

組合員のための**無料法律相談**  
**要予約**  
 2月19日(金)10時~11時半  
 ●担当/山口第一法律事務所  
 ●場所 田中 礼司 弁護士  
 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 森 健弘

医療生協健文会現勢 2020年12月31日現在

●組合員	18,746人
●出資金額	610,525,000円
●平均出資金額	32,568円
●支部数	21支部
●登録班数	141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

# でかける つながる 安心を結ぶ

12月28日年越し  
 「何でも無料相談会  
 & 食材支援」

コロナ禍でひろがった  
 相談・支援の輪

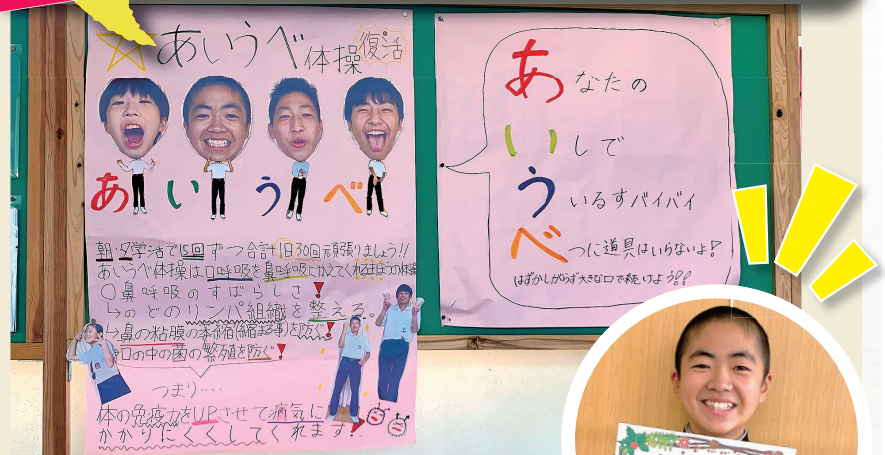


コロナ禍の年の瀬、少しでも地域のみなさんのお力になればと、山口民医連と健文会で企画した、年越し「何でも無料相談会&食材支援活動」。当日は70名の参加がありました。

インスタント食品を手にした男性は「この蕎麦のカップ麺ひとつあればなんとか年越し気分を味わえる」、炊き込みごはんを持ち帰る女性は「帰って90歳の母親と2人で分けて食べます。ありがとう」など、感謝の言葉。スタッフの心が温まりました。なかには宣伝カーのアナウンスを聞いて参加した方もおられ、4件の相談事例に対応したソーシャルワーカーは「懇談をきっかけに解決の道筋をつくるお手伝いになれば」と話します。

私たちは、困っている方が『いつでも気軽に相談に立ち寄れる場』にしていくことを当面の目標にして、今後も2か月に1度の継続をめざしています。

宇部市立  
 神原中学校  
 全校でとりくむ  
 「あいうべ体操」



コロナでいったん中止。でもやっぱり「あいうべ」再開しました。宇部市立神原中学校全校約200名の生徒のみなさんが朝・夕の学活で毎日30回「あいうべ体操」続けています。スゴいですね!

校内の「あいうべ」がんばってるで賞を受賞の2クラスを保健体育委員長(次期)の江本有吾さんから紹介してもらいました。健康チャレンジですとつながっていたい笑顔の素敵なみなさんです。



## 頼りになる医療生協健文会を強く大きく

さあー!! 今年度も2月・3月のあと2ヶ月です。コロナ禍でつながりの大切さを実感した2020年。「距離が離れても心をつなげる」ことを大切に、もう一息がんばりましょう。

- 1 知り合いの方に加入のお声かけをしてみませんか。安心してつながり「こまった」ときの頼りになる医療生協です。ぜひ多くの方にご紹介ください。
- 2 つながった方の3人以上で班という集まりができます。身近な人と人のつながりの中で、おしゃべり、交流、学習会などいろいろ

