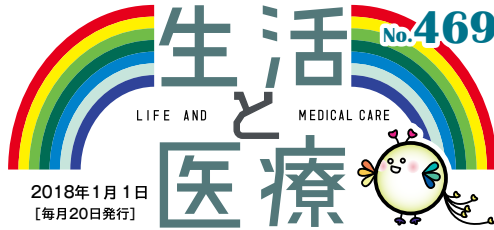


組織の現況 (2017年11月30日現在)
 組合員数 56,078名
 (前月比 +132名)
 出資金総額 996,093,500円
 (前月比 +6,668,500円)
 1人平均出資金 17,763円
 (前月比 +78円)
 班数 416班



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)



新春

新年のご挨拶

理事長 山中 正博

組合員の皆さん、明けましておめでとうございます。
 今年も健やかでよい年になりますように。

今年は、日本国民にとって戦後初めて「改憲」とい
 う言葉が現実味を帯びる年になるかもしれません。

「九条を変えずに、政治を変えよう！」と声を上げ行
 動することが大切ではないでしょうか。

医療生協の理念である「健康をつくる。平和をつくる。
 いのち輝く社会をつくる。」を、班でも、支部でも、地
 域でも大いに語って広め、組織の真価を発揮しましょう。



土佐市

「わ」を広げ
声かけあって
仲間と進む
土佐市支部

みんなが集まるドラゴン広場

鏡

鏡ダム周辺で、毎年桜まつりが開催されます
若い組合員を増やし、支部を元気にしたい。
そのため、今年こそはレクにも取り組む。

城北

地域交流センター城北前にて
運営委員が増えました

1班結成したいワ!
健康に過ごしましょう。

神田

治国谷から見た神田の町並み

和・輪・話が一番、神田支部。ことばと
心のかよう活動をすすめます。

宮崎山公園

朝倉
きた

楽しい活動で担い手をふやそう。

秦

高齢化を見据え、班会や訪問
活動を通して新しい支え手・
担い手を探し、育てます。

イオンの東側に完成した高知北消防署。
日赤病院と合わせて、高知北部地区の
救命救急・防災拠点として期待される

しなね

こつこつとカメのように歩む。

支部の名前にもなっている、通称
「しなね様」の土佐神社

伊野

安居渓谷「飛龍の滝」にて
みんなあで一緒にツツ
ダフル
な年にする!

**土佐市
の花**

永野の地元の方たちが
植えた3,000本を超える
「ゆり街道」

土佐市なの花支部では、班に花の名前
がついています。自然も笑顔もいっぱい
あふれる支部をめざします。

旭北

新しい風をおこす、支部の
魅力をつくる一年にします。

運営委員会のマスコット、
パールちゃん

旭南

旭南支部と一緒に作った
つながりマップが医療福祉
生協連の賞をもらいました

健康づくりを見せる化して、
仲間をもっと増やします。

旭西

「くらし応援団あさひ」の利用者と
支援者を増やしたいです。

**朝倉
みなみ**

なじみの店で仲良しの店員さんと
健康で笑顔あふれるまち
づくりをすすめよう!
たまり場も作るで〜!

こだか

地域のつながりの輪を
広げよう!

地域交流センター城北のこども食堂

高知市北・東ブロック

地域に頼りにされる支部を
めざして、運営委員一同仲良く、
力を合わせて頑張りま〜す。

高知市東
高知市高須のコスモス畑

日高

運営委員が女ばかりなので今
年こそ男性をゲットします。

運営委員会のたまり場「喫茶コスモス」にて

佐川

斗賀野峠から見た石鎚山系

豊かな自然と人のつながりの中
で、支部の「健生育老」の
営みが30周年を迎えます。

私の支部の お気に入りの風景と抱負

**中村
西**

チームワークばっちりの仲間が自慢です
若さとパワーと行動力。
個性を発揮し仲良くやっ
ていきます。

仁淀川ブロック

四万十ブロック

中土佐

みんなの健康を気づかいな
がら、今年もがんばります。

週末には観光客でにぎわう久礼大正町市場

すさきブロック

いつものように皆で仲良く
「有言実行」で行きたいと
思います。

すさき支部は今回初めて地区大運
動会で血圧測定をしました

大洋

年齢関係なく皆で気軽に
声を掛け合って、健康、
活動等に参加していく大
洋支部でありたい!

大洋支部地域の素敵な人、
河野君恵さん 94歳。健
康で人生を楽しむ君恵さん
を見習いたいです

高知市南ブロック

ふれあい訪問で組合員
とのつながりを強めて
いきます。

今年学びを大切に
する!

春野
諸木のフルーツマートを召し上げ!

