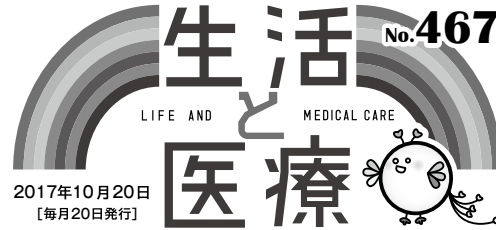


組織の現況 (2017年8月31日現在)	
組合員数	55,861名 (前月比 +25名)
出資金総額	983,496,500円 (前月比 +1,848,500円)
1人平均出資金	17,606円 (前月比 +25円)
班数	402班



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)

ふれいる

ふれいる
フレイル

健康寿命を伸ばすには フレイル予防が大事ですよ!

“フレイル”は
新しい言葉です

**班会がフレイル予防に
役に立っています**

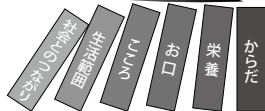
班会では、健康チェックや楽しいおしゃべり、一緒に食事をとったり、お茶会をしたりしています。体操を取り入れたり、脳トレゲームをしたり、新年会や忘年会も楽しんでいきます。健康寿命を伸ばすために班会



に参加することを勧められています。

ドミノ倒しにならないように!

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より



フレイルって何?

年をとって筋力や認知機能が低下した状態を「フレイル」といいます。語源の英語「Frailty」は、従来「虚弱」という言葉で使われていました。

**フレイル予防
その1**
低栄養を防ぐ

食・口腔機能

食事はとっても大切ですが、バランスよく、量も必要ながけましょう。注意してほ

♪食へる



しいのが「孤食」です。一人で食事をするので、人数が少なくなったり、好き



**おしゃべり
ボランティア**

いろんなデータから、社会性が落ちてくるとフレイルが進むことがわかってきました。自宅で過ごす時間が増えてきたら、要注意です。健康寿命を伸ばしたいなら、どんどん外に出かけて行きましょう。

**フレイル予防
その3**
社会参加

運動は筋力や体力維持増進につながり、転倒や骨折の予防に役立ちます。買い物、着替え、入浴、排せつなど、日常生活動作をいっ

**フレイル予防
その2**
運動

「こつこつ体操、歩いてお出かけ」

なものに偏ったり、簡単に済ませたりしがちです。献立を意識するようにしましょう。また、歯の状態がよくないと、噛めない↓やわらかいものを食べる↓噛む機能

インフルエンザ予防接種のご案内

今年のインフルエンザ予防接種は、ワクチン製造の関係から11月中旬以降に各医療機関の必要数が確保できる見通しです。接種希望の方は、事前に病院・各診療所にお問い合わせ下さい。

料金 一般の方 3,500円
組合員及び家族 2,700円



までも続けられることを意識して、運動を行っていきましょう。

の低下↓噛めないという連鎖になり、飲み込む機能の低下も引き起こします。自分の歯で（入れ歯も含む）噛める状態を維持するようにしましょう。歯の定期検診をおすすめします。

子供たちの自殺を防ぐために、社会や一人ひとりは何ができるのだろうか。あなたは決して一人ではない。誰かにSOSの電話や声を聴かせてほしい。

(W)

大人には到底思いつかない質問ばかりだ。自分にもこんな素直な時代があったかなあなどと思いつつ、つい顔がほころび時には声を出して笑ってしまった。楽しい夏休みを過ごしているだろう子供たちが目に浮かんだ。

ところが9月1日新学期が始まってしまう。中学生の自殺のニュースが連日報道された。何故? どうして? それほど追い詰められてしまうのか。昨年全国で320人もの小中高生が自ら命を絶つてしまったという。

ふれあい
夏休みの間、NHKのラジオ番組で、子ども科学電話相談というものが放送されていた。

偶然に耳にしたのだがその内容が、なんとも可愛らしい。

「セミは食べられますか? / チョウチョウはなぜヒラヒラとしか飛べないのですか? / どうしてパンツをはかないといけないのですか?」などなど...

保険医協会の健康テレホンサービス

10月

月曜 歯と歯の間の清掃 / デンタルフロアと歯間ブラシ / 火曜 突然おしっこがしたくなる病氣 / 水曜 脱毛症 / 木曜 子どもの言葉の遅れ / 金曜 食物繊維の役割 / 土・日曜 パニック障害とは



港南支部 マルコポーロ班

「班はサロンだ たまり場だ」 班会の魅力を再確認し、 「くらし安心のネットワーク」 を地域に大きく広げよう

生協強化月間スタート

10月1日から医療生協の組合員、出資金、班などをふやす強化月間が始まりました。総代会で決めた目標に向けて各支部と職員が中心になつて意識的に取り組めます。

今年「班」を基礎にして、班員さんが班活動の中で「医療生協があつてよかった」と思っていることをただ「みせる化」できるかがポイントです。一面で紹介した「フレイル予防」にも一役買っている班会を詳しく紹介します。