できます。コロナ禍では少人数の集まりが大切です。感染防止を徹底して集まりをもっていきましょう。

- 3 1年に1回は出資金口数の増加にチャレンジしてみませんか。一人ひとりの組合員の支えで医療生協健文会の組織の強化につなげていきましょう。組合員が主人公です。
- 4 「こまった」の解決に専門家と力をあわせませう。遠慮なくご相談ください。春はそこまできています。ラストスパートです。

▼菅自公政権は75歳以上の老人に対し「医療費原則1割」負担を崩し、2割負担を押し付けようとしている。今回は単身の場合「年収200万円以上」、夫妻の場合「年収320万円以上」の世帯が対象となる。これが突破口として対象を広げていくのがいつものやり方だ▼政府は、窓口2割負担導入の口実として、現役世代との公平を図り「負担上昇を抑える」ために高齢者に「能力に応じた負担をいただく」というが、人は年を重ねれば当然、病気も多く、治りにくくもなり、限られた収入の中から、すでに現役世代の数倍の医療費を支払っているのが実状だ。2割負担になれば、必要な医療を受けられない人が増え、重症化は避けられない▼今必要なのは、制度設計を見直し、国庫負担を引き上げて、財源を公費中心に変えることだ▼窓口負担増の撤回を求め、国民的運動をすすめ、自己責任押し付けの政治からケアに、力厚い社会づくりに、力を合わせよう。





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。

核兵器禁止条約

間もなく発効

核抑止論を乗り越え、人類の安全保障を

山口大学名誉教授 外山英昭



昨年12月20日、「イージス・アショア配備断念と敵基地攻撃能力」を話題にしたミニ講座で、「敵基地攻撃能力の保有」について話をする機会がありました。

「ずも」型護衛艦を改修し、F35Bステルス戦闘機を搭載し、長距離ミサイルを装備するなどします。

核抑止論を乗り越えるために

菅政権は、安倍政権の「抑止力の強化」を引き継ぎ、敵基地攻撃能力の向上につながる軍備増強の方針を打ち出しています。イージス・アショアは断念しましたが、イージス・アショアシステム搭載艦2隻を整備するとともに、「い

敵基地攻撃能力の保有とは、相手国に攻撃の意志を持たせないほどの抑止力を持つということとです。しかも日米の軍事一体化が進めます。それは東アジアの緊張の拡大と軍拡競争につながります。核抑止論を含め抑止力とは、圧倒的な軍事力による威嚇です。

世界は今、核兵器禁止条約を通して、核兵器のない世界をめざす新たなあゆみをはじめます。それは、人類全体の安全保障、真の国際協調、日本国憲法の平和主義の立場です。そのためにも、核保有国および日本政府が固執する核抑止論を乗り越えなくてはなりません。イージス・アショア配備撤回を勝ちとつた住民・市民のように、知識と想像力そして生活者としての主体性に裏付けられた粘り強さが求められます。

世界は今、核兵器禁止条約を通して、核兵器のない世界をめざす新たなあゆみをはじめます。それは、人類全体の安全保障、真の国際協調、日本国憲法の平和主義の立場です。そのためにも、核保有国および日本政府が固執する核抑止論を乗り越えなくてはなりません。イージス・アショア配備撤回を勝ちとつた住民・市民のように、知識と想像力そして生活者としての主体性に裏付けられた粘り強さが求められます。

医療福祉生協のいのちの章典 第3回健文会 実践交流集会

2021年3月11日(木) 13:40~15:40 宇部市文化会館 2階研修ホール 宇部市朝日町8番1号

※今年はZOOMでの参加も可能です。パスワード等のお知らせは、開催日近くにお知らせします。

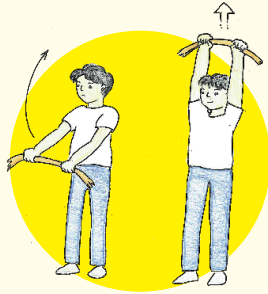
お問合せ・お申し込みは 医療生活協同組合健文会 総務部：渡辺 ☎0836-33-6644 FAX0836-33-6651

みんなで「タオル体操」をはじめよう!

