

組織の現況 (2014年1月31日現在)

組合員数	54,627名 (前月比 +45名)
出資金総額	1,007,852,000円 (前月比 +1,598,500円)
1人平均出資金	18,450円 (前月比 +24円)
班数	556班



第428号

2014年3月20日
(毎月20日発行)

高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市口細山206-9
TEL 088-843-0025 FAX 088-840-0649

発行責任者 今井好一
編集 「生活と医療」編集委員会

ホームページ
http://www.kochi-hco-op.or.jp/
定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

新聞音読で脳イキイキ!



ヘルスアップ60日キャンペーン感想特集



旭ブロック健康チャレンジ体操

テーマ1 心のリフレッシュ



空を見上げる

- 夕焼けはきれいだけど、なんかものさみしい感じがした時もあった。
- 洗濯物を干したあとよく見上げた。大きな気持ちになった。

週末の休日にしっかり睡眠をとる

- 睡眠をしっかりすることで翌週からの仕事を気持ち良く迎えられるようになった。

深呼吸をする

- 深呼吸をすることで、落ち着いて仕事をすることができた。

二〇一三年度のヘルスアップ60日キャンペーン(九月~十一月)には、二一九名の方から申込みがあり、その内、終了はがきを提出された方は一五八一名でした。(提出率七・二%)

自分で決めたテーマを実践する中で、新しい発見があったり、身体の変化を感じたり、お友達ができたり...、終了はがきの一言欄には素敵な感想がたくさんありました。

テーマ6 さわやか運動

- 体操は苦手ですが、母と一緒にできました。
- 最近歩いても足が疲れなくなった。足が軽くなった。
- 挫折の連続で何もしてませんでした。来年こそ!!
- 朝夕のウォーキングで新しい友達ができよかった。



テーマ5 健康チェック60日



血圧チェック

- 朝はよいけれど、夜はお布団を敷くとすぐ寝てしまうので時々測るのを忘れる。

毎日測定することができなかったが、自分の血圧状態を知ることができてよかった。その後もずっと続けている。

体重チェック

- 体重が減っていた時は乗るのが楽しみだったが、増えてからは乗るのが減ってしまった。

- 朝晩に乗り、一喜一憂しました。

テーマ2 いきいき脳の若返り



自分から話す 新聞の音読

- 訪問者の少ない時は電話をしておしゃべりもしました。新聞はこれからも音読をするようにします。

買い物で暗算する

- 買い物時、暗算して予想していた金額と近かったら「やったあー」と喜んでいました。いち早くおつりの金額を計算し、買い物楽しかった。

テーマ3 きっぱり禁煙

- 家に帰ってからは、タバコを吸わなかったが、仕事中に吸ってしまう。禁煙することができなかった。



地域まるごとヘルスアップ60日

県下各地でたくさんの方がヘルスアップ60日キャンペーンにとりくみました。これには一人で挑戦しますが、みんなで取り組んでいます。もっともっとと広がれば、県民の健康づくりにつながるはずですよ。

医療生協を広げるためにも楽しく、そして気軽に取り組んでいきましょ。

テーマ8 キラリン歯みがき



歯周病予防のため歯間ブラシで内側からも磨く

- 歯間ブラシを使うことにより、多くの食物が残っていることにびっくりしました。

テーマ4 バイバイ深酒

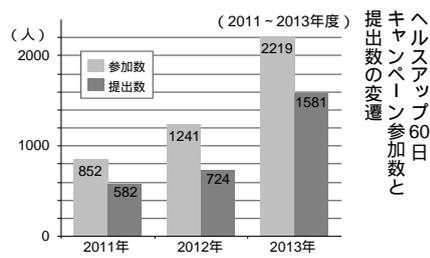


バイバイ深酒

- 頑張りそうと思ったが挫折した。次の時に...

