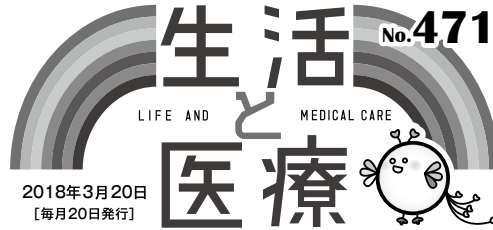


組織の現況 (2018年1月31日現在)

組合員数	56,129名 (前月比 -18名)
出資金総額	995,926,000円 (前月比 -1,197,000円)
1人平均出資金	17,744円 (前月比 -15円)
班数	422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)

出資金と、あなたの気持ちで医療生活協同組合のエネルギーです。

春の特別増資

組合員の皆様、医療生活協同組合の発展・介護事業所をご利用いただき、また日頃から医療生活協同組合の活動にご参加くださいましてありがとうございます。高知医療生活協同組合は、組合員と地域・各種団体との連携強化、組合員の健康とくらしの要求実現のため、運動と事業を一層発展させるよう奮闘しています。

高知医療生活協同組合「春の特別増資」にとりこんでいます。年度末で締めに込めたいと思いますが、4つのコースで出資金をゆしを願っています。組合員の皆様の大事な出資金は、医療機器の購入や事業所の設備、組合員活動などに有効に活用されています。ぜひご協力をお願いします。

なお、ご希望の方は出資金の積立口座が各支店とも同時開業しています。

20コース (1,000円)	60コース (3,000円)	100コース (5,000円)	200コース (10,000円)
--------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------

ご協力いただける方は、返信用封筒で申し込み書をお送りいただくか、お近くの事業所、本部事務所で受付いたします。または支部連絡係員までご連絡ください。ご希望があれば、職員が訪問いたします。

連絡先 高知医療生活本部事務局 088-843-0025
 〒780-0963 高知市口細山206-9

組合員の皆様、医療生活協同組合の医療・介護事業所をご利用いただき、また日頃から医療生活協同組合の活動にご参加くださいましてありがとうございます。

医療生活協同組合では地域の組合員が自らの健康と地域の健康づくりのためにいきいきと活動しています。誰でも参加できるヘルスアップ60日、量販店での健康講座、子ども食堂、くらしのこの何でも相談会、有償ボランティア「くらし応援団」あ

さひ、健康班会など。これらの活動を通して生きがいを感じ、たくさんの仲間とつながることで、安心して暮らせるまちを組合員自らがつくり出しています。

あなたの参加と利用、そして出資金をお待ちしています。

高知医療生活協同組合は「春の特別増資」にとりこんでいます。4つのコースで出資金をゆしを願っています。ぜひご協力をお願いします。

みんなが出資 みんなが利用 みんなの医療生活協

あなたの出資金が医療生活協の事業と運動を支えています



なお、出資金の(積立)口座引き落としも同時募集しています。ぜひご活用ください。

ご協力いただける方は、お近くの事業所か本部事務局、または運営委員までご連絡ください。また、機関紙に折り込みで入れている郵便局の払込用紙もご活用ください。

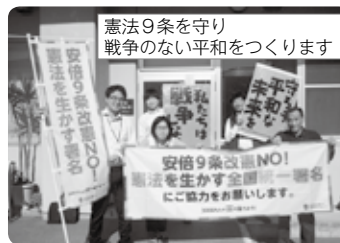
■ 公告 ■

第57回通常総代会
 日時... 2018年6月17日(日) 午前10時~午後3時半予定
 場所... 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)

健康をつくる。平和をつくる。 いのち輝く社会をつくる。



活動を一緒に
すすめていきましょ。



4月からスタートします!

健康寿命を延ばそう!

高知医療生活協の健康チャレンジ
『ヘルスアップ60日2018』

1万人の健康づくり運動



「一日一日を大事に生きなさい。」昔言われた言葉を思い返すことが多くなった。当たり前のように明日が来ると思いきや、疑うことなく日々を過ごしてきた。けれど、それは決して保証されたものではない。突如として命を落とす可能性を誰もが持っているからだ。もしかしたら、事故に遭うかもしれない、病気になるかもしれない、天災に見舞われるかもしれない。ニュースで見ると、それが他人ごとではないことを思い知らされる。

