

7月の 広島中央保健生活協同組合だより

広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先
〒733-0031 広島市西区観音町16-19
電話(082)-532-1264
FAX(082)-532-1267

アドレス <http://www.hch.coop/>
Facebook 「広島中央保健生活協同組合」

2025年5月31日現在
組合員数 29,117人
出資金 12億2,703万円
発行責任者 生協広報委員会

けんこう

2025年
7月号 No.619

法人理念

ともにいのちを大切にし、
みんなが健康で安心して暮らせる社会をつくります。

取り組み方針

1. 安心・安全な医療・介護・福祉の事業に取り組みます。
2. 協同の力で、安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。
3. 憲法を守り、平和を守る運動に取り組みます。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の5類移行から2年となりますので、5月より、生協けんこうプラザでの組合員活動参加時のマスク着用は各自の判断となりました。



カレーライスを提供します。
第2土曜日は遊びにおいで!

掲示板

広島中央保健生活協同組合

子ども食堂
生協わくわくぱーてぃー

【日にち】7月12日(土)
(次回:8月9日(土))
【時間】10時30分~13時頃
(食事の提供は12時頃から)
【場所】観音公民館



どなたでも参加できます。

- ※感染症などの流行状況によっては中止となる場合がございます。
- ※午前7時の時点で警報が出ている場合は、中止とさせていただきます。
- ※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

調理・あそびボランティアさん大募集中!!

お米・野菜等食材のご提供もお待ちしております(^^)
お申し込みは☎082-532-1264(組合員活動推進課)まで

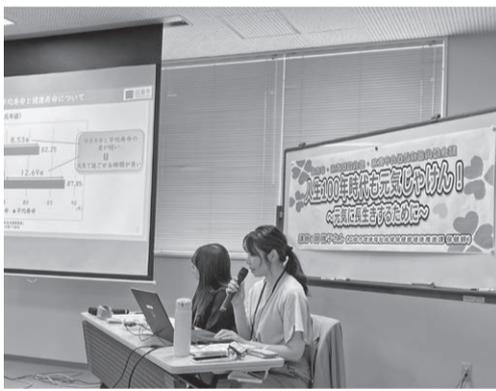
いつもお米や食材をご提供いただき
ありがとうございます!

5月29日(木)、生協けんこうプラザにて、広島中央保健生協・広島医療生協・広島市の共催学習会「人生100年時代も元氣じゃけん!」を元氣で長生きするために」を開催しました。参加者は職員を含め32名でした。

越岡理事からのご挨拶の後、講師の広島市健康福祉局の岡桃子さんの講演がはじまります。広島市民の運動習慣、飲酒状況や医療費などの現状にしっかりと触れながら、早期対策の大切さや健診を受けることの重要性をわかりやすく簡潔に解説してく

「自分の生活を見直す機会になった」「健診を受けようと思いましたが、いつまでも健康で長生きしたいです」と、前向きな感想が多く届きました。

参加された方々からは、「自分の生活を見直す機会になった」「健診を受けようと思いましたが、いつまでも健康で長生きしたいです」と、前向きな感想が多く届きました。



健康づくり 委員会主催

元気な暮らしの第二歩は、 自分の身体を知ることから!

共催学習会「人生100年時代も元氣じゃけん!」
元氣で長生きするために」

広島中央保健生協では健診センターや各事業所などで健診を受けることが可能です。オプション健診には組合員価格も適用され、お得に

さまざまな種類の健診を受けられます。ぜひ健診を受けて自分の身体の状態を把握し、元氣な生活を続けていきましょう!

