

組織の現況 (2016年8月31日現在)

組合員数	55,556名 (前月比 -3名)
出資金総額	1,005,122,000円 (前月比 +1,796,000円)
1人平均出資金	18,092円 (前月比 +34円)
班数	510班

**生活と医療**

第456号

2016年10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)

ちんちん電車競争

運転手と車掌の2名でスタートし、折り返しでお客役の2名を拾って戻るとの競技です。



3分間落とさないようにおじやみをしませす。途中で歩いたり回ったり難易度がアップしていきます。



おじやみで生き残り

50周年記念

熱気あふれたスポーツレク大会

一〇月一日(土)高知市高知市総合体育館で五〇周年記念スポーツレク大会が盛大に開催されました。全県から集まった一九〇名の参加者は七色のチームに分かれ、応援合戦を含めた八つの競技を楽しみました。前回実施したのは四〇周年記念の一〇年前、若い者にはまだまだ負けない気力を発揮した一日となりました。



応援合戦

最優秀応援賞は黄色チーム(四万十ブロック)



敵チームをやっつけろ〜



お玉! ルー

ボールを落とさないようにしながら高目と早く折り返しを回ります。

パン食い競争



揺れるパンを大きな口を開けてハクリ!



フリーフリー 桃色



ポッキーで輪ゴム! ルー

この日は気温が高く、体育館内も室温が上昇、そのためポッキーのチョコレートが溶けるというハプニング。輪ゴムの受け渡しにみんな苦労したようです。

橙	すさき・上分・安和新荘・大洋・吾桑・窪川・大野見・中土佐	優勝
黄	中村東・中村西・幡東・土佐清水・宿毛	準優勝
桃	土佐市・土佐市なの花・伊野・佐川・日高	3位
青	安芸・南国・香美・高知市東支部	4位
白	鏡支部・朝倉きた支部・朝倉みなみ支部・神田支部・春野支部	5位
緑	旭北支部・旭西支部・旭南支部・城北支部	6位
赤	秦支部・しなね支部・さんばし支部・潮江支部・港南支部	7位



新聞紙ギャザー飛ばし

75歳以上限定の競技、新聞紙を足で丸め足の指でつかんで飛ばした飛距離を競いました。微妙な争いは審判がメジャーで計測して順位を決めました。



借り物競争

借り物があつた早ようゴールへ!



暑かったね〜

楽しかったね!

みんなで  
はい、ポーズ!

最後に全員で集合写真。暑さに負けず、ケガや体調が悪くなる方も出ず、充実した1日となりました。参加されたみなさん大変お疲れさまでした。

デイサービス「ぬくぬく」の利用者さんと時間を共に過ごすことで昔の日本の生活の様子や文化、これまで長い人生を過ごしてきた利用者さんが身につけた生きる知識、自分の子供を育てる上での子供を育てる上でのアドバイスなどを沢山聞かせて頂きました。

利用者さんを支援していただくつもりだったので、こちらが逆に色々な面でお世話をしてもらっていたのです。

利用者さん、そして職員の方々は、それぞれ私にいろいろなことを教えて下さいました。今振り返ってみると「ぬくぬく」では単なる介護の経験以上の事を学ばせてもらったと思います。私はそのことに感謝して「ぬくぬく」の皆さんに心から感謝しています。

「ぬくぬく」にいても思っても嬉しかったし、私自身の成長にも良かったと思います。もし宜しければこれからも度々そちらを訪ねさせてください。

「ぬくぬく」は私の心の支えになってくれているのです。

これからもどうか私を見守り励まして下さい。宜しくお願いします。(A)

保険医協会の健康テレホンサービス

10月

月曜 乳歯のむし歯と歯並び／火曜 昼間に急に眠くなるナルコフシ／水曜 後発白内障／木曜 急に視力が落ちたり／金曜 注意しよう 血尿が続いたら／土日曜 女性のアルコール依存症 ☎(088)8332152060 (088-843-0025)

