健康チャレンジ 2020まとめ

チャレンジア～つながった～元気になった
～これからです～

今回の健康チャレンジは、新たに下関市、下関教育委員会の後援が増えました。

コロナ禍により自宅で過ごす方が増え、自宅でできる健康づくりに健康チャレンジを活用できるようにと全組合員へ郵送しました。

全郵送で自宅に届いていることを活かして、「健康のひろば」の配布先の方に初めて声をかけた方、訪問できない方には工夫して「もしもし作戦」を実施した支部など、初めての電話に「ドキドキ♥」もありましたが、「つながれるうれしさを実感した」という感想も多く寄せられました。



岐波支部健康チャレンジのつどい

しかし、今年はコロナによる活動制限の影響は大きく、各支部で決めたエントリー普及目標数を達成できた支部は、21支部中『7支部』となりました。エントリー目標の全体の到達率は『72%』でした。

チャレンジ参加者からの声 (回収した記録用紙より)

終了された方のご紹介します。記録用紙を回収できた約9割が「チャレンジに参加して役に立った、よかった」と回答。

「今年は外出控えて運動不足になりがち。しかし、チャレンジで意識も変わり、体も心も健康につながることを実感した」「休日は一日中家で過ごすことも多く運動量が少なかった。スクワットで体を動かすことが習慣になり、期間が終わっても続けている」「時間をかけて歯間ブラシを併用し丁寧な歯みがきを心がけた。食事や間食を摂る時間帯もきちんと規則正しく意識できるようになった」など、生活習慣の見直しにつながり、健康管理への意識が高まった方、「実際に体の調子がよくなった、など、『60日間の成果』を実感している方が大勢おられました。

石井手保育園では、昨年は年長クラスだけでしたが、今年は年少・年中・年長クラスの園児たちが「あいうべ体操」をとりくみました。毎年各地で新たなとりくみへと発展し、つながりが生まれています

記録用紙の最終提出は12月末です。少しでも挑戦していただいた方はもちろん提出をお願いします。

健康づくり・つながりづくりへまだまだGO!GO!

インフルエンザとコロナの同時流行に備えましょう

- ✓ 冬場でも小まめな換気とマスク着用を徹底しましょう
- ✓ インフルエンザ予防接種がまだお済みでない方は早めに受けましょう
- ✓ 急な発熱は、まずはかかりつけ医に電話連絡しましょう



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。

わかば班20年のあゆみ

長く続いた秘訣は「楽しく、役立つ健康づくり、そして、支え合う仲間の存在」



長年「わかば班」班長としてリードされてきた音田義雄さん

音田さんご夫妻のおかげで

「こんなに長く続いたのも、音田さんご夫妻のおかげだね」新川鶴の島支部には、二十数年もつづいた班がありました。わかば班と呼ばれ、音田ご夫妻が中心となっていた班会でした。「妻も楽しんでいました。自分自身の勉強にもなりま



すし、健康を保つためでもありました。班会のみならずの協力もあって、ここまで長く続いたと思います」班長の音田さんは、2000年に大阪で開催され

楽しくつづいて

た(当時の)日本生協連医療部会の全国集会に参加した時、同じグループで一緒になった尼崎医療生協の方の「班会は毎月開いている」という言葉にめざめました。それまでのわかば班は、開催期間が空いたり、不定期

だったのですが、以来、「毎月1回・定例開催」にしました。班会はいつもの自宅にて、事業所から講師を招いての健康講座や「元気アップ体操」「ころばん体操」など、おこなってきました。その後で、仲間とゆつくりお茶しながら雑談する。この時間がとても楽しいひとときだったそうです。「班は解散してもこれから先、職員同士、互いに連絡を取り合い、声をかけ合う仲でいたい、時には支部行事と一緒に参加したい」と音田さん。いつまでも地域の中心で自然と支え合う関係があるって素敵なことですね。(聞き取り・支援部)

シリーズ歯科だより 4

おすすめの治療を2つご紹介します



協立歯科は4月のリニューアルを機に、新たな治療を始めました。組合員のみならずにより満足できるサービスをお届けするための2

つ内容をご紹介します。お一人おひとりに合わせた治療計画をご提案

ひとつは、治療計画書を作成し、みなさんにご提案するサービスです。相談室で問診を取らせていただき、詳しくお話を聴きし、次に口の中の状況を知るために、レントゲン撮影や歯周病の検査、検診(むし歯などお口の中の状態、口腔内写真など検査)資料を集めます。この資料をもと

もうひとつは唾液検査です。この検査は口腔内の細菌のバランスの状態を調べ、虫歯や歯周病のなりやすさを予測することができます。検査は短時間ですみず、ご希望される方はまずはこちらで連絡お待ちしています。



検査料1000円(税別) 協立歯科 TEL 0636-34-2511 (協立歯科 歯科衛生士 大林 明子)

タオル体操DVD



タオル体操のDVDをこの間80枚作成し組合員のみならずにお届けして自宅や教室で活用していただきました。現在も人気絶賛中です。今回、本格的なDVD「医療生協健文会オリジナルタオル体操」を作成してさらに広めていく予定です。どうぞ期待。



タオル体操サポーター養成講座の参加者の様子

健康格差をわかりやすく

翻訳、そしてパンフレットに

イギリスの著名な公衆衛生学者でありながら、イギリスの医師会長、さらに世界医師会長までも選ばれたマイケル・マーモット先生の名著「健康格差」を民医連の仲間と一緒に翻訳し日本評論社から2016年に出版した。全国の大手店の棚に並び、各地の図書館でも採用された。とはいえ発行部数は6千冊だけ。その後、全日本民医連に頼んで、読みやすいパンフレットに仕立直し、今年2月に5万部で発行してもらった。

