組織の現況（2020年7月31日現在）

組合員数	53,863名	（前月比 −17名）
出資金総額	965,450,500円	（前月比 +2,038,500円）
1人平均出資金	17,925円	（前月比 +44円）
班数	463班	

生活と医療 No.496
LIFE AND MEDICAL CARE
2020年9月20日［毎月20日発行］

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）

組合員の皆さん、
「増資」にご協力お願いします！

この秋は つながる ささえる ひろげる いっせい増資にご協力を！

10月1日〜11月30日　生協強化月間

「生協強化月間」は、生活協同組合の組織を大きくする特別な期間であり、全国で一斉に取り組まれます。新しい出会いの中で組合員の輪をひろげ、事業をささえる出資金をふやし、仲間と一緒に班づくりに取り組みます。「コロナでわかった『つながり』の大切さ　1万人対話で地域に『健康』の輪を！」をスローガンに、組合員一人ひとりが協力できることで「私たちの生協」を強く大きくしていきましょう。

地域の生協活動が困難に

組織強化3か年計画の最終年度である今年の「生協強化月間」は、コロナ感染拡大第2波の到来という未曽有の困難の中で迎えます。

現在、地域の生協活動ができなくなり、7月末時点で昨年と比べてすべての活動が大きく遅れています。活動を前に進めるために、組合員の皆さんのご協力が必要不可欠です。

事業収益も大きく減少

高知生協病院は感染対策を行いながら、発熱者外来やPCR検査の検体採取など感染対応をすすめ、「地域住民の命とくらしを守る」ことを最優先してきました。

この10年間、職員と地域の組合員さんの献身的な取り組みで毎年剰余を生み出し、約7億5千万円あった累積赤字の解消がようやく今年で終わろうとしています。

しかし、一部の風評被害や通院控え、入院紹介の減少、健診活動の停止などにより、4〜7月で収益が昨年比5400万円減少しました。8月以降も経営の厳しい状態が続いています。今の状況を何としても乗り越えなければ、未来は開けません。

組織活動の到達 4〜7月（前年との比較）

	2020年	2019年	前年比
新組合員	105人	232人	▲127人
増資金額	1,552万円	1,410万円	142万円
増資者件数	1,467件	2,031件	▲564件
班づくり	2班	18班	▲16班
班会開催	300回	914回	▲614回

事業収益の到達 4〜7月（前年との比較）

	2020年	2019年	比較
医療事業	6億4,200万円	6億9,601万円	▲5,401万円
介護事業	1億0,687万円	1億0,192万円	495万円

「健康とつながり」の大切さをひろげる機会に

新型コロナウイルスの感染拡大は、住民の生活や事業に深刻な影響を及ぼし、今後さらに長期化する見通しです。しかし、それは私たちのくらしや社会、政治のあり方を根本から問い直す絶好の機会です。高知医療生協が営々と取り組んできた「健康とつながり」の大切さを再認識する時でもあります。

くらしの不安が渦巻く厳しい状況の今だからこそ、社会的なつながりまで遠ざけるのではなく、少人数のつながりである「班」を基礎に知恵と工夫を発揮してこの困難を乗り越えましょう。

10月1日〜11日「つながる ささえる ひろげる いっせい増資」

10月1日〜11日の期間、特に「増資」を中心に活動を進めます。

事前連絡の上での訪問もさせていただきますので、郵便払込用増資チラシ（本紙折込）や口座引き落としチラシ等も活用して、増資や新加入にご協力ください。一人ひとりの組合員さんが頼りです。ぜひ皆さんのお力をお貸しください。

ふれあい

孫にも娘にも会えなかった夏。花火も「よさこい」もなかった夏。ちっともかえって来ない日常。相も変わらず感染者は増え続けている。

ダメダメ。悲観的になっては。私たちの見えないところで、医療従事者や研究者は闘って下さっている。医療生協の組合員たちも「ヘルスアップ60日」に取り組んで、健康づくりに励んでいるし、班会も感染対策に留意して再開されている。「夜明けはきっとくる。」なんて…、ちっと大げさすぎました。

こんな時、仲間の存在のありがたさがよくわかる。何気ないおしゃべりは勿論、体を動かす時だって一人では楽しくない。私は一人が好きだと思っていたので、自粛生活を通してやっと実感した。

そう言えば、「ポツンと一軒家」に住む人も、そこに集う家族や親戚や仲間がいるように感じる。家は離れていても人とは離れていない。だから元気で生活することができている。