# ヘルスアップ60日

## 1万人の地域まるごと健康づくり

### みんなあ結果報告を出すぞネ!



現在実施中のみなさん、

今年のヘルスアップ60日は、昨年の5,372人を大きく上まわり、10,066人の参加で取り組まれています。

チャレンジして終わった方からは、次々と結果が届き始めました。思うようにできないこともあります。

ご自分のテーマの出来具合はいかがですか？

良い生活習慣づくりは、めざせば近づき、あきらめたら遠のきます。

どんな60日だったか、あなたの結果をお待ちしています。

出来た、出来なかったにかかわらずお葉書をお出しください。

結果報告の締め切りは11月30日(必着)となっています。

マラソンと登山をすることでも気持ちも向上してメンタルケアとメンタルトレーニングにもなってウルトラマラソンのよい練習となった。

四万十市 30代男性

10年前から血圧が高くなり服薬です。毎月時間決めの測定でしたが、おかげで規則正しく出来感謝です。

高知市 70代女性

体重を測り、カレンダーに記入するだけの動作でしたが、約2ヶ月で1.5kg減量!!チャレンジして良かったです。

南国市 50代女性

おつたいにチャレンジしました。毎日お手伝いするのはむずかしかったです。ごはんのときにお皿をだしたり、かたづけを手つたいました。

8歳男子

夏休みということもあり、色々な行事で少し生活が乱れてしまった。反省しています。

高知市 年齢不明女性

朝昼晩と忘れず歯みがきできました。今までは、時々忘れそうになることがありましたが、このチャレンジを始めてからきっちりできています。旅先でもできました。これからも続けたいです。

高知市 40代女性

ともたちとあそぶことにチャレンジしました。前よりも、ともたちとあそべたきがしてうれしかったです。7歳女子

## 寄せられた感想より

### 出資金お役立ち情報

#### 出資金ふやしは

#### 便利な

#### 口座引き落としで

#### 増資クイズ実施中

出資金を増やすには、年に一回一〇〇〇円から、回数や金額が自由に設定できる口座引き落としが便利です。

現在は班会の機会や各支部の運営委員が訪問に伺ったりした際に、出資金を増やして頂いています。しかしながら高齢化が進み、班が解散したり、訪問が困難になってきている現状があります。医療生協の活動を応援してくれる組合員さんの思いを形に変える手段の一つとして、口座引き落としをおすすめします。

高知医療生協創立五〇周年の生協強化月間に合わせて、一〇月から二ヶ月までの限定で「増資クイズ」を開催中です。期間中に加入又は出資金をしていただいた方が、クイズに応募することができます。応募者の中から抽選で、防災グッズや健康グッズなどの素敵な景品が当たります。

口座引き落としの手続きや増資クイズの応募方法など詳しくは本部事務局保健組織課まで。

### 2016年9月 理事会報告

1号議案 8月理事会以降の議決承認事項を確認した。8月決算は事業収益で予算比100.8%、事業費用で予算比98.3%となり、経常剰余は予算を564万円上回る808万円の黒字、4～8月累計で4,198万円となったことを報告、承認した。

2号議案 ヘルスアップ1万人達成を力に生協強化月間及び50周年記念事業(10/1スポーツレク大会・11/23健康まつり)の成功に向け第3四半期の課題を討議、確認した。







1人分 エネルギー 114 kcal  
塩分 0.3 g

### 人参とツナの金平

材料 2人分

- 人参 ..... 1/4本
- ツナ ..... 1/2缶
- ごま油 ..... 適量
- めんつゆ ..... 大さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1
- すりごま ..... 適量

作り方

- ①人参はせん切りにする。
- ②ツナは油をきっておく。
- ③フライパンにごま油を熱して、人参とツナをしんなりするまで炒める。
- ④めんつゆ、みりんを加え少し煮詰めて水分がなくなったら、すりごまを振りかけ混ぜ合わせて完成。



