

2018年7月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 仲宗根迪子
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 5,652人(5/31現在)
出資金 80,920千円(5/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

わたしの健康づくり宣言



123枚の「葉っぱのカード」が集まりました

私たちが第六回通常総代会 顔を「毎日一万歩!」「タバコをみんなどで作り上げたい」と考 コの本数を減らします」「食 えて組合員と役職員がそれぞれ 生活、塩分・糖分に細心の注 意を!」「食べ過ぎ・不摂生 「わたしの健康づくり宣言」 をしてしまつたら二・三日で として持ち寄ることにしまし 元に戻す」などなど:健康に 過ぎすための努力や工夫がカ ードいっぱい書かれていま す。

総代会当日、「今年はこれ をがんばるわ」「できるかど うか心配:でも宣言したんだ からやるしかないわね」と言 いたながら、「健康の木」に 木」を大きく育てることを誓 次々と貼られていく葉っぱの カード。そこには「いつも笑



みんなで宣言!

「笑い笑いカフェ」でつながりづくり

中和地域委員会

中和地域委員会の活動の中で大きな柱の一つとなっているのが「笑い笑いカフェ」です。気楽に楽しく集えて、ちょっと興味をひくような健康づくりの話の後、お茶を飲みながらワイワイおしゃべりができる場として年に2~3地域で開催しています。

終了後はメンバー自身が健康についての知識をいただき、地域のくらしに触れさせていただいてほっこりした気持ちで帰ります。



課題を持って臨むのではなく、地域の中で集える場づくりをし、参加された方が健康づくりに少しでも関心を持ち、医療福祉生協の名前を知っていただければとの思いで行っています。

いろいろな情報がわかるので楽しみです。サークル活動もいろいろと紹介してもらえたら、自分に合ったものを選べるのではないかと...

檀原市 M・Eさん

循環器のおはなしを読んで暖かくなってきたのでウォーキングを再開しようと思いましたが、

檀原市 R・Hさん

檀原市 M・Yさん

読者のおたより

心臓の病気は、若いから罹らないと思っていたので、すこやかを読んでちよつと怖くなりました。最近自分の食生活が乱れてきたので、これを機会に改めてみようと思えます。

檀原市 Y・Tさん

いろいろな活動されていることとサークル活動にはどんなものがあるか、もう一度紙面で紹介していただきたい。サークル活動に参加を考えています。

檀原市 M・Yさん

みみなし診療所 休診日変更のお知らせ

7月から、休診日が、水曜日から木曜日に変わります。水曜日は診察します。

組合員のみなさまには、ご不便をおかけしますが、お間違いのないようよろしくお願いいたします。ホームページでもごらんいただけます。



毎号楽しみにしています。春の減塩レシピ、参考にしました。健康のため、塩こしょうをよく使用します。出汁の力はすごいですね。

桜井市 K・Kさん

受診の際、先生や看護師さんに丁寧に説明していただきうれしく思っています。すこやかも楽しみに拝読しています。

檀原市 S・Eさん

健康について、興味深く読ませていただきました。

奈良市 Y・Nさん



いつでも健康チャレンジ

奈良県医療福祉生協では、健康で楽しく積極的に生きるという「地域まるごと健康づくり」をすすめています。「いつでも健康チャレンジ」は健康習慣の見直しの機会として、8コースから気軽に取り組めるようになっています。チャレンジシートは地域委員会の企画やホームページからもダウンロードできます。

詳細は☎0744-23-1170 までお問い合わせください。



チャレンジすることを「宣言」しましょう!

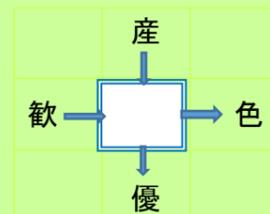
健康チャレンジ②ウォーキングコースを続けています。歩くのにいい季節、歩数計をつけて楽しんでいます。歩きながら花々を見て季節を感じることができ健康になって一石二鳥です。

香芝市 M・Tさん



漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は何でしょう?



前回の答えは「食」でした

♪正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
♪はがきに「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。
♪締め切り 8月末日

【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1

奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係

♪メールでもご応募できます。hewcoop_nara@yahoo.co.jp

♪個人情報は商品発送のみに使用します。

♪読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

♪すこやか 26号クイズ当選者

横島公子さん(奈良市) 江頭祥隆さん(檀原市) 辻嘉輝さん(檀原市)

飯田和佐子さん(葛城市) 木村啓子さん(桜井市)



第6回通常総代会報告

2018年6月16日(土)13時30分からコープみみなし研修室にて、第6回通常総代会を開催しました。

仲宗根理事長の開会の挨拶では「5年間の積み上げが結実し、組合員活動の広がり事業の黒字決算の報告ができることに感謝したい」という言葉とともに「奈良市新診療所は所長医師が確保できず、一旦仕切り直しをすることになった」とことが報告されました。

ご来賓には、奈良県生活協同組合連合会、市民生活協同組合ならコープ、株式会社CWS、奈良県労働者共済生活協同組合、株式会社奈良コープ産業の各ご代表にお越しいただき、奈良県生活協同組合連合会辻由子専務理事からご祝辞をいただきました。

第1号議案「2017年度事業活動報告・決算関係書類承認の件、監査報告」、第2号議案「2018年度事業活動方針及び予算案決定の件」、第3号議案「役員報酬決定の件」が報告・提案され、すべての議案が賛成多数で可決承認されました。