週1回の休肝日

- 休肝日の翌日が楽しみでした。翌日に飲みすぎました。飲まなかった翌日は前日を忘れて元気でした。



テーマ7 元気もりもり食生活



野菜を1日6種類

- どうしても野菜に偏りができる。トマトの値段が高くて困った。

腹八分目

- お腹がへる。

公告

第53回通常総代会の開催について

理事長 梶田 典男

日時 2014年6月29日 13時~17時

場所 高知県立ふくし交流プラザ

STAP細胞を作製して世界を驚かせた小保方晴子さん。三〇歳の若さに加え、スポーツでファッショナブルなリケジョ(理系女子)の星として人気を集めている。しかし、今までの道は彼女自身が「誰も信じてくれなかったことが何よりも大変だった」とふりかえるほど、くやしさとそれに負けない信念の連続であつたようだ。

五年前、英科学誌に投稿した際には、「細胞生物学の歴史を愚弄する」と突き返された。肩を落とす彼女に、祖母が伝えた言葉は、「とにかく、一日一日、頑張りなさい。研究者の仕事は世の人のため。一生懸命に頑張っていれば、いつかきっと誰かが評価してくれる」というものだった。

小保方さんは、「やめてやると思った日も、泣き明かした夜も数知れませんが、今日一日、明日一日だけ頑張ろうとやっていたら、五年が過ぎた」と、祖母のかつばう着に袖を通し、一〇〇年先の人類への貢献という目標と信念を持って毎日毎日実験を続けている。その姿は、私たちの心にも響くものである。

(H)

保険医協会の健康テレホンサービス 3月 月曜 お口の健康とアンチエイジング/火曜 中性脂肪の値が高いと言われたら/水曜 子供の鼻つまり/木曜 くも膜下出血/金曜 便秘でお悩みの方/土日曜 鼻アレルギーと好酸球



宇宙から見た日本は夜でも輪郭がハッキリしている

3.11 福島原発事故

原発問題から見た「いのちの重さ」を考える

何が本当のことなのか？

二月一六日に高知医療生協の第三〇回職場研究発表会が開催されました。

記念講演は、田中三彦氏を講師に招き、福島第一原発の四号機などの原子炉圧力容器の設計に関わってこられた専門家の立場から原発問題について、詳しく説明して頂きました。

新基準では事故を防げない

東京電力と政府は福島第一原発事故の原因が、津波で電源が断たれたためと主張していますが、実際は地震(地震による揺れ)によるものということが分かってきました。事故後の検証もされていながら、原子力規制委員会は新規制基準を作りましたが、必ず事故を防げるものではなく、あくまで原発を「推進」させるために作られた基準です。



講師 田中三彦氏

略歴 栃木県生まれ。1968年東京工業大学工学部生産機械工学科卒業。福島第一原子力発電所4号機などの原子炉圧力容器の設計に関わる。元・東京電力福島原子力発電所国会事故調査委員会メンバー(2012年)。サイエンスライターとして、翻訳・科学評論を執筆、著書多数。

巨大地震地域に立地する伊方原発

伊方原発の六キロメートル沖には中央構造線があり、この巨大地震断層による地震や南海トラフ巨大地震

震が起きれば、福島第一原発と同じような事故が起こる可能性があります。伊方原発の敷地は非常に狭いため、貯蔵タンクを置く場所がありません。大量の汚染水が発生すれば海に流すしか手立ては無く、瀬戸内海は死の海になってしまいます。

佐田岬の西部に住んでいる住民の避難は、悪天候などで海路、空路が使えなければ、国道一九七号線を使う以外に避難経路が無く、がけ崩れなどで通行止めになれば五千人が孤立してしまつことは明らかです。

本当のエコライフ

エコ家電も何百何千も使えばものすごいエネルギーがいるようになります。二四時間営業のコンビニ、自動販売機など必要以上にあふれています。エネルギー政策を国に決めてもらうのではなく、ライフスタイルを

考えて行く必要があります。なにも疑問を抱かず今の生活をしている限り、原発を無くすことは出来ません。福島第一原発事故に関心を持ちつけ、原発に依存しない社会を作ることが将来世代への責任です。

参加者の感想

●これまでニュースや新聞を読んで分からなかったことがようやく理解できた。伊方原発への関心が強まりました。

●原発がなくても生活は可能であることが分かり各自が意識して節電を心がけることが大事。など多くの感想が寄せられました。

高知医療生活協同組合 総合事務職員(若干名)募集

- 募集資格 4年生大学卒業者、30歳以下 経験不問(新卒者と同等の処遇)
- 応募期間 2014年3月20日~4月12日消印有効
- 応募書類 履歴書(写真添付)、作文1,000~1,200字以内
- 作文主題 「日本社会の困難打開に今必要と思うこと」
- 一次試験 書類選考→合格者のみ二次試験を実施(4月末日~5月上旬予定)
- 問合せ先 高知医療生活協同組合本部事務局総務課 〒780-0963 高知市口細山206-9 電話 088-843-0025 Eメールアドレス soumu@kochi-iryoseikyoo.jp ホームページ http://www.kochi-hco-op.or.jp