医療生活協は人の命を守っている。平和な世界を目指している。ここで働くようになってから、人の命や人生について考える機会が増えたように思う。一度きりの人生である。失敗することを恐れずに立ち向かっていきたい。今しかない時間、今できることに挑戦し続けていきたい。この先、自分はどうしていきいたのかを考えると、そこに向かっている。生きていると燃ゆることなり、いざいざ進まんこの道、わが燃ゆる道 (一)

ふれあい
「一日一日を大事に生きなさい。」昔言われた言葉を思い返すことが多くなった。

保険医協会の健康テレホンサービス

3月

月曜 インフルエンザ(上)菌種 治療とは 火傷(下)と皮膚の感染症/水腫 胃の病気の器具に関係あるのか? 木曜 夜くすり寝るために/金曜 キラキラしたものが見える病気/土・日曜 海外から持ち込まれる感染症

011-833-2152



迅速に車に乗り込んで、近くのマルハンへ



トイレの個室もササツと

避難者数を知らせるサイン

運営協力会では、3つの介護事業所と地域住民との

合同訓練を企画。11月22日、高知市や地区内の町内会、マルハン高知橋店、南高知市支援センター、高知県トラック協会などの協力により、総勢77名が参加して避難訓練を実施しました。

地域で つながる 備える 支え合う

潮江地区

介護事業所合同避難訓練

南海トラフ大地震では、潮江地区は地震発生から40〜60分で津波が押し寄せると見られ、甚大な被害が出るのが予想されています。一刻も早く安全な場所に避難し、水が引くまでの数日間をともに支え合い、いのちをつないでいくことが重要です。

地震発生！ 落ち着いて行動を

昨年11月、潮江地区の介護をよりよいものするために、デイサービスせいきょうやまもも、デイサービスららくらく、デイサービスむすび葉の3つの介護事業所が「運営協力会」を立ち上げました。防災について話し合う中で、各事業所で定期的に行っている防災訓練に加え、地域や行政と連携し、ともに支え合うための津波避難訓練の必要性が浮かび上がってきました。介護事業所と地域住民との



避難用具について説明する「デイサービスせいきょう やまもも」の田副大輔さん

第57期(2018年〜2019年) 地区分理事候補者推薦に関する公告

2018年2月の定例理事会において第57回通常総代会での役員選任の実施が確認されました。したがって、定款第19条・第20条に基づき、地域区分理事の候補者推薦を行うため、地域区分理事候補者推薦に関する公告を左記の通り行います。

記

一、役員選任を行う総代会の日時および場所
日時 2018年6月17日(日) 午前10時から午後3時半予定
場所 高知県立県民文化ホールクリンホール
(高知市本町4丁目3-30 TEL088-824-1532)

二、役員補充する理事の区分と定数
現在、理事定数40名に対し33名の理事が選出されています。今回は、現任内の補充選出を左記の通り行います。

(1) 地域区分理事については、合計7名以内で補充を行います。
◆高知市西ブロック (定数8名以内) 現在3名
◆高知市南ブロック (定数3名以内) 現在0名
◆高知市北・東ブロック (定数4名以内) 現在2名
◆仁淀川ブロック (定数4名以内) 現在3名

(2) 全体区分理事については、3月31日付け1名の辞任が予定されており、地域区分理事の選出状況も見ながら定数内で補充します。

三、受付期間および受付方法
立候補および推薦の受け付け期間：4月1日から4月30日
受け付け方法：受け付け期間中に各地域区分推薦委員会に立候補・推薦届けを提出する。

※届出用紙は地域区分推薦委員会に申し出て用紙を受け取り、直接もしくは郵送にて該当する地域区分推薦委員会へ提出する。
地域区分委員会(088-843-0025)

※各地域区分推薦委員会事務局は高知医療生活協同組合事務局に置きます。

四、申し出のできる組合員
2018年2月28日から継続して組合員名簿に登録された者

五、総代会での決定
理事は総代会において役員選任議案の内容を説明する。総代会における役員選任議案の採択は候補者全員を一括して行う。

2018年3月19日
高知医療生活協同組合 理事長 山中 正博 以上

総代選挙のご案内

2018年度の総代選挙について公示されましたのでご案内します。
2018年3月19日
高知医療生活協同組合
総代選挙管理委員長 岡林 光男

総代選挙について
定款第45条及び総代選挙規約に基づき、2018年度の総代選挙を実施します。
一、総代定数：254人
二、選挙区及び選挙区定数：左表
一、候補者資格：1月31日より継続して組合員である者。ただし役員及び選挙管理委員を除く。
二、立候補受付期間：3月19日より4月15日
一、立候補受付方法：立候補する組合員は、受付期間中に高知医療生活協同組合総代選挙管理委員会事務局(高知市口細山206-19)に届け出てください。

