組織の現況（2014年5月31日現在）
組合員数　54,640名（前月比　＋9名）
出資金総額　1,004,913,500円（前月比　＋884,500円）
1人平均出資金　18,392円（前月比　＋13円）
班数　514班

生活と医療

第432号　2014年7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）

ごきげんよう！ 今年もやるよ ヘルスアップ60日

今年もヘルスアップ六〇日の取り組みが始まります。一二種類のコースから一つを選んで、八月～一一月の期間中に連続して六〇日間取り組む健康づくりの企画です。高知県内の方ならどなたでも参加できます。折り込みのパンフレットをお読みください。

⑪脳いきいきフルコース

おすすめコース

認知症になりにくい生活習慣を身につけたい方は、一一番目の脳いきいきフルコースがおすすめです。脳いきいき五か条を実践しましょう。

脳いきいき5か条

食	魚と野菜中心の食事をとる（飲み物は緑茶）
	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
	歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする
	指先や頭を使った趣味を楽しむ（なんでもよいので、楽しいと思えることをする）
知	買い物で暗算する（買ったものの値段を足し算。支払いのとき、釣銭を引き算）
	新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする（午後3時以降と、1時間以上はダメ）
	リラックス体操でストレスを解消する

●五つの領域から一つずつ選び、一日五項目にとりくみましょう。

⑫自分で決めるコース

おすすめコース

一番～一一番目までのコースにはない健康づくりや設定を変えたいと思っている方は、一二番目のコースがおすすめです。たとえば、ぐっすり快眠で週四日や一日六時間など自分なりの達成基準を設定すれば、無理なく六〇日間続けることができます。

