

要予約 無料法律相談

2月21日(金)10時～11時半
 ●担当/山口第一法律事務所
 田中 礼司 弁護士

3月19日(水)14時～15時半
 ●担当/山口第一法律事務所
 横山 詩土 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12月31日現在

- 組合員…………… 18,863人
- 出資金額…………… 601,119,000円
- 平均出資金額…………… 31,868円
- 支部数…………… 23支部
- 登録班数…………… 191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

地元の
 イイところを
 みつけ!

バスハイク企画で

西岐波支部の知名度アップ!



宇部かま直販所にて

西岐波支部の知名度を上げようと格安の会費でバスハイクを企画しました。

11月29日(金)、雨模様のお天気のもと、24名で10時に西岐波集会所を出発し、阿知須の「いぐらの館」へ。参加された方からは、「近くにこんなところがあったのね」、「ひなもんも見にいきたいね」と楽しまれている様子でした。

昼食は道の駅きらら阿知須でお弁当に舌鼓。午後はニッ

スイになってしまった「宇部かま」はどうなっているのかと工場見学へいき、案内がとても面白く、また「蒲さし」ができあがっていく工程も楽しくあっという間に時間が過ぎていきました。

最後は医療生協組合加入の願いと、次回の約束をして解散しました。

(西岐波支部 支部長 吉田和子)

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になっている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

第21回 ひろば、私も配ります! — 西岐波支部 原田 信子さん —

からだのことを考えて手配りをはじめました

近所のよしみで組合員となりました。運営委員を担っていましたが、からだを壊したことがきっかけで運営委員会に出席できなくなりました。でも、健康のひろばの手配りはできると思い引きうけました。

いまは9件配っています。家にずっといるのは良くないので少しでも外出しようと思い、散歩がてら配っております。これからも運動のためにも続けていこうと思います。



第15回
山陽小野田市SOS
健康フェスタ大盛況!

来場者2,000人超え!

今回で第15回目となった山陽小野田市SOS健康フェスタ。市民病院、労災病院、赤十字病院、山口県看護協会などが多彩な体験ブースで市民との交流をはかりました。

たくさんの会話をうつつじて交流

健文会山陽小野田ブロックも組合員と職員18名で体験ブースを出し、骨密度測定、血管年齢、握力測定を実施しながらの対話が弾みました。多くの方が自分の健康状態を気にされていることがわかりました。「健康をつくる平和をつくるのち輝く社会をつくる」健文会の理念とさまざまな活動の紹介もできました。ブースには参加者の10%の約200名



が来場。市民の皆さんに溶け込めたと感じる1日でした。
 (山陽支部 林田 晃)



支部合同で
病院食体験 & MRI見学



宇部協立病院の良さを知ってもらおうと、昨年11月26日、恩田南支部・岬支部合同で、小野田南支部・美祢支部合同で「病院食体験&MRI見学」を実施しました。

食事づくりの工夫に感動

まず、ソフト食と固形食の試食をしました。ソフト食は普通食と同じ食事をペーパースト状にしたうえ、見た目を形成して食事らしく整えるなど、栄養科の職員から食事づくりのさまざまな工夫を学びました。

参加者からは「食べ比べができてよかった。患者のために手間をかけて、作ってくれていることが分かった」「病院食が直営でつくられていることに感動した」「塩分少なめと聞いたが、味はしっかりついていておいしかった」などの声が多く寄せられました。

最新のMRIに興味津々

次に、一昨年導入された(あの噂の)MRIの見学。「クレンジングやアクセサリー置き場とか、女性の配慮が足りていて、いいね!」という声が上がリ、音楽が流れたり映像が流れたり最新の技術に興味津々。見学のあと、その場で予約する方もいました。

忙しいなか対応していただいた職員の皆さんに感謝します。みなさんの支部でも、体験&見学しませんか?



恩田南支部・岬支部



小野田南支部・美祢支部

地域フ
 ラツシ
 ユ

各地でクリスマス会を開き、交流を深めました。

厚南支部



厚南支部は長いあいだ担い手に悩んでいましたが、昨年11月4人も新しい運営委員が増えました。12月24日、運営委員会にてクリスマス会を開き、おいしいケーキを食べました。

▶ 12月18日、約20名の組合員でクリスマス会を開催。地元のオカリナグループの演奏にあわせて参加者もタンバリンや鈴を鳴らし、会場は盛り上がりました。

有帆支部



見初神原支部



▶ 12月23日、クリスマス会をおこないました。利用者さんからケーキが食べたいと要望があり、ボランティア参加の原田理事と利用者さんがミニホットケーキ30枚を焼きました。利用者さんに生クリームを絞ってもらい、フルーツ、チョコスプレーをトッピング。「最高のクリスマスをありがとうね」との言葉をいただきました。

たんぽぽ



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。

通信No19

ココって
 があったよかった!

昨年12月12日、生協小野田診療所2F組合員ルームで認知症サポーター講習会をおこない、13名の「ココって」関係者が認知症について学びました。実践形式で実施した声掛け練習では、印象がとても変わると皆さんの感想がありました。今後講習をいかして支援をおこなっていきます。また、「ココって」では支援員さん募集をしています。お気軽にお問合せください。



※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

■ 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。

上関に原発も中間貯蔵施設も作らせない! 宇部パレード!