総代選挙のご案内

高知医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 岡林 光男

総代選挙について
定款第45条及び総代選挙規約に基づき、2014年度の総代選挙を実施します。

一、総代定数：255人
一、選挙区及び選挙区定数：左表
一、候補者資格：1月31日より継続して組合員である者、ただし役員及び選挙管理委員を除く。
一、立候補受付期間：3月20日より4月19日
一、立候補受付方法：立候補する組合員は、受付期間中に高知医療生活協同組合総代選挙管理委員会事務局(高知市口細山206-9)に届け出てくださいます。

選挙区と総代定数

選挙区	組合員数	定数	選挙区	組合員数	定数
旭北支部	3,496	17	大野見支部	218	2
朝倉きた支部	1,451	7	十和支部	306	2
朝倉みなみ支部	1,623	8	中土佐支部	249	2
鏡支部	516	3	中村東支部	1,897	10
春野支部	1,053	6	中村西支部	1,535	8
旭支部	2,019	10	幡東支部	819	4
旭ひまわり支部	949	5	土佐清水支部	843	5
神田支部	1,845	9	宿毛支部	1,288	7
城北支部	3,353	16	安芸支部	838	4
秦支部	1,153	6	南国支部	973	5
しなね支部	1,003	5	香美支部	754	4
三里支部	711	4	土佐市支部	1,060	6
潮江支部	1,578	8	土佐市南の花支部	499	3
さんばし支部	883	5	伊野支部	1,379	7
港南支部	1,910	10	佐川支部	952	5
高知市東支部	1,193	6	日高支部	509	3
すさき支部	1,443	7	その他の高知市	2,676	13
上分支部	459	3	室戸市・安芸郡	242	2
安和新支部	466	3	その他の香南市	385	2
大洋支部	1,488	8	その他の土佐郡・長門郡	184	1
吾桑支部	507	3	その他の吾川郡	273	2
津野支部	391	2	その他の高岡郡・旧大正町・旧西土佐村	418	2
窪川支部	880	5	計	48,667	255

組合員数は2014年1月31日現在
期前におつづき、香美郡・増城の組合員210名に対し1名の総代定数とし、全体で255名となりました。

2014年2月 理事会報告

- 1号議案 1月理事会以降の議決、承認事項を確認した。
- 2号議案 1月単月の経営結果は、事業収益予算比99.5%、費用予算比100.4%、経常利益-156万円の赤字決算となり、4月~1月の経常利益は6,801万円に減少したことを報告した。2014年度予算(第1次集約)の状況について報告した。
- 3号議案 次期総代会に向けた総代定数を承認、総代会第1号議案(第1次案)を検討した。



春菊と牛肉の コチュジャン炒め

1人分 エネルギー 207 kcal
塩分 1.7 g



材料 2人分

- 春菊(5cmの長さに切る)..... 150g
 - 牛もも薄切り肉(一口大)..... 120g
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - 砂糖..... 小さじ1/2
 - 塩・こしょう..... 各少々
- 混ぜておく
- エリンギ(軸は輪切り、笠は縦に薄切り).... 1本(50g)
 - にんにくのみじん切り..... 1/2かけ
 - ねぎのみじん切り..... 大さじ1
 - ごま油..... 小さじ2
 - いり白ごま..... 少量
- 調味料(A) コチュジャン・しょうゆ・酒... 各小さじ1

作り方

牛肉はしょうゆ、砂糖、塩・こしょうとともに混ぜ合わせておく。
油半量を熱して春菊をサッと炒め、取り出す。残りの油を熱して牛肉を炒め、にんにくとねぎ、エリンギを加えてさらに炒める。
調味料(A)を加え、春菊を戻し入れて炒め合わせる。器に盛り、ごまをふる。
春菊は火を通しすぎないよう、いったん取り出して炒めるのがポイントです。

