

組織の現況 (2017年2月28日現在)

組合員数	55,841名 (前月比 +11名)
出資金総額	1,022,398,500円 (前月比 +7,260,000円)
1人平均出資金	18,309円 (前月比 +126円)
班数	512班

**生活と医療**

第462号

2017年4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)

読んで、見て！ 楽しい食育かたとり大会  
南国市十市小学校児童作成のかたを鑑賞しながら楽しみました。



ししとうの収穫は日本一！



脳いきいき教室  
組合員がインストラクターとなり、地域で脳いきいき教室を開催しています。あなたも参加してみませんか？

ゲームや音読。これならできそう！

「減塩生活はなぜ必要なのかな？」に納得！



知っ得！  
塩分測定器の使い方



右手に持っているのは説明のための巨大塩分測定器。さすがプロ。

高知医療生協も国際デビュー！

4月12～14日にオーストリアのウィーンで開催された「第25回国際HPHカンファレンス2017」に、高知医療生協職員の島山幹恵さんが参加し、「ヘルスアップ60日で健康寿命の延びるまちづくり～2015年の結果より～」と題して、高知医療生協の組合員さんの活動を発表しました。



トピック

地域まるごと健康づくり  
2017健康づくりフェスタ開催

2017.3.18  
こうち男女共同参画センター「ソーレ」で開催  
のべ303名が参加！

みんなと一緒に  
イキイキ体験

健康づくりフェスタでは九つの体験講座と記念講演が行われ、高知県が県民の健康のために勤めている「高知家健康ハスポート」のヘルシーポイントシールも発行しました。医療生協のような、専門家と地域住民とが協同で行う健康づくりの活動をしている団体をWHOではヘルスプロモーションホスピタル（HPH）と言います。今、世界で注目されています。



記念講演

『地域住民と一緒にヘルスプロモーション』

大泉生協病院 院長 齋藤文洋先生

WHOでは「健康とは、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも満たされた状態にあること」と定義されています。一九八六年にオタワ憲

章で健康増進のための活動としてヘルスプロモーションが提唱されました。医療保健機関は、「病気を治す」から「健康に過ごす」を目的とするよう意識の転換が求められました。それは医療福祉生協と同じ考えであり、私たちが行っている、医療従事者とともに健康増進のための活動こそが、HPH（ヘルスプロモーション）です。

東京保健生協は、二〇一三年の国際HPHカンファレンスで「ヘルスチャレンジ」の取り組みと報告を発表したところ、ブルーリボン賞を獲得し、世界に認められました。私たちが医療福祉生協の取り組みはすでに世界の最先端を行っているのです。

頭と体を同時に動かして！

生協病院リハビリテーション科の職員が一緒にしています。



コグニサイズ

間違っても大丈夫ですよー。脳が活性化しています！

こりゃ難しい……



足指力チェック

年齢というより足部を使っているかどうかで結果が違います。

組合員が測定しています。

心はればれ！  
みんなで歌いましょう！  
気軽に参加し楽しめる歌声。日常生活に取り入れてみませんか？

医療生協は、組合員3世帯3人集まればこれらの活動を自分たちで始めることができる「班」づくりをすすめています。あなたも班を作って健康づくりを始めてみませんか？

二月に行われた龍馬マラソンでは、過去最高の一人を越すランナーが土佐路を駆け抜けました。今年も五〇歳以上のランナーが多数参加されたことと、中高年のマラソン熱は確実に高まっているようです。大会を支えたボランティアの方々も六千人を数え、さらにその数を上回る沿道の声援がありました。生協病院からも川村副院長をはじめ六名がランナーやサポータースタッフとして参加し、快晴の中、自然の豊かさや温かいふれあいを満喫した一日となりました。

しかし、世の中は日米軍事同盟の強化や安保関連法の強行採決、平和憲法の改正論や共謀罪の再浮上、自衛隊の南スーダン派兵や県民無視の沖縄新基地問題など、きな臭い話題が蔓延してきました。最近では森友学園の教育勅語にも驚かされたことです。

大人気のマラソン大会も平和なくして語ることができません。来年も再来年も心から龍馬マラソンを楽しめるよう、心身を鍛えるとともに、平和運動についてもしっかりと考えて前に進まなければなりません。

ふれあい

二月に行われた龍馬マラソンでは、過去最高の一人を越すランナーが土佐路を駆け抜けました。今年も五〇歳以上のランナーが多数参加されたことと、中高年のマラソン熱は確実に高まっているようです。大会を支えたボランティアの方々も六千人を数え、さらにその数を上回る沿道の声援がありました。生協病院からも川村副院長をはじめ六名がランナーやサポータースタッフとして参加し、快晴の中、自然の豊かさや温かいふれあいを満喫した一日となりました。