家族でチャレンジ

「親子チャレンジにおすすめ」のマークがついているコースは、子どもと一緒に取り組める設定となっています。

親世代に比べると肥満の傾向がある児童が近年増加しています。運動不足や基礎代謝の低下が原因です。家族で健康づくりに取り組むことで正しい生活習慣を身につけましょう。

カレンダーは八月からありますので、夏休みから始めることができます。

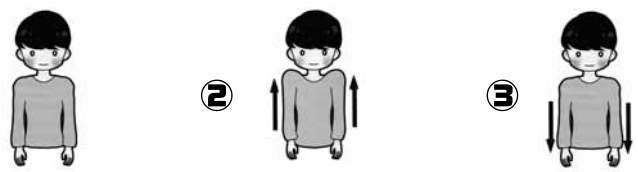
さあ、始めましょう！

スタート前に専用はがきで申し込み、実施後に結果報告はがきを送ります。

報告はがきを送ってくれた方の中から抽選で五〇〇人の方に記念品を差し上げます。応募締め切りは九月三〇日。みんなで声をかけあって終了しましょう。

休の領域「リラックス体操」の方法

肩上げ体操　肩をゆっくりと上げて、ゆっくりと下ろします。

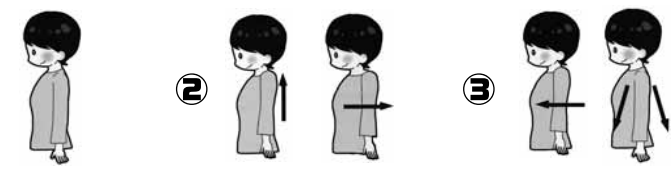


①
●イス（床の上でも可）に座り、腕を真横におろす。
●背筋をまっすぐ伸ばし、可能であれば軽く目を閉じる。

②
●肩をゆっくりと上がるところまで上げる。
●肩以外に力を入れないように。腕や肘が突っ張ったら、力を抜く。首に力が入ったら、あごを引く。

③
●肩をゆっくりと前に戻し、肩をおろす。
●肩を戻すとき、気持ちよさを味わう。

肩開き体操　肩を後ろにゆっくりと動かし、前にゆっくりと戻します。



①
●イス（床の上でも可）に座り、腕を真横におろす。
●背筋をまっすぐ伸ばし、可能であれば軽く目を閉じる。

②
●肩を少しだけ上げる。
●そこから、ゆっくりと後ろに動かす。
●肩以外に力を入れないように。腕や肘が突っ張ったら、力を抜く。腰がそったらおへそをひっこめる。

③
●肩をゆっくりと前に戻し、肩をおろす。
●肩を戻すとき、気持ちよさを味わう。

お知らせ

暑い夏の時期の配達を考慮して、8月の『生活と医療』の発行をお休みさせて頂きます。

ふれあい

今年も夏が来る。六九年前に終わった戦争に思いをはせ、平和を願う「いつもの夏」のはずだった。

憲法が無理やり変えられてしまう夏になるとは思いもよらなかった。

様々な事例をあげて戦争を始める想定ばかりしているが、戦争を起こした後の想定をどれだけしているのだろうか？　アメリカでさえいまだにイラクの問題を解決できない。

いったん戦争を始めて、それをきちんと終わらせて相手との関係を正常化できる力を、今の日本が持っているとは思えない。

戦争にしない外交の方がよほど簡単だし意義がある。相手が挑発してくるからこちらも武力で対抗するのが当然と考える人に、ぜひ「その後」をリアルに想定してほしい。

サッカーW杯での日本人サポーターのゴミ拾いが世界から賞賛されたという。六九年間戦争をしていない国だからこそ持っている、他の国にはない価値。世界から注目、期待されるこの宝を、一首相の暴走で捨ててしまっていいのか、改めて考え行動する夏にしよう。（日）

お知らせ「自由脱退及び出資金減資」は生協法を遵守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ね下さい。

保険医協会の健康テレホンサービス
7月
月曜　噛むことは肥満防止／火曜　節電時の健康管理／水曜　夏に多いこむらがえり／木曜　水泳と耳鼻科の病気／金曜　乳腺のしこり／土・日曜　誤嚥の原因とその防止策
☎（088）832－5266

健康でいのち輝く社会をつくるために、地域に協同の輪をひろげよう！

～「地域包括ケア」に対応した事業と活動を通じて、地域に役立つ医療生協を～

第53回通常総代会開催

六月二九日、第五三回通常総代会がふくし交流プラザで開催されました。総代二五五名中、本人出席一九四名、委任状出席四三名、書面議決一三名、欠席五名でした。

提案された全ての議案が満場一致で採択されました。

当日討論に立った一二名からは、日頃のいきいとした活動の様子や、もっとこうしたらどうかといった、議案に対する意見などの発言がありました。

当日議事進行の都合で発表できなかった演題の要旨を紙面にて紹介します。

なお、「支部の魅力づくりと組合員ふやしのとりくみ」の演題については別の機会に紹介させていただきます。

演題要旨紹介

先日の高知新聞に愛知大学の学生の塚田さんが、憲法九条を現代の話しことばにしている記事がでていました。

「俺たちは筋と話し合いで成り立っている国どうしの平和な状態こそ大事だと思う。だから国として武器を持って相手をおどしたり直接なぐったり殺したりはしないよ。もし外国となにかトラブルが起こったとしてもそれを暴力で解決することはもう永久にしない戦争放棄だ。

二項　で、一項で決めた戦争放棄という目的のために軍隊や戦力を持たないし交戦権も認めないよ。大事なことだから釘さしとくよ。」（「日本国憲法を口語訳してみたら」より）

というものでした。

三〇〇万人以上もの国民が犠牲になり、諸国に大きな被害をもたらした、かっての戦争の反省から、平和国家をめざして憲法九条がうまれたのです。また九条がノーベル平和賞に値すると識者や多くの方々が運動をおこされている時に、安倍総理は集団的自衛権をもちだし憲法の解釈を変えようとしています。これは許しがたいことです。絶対、許してはなりません。

