

組織の現況 (2015年12月31日現在)	
組合員数	55,682名 (前月比 +23名)
出資金総額	1,029,411,500円 (前月比 +2,312,500円)
1人平均出資金	18,488円 (前月比 +34円)
班数	521班

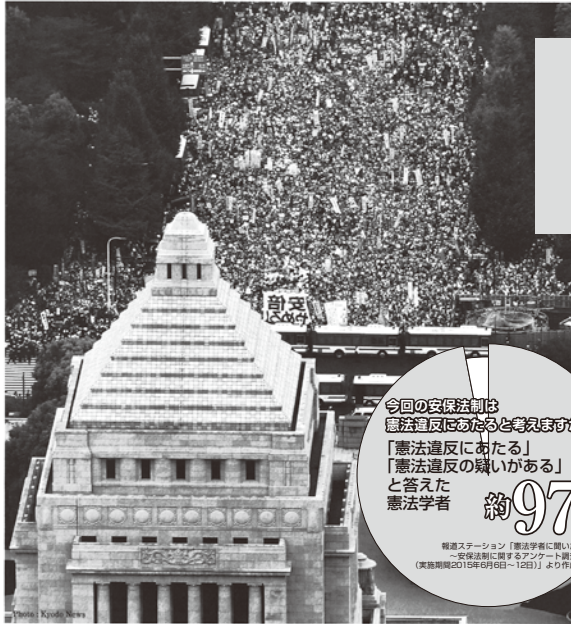


高知医療生活協同組合

〒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)

未来に、胸を張ろう。

だから今、戦争法を廃止に。



医療福祉生協の理念

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

だからこそ

いのちを大切に 戦争に反対します

安保関連法(戦争法)廃止のために 2000万人署名にご協力下さい

いのちを大切に
療福祉生協だからこそ、
人が人を殺すことを許さ
ず、それを可能にする戦
争に反対します。

安保関連法は違憲

政府が新しい法案を国会に提出する際には、その内容が憲法に違反していないかどうかをチェックしなければなりません。今回強行採決された安保関連法は、自民党が任命した憲法学者も含め三名すべての学者が『憲法違反』との見解を述べました。

にもかかわらず、自民・公明の与党は数の力で強行採決をするという暴挙を行ったのです。国会のルールを無視したやりかたがまか

憲法は権力の暴走を止めるためにある

選挙で多数を占めたから何をやってもいいというものではありません。国は憲法という枠内での政治をしなければなりません。憲法は権力の暴走をくい止め、憲法に基づき政治を行い国民の権利を守るためにあります。安倍内閣は閣議決定で勝手に憲法の解釈を変え、自由には戦争ができる国へ変えたことは、立憲主義に反しています。

2000万人なの？

昨年九月の産経新聞世論調査で、「安保法案に反対する集会やデモに参加したことがある」という方が三・四、「参加したことは無いが、今後参加したい」という回答は一七・七%でした。この数字を合わせ有権者一億人に当てはめると、二千万人は安保法案

戦争だけはぜったいいかん

戦争はひとたび始まってしまうと、止めることができません。多くの犠牲者を出し、くらしもすべて破壊されてしまいます。私たちは七〇年前に多くの犠牲を払ってそのことを学びました。私達のいのちとくらし、そして戦争に巻き込まれるいのちを守るために、「全国2000万人署名」を成功させましょう。

今号に折り込みの署名用紙は、病院・診療所・介護事業所その他、各支部の運営委員に、四月二十五日までにお届けください。又は本部署事務局(088-843-0025)までご連絡下さい。

私たちの思い

短歌に想いをのせてははそばの母の残せし言の葉にいつか来た道ううこの頃
 (春野町 組合員 82歳)

将来、自分の家族や友達が戦争に巻き込まれないために、私は戦争法廃止にむけた活動にとりこんでいます。
 (事務 26歳)

高知大空襲語り部は私の生きがい。戦争はうそのかたまり。
 (佐川町 組合員 86歳)

思いやりの心。みんなが持っていれば戦争にはならないはず。私は戦争のない平和な日本で暮らして行きたい。
 (理学療法士 28歳)

戦前に今の世の中が近づいているような気がします。2千万署名も集めています。今ならまだ反対と言えます。
 (高知市 組合員 83歳)

