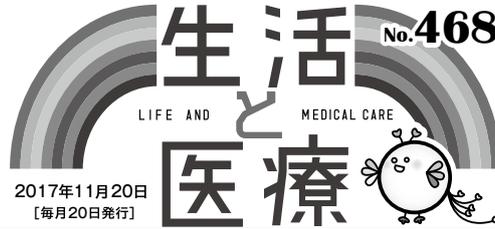


組織の現況 (2017年9月30日現在)	
組合員数	55,896名 (前月比 +35名)
出資金総額	985,565,500円 (前月比 +2,069,000円)
1人平均出資金	17,632円 (前月比 +26円)
班数	404班



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)



医療生協職員は毎月第2土曜日14時〜15時グリーンロードで街頭署名活動を行っています。

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

3,000万署名に取り組みます!

みなさんは「健康の社会的決定要因」という言葉を聞いたことがありますか？
 WHOでは健康の前提条件として、平和・住居・教育・食料・収入・安定した環境・持続可能な資源・社会的公正と公平を挙げています。これらの条件が悪いと健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。

戦争はすべてを破壊する

平和の概念は単に戦争がないということだけではありませんが、戦争の状態は決して平和とは言えません。健康の前提条件であるこれらのことは、ひとたび戦争が始まってしまうとすべて失ってしまうことを人類は体験しています。

憲法を変える



今、安倍政権は憲法9条を改憲しようとしています。第2章「戦争の放棄」を放



棄し、「安全保障」に言い換えます。9条の2を新設し「国防軍を保持する」としています。

これまで日本は多くの犠牲を強い痛みの戦争を反省し、二度と戦争をしないことを誓った憲法9条を掲げ、戦争をしない国、日本を守ってきました。世界にも「憲法9条がある国」として信頼を得、軍事ではない平和的貢献をしてきました。

3,000万署名に取り組みます



「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」医療福祉協会は、

健康長寿延伸のために口の健康づくり

～健康班会で楽しいオーラルフレイル予防～

高知医療生協ヘルスアップ60日応援企画として、利根保健生協の利根歯科診療所所長 中澤桂一郎先生をお招きし、口の健康づくりをテーマにした学習講演を開催します。



フレイル予防で「おいしく長生き」を目指しましょう!

日時: 12月3日(日) 10:00～11:45
 場所: 高知県民文化ホール 第6多目的室
 参加費: 無料
 定員: 100名 ※定員に達し次第締め切り



申し込みは医療生協の支部・班・本部組織担当者、または本部事務局 (088-843-0025) まで

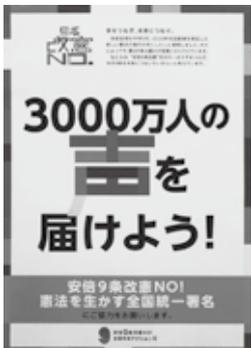
社会保障の充実も大事



安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名(呼称 3,000万署名)に取り組みます。高知医療生協では目標を3万筆としました。ぜひ組合員さんとその家族、お知り合いに署名の協力をお願いします。

医療福祉協会は健康を阻害するものを少しでも減らすため、あらゆる分野で運動をすすめています。みなさんのご理解・ご協力をよろしく願っています。

10月には、国保の保険料(税)等について懇談を行うため、医療生協も参加した自治体キャラバンが各市町村を訪問しました。来年の4月から市町村国保は都



地域密着を
目指し日々奮闘している
イサービスマももでは、
「国籍に関係なく、誰もが安心して老いる事ができる」ための取り組みを始めています。現在、潮江地区には多くの中国帰国者・在日中国・韓国人の方がお住まいになっており、日本の医療や介護サービスの利用しづらさなどが問題になっていきます。

そこでイサービスマももでは、中国語の介護保険手続き書や指差し会話帳を整備しました。また、帰国者支援センターや県・市と共同で書類の翻訳や文化の違いを知る学習などを進めています。中国帰国者を受け入れ、日本で安心して介護が受けられるよう取り組みを続けています。