タオル体操 DVD 版には 29 コマの運動が紹介されています、今回より運動のポイントなどを2コマずつ紹介していきます。

① 腕を拳上して背中を伸ばす運動

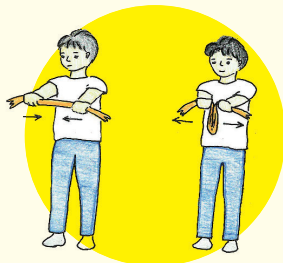
両足を肩幅に開いて立ち、タオルを両手で肩幅に持ち、肘を伸ばして、まっすぐ上へ挙げます。挙げたらさらに天井に届くようなつもりで伸びましょう。息を吐きながら両手を下ろします。肩の可動域を広げ、脊柱を伸ばすことで姿勢の前後左右のゆがみを直します。



3~4回くり返します。背筋、腹筋、おしりやふくらはぎの筋肉にも力が入っていることを意識しましょう。

② 腕を前方に挙げ、肘を伸ばす運動

肩幅に持ったタオルを前方に90度拳上(前へならえの姿勢)し、肘を伸ばしたまま両手をくっつけたり離したりする。離すときはタオルが「パン」と音がするくらい強く伸ばしてみましょう。肘を伸展する力がつきます。10回おこないます。



運動する間、両腕を前方に保持しておくことで肩の拳上筋、腹筋、背筋など体幹を支える筋肉もついてきます。

※ 椅子に座っておこなう場合は両足を床につけ、骨盤の幅に足を開き背もたれから離れて背中を伸ばしておこなしましょう。



5 ジェンダー平等を実現しよう



民医連新聞という機関紙に、セクシュアル・マイノリティの学生への対応をきっかけに、すべての学生

職員の名前表示が、男は黒、女は赤になっているところがあり違和感。女性の医療従事者に診てほしいと思っっている女性患者にとって色分けが目安になるが、窓口で要望を出せるしくみがあれば表示しなくてよいのかも。

女性が制服があり選択肢がスカートタイプだけというのは変。

空気があるとしたらおかしい。 用タイプに変更、多目的トイレの増設、セクシュアル・

11月号の「あれもこれもSDGs」で、「自分の中に先入観はないか。仕事や活動の中ではどうか。材料はたくさんありそうです」と締めくくったところ、「あるある」とさまざまな声が。今回はそれらの声を紹介します。



マイノリティ関連の書籍を校内図書として購入、校内実習の男女別グループ編成への配慮、宿泊研修時の個別対応、日常的な個別相談などなど：対象学生だけを特別扱いせず、すべての学生の選択肢を広げたとのこと。

健文会は、人権意識を高く持ち、多様性を受け入れ、豊かで人間性あふれる組織として成長できているでしょうか。シエンター平等の視点でちょっと立ち止まって考えて行動すること

Table with 4 columns: 分野名・変数名, 日本の順位, 分野名・変数名, 日本の順位. Rows include Economic Participation and Equality, Education, Health and Well-being, and Political Empowerment.

世界経済フォーラム：ジェンダー・ギャップ指数 2019 より（対象 153 か国）



■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。

# 在宅医療 専門医 って? ①

生協小野田診療所 内科所長 廣田 勝弘



前回生協小野田診療所の玉野井、廣田の二人が県内初の在宅専門医になったという報告をさせてもらいました。今回は在宅医療専門

医の専門性についてお話しします。

## 在宅医療とは?

まず在宅医療とは…自宅や施設での生活を続けながら、病院や診療所に通院が難しくなった方々に対して、医師や看護師が定期的に「ご自宅に訪問しそこで診察や治療をおこなうもの」です。通院や入院ではなく「住み慣れた自宅」「住み慣れた地域の施設」で、また「自分らしく生活すること」を続けられることが目標で、「うちで最後まで過ごしたい」という在宅看取りもおこないます。