メインテーマ

# 地域で協同の力を発揮し、いのち輝くまちづくりをすすめよう!

## 基本方針

- 1 「中期計画・まちづくりビジョン2015~2017」の最終年度となります。残された事業と運動の各課題をすすめながら、新たな中期計画(2018~2020)を策定します。
- 2 2018年度診療報酬・介護報酬同時改定に向け病院機能の対応と、地域包括ケア体制に対応した在宅医療・外来医療・介護事業の総合的な事業を推進します。
- 3 医療福祉生協の3つの「つくろうチャレンジ」をすすめ、地域で信頼される医療生協になります。
- 4 市町村や地域の様々な団体との協力関係をすすめ、「つながる、支えあう、安心できる」地域づくりに向け、支え合いの場づくりや地域のボランティアの組織づくりをします。
- 5 戦争法を廃止し、憲法9条を守り、憲法が活きる平和な社会と安心の社会保障をめざします。

### 用語解説

全国四課題：①組合員ふやし ②出資金ふやし ③班づくり、班会開催 ④抱い手ふやし  
 3つの「つくろうチャレンジ」：①つながりマップづくり ②班やサロンなどの居場所づくり  
 フレイル：高齢により筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態のこと。

- ① 八千人のヘルスアップ  
60日や健康診断と健康チェックで、組合員と地域の健康度を上げます。
- ② 健康づくりで活躍する  
インストラクターやサポーターを養成します。
- ③ 医療生協のブランドとして「すこしお」「フレイル予防」「脳いきいき」運動を広げます。

## 3 健康づくりをおして、くらしとまちづくりに貢献します。

- ① つながりマップをとおして、組合員のくらしを支える支部づくりをめざします。
- ② 多世代交流の場となる居場所として、地域に「班」と「サロン・カフェ」をふやします。
- ③ 医療生協の強みを生かし、地域での取り組みや人づくりで、行政や他団体と連携した日常生活圏の支部づくりをめざします。



## 2 医療福祉生協の3つの「つくろうチャレンジ」に地域に「見える化」します。取り組み、

- ① 仲間をふやし、組合員や地域の要求に応える元気な班活動・支部活動をめざします。
- ② 医療生協を強くする全国四課題に取り組み、出資金ふやしと増資者件数を重視します。
- ③ 様々な取り組みをおし、支部の抱い手をふやします。

## 1 地域に信頼される医療生協をつくり、安心ネットワークを広げます。

全国四課題(その他の課題) 2017年度目標(案)

組合員ふやし	1,500人
出資金ふやし	8,000万円
増資者件数	8,000件
班づくり	50班
ふれあい訪問	8,000件
支部運営委員ふやし(抱い手づくり)	100人
ふれあいカンパ	593,000円

### 社保活動

憲法にもとづき、平和で人権が尊重される社会をめざして、いのちとくらしを守る運動をすすめます。

- ① 憲法を守る運動に取り組み、19行動や署名行動など地域での運動をすすめます。
- ② 医療生協の地域包括ケアをすすめるために、支部で行政・他団体との懇談や学習会を計画し、くらしを支える取り組みにチャレンジします。
- ③ 社会保障とくらしを守る運動を、地域の諸団体と連携してすすめます。
- ④ くらしといのち何でも相談会を、専門家の協力を得て会場で取り組みます。
- ⑤ 平和の取り組みに積極的に参加します。

### 公告 第56回通常総代会の開催のお知らせ

定款第43条に基づき下記の日程で第56回通常総代会を開催しますのでお知らせします。定款第44条・45条に基づき総代の選出をおこないます。総代定数は253人(選挙区は「生活と医療」3月号に掲載)です。

日時 2017年6月18日(日) 午前10時~午後3時半  
 会場 高知県立県民文化ホール グリーンホール  
 (高知市本町4丁目3-30 ☎824-5321)

2017年3月20日  
 高知医療生活協同組合 理事長 梶田典男

- |       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 第1号議案 | 2016年度の活動のまとめと2017年度の基本方針と分野別課題について |
| 第2号議案 | 2016年度の決算について                       |
| 第3号議案 | 損失金処理について                           |
| 第4号議案 | 2017年度事業計画と予算について                   |
| 第5号議案 | 役員報酬限度額について                         |
| 第6号議案 | 役員退職金の支給について                        |
| 第7号議案 | 次期役員の選任について                         |
| 第8号議案 | 議決事項一部修正委任の件                        |