先日、高知市社会福祉協議会が開催したバリアフリーフェスティバルにおいて「国籍や生い立ちに関係なく、平等に安心して老いる事ができる介護」を発表し、メーカ賞を受賞することができました。小さな事業所でも、「無差別平等の医療・介護」の実践は可能です。これからも医療生協の歩みを大きく進めて行きます。

(丁)

保険医協会の健康テレホンサービス 11月 月曜 銀圏による金属アレルギー／火曜 なかなか歩かない子ども／水曜 神経内科／木曜 胆石症と診断された方へ／金曜 漢方治療と尿路疾患／土・日曜 便秘の方へのアドバイス ☎088(8)33215266



日の当たる午前中に布団干しをお手伝い



買い物依頼はパッケージの切り抜きを添えて

有償ボランティア くらし応援団あさひ 広げて行こう！ 助け合いの輪

組合員さん同士の助け合い組織「くらし応援団あさひ」。旭地区のつながりマップ作りを通して、日常生活の中でちょっとした困り事を抱える人々の姿が見えてきたことをきっかけに、しくみづくりが始まりました。10月から活動がスタートし、助け合いの輪が少しずつ広がっています。

くらしの「ちょっと」をお手伝い

10月下旬、布団干しと買物の依頼を受けてAさんのお宅を訪れたのは、「くらし応援団あさひ」の事務局長を務める川崎高思さん。Aさんは介護保険を利用してヘルパーさんに生活支援をお願いしていますが、ヘルパーさんが来るのは午後。東向きベランダは午前中しか日が当たらないため、布団を干したいときには「くらし応援団あさひ」

にお手伝いしています。

川崎さんは、手早く布団を干し、買い物メモを受け取って近所のスーパーへ。ヨーグルトや牛乳、そうめん、冷凍食品など15点ほどを購入しました。さらに、しまっておいた冬物の毛布を出して、冬支度のお手伝いもこなします。「重いものは持てんし、高いところは手が届かん。自分ではできないことを手伝ってもらえるのはとても助かります」とほっとした表情のAさんです。

「くらし応援団あさひ」は、「自分ができる範囲のことを、無理せずに」がモットー。例えば、「外出は難しいが裁縫なら得意」と、自宅でお手伝いもOK。現在23人のサポーターが登録中ですが、「もっともっとボランティアを増やし、助け合いの内容を充実させていきたい」と川崎さん。「誰かの役に立ちたい」「喜んでもらえるなら」という気持ちが集まれば、助

ボランティア募集中！

け合いの規模も大きくなります。ボランティア登録のための資格は必要ありません。あなたの「できること」を誰かのために役立ててみませんか？ ※有償ボランティアは、「くらし応援団あさひ」の主旨に賛同する方ならどなたでも登録できます。ボランティアの活動エリアは旭地区のみとし、利用は旭地区の組合員限定です。

申し込み・問い合わせは

有償ボランティア「くらし応援団あさひ」
高知市旭上町32 旭診療所3階
TEL 080-5667-5308



利用はチケット制(200円券×10枚)

🌸 こんなお手伝いができます！ 🌸

お話・食事相手、お掃除、洗濯、縫い物、買い物、食事作り、ゴミの分別、草引きなど簡単な庭の手入れ、外出・病院の付き添い、季節物の入れ替え、布団干しなど
※専門的な介護、介助、病気の時の専門的な看護、職業として行うヘルパーに依頼すべき事項などは対応できない場合もあります。
利用の申し込みは TEL080-5667-5308へお電話を！



銘柄も確認しながらお買い物

2017年10月 理事会報告

- 1号議案 9月理事会以降の議決承認事項(一時金交渉、税務調査、上半期支部活動補助費など)及びヘルスアップ(一般6,445名+子ども2,182名=合計8,627名)の到達について確認した。
- 2号議案 上半期決算は、事業収益12億2,068万円(予算比100.3%)、事業費用11億3,852万円(予算比96.6%)で経常剰余8,629万円(予算比224.6%)を報告、承認した。
- 3号議案 生協強化月間の中間到達を確認し、支部運営委員会(組合員訪問、班づくり、班会開催)及び班(仲間ふやし、増資)への行動提起について確認した。



