

組織の現況 (2016年3月31日現在)

組合員数	55,481名 (前月比 -194名)
出資金総額	996,063,000円 (前月比 -36,691,000円)
1人平均出資金	17,953円 (前月比 -597円)
班数	515 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)

おすすめヘルスアップ760日

7 コース つづけよう すこしお生活

塩分は1日6g未満を目標に

いつもよりうす味に心がけよう!
 自分で食べるみそ汁・スープ・麺類の汁を塩分測定器でチェックして、自分の塩かけんを確かめてみよう

減塩お助けグッズ
 汁物塩分測定器「減塩生活」
 税込 2,300円

すこしおのポイント

医療福祉生協では一日六グラム未満の塩分摂取量を目標としています。

塩分を取りすぎると、高血圧や腎臓疾患の原因になる可能性が高くなります。また、胃壁が荒れやすくなるため、胃がんになりやすくなります。

塩分の取りすぎでかかりやすくなる病気

高血圧・動脈硬化
 脳卒中・心筋梗塞
 胃がん・骨粗しょう症
 腎結石・尿路結石
 認知症

すいとも言われています。

あなたも今日からすこしお生活

医療福祉生協は健康づくりの中心的存在です。マとして、減塩のとりくみをすすめています。「すこしお生活」とは「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざすとりくみです。

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール類は、からだの調子を整え、がん予防などさまざまな疾病を予防してくれます。

中でもカリウムは塩分を排泄する働きがあります。病気などで制限のない方は(制限のある方は)医師にご相談ください。

カリウム摂取を意識して

あなたは塩分取りすぎ? チェックしてみましょう

チェック項目	○	×
1 みそ汁やスープを1日2杯は飲む		
2 かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品をよく食べる		
3 漬物、佃煮、梅干、塩昆布など「ごはんの友」が好きで、常備している		
4 外食をすることが多い		
5 ごはんよりも、おかず食である or おかずを食べすぎていると思う		
6 市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する		
7 麺類のスープは半分以上飲む		
8 寿司や丼ものをよく食べる		
9 魚の干物、塩鮭、明太子などの塩蔵品をよく利用する		
10 おかき、煎餅、スナック菓子等、塩、しょうゆのついた菓子をよく食べる		

○が1つでもついたら要注意、2つ以上は食塩取りすぎの可能性大

おすすめヘルスアップ760日

6 コース 野菜たっぷり 1日350g以上

毎食野菜をとりいれよう

野菜の小鉢+1皿
 みそ汁は具だくさん
 朝食はしっかりと
 ...など工夫してみよう

決定!

ロゴマーク イメージキャラクター

ともしん

高知医療生協

いの町・野村由佳さん
 50周年をイメージして5は虹の色で、輪・和・0は「ハーピーちゃん」をいれました。

高知市・中村結花さん
 平和のシンボルの鳩と生協のトレードマークの虹を基調にして「ともしん」が誕生しました。ともしんの名前は皆ともに歩んでいきたいと思いますという意味です。

減塩お助けグッズ ちよっとかけスプレー 税込 350円

ワンプッシュで、0.1mlが霧状に出て均等にかかります! 本部事務局にお申し込みください。

抽選の結果、10名の方にちよっとかけスプレーを進呈します。

旭北支部 クローバー班	坂本須美枝様
朝倉きた支部 ハイカラ班	松井 葉子様
城北支部 越前班	末信美穂子様
秦支部 西泉泉寺泉班	中邑 多津様
港南支部 うえいぶ班	中村美津子様
すさき支部 あじさい班	沖古 桂子様
吾桑支部 吾桑鶴亀班	松浦 澄子様
中村西支部 ばら班	小野 知子様
香美支部 ひまわり班	北村 富代様
佐川支部 椿会班	菊池 俊光様

すこしお チャレンジカップ in 班会

すこしおチャレンジカップは、班会の尿塩分チェックに注目することで、「すこしお生活」を意識してもらおうと開催しました。県下一二班から応募がありました。

応募者が食生活で努力していること

野菜を毎日食べている..... (複数回答)

手作りをしている.....

