

組織の現況 (2015年 1月31日現在)

組合員数	55,233名 (前月比 +64名)
出資金総額	1,026,897,500円 (前月比 +5,634,000円)
1人平均出資金	18,593円 (前月比 +81円)
班数	522班

第 439 号

2015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)

3kg減量

体重を測3うコース

- グラフに記入していると、日を追うごとに下降線をたどり、安定してきました。3kgの減量で体調も良くなりました。
- 不規則な生活の中でも、少しは健康について考えることが出来、よい機会になりました。



歩くことが習慣に

いきいき快汗コース

- 達成できたのは、やはり目標を決めたからです。きっと習慣化できるものと思っています。
- 毎日歩くことが習慣になって、休むと忘れ物をしたような気持ちになります。
- 歩く事により、風邪もひかなくなり、健康になりました。楽しみながら歩いています。

3,731名が チャレンジ!!

ひろがる健康 ヘルスアップ60日

2014年度のヘルスアップ60日は3,731名の方から申込みがあり、2,928名が終了されました。送られてきた葉書にはたくさんの印象に残る感想が書かれていました。その一部を紹介します。

職場や 家族で参加

後援をお願いした職場の職員や家族ぐるみの参加もたくさんありました。一〇歳以下の小さな子どもから九〇歳代のお年寄りまで、幅広く取り組まれました。高知市内の小学校では四



鏡支部横矢班のみなさん。全員がヘルスアップ60日を達成しました!

3種類で20分

しっかり歯みがきコース

- 半年に一度、歯科医に行きます。よく磨けていますと言われます。3種類の歯ブラシを使い、20分はかけます。
- 歯に気を配りながら磨いていましたので、歯ぐきが強くなったような気がします。
- 子ども・孫と一緒に出来ました。これからも続けていけそうです。

生活習慣が 変えられる

年生六八名が参加し、取り組み終了後、学校で組合員との交流会も開かれました。康づくりにチャレンジする気持ちが大切です。この取り組みを通じて、今ではウォーキングが習慣になった方や、休肝日が身についた方もおられ、健康であるための生活習慣が出来るようになっていきます。ヘルスアップ60日へのチャレンジを今後も大きく広げましょう。

今も続けています

自分で決めるコース

- 初めころはラジオ体操第1 だけでしたが、だんだん第2まで出来るようになり、現在も継続しています。
- クロスワードパズルは最初、うーん何だろ? と考えこむ事が多かったですが、回を重ねるほど面白くなり、楽しみになってきました。今後も続けていこうと思います。
- 夕食をすませて空を見上げました。毎晩の違いがあり、楽しさと怖さがありました。続けて空を見上げています。
- ヘルスアップに申込みをした事で、子どもたちの話もよく聞けようになり、ゆっくと会話をする時間が増えました。これからも続けて行きたいと思っています。



ヘルスアップ60日に参加した方を中心に、つながりを広げるヘルスアップ交流会 (旭北支部)

■ 公 告 ■

第54回通常総代会の開催について

理事長 梶田 典男

日時 2015年6月28日(日) 10時~16時
場所 高知県立ふくし交流プラザ(朝倉)



抽選で500名の方へ「お口の健康セット」が渡されました

ふれあい

生協病院から旭診療所に異動になって、早二年がとうとうとしています。外來業務や往診、日々大変ではありますが、やりがいも感じています。外來には高齢の患者さまが多いので、病状だけでなく日常生活への目配り、気配りも大切です。

訪問診療では、病棟勤務だった頃には見ることでできない、患者さまの生き生きとした表情を見ることができました。やっぱりご自宅で過ごせることが一番うれしいのだなと感じる瞬間です。しかし、それご家族の支えがあってこそ。ご家族の苦勞や介護負担を最小限にできるように、相談のりながら支えていきたいと思っています。

病院から在宅への流れが進み、医療・介護の情勢はますます厳しくなるばかりです。くらしを良くする運動にも力を入れ、住み慣れた地域、在宅で安心して生活できるように行政に働きかけていきたいと思っています。

スタッフ全員と力を合わせ、アイデアを出し合いながら地域に根ざし信頼される旭診療所を作っていきたいと思っています。

(I)

ニューヨークへNPT代表派遣

核兵器はいらない

戦争はしない 声をあげる時



頂くことになりました。

私の父は高知空襲で母と妹を亡くしており、現在あちこちの小学校などで語り部の活動をしています。そんな父の影響もあり、戦争は二度とてはいけな

強く思っています。また、二〇〇〇年に広島

の原水爆禁止世界大会に行

った際に、平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し

て下さい。核兵器のない

平和で公正な世界を目指し



代表の春野支部 岡崎かおりさん(左)と本部事務局 岡村多美さん(右)

