

組織の現況 (2015年5月31日現在)

組合員数	55,255名 (前月比 +24名)
出資金総額	1,011,354,500円 (前月比 +2,003,000円)
1人平均出資金	18,304円 (前月比 +28円)
班数	524班

第443号

2015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)

## あなたも始めよう

# ヘルスアップ60日

## 健康寿命を延ばそう

毎日が  
たのしくすごせるよう…  
みなさんの健康づくりを  
応援します!

めざせ  
5,000人

**平均寿命と健康寿命**

二〇一〇年に出された厚生労働省の統計では、高知県の平均寿命と健康寿命との差は、男性九・七九年、女性が一三・三六年でした。健康寿命を延ばすには生活習慣の改善が必要です。それには、毎日のくらしの中で健康づくりをすすめ、病気の要因を取り除き、健康に過ごせるようにすることが大切です。

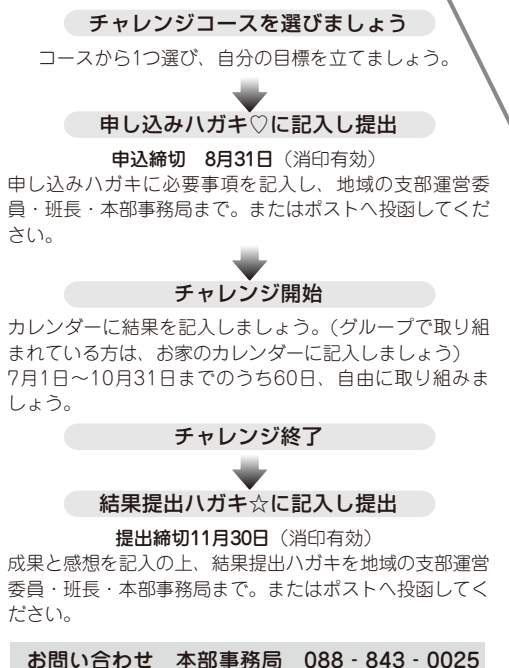
**医療福祉生協の健康習慣**

一から一〇までのコースは、『八つの健康習慣と二つの健康指標』に基づいています。

肥満症や高血圧また糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係していますが、食習慣(エネルギーや食塩

七月からヘルスアップ60日が始まります。今年度は五千人の参加を目標に、地域の皆さんにおすすめていきます。ぜひ六〇日間の健康づくりにチャレンジしましょう。

### 取り組みの流れ



**登録型職員募集** (ご紹介をお願いします。)

**ヘルパーステーション虹**

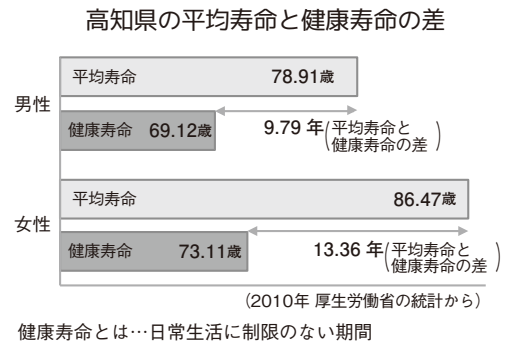
時給 950円~1,400円    お問い合わせ 088-844-2429

の取りすぎ、飲酒など)・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方などの生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。病気になる前に生活習慣を改め、健康を増進する具体的な指針です。

**いきいき健康づくり!!**

昨年は三七三一人の参加で健康づくりの輪が広がりました。今年度は五千人を目標に取り組みます。どんなでも無料で参加することが出来ます。続ける

コツは、仲間を取り組むこと。幅広い年代層の方々が気軽にチャレンジできる内容となっています。班会、家族、親子、友人、ご近所同士で取り組んで、励まし合いながら達成していきましょう。