バランスよく食べている.....

インスタント食品や買い食いを減らす努力をしている.....

46人 73人 73人 76人 82人

毎回、いごっそうパワートは皆さんの心意気に圧倒されています。私が頑張っている理由も、魅力ある組合員さんのおかげです。

これからの組合員さんの力を借りながら、高知医療生協を盛り上げていきたいと思えます。そして五〇周年の創立一〇〇周年記念には、元気な組合員の一人として活動したいなあ。

それは、班活動や交流会、健康まつりなどを通じて、組合員さんから元気をたくさん頂いたことです。班会に参加された班員さんから「楽しかった。また来てや」と感謝されたら、シエイプアツプ体操をした後に「ここで体操しても今晩ビール飲むからね」と皆で大笑いしたり...

私が生協病院に入職してはや一〇年。この区切りの年に高知医療生協創立五〇周年を迎えることをうれしく思います。

入職当時から今まで一言で表すと「人生楽ありや苦もあるさ」です。苦しいことやしんどいこともありましたが、組合員さんとのつながりの中で楽しいことやうれいこともありました。

保険医療協会の健康テレホンサービス 5月 月曜 歯の往診 / 火曜 子どもの心の病気を見過ごさないために / 水曜 妊婦さんの服薬 / 木曜 保険でできる形成外科 / 金曜 便の色と病気 / 土 日曜 時間栄養学を取り入れたダイエット ☎(088)832-15266



認知症予防のために

みんな楽しく

コグニサイズ

やってみよう!

コグニステップ



①声を出しながら、リズムよく足踏みをして数字を数える



②①に加えて3の倍数の時には声を出さず手をたたく

コグニウォーク

いつもより大股で、しりとり・計算・川柳等を交えて少し早く歩く



近年の研究によって、認知症は予防できるかもしれないということがわかってきました。認知症予防を目指した運動プログラム「コグニサイズ」を、高知生協病院リハビリテーション科が紹介します。

コグニサイズとは

認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」は国立長寿医療研究センターで開発されました。

認知（コグニション）と運動（エクササイズ）をあわせた造語です。簡単にいうと、頭を使いながらの運動ということになります。コグニサイズは基本的に

どのプログラムも頭を使いながらの運動となつてい

身体と頭を一緒に動かす

は四〜五人で行うものが多いですが、一人や二人で行えるプログラムもあります。実施するにあたり特別な用具や特別な場所は必要ありません。

ます。この運動を行うことで、記憶力の向上、脳内の記憶と学習能力を司る海馬の萎縮を食い止め、改善へと導く可能性をもたらしま

まちがえても みんなで楽しく OK

コグニサイズは少し間違えるぐらいが認知症予防の効果が高まります。頭と体をたくさん使い、間違えても笑い飛ばしながら楽しいコグニサイズで認知機能向上を目指しましょう。

2016年度 総代名簿

()内は総交代数

4月22日の総代選挙管理委員会で定数254名の総代を確定しました。

Table listing names and districts for the 2016 general assembly. Includes districts like 旭北 (17), 小笠原 (1), 山本 (1), etc., and names of representatives.

高知医療生協 熊本地震支援募金ふりこみ口座

四国銀行 旭支店 普通預金 5131570
口座名 熊本地震支援募金
高知医療生活協同組合代表 今井好一
※四国銀行の窓口へ限り手数料無料(手数料の欄に義援金とお書きください)

2016年4月 理事会報告

1号議案 3月理事会以降の議決承認事項を確認した。
2号議案 2015年度決算は、事業収益23億8,385万円(予算比99.2%・前年比98.6%)、事業費用22億8,922万円(予算比97.8%・前年比98.2%)、経常利益9,920万円で、4年連続の黒字決算となりました。
3号議案 第55回通常総代会に向けた第1号議案の討議と地区別総代会議案説明会の内容及び2016年度四課題目標の支部・事業所の到達状況を報告した。