三分の二以上の議席を確保し、憲法九条を改正しようとしています。

に反対して、いました。今回の署名はこの参加しようと思っていた十七・七%の人たちと手を結び、二〇%の声にしていくことなのです。

保険医協会の健康テレホンサービス 2月 月曜 歯周病と食生活 / 火曜 脳卒中の予防について / 水曜 習慣性扁桃炎 / 木曜 慢性腎臓病と透析 / 金曜 寒さとリウマチ / 土・日曜 家での誤った応急措置 ☎088833215206



積み立て出資カード

たくさんの願いを「かたち」に

- 在宅療養センターが開設（4月予定）
24時間安心の在宅療養をサポートします。（高知市内）
- 生協病院では、上部消化器用内視鏡やホルダー心電図装置を購入しました。
- 各診療所では、上部消化管内視鏡の購入（旭診、すさき診）レントゲン撮影装置の購入（旭診）、外壁修繕・デイサービスの浴槽改修（四十十診）、院内設備・在宅業務支援システムの更新（潮江診）など
- 組合員活動では、ヘルスアップ60日のとりみや支部活動の様々な運動、地域の健康づくり・まちづくりに
- マイクロバス購入で支部レクも安心！
組合員さんにうれしいお知らせです。「新車が欲しいね」と多くの組合員さんの声に応じて、マイクロバスを新規購入することになりました。4月納車予定です。支部レクやその他の行事でおおいに活用が期待されます。500万円の購入資金をみなさんの力で集めましょう。



～医療・介護・組合員活動がますます充実～

「出資金口座引き落とし」について

引き落としの金額や回数は自由に設定出来ます。ただし1,000円以上でお願いします。

- ①各事業所や本部事務局にある所定の用紙へ記入をお願いします。
- ②本部事務局へご提出ください。（金融機関へ口座番号・名義人・届出印の確認に時間がかかります）
後日、引き落としを開始する月を通知します。（毎月5日口座引き落とし）

※手続きは郵送でも可能です。詳しくは本部事務局までお問い合わせください。

減資・任意の脱退：お預かりしている出資金の一部又は全額を、定款に基づきお返しします。
法定脱退：県外転出・死亡の場合には、本部事務局までご一報下さい。脱退手続は本部事務局までご連絡ください。
（088）84310025

「寄付」ではありません

減資・任意の脱退：お預かりしている出資金の一部又は全額を、定款に基づきお返しします。詳しい手続き方法については本部事務局までご連絡ください。

2016年1月 理事会報告

- 1号議案 12月理事会以降の議決承認事項を確認した。2月からの新しいブロック体制や次期通常総代会の日程・場所について承認した。
- 2号議案 12月決算は、事業収益が予算比100.3%、事業費用が予算比96.7%、経常剰余1,592万円となり、4～12月累計で9,050万円の到達を承認した。
- 3号議案 総代会方針の4～12月到達状況を報告し、2016年度にむけた課題を検討した。

「出資金」は、みんなの願いを 実現するために使われます

医療生協の活動は、組合員のみなさんの出資金で運営されています。出資金は地域の健康づくりやつながりづくりの活動、病院や介護施設の充実などに活かされます。安心して暮らせる地域づくりを支えることで、みなさんの「健康寿命」を伸ばすことにも役立っています。

「コツコツ」積立増資に ご参加ください

増資は一口五〇〇円から何口でもできます。簡単にいつでも増資できる「積立」もあります。お気軽に「積立」もありません。お気軽に地域の世話役さん（支

部の運営委員）や職員まで声をおかけください。今年度まだ出資されていない方は、ぜひ増資をお願いします。

手軽に カツキ揚げ

1人分 エネルギー 181 kcal
塩分 1.1 g

鶏肉と根菜の ミルクスープ

- 材料 1人分
- 鶏モモ肉 40g
 - 玉葱 25g
 - 人参 15g
 - レンコン 50g
 - 油 小さじ1/2
 - 水 150ml
 - 塩 1g
 - こしょう 少々
 - 牛乳 100ml