心の窓

先日ある支部の訪問行動をした際にステキな出会いがありました。

喫茶店を経営されている組合員さんのお宅を訪問したところ、お一人の女性が杖をつきながら来店。その方は常連さんでこの喫茶店から歩いて1分もしないところにお一人でお住まいのこと。そしてなんと今年100歳を迎えるとのことでした。元氣の秘訣が知りたい!と思ってお話をさせていただきました。「70代が一番お酒を飲んだわ!でもどんだんと同世代の飲み友だちがいなくなって、今はもう兄弟もいなくなっちゃった。90歳になって、もう一人で生きて行くしかないから健康でいなきゃダメ!」と思ってキッパリお酒をやめたの。こんな私も小さい頃は体が弱くて1学年を2回するほど入院していたのよ。息子がいるんだけど、近くにいたら甘えて自分一人でもできないなと思うと、70代に入ったときにわざと距離を置くようにしたの。でも今もほぼ毎日会いに来てくれて、私があげられなくなってきたベットボットのフタを少し緩めてから帰って行くの。とてもお話の上手な方でもたくさんの面白いエピソードをお聞きすることができました。

お話を聞く中で私の頭の中に浮かんだのは「生協10の基本ケア」にある「町内にお出かけをする」一座って会話をするです。この方がこんなに元氣で長生きされているのは、気軽に誰かとお話できる居心地のよい場所がお家のすぐ近くにあることではないかなと思いました。私が100歳になるまで後70年以上あると思うと、大麥パワーをもらえましたが、長生きするならやっぱり「健康で長生きしたい!」と実感しました。

支部総会特集

笑って歌って 学んで体験して

6月の総代会に向けて、演奏会や体操、学習会、落語、健康マージャン体験などを企画した楽しく笑顔あふれる支部総会が開催されました。

☆西部ブロック☆

八幡東支部

5月19日(月)に開催しました。18名の参加となり、2024年度の活動報告及び2025年度の活動方針を確認しました。まず安徳理事による「笑いヨガ」で心と体をほぐしてから議案の確認を行いました。昨年は班活動から仲間ふやしがふえたため、健康づくりのために班会への参加をおすすめしたところ、「健康マージャン班に参加したい」との申し出がありました。自由脱退・減資手続きの変更について質問があり、小松理事から丁寧に回答がありました。難しいお話のあとは、安産亭徳丸師匠による「落語」を楽しみました。重点課題の説明もしっかり行いながら、笑いがあふれる総会となりました。



五月が丘支部: 4月26日(土)



八幡東支部: 5月19日(月)



廿日市支部: 5月14日(水)



佐伯支部: 5月24日(土)



湯来支部: 5月24日(土)



五日市支部: 5月30日(金)



美鈴が丘支部: 5月20日(火)

☆中央ブロック☆

都支部

4月30日(水)に都第2集会所にて、第17回都支部総会を開催しました。参加者は8名でした。

はじめに2024年度の活動のまとめや会計報告をし、2025年度の運営体制・運営方針を確認しました。今年度は班を整理することもあり、班長さんや班数などの確認で多少の混乱はあったものの、最後には無事に承認されました。

第2部は健康チェックを行いました。血圧計と体組成計で身体の状態を確認した参加者のみなさんは、それぞれの数値を見せあいながらワイワイと交流していました。都支部担当の堀田理事は元看護師ということもあり、血圧測定中に簡単な健康相談を行う方もいらっしゃいました。

なかなか新しい方からの参加が増えないことが支部の課題ではありますが、今年度もゆったりと支部を運営し、新たなつながりづくりができればと思います。



西区西支部: 4月26日(土)



都支部: 4月30日(水)



庚午支部: 5月12日(月)



井口・鈴が峰支部: 5月16日(金)



中広支部: 5月17日(土)



横川・三篠支部: 5月22日(木)



己斐上支部: 5月24日(土)



己斐支部: 5月29日(木)

☆東部ブロック☆

南区東支部

5月24日(土)、南区東支部総会を開催いたしました。参加者は職員含め16名でした。最初に、支部長の杉本さんから呼びかけられ、昨年度亡くなられた運営委員さんに黙とうを捧げました。

その後戸田理事より当生協の方針説明、小田副支部長より支部のまとめと方針についての説明がありました。特に当生協の方針の中の福島生協病院についてや経営状況についての質問を多くいただきました。

2部では介護事業部の浴長佐枝子さんを講師に「認知症についての学習会」を開催しました。いざ、周りの人が

認知症になったときなどにどうすべきかを、浴長さんの訪問介護の際にあったお話しも例にあげながら話されました。

最後は、「みなさん元気で長生きをめざしましょう」と参加者のみなさんで言いあって和やかに終了しました。これからも支部のみなさんと一緒に、楽しく活動していきたいです！