県下に402班



高知医療生協には現在402班が登録されています。ひと月に200班前後が開催され、1,100人ほど

の組合員さんが参加しています。

医療生協の目玉



班会は医療生協の組合員さんが医療生協の良さを一



香美支部 きてみい家班

番実感できる「場」です。人と人のふれあいがあり、健康づくりの実践の場です。職員から病気に関する情報や、支部から行事のお誘いなどもあります。組合員同士がお互いに健康やくらしを気遣いあえる、なくてはならない「場」です。

まだまだ
少ない班



約5,000人の組合員さんがいるにもかかわらず、毎月班会に参加しているのは1,000人そこそこです。圧倒的な数の組合員さんが医療生協は何をしているかを知らないのが現実です。せっかく、「健康でいたいから」と願って出資していただいているのですから、ぜひこの班会を一度体験してほしいです。



朝倉きた支部 ほのぼの昼食会班

「あつてよかった」
班員さんの声



い、今は生協病院でやっているサークル班に入っています。尿塩分チェックが楽しく、薄味に気をつける

あなたも班を作れます



ようになりました。お一人様が何人も集まっています。毎月みんなと集まっておしゃべりするの楽しいです。毎月昼食班会を開いています。本当に楽しみです。

班は組合員が3世帯3人いれば作れます。組合員でなくても班を作るときに組合員になれば作れます。外出が困難になっている方も、自宅を開催会場にすれば人との交流ができます。班会に関心が出てきた方は、まずは本部事務局健康まちづくり課(電話088184310025)までご連絡下さい。

2017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及び「ふれあいの場づくり」補助金交付要綱の改定内容について確認した。8月は、事業収益で予算比100.1%、事業費用で予算比96.6%となり、経常剰余1,927万円(4~8月累計7,850万円)を報告、承認した。

2号議案

「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一3000万署名」の取り組み(高知医療生協3万目標)について確認した。

3号議案

10~11月生協強化月間の成功に向けた意思統一、10月支部運営委員会の重点課題を確認した。

☎(088)832-152066



1人分 エネルギー 207kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 11.0g 塩分 1.2g

里芋まんじゅう

材料 2人分

- 白玉粉 …… 10g
- さといも …… 120g (皮をむいた重量)
- かたくり粉 …… 4g
- みりん …… 4.5g (小さじ1・1/2)
- しょうゆ …… 1.5g (小さじ1/2)
- 塩 …… 少々 (0.4g)
- 鶏ひき肉 …… 30g
- 砂糖 …… 1.5g (小さじ1/2)
- しょうゆ …… 1.5g (小さじ1/2)
- 酒 …… 小さじ1/4
- しょうがのしぼり汁 …… 少々
- かたくり粉 …… 1.5g (小さじ1/2)
- 揚げ油 …… 適量
- だし汁 …… 80cc
- しょうゆ …… 10g
- みりん …… 10g
- かたくり粉 …… 2g



作り方

- ①白玉粉に水(分量外)を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶより硬めにまとめる。
- ②里芋は皮をむいて茹でて(蒸してもよい)つぶし、みりん、しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ③①と②をよく混ぜ、2等分する。
- ④③の材料を混ぜ合わせ、2等分して丸め、耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ⑤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、煮立ったら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑥④を芯にして⑤でくるみ、片栗粉を薄くまぶし、180℃の油でこんがり揚げろ。(揚げすぎると膨らむので注意。まんじゅうを丸めるとき、よく空気を抜くこと。)
- ⑦器に盛り、⑤のあんを温めてかければでき上がり。

写真ルポ

9月23日(土)・24日(日)
ビキニ核被災検証会



第五福竜丸をはじめとする約1,000隻の船が被災した、太平洋・ビキニ環礁での水爆実験の被害を検証するための調査が、土佐清水と中村で行われました。医療生協の職員2名も参加し、元船員の聞き取りなどを行いました。

9月26日(火)
理事支部長会



男女共同参画センターソールにて、理事・支部長会議が開催されました。強化月間を目前に控え、今年の強化月間の意義や理事支部長の役割について、学習・交流しました。

9月28日(木)
月間スタート集会



神田支部のスタート集会に16名が集まりました。半田支部長がつながりマップの話と月間の提起をした後、手品や踊りを交えて楽しく交流しました。

10月1日(日)
ともに歩んで20年 スタートダッシュ! スポ・レク大会



JAはた農協会館4階大ホールにて、四万十診療所創立20周年記念のスポ・レク大会が開催されました。幡多地域の5支部から組合員100名が参加し、競技や応援合戦で大いに盛り上がりました。