中四国地方の看護学生の輪と絆 "DANS" in 島根

### 写真ルポ

8月18～19日、中四国の民医連の看護学生と看護師が集い交流をする"DANS"が島根で行われ、高知からも職員5名学生4名が参加しました。高知からは、国の責任を問う「ビキニ事件核被災国賠訴訟」が始まったことを発表しました。

### 生協強化月間スタート集会および組合員のおきやく



高知市内支部

▲9月16日、高知市内の組合員約100名が高知城ホールに集まりました。生協強化月間に向けての決意表明や組合員の一芸の披露に拍手が鳴りやみませんでした。



すさきブロック

▲9月19日、須崎市民文化会館で開催され、120名が参加しました。医療生協創立時に加入された4名から当時のお話を聞き、食後の交流では飛び入りもあり、組合員さんの元気でこやかな交流となりました。



仁淀川ブロック

▼9月24日、南国市のグレース浜すしに68名が集まりました。普段あまり医療生協の活動に参加されていない組合員も多数の参加がある中、50周年記念DVDは歴史を知る良い機会となりました。



南国支部

▲9月22日、仁淀川ブロックの5支部と越知の班から参加した110名が佐川町文化センターに集いました。すこしおソングを歌い、5支部からのリレー活動報告。演芸タイムはのクライマックスはオクラホマミキサーの総タンスンギ。「楽しかった〜!」と大好評。大成功のおきやくでした。

### 仲間のこえ



高知市 中山とモカ様

春、父がガンの手術で生協病院にお世話になりました。先生達やスタッフの皆さんに色々お世話になり気持ちよく入院生活が送れたようです。ありがとうございます。

よつと心から思いました。

津野町 高橋 千代様

毎朝、近くの小学校でラジオ体操をしています。自然の風に吹かれて気持ちよいです。これからも続けていきたいです。

須崎市 市川アヤコ様

今年は軽い熱中症になりました。次の朝はなんともなく安心した事でした。八〇歳になったのだから、やっぱり気を付け

安芸市 野町弥生子様

創立五〇周年おめでとうございます。機関紙を手配りして、私も何年になるだろうか? 八八歳になったけれど、坂の下

須崎市 マーチヤンの母様

九月に入ったと思いきやもう九月の下旬に。昨日は台風一六号にやきもきとされましたが、九州のような大きな被害はなかっただけでも、四万十市方面では浸水した所もあったようで御見舞い申し上げます。

高知市 田舎のおばさん様

いつも色々なクイズを見るとポケ防止の為と思ひ、挑戦しています。「まちがいさがし」は絵の中のまちがいを探すので、楽しみながらやっています。小さなまちがいの最後が出来た時は気持ちがあがります。

南国市 すず虫様

今年はいく雨が降りますね。震災に苦しむ九州にも、雨は容赦なく降っている報道を目にするたびに、胸が痛みます。

### 50年 思い出の一コマ

### 忘れられない思い出



安芸支部は、1988年度に県下16番目に誕生し、仲間と共に25年活動して来ました。思い出すのは出張健診です。胃カメラ・腹部エコーは、安芸支部活動において貴重な事でした。診療後に医師・職員と昼食を共にしながらの雑談は病院をより身近に感じました。また健診の様子を全国支部長会(熱海)で参加した支部長全員が寸劇で発表し楽しみました。

安芸支部の活動を忘れられないことは、☆班会を重視した取り組み☆小学校を訪問して塩分チェック☆出張健診の様子を全国大会の分科会で発表☆鹿児島県の保健委員会全体会の講師として招聘されたことです。医療生協での学び、出会い、行動は、私に生き甲斐を与えて下さったと感謝しています。

安芸支部支部長 佐藤満子



### 組合員のみなさんへメッセージ

みなさんの老後も、やまももにお任せください(笑)