## 在宅医療をひろげる役割も

宇部・小野田・下関地域での在宅医療をおこなう医療機関はほんのひと握りで山口県内でも非常に少ないのが現実です。

## さまざまな職種との連携も重視しながら

「医療面」だけでは不十分ながが多いため、「生活を支えていくこと」「自宅での生活での不安をいかに解消するか」にも対策を考えていく必要があります。そのため医療のみならず「介護サービス・ケアマネジャーとの連携」、急性病状が悪くなり入院が必要な時にすぐに対応してもらえらるよう「病院との連携」、災害時の避難場所やその時の事前準備のための「市役所などとの連携」など、さまざまな職種との連携を重視した診療をおこなうことが「在宅専門医」としての大きな役割の一つです。

## シリーズ歯科だより 5

# 歯科受診のおすすめ

新型コロナウイルス感染症の懸念から、医療機関への受診を控える方がいますが、歯科受診を控えることにより、虫歯の進行や、歯周病が悪化するおそれがあります。「いつもより歯を磨く時間を長くしていれば大丈夫かな」とお考えの方もいらっしゃると思いますが、歯科受診をすることで虫歯や歯周病のリスク、ご自身の歯並びにあわせた磨き方、歯ブラシや歯間ブラシなどの使い方を知ることができ

より良いセルフケアで口の健康を維持するため、一度受診されてみませんか?

協立歯科では感染症対策として患者の皆さんに体温測定や手指消毒、治療前に殺菌効果の高い洗口液にてうがいをしていたり、ご協力をお願いしています。

(協立歯科 歯科衛生士 岡本さゆり)



# ぶらっと放浪記 その18

## JR 山口線長門峡

健文会理事長 野田 浩夫 ちようもんきよう

駅に降りて長門峡の入河口付近で川の流れを見ると頭が混乱する。入口より西、つまり山口側では川は西から東に流れている。つまりこの川は日本海に注ぐ川だと直感してしまう。しかし、入口より東つまり津和野側では川は東から西に流れる。つまり阿武川は瀬戸内海に流れる川だと直感してしまう。

## 冬の長門峡

長門峡に、水は流れてありにけり。寒い寒い日なりき。われは料亭にありぬ。酒酌みでありぬ。われのほか別に、客とてもなかりけり。水は、恰も魂あるものの如く、流れ流れてありにけり。やがても密柑の如き夕陽、欄干にこぼれたり。ああ! — そのような時もありき、寒い寒い 日なりき。



ご近所福祉サロンにじ 「おやつづくり」(11月18日)

まちづくり組合員活動支援部 池田 陽子

## 材料(2人分)

- 鶏もも肉 ..... 100 g
  - 餃子の皮(大判)..... 20枚くらい
  - ピザ用チーズ ..... 適量
  - ケチャップ ..... 適量 ※ピザソースでもOK
  - オリーブオイル ..... 適量
  - お好みの具材 ..... 適量
- ※ サラダチキン・ハム・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・プチトマト・卵・アボカドなど

## 作り方

1. 具材を薄切りにします。
2. ホットプレートにオリーブオイルをひき、餃子の皮を並べます。
3. ケチャップを塗り、具材とピザ用チーズをのせます。
4. ホットプレートに蓋をして200度に設定(温度設定がない場合は中に設定)します。5分ほど蒸し焼きにして、野菜がしんなりしチーズが溶けたら蓋をとります。
5. 皮がカリッと焼けたら出来上がりです。

# 手軽に もう一品

## 餃子の皮で手のひらピザ作り





■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 コロナ禍**  
vol.130 by Y.M

今日は何でも好きなもの食べていいよ。ほんとは！何にしようかな

コロナ禍で売上が減り、雇止めが通告された。

小学1年になる娘との二人の生活は厳しく辛い。うどんセットはいつも食べてるでしょ。食べたものでいいのよ。

日本では一人親は自己責任と言われ、とく援助も乏しく貧困が進んでいる。お母さんはおなからすいてないから、全部たべなさい。

娘の笑顔にだけ助けられたか、私を支えてくれるのは娘のだから。

安くておいしい。うどんセットがいいの！

一緒に食べないと美味しく、ないもの、一緒に食べよう！

ママ、おいしいね。おいしいね。

娘との生活を守るため頑張ろう。



「オレが代わろうか」マッチはむずかしい。週に一度、年長組がかまどで、みんなのお汁とごはんを作っています。

**こぐま保育園の 日々**  
2



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連載でご紹介します。

**コーヒーズ 30**

**オカリナ吹けたらいいな**

今から約40年前、私がまだ若かりし二十歳の頃、巷で『コンドルは飛んで行く』が流行った。曲を始めて聞いたとき、何気に“自分で演奏したい”と衝動にかられた私はオカリナ(写真:緑色)を楽器店で6千円出して購入した。

