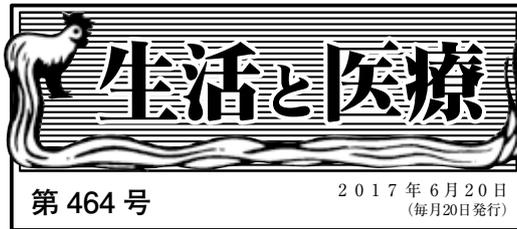


組織の現況 (2017年4月30日現在)	
組合員数	55,729名 (前月比 +38名)
出資金総額	976,139,500円 (前月比 +1,725,000円)
1人平均出資金	17,516円 (前月比 +19円)
班数	490班



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)



# みんなでチャレンジ!

## ヘルスアップ60日

今年も  
つながる  
8,000人

**お問い合わせ・お申込み**  
高知医療生活協同組合  
本部事務局 [クリック](#)  
高知医療生協 [Q](#)  
〒780-0963 高知市口細山206-9  
TEL 088-843-0025  
FAX 088-840-0649  
ホームページ  
<http://www.kochi-hco-op.or.jp>  
メールアドレス  
kochi-mcoop@jasmine.ocn.ne.jp

### ヘルスアップ60日の参加方法

- パンフレットをとりよせて
- 1 コースを選択**  
12コースの中から、1コースを選択
  - 2 申し込み** 締切 2017年9月30日  
申込みカードを担当者・事業所へ提出。  
ポストへ投函、FAXでもOK。  
FAX▶088-840-0649
  - 3 とりくみ期間**  
11月30日までのうち、60日間チャレンジ。
  - 4 結果報告** 締切 2017年12月25日  
報告カードを担当者・事業所へ提出。  
ポストへ投函、FAXでもOK。
- 結果報告カードを提出した方の中から  
1,000人に記念品を差し上げます。

健康で楽しい生活を続けるために、「何か始めたいけどきつかけがなくて……」「ひとりではなかなか続かなくて……」「というみなさん! ヘルスアップ60日に参加してみませんか? ご家族や友人、地域の皆さんと一緒に健康づくりをすすめます。生活習慣の見直しと健康づくりの習慣を身につけて健康寿命をのばしましょう。

どなたでもご参加いただけます。

健康づくりのきっかけは「やってみる」が始まり

**笑** 昨年の感想より

積極的にリフレッシュしようと思うことで心身ともに楽になりました。

仲間と報告し合いながら行くと、やる気が出て頑張ることができた。

家庭の事情で早く寝るのが難しいが、健康第一なので、努力したつもりです、これからなるべく早く12時頃には寝ようようにしていきたいです。

**出資金のお知らせ (出資金現在高) について**  
2016年度出資者への、出資金のお知らせ通知の発送は7月中旬の予定です。  
今年度より業務を変更したため、準備に時間がかかってしまいました。申し訳ございませんでした。

### 「今年は何にしようかな?」 チャレンジは12コース

1. 早寝早起き 生活リズムを整えよう	2. 足指力アップフットケアコース 新聞紙ギャザー、コロコロ体操、足指体操など毎日5分	3. きっぱり禁煙 禁煙外来を利用するのもおすすめ	4. 適量飲酒 日本酒なら1合、ビールロング缶なら1本、ウイスキーダブルなら1杯
5. 快汗運動 1日合計30分以上週2日以上	6. 野菜たっぷり 1日350g以上	7. すこしお生活 1日塩分6g未満	8. きっちり歯みがき 1日1回はしっかりと
9. 体重測定 週5日以上測定	10. 血圧測定 時間帯を決めて、1日1回・週5日以上測定	11. 脳いきいきコース 「脳いきいき5か案」の5つの領域から1つずつ選び、1日5項目	12. 私の健康法 自分で決めた内容を実行(何でもよい)



コース1~11に申し込み、結果報告を提出した方には高知家健康パスポートポイントシールを交付します。

この中から1つ選んで下さい

「デイサービス」は「地域密着型」となり、2016年度より事業所運営推進会を行っています。3月末に2回目が開催され、利用者家族、区長、四万十市職員、デイ職員など11人が集まりました。日常のとりくみなどを報告し、交流しました。