最後に、長年に渡り多大なご支援をいただいた株式会社CWS 中村社長に感謝状を贈呈しました。



総代から出された「ご意見・ご質問用紙」は17通あり、内7人から発言がありました。

- ・小澤比呂子総代「信頼されている診療所を感じます」
- ・氏原一美総代「金先生の大腸カメラを受けて」
- ・有山富士美総代「奈良市新診療所開設計画白紙について・北和地域委員会の活動」
- ・尾崎浩子総代「中和地域委員会の活動」
- ・溝井博子総代「地域の居場所づくり・南和地域委員会の活動」
- ・辻本悦子総代「橿原北地域委員会の活動」
- ・佐藤美紀総代「橿原南地域委員会の活動」

2018年度重点課題

1. 診療所利用者の増加と経常剰余の確保をすすめます。
2. 組合員の加入推進と出資金の増強をはかります。
3. 健診や保健予防の利用者を増やします。
4. 健康づくりをひろげる仲間を増やし、多彩な組合員活動を展開します。
5. 誰もが楽しく参画できる地域委員会活動をめざします。

2018年度事業目標

新規加入	250人
出資金増資	685万円
事業収益予算	106,664千円
経常剰余金	2,693千円

出資金って、なあに？

医療福祉生協は、組合員の「出資」と「参加(利用と運営)」で医療事業などをおこない、組合員の健康づくりをすすめています。事業を運営し活動を支えるために、みんなで持ち寄る資金が「出資金」です。

Q:出資金を増やすにはどうすればいいのですか？

出資金を増やす「増資」は1,000円単位でできます。診療所受付、奈良県医療福祉生活協同組合の催しや企画などでお申し込みください。南都銀行やゆうちょ銀行の口座から毎月引き落としができる手間のかからない「こつこつ増資」もあります。



Q:出資金は何に使われているのですか？

出資金は、奈良県医療福祉生活協同組合が事業活動をおこなうための大切な「もとで」です。出資金は、組合員の健康づくり、医療機器の購入や建物・施設の充実などに使われ、みなさんの医療サービスに貢献します。

Q:出資金は戻ってくるのですか？

出資金は、会費や寄付金ではなく組合員のみなさんのお金です。医療事業をおこなっていますので、配当はつきませんが、減資(出資金を引き出すこと)もできます。



ご協力ありがとうございました

核兵器の廃絶を願って取り組んだ『ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える国際署名(ヒバクシャ国際署名)』は、2018年3月末で1,017筆となり、目標の500筆を大きく超過することができました。

組合員のうさんは、コープみみなしで健康チェックをしながら、横で呼びかけをしました。「買い物に来られたご夫婦も快く協力していただき、あっという間にたくさんの署名が集まりました。世界情勢への関心が高い方も多く感じました。用紙を置いているだけより、やっぱり声かけすることが大切だと思いました」といわれていました。

奈良県医療福祉生協は組合員のすこやかなくらしを応援するために、これからも核兵器廃絶の取り組みに協力していきたいと思っております。



2018年度 すこやか塾開講します！

住み慣れた地域ですこやかにくらすために、病気や介護、健康づくりについて専門家のお話をお聞きます。ご希望の回だけのご参加でもかまいません。ぜひ、ご参加ください。

第1回 生協ホール	7月11日(水)10:00~12:00 ・歯のおはなし ・胃と大腸のおはなし
第2回 生協ホール	8月3日(金)10:00~12:00 ・腎臓のおはなし ・体調がわるい時の対処のしかた
第3回 生協ホール	9月4日(火)10:00~12:00 ・体調がわるい時の食事の取り方 ・生活リハビリのおはなし

募集:各回30人 参加費:無料

締切:各回開催日前日まで

申込・お問い合わせ先:奈良県医療福祉生協

☎0744-23-1170

月・火・水・金 10時~15時。



すこやか編集会議メンバー おすすめコース

ウォーキング de 健康に! 《北和エリア編》

今回から、手軽にできる健康づくりとしてウォーキングを取り上げます。まずは、街中を歩く”奈良きたまちコース”です。

ちょっと坂道あり、片道3キロコース、ゆっくり歩いて約3時間。道路も歩くのでクルマにはくれぐれもご注意を!

コース 近鉄奈良駅 ⇒ ①奈良女子大学 ⇒ ②転害門 ⇒ きたまち観光案内所 ⇒ ③ 旧奈良少年刑務所 ⇒ ④植村牧場 ⇒ ⑤般若寺 ⇒ ⑥武田商店(鹿せんべい製造) ⇒ ⑦奈良豆比古神社



①旧本館(重要文化財)は明治末期の洋風建築。見学もできます(要予約)



②左横にあるきたまち観光案内所には地図やパンフレットがあり説明もしてくれます。



③残念ながら、見えるのは外観のみ。レンガ造りの美しい建物です。



⑤般若寺楼門。コスモスで有名。奥に十三石塔が見えます。有料です。



④奥の牛舎には牛さんがいます。牛乳&ソフトクリームは絶品!



⑦小さな神社の奥には巨大なクスノキ。不思議な空間はパワースポット!

お帰りのヒント

- ★神社の先70mに奈良阪バス停あり。
- ★来た道を戻り、刑務所の塀伝いに西に回り住宅街をぬけると鴻池。ここから近鉄奈良駅までは徒歩約20分。