生協病院の専門スタッフから

**応援メッセージ**

食生活を見直し、バランスの良い食事で楽しく充実した日々を送りましょう。

栄養管理科 明神千緒里

運動は、出来ることから気軽に始めてみましょう。

リハビリテーション科 小坂日登美

詳しくは折り込みのパンフレットをご覧ください。

待合室で国会中継をジッと見ている方が多いです。「どうなるのか」と気を取っているのではありません。いまの「平和安全法制案」の問題は、戦争か平和かの問題であることはもちろんですが、「立憲主義が崩れる」という問題でもあると思います。「国会で多数の議席を取りさえすれば、憲法に反することすらできる」という前例をつくることの意味の重大さをいま一度よく考えるべきだと思います。仮に安倍総理が正しくても、次に権力を握る人も正しいとは限りません。選挙に勝ちさえすれば「何でもあり」で本当にいいのか? 「憲法を変えよう」といった発言をしていた憲法学者の方でさえ、こうした危機感から「これは独裁だ」と声をあげています。

「集団的自衛権の行使はある程度必要だ」と思っている人も含めて、「安倍総理のやり方だけではだめだ」という一点で一致する人を広げないといけないと思います。安倍総理の祖父である岸信介内閣を総辞職に追い込んだ時のような幅広い運動が求められているのではないのでしょうか。

(H)

**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。

# 憲法を守り、協同の力でいのち輝く社会をつくろう！

## ～創立50年に向け、魅力ある高知医療生協をつくろう！～

### 第54回通常総代会開催

6月28日(日)高知県立ふくし交流プラザで第54回通常総代会が開催されました。総代定数は251名、本人出席185名、委任状出席32名、書面議決23名、欠席11名でした。

提案されたすべての議案が賛成多数で採択されました。「戦争立法に断固反対する」特別決議が提案され、拍手で採択されました。



### 脳いきいき教室で 組合員もいきいき

旭北支部 小笠原美津子

旭北支部では、生協病院のやまももで毎週百歳体操をしていたので、これに併せて脳いきいき教室を開催しよう決めました。

七回も続けられるだろうかと不安もありましたが、三人のインストラクターで



披露するなど、参加者のいきいきしている様子が感じられます。

この脳いきいき教室に参加することによって、参加者の笑顔が増えました。これが認知症予防に大切だと感じています。

インストラクターになったのに、まだデビューしてない方、私でもできました。あなたならできる。ぜひ教室を開きましよう。

音読を準備した方は、「良かったよ」と言われ「良かったらう」と嬉しそうです。また九〇歳の方はゲームでおじやみを見事に

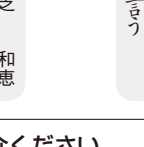
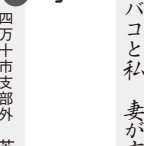
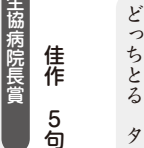
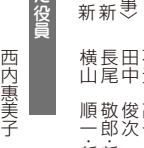
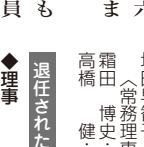
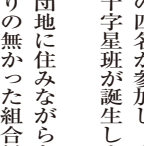
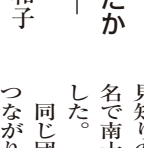
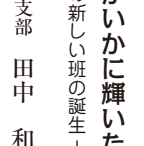
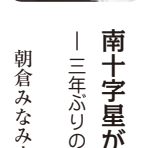
### 南十字星がいかにか輝いたか

三年ぶりの新しい班の誕生

朝倉みなみ支部 田中 和子

仕事を退職されたばかりの機関紙手配りさんに支部総会のお誘いをしたところ、関心を持ってくださいました。「班が無いのなら作らんと

いかな。家の改装が終わったら」と約束してくれました。別の手配りさんで班活動に興味を持ってくださいました。ご近所で、三月に顔合わせの知る会を開催、他にも顔



同じ団地に住みながらもつながりの無かった組合員同士が班づくりで親しくなることが出来たと、班長さんは喜んでます。

この班からは総代と理事も選出することができました。こんなうれしいことはありません。

### 役員交代の紹介

(あいうえお順)

#### 新規役員

◆理事(三名)

上田 朝香 新

池田 磨奈 新

今井 好一

◆専務理事

氏家 ともみ

氏原 真弓

◆常務理事

小野 和子

大野 和弘

梶田 典男

加納 弘史

川崎 高志 新

川崎 晶子 新

川崎 貴範 新

小松 希志子

佐藤 真一

塩田 早智子

◆常務理事

霜田 博史 新

高橋 健新

◆監事(五名)