国の根幹をゆるがす事案がごくわずかな一部の者により決定されるシステムはおかしいのではないか、国民投票という形をとるべきではないかと考えます。

集団的自衛権と沖縄基地問題について

土佐清水支部　中平　長

また沖縄の基地問題をとりあげたドキュメンタリー映画「標的の村」を見られた方も多いと思います。沖縄の基地問題は度々マスコミに取り上げられテレビ放映もされるので、自分としては十分理解し、わかっていると思いこんでいましたが、沖縄の現実をまのあたりにして、自分の思いの浅いことを痛感しました。我我は沖縄ばかりに負担をしいて対岸の火事のような気持ちでいるような気がします。本当に我が身におきかえて真摯に基地問題も考えるべきではないだろうか。権力を前にした時の人間の弱さ強さを見せつけられた思いもしました。結局国家権力の前には我々は屈しなければならないのかと悔しさと憤りでいっぱいになりながら映像を見つめたことでした。

沖縄は戦後七〇年近くを経てもなお戦後ではないと痛感しました。

我々の諸々の運動は権力の前には岩に爪をたてるような、本当に微力な行動かもしれませんが、池の水面に小石を投げると波紋が次々とひろがっていくように、運動の輪をひろげて「駄目なことは駄目だ!!」と声を発し続けなければならないと感じます。

最後に土佐清水市議会では二五日の定例会において、集団的自衛権行使を容認しないよう求める意見書が、賛成一〇反対二で可決されました。

発言内容と発言者

①医系学生サポートセンターについて　中村西支部　吉田昭子
②「香北いきいきサロン」を始めて　香美支部　濱田百合子
③2014ヘルスアップ60日について　朝倉みなみ支部　岡崎冨美
④高知医療生協に恋の花を咲かせましょう！　高知市東支部　大古閑恵
⑤全支部の力を結集して医師後継者対策を成功させよう　生協病院医局　佐藤真一
⑥四課題に役立つ年２回のバスツアーと支部ニュースづくりと「来てネット」に応募　安芸支部　川島憲彦
⑦大野見支部提出の要望書について　大野見支部　白瀧紀子
⑧四課題の目標について　特に組合員ふやしについて　すさき支部　細木テル
⑨辺野古支援～「標的の村」上映を通して～　生協病院看護師　梶尾　望
⑩誇りある組織に　さんばし支部　有安尚代
⑪城北きらりの活動　秦支部　青山　清
⑫すこやか広場Smile～助成金を使って地域で健康づくり～　伊野支部　川島恵子
●集団的自衛権と沖縄基地問題について　土佐清水支部　中平　長
●支部の魅力づくりと組合員ふやしのとりくみ　旭支部　五藤国士

5.31世界禁煙デー

禁煙川柳　入賞者発表

応募総数95名、215句の応募がありました。当選された方には金一封を進呈いたします。たくさんの応募ありがとうございました。

優秀句　2句

理事長賞
乳飲み児の　笑顔に禁煙　励まされ
神田支部　野中　玲子

健康づくり委員長賞
卒乳の　子に負けまいと　タバコ絶つ
旭北支部　茶山　よしこ

佳作　5句

生協病院院長賞
禁煙で　お肌スベスベ　ナイス顔
大学生協　おばちゃん

旭診療所所長賞
我が家から　灰皿消えて　会話増え
神田支部　北川　鉄男

潮江診療所所長賞
禁煙を　続けるあなた　素敵です
南国支部　べあるっく③

すさき診療所所長賞
もっと好き　タバコ吸わない　お父さん
すさき支部　蛭子　宮子

四万十診療所所長賞
禁煙に　燃える心が　消すタバコ
大学生協　ロバート・ハザコ

2014年6月理事会報告

1号議案　5月理事会以降の議決・承認事項及び報告事項を確認した。

2号議案　5月単月の経営結果は、事業収益2億428万円（予算比102.8%）、事業費用1億9,678万円（予算比100.3%）経常利益1,059万円の黒字決算となったことを報告、確認した。

3号議案　6月29日第53回通常総代会に向けた準備について確認した。

◆事務職員（総合職）採用募集に向け、8～9月に就職説明会・採用試験等を実施します。8月「生活と医療」休刊の為、日程等の詳細はホームページ・各事業所に掲示します。

保険医協会の健康テレホンサービス
8月
月曜　歯のホワイトニング／火曜　線維筋痛症（せんいきんつうしょう）／水曜　あせも／木曜　乳幼児の夏季熱／金曜　頭痛のいろいろ／土・日曜　大人の熱中症
☎（088）832－5266