昨年11月30日、周南につづいて宇部市でパレードが開催され、健文会も参加しました。

▶ 「計画に反対」の声、多数

上関町で建設に向けた調査がすすめられている使用済核燃料の中間貯蔵施設について周辺自治体の柳井市の平郡島の自治会が、住民を対象にアンケートをおこなった結果、「計画に反対」の回答が多かったとして、知事に反対を表明するよう求める要望書を提出しました。上関町では、原子力発電所から出た使用済核燃料を一時的に保管する中間貯蔵施設の建設にむけて調査がすすめられており、昨年11月、ボーリング調査の掘削作業が終了したとのこと。

▶ 一人でもおおくの「原発ノー」を

一人でも多くの方が「原発ノー」と言えるように。自分たちだけの問題じゃない。子どもや孫たちのためにもたたかっています。私たちが反対しなければ止まりません。きれいな海と空を守っていきましょう。



参加された組合員のみなさん

美祢支部主催 乳がんについての講演会

「乳がん」は、女性だけの問題だと思いませんか? 健診の大切さがわかる乳がんについての講演会、パートナーやご家族と一緒にぜひ、聞きませんか?

- 日時** 2025年3月22日(土) 10:30~12:00
- 場所** 美祢市 市民会館2階 大会議室
- 講師** 宇部協立病院 外科医 工藤 明敏 医師
- 参加費** 無料!

講師プロフィール

宇部協立病院 工藤 明敏 医師 (広島大学卒)

昭和30年、阿知須生まれ。宇部高等学校から広島大学へ進学。学生時代ブラックジャックに魅せられて、腫瘍外科医の道にすすむことに決めました。長年がんの手術に携わってきた経験を活かし、現在は外来でがん患者さまの診療に従事しています。

今回の講演を聴いて、興味をお持ちいただければ幸いです。



医療生協健文会 美祢支部
☎0836-34-2510



電話か、QRコードで申し込みください。
締め切りは3月19日。

理事会 だより

第7回定例理事会を12月21日(土) 14時~17時で開催した。

■ 法人運営・承認、決済事項

- ・「医療生活協同組合50周年記念誌」が完成し、関係者へ配布した。
- ・「セメント町旧たんぼぼ」の一部解体工事が12/23完了した。
- ・第38回通常総代会に向け、第1号議案の骨子について提案を

受け、意見交換した。
・2025年度予算づくり(案)について提案を受け、意見交換した。

■ 報告事項

- ・24年度11月度の経営報告
- 11月度の経常利益は1,198万円の黒字(予算比△288万円の未達)。
- 8か月累計は2,892万円の黒字(予算比△4,368万円の未達)となり、必要利益到達は厳しい状況。

グループホームかいなん

笑顔と元気あふれる クリスマスパーティーを開催



昨年12月24日にクリスマス会をおこないました。非日常の瞬間をみんなで楽しく共有したいとの思いで企画。入居者さんと職員が約1ヶ月かけて一緒につくったケーキ(段ボールとフェルトでケーキの土台、スポンジでイチゴを制作したもの)を使ったバランスゲームで盛り上がりまし



た。また、温かいものを楽しみながら食べていただきたいと職員全員で考えたスペシャルメニューを手作りし、職員が折り紙で作ったツリーも添えました。皆さんの笑顔をみて、わたしたちも元気をいただきました。(グループホームかいなん職員一同)

私の職場 紹介 17

宇部市南部第1地域 包括支援センター



宇部市南部第1地域包括支援センターは、皆さまが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために必要な援助や支援をおこなう「地域の相談窓口」です。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となり、

皆さまからのさまざまなご相談・ご心配事を汲みとっていくことはもちろん、健康づくりや介護予防の支援をおこなっています。私たちは、チームワークの良さが自慢です!

移転のお知らせ

2025年2月1日(土)より南部第1高齢者総合相談センター(宇部市南部第1地域包括支援センター)は協立在宅介護総合センター内に移転いたします。恩田・岬地区担当です。介護のこと福祉のことなど何でもご相談ください。

移転先住所: 宇部市末広町1-13
電話番号: 0836-38-8551

健文会 いのちの章典実践交流集会

ともに学び・気づき・実践する豊かな関係を育てよう

- 日時** 2025年3月13日(木)13:40~16:40
- 場所** 男女共同参画センター・フォーユー
宇部市琴芝町1丁目3番5号

今年も、1職場1事例~実践レポートを共有しましょう。地域組合員・職員組合員、地域の諸団体(地域住民、自治会、民生児童委員、社会福祉協議会、自治体、学校、近隣病院・診療所・介護事業所、購買生協、スーパーマーケット、お寺...などなど)とともにおこなった医療・介護・助けあいなどの実践も大募集!