10,000筆の核兵器全面禁止アピール署名とカンパを集めています。本部事務局までご連絡ください。



スーパー前で署名を訴えている様子(旭北支部)

平和の思いを 国連本部に届けよう

保険医療協会の健康テレホンサービス 3月 月曜 舌の異常、不快感、火曜 モノがゆがんで見える黄斑変性症、水曜 注意しよう、黄疸がでたら、木曜 子どもの膀胱炎、金曜 痔の予防、土曜 高齢者の睡眠障害について

NPT (核不拡散条約) 再検討会議とは
核不拡散条約は、核兵器の開発、製造、保有を規制し、核兵器保有国の増加(核兵器の拡散)を防ぐことを目的とした国際条約で1970年に発効されました。189カ国が加盟しているこの条約の運用状況を検討するため、1995年から5年ごとにニューヨークの国連本部で開催されています。

2015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、第54回通常総代会の選挙区ごとの総代定数、組合員ふやしチャレンジ月間到達、田辺鶴瑛講談会の成功にむけた取り組みを確認した。
2号議案 1月決算は事業収益で予算比103.2%(前年比698万円の増収)、事業費用は予算比97.1%で経常剰余1,272万円の黒字。4月~1月累計では8,439万円の経常剰余となった。2015年度予算検討状況と介護報酬改定の影響試算等を報告、確認した。
3号議案 2015年度の健康づくり・まちづくり分野の重点課題について討議した。

第54期(2015年~2016年) 地域区分理事候補者推薦に関する公告

一、役員選任を行う総代会の日時および場所
日時 二〇一五年六月二八日(日) 午前二時から午後四時
場所 高知県立ふく交流プラザ(高知市朝倉戊三七五一)
二、地域区分理事の区分と定数
全体で三三三名以内
生協診療圏ブロック 五名以内
旭診療圏ブロック 三名以内
湖江診療圏ブロック 四名以内
すき診療圏ブロック 五名以内
四方診療圏ブロック 五名以内
城北ブロック 三名以内
東部ブロック 三名以内
仁淀川ブロック 四名以内

総代選挙のご案内
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、二〇一五年度の総代選挙を実施します。
一、総代定数:二五一人
二、選挙区及び選挙区定数:左表
一、候補者資格:一月二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。
二、立候補受付期間:三月二日より四月九日
三、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(高知市口細山二〇六一九)に届け出てください。

Table with 3 columns: 選挙区, 組合員数, 定数. Lists various branches and their respective member counts and fixed numbers.

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。

手軽にクッキング

1人分 エネルギー 153 kcal
塩分 2.0 g

桜海老と着菊とにらのキギミ

- 材料 2人分
- ④ 米粉 …………… 100g
 - 水 …………… 1カップ
 - 春菊 …………… 30g
 - にら …………… 20g
 - 桜海老(乾燥) …… 10g
 - 削りガツオ …… 2g
 - 油 …………… 大さじ1
 - ごま油 …………… 小さじ2



- つけだれ
- しょうゆ …… 大さじ1
 - 酢 …………… 大さじ1
 - (お好みでコチュジャン …… 適量)

- 作り方
- ①春菊とにらは1cm幅に刻む。
 - ②ボールに④の材料を入れてよく混ぜ合わせ、①と桜海老、削りガツオを加えて混ぜる。
 - ③フライパンに油半量を熱して②の半量を丸く流し入れ、弱めの中火で両面を焼く。仕上げにごま油半量をなべ肌からまわし入れ、カリッと焼き上げる。同様にしてもう1枚焼く。
 - ④器に盛ってつけだれを添えて出来上がり。

介護学び舎 タクティールケア学習会



タクティールケアは手を使って背中や手足をやさしく包み込むように触れることによって、心地よさや安心感が生まれ、身体的・精神的な症状を和らげる効果があります。

写真ルポ

安芸支部 バレンタイン行動



安芸駅前前で寒空の下、「核兵器全面禁止のアピール署名」に取り組みました。

香美支部 新年お楽しみ交流会



57名が参加しました。お楽しみ企画では「笑いヨガ」を行い、笑顔の花を咲かせました。組合員の手作り料理が並び、あっという間の楽しい時間を過ごしました。

支部ニュースづくり交流会



今年2回目の開催で10名の組合員が集まりました。各支部ニュースの合評のあと、手書き組とパソコン使用組に分かれて交流しました。

赤鬼、青鬼がやってきた～



市民グループ・アテラーノ旭からの、突然の来訪に、デイサービスぬくぬくの利用者さんもびっくり!