手軽にクッキング

松風焼き

１人分　エネルギー 203 kcal
塩分 1.3 g

材料　2人分

Ⓐ
- 鶏ひき肉 … 130ｇ
- 卵 …… 1/2個分
- さとう …… 大さじ1/4
- みそ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 薄力粉 …… 大さじ1/2
- サラダ油 … 小さじ1/2
- 卵黄 …… 1/2個分
- あおのり … 少々
- けしの実 … 少々
- ピーマン … ２個

作り方

①ピーマンは種をとって縦1/4に切る。
②Ⓐの材料を全部すり鉢に入れ、よく練る。
③バットかオーブン天板のようなものにアルミ箔を敷き、サラダ油を塗り、厚さ1～1.5cmくらいになるように②の生地をのばし入れる。
④180℃のオーブンまたはトースターで10～15分ほど焼く。ピーマンも一緒に焼き、焼き目がついたら取りだしておく。
⑤焼きあがったら、卵黄を塗り、上からけしの実、あおのりをふりかけ、さらに3～5分程度焼く。
⑥できあがったら、よく冷まして扇型に切る。
⑦⑥とピーマンを器に盛り付ける。

写真ルポ

5月31日 支部ニュースづくり交流会

各支部さっそく学んだことを６月の支部ニュースにとり入れ、読みやすくなったと好評です。

6月2日 禁煙デー大学生協

大学生協学生委員会、高知県たばこ対策係と一緒に、肺年齢と咀嚼力チェックなどを100人の方に実施しました。医療生協本部職員と朝倉みなみ支部の組合員が参加しました。

6月2日 嚥下食試食会

生協病院で職員を対象に開催されました。誤嚥しないようにトロミを付けたおもゆやみそ汁、ゼリー、経口栄養食などを試食しました。

6月14日 署名行動

高知市中学校給食100%を求める署名活動をグリーンロードで行いました。職員の呼び掛けに看護学生も一緒になって、事前にプラカードを作成。その甲斐あって若い人がたくさん署名やシール投票をしてくれました。

6月19日 介護学び舎（まなや）学習会

介護事業所職員が窒息時の対応を学習し、２人１組の実技では背中の叩き方などを確認。あっという間の１時間でした。

6月20日
辺野古支援壮行会

沖縄で辺野古基地建設反対運動をされている方々を激励・支援するために、全国の民医連から職員を派遣しています。今回は理学療法士の吉永晴香さんが参加しました。

仲間のこえ

四万十市　浜田　菊枝様

「切り捨てられる医療」とても分かりやすいです。「改悪」とマスコミでさわがれても具体的にチットも理解できない。有料ホームなども知りたい。

香美市　匿名希望

禁煙デーに向けて禁煙川柳を詠んでみた。いざ、つくるとなると、なかなか浮かばず苦戦。なんとか三句つくり投稿した。入るかな？

高知市　宮内　次男様

この歳になると友人・知人の鬼籍入りを聞く。その中で、便りやクイズ解答者の中に、懐かしい名があるとホッと安心するねえ。私は元気也。

高知市　ペンネーム エルマー 様

クイズで脳トレ、手軽にクッキングで健康になり、紙面をすみずみまで読んで生活に役立てていきたいと思っています。

高知市　匿名希望

施設入居予定の義姉の家の片付けに行きました。一つ一つの確認作業からゴミ袋の山に疲れ果てて…改めて断捨離をしなくてはと強く思いました。

津野町　高橋　千代様

今年の夏も昨年同様暑いみたいですね。夏バテしないように気をつけたいものです。

大豊町　西岡美代子様

久しぶりに送ってみました。

高知市　畠中　正子様

いつも六個しか見つけられないのに今回は七個見つかりましたので出してみようと思いました。

高知市　矢野修枝様

「生活と医療」楽しく読ませていただいています。クイズは頭脳の刺激になり良いことです。

高知市　ペンネーム あじさい小町 様

昼間は何かと忙しいのと、太陽の陽射しがきつくなってきたので、夜の月明かりで畑仕事をしています！？　他人が見ると「相当、変わっちゅうねえ」というライフスタイルです。