大きく変わったことは、創作中心のデイから日常生活動作(掃除・洗濯・調理など)への援助を取り入れたことです。

感動的だったのが家族からの報告です。「デイで習った調理の仕方を家でも言ってくれた」「デイから帰ると顔が明るくなっている」「デイで洗濯物干し、掃除、調理などやることで人の役に立っていると思えているようにうれしそう」「生活にハリがでてきた」「デイの前日は、夜から自分で準備をはじめている」などの効用がでていました。

体が不自由でも、認知症があっても、存在を認めあえる場所は安心できます。区長からもデイのニュースを広報誌に折り込みしてはとの提案をいただきました。これからのデイサービスに期待です。

(一)

# 何が問題?! 共謀罪

共謀罪とは、分かりやすく言えば、起きていない犯罪を取り締まる法律です。

そのためには犯罪を犯していない状態を捜査、取り締まることとなります。

「一般人は対象にならない」と政府は言っていますが、一般人が「処罰の対象」となることはないと言っている一方で、一般人でも「捜査の対象」となることは否定しない内容の答弁をしています。

犯罪と関係ないかどうか、まずは調べてみることから始まります。つまり、犯罪と関係ない人も調べられるということです。『犯罪と関係ない人』、これにあてはまらない一般人はいないでしょう。

## 物的証拠なく容疑がかけられる

テレビなどで言われている共謀罪は実は『組織的犯罪処罰法』という法律で、この一部を改める法案が国会に提出されています。

日本は現在、実際に起きる犯罪を防ぐためです。犯罪を話し合い計画（共謀）した段階で処罰をするのは、犯行前で物的証拠がないために、

## 常に誰かに見られている監視社会

銀行にお金を引きに行ったり、公園に出かけたり、日常的に行っている行為があるとき突然に『準備行為』と言われるかもしれません。国会での質疑応答で、これらの行為が「資金を準備した」「現場の下見に行った」となりうる事が明らかになっています。

では、なぜ日常に行っている行為が準備行為と言われるのでしょうか？ それは、それ以前にその人の日常を監視し、何か怪しいことがあるのではないかと前提で見られ続けているという事です。つまり監視社会、常に誰かに見られ続けられる疑心暗鬼の世の中になるということです。

テロ対策と  
ウソをつくな



あなたも  
ねらわれる  
共謀罪

すべての情報が監視されている（コレクト・イット・オール）

『エドワード・スノーデン氏』をご存知ですか？

元米国家安全保障局職員（NSA）で、2013年にNSAが秘密裏に張り巡らされた電子監視システムを内部告発し、世界に衝撃を与えた人物です。彼によれば、今や世界各

もしかして疑われるかも…

誰もが萎縮してモノ言わぬ社会に

「自分は怪しいことは何もない。けれども言いがかりで捕まるかも知れない」と思うと、いろんな行動が萎縮するでしょう。くらしをよくするための

署名集めや抗議集会などへの参加をやめておこうという人が出てくると思います。社会の問題を取り上げる文化芸術も萎縮するでしょう。憲法が保障

今、まさに戦前

この法案が通ってしまえば、私たちは声を上げる事ができなくなります。安倍政権は憲法9条を変えて、武力行使を可能にすること

を狙っています。戦争だけは絶対にしてはなりません。健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。「この理念を実践す

守ろう  
モノ言える  
社会

### 2017年5月 理事会報告

- 1号議案 4月理事会以降の議決承認事項について確認した。4月経営結果は事業収益で予算比100.4%、事業費用で97.4%となり、経常剰余526万円を報告、承認しました。
- 2号議案 第56回通常総代会第1号～第8号議案の全議案及び監事監査報告について報告、承認した。地区別総代会・議案説明会及び総代会当日の運営と役割分担について確認した。

保険医協会の健康テレホンサービス

6月

月曜 入れ歯安定剤の功罪 / 火曜 近頃行われている痔核治療 / 水曜 乳がんの早期発見 早期治療 / 木曜 乳幼児の突然死症候群 / 金曜 気になりませんか、お口のかき / 土・日曜 3つ病うつ状態について



1人分 エネルギー 215 kcal  
塩分 1.3 g

### 豚しゃぶのニラソースがけ

材料 1人分

- 豚ロース薄切り肉 ..... 70g
- もやし ..... 70g
- ニラソース
  - ニラ ..... 25g
  - しょうが(みじん切り) ... 少量
  - いり白ごま ..... 小さじ1/2
  - 濃口しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - 酢 ..... 大さじ1/2
  - みりん ..... 小さじ1/2
  - だし汁(水でも可) ..... 大さじ1/2
  - ごま油 ..... 小さじ1/2