仲間のこえ



南国市 中田 欣子様
二〇一五年は、地域の行事に一回は参加したいと思えます。

四万十市 山本ひとみ様
みんなが生きています。すごいなと思います。これからも医療生協を利用していききたいと思えます。

津野町 田中 一孝様
退職してからは、成人検診を受けてなかったのですが、六二歳にもなったので、今年は脳ドックも受診しようと思っております。

高知市 弘田 圭吾様
「生活と医療」見るのを楽しみにしています。

ます。まちがいがし、おもしろいです。

中土佐町 大平 律子様
春には、おひな様を見に行き、秋には紅葉見物に出かけ、皆さんと楽しい一日を過ごしました。

四万十市 江口 麻緒様
毎日、いいことを探そうにしています。

三原村 岩崎 容子様
二月に入っているいろいろな物が値上がりし、

いきいき班活動

旭支部 どんぐり班

班長 依光美弥子



バランスボールで美しいボディを

いきいき百歳体操をしている地域のたまり場に班ができました。組合員さんの方も半数おり、医療生協の健康チェックに

ると、「参加していたけど、遠いのでここを使っていたらいい」「私、家にボールがある」「私もやりたい」などと、四名の方で班を結成しました。旭支部で開催したバランスボールサポーター講習会にも三名参加し、自分達で班をしようとしています。今月も新しい人が「私も」と、班に参加してくれました。みんなでやると楽しいと、毎回笑いが絶えません。ボールの正しい使い方やストレッチを続けて、体幹のトレーニングと美しいボディを保ちたいと楽しみにしています。

文 組織担当 高橋 健

反対に年金や福祉は切り下げられて本当に暮らしにくい世の中です。四月の選挙は…

高知市 谷岡 佐恵様
「足指力チェック」の記事、参考になりました。

高知市 ベネッセピック様
お正月明け、主人と次男が長男と次女にインフルエンザに感染。中学3年の次男は感染中に受験となり、ハラハラします。

宿毛市 上岡 冬子様
「仲間のこえ」を見ていると、元気が

たがなんとか合格！ホッとしました。

高知市 匿名希望
座つてはさんでギューッを読んで、足指を動かしていないと反省しています。確かに、体がいけないと思いつつ、さっそく新聞を使って、指を動かしました。

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。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。予約受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時
土曜日 8時30分～12時30分(病院の休診日は除く)

診察の予約、変更専用番号 ☎088-813-1010

	月	火	水	木	金	土	
初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
午前(9時～12時30分)	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)	岡添	川村	岡添	岡添(第1・3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	高知大医師	担当医	担当医		
	整形外科・リウマチ科	佐藤(第2・4週専門外来)	松本(2時30分から)	森尾(3時～5時)			
	(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	
夜間診(午後5時～7時)		中山		小野川	上城		

●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・岡添
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

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

名古屋にある南医療生協の「くり」活動の視察見学に行きました。「みんなが活躍の健康づくり・まちづくり」の理念を、一五年間実践してきた協同組合運動の原点を見る事が出来ました。他生協のすんだ経験・教訓から学ぶことが大切と改めて感じました。(K・I)



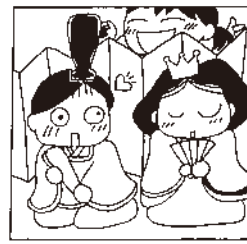
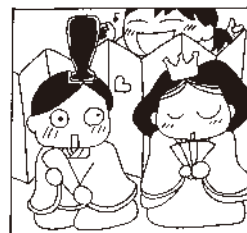
「仲間のこゝろ」に掲載させていただきます。ご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。一回分の解答をお書きください。はがきにて記入していただいた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。

おめでとうございます

- 高知市 大庭 邦恵様
- 高知市 岡 明子様
- 高知市 岡村 政子様
- 高知市 西川 奈七様
- 高知市 榎垣 勝美様
- 高知市 武内佐代子様
- 香美市 山崎 晴音様
- いの町 中山 みさ様
- 日高市 河添 晃己様
- 須崎市 岡山外婦子様
- 四万十市 岡山外婦子様

「仲間のこゝろ」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。一回分の解答をお書きください。はがきにて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。

☎0880-37-6920
高知市口細山206-9
高知医療生協
クイズ係



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。
メ切日 4月20日

まさぐらまさぐら

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。