


組織の現況 (2015年4月30日現在)	
組合員数	55,231名 (前月比 +20名)
出資金総額	1,009,351,500円 (前月比 +2,257,000円)
1人平均出資金	18,276円 (前月比 +35円)
班数	524班



**第 442 号**      2015年6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)

医療生協の健康づくりや班活動に共感を感じてもらおうと班づくりにつながっています。

- おためしで足指力チェックをしたところ、「自分もやってみよう」と
- 家庭で血圧を計ることの大切さや尿で塩分の推定量が分かることに興味を持つ

昨年、二七班が誕生しました。その内の三班を紹介し

## 3班を紹介

### 健康レシピ班

#### 料理好きの組合員さんで班づくり



診療所で毎月1回体験班会!

支部が班に所属していない組合員さんに向けて、毎月1回多彩なメニューで体験班会をひらきました。支部ニュースで呼びかけ、料理が好きな組合員さんが集まり、2ヶ月に1回料理班会をやろうと、班を作りました。時々は公開にして別の班の人も誘っています。

班活動は、「健康でくらしたい」「仲間がほしい」という思いをかなえるものです。班会が地域でたくさん開かれることにより健康づくりに参加する人たちが増えます。

みんなであいわいと「きぶり団子づくりや昼食会」「ヘルスアップ60日を今年は何をやるか」など、気

## 楽しく役立つ班活動

軽に話し合える仲間になり

定期的集まり、生活の知恵を共有したり、お互いを励まし支え合うことが班の魅力です。

班会を「やってみよう」と思った方はすぐに医療生協までお知らせ下さい。楽しみながら、健康づくりを始めましょう。

## 6〜7月 班づくり月間 開催中

班は、組合員が三人(三世帯)集まれば、作る事ができます。

ご近所、友人、趣味の仲間やサークルなどで班をつくり、交流、健康チェック、

健康づくり、学習会、レクリエーションなど、多彩な内容で取り組めます。支部では七月末までに一班は作ろうと班づくりを重点に取り組んでいます。

### 地域のサロンで班づくり



山の上の仲間たち班



「お腹を何とかしたい」

山の上の仲間たち班の比較的若い組合員さんと健康づくりについて話をしていたら「お腹のお肉をなんとかしたい」と。家にボールもあるということになり、4名で班結成になりました。

### バランスボールをきっかけに班づくり

健康に暮らしたいという願いは誰もが同じです。健康とは、単に病気がないことをいうのではありません。住みなれた地域でみんながすこやかに暮らし、健康でいられる環境づくりが大切です。地域に班をつくり、「地域まるごと健康」になることが必要です。

旭支部総会に高齢者支援センターの職員が参加してくれました。後日その方から「うちのサロンへ医療生協さんに来てもらいたい」と連絡を受けて、百歳体操の後の時間で知る会を開きました。半数が組合員で班会に興味を持ってくれ、百歳体操のあとで毎月1回班会を開いています。

## 班会Q & A

- どうやったら班会に参加できるの?
 

まずは気軽に、ご近所・なかよしの組合員3人から「おためし班会」を開いてみましょう。既存の班へ見学もできます。(お近くの班を紹介し)
- どこで開くの?
 

会場は、班員さんの自宅、医療生協の施設(組合員ならどなたでも使用可能で無料)・最寄りの公民館や集会所などで開きます。
- 班会ではどのようなことをするの?
 

班員の希望を生かしながら、健康チェックや病気と予防の学習、新・忘年会、レクリエーション・体操など楽しい取り組みを企画しましょう。

**見に来て! 参加して!!**  
「医療生協の話が聞きたい、班会がどんなものか体験してみたい」という方は、支部のニュースや案内チラシをご覧ください。

班会についての問い合わせは  
本部事務局 ☎088-843-0025まで

## ふれあい

「幸せって、何だっけ、何だっけ」みなさん幸せを感じていますか。私は入退院を繰り返して、長思いをしていた時がありました。その時、つくづく「健康が一番だ、そうでないともできない」と思ったものです。今は幸いにして病気が安定期で、日々慎ましく暮らしています。

故郷原文太さんが、メッセージを残しています。「政治の役割はふたつあります。ひとつは、国民を飢えさせないこと、安全な食べ物を食べさせること。もう一つは、これが最も大事です。絶対に戦争をしないこと」

戦後七〇年間戦争をしてこなかった日本。いつでも平和で健康的に生きられる国でいてもらいたいものです。そして世界の中で、平和な社会づくりのリーダーシップを発揮してもらいたいです。人はそれぞれ、その人がキラッと光る言葉の一つは持っています。人の話を聞くことは、とても楽しいものです。