東区北支部: 5月8日(木)



安芸中央支部: 5月8日(木)



南区東支部: 5月24日(土)



安芸府中支部: 5月9日(金)



中区南支部: 5月10日(土)



南区支部: 5月14日(水)



中区仲支部: 5月15日(木)



東区南支部: 5月21日(水)



牛田支部: 5月22日(木)



吉島支部: 5月28日(水)



中区北支部: 5月30日(金)

理事会社保平和委員会主催

公開学習会

「被ばく80年に学ぶ いま私たちにできること」

原水爆禁止広島県協議会の代表理事の一人、神部泰さんをお招きして5月23日(金)に開催しました。「被爆80年、被爆者の叫びを世界に」と大見出しをつけた資料が準備され、スクリーンには、中国新聞社に所蔵されている松重美さん撮影の被爆直後の御幸橋周辺の写真、被爆翌日(1945年8月7日)の産業奨励館(現・原爆ドーム)方面の写真が映し出されました。坪井直さんの被爆証言や日本被団協の田中照巳さんのノーベル平和賞受賞時の演説から、私たちがいま大切にしなければならぬことが改めて迫ってきました。

続いて、核兵器禁止条約に対する世界の国のスタンスや、核兵器の実際の弾頭数、核兵器の維持・開発に年間14兆円という膨大な経費がかけられていること、製造関連企業に私たちの年金積立金からも投融資がされていること、石破首相の「核共有」政策の危険性、日米共同訓練が核兵器搭載を前提として強行されていること、多数の戦死者を想定していると思えない自衛隊と葬祭業者との協定、呉で構想されている複合的な防衛拠点の問題など、多くのことを学びました。そうしたなかで希望となっているのが核兵器禁止条約をめぐる動きだと指摘され、世界を動かしてきた原水爆禁止世界大会の意義が強調されました。

核兵器の廃絶や広島から発信する平和は多くの人の願いになっている今、私たちができることを少しずつでも考えて実行していくこと、小さな一歩を踏み出していくことの大切さを考える学習の時間になりました。

「コメはどうしてこんなに高いんかね」「買い物に行くたびにため息が…」などの日々の生活実感とは少し距離があったのか、参加は17名でした。



憲法を守り、活かし、広げるプロジェクト主催

憲法三二学習会

憲法学習会に参加して

支部運営委員会で、けんこうプラザでの憲法学習会を知り、4月19日(土)の当日は午前中に別用で広島市内に出ており、午後参加しました。

学習会では、中村健太弁護士さんが日本国憲法第3章の「国民の権利及び義務」の条文ごとに、特に第25条「生存権」、第13条「幸福追求権」、第14条「法の下での平等」、第19条「思想良心の自由」、第20条「信教の自由」、第21条「表現の自由」については詳しく説明・解説されました。

私はこの学習会で、憲法の各条項に定められた国民の権利が、私たちの生存にとっていかに身近で重要なものであるかを改めて認識させられました。そして、政権党が福祉医療の改悪と軍事費増の政治を強行し、憲法第9条の改悪を狙っている時だけに、第12条に規定するように「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」と自覚させられました。

記・湯来支部 牧野一見



診療のごあんない

2025年5月現在です。
急な医師の交代で変更もあり得ますので、ご了承ください。
※前回から変更している部分は網掛けで表示しています。 (2025年7月から)