港南

試行錯誤、組合員さんの協力の
力で大きな輪を。

バランスボールサークルが好評です
さんばし
今年明るく楽しくまちづくりに
踏み出そう。

幡東

砂浜美術館の舞台、全長4kmの「入野の浜」

地域の団体や住民とつながりを持ち、「安
心して住みつけられるまちをつくる」。

宿毛

宿毛市大島の威風凛々のだるま夕日

楽しく元気に班活動をしていこう。
ふれあい訪問をし、ひとりぼっちの
組合員をなくしていこう。

大野見

支部創立50周年記念祝賀会

「50年よく続いたね」とみんなで喜びを分
かち合いました。

吾桑

雪割り桜
～国特産量産地～

大勢の花見客が訪れる桑田山の雪割り桜

みんな元気で、今年もがんばりま〜す。

上分

あけましておめでとう。
今年もがんばるぞ!!
ワン・ワン・ワン

上分横川公園にて

東部ブロック

安芸
医療生協の良さや楽しい活動を地
域に広め、地域住民から頼りにさ
れる支部を目指します。

古今集の庭 国司館跡 (紀貫之の邸跡)

南国

支部活動への参加者を増やし
ていきたい!南国支部の活動
を知らせること、地域の活動
見守り活動の点からも手配り
率の向上を目指します。

**中村
東**

四万十川にかかる赤鉄橋

組合員さんと一緒になって、とにかく健康
しい取り組みを企画していきます。楽
しく、班づくり、支部づくり「楽しく
なや医療生協じゃあない」を合言葉に。

**土佐
清水**

だれもが安心して暮らせるまち
土佐清水市をめざして、仲間つ
くりがんばります。

海の中を楽しむ足摺海底館

窪川

支部の元気の源は、班がたくさん
できること。昨年できた遠山班に
も、仲間を増やしてがんばるぞ!
!

高知県の絶滅危惧種21種の貴重な植物を含
め、現在確認されているだけでも473種が
自生しており、町内の保護グループが保護
する過山です

津野

船戸ニコニコ班会の食事会にて

ミョウガ、茶、シイタケ、山菜など、地
域食材を使った料理で健康に!今年の班
会は楽しんでおしゃべり会をしたい。

**安和
新荘**

しんじょう君のように、明る
く
元気な安和新荘支部に!

かわうそのふるさと、新荘川

安芸

神秘的な雰囲気漂う伊尾木洞

香美

香美支部香美北の活動拠点 風の丘(牧郎)

「きてみい家」を拠点にサンタの活動(た
のしく、ためになる、たすけあう)を今
年も頑張りま〜す。

写真で振り返る 2017



2月

虹のバレンタイン行動



2月

第33回職場研究発表会



1月

旭北支部 新年組合員交流会



5月

第15回ささき健康まつり



4月

潮江診療所無料低額診療事業記者会見



3月

健康づくりフェスタ



佐川の名物、夫婦芝居



6月

国民平和大行進



7月

かもべ地域組合員交流会



フジグラン朝倉店で健康講座



8月



8月

医学生夏合宿 in 香美



7月

土曜夜市でヘルスアップ



6月

脳いきいき教室インストラクター養成講座



7月

日本医療福祉生協連中国四国ブロック組合員活動交流集会



8月

第26期医療生協学校



8月

原水爆禁止世界大会 in 長崎



10月

有償ボランティア「くらし応援団あさひ」スタート祝いバーベキュー



10月

自治体キャラバン(安芸市との懇談)



11月

四万十診療所健康まつり



脳いきいき教室 マスター勢ぞろい!



10月

ともに歩んで20年 スタートダッシュ! スポ・レク大会



11月

潮江健康まつり



12月

オーラルフレイル講演会



香美支部新年会の持ちよごちそう

毎日「少し」で健康に！

高知医療生協で好評販売中



私もおすすめ
しています！

手軽に楽しく、腹式呼吸のエクササイズ
ができる便利グッズ。

紙筒が最長1m伸び、反発ワイヤーが3
本入っているので吹き込みに負荷がかかり
ます。頬っぺたの筋肉を鍛え、唇の運動に
もなり、フレイル予防を促進します。お腹
に力を入れて大きく息を吐くことで、肺や
腹筋を鍛えることもできます。



利根歯科診療所 長
中澤桂一郎先生

しっかり口を閉じ、息を吹き込みます。
紙筒が最長1m伸び、
反発ワイヤーが3本入
っているので吹き込みに
負荷がかかります。



ロングピロピロ
830円(税込)

ロングピロピロ

医師と栄養士が考えた健康レシピシリーズ 減塩でもおいしい野菜のレシピ

※各書店でも販売中

医療福祉生協医師と女子栄養大学の管理栄養士出版部
との協同で作られた、すこしお生活を応援するレシピ本。
これを参考に減塩と野菜のレシピを増やしてみませんか。



730円(税込)

減塩のための食材の選び
方・調理法、食べ方などを
掲載。市販の総菜に野菜を
足して作れる料理も紹介。



仲間のこえ



高知市 公文千代子様
「フレイル」初めて
聞く言葉でした。3
つの柱を心がけて生活した
と思います。

高知市 石津須江字様
ヘルスアップ60日
夕食後にお風呂に入
りひと息ついたら、体重計
に乗るのが習慣になってい
る自分にびっくり。少し
はやせるのかなあ。

香美市 高岡信子様
「フレイル」どこか
カフェのような名前
でもちがうんですね。趣

香美市 香北町のおぼろさん様
長生きをする上で必
要なこと。それは

黒潮町 大塚百合様
「くらし応援団あさ
ひ」様、すばらしい
活動はじめましたネ。待っ
ている方もたくさんおいで
ることと思います。その活
動がどんどん広がり、郡部