写真ルポ

すさき支部の組合員さん(加藤橋子さん)が、新年号の写真でカルタを作りました。お習字の先生もしています。班員さんも楽しみにしているそうです。



生協病院地域交流センターやまももに於いて、2月27日(休)災害地域連絡会PAT式トリアージ訓練を行いました。参加者は、医局3名・看護部23名・他14名の計40名で3つのクラスに分かれて6症例の実技を体験しました。



2月8日出いの町北内集会所で仁淀川ブロック主催いきいきインストラクター養成講座が開かれました。受講者からは『午後4時まであって長いと思うたけど面白いってあっという間やった』との感想が聞かれました。この日14名の新しいインストラクターが誕生しました。



仲間のこえ

新年の抱負特集です。

- 南国市 ベネムかどつち様 馬年にちなんで何でもうまくいく年でありますように!
- 須崎市 奥野真喜恵様 心から毎日笑える日々、そして元気で楽しい日々がむかえられる二〇一四年。
- 四万十市 澤田 良代様 新しい年を迎え、今年も元気で生活をし、美しい風景をみつけ、カメラにおさめて歩きたいです。
- 香美市 井上 俊一様 健康に気をつけてボランティア活動をがんばります。
- 安芸市 早坂 信子様 今年から週三回のウォーキングを始めました。
- 高知市 匿名希望 安全で平和な国的一年でありたいです。そして、心身ともに健康で楽しい一年にしたいと思っています。右に曲がりま
- 高知市 匿名希望 馬のようにかけてい
- 高知市 山崎 寿様 今年こそ運動してコレステロール値を下げよう!!
- 高知市 吉永 美香様 健康のために始めたウォーキングの大会に、去年よりも多く参加する。
- 安芸市 匿名希望 毎日、運動。健康維持



いきいき班活動

中土佐支部 銀杏班

班長 小林 澤美

笹場・銀杏班は、「元気の班」(中土佐町が実施する、高齢者の健康・生きがいづくりの場)の中の班で、女性ばかり十名の班です。「元気班」は月二回あり、その一回を班会にしています。



みんなで楽しく フラワーアレンジ

血圧チェックと尿チエックのあとは、情報交換になります。高齢者ばかりですので、話題になるのは体調の話や「誰そ誰が入院したねえ...」などなど。時々、作品作りもやります。お正月前には「フラワーアレンジのお正月飾り」を作りました。簡単にできるので、皆楽しくワイワイ言いながら作りました。同じ材料でも個性ある作品ができて良かったです。最後に、班員の短歌を紹介します。元気塾医療生協来診日山おいて冬のおつれ都

文中佐支部理事 飯原和子

外来診療表

救急病院

高知生協病院

☎088-840-0123
高知市口細山206-9

健診センター(直通) ☎088-843-0051

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/心臓血管外科/消化器内科
消化器外科/胃腸内科/内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科
リハビリテーション科/放射線科/形成外科/乳腺外科/救急科

夜間診療以外は予約制を基本にしています
電話予約は8時30分～午後5時まで(土曜日は12時30分まで)

各診療所とも午前の診療時間は9時～12時30分
午後は各診療表をご覧ください
診療所も予約制を基本にしています
お電話での予約も受け付けています

時間	科	曜日						
		月	火	水	木	金	土	
午前(9時～12時30分)	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	消化器内科		水田		小野川	小野川	水田
		循環器内科	田辺	田辺 (11時まで)	田辺 佐藤			佐藤 田辺
		呼吸器内科	中山		中山			中山
		糖尿病内科		二神				二神
		リハビリテーション科				上城		
	外科	整形外科・リウマチ科	川村	川村 (11時まで)		川村		川村
		振動病					上城	
		(内視鏡検査)	水田	小野川	小野川	水田 (9時～5時)	水田	鍵山 小野川
		(心エコー検査)						
(血管エコー検査)								
午後2時(5時)	内科	佐藤 岡田	*1 高知大医師	二神 森尾	水田 二神 佐藤 中山	中山 佐藤 田辺		
	整形外科・リウマチ科			松本 (2時30分から)				
	(心・血管エコー検査)							
夜間診(午後5時～7時)		中山		小野川	上城			

旭診療所

☎088-844-0809
高知市旭上町32

禁煙外来(予約制)

時間	月	火	水	木	金	土
午前	原田	原田	森尾	原田	原田	森尾
午後・夜間診	(定期往診)	原田 (3-6時)	(定期往診)	田辺 (3-6時)	(定期往診)	