渡辺 忠直 新

吉本 拓生 新

山本 正博

宮本 三郎 新

八木 敬三

南 登志夫 新

牧 道子

林 照男

松本 留美子 新

◆常務理事

福井 多恵

高橋 正勝 新

筒井 美田 新

長尾 朋和

◆常務理事

山崎 順市

◆監事

西内 恵美子

濱田 正道

山本 正博

吉田 昭子

### 2015年6月 理事会報告

#### 1号議案

5月理事会以降の議決事項として班づくり月間・ヘルスアップ60日の取り組み、5月度決算として事業収益は予算比98.6%、事業費用は予算比96.3%、経常剰余は予算を433万円上回って945万円の黒字となったことを報告し承認した。

#### 2号議案

第54回通常総代会に関連して、地区別議案説明会の報告と議事運営等の準備について確認した。

#### 優秀 2句

応募総数六四名、一四一句の応募がありました。当選された方には賞状と金一封を呈呈いたします。たくさんのご応募ありがとうございました。

#### 理事賞

朝倉みなみ支部 桜井 信一

#### 健康づくり委員長賞

香美支部 宮本多喜二

#### 佳作 5句

生協病院賞 四万十支部外 芝 和恵

ちよつとだけ その誘惑を 断つ勇氣

旭診療所賞 高知市支部外 しろ

タバコ減り 手元に残る おこづかい

潮江診療所賞 朝倉みなみ支部 倉橋 晟子

健康に 生きる秘訣は ます禁煙

すさぎ診療所賞 中村東支部 山の忘れんぼ

禁煙と 決めて最後に 一服し

四万十診療所賞 旭支部 塩田早智子

タバコやめ まご寄ってくる うれしいな

### 5.31世界禁煙デー 禁煙川柳入賞者発表

退任の役員には感謝状と記念品が贈呈されました。梶田理事より感謝状を受け取る旭北支部の兼松理事(右)

保険医協会の健康テレホンサービス 7月 月曜 ドライマウス(口腔乾燥症) / 火曜 滲出性中耳炎のはなし / 水曜 紫外線と目の病気 / 木曜 手のしびれ / 手根管症候群 / 金曜 夏の夕ニ虫さされ / 土日 確うつ病患者の家族の対応の仕方(088)8332-5206



# 手軽に クッキング

1人分 エネルギー 367 kcal  
塩分 1.2 g

## まぐろのオクラあえ

- 材料 1人分**
- まぐろ ..... 50g
  - 下(濃口醤油) ... 小さじ1/2
  - 味(酒) ..... 小さじ1/3
  - オクラ ..... 1本 トマト ..... 20g
  - 玉葱 ..... 10g 青じそ ..... 1~2枚
  - 生姜 ..... 少々
  - ① 薄口しょうゆ ... 小さじ1/2
  - ② 酒 ..... 小さじ1/2弱
  - 練りわさび ..... 少々
  - ご飯 ..... 160g いりごま ..... 2g

- 作り方**
- ①まぐろは包丁で細かくたたき、しょうゆと酒をふって下味をつけておく。
  - ②オクラはさっと湯がき、冷水にとってさました後、薄い小口切りにする。
  - ③トマトは種を取って1cm位の角切りにする。
  - ④玉葱はみじん切りにし、水で洗い、水気を絞って辛みを取る。
  - ⑤青じそは千切りにし、生姜はみじん切りにする。
  - ⑥ボウルに①~⑤と②の調味料を入れて混ぜ合わせる。
  - ⑦ご飯を器に盛り、⑥を乗せ、ごまを散らす。

**香美市 匿名希望**  
五月の班会は脳いきいき教室をやりました。体

**高知市 下野 礼子様**  
サロンの誕生日も参考に  
なるし、写真ルポも元氣  
をもらいます。仕事をし

**安芸市 和食 民様**  
ふれあいを読みました。  
長かりし両親の介護も終  
えました。年を重ねることに命  
の大切さを痛切に感じる今日こ  
のごろです。与えられた一日を  
精いっぱいに行きぬいてまいり  
ます。

**高知市 岡上 陽子様**  
今回、はじめて参加させ  
て頂いて「生活と医療」  
も読ませて頂きました。色々  
な面に行きとどいた新聞でおど  
ろいています。昔々義母がお世  
話になった医療機関なので、感  
謝の思いで入会させて頂きまし  
た。

**高知市 ベンナムGEN様**  
出資を一口しかしており  
ませんが、地区の班員さ  
んが「生活と医療」を配布して  
くれます。購読料が三〇円もす  
るので申し訳ないです。

**高知市 匿名希望**  
日本を救ってくれた高齢  
者に対して、また介護し  
てくれている人に対して、理不  
尽な国のあり方には納得できま  
せん。

明るく自己紹介

6月15日



健康づくりリーダー会



「すこしお」体験  
塩分は何グラム?