組合員数は2018年1月31日現在
組合員数は254名です。

選挙区	組合員数	定数	選挙区	組合員数	定数
旭北支部	3,063	15	大野見支部	204	1
旭西支部	1,596	8	十中支部	261	2
旭南支部	1,083	6	中土佐支部	319	2
城北支部	2,580	13	中村東支部	1,904	10
神田支部	1,804	9	中村西支部	1,547	8
朝倉きた支部	1,442	7	幡東支部	782	4
朝倉みなみ支部	1,630	8	幡佐清水支部	835	5
練支	497	3	宿毛支部	1,232	6
潮江支部	1,524	8	安芸支部	851	5
さんばし支部	859	5	香南市支部	317	2
港南支部	1,887	10	香南国支部	976	5
春野支部	1,042	6	香美支部	822	4
こだかさ支部	866	5	土佐市支部	1,052	6
秦支	1,126	6	土佐市西支部	489	3
しなね支部	676	4	伊野支部	1,432	7
高知市東支部	1,196	6	佐川支部	927	5
三里支部	694	4	日高支部	501	3
すさき支部	1,449	7	その他の高知市	3,156	16
上分支部	478	3	高知市以外のその他	1,043	6
安和新莊支部	474	3	合	47,917	254
大洋支部	1,538	8			
吾桑支部	536	3			
津野支部	424	3			
窪川支部	803	4			

お知らせ 「自由脱退及び出資金減資」は生協法を遵守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ねください。

手軽にツツキン

1人分 エネルギー 160kcal
塩分 1.1g

揚げたらと春野菜のあえもの

- 材料** 2人分
- たら切り身 … 120g
 - 塩 … 0.6g
 - 酒 … 小さじ1
 - 小麦粉 … 大さじ1
 - 揚げ油 … 適量
 - 菜の花 … 50g
 - せり … 50g
 - みつば … 20g
 - すりごま (白) … 大さじ1
 - かつおぶし … 3g
 - しょうゆ … 大さじ1/2

- 作り方**
- ①たらは一口大のそぎ切りにし、両面に塩と酒をふって約10分間おく。水気を取って小麦粉をつけ、170度の油でカラリと揚げる。
 - ②菜の花、せり、みつばは根元を除き、たっぷりの熱湯でゆでて水にとる。水気を絞り、3~4センチの長さに切る。
 - ③②にすりごま、かつおぶしを加えてしょうゆで和え、最後に①のたらを加え、ざっくりと和えたらできあがり。



仲間のこえ

高知市 明神和子様
「ロンギピロピロを手に入れて、肺や腹筋を鍛え、本年も風邪ひとつ引かず元気で過ごしたいと思っています。」

南国市 佐竹八重子様
「口は健康の入口。私たち夫婦も年齢が高くなってきたので、少し努力してみます。」

高知市 山本喜美子様
「医療生協」を知って34年。そもそも、朝倉での生協学校の一期生です。今年の抱負は「初心忘れるべからず」かな。

高知市 澤本肇子様
今年88歳になりました。若い者に世話かけない様にと、身のまわりの事を一生懸命やっています。日中は古ミシンで小さな袋を縫って差し上げています。皆、喜んでくれますので、出来る間はしてみようと思っています。

高知市 森本幸子様
がんばっている班員さんの記事はいいです。龍馬マラソンの参加者の記事を、また楽しみにしています！

四万十市 山下美子様
今年も「生活と医療」を見ながら、参加できるといいですね。

高知市 森本幸子様
きるイベントには参加し、健康でケガに気をつけて過ごしていきたいと思っています。

土佐市 国吉寿子様
ふれあいの記事で読活動すばらしいと思います。高齢者同士の助け合いの輪が広がって欲しいのです。

写真ルポ



2月4日
土佐市支部・土佐市なの花支部合同 新春お楽しみ会

佐川支部より久川千代子さんをお招きし、高知空襲の体験談をお聞きました。73人が参加し、「自分も戦前生まれだけど経験していない。次世代にも伝えなにかん」という声が聞かれました。

2月10日
佐川支部結成30周年の集い

「佐川支部の過去・現在・未来」と題し、設立当初を知るお2人に思い出を語っていただきました。落語、フラダンス、きよしのズンドコ節などで71人の参加者は大いに盛り上がり、未来を展望する機会となりました。