潮江診療所

☎088-833-9511
高知市高見町363-1

第1・3土曜日休診

禁煙外来(予約制)

時間	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田	内田	内田	内田
午後・夜間診	内田 (3-6時)	(定期往診)		内田 (3-6時)	内田 (3-6時)	

すさき診療所

☎0889-40-0566
須崎市東古市町3-4

時間	月	火	水	木	金	土
午前	依光	依光	依光	依光	依光	依光
午後・夜間診	依光 (4-7時)			依光 (2-5時)	依光 (4-7時)	

第2火曜午前9時より10時30分まで上城医師

四万十診療所

☎0880-37-6920
四万十市具同2882-1

禁煙外来(予約制)

時間	月	火	水	木	金	土
午前	佐沼	佐沼	佐沼	佐沼	佐沼	佐沼
午後・夜間診	佐沼 (3-5時)	佐沼 (3-7時)		佐沼 (3-5時)	佐沼 (3-5時)	

定期往診は月曜日午後に行っています
第1火曜午前10時30分より12時30分まで上城医師(労災職業病のみ)

医師の専門

消化器内科...小野川・依光
水田・二神(糖尿病内科)
循環器内科...田辺・原田・佐藤
呼吸器内科...内田・中山

内科...佐沼
外科...川村
リハビリテーション科...上城
整形外科・リウマチ科...松本
産業医...岡田

*1 高知大医師による外来

呼吸器外科...久米(生協病院 第1・3・5火曜日午後)
形成外科...久保(生協病院 第2・4火曜日午後)
家庭医...森尾(旭診療所 水・土曜日午前
生協病院 水曜日午後3時～5時)

介護事業所

- 居宅介護支援事業所(ケアプラン作成など介護保険に関するご相談)
- 生協介護の窓口 高知市口細山206-9 ☎088-844-0621
 - 生協介護の窓口すさき 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825
 - 生協介護の窓口しまんと 四万十市具同3227 ☎0880-37-2221
- 訪問看護・訪問介護ステーション
- 訪問看護ステーション生協れいんぼー 高知市旭上町32 ☎088-828-8610
 - ヘルパーステーション虹 高知市旭上町32 ☎088-844-2429
 - ヘルパーステーションレインボー潮江 高知市高見町363-1 ☎088-833-5332
- 通所介護・通所リハビリ
- 通所リハ旭(月～金) 高知市旭上町32 ☎088-844-0809
 - デイサービスせいきょうぬくぬく(月～土) 高知市口細山206-9 ☎088-828-8328
 - デイサービスせいきょうやまもも(月～土) 高知市南竹島町4-5 ☎088-831-8141
 - 高知医療生協デイサービスふれあい(月～土) 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825
 - デイサービスせいきょう四万十(月～土) 四万十市具同3227 ☎0880-37-3336

編集後記

『今年の抱負をお書き下さい』とお願したところ、健康に関する抱負が毎月のお葉書を送るお葉書を楽しみにしています。仲間のこえて、たくさん寄せられました。さすが医療生協の組合員さんだと嬉しくなります。後日談の『こえ』もぜひお聞かせ下さい。始めての方からのお葉書もお待ちしています。

おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 高知市 西内 初代様
 - 高知市 曾我本伸一様
 - 高知市 岡林 翠様
 - 高知市 北村 竜平様
 - 高知市 松岡 幸子様
 - 高知市 門田 幸子様
 - 南国市 門田 幸子様
 - いの町 呉田 美里様
 - 香美市 藤村 孝様
 - 香美市 武内 有子様
 - 四万十市 濱田 香香様



「仲間のこえ」に掲載させていただきます。ご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。はがき一枚につき、一回分の解答をお書きください。はがきには記入していただいた個人情報(クイズの抽選にのみ利用いたします)をお書き下さい。

「切手」

高知医療生協
クイズ係

住所・郵便番号
お名前
お前
でんわ
解答(428号)

「切手」

高知市口細山二〇六九
高知医療生協
クイズ係

応募数58通



左の絵には7ヶ所まちがいがあります。さてどこでしょう? 印を切って、はがれないようにハガキに貼って応募してください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

切日 4月20日

くまがらびながら

お知らせ これまで4面に掲載していました診療表は2ヶ月に1回奇数月に掲載します。