### 2017年3月 理事会報告

- 1号議案 2月理事会以降の議決承認事項及び年度末に向けた50周年記念特別増資や統一行動の成果等を報告、確認した。
- 2号議案 2月経営結果は、事業収益で予算比105.4%、事業費用で予算比100.2%となり、経常剰余481万円、4月~2月累計1億1,600万円を報告、承認した。また2017年度予算については、経常剰余8,832万円を確認した。
- 3号議案 次期総代会の準備では、第1号議案のメインテーマ・基本方針・分野別課題を報告、総代会議題の追加事項等を確認した。

保険医協会の健康テレホンサービス 4月 月曜 定期歯科検診のすすめ/火曜 前立腺がん/水曜 子どもの誤飲事故/木曜 市販の点眼薬/金曜 全身に効く貼り薬/土・日曜 体温を測ることの大切さ ☎088833215206

# 写真ルポ



佐川支部 脳いきいき教室

2月27日から和楽A班と野地菊班が  
合同で「脳いきいき教室」を始めました。  
脳いきいき教室では講習を受けた組合員  
がインストラクターとなり、認知症予防  
にみんなと楽しく取り組んでいます。



春野支部 配達員交流会

3月4日、恒例の配達員交  
流会を行いました。今回はた  
んばば一座の踊りと手品を楽  
しみました。炭坑節が始まる  
と「わたしもー」と飛び入り  
で参加、鮮やかな手品にも拍  
手。その後は、ヘルスメイト  
さん手作りの昼食を食べ、楽  
しく交流しました。



しなね支部 国分川河畔歩こう会

3月12日、第26回国分川河畔歩こ  
う会が開催され、しなね支部の運営委  
員が恒例の健康チェックで参加しまし  
た。顔なじみの参加者と気軽に挨拶を  
交わすなど、地域に見える支部活動と  
して継続して頑張っています。



すさき防災塾

2月15日に高知県生協連主催の  
コープ防災塾が須崎市で開催され、  
グループに分かれてHUG(避難  
所運営ゲーム)訓練を行いました。



香美支部 レインボー班  
村上やよいさん

1980年の5月に組合員になり、加入している  
だけで、時々増資するぐらいの組合員でした。一  
昨年より班ができ、ひとり、ふたりとメンバーも  
増え毎月ワイワイガヤガヤしながら、尿チェック、  
塩分チェック、足指力測定などなど、一喜一憂し  
ながら楽しんでいます。

今年は念願の「しまなみウォーキング」に挑戦  
できるかな?と思っています。きたえておかな  
ければ!! 班のみんなで行けるといいなあ〜。

今月からスタートする、魅力あふれる元気な組合員さんを紹介するコーナーです。  
ステキな「キラッと輝く人」を大募集! 自薦・他薦は問いません。

# キラッと元気が ワイワイガヤガヤ 楽しい班会

さ満載です。

高知市 宮本紀代子様  
毎月新聞配りをして  
います。次第に留守  
宅が増えてきて、淋しい思  
いがします。

高知市 国吉淑子様  
大腸がん検診の事が  
よく分かりました。  
さっそく受けに行きたいと  
思います。

四万十市 土居由美様  
検診のおかげで早期  
発見(胃がん)がで  
き、二週間の入院、その後  
の治療はなし。内視鏡で切  
除できました。本当にあり  
がたかったです。今後も受  
けていきたいです。

高知市 岡林みち様  
一〇二歳の叔母が  
尻餅について入院し  
ました。骨折しているわけ  
ではなく、座っていると痛  
いだけです。それまで  
は元気で一人暮らしをして  
いましたので、早く退院し  
て元の生活に戻れるといい  
なあ。

高知市 岡林富男様  
毎回クイズを見るの  
が楽しみです。解答  
は出していますが、応募す  
るのは初めてです。毎年伊  
野支部の「いも煮会」に参  
加しますが、男性の参加者  
が少ないのは淋しいです。  
理由はどうしてでしょう  
か?

高知市 青木佐和美様  
大根と桜エビのくず  
煮作ってみました。また  
美味しくできました。また  
簡単に作れるおいしいお料  
理を紹介してください。

# 仲間のこえ



南国市 匿名希望

高知家健康パスポ  
ー  
トのポイントシール  
がもらえる。健康づくり  
フェスタを知れて嬉しい  
です。ポイントシールどん  
どん欲しいです。

安芸市 安岡由美子様

手軽にクッキング毎  
回作っております。  
一人分エネルギー、カロリ  
ー、塩分の量も記され、さ  
すが健康を作る(生協)生  
活と医療新聞で身体に優し