2月22日
すこしおサポーター養成講座

高知市旭町のソーレにて減塩調理実習を行い、10人が参加しました。参加者はレシピを確認しながら調理。薄味でおいしく、しかも超簡単と大好評でした。



2月25日
第34回高知民医連職場研究発表会

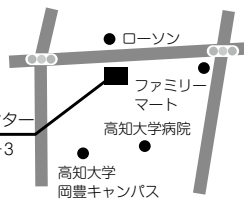
高知城ホールにて職場研究発表会が開催され139人が参加し、日頃の活動のまとめを発表しました。記念講演では鹿児島医療生協理事長馬渡耕史先生が「貧困」は疾患の危険因子であり、治療として「社会的処方」が必要と話されました。



医学生をご紹介します②

サポートセンターに来てみませんか？

高知大学入学お祝い会
4月5日(木) 11時~15時
※途中の入室・退室 OK
先輩との交流、組合員さんのおいしいランチをご一緒に！参加をお待ちしています。
※申込締切 4月3日(火)



【連絡先】 医学生担当：植田
電話：090-3787-7203
メール：qqvc5wyd@future.ocn.ne.jp

こんにちは！ 医学生担当の植田です。

高知医療生協は、前号でご紹介した高知生協病院や診療所での実習（医学生が対象）、春合宿の企画・実施の他にも、医学生をサポートする「医系学生サポートセンター（通称サポセン）」を設置しています。医学生の医療や社会を学習する場所や機会の提供を行っています。

“サポセン”ってこんな場所

- ①高知大学 岡豊キャンパスから徒歩5分
- ②勉強スペースの提供
- ③週1回のランチ（毎回2~6名程度参加していません）→学年の垣根を超えて、医学生同士で楽しく交流、情報交換
- ④隔月1回、ディナー学習会（組合員さんも参加、毎回医学生5~10名参加）→高知生協病院の家庭医、総合診療医、産業医、外科医、在宅医療に関わる医師やソーシャルワーカーなどの現場の声を聞くことができます。
- ⑤全国・中四国医系学生のつどいなど企画紹介→高知だけでなく、全国の医学生との交流企画なども紹介しています。
- ⑥医学生は、上記の企画に全部無料で参加できます！

高知大学医学部の学生さんをご存じでしたら、「一度、サポセンに行ってみよう」とぜひお声掛けください。なお、食事の準備のため、事前に植田まで学生さんからご連絡いただきたいです。前日の連絡でも大丈夫です！

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

4月1日より

		月	火	水	木	金	土	
午前 (9時~12時30分)	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	消化器内科		水田		小野川	小野川 (第1・3・5週のみ)	水田 (第1・3週は休診)
		循環器内科			佐藤			佐藤 (第1・3・5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		
	外科	原田			岡田	原田		
	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週のみ) 川村 (第2・4週のみ)	
	振動病			松本 (骨粗しょう症)	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	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)	○	○	○	○	○	○		
午後 (2時~5時)	内科	担当医 佐藤 (第2・4専門外来)	*1 高知大医師	担当医	担当医 (3時~5時)	担当医 佐藤 (第2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)					
夜間診 (午後5時~7時)		中山		小野川	上城			

- 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
糖尿病内科…二神
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…横山(生協病院 第2・4火曜日午後))

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

安倍首相は「憲法に自衛隊を書き込んで何も変わらない」と言います。変わらんのやったら書く意味がわかりません。「北朝鮮のミサイル攻撃

「北朝鮮のミサイル攻撃」に「憲法に自衛隊を書き込んで何も変わらない」と言います。変わらんのやったら書く意味がわかりません。「北朝鮮のミサイル攻撃

おめでとうございます

高知市 川島 善光様
高知市 松田 洋二様
高知市 戸梶 順子様
高知市 井上 正隆様
高知市 川添あゆみ様
南国市 佐竹八重子様
四万十市 井畑 久子様
四万十市 藤平祐規子様
表筒市 奥村 雄一様

「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。1回の解答をお書きください。はがき1枚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. 住所 郵便番号
2. お名前
3. でんわ
4. 解答(471号)
5. 紙面記事へのご意見・感想、あなたの近況を書いて送ってください。

クイズ当選者のお名前
469号 応募数76通



「まなびがらみ」の左の絵には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 4月20日

(OK)