		受付時間		月	火	水	木	金	土		
福島生協病院 082-292-3171 (健診センター:082-292-3215)	外科受診ご希望の方へ 7月より土曜日は第2・4のみの診療といたします。ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程、よろしくお願いたします。	午前	8:30~11:45 診察は9:00~	内科(一般) ※初再診の方はこちらへ	山崎	柴田(英)	柴田(英)	新丸	新丸	直江(第1・3・5週)	
			8:30~12:00 診察は9:00~	内科(専門) ※予約の方のみ	布引	橋本	橋本	神尾	橋本	橋本	交替(第2・4週)
			8:30~11:00	健診	橋本	松原	田中(干)	濱本	田中(干)	大学	
			8:30~11:45 診察は9:00~	外科	神尾	新丸					
		午後	8:30~11:45 診察は9:00~	整形外科	高岡	高岡	大津	大津	大津	大津	交替
				耳鼻咽喉科※	多比良	多比良	高岡	高岡	多比良	山脇	
			8:30~11:00 診察は9:00~	皮膚科※(予約制)	保手浜	飯田	藤原	多比良	山脇	藤原	
				内科(一般) ※初再診の方はこちらへ	杉原・田代	杉原・山崎	杉原・田中(貴)	杉原・佐々木(雅)	北口・田代	伊藤(1~2診) 伊藤(泰)・石田(誠)・田中(貴)	交替 9:30~受付 10:00~診察 (第2・4週)
			13:30~16:00 診察は14:00~	外科	宮庄	田代	宮庄	北口	大森		
				整形外科	長谷川	杉本	長谷川	有村	有村		
夜間	16:30~18:00 診察は17:00~	内科(専門) ※予約の方のみ	杉本(予約)			杉本(予約)	長谷川(予約)				
	13:45~16:00 診察は14:00~	外科・肛門科	有村(予約)								
生協小児科ひろしま 082-532-1260 7月2日(水)休診	休診日・受付時間が変更になる場合があります。 小児科ホームページをご覧ください。	午前	8:30~11:30		北村	北村	北村	北村	北村	12:00まで受付 北村 (第2週休診)	
		午後	13:00~14:00			予防接種(予約制)	予防接種(予約制) (第4日は休診)	乳児健診 (完全予約制)	予防接種(予約制)		
		14:30~16:30		北村	北村	北村 (第4日は休診)	北村	北村			
生協歯科ひろしま 082-291-1333	7月30日(水)は13:00までの診療となります 予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。 休診日・受付時間、及び歯科医師体制は変更される場合があります。	午前	月・水・金・土 8:30~12:30 火・木 8:30~10:00		高橋	松井	高橋	高橋	高橋(月3回)	交替 第5土曜日は休診	
		午後	月・金・土 12:30~17:00 火・木 10:00~17:00 第1・3水 12:30~15:00 第2・4水 12:30~17:00 第5水 午後休診		山本(月2回)	山本	山本	山本(月1回)	山本	山本	交替 第5土曜日は休診
		夜間	17:00~18:30		高橋	高橋	高橋	高橋	高橋(月3回)		
生協さえき病院 082-926-4511		午前	9:00~12:00	内科	平野(大学)	荒井	神尾	叶	高内	高内	
				内科(予約)	沼本	河口	伊藤(泰)	池本	吉田(大学)	交替	
				健診	福山	神尾	重本		福山		
				整形外科	渡辺	重本	八田	根本	南方	交替	
午後	14:00~17:00	内科	15:00~福山(予約) 15:00~荒井(予約)						15:00~荒井(予約)		
									16:00~福山(予約)		
夜間	17:00~18:00	内科						福山(予約)			
生協さえき歯科 082-926-1148 予約制 ※土曜日は交替制です。		午前	8:30~11:30		星	星	星	交替制	星	交替制	
		午後	13:30~17:00		保子	保子	保子	交替制	保子	交替制	
コープ五日市診療所 082-924-0608	午前	9:00~12:00	内科	佐々木	長谷	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木(敬)(第1・3週休診)		
	午後	15:00~17:00	内科		佐々木	佐々木					
	夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木			
コープ草津診療所 082-272-8665	午前	9:00~12:00	内科	世戸	福山	世戸	福山	世戸	第2・4週のみ 診療 八田		
	午後	14:00~17:00 水曜日は17:30まで	内科			訪問診療(福山)					
	夜間	17:00~18:30	内科		福山						

ワンプレートを手早く仕上げるコツ

ステップ1 「さっぱり混ぜご飯」の米を炊く。すべてのメニューの下処理をする。
 ステップ2 「小松菜とえのきのおろし和え」をつくる。
 ステップ3 「豚肉となすのしょうが焼き」をつくる。
 ステップ4 ご飯が炊けたら、「さっぱり混ぜご飯」を完成させて盛り付けをする。

ワンプレートの調理時間
計 30分
(炊飯時間は除く)