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 249 kcal
塩分 0.9 g

焼ぶりのごまだれかけ

- 材料 1人分
- ぶり 70g
 - 塩 0.5g
 - 白ねぎ 10g
 - 貝割れ大根 5g
 - 小麦粉 4g
 - 油 3g
 - パプリカ 5g (赤)

- ①
- すりごま ... 2g
 - しょうゆ ... 3g
 - 酢 4g
 - 砂糖 1g
 - 水 3cc



- 作り方
- ①ぶりは塩をふり、5分程おく。
 - ②白ねぎは薄く千切りにし、貝割れ大根は根元を切って、長さを半分にしてそれぞれ水にさらす。パプリカは縦半分に切り種を取り除き、縦に薄くスライスする。
 - ③バットに①の材料を混ぜ合わせる。
 - ④①のぶりの水けをキッチンペーパーで軽く拭きとり、小麦粉をまぶす。
 - ⑤フライパンに油を熱し、ぶりを焼く。両面がカリッと焼けたら取り出し、③につける。全体にタレをからめ粗熱が取れるまで置いておく。
 - ⑥器にぶりを盛りつけ、上に白ねぎ・パプリカ・貝割れ大根のをせ、バットに残ったタレを回しかける。

◆◆◆ 写真ルポ

▼4月2日、高知市南ブロック主催「春を歩こう！桜咲く咲くウォーキング」を高知市池公園にて開催しました。昼食交流や脳いきいきゲームなども行ない、32名が太陽の下に笑顔の花を咲かせました。



春を歩こう！桜咲く咲くウォーキング

じゃんけん列車ゲームで童心にかえって楽しみました。

WHO世界保健デーにあわせて「さくら行動」

▶4月9日、コープかもべ店にて9支部から14名の組合員さんと職員4名が参加して青空チェック、署名行動にとりくみました。来店されたほとんどの方が署名に快く応じてくださり、「戦争法廃止署名」98筆が集まりました。



▼4月16日、香美支部で医療生協講座がひらかれ、34名の方が受講しました。医療生協の魅力がたっぷり詰まった1日になりました。合間には脳トレで頭をほぐしました。



香美支部 医療生協講座

楽しく脳トレ・グーパー体操をする様子

神田支部レクリエーション



▲4月10日、約50名の参加で窪川、家地川公園～松葉川温泉で食事～道の駅などに行ってきました。桜の時期は過ぎていましたが食事もおいしく、温泉周辺を散策したり楽しい1日でした。

仲間のこえ

高知市 加藤 洋子様

高齢化、ひとり暮らしの増える中で、病

床減、在宅介護といわれて

も不安ばかりです。家の中

は段差も多く、狭いトイレ

では不自由で困ることがば

りです。

安芸市 和食 民様

ヘルスアップ60日、



げみです。

高知市 吉田 陽子様

班長さんのお宅に

時々集まっておしゃ

べりをするのが楽しみです。

高知市 嶋崎 政子様

医療生協ならではの

月一回の班会、血圧・

尿のチェックは健康の目安

になり、本当にありがたい

佐川町 福永 教男様

桜の咲く気持ちのよ

い季節となりました

が、人の動く時期でもあり

ます。新しい人を迎えてう

れしい反面、出る人を見送

るのはさびしいものです。

高知市 藤原 さえ様

待合室のいすに置か

れていた「生活と医

高知市 浜田 佐和様

いつも子どもとクイ

ズを解いています。

今回のクロスワードは難

しくてやりがいがありました!!

高知市 井上 由美様

四月の班会では、毎

月開催するのを目標

し、年間計画を立てました。

脳トレゲームやお楽しみ会

50年

思い出の一コマ

幡多地域の健康守って!