香南市 吉村寿美様
退職して8年、今年
やっと重い腰をあげ
できました。9月、4人で
スタートした班も11月には
8人になります。おいしい

須崎市 西森深門様
「ヘルスアップ60
日」、軽いウォーキ
ングを朝夕行ってます。
勤労と健康に感謝す
八十路かな

味、運動、栄養はばっちり。
社会参加をもうちょっとが
んばろう。

『きょういく』『きょうよう』
だそうです。

高知市 永田登喜子様
筋トレ：がんばって
います。ヘルパーさ
んといっしょに解きました。

おやつを食べながら、尿や
塩分チェックをし、毎回一
喜一憂!! 新しい友人もで
き、楽しい班会になってい
ます。続ける事が大事です
ね。

高知市 中山美枝様
主人が休日、山で畑
仕事をして里芋を作
っています。里芋まんじゅ
う、おいしそうですね。ゼ
ひ作ってみたいです。

高知市 中山美枝様
主人が休日、山で畑
仕事をして里芋を作
っています。里芋まんじゅ
う、おいしそうですね。ゼ
ひ作ってみたいです。

高知市 永田登喜子様
筋トレ：がんばって
います。ヘルパーさ
んといっしょに解きました。

おやつを食べながら、尿や
塩分チェックをし、毎回一
喜一憂!! 新しい友人もで
き、楽しい班会になってい
ます。続ける事が大事です
ね。

2017年11月 理事会報告

1号議案 10月理事会以降の議決承認事項(年末一時金銀行借入9,000万円、国・県・市町村民税追加申告559万円、固定資産取得367万円など)について確認した。10月の経営は、事業収益で予算比100.8%、事業費用で予算比95.4%となり、経常剰余2,310万円(4~10月累計1億948万円)の黒字決算を報告、承認した。
11月最終日まで生協強化月間の目標達成にこだわること、12月「まとめ月」で残目標を仕上げることを確認した。また、1~3月重点課題(出資金純減させない、50の班づくり、医療生協講座の開催)について確認した。

まさぐらまさぐら

左の絵には7カ所まちがいがありません。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10名の方に図書カードをプレゼントします。



75000963
高知医療生協
クイズ係
1、住所郵便番号
2、お名前
3、でんわ
4、解答(4699)を
5、紙面記事への高評価感想
あなたの「今年の抱負」を
書いて送ってください。

「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。

編集後記

26歳で医療生協へ入職し、28回目の正月。早いもので専務理事を引き受けて7年になります。本紙一面の右上に発行責任者として私の名前が

外来診療表

救急病院

高知生協病院

☎088-840-0123
高知市細山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)	内 消化器内科	水田		小野川	小野川	水田
	内 循環器内科		佐藤			佐藤(第1・3・5週のみ)
	内 呼吸器内科	中山	中山			中山
	内 糖尿病内科	二神			二神	
	内 リハビリテーション科			上城		
	外 科	原田		岡田	原田	
午後(2時～5時)	整形外科・リウマチ科	川村	川村(11時まで)	岡添	川村	岡添(第1・3・5週のみ) 川村(第2・4週のみ)
	振動病			松本(骨髄しょう症)	松本	松本(第1・3週のみ)
	(内視鏡検査)	水田	小野川	小野川	水田	水田
	(心エコー検査)	○	○	○	○	○
	(血管エコー検査)	○	○	○	○	○
	内 科	担当医	*1 高知大医師	担当医	担当医	担当医
外 科	佐藤(第2・4専門外来)	西村(第1・3・5週のみ)(3時～5時)	佐藤(3時～5時)	佐藤(第2専門外来)		
夜間診(午後5時～7時)	整形外科・リウマチ科	岡添(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…岩井(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

具合が悪くなった時、
今診療している医療機関を
紹介してほしい!

高知県
救急医療情報センター
☎088-825-1299

24時間体制で、今診療している
医療機関を紹介しています。

夜間にお子さんの急病で心配になったら、
まず、こうちこども救急ダイヤルを
ご利用下さい。

こうちこども救急ダイヤル
#8000 または
☎088-873-3090

午後8時から翌日午前1時まで
看護師が電話で相談にお応えします。

保険協会の健康テレホンサービス ☎088-832-5266

- 1月 月曜 麻酔と歯科治療
火曜 外傷後の癬痕(はんこん)
水曜 ひざの痛み
木曜 注意しよう、嘔吐が続いたら
金曜 むずむず脚症候群
土・日曜 腫瘍マーカーとは
- 2月 月曜 虫歯がないのに歯がしみる
火曜 放っておくと危ない「悪玉めい」
水曜 糖質制限食とは
木曜 シェーグレン症候群～涙や唾液が出ない病気
金曜 女性と喫煙
土・日曜 甲状腺のはなし

朝9時から翌朝9時まで、24時間同じテーマのテーマを流しています。日曜日、祝日は前日、12月29日～1月3日は12月28日と同じテーマが流れます。