1人分 エネルギー 212kcal
塩分 1.1g

小松菜と豚肉の みそ炒め



材料 2人分

- 豚モモ肉 120g
- こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大きじ1/2弱
- 小松菜 200g
- しょうが(せん切り) 5g
- 油 大きじ1/2
- みそ 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2/3

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、こしょう・酒・片栗粉をふる。
- ②小松菜は3～4cmの長さに切り、茎と葉に分ける。
- ③フライパンに油を熱して豚肉としょうがを炒め、小松菜の茎の部分を加えて炒める。茎がややしんなりしてきたら葉を加えて1～2分炒める。④を加えて調味する。

467号でご紹介した手軽にクッキング「里芋まんじゅう」の調味料の分量に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

訂正とお詫び

【誤】	【正】
みりん 4.5g (小さじ1・1/2)	小さじ 2/3
しょうゆ 1.5g (小さじ1/2)	小さじ 1/4
③しょうゆ 1.5g (小さじ1/2)	小さじ 1/4

※いずれもg数は正しく表記されています。

写真ルポ

10月14日(土)
わっしょい! 仁淀川まつり

佐川町総合文化センターで、仁淀川ブロック月間スタート集会を開催し、約100名が参加しました。さまざまな出し物がある中、男性たちの「白鳥の湖」が注目を集めました。他支部とも交流を深め、月間の意義を確認しあう機会となりました。



職員も強化月間スタート

10月から職員も生協強化月間に取り組んでいます。全部署で目標を立て、患者さんや家族に声をかけて頑張っています。



10月13日(金)
みんなで学ぶ通信教育

通信教育「医療福祉生協の支部運営委員・班長」コースのスクーリングを行い、11名が参加しました。組織担当が講師を分担し、職員も共に学び合いました。



10月9日(月)
第2回きてみい家まつり



班ごとに、芋天やうどん、金魚すくいなどの屋台を出し、手品や安芸ちんどん、フラダンスなどの出し物で会場は大盛り上がりでした。恒例の餅つきでは小学生も参加! つきたての餅はあっという間に売り切れました。

仲間のこえ



須崎市 森 美弥様

★ ★ ★ 手軽にクッキングを参考にしていきます。★ ★ ★ 今回のまいたけの天プラも早速作ってみました。簡単でヘルシーでおいしくて良いですね。

★ ★ ★ 高知市 システムエーマー様 毎日筋トレに通っています。たんばく

質を1日12点とるように言われますが、「手軽にクッキング」で低カロリー・高たんばくの料理を教えてくださいと思っています。

土佐市 片山麗子様

★ ★ ★ 「写真ルポ」で知人を見つけてびっくりしました。頑張っているのですね。ヘルスアップ60日はあと少しで半分になります。気がつけて取り組んでいます。

今も青春

高知市東支部
五台山東団地班
西内 純子様



私は今、72歳。趣味は詩吟! 音痴の私ですが、多少音程が外れても知らん顔してチャレンジしています。大きな声で吟じるのはとても気持ちいいです。

次はソフトテニス! 背が低いので後衛で走り、つなぎます。上手ではないけれど、短い脚で頑張りいい汗かいています。

3つ目はグラウンドゴルフ! スティックでボールを打って楽しめます。失敗しても自分の責任、誰にも迷惑かけないのでそれが魅力です。

家族、友人に恵まれ、いつの間にか72歳。あと10年は無理せず、無茶せず笑顔で過ごしたいです。

キラッと元気

高知市 匿名希望

★ ★ ★ 医療生協の先生に、何か運動をするように勧められて、ウォーキング(散歩?)を始めました。目標は1日1万歩。最近の携帯には万歩計がついてるので便利です。万歩達成が1カ月半続いています。