作り方

- ①もやしは熱湯でさっとゆで、ザルに上げる。あら熱がとれたら水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉は2~3cm幅に切り、さっとゆでる。
- ③ニラを細かく刻み、②を混ぜ合わせてニラソースを作る。
- ④器にもやしを敷き、その上に豚肉を盛り、ニラソースを全体にかける。

**須崎市 匿名希望**  
声をかけていただき加入し、初めて新聞を読みましたが、色々な情報があり「よかった」です。貧困格差の広がりの中、病院にもかかれな低所得

**土佐清水市 久保田瑞江様**  
いつもの散歩コースにイタドリがいっぱいあって、キンピラを作りました。シャキシャキして

**高知市 西岡すみ子様**  
初めて見ました。いろんな情報や料理など、ためになります。

**ペンネーム 昔のお嬢さん様**  
新入社員紹介の、新人さんの方の写真を、医療事務員として30年間病院勤務したことをふり返りました。私にも皆様

**高知市 匿名希望**  
来月から葉書代が大幅値上げになると聞いていたので、今のうちに応募しました。たとえ1円でも年金生活者には大変です。わずかな銀行預金には利息がつかぬのに、森友加計、共謀罪と、腹が立つ事ばかりです。

**高知市 中内理津子様**  
年金は年々下がるのに、郵便料金もメール便も上がる予定だそうです。定年後、長生きし過ぎると暮らしくなりますね。家のメンテナンスに家電品の寿命に、驚く額がスイスイ出ていきます。

**四万十町 南部多鶴子様**  
班会で、今年目標(テーマ)を決めました。「楽しいことをしましよう」になりました。昼食会をしたり少し遠出をしたり、とても楽しみです。

**香美市 高岡信子様**  
潮江診療所の存在は大きいです。いのちを守り、寄り添う取り組みの三本柱、重要です。がんばって下さい。

**南国市 三好 敬子様**  
とうとう下の孫娘と靴のサイズが同じになりました。そのうち、身長も抜かれることでしょう。嬉しい事です。口は生意気になりましたが、可愛いものです。

**高知市 匿名希望**  
幅値上げになると聞いていたので、今のうちに応募しました。たとえ1円でも年金生活者には大変です。わずかな銀行預金には利息がつかぬのに、森友加計、共謀罪と、腹が立つ事ばかりです。

## 写真ルポ

### 第15回すさき健康まつり

5月14日に行われた第15回すさき健康まつり。組合員さんや地域の方々1,000人近くが参加しました。しんじょう君も出演し、組合員さんと一緒にフラダンスや「須崎音頭」を踊りました。



東の丸公園 青空健康チェック

年1回、カランコエ班と運営委員が協力し、東の丸公園(高知市土居町)で行っています。日差しを避けて木陰に陣取り、近隣の組合員や通りがかりの人も交えた11名の方が健康チェックを受けてくれました。

### 高知県高齢者運動連絡会総会



5月24日、ソールにて、表題の総会が開催され、名称を「高知県高齢期運動連絡会」に変更することが承認されました。ひとりぼっちの高齢者をなくそう!と活動をしています。



デイサービスやまももで消防訓練

5月26日、デイサービスやまももで、利用者さんと地域の住民、組合員さんも合同で消防訓練を実施しました。一人暮らしの方が多く、「やっちゃんかないかね」と積極的に参加されていました。

## 仲間のこえ



## キラッと元気



中村東支部 くちかも班 宮本 ルミさん

## ちんどんで元気100倍

6年前、「笑いで地域を元気にして行こう!」と、仲間のみなさんと一緒に「幡多ちんどんクラブ」を立ち上げました。最初は緊張しましたが、今は少々の失敗やアクシデントも、笑顔とアドリブで乗り切ります! お祭りや施設のレクリエーションなどに呼んでいただき、練習の成果を披露しますが、みなさんに喜んでいただけるのがやがりがい。「本当に楽しかった!」と手を握ってくださる方もあり、私もその笑顔に元気をいただいています! 7月18・19日の組合員活動交流集会へのご参加もお待ちしております♪