豚肉となすのしょうが焼き

栄養価(1人分) エネルギー 387kcal | たんぱく質 18.8g | 食塩相当量 1.0g

材料(2人分) つくり方
 豚ロース肉…6枚(200g) 1 豚ロース肉は3cm幅に切る。なすは縦半分にして1cm幅の斜め切り、玉ねぎは繊維に沿って5mm幅、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
 なす…1本(70g) 2 フライパンに油(大さじ1)を熱し、玉ねぎ・なす・赤パプリカを入れて炒める。玉ねぎが半透明になってきたら野菜を取り出す。
 玉ねぎ…1/2玉(50g) 3 豚ロース肉に小麦粉をまぶす。2のフライパンに油(小さじ1)を熱し、豚ロース肉を並べて焼く。
 赤パプリカ…1/4個(75g) 4 両面焼いたら(A)を加えてさっと炒め合わせ、2を加えてさらに炒め合わせる。
 油…大さじ1
 小麦粉…大さじ1
 油…小さじ1
 A しょうゆ…小さじ2
 みりん…小さじ2
 しょうがすりおろし…小さじ1/2

ポイント
 豚肉には疲労回復効果が期待できるビタミンB1が含まれます。玉ねぎに含まれるアリシンにはその吸収を促進する働きがあるため、食材の組み合わせで効果が高まるといわれます。

さっぱり混ぜご飯

栄養価(1人分) エネルギー 271kcal | たんぱく質 5.2g | 食塩相当量 0.5g

材料(2人分) つくり方
 米…1合 1 米をとぎ、だし汁を入れて炊く。
 だし汁…210ml(1合分) 2 たくあんと大葉は細切りにする。
 たくあん…2枚 3 2・ごま・ちりめんじゃこを炊き上がったご飯に加えて混ぜる。
 大葉…5枚(4g)
 ごま…小さじ1
 ちりめんじゃこ…大さじ1

ポイント
 食欲がないときにもおすすめの混ぜご飯。しそのさっぱり感、たくあんやちりめんじゃこ、ごまの食感が楽しい一品です。

小松菜とえのきのおろし和え

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal | たんぱく質 1.6g | 食塩相当量 0.4g

材料(2人分) つくり方
 小松菜…2株(80g) 1 小松菜、えのきは長さ3cmに切る。大根はすりおろす。
 えのき…1/2株(50g) 2 鍋に湯を沸かし、小松菜を2分茹でる。えのきを加えてさらに1分茹でる。ざるに上げて流水で冷ます。
 大根…1cm(50gほど) 3 2の水気を絞り、器に盛る。大根おろしを乗せ、(A)を混ぜてかける。
 A しょうゆ…小さじ1
 酢…小さじ1
 七味唐辛子…3振りほど

ポイント
 小松菜はビタミンやミネラルが豊富で、体調を整えてくれます。大根おろしは、さっぱりと口当たりよく、消化も助けてくれます。

【料理作成・撮影】管理栄養士/フードコーディネーター 熊橋麻実(くまはしまみ)
 保育園、社員食堂などの管理栄養士を経て、現在は企業のレシピ開発、飲食店のメニュー監修、コラム執筆、セミナー講師などをおこなう。「絶対失敗しない、おいしい、見栄えがする」かつ「栄養バランスがとれている、簡単で手軽な材料でつくれる」をモットーにレシピを考案。



ジメジメ季節に 体調を整えるプレート

ワンプレートの栄養価(1人分)
 エネルギー 688kcal / たんぱく質 25.6g / 食塩相当量 1.9g

ワンプレートで満足 **すこしおバランスごはん** ⑥

たんぱく質やビタミンがしっかりとれて、しかも「すこしお」。そんな献立を提案します。

塩と上手におつきあい **すこしお**

さっぱり混ぜご飯
 小松菜とえのきのおろし和え
 豚肉となすのしょうが焼き

憲法を守り、活かし、広げるプロジェクト

知って活かして広げよう 日本国憲法

学問が戦争遂行のために利用された反省の下、1948年(昭和23年)に制定された日本学術会議法は、「科学が文化国家の基礎であるという確信に立って、科学者の総意の下に、わが国の平和的復興、人類社会の福祉に貢献し、世界の学界と提携して学術の進歩に寄与することを使命とし、ここに設立される。」とうたっていますが、政府が会員の任命を拒否し、その理由も明らかにせず、学問の自由が脅かされています。