閉塞感を吹き飛ばし、つながりを広げるため、できることを始めよう。

（M）

困ったときは、おたがいさま
～地域で広がるささえあいの輪～

高知医療生協では、ボランティア活動やふれあいの場づくりなど、ささえあいの輪を広げる取り組みを進めています。コロナ禍で人と人とのつながりが薄れ、孤立しがちな今、こうした取り組みはますます重要になってきています。今号では、その活動を少しご紹介します。

お困り事をお手伝いする「くらし応援団」

くらし応援団は、組合員同士が助け合う有償ボランティアの会です。県内には、4年前から活動している「くらし応援団あさひ」と、発足して間もない「くらし応援団すくも」の2つがあります。ちょっとした手助けが必要な人と、少しならお手伝いできるという人の、助け合いの場です。お話し相手、買い物代行、掃除・洗濯、ペットのお世話、簡単な縫い物・棚作り等々……お互いにできることを、できる範囲で行います。

利用料は1時間につき800円（30分400円、15分200円）。「くらし応援団」の趣旨に賛同する組合員さんであれば、誰でも利用できます。なお、ボランティアも募集中です！

※医療生協の組合員でない方は、別途一口500円以上で加入をお願いいたします。

地域を元気に！「くらし応援団あさひ」

つながりマップをきっかけに、組合員のおたがいさまの気持ちから生まれた「くらし応援団あさひ」。4年目となり、今では旭地区の生活支援団体との連携や交流も行っています。

8月最後の日曜日の朝、一人暮らしの鍋島さん宅で、3名の活動会員が庭の草引きをしました。「自分では、草引きをようせんき。組合員どうしやったら気兼ねなくお願いできるき、安心よね」とおっしゃっていました。

お庭の草引きもおまかせ！気兼ねなくどうぞ

先日は、「コロナ禍で人との会話が減った」と言って、話し相手になってほしいとの申し込みがきました。今日も地域で組合員の支え合いが広がっています。

宿毛市に7月開所「健康ひろば・やまもも」

医師がおらず閉じたままになっていた小筑紫診療所を、地域の健康づくりのために使って欲しいと四万十診療所に相談がありました。

すぐに近くの小筑紫地区・福良地区・伊与野地区の区長さんにご協力をお願いすると、快く応援してくださるとのこと。

コロナ禍で延期していた開所式を、7月12日にやっと行うことができました。

開所してからは、健康チェック、ストレッチ・バランスボール、健康マージャンなどに感染予防をしながら順調に取り組んでいます。

ストレッチ・バランスボールでは、参加者の中で班もでき、月1回バランスボールの後に健康チェックもしています。「毎週したい」という声も出てきています。

9月からは、囲碁も始まり、健康マージャンとともに男性の居場所になっています。

9月27日には絵手紙教室も開く予定で、今後は医療従事者による医療相談会等も検討中です。活動が活発になりそうな予感に、ワクワクしています。

待ちに待った開所式

仲良く健康マージャン、感染対策もバッチリです

お問い合わせは こちらまで！

○ 健康ひろば・やまもも
連絡先：090-5911-3111（岩崎）

○「くらし応援団あさひ」
活動エリア：旭地区 ※石立・城山は除く
連絡先：080-5667-5308 （川崎）

○「くらし応援団すくも」
活動エリア：宿毛市街地・高砂
片島・大島地区
連絡先：090-5911-3111（岩崎）

インフルエンザ 予防接種のご案内

病院・診療所ごとで実施時間や受付方法が違います。予防接種ご希望の方は、事前に各事業所へお問い合わせの上、予防接種をお受けください。

料 金

一般の方	3,600円
組合員および家族	2,750円
65歳以上の方	1,100円

※高知市は、1～15歳が受ける場合に1回1,000円（1人2回限度）の助成金があります。各自治体で助成制度は異なります。

2020年7月・8月 理事会報告

1号議案 前回、理事会以降の議決承認事項（次期総代会2021年6月19日グリーンホール、固定資産3件2,869万円、7月豪雨災害カンパ341,758円）について承認した。