生協は社会的支援

自分でも言うのも変だが面白い。ただ民医連総会までという短い縮切だったので、文章が十分推敲できず、編集方針を

健文会理事長 野田 浩夫

ぶらっと放浪記 その17



実はちょうど2年前、中国地方生協連から講演を依頼されたのだった。その礼状に「この度は、「あつたか地域づくり交流会」の講演ありがとうございました。講演後のやり取りの中で、「生協は生活全体を支える社会的支援そのものであり、生協に入るという事は支援を身にまとい安心感を得ることである。組合員はさらにそれを提供する立場にもなれる。今後は特に後者を指した」とおっしゃられたのが、大変心に響きました」とあったのがパンフレットを作ろうという僕の動機になった。偶然この礼状を2年後に読み直す夜があった。パンフレットについてはお呼びいただければ参上いたします。

■転居及び氏名変更、亡くなられた場合(電話0836-34-2510)までご連絡ください。

家族が いちばん
2020年
vol.128 by Y.M

今年も、九州や中部地方で豪雨の被害が発生したわね。温暖化が心配だわ。
毎年どこかで豪雨災害があるし、規模が大きくなったら、ほんと怖いぞ...
経済優先の米国なんて感染者が世界で一番多い国になってるわ。
それと同じぐらい新型コロナも怖いの。
日本も経済優先のコロナ対策じゃ、この冬に感染拡大したらどうなるんじや。
学術会議の任命拒否問題の独裁ぶりを見ると、普政権に期待は持てないし。
いやじゃ！大洪水の前に、何とかせんにや、皆でなんとかできるじやろ？

こぐま保育園の 日々 1

緊急事態宣言期間中も開園して健文会を支えました。
みんなで散歩。ひつじのサクラも一緒に。散歩中のサクラのウンチもおそうじして歩きます。

健文会が院内保育所として委託している、NPO法人「みらい広場」。子どもたちの園での様子を、今号より連載でご紹介します。

読者の声

【山口支部 北村るみ】
学問の自由や大学の自治が権力に脅かされている昨今を憂慮します。菅首相の日本学術会議の推薦委員会任命拒否問題は、単に学者・研究者の問題ではありません。政治権力の介入であり、しいては私たち国民の享受する権利が侵されることになると思います。菅首相は税金が使われるからと言いが、国は研究や教育にお金を出しても口を出してはならない。なぜならその時の政権に都合の良い学問や研究、教育がなされる事になるからです。

また、大学の自治が侵害されている例として身近な下関市立大問題があります。下関市長が市立大学を私物化し人事に介入、変質させています。市立といえども独立した大学であり大学の自治が侵害される事があったはなりません。

私たちはこれらの由々しき問題を絶対に許して

自分で選んで お買い物♪

音楽を流しながらパンを販売しているロバのパン屋さん。リハビリデイサービスたんぼぼの利用者さんの「買物がしたい」「自分で選んで買いたい」「食事の準備ができないので持って帰りたい」との要望から実現しました。火曜日のひと時、たんぼぼ前で開店しています。

【小野田南支部 中川のリ子さん】
有償助け合い事業「ここって」の利用希望の方が増えてきているのに、これに対応する支援者が不足していて要望に応えられない現状を聞き、私も何かできる事があると思い支援者になることにしました。地域の人の「困った」の助けになればと思います。今からどんな依頼が来るか楽しみです。

【山陽支部 大上英子さん】
この頃は、朝もめっきり涼しくなり、霜月というだけあって時には肌いりもあるようになりました。今年もあと2ヶ月、年末も一刻と近づいて、なんとなく慌たしさを感じます。
コロナ禍でお盆に帰れなかった孫たち。この禍が治まり、年末年始こそは孫達の笑顔に会えるよう、祈っています。

健康のひろば クイズ 2020年12月号

2020年9月末までの『ここって』の利用者は58人。利用回数は〇〇〇回でした!

(〇には数字が入ります。ヒントは1面)

応募方法
住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事(意見)感想など、ひとこと添えて下さい。ご意見・感想は、掲載させていただきます。ご応募は、ご応募下さい。
●当選者に薄謝 5名様分
●締切 2020年12月末日
●発表 2021年2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
【2020年10月号の答え】
誰もが健康で、居心地よく、くひせるまちづくりへの挑戦 2000年、TJのリーフレットが届けました。
【当選者】
かじやま支部 村岡 容子さん
山陽支部 小林 昭子さん
下関支部 山内けい子さん
下関支部 安田よし子さん
山陽支部 小川ひろみさん

おめでとうございます。

第一二三回(十二月号)
川柳のひろば
藤本一兎 選

人 根を張ってここでやれると思う今
恩田西支部 小林伸祐

地 病みがちな老人いじめ負担増
厚南支部 ター坊

天 核兵器廃絶サインする国へ
常盤支部 眠気覚ましのココア

軸 アメリカの報道ばかりする日本
一兎

あなたなら、すぐにも書ける 五七五
『川柳』大募集

あて先 宇部市五十目山町15の7の1 生協ふれあい会館 健康のひろば 編集部
FAX 0836 (34) 2512
Mail: sosiki_kenbun@yahoo.co.jp
締切り 締切り: 偶数月の月末 (必着)