最初の「せいの」で100名を突破

(「大きな夢をのせて～四万十診療所建設ものがたり～」より)



幡多に医療生協の岩をつくらうと始まった診療所建設運動。中村事務所を中心に健診、班・支部づくりで駆け回りました。そして今でも忘れられない伝説の「せいの行動」。県下各支部から組合員・職員が応援に来てくれ、1日でいっきに100名や150名の組合員を増やしました。みんなの知恵と力で四万十診療所は1997年12月開院しました。組合員さんや地域のみなさんに支えられ、しっかりと根をはり、健康づくりに励んでいます。 四万十診療所 事務長 氏家ともみ

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			佐藤			佐藤 <small>(第1・3週のみ)</small>
		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		
	外科		原田		森尾	岡田	原田	森尾 <small>(第2・4・5週のみ)</small>
			川村	川村 <small>(11時まで)</small>	岡添	川村	岡添	岡添 <small>(第1・3・5週のみ)</small>
		整形外科・リウマチ科			松本 <small>(骨粗しょう症)</small>		松本	松本 <small>(第1・3週のみ)</small>
		振動病			上城			
(内視鏡検査)		水田	小野川	小野川	水田 <small>(9時～5時)</small>	水田	鍵山 <small>(第1・3週のみ)</small> 小野川 <small>(第2・4・5週のみ)</small>	
午後 (2時～5時)	内科	担当医 佐藤 <small>(第2・4専門外来)</small>	高知大医師	担当医 森尾 <small>(3時～5時)</small>	担当医	担当医		
	整形外科・リウマチ科		松本 <small>(2時30分から)</small>					
	(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

	月	火	水	木	金	土
午前	田辺	田辺	田辺 <small>(第5週は休み)</small>	田辺	田辺	田辺 <small>(第1・3週は休診)</small>
午後・夜間診	田辺 <small>(3～6時)</small>	田辺 <small>(3～5時)</small>			田辺 <small>(3～6時)</small>	

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 <small>(第1・3週は休診)</small>
午後・夜間診	内田 <small>(3～6時)</small>	(定期往診)	(定期往診)	内田 <small>(3～6時)</small>	(定期往診)	

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 <small>(4～7時)</small>			依光 <small>(2～5時)</small>	依光 <small>(4～7時)</small>	

*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 <small>(3～5時)</small>	佐沼 <small>(3～7時)</small>		佐沼 <small>(3～5時)</small>	佐沼 <small>(3～5時)</small>	

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)

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いんぽー 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

平成二八年四月、熊本でマグニチュード七・三の大地震が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

次は南海トラフ大地震ではないかと騒がれる中、各家庭でも地震に備え、防災グッズを準備されていることだと思います。我家では愛犬五匹のことが気になって仕方ありません。

おめでとうございます

- 高知市 長野 幸恵様
高知市 中山 好子様
安芸市 和食 民様
佐川町 西村 力男様
四万十市 山沖 幸子様
450号 応募数36通
高知市 浜田 佐和様
高知市 吉田 陽子様
香美市 山岡美早紀様
津野町 高橋 千代様
宿毛市 高橋みゆき様

「仲間のこえ」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。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いづれの抽選にも利用いたしません。

クイズ当選者のお名前

449号 応募数59通

高知市 長野 幸恵様
高知市 中山 好子様
安芸市 和食 民様
佐川町 西村 力男様
四万十市 山沖 幸子様
450号 応募数36通
高知市 浜田 佐和様
高知市 吉田 陽子様
香美市 山岡美早紀様
津野町 高橋 千代様
宿毛市 高橋みゆき様

切手

高知医療生協
クイズ係

第449号クロスワードの答え



高知市口細山二〇六一九

5.31世界禁煙デー 禁煙川柳

作品募集

締め切り 6月11日(土)

応募は未発表のものに限ります。
応募は、1人3句まで。
郵便又は、病院・各診療所の投函箱にお入れ下さい。
表彰：禁煙大賞(1)、禁煙奨励作品賞(5)
入賞された方は総代会で表彰します。生活と医療へも掲載、賞状と記念品を進呈します。



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。
メロ日 6月20日

たまごがらでがらして