さあ、今日はどんな話が聞けるでしょうか。それを楽しみに出かけてみましょう。「どっくらしょつ」と。(M)

保険医協会の健康テレホンサービス 6月 月曜 乳歯の虫歯と歯並び / 火曜 頭を打った時 / 水曜 パニック障害 / 木曜 陰部が痒い / 男性編 / 金曜 顔のむくみ / 土日曜 転ばないためのリハビリ



# NPTニューヨーク行動に行ってきました!

## 第9回 NPT再検討会議代表派遣報告



五年に一度開かれる、核保有国を含めた、核兵器廃絶のための国際会議、第九回NPT再検討会議が四月二十七日から五月二日までニューヨークの国連本部で開催されました。それに先立ち、被爆国日本から被爆者とともに核兵器廃絶を訴える市民団体が、署名を持参し、ニューヨークで核兵器廃絶を訴える行動を起こしました。

### 届けた署名は六三三万六二〇五筆

今回はアメリカ港湾労働者のストライキのため、署名を事前に船便で送ることができなくなり、日本からの参加者が手分けしてアメリカ

### 核兵器の廃絶は国連にとって 最優先事項である

署名提出の翌日のNPT再検討会議開会総会読み上げられた潘基文 文書事務総長のメッセージ 「私はすべての締約国に市民



街頭で署名を呼びかけているところ



集会に参加した高知県の代表団 日本からは総勢1,058人が参加

民社会グループとの関わりを深めるように促したい。彼らはNPTの規範を強め、軍縮を促進するうえで重要な役割を果たしている。二〇一五年NPT再検討会議議長と国連は、この市民社会グループからの会議の成功と核兵器廃絶をよびかける何百万もの署名を受け取った。これは、われわれが服務する人々の希望と期待とを力強く想起させるものだ。私は彼らの原則的なこの努力に全面的な支持を誓いたい。被爆者たちは、核兵器の恐るべき



1万人の行進で核兵器の廃絶を訴えました



NPT再検討会議のタウス・ヘルキ議長 「核軍縮は各国政府だけでなく市民一人ひとりの行動があってこそ実現できません。署名は自分自身の意思を表明する事が出来るものです。みなさん大変な努力に敬意を表し、感謝申し上げます」



アメリカの平和団体「アメリカ・フレンズ奉仕委員会」のジョセフ・ガソン氏と

き人道的影響と、核兵器廃絶の緊急の必要性を思

私はいまこちらにきている。私はこれらの証言者が参加されていることに感謝し、現在の会議が彼らの警告に耳を傾け、結果を出すように求めよう。



国連本部のロビーで開催された「原爆展」の様子

う考えているのか、そこに核兵器が必要なのか、署名の一筆、選挙の一票をお願いする際、対話し共感を広げ、ともに行動する人を増やす活動が重要だと思いませんか。

### この世にあればほど残忍な 惨害をもたらしている兵器は他にない

残念ながら、五月二日に閉会した第九回NPT再検討会議では、合意文書の採択には至りませんでした。しかし、前回のNPT再検討会議から核兵器による殺戮が非人道的であることの議論は、大きく広がっているとの報道がされています。そこには、被爆者による証言活動やそれを後押しする国民一人一人が戦争をどう考えているのか、そこに核兵器が必要なのか、署名の一筆、選挙の一票をお願いする際、対話し共感を広げ、ともに行動する人を増やす活動が重要だと思いませんか。

### 2015年5月 理事会報告

- 1号議案 4月理事会以降の議決・承認事項、6~7月の班づくり月間の取り組み等を確認した。4月決算は事業収益で予算比101.2%(予算+179万円増収)、事業費用は予算比97.9%で経常剰余324万円の黒字(予算+610万円増益)となった。
- 2号議案 次期総代会の第1号~第8号議案の最終確認を行い、6月の議案説明会等の準備について確認した。

代表派遣にあたり、たくさんの署名とカンパのご協力をいただき、本当にありがとうございました。

0332-50206

### 写真ルポ



脳トレDVD制作  
5月16日 香美支部 支部総会  
22班から57名の参加で開催されました。総会後の交流会では、香美支部独自で作成した「楽しい脳トレ遊び」のDVDで盛り上がりました。



並べたらパンザイ  
5月10日 土佐市支部 支部総会  
午前中は、ALSOK防犯クイズ講座、午後はデイサービスせいきょうぬくぬくの職員による楽しいゲームで頭と体を使い楽しみました。写真は言葉ならべ競争の様子。