それから数十年の歳月を経た3年前のこと(2018年5月~)、宇部市男女共同参画センターフォー・ユーでオカリナ教室が始まることをたまたま友人から耳にした私は、思い立って再チャレンジを試みた。

ある程度演奏できるようになった頃、どうもきれいな高音が出にくいことを知った私は、次に(写真・赤色)のオカリナを購入した。

教室に通いだして1年くらいたった頃だろうか、オカリナコンサートに誘われた。演奏会会場を出たところでオカリナを販売しているコーナーにふらっと寄ったところ、進められ、購入したのが3つ目の茶色のオカリナ。値段は秘密…。



オカリナは楽器1つでいつでもどこでも演奏できる手軽さがある。また、指先をしっかり使い、肺活量も増えるので健康にいい。そして何より自分のなかでひとつづら目標や、日課があったほうが張り合いもある！ いまでは3つのオカリナが自分のパートナー。

(常盤支部 前田 典子)

**読者の声**

【山口支部 原田啓子】

小学校教員を退職後、支援員として週3日学校に出ています。世の中で、いま一番密な場所…そこは教室。コロナ禍のなか、ソーシャルディスタンス、人との距離を2m離して、なんて言われていますが、35人学級では、机がぎしりと並んでいて、子ども同士の距離は、どう工夫しても50cm。ひしめき合っています。教室の後ろから見ていて思うことは、担任の仕事は本当に激務だということ。朝の会から帰りの会まで、ほぼ空き時間もなく黒板の前に立ち、必死で授業をします。その間、一人ひとりの子どもの学習内容の定着はもちろん、体調管理、心のケア、人間関係…気を配ることが満載。平常時でさえ大変なのに、コロナへの様々な対策が加わり、負担がのしかかります。国は、35人学級を40年ぶりに5年かけて実現すると発表しましたが、それではあまりに遅い!! コロナ禍の中、命と安全な生活を守るために、即、少人数学級を実現するべきです。先生たちの本音は「30人でも多い、20人くらいでないと行き届いた教育はできない」です。全国に先駆けて、35人学級を実現した山口県、さらに30人学級を実現し、子どもと教育を大切にしているいい県として、全国の先頭に立ちたいと切に願っています。

【ふじやま支部 中村徹さん】

先月から「健康ひろば」を配るようになり、自粛生活ばかりでしたが、歩く目的が出来て健康に役立っております。

【高千帆支部 松田敦子さん】

息子に第2子が誕生しましたが、コロナで会うことができずスマートフォンでの会話。早く成長をだきしめたいのに!! いつの日になるかなあ?

**健康のひろば クイズ**  
2021年2月号

**宇部市立神原中学校全校生徒のみなさんが頑張っています。「〇〇〇〇体操」**

(〇にはひらがなが入ります。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(ご意見)ご感想など、ひとこと添えて下さい。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 5名様分
- 締切 2020年2月末日
- 発表 2021年4月号にて
- あて先 〒755-0000 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12月号の答え】

2020年9月末までの「ひろば」の利用者は58人。利用回数は

366回でした!

**【当選者】**

- 山口支部 末弘 彰さん
- 上宇部川上支部 内田満智子さん
- 下関支部 植屋 幸子さん
- 高千帆支部 糸山美紀子さん
- 恩田南支部 米本 久子さん

おめでとうございます。

第一二四回(2月号)

川柳のひろば

藤本一兎 選

草とつて農業している気がしてる

恩田西支部 小林神祐

スマホ病いつの間にかにやら感染し

厚南支部 ター坊

サクラ舞う季節を嘘で塗り固め

常盤支部 大寒

棒読みの宣言事態止められぬ

一兎

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)

『川柳』大募集