いきいき班活動

さんばし支部　ひろば班

班長　山崎香代

今年の九月で一六年、班会を続けているさんばし支部一番の老舗班です。班長の山崎さんが営んでいる居酒屋「ひろば」の奥の座敷が会場で、おかず屋の小松さんが毎回班員に連絡をしてくれます。

参加者三、四人がここ四年ほど続いていましたが、四月から班長が声をかけたお友達が新メンバーに加わり活気づいています。

毎回の健康チェックと抜かりのない健診確認、たま～にお茶会♪　と地道に続けてきた班会が確信になっているねと支部長の有安さんも嬉しそうです。

文　組織担当　北　結花

右が班長の山崎さん

健康チェックと
抜かりない健診が
よりどころに

「生活と医療」を配っていただけるボランティアさんを探しています。お手伝いいただける方は本部事務局までご連絡ください。088-843-0025

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

生協病院専用電話での予約受付が始まりました。

●夜間診療以外は予約制を基本にしています

診察の予約、又は変更専用電話番号

☎ 088−813−1010（直通）

予約受付時間：月曜日〜金曜日８時30分から17時まで
土曜日　８時30分から12時30分まで
（但し、病院の休診日は除く）

※上記予約受付時間以降は翌日にお願いいたします。
※午前中や休み明けなどは電話が集中し、つながりにくくご迷惑をおかけする場合がありますが、あらかじめご了承の程お願い申し上げます。

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

			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（第1・3・5週のみ） 田辺（第2・4週のみ）
		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		
						岡田		
	外科		川村	川村（11時まで）		川村		岡添（第1・3・5週のみ） 川村（第2・4週のみ）
	整形外科・リウマチ科				松本（骨粗しょう症）		松本	松本（第1・3週のみ）
	振動病						上城	
	（内視鏡検査）		水田	小野川	小野川	水田（9時〜5名）	水田	鍵山（第1・3週のみ） 小野川（第2・4・5週のみ）
	（心エコー検査）		○	○	○	○	○	○
	（血管エコー検査）		○	○	○	○	○	○
午後（2時〜5時）	内科		担当医 佐藤（第2・4専門外来）	高知大医師	担当医 森尾（3時〜5時）	担当医	担当医	
	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	

お詫び　6月号（431号）の２面原水禁四国大会の日程の表記に食い違いがありました。

●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

旭診療所

☎088−844−0809
高知市旭上町32

禁煙外来（予約制）

	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）

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田	内田	内田	内田（第1・3週は休診）
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

	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）

	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）

編集後記

平和のための戦争などあるのだろうか。戦争とは、殺し殺され、あらゆるものが破壊されるのだ。

私の願う平和とは、私が生きていることが前提で、安心して暮らせることである。憲法九条で日本と世界が守られていることである。

集団的自衛権行使容認が閣議決定された。何としても戦争は、くい止めなければならない。（O）

おめでとうございます

クイズ当選者のお名前

第429号クロスワードの答え『ランドセル』

429号　応募数53通
高知市　岡林きよみ様
高知市　宮内　次男様
須崎市　柿内　麻央様
須崎市　森田さつき様
土佐清水市　清家　甲子様

430号　応募数42通
高知市　池田衣美佳様
高知市　今西　績様
香美市　宇佐美洋子様
須崎市　松本　勲様
宿毛市　上岡フイコ様

「仲間のこえ」に掲載させていただく場合があります。匿名をご希望の方は「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。
はがきに記入していただいた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。

一、住所・郵便番号
二、お名前
三、でんわ
四、解答（432号）
五、紙面記事へのご意見ご感想、あなたのまわりの出来事等お寄せ下さい。

答

切手

780-0963
高知市口細山二〇六−九
高知医療生協
クイズ　係

まちがいさがし？

左の絵には七ヶ所まちがいがあります。さてどこでしょうか？　○印をして切りとって、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五名の方に図書カードをプレゼントします。
〆切日　8月20日

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