- 作り方
- ①鶏肉は皮と余分な脂肪を除き、1cm厚さのそぎ切りにする。
 - ②玉葱は薄くスライスする。人参とレンコンは皮をむいて、薄く半月に切る。
 - ③鍋に油を熱し、玉葱・人参・レンコンを弱火で2～3分炒める。全体に油がまわったら①を加え、中火でさっと炒めて水を加える。
 - ④煮立ったらアクをざっと取り除き、蓋をして弱火で4～5分煮る。
 - ⑤レンコンがやわらかくなったら、塩・こしょうを加え、最後に牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

香美支部 組合員活動サポートセンター 「きてみい家」開所式



写真ルポ

◀1月30日、高知医療生協で初の組合員活動サポートセンターができました。オープニングセレモニーは、香美郡教育会館の駐車場をメイン会場に開かれ300人を超えるたくさんの方々がお祝いに来られました。

▼1月19日の発表会には51名が参加しました。7演題が発表され、「その人らしさ」を支える看護・介護につながる内容を参加者全員で共有することができました。



秦支部 「つながりマップ」づくり

▲12月26日、秦支部では運営委員会で西秦泉寺地域の「つながりマップ」を作成しました。公民館が1ヶ所しかないことやスーパーが遠いこと、百歳体操の会場などをみんなで確認し合うことができました。

須崎ブロック 笑いケア体験会



▲12月6日、2名の笑いケアサポーターのリードで「笑いケア体操体験会」が行われました。「ナマステ笑い」「アロハ笑い」や、ちょっと変わった「牛の乳しぼり笑い」が好評でした。

仲間のこえ



須崎市 谷脇 静代様

生活と医療 一月配布分が玄関に届けられていました。読むのも楽しみ、クイズを考えるのも楽しみ、それよりもっと楽しみなのが、一時間歩いて配る事です。気持ち良い汗を流しています。

察で顔色の悪さに気がついてくれたおかげです。

土佐市 増田 幹夫様

クイズ好き老人です。クイズ仲間がホシイナー。

香美市 ベンチ風信子様

丁度、大腸がん検査の一日目にお便りが届きました。なんとタイムリーな。みると取り方がまちがって「まんべんなく」が一日目は抜かしていました。二日目はバッチリ。異常なしであります。

いきいき 班活動

城北支部 スマイル班
バランスボール班

班長 前田ひとみ
班長 和田 律

六月からバランスボールを続けてやろうということになった「城北スマイル班」。「もっと班員もふやして、毎月やりたことになった」ということで、七月に体験班会をやった。月には新しく二名来てくれました。



人気のバランスボールで スリムに

その方々を含め三名で「城北バランスボール班」を結成しました。現在は合同で開催しています。会場でボールを膨らますのは大変ですが、これも運動！
一月の班会後は食事会を計画しています。「スリム」を目指しながら、老若男女みんなでする適度な運動と交流が一番楽しいようです。
本部事務局 高橋 健

津野町 田中 一孝様

創立五〇周年おめでとうございませう。開業当初の頃は、色々なことで大変だったことと思います。先人の苦勞を忘れないうように頑張ってください。

日高村 川村 明美様

健康に気をつけながら、仕事を定年までがんばろうと思います。フアイト!!

高知市 匿名希望

二〇一五年の漢字は「安」。不安ではなく安心・安全な二〇一六年になるといいですね。

佐川町 山本 順子様

ふと子供の頃のお正月遊びを思い出しました。男の人と競った「パン」やボール遊び、室内ではおはじき、おじゃみ、あ

高知市 三木 幸美様

心身のリフレッシュに、田舎の小さな菜園で野菜などを育てています。鳥の声を聴きながら、

高知市 中野内敏道様

毎月すみずみまで見えています。地域等の事が良くわかります。頑張ってください！

部署紹介5 検査科



組合員のみなさんへ メッセージ

エコー検査や健診など
生協病院で受けてよかったと
思われるようとりこんでいきます。

高知生協病院検査科では六名の検査技師が検体検査室、生理機能室、健診センターで働いています。

正確な検査結果を迅速に返すことが第一の使命です。血液検査、輸血検査、心電図、エコー検査などたくさんのお客様のコンピューターや機械とともに検査を行っています。新しい検査をとりいれたり、病棟支援などにもとりこんでいます。機械のメンテナンスも大事な仕事です。