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

【2025年2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。 | | | | | |
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 内科 | 一般 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 急患外来 |
| | 予約 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 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) | | | | | |
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 内科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 夜診 | | | ○ | | | |
| | 訪問診療 | | | | ○ | | |

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]12:00~17:30(※第1水曜午後休診) [夜診]17:30~19:30 | | | | | |
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 歯科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 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(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 | | | | | |
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 歯科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 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)、訪問歯科診療あり(要相談)

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]月・火 14:30~17:30(受付17:00まで) 水 17:30~19:00(受付18:30まで) | | | | | |
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 内科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○第1・3のみ |
| | 午後 | ○ | ○ | 17:30~19:00 | | | |
| | 訪問診療(午後) | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 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) | | | | | |
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 歯科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 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ぽぽ 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

- ◆ 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 宇部市末広町1-13(☎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)
- ◆ 山口市事務所 山口市駅通り1丁目7-8(☎083-981-0102)

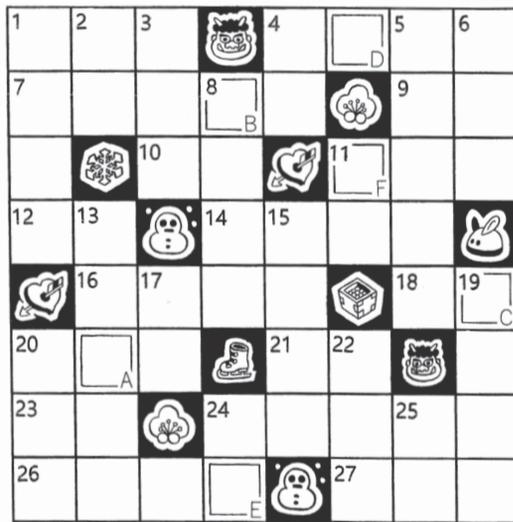
【ヨコのカギ】

- 弥生時代の登呂……は日本の考古学の聖地
- 太古からの……住居
- 本命でない人に贈る……ネクタイを試行
- 自分の才能や仕事に自信を持つこと。……心の行水。……天狗
- どて煮の具、牛……肉
- 正体不明の化け物
- ……点検、……浸水
- ……室。……席
- 県庁所在地は松山市
- ここで冠を正さない
- 愛媛県の昔の国名
- 三重では4日後をこう呼ぶとか
- 火の……。……棒
- 首都はテヘラン

【タテのカギ】

- 首都はロンドン
- 春の七草の一つ
- 対義語は凶事
- ……足配線は危険です
- 冬山用フードつきの服
- 佐々木倫子作「おたんこ……」
- 夜遅くまで起きます
- 春の七草スズナの別称
- 木の枝に霧の水分が凍りついています
- 首都はローマ
- ツルより長寿?
- 車などを動かすこと
- ほまれ。国民……賞
- 実を食用にする野菜
- 松や杉は……葉樹
- 泣き……に蜂

クロスワードパズル



【問題】二重ワクの6文字をA~Fの順に並べてできる言葉は?

●12月号の答え **鍋奉行**

12月号当選者(応募36通、正解36通)

- | | |
|----------|---------|
| 山陽小野田市高畑 | 三浦信弘さん |
| 宇部市西岐波 | 清原恵美子さん |
| 宇部市西岐波 | 伊藤ヨシミさん |
| 宇部市上宇部沼 | 小田ミサ子さん |
| 山口市小郡上郷 | 畑山静枝さん |
| 宇部市岬町 | 河野由利子さん |
| 宇部市則貞 | 赤星愛子さん |
| 宇部市厚南中央 | 樋村忠義さん |

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2月末日
- 発表: 2025年4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

【山陽小野田市柿の木坂】
樋元道子さん・34歳
転職後の健康診断で初めて生協の小野田診療所を利用した。建て替わったんだなあと以前から思っていました。ピカピカで明るい雰囲気でした。これからもお世話になります。

【宇部市東平原】
森岡光代さん・88歳
毎月のクロスワードの挑戦を楽しみにしています。老いていく脳のトレーニングにちょうど良いです。

【山口市黒川】
松富昭子さん・71歳
夫が良い夫婦の日にアレンジメントの花をくれました。いくつになってもお花をもらうのは嬉しいものです。「武器より花束」をガザやウクライナが一日も

【山口市阿知須】
工藤襄さん・86歳
足腰が悪く歩行困難で大変な思いをしています。健康のひろばを楽しんでいます。お互いに気を付けましょう。

【下関市田倉】
原田優子さん・82歳
各支部の楽しい活動に元気をもらっています。今年度も健康チャレンジを頑張りました。

【山陽小野田市厚狭】
谷崎省三さん・78歳
高齢者の詐欺被害が相変わらず報道されています。国は今後年金だけでは生活を守れそうもないからと投資を活用して資産形成をすすめています。お金の話は無責任な話です。お金の話はそんなにありません。お互いに気を付けましょう。

2025年が平和な年になるように、医療生協健文会の「健康をつくる。平和をつくる。」の理念を実現するために、みんなで力を合わせましょう。(編)

医療生活協同組合健文会
0836-33-6644
〒755-0005 宇部市五十目山町16-23

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。