また、あろうことか、陸上自衛隊員が戦死した場合に備えて、葬祭業の業界団体と陸上自衛隊と協力協定を結んでいたことが報道されました。自衛隊員の戦死を具体的に想定する事態にまで戦争する国づくりが進んでいます。

タレントのタモリさんは2022年に放送された「徹子の部屋」で「来年はどういう年になるか」と聞かれ「誰も予測できないですよ、これはね。でもなんて言うかな、新しい戦前になるんじゃないですかね」と発言し話題になりました。

憲法クイズ! 日本の戦争参戦の歯止めになってきたのは憲法9条ですが、9条の精神を広めようと全国に9条の碑が建てられつつあります。今年の5月3日憲法記念日現在、その数は何基でしょうか。 ① 15基 ② 47基 ③ 59基

答えは6ページにあります!

のりくらり大病息災〜闘病生活で思ったこと〜①

南区支部 安德剛

多少迷いながらこの記事を書いております。自分の体験を語るのは恥づかしいという思いがある一方、同じような状況にある人にとって闘病記はとても参考になり、励まされることを私自身が実感していたので、嘲笑覚悟で書くことにします。

昨年の「けんこう」に載せてもらった私の白血病の闘病ですが、昨年4月に一応寛解状態となり、あとは経過観察ということでやれやれと胸をなでおろした矢先のことでした。昨年6月に福島生協病院で人間ドックを受けました。今回はなにもなかろうと高をくくっていました。それが、エコーの検査の時にやけに技師さんが一定部分を何度も時間をかけて観察していました。気にはしてなかったのですが、受診の際、白い影があるとドクターから言われ、再検査をすすられました。そこで日赤で精密検査を受けたところ、内科医からジストの疑いと言われたのです。「ジストって何?」と頭の中でつぶやきました。ドクターも絵を描いて教えてくれましたが、スマホで調べると「消化器官にできる悪性腫瘍の中でも「肉腫」に分類される腫瘍で、皮膚や粘膜などにできる通常の腫瘍とは違い、骨や血管、筋肉にできる悪性腫瘍のこと」で見つけにくいことがほとんどだそうです。希少な疾患で10万人に1人の確率で、有名人にはショーケンこと萩原健一さんが命を落としています。「白血病の後にジストかい!こりゃ宝くじに当た

るぐらいの確率 (南区支部 安德剛)

やないかい!!!」と自らに突っ込みを入れました。外科医に紹介され、さらに検査、小腸と膀胱あたりに白い影があり、手術が検討され、受けることとしました。手術予定日は9月13日(金)、私は迷信は信じない方で、ましてやクリスチャンでもないのに、「13日の金曜日はないで!」とまた突っ込みました。手術の前日入院、当時、はまっていた朝ドラの「虎に翼」のモデルであり、日本初の女性弁護士士の1人、初の女性判事および家庭裁判所長の三淵嘉子さんの伝記など数冊の本を図書館で借り、新聞も電子版を契約し、また、当時首位を走っていたカープのテレビ応援も楽しみに入院生活を満喫しようと部屋に入りました。手術の関係で最初の数日間は個室でしたが、その後は4人部屋に移りました。この記事を読まれている組合員さんをご存じかもしれませんが、療養の必要からの個室の場合はいわゆる差額ベッド代はいりません。自らの希望で個室に入る場合は、ホテル並みの費用がいります。福島生協病院や生協さえき病院は差額ベッド代の負担はありません。それは組合員の1人として誇りに思っています。

さて、手術への不安を感じながら浅い眠りのまま当日を迎えました。

入院の邪魔をするニャンコの糸

組合員の輪

大峯山(1,050m)に9名で登山しました ～湯来支部～

4月27日(日) 晴天の朝、10時30分までに男性5名女性4名が湯来ロッジ駐車場に集合。2名の男性は佐伯区石内と河内から自転車で約1時間半かけて、他の人は7台の自家用車で。自己紹介後、2台の車に乗り合わせて、水内川を上流へ向かい、栗栖根・志位・小多田の各集落を経て約10km走行し、佐伯町玖島との境界の笹ヶ峰で右折して無舗装道路を1km行った登山口に駐車。