患者さん、組合員さんとの接点は少ないですが、より良い診断・治療のために日々とりこんでいきます。

使える 社会保障

確定申告の際の

『医療費控除』について

高知生協病院地域連携室 山崎 弥生

今回は『医療費控除』についてご説明いたします。『医療費控除』とは病気や怪我のために病院へ入院・通院した際、主に治療にかかった費用等を申告すると税金の一部が戻ってくる(控除)制度です。所得の確定申告の際に、本人・同一生計の家族の前年(二月〜十二月)の「医療

費」が一定以上ある場合に、下表の算式で計算した額を所得から差し引く事ができます。

ここでいう「医療費」とは、保険診療分の医療費のうち、下記の表にある項目などが対象となります。

また介護保険サービスについても、高額サービス費を除く入所費用(食費含む)

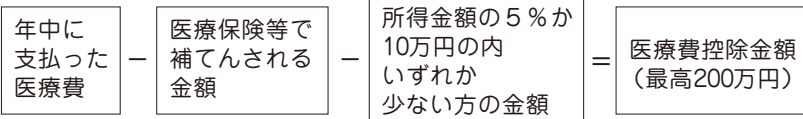
の自己負担額(入所施設等により対象の範囲が異なる場合があります)、在宅での医療サービス(訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリ、居宅療養管理指導、ショートステイ等)などが、医療費控除の対象となります。

手続は、これらの領収書、印鑑、通帳等口座の分

かるもの(給与所得のある方は源泉徴収票も必要)を持って、所轄の税務署へお出かけ下さい。給与所得のある方は、源泉徴収された所得税のうち納めすぎた部分が戻ります。五年間をさかのぼっての請求が可能です。

非課税世帯の方は『医療費控除』の対象となりません。くわしくは税務署、又は高知生協病院地域連携室(医療相談窓口)までご相談下さい。

医療費控除の計算方法



「医療費」とは

入院給食費	治療用メガネ	人間ドック費用 (病気が発見され治療した場合)
差額ベット代	義手	高額療養費制度活用後の自己負担相当額
病衣代	治療のための医薬品代	おむつ代(おむつ6ヶ月以上履きたりの方で、医師の証明が必要)
歯の治療代	治療のための針やマッサージ代	特定健康診査・特定保健指導
補聴器	通常必要な通院費(交通費のこと)	
松葉杖	分娩費(保険給付との差額)	

他にも医師が治療目的で必要と診断して作成した診断書費用など

創立50周年事業

応募が少数のため
募集期間を延長しました。

イメージキャラクター&ロゴマーク 募集延長

応募締切
2016年3月10日

高知医療生協創立50周年を意識した、イメージキャラクターとロゴマークを募集します。

※指定応募用紙は本部事務局およびホームページ
(<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>)よりお取り寄せください。

- 採用**
- ・各1点 賞金10,000円
 - ・本人に直接通知するとともに、「生活と医療」・ホームページ等で発表します。

応募先 〒780-0963 高知市口細山206-9 本部事務局
「創立50周年記念事業委員会・募集係」あて

編集後記

阪神大震災から二一年目を迎えた朝、絵手紙と詩吟をこよなく愛し、医療生協を支えてきた仲間がこの世を去った。彼女の前向きな姿勢は、

高知市口細山二〇六一九
高知医療生協
クイズ係

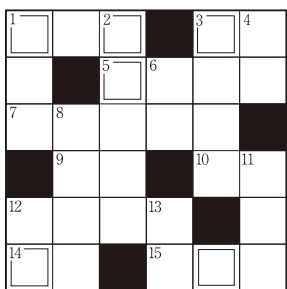
切手

一、住所・郵便番号
二、お名前
三、でんわ
四、解答(449号)
五、新聞記事への掲載に同意し、あなたご自身の出来事等をあわせて。

答

「仲間のこえ」に掲載させて頂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やクイズの抽選にのみ利用いたします。

第445号 クロスワードの答え 『アスリート』



タテのキー……

- ヨコのキー……
- ①—toにたけた一休さん
 - ③○○の重大さに気づく
 - ⑤次の日 ⑦規格に合った品
 - ⑨○○は津で持つ
 - ⑩○○は投げられた
 - ⑫いまだに——テープの音楽を聞く
 - ⑭三顧の○○を尽くす
 - ⑮海岸を表す英語

クロスワードパズル

※切日 4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。