高知市 山下 一様

★ ★ ★ 今月の「核兵器禁止条約成立」の記事を読んで感じたのが、北朝鮮のことで。時代の流れに気が付くのが遅すぎた。

高知市 田村みち子様

★ ★ ★ 2年程前から畑でよく倒れていく自分に驚いていました。筋肉がない事に気がきました。まさか自分が老化しているなんて、気が付くのが遅すぎた。

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

在宅療養センター(直通) ☎088-840-0227
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	
初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
午前 (9時~12時30分)	消化器内科	水田		小野川	小野川	水田	
	循環器内科		佐藤			佐藤 (第1・3週のみ)	
	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		
		原田			岡田	原田	森尾 (第2・4週のみ)
午後 (2時~5時)	外科	川村	川村 (11時まで)	岡添	川村	岡添 (第1・3週のみ) 川村 (第2・4週のみ)	
	整形外科・リウマチ科			松本 (骨髄しょう症)	松本	松本 (第1・3週のみ)	
	振動病			上城			
	(内視鏡検査)	水田	小野川	小野川	水田	水田	鍵山 (第1・3週のみ) 小野川 (第2・4週のみ)
	(心エコー検査)	○	○	○	○	○	○
(血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○	
夜間診 (午後5時~7時)	内科	担当医 佐藤 (第2・4週専門外来)	*1 高知大医師 西村 (第1・3週 (3時~5時))	担当医 西村 (3時~5時)	担当医 佐藤 (第2週専門外来)		
	外科	岡添 (2時30分から)					
	整形外科・リウマチ科		松本 (2時30分から)				
	(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	

●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 (第5週は休み)	田辺	田辺	田辺 (第1・3週は休診)
午後・夜間診	田辺 (3~6時)	田辺 (3~5時)			田辺 (3~6時)	

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 (第1・3週は休診)
午後・夜間診	内田 (3~6時)	(定期往診)	(定期往診)	内田 (3~6時)	(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 (4~7時)			依光 (2~5時)	依光 (4~7時)	

※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 (3~5時)	佐沼 (3~7時)		佐沼 (3~5時)	佐沼 (3~5時)	

※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)

医師の専門

消化器内科...小野川・水田・依光
外科...川村・岡添
糖尿病内科...二神
循環器内科...田辺・原田・佐藤
呼吸器内科...内田・中山
内科...佐沼
外科...川村・岡添
リハビリテーション科...上城
整形外科・リウマチ科...松本
産業医...岡田

高知大医師による外来

*1(呼吸器外科...久米(生協病院 第1・3・5火曜日午後)

(形成外科...若井(生協病院 第2・4火曜日午後)

家庭医...西村(生協病院 第1・3・5水曜日 午後3時~5時)

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れいんぼー 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~土) 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

「がんの原因は臓器レベルの病気ではなく、人間丸ごとの病気になる」という報告が、班や支部活動、医療生協が行っている「笑いケア体操」などで、「ストレス」を解消しよう!

「仲間のごえん」に掲載させていただいた場合があります。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。

日本医療福祉生協連の本が出ました!

減塩でもおいしい野菜のレシピ 733円(税別)

お求めは書店、または高知医療生協事務局まで

おめでとうございます

クイズ当選者のお名前

466号 応募数56通

高知市 宮内 次男様
高知市 弘光 麻子様
土佐市 片山 麗子様
四万十市 今城 久美様
四万十市 中山 博美様



「まさか!まさか!」

左の絵には7カ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5名の方に図書カードをプレゼントします。

×切日 12月20日

住所 郵便番号

お名前

〒

高知市口細山〇六〇一九

高知医療生協

クイズ 係

5, 4, 3, 2, 1

解答(466号)

紙面記事へのご意見や感想、あなたの「ヘルスアップ60日」チャレンジの様子をお知らせください。

お名前

〒

高知市口細山〇六〇一九

高知医療生協

クイズ 係