つながりマップサポーター養成講座 in大阪会場  
5月21日  
高知からは3名が参加しました。地図を使って地域資源や人と人のつながりを「見える化」していきます。地域に目を向けるきっかけづくりとして、活用していきたいと思っています。



WHO世界禁煙デーinコープ鴨部  
5月30日  
高知県から健康増進グッズを借りて、生活習慣の改善を呼びかけました。肺年齢の測定では、実年齢より上か下かで一喜一憂。参加者に喫煙者はいませんが、禁煙は他人事ではありません。

## 手軽にツツキの 椎茸と三つ葉と海苔のみぞれ酢

1人分 エネルギー 97 kcal  
塩分 2.0 g

- 材料 1人分
- しいたけ ..... 20g
  - 三つ葉 ..... 7~8本 (8g程度)
  - 焼きのり ..... 全型1/4枚
  - 大根 ..... 100g
  - 酢 ..... 6g
  - 薄口しょうゆ ..... 2g
  - 砂糖 ..... 1g

- 作り方
- しいたけはフライパンかグリルで焼き、せん切りにする。
  - 三つ葉はさつとゆでて冷水にとり、水けをきって2cmの長さに切る。
  - のりは手でもんで細かくする。
  - 大根はすりおろし、ざるにあげて汁けをきる。
  - ①~④を合わせ、酢としょうゆと砂糖を加え混ぜる。

★しいたけは、焼くと焼きのりと相性が良いですよ。茹でたり、蒸したりして火を通してよいです。

## 仲間のこえ

佐川町 三宮 忠子様

核兵器はいらない、戦争はしない、未来のために祈ります。

高知市 石津須江子様

毎月「生活と医療」を見るのを楽しみ、手配りもさせていただいています。

### 放射線を浴びたX年後上映会



5月12日  
封印されてきたビキニ被災の事実を知らないでは済まされない。山下正寿先生の講演とNPT代表派遣の報告もあわせて行われ、4回の上映で約200名の入場者がありました。

### ピースラン



5月23日  
反核・脱原発をめざして高知市内23キロを走破しました。最後は13人で平和行進に合流し、高知市役所前で集会に参加しました。

反核・脱原発をめざして高知市内23キロを走破しました。最後は13人で平和行進に合流し、高知市役所前で集会に参加しました。

### おしゃべりと体操でパワーアップ



## おしゃべりの花が咲く

## いきいき班活動

高知市東支部

田辺島なのはな班

班長 永野美奈子

六〇〇八〇代の女性ばかりの百歳体操の仲間です。毎週一回の体操のあとに足指力測定(三月)やループ体操(五月)もとり入れて楽しくやっています。春を待つ二月に発足したので、班名は可愛らしく、なのはな。満開の菜の花の元気を目標に、今日もおしゃべりの花を咲かせています。寝たきりにならない筋力アップをみんなで目指しています。  
文 班員 藤原 尋子

土佐市 片山のりこ様  
④ 昨秋、つばめ巣立つた後の巣は、しばらくの間すずめの仮住まいでした。この四月に帰って来たつばめに明け渡しました。今、いたんだ巢の修繕に、いそむつばめの夫婦の微笑ましい光景に心なみです。

高知市 池村 明子様  
④ 今回ぐらしの中の水銀のお話が大変参考になりました。体への害、汚染、そして処理方法も学べました。いろいろな地域の情報も楽しく拝読いたしました。

須崎市 工藤 早苗様  
④ (先月号の記事)市川英明氏の「残された時間を大切に」を読みました。このように自然に静かに死んでゆきたいと思われました。

南国市 二好 敬子様  
④ 我が家の孫娘が、春から中学生となりました。成長を喜ぶと共にさみしさもあります。中学校生活は勉強に部活にと多忙な毎日を送っているようです。体調に気をつけて、あまり頑張りすぎないように思います。

香美市 匿名希望  
④ 安倍首相のアメリカでの発言はおかしいです。勝手な理屈で私たちをどこへ連れてゆくのでしょうか。平和を脅かす発言、許せません。

高知市 戸梶 悠花  
④ 小学一年生です。おまがいがしがしに挑戦しました。

# 乳がん検診を受けましょう!!



使わないと もったいない

乳がん検診無料クーポンを使いましょう  
お持ちの方は高知県内どなたでもご利用いただけます。

忙しいあなたにおすすめ

10月18日 日曜日 9時~12時

定員20名 (事前に予約が必要となります)

検診の種類	組員	一般
マンモグラフィ1方向	3,800円	5,700円
マンモグラフィ2方向	4,100円	6,150円

## 乳がん検診 (平日の午前中と第1・2土曜日 予約健診)

高知市乳がん検診

対象: 40歳以上の方

(自己負担40歳代1,200円、50歳以上は900円)

お問い合わせ・申し込み先

高知生協病院健診センター Tel088-843-0051

.....