各支部から健康づくりリーダーに来てもらい、前半は「地域まるごと健康づくり」をすすめることの意義を学び、後半は塩分測定器で市販のみそ汁とカップめん、それぞれ減塩製品との比較体験をおこないました。

## 写真ルポ



STOP 安倍政権! 6・13大集会

全国から1万6,000人が参加。高知からは新入職員の山崎さんと伊野支部の本多理事が参加しました。山崎さんの感想「大きな集会・デモ参加は初めてだったので、人の多さに圧倒されました」

戦争法案反対木曜日行動



6月18日

毎週木曜日の雨天以外の日に、医療協働労働組合の呼びかけで、署名とプラスター宣伝行動を行っています。

健康広場あさひまち

6月22日




旭支部の主催で、高知警察署の高齢者アドバイザーの山中さんを講師に高齢者の交通安全についてお話を聞きました。

## 仲間のこえ

**高知市 戸梶 悠花様**  
小学一年生です。おばあちゃんと一緒にまがいがさがしに挑戦しました。

操・音読・ゲームの三つをし、ゲームでは簡単なものになかなか上手にできず、ワイワイにぎやかに楽しくできました。仲間も久しぶりの顔もあり、参加者も多くて良かったです。



お寿司とそうめん でなかよく昼食 (右から2人目が上田さん)



## 班の再開で再会

一昨年(二〇一三年)の一月に班会を開いて以降お休みをしていました。班会に参加していた組合員さんから、「前みたいに班会を開いて、血圧やおしっこをチェックをしたいね」との声が出ていました。

六月二六日、新しい組合員さんも加わって久しぶりの班会となりました。「あんだ!塩分が少ないね(四g)」と拍手。お昼のサイレントともに再会を祝ってお昼ごはんを食べました。これからは計画をたてて毎月開催です。(文上由穂)

## いきいき班活動

上分支部 **笹野班**  
班長 上田 桂

## 第29回 日本高齢者大会 in 和歌山

日時 9月14日(月)~16日(水)

参加費 50,000円 (大会参加費含む。ただし、2日目の移動分科会及び夜の交流会費用は実費となります)

乗車場所 7:30 高知生協病院  
8:00 高知駅北口バスターミナル

下車場所 19:00 高知駅  
19:30 高知生協病院 着

申し込み締切  
8月15日

9月1日以降のキャンセルの場合、参加費はお返しできません。  
申し込み・問い合わせ 本部事務局まで 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

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	
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)	岡添	川村	岡添	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 (3時～5時)	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			

●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	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	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	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めくめく(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

本誌一面の記事「健康寿命と平均寿命の差が男性で九・七九歳、女性で一三・三六歳。」え「そんな」に驚かれた方も多いのではないでしょうか。私もその一人！この期間を平均寿命に近づけたいものです。ヘルスアップ60日申し込みの季節がやってきました。今年は何にチャレンジしようかな？みなさんも、家庭や職場でレッツチャレンジ！

## おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 高知市 440号 応募数37通
  - 高知市 小林久美子様
  - 高知市 谷岡 左恵様
  - 土佐市 片山のり子様
  - 須崎市 工藤 早苗様
  - 黒潮町 吉本 博明様
  - 441号 応募数54通
  - 高知市 戸梶 悠花様
  - 高知市 岡上 陽子様
  - 香美市 川添あゆみ様
  - 南国市 三好 敬子様
  - 去清市 奥村 雄一様

「仲間のこえ」に掲載させていただきます。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)

〒780-0801 高知市口細山二〇六一九 高知医療生協 クイズ係

切手

回答



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？ ○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 8月20日

くまがらでがらして

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』の発行はお休みさせていただきます。