「汗」を選び、早朝のウォーキング
No.5の『いきいき快
ヘルスアップ60日、
四万十市 中山博喜様

大月町 新谷恵子様
体重を気にかけて、
ほとんど毎日測って
います。1kg、2kg減った
り戻ったりです。

仲間のこえ



「ヘルスアップ60日特集」
キング、小雨決行で頑張っ
てます。あと7日で花丸で
終了。

南国市 ベンチムコスモス様
「ヘルスアップ60日」
チャレンジいきいき
5ヶ条に挑戦中。中でも「音
読」は楽しいです。口を大
きく開けてはつきりと聞こ

黒潮町 金子範子様
コース⑨にチャレン
ジ中です。私、メタ
ボがあるので、毎日体重測
定して、食べ過ぎに注意と
運動(歩数計)に気をつけ
ております。

えるようにがんばっていますよ。

南国市 佐竹八重子様
「ヘルスアップ」に
毎年挑戦、と思いな
がらダメですね。

南国市 佐竹八重子様
「ヘルスアップ」に
毎年挑戦、と思いな
がらダメですね。

キラッと元気



朝倉みなみ支部
南十字星班
吉良 澄枝 さん



「吉良」ツと元気

吉良澄枝さんは退職を機に、「健康づくりについて学びたい、何かできることはないだろうか」と、団地の友だちに声をかけ、ちゃっちゃと南十字星班を結成しました。

このことから分かるように、吉良さんって素直・前向き・行動的。その後も、講習会や学習会に参加して、今や♡笑いケア体操サポーター♡脳いきインストラクター♡百歳体操サポーターに！

ついこの前、生まれて初めて名刺も作りました。読み聞かせサークルでも活躍しており、まさに吉良ツと、キラッと元気な方です。

文：南十字星班長 南 登志夫

部署紹介 12

生協介護の窓口



介護保険の認定申請
代行も行っています！

介護保険のサービスを
受けるにはまずは認定申
請が必要です。生協介護
の窓口は、介護保険サ
ービス利用のお手伝いをして
いるところです。

療養センターとも必要時
連携をとりながら、自宅
で自分らしく生活するた
めのお手伝いをしていま
す。

宅で「自分らしく生活が
したい」「親(家族)を
世話したいけれどどうし
て良いかわからない」な
ど、在宅生活を考える上
で心配なことはお気軽
にご相談ください。

場所は生協病院正面玄
関真向いの在宅療養セン
ター1階で、ケアマネジ
ャー5名と事務職員1名
の職場です。2階の在宅
部地域の方が中心で、潮
江診療所周辺地域や、い
の町にも訪問しています。
病気になるっても障がい
をもって、住み慣れた自

組合員のみなさんへメッセージ

在宅医療・介護・くらしのことなら
まずは私たちにご相談ください！

有償ボランティア くらし応援団あさひ 10月1日スタート

生協病院、旭診療所がある旭地区
限定で、日常生活のちょっとした困
りごとを有償でお手伝いする助け合
いのサービスを始めました。暮らし

の中でちょっと手助けが必要な組
合員さんと、少しならお手伝いので
きるという組合員さん同士の助け合
いの組織です。



私が『くらし応援団あさひ』代表の川崎です。
医療生協の助け合いの精神を活かし、地域の困
りごとを少しでも解決できればと思っています。
スタートに当たって、協力者(お手伝いする人)
と依頼者(手伝ってほしい人)を募集しています。
まずは080-5667-5308までお電話ください。
利用料は1時間800円が基本です。

こんなことが
できます

掃除、買い物代行、調理、縫物(繕
い程度)、受診の付き添い、薬の受
け取り、散歩の付き添い、話し相手、
ゴミ・不燃物出し等々



10月1日は旭南支部の組合員さん宅をお借りして、ス
タート祝いのバーベキューパーティーを開きました。

編集後記

10月よりイ
ンフルエンザ
予防接種が高
知生協病院や
各診療所で始
まりました。予防接種が
できる時間については各
事業所で異なりますので
事前にお問い合わせくだ
さい。例年12月後半から
インフルエンザの流行時
期となりますので、早め
の接種をお勧めします。
帰宅時のうがいや手洗
いを励行し、日頃から十
分な栄養と、バランスの
よい食事を心がけましょ
う。

高知市細山〇六〇九
高知医療生協
クイズ係

住所 郵便番号
お名前
お電話(467号)
紙面記事への質問や感想、
あなたの「ハラスアップ80
日」チャレンジの様子をお
知らせ下さい。

1. 住所 郵便番号
2. お名前
3. お電話(467号)
4. 紙面記事への質問や感想、
あなたの「ハラスアップ80
日」チャレンジの様子をお
知らせ下さい。

タテのキー……
①私の……
②再び受け
るテスト
③陸路↓車、
空路↓? ④あい
まいなままで〇〇
引きにさせない
⑤わが衣手は〇〇
に濡れつつ ⑥月
の最初の日 ⑦議
論の要旨 ⑧〇〇
同文 ⑨11月は〇
〇月とも言う

「仲間のこえ」に掲載さ
せていただく場合があります。
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、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
はクイズの抽
選にのみ利用
いたします。

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

クイズワード
パズル

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
よう。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。

〆切日12月20日

ココのキー……
①中国大陸からの砂塵
③遊んでいる〇〇はない ⑤——の猶予も許
されぬ ⑦隙間もない
ほど集合すること
⑨不忍〇〇、猿沢〇〇
⑩帰り道。〇〇に就く
⑫異端として扱う
⑭負けるが〇〇
⑮黙って傍観