高知医療生活協同組合

## 総合事務職員募集

①2016年(平成28年)4月採用 募集人数:若干名  
応募資格 2016年(平成27年)3月に4年制大学を卒業見込みの方  
または4年制大学を卒業後3年以内の方

②2015年(平成27年)10月採用 募集人数:若干名  
応募資格 4年制大学卒業、35歳以下  
経験不問(新卒者と同等の待遇)

※①・②ともに、普通自動車運転免許が必要

一次試験 8月7日(金)午前11時~

筆記試験(一般教養・時事)

会場:高知生協病院

後日、合格者に二次試験を実施します

応募期間 6月20日(土)~7月31日(金)

応募書類 ア)履歴書(写真貼付)、卒業証明書(卒業見込み証明書)

イ)成績証明書<①の方のみ>

ウ)作文(1,200字以内)

「集団的自衛権について、あなたはどうか考える?」

※以上、ア・イ・ウの書類を持参か郵送にてお届けください。

説明会 7月11日(土)・18日(土) 午前10時30分~

会場:高知生協病院

問合せ先 高知医療生協・本部事務局総務課(高知市口細山206-9)

電話:088-843-0025

Eメールアドレス:soume@kochi-iryoseikyjo.jp

ホームページもご覧ください。

<http://www.kochi-hco-op.or.jp>

## 放射線科 部署紹介 ③



須崎で釣りをしています。

国内で山ガールをしています。

大豊で米を作っています。

針木で梨をつくっています。

### 組員のみなさんへメッセージ

乳がん検診は放射線科でやっています。  
年に1度は必ず乳がん検診を受けましょう。  
私たちがサポートさせていただきます。

放射線科では、一般撮影、透視撮影、CT撮影、マンモグラフィ、骨密度測定、内臓脂肪測定などを行って  
います。スタッフは診療放射線技師三名、事務一名です。少数精鋭で診断価値の高い画像をお届けします。

## 医療生協のことを一緒に学びませんか?

医療生協について学習できます。通信教育にはたくさんコースがあり、きっと「これが知りたかった!」というコースが見つかると思います。医療生協学校では役職員も参加して、「いのちの章典」について学習します。たくさんのお申し込みをお待ちしています。

運営委員・班長さん  
医療生協のことが知りたい方にぜひ受けて頂きたい

### 医療生協の通信教育



申し込み締め切り 7月末まで  
修了された方には高知医療生協より半額を補助致します。  
まずはパンフレットをご覧ください。ご連絡いただければ、郵送でお届け致します。

## 第25期医療生協学校

8月2日(日) 10:00~15:40

高知市保健福祉センター(高知市場田町)

参加費 無料 昼食付

申し込み締め切り 7月27日(月)

高知医療生協の歴史、医療・介護・組員活動を通じて総代会方針を学びます。

お問い合わせ・申し込み先

本部事務局 088-843-0025

## 編集後記

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」  
これは医療生協の理念です。ところが安倍政権はアメリカと一緒に「海外で戦

争する国」につくりかえる「戦争法案」を国会に提出しました。若い自衛隊員が「殺され殺す」そんな戦争に駆り出され心身も壊されます。「戦争法案」を阻止するため奮闘しないといけません。

切手

高知市口細山106-9  
高知医療生協  
クイズ係

一、住所・郵便番号  
二、お名前  
三、ごんわ  
四、解答(442文字)  
五、断り書き(断り書きは必ずお名前を記載してください)

答

「仲間のこえ」に掲載させていただいた場合があります。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(クイズの抽選にのみ利用いたします。

## 分回ワードパズル

★切日8月20日

カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べ替えてできる言葉は何でしょう。ハガキに書い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。

タテのキー.....  
①強い○○で成し遂げる  
②胸上げて一に舞う  
③○○を保持して登場  
④傷口がーする  
⑤物を切る道具  
⑥昔、東西にわかれていた国  
⑦ーは繰り返す  
⑧病フツの対  
⑨病気がケガが治る。自然○○  
⑩さわらぬ○○にたたりなし

ヨコのキー.....  
①○○を聞いて十を知る  
③真紅  
⑤犯罪行為の中心人物  
⑦酒を飲んで  
⑧○○に入った名演技  
⑩過去・現在・ー  
⑫米軍○○  
⑭台風ー  
⑮ダンクー