1人分 エネルギー 168 kcal  
塩分 1.3 g

# たけのこの子の 揚げ物



## 材料 2人分

- ゆでたけのこ (根元のかたい部分) ..... 200g
- ④ 片栗粉 ..... 大きじ2 (18g)
- 塩 ..... 小さじ1/3
- 片栗粉 ..... 大きじ1・1/2
- 揚げ油 ..... 適量
- だし汁 ..... 60cc
- ⑥ あん  
しょうゆ ..... 小さじ1 (6g)
- みりん ..... 小さじ1 (6g)
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2

## 作り方

- ① たけのこはすりおろして軽く水気をしぼる。
- ② ①に④を加えて手早く混ぜ、小さな団子にまるめる。
- ③ ②の団子に片栗粉をまぶす。
- ④ あんをつくる。鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ③の団子を165~170℃に熱した揚げ油で、コロコロと転がしながら揚げる。
- ⑥ ④のあんをかけてできあがり。

4・7 WHO世界保健デー 5・31 世界禁煙デー

# すこしお川柳 大募集!

6月11日(土) 締め切り!

「すこしお」は「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。毎日の食事に欠かせない「塩」とのつきあい方を詠んだ楽しい川柳をお待ちしています!

応募作品の中から、優秀な6句に記念品を贈呈します。

- 応募要項**
1. 文字数が「五・七・五」の川柳にまとめてください。
  2. 子どもから大人までどなたでも応募できます。
  3. 未発表のものに限り、お一人3句まで。1句から応募できます。

**応募方法**  
医療生協病院や各診療所で配布中の投句用紙、またはお手持ちの便箋やハガキに住所、氏名、電話番号、発表の際にペンネームをご希望の方はペンネームをご記入の上、自作の川柳を書いて応募してください。

- 投句箱へ…医療生協事務所に投句箱を設置しています。
- FAXの方は…FAX 088-840-0649  
高知医療生協本部事務局
- 郵送の方は…〒780-0963 高知市口細山206-9  
高知医療生協本部事務局内  
すこしお川柳 係

健康で長生き、地域で誰もが安心して暮らせる医療・介護をめざして、職員一同頑張っています。

①定期的な検査と検診を重視した「がんの早期発見でいのちを守る」。②貧困や経済的な理由で受診が困難な人のための「無料低額診療でいのちを守る」。③自宅や施設で療養生活を送られている方への「在宅訪問診療でいのちに寄り添う」。

保険証が無くても病気を我慢していたら相談に来てください。

(事務長)



親しみを持って接してもらえるように、温かい雰囲気を作っています。

(医事課)

元気でチームワークで頑張っています。

(内田所長)

看護師4人それぞれユニークな個性の持ち主ですが、コミュニケーション力は抜群で、明るく楽しくをモットーにしています。

(看護師)

よろしくお願いします!

## 新入職員紹介

写真右から

高知生協病院 運営企画課

事務 都築 奈々

高知生協病院 リハビリテーション科

言語聴覚士 川村 芽以

高知生協病院 1病棟

看護師 大坂 育恵

高知生協病院 医事課

事務 久保 友香

高知生協病院 2病棟

看護師 平石 由貴

高知生協病院 1病棟

看護師 遠藤 春花

高知生協病院 リハビリテーション科

作業療法士 宮地 香歩

高知生協病院 リハビリテーション科

理学療法士 井上 大志



## 編集後記

編集委員が嬉しいのは、「生活と医療」を読んでも「よかった」と感じていただけたときです。「大腸がん検診のこと」がよくわかりました。早速受けに行きたいと思

ます!「手軽でクッキング毎回つくっています」 「新しいX線撮影装置は被ばくが少なくていいですね」クイズのしみです! などなど… 「よかった」を目指します。

おめでとうございます

- 高知市 岡 明子様  
高知市 中内理津子様  
高知市 南 淳子様  
高知市 戸梶 順子様  
高知市 松本美佐子様  
土佐市 岡林 明様  
佐川町 田村 芳房様  
津野町 田中 一孝様  
四万市 松岡 和代様  
四万市 和田 章信様



「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)をお寄せ下さい。

一、住所・郵便番号  
二、お名前  
三、ごんわ  
四、解答(400字)  
五、抽選(お名前)の抽選に際しては、お寄せ下さい。

高知市口細山 〇六一九  
高知医療生協  
クイズ 係

## クイズ当選者のお名前

458・459号

高知市 岡 明子様

高知市 中内理津子様

高知市 南 淳子様

高知市 戸梶 順子様

高知市 松本美佐子様

土佐市 岡林 明様

佐川町 田村 芳房様

津野町 田中 一孝様

四万市 松岡 和代様

四万市 和田 章信様



「まさぐらまさぐら」の絵には七ヶ所まちがいがありません。さてどこでしょうか? ○印を切りとって、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。

×切日 6月20日