### 部署紹介 8

## デイサービス せいぎょうやまもも

デイサービスせいぎょうやまももでは、住み慣れた自宅での生活が続けられるよう、意欲・身体機能の維持向上を目的に自立支援を行っています。

定期的自宅訪問にて課題を見出し、計画的に訓練を行ったり、調理・洗濯・掃除などの三大家事も楽しみながら行うをモットーに行っています。実際に介護度が軽くなったり、嚥下障害が改善したりと成果が報告されています。



利用者の皆さんと一緒に記念写真。  
高知県福祉センター主催の高知の福祉をよりよくカエル実践交流集会「コレスバ」(これってすばらしいの略)で大賞を受賞しました。

### 使える 社会 保障

## 介護予防・日常生活支援 総合事業について

平成二八年一〇月より高知市にて介護予防・日常生活支援総合事業が始まります。今回は、その事業内容についてご紹介いたします。

### 介護予防・日常生活支援総合事業とは？

「市町村が中心となって地域の実情に応じ、住民等の多様な主体が参画し、サービスを充実することによって地域の支え合いの体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とする」とを目的とする」と厚生労働省は説明しています。

### サービスの内容は？

主に介護予防・生活支援サービス事業と、一般介護予防事業に分かれます。

●介護予防・生活支援サービス事業には、訪問型サービス・通所型サービス・その他生活支援サービス・介護予防ケアマネジメントがあります。既存の介護事業所によるサービスに加えて、NPO・民間企業・ボランティア等地域の多様な主体を活用して高齢者を支援していく仕組みとなります。

利用対象者は、介護保険に要支援1もしくは2の認定

自分でできることは自分で行う「自助」を原則に、公的サービスに頼る前に地域の「互助」の推進、その上で「共助」し、それでも対応できない場合には「公助」を利用する...という考え方が基本です。要するに、介護予防サービスの一部を本来の給付から外し、自治体の総合事業へ移すこととなったのです。

知市内各会場で引き続き開催されます。また介護認定を受けていない六五歳以上の方のボランティア登録を行い、介護保険施設等でボランティア活動を行うとポイントが貯まり、ポイントによって商品券等に還元できる仕組みとなっています。

### 申請・お問い合わせ先

高知市の方は、お住いの地域を担当する地域高齢者支援センター、もしくは高知市高齢者支援課へご相談ください。他の市町村の方はそれぞれ介護保険窓口へお問い合わせください。この事業の実施については市町村によって異なりますのでご注意ください。

※厚生労働省・高知市のホームページから引用しています。

## ワザワザパズル

×切日12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知多半島がある県
- ②全国各地で通ずる一語
- ③巻き揚げ機
- ④〇〇を正して仕事に取り組む
- ⑤メカニズムの略
- ⑥豚の飼育
- ⑦冗談もいーしにしろ
- ⑧世俗の事柄
- ⑨〇〇に疎い
- ⑩〇〇80年の古民家

### ヨコのキー.....

- ①英単語を丸
- ②〇〇には〇〇がある
- ③変な天気、キツネの
- ④夕刊の対
- ⑤躁の対
- ⑥病
- ⑦地上の対
- ⑧瀬戸内海やその沿岸地方
- ⑨い
- ⑩くさ
- ⑪大坂夏の
- ⑫〇〇
- ⑬苦しい戦い

78009963  
高知市口祖山〇ハル九  
高知医療生協  
クイズ係

切手

1	2	3	4
5	6		
7	8		
9		10	11
12		13	
14		15	

一、住所・郵便番号  
二、お名前  
三、でんわ  
四、解答(456号)  
五、※当選者への抽選に際しては、お名前の読み仮名を記載してください。

答

「仲間のこえ」に掲載させていただきます。場合がある場合は、匿名を希望の方は「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)。

### 編集後記

ヘルスアップ60日が目標の1万人を達成しました。すごいです。

「医療生協って何しゅうところ？」「ヘルスアップ60日をしゅうところよえ」と、言われるようにしたいと頑張りました。このつながりを活かして、生協強化月間に取り組み、健康まつりも成功させましょう。

(下)