部署紹介 11

管理栄養士3名、調理師1名、委託先である富士産業の調理スタッフ10名の計14名で安全でおいしいお食事を提供するためにがんばっています。NST(栄養サポートチーム)と連携して患者さんがしっかりと食べて元気に退院されるよう一人一人の状態に合わせたお食事を提供しています。

たとえば

- ・食欲が低下している方、褥瘡(床ずれ)のある方、筋力が低下している方に栄養補助食品をつける。
- ・嘔む力、飲み込む力に問題がある方に、おかずの切り方や柔らかさを変えてトロミをつける。

など

医師の指示のもとで、栄養指導も行ってまいりますのでご希望の方は外来までご相談下さいね。

対象の患者さん

Table with 2 columns: 特別食を必要とする患者さん (糖尿病食、減塩食、腎臓病食、脂質異常食、膵臓食、貧血食、潰瘍食、高度肥満食) and がんの患者さん (食物をとる機能または飲み込みの機能が低下した患者さん、低栄養状態にある患者さん)

栄養管理科



しっかり食べて元気になってください。心を込めて作っています!

医療福祉生協連中四国ブロック 組合員活動交流集会2017

日時: 2017年7月18日(火)~19日(水)
会場: 高知県民文化ホール グリーンホール
参加費: 1,500円 (1日でも2日間でも)

■1日目■

13:30~17:00

- 歓迎セレモニー
○お国自慢1分スピーチ
○記念講演: 「いきいき百歳体操と住民主体の健康づくり」
講師: NPO 法人いきいき百歳体操応援団理事長 細川美英さん
○他県からの活動報告
①鳥取医療生協 ②徳島健康生協 ③山口健文会 ④香川医療生協

17:30~19:30

○高知のおさやく(夕食交流会) 交流会費: 8,000円

■2日目■

分科会 9:00~11:20

- ①班活動 ②健康づくり
③居場所づくり・まちづくり ④社会保障・平和活動
⑤仲間ふやし・担い手づくり ⑥現地企画「ピキニ被ばく問題」

全体会 11:30~12:00

問い合わせ・申し込みは、本部健康まちづくり課まで。(088-843-0025)

高知市で誕生した「いきいき百歳体操」が全国に! 地域の健康づくりと絆づくりをすすめています。

参加をお待ちしています

2017ピースアクション in こうち 平和の音色♪ようこそ被爆ピアノ♪ 被爆ピアノコンサート

日時: 7月22日(土) 開場13:00 開演13:30
会場: 高知市文化プラザかるぼーと 小ホール (高知市九反田2-1)

入場無料、全席自由

被爆ピアノとはその名のとおり広島原子爆弾投下によって被爆したピアノです。被爆ピアノは修復されていますが、原爆の爆風で割れて突き刺さったガラスや傷跡はそのまま残されています。

被爆ピアノの音色を聴いて平和を考えるきっかけになればと、全国をまわり平和コンサートを行っています。高知での開催は今回が初めてとなります。ぜひたくさんの方に聴いていただきたいと思っておりますので、お問い合わせの上ご参加ください。

- 第1部 各生協の平和活動の紹介
第2部 絵本の朗読「被爆ピアノ」 被爆ピアノの演奏と歌 他



編集後記

ヘルスアップ60日が始まります。毎年「今年こそは最後まで」と思いつつ、半分来たところで記録をつけるのが止まり始め「いかんいかん」と、まとめて記入。過去には『空を見上げる』『ストレッチ』『かかと上げ』『なわとび』... わかちやいりくど続かないのが私。でもチャレンジは続いています。一人一人が自分の健康に関心を高め、できることからとりくむことが大切です。(C)

クイズ 高知市細山二〇六一九 高知医療生協 クイズ係

「仲間のこえ」に掲載させていた場合があります。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1枚につき、1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)は、6月1日より、ハガキの郵送料が52円から62円になりました。料金不足の場合は不達となりますのでご注意ください。

タテのキー... ヨコのキー... ①勢いの猛々しいトラ ③赤勝て、〇〇勝て ⑤にがわらい ⑦空気調節の略 ⑨文明の発展に〇〇する ⑩百〇〇あって一利なし ⑫うわやく ⑭技の〇〇、頭の〇〇 ⑮疑わしいこと。—を抱く

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5名の方に図書カードをプレゼントします。