準備体操をして11時20分に登山開始。新緑鮮やかな自然林の中の登山道を、踏み跡と目印のテープをたどり、小さな沢を渡るなどしながら登りました。途中で赤色の実をつけた植物を見つけ、その名前を調べるのにスマホや植物辞典も使った賑やかな論議に。中間点で5分休憩し、急な坂を登り続けて避難小屋に着き、頂上の岩場の基部を右回りにロープやハシゴも伝って頂上に12時10分に到着。



北は島根県境の吉和冠山や十方山、南に広島湾や宮島などの360度の展望

を楽しんで集合写真を撮り、すぐ隣の広い1枚岩に移動して弁当を広げて眼下の景色を見ながら昼食をとりました。

頂上から東側へ5分歩いたところにある、昔の修行僧の鍛錬の場であった「まわり縁」に行き、希望者3名の方がロープで安全確保して、足下数十mの絶壁の縁(幅約50～100cm)を周回(約15m)しました。

挑戦した男性は「10年以上のハングライダー経験があるが、それよりも怖かった。心拍数が今日最大だった」と。

避難小屋に戻り、登った登山道をゆっくり下り、登山口に14時半に到着。整理体操のあと乗車して湯来ロッジに帰着、15時20分に解散しました。

記・牧野支部長



たすけあいの会 ボランティアさん大募集!

ひとり暮らし、近所に知り合いが少なく困ったことを相談できる先がなくて悩んでいる方のために「たすけあいの会」があります。

たすけあい活動の内容は、掃除、買い物、ゴミ出し、通院・外出支援、電球交換、話し相手などです。



このような困ったことを少しでもお手伝いできる方を募集しています。「〇〇の活動はできそう」など、具体的な申し込み大歓迎です。

ご近所に、あなたの助けを待っている人がいます

申し込み・問い合わせ先 | 地域包括ケア部 まちづくり推進課
たすけあいの会 電話082-532-1264

子育て広場 コープ 7月の予定

のびのびクラブ

日時 毎週水曜日10時～12時 場所 生協けんこうプラザ5階

7月 「のびのび」行事

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

第1週 2日七夕まつり 第2週 9日 わくわく絵本の世界

第3週 16日 ころとからだの健康相談 第4週 23日 隙間時間でできるストレッチ

第5週 30日 第5週のためお休み ※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止とさせていただきます。

子育て広場 コープ ぴよぴよクラブ

日時 7月25日(金) 13時30分～15時 ※毎月第4金曜日

場所 生協けんこうプラザ5階

5ページの答え ③ 59基

1985年に那覇市の与儀公園に最初の碑が設置されました。それから40年の間で9条の碑は59基にもなりました。特に、近年は碑の建立が増加しており、平和への願い・祈りが強まってきているのを感じます。

おたより募集

川柳、俳句、短歌

9月号の川柳のお題は「夜長」(締め切りは7月15日)です。10月号の川柳のお題は「新米」(締め切りは8月15日)です。自由演題でも結構です。その他、「私の家族(ペット)」「私のとっておきの一枚」にまつわるエピソードや思い出を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。

宛先

733-0031 広島市西区観音町16-19-4F
広島中央保健生協 組合員活動推進課 けんこう編集係
E-mail:soshikibu@hch.coop
TEL(082)-532-1264 FAX(082)-532-1267

理事会より(2025年5月理事会報告)

- 法人全体の4月の経営は、経常利益予算を200万円下回りましたが、1,200万円の黒字で新年度のスタートを切ることができました。生協さえき病院が収益増の上で1,330万円の黒字計上で法人全体を牽引しました。
- 各支部で支部総会が開催されています。支部総会で出された意見を楽しい活動の中で具体的な行動にしていき、仲間ふやし・出資金増やし・積立増資者ふやし・班づくり・担い手ふやしの5課題の達成をめざしましょう。