2号議案 コロナ禍で4～6月医療事業が昨年比4,300万円の大幅減収で経常剰余7万円の到達、7月は経常剰余1,356万円の到達を承認した。

3号議案 ヘルスアップ60日到達、「お元気ですか！テレホン大作戦」到達、2020生協強化月間方針及び9月重点課題について討議、交流した。

保険医協会の健康テレホンサービス 9月
月曜　歯周病はいつから？／火曜　子どもの発達障害／水曜　若い人の薄毛／木曜　変形性膝関節症／金曜　多くの緑内障は隠れ緑内障／土・日曜　強迫性障害とは
☎(088)832-5266

手軽にクッキング

1人分　エネルギー 160kcal
塩分 1.3g

ししとうつくね

材料　2人分

- ししとう …… 10本
- 鶏ひき肉 …… 100g
- しょうが …… 1/2かけ（約10g）
- 酒 …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1
- たれ
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1

作り方

①しょうがはすりおろす。たれの材料を合わせておく。ししとうはへたを切り落とし、縦に切り込みをいれて種を取り除く。内側に片栗粉（分量外）をかるくふっておく。
②ボウルに鶏ひき肉、しょうがのすりおろし、酒、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
③ししとうに②を詰める。
④フライパンに少量の油を熱し、ひき肉の面を下にして蓋をして焼き色をつける。転がしながら、ししとうにも火を通す。
⑤フライパンにたれの材料を加え、水を飛ばしながら絡め合わせる。

※「生活と医療」2006年9月号で紹介したものを再掲載しました

写真ルポ

8月18日　学生まんぷくプロジェクト南国

暑さが本格化する中、ボランティアがたくさんの物資を届けました。学生は「コロナ禍で帰省できず、生活に困っていたので助かります」と話していました。

8月21日　土佐市支部 認知症カフェ

初回の「おまんとあてのおしゃべりカフェ ともりん」は、21名もの参加がありました。認知症の方とつながり、行政や他団体との連携も取りながら、認知症への理解を深められる場にしていきたいです。悩みや思いを語ることで、心の支えとなれる安心できる居場所を目指します。

8月27日　おしゃべり広場「きらり」紙芝居上演会

紙芝居「ビキニの海のねがい」上演会がありました。訪れた人は「第五福竜丸以外の被ばくについては知らなくて驚いた。知らされないということは恐ろしい」と感想を話していました。

8月29日　医学生夏企画2020

医学生3名、初期研修医3名が参加。高知生協病院・佐藤医師を講師に、患者さんの背景や医師として何ができるかを考える貴重な時間となりました。

仲間のこえ

高知市　（ペンネーム）桃太郎様

シルバー人材センターに登録して施設管理の仕事をしていたが、コロナ問題で突然「来なくともよい」とのこと。いつ再開になるのやら。年金の受給年齢に達していない人たちは大変です。

津野町　宮地 昭典様

昔は車を駆って山の中の一軒家や谷の奥の一軒家まで「生活と医療」を配ったものです。それから30年余り、今は団地内の数軒をよろよろよろけながら配っています。

高知市　伊藤 節子様

先日、エアコン風邪をひいてしまいました。コロナウイルスに感染したのではないかと周りに心配されました。このご時世、ただの風邪にも注意して体調管理しないといけませんね。

須崎市　横山 寿子様

猫の額ほどの畑にキュウリ、ゴーヤ、トマト、ピーマン、部屋の窓の外には朝顔が毎朝50ほど咲いてくれます。夕顔はもう少し先かな、楽しみです。

大月町　柴岡 久美様

思春期・家庭外来の記事、興味深く読みました。些細な事と思うことが、少しずつ心にのしかかって来て、不調をきたすこと、ありますよね!!気をつけたいものです。

香美市　西山 美香子様

暑い中、畑で作業をしていました。（その時は元気でした）家へ帰ってくる途中で目の前が真っ白になり、倒れそうになりました。熱中症はこわい！

高知市　高森 果純様

暗いニュースが続いている中、食材支援というとても心強いサポートのお話が聞けてとてもよかったです。早く世界中のみんなが幸せに暮らせる世の中になりますように…。

キラッと元気

コロナ禍でも楽しく健康に

中村西支部　クローバー班
川渕　勝子 さん

クローバー班でウォーキング
（今回は参加出来なかった方もいます。川渕は左端）

孫を抱っこ

退職した教員仲間と「クローバー班」を作りました。DVDやYouTubeを観ながら体操をしたり、ゴキブリ団子を作ったり。コロナ禍の今は3密を避けてのウォーキングが活動の中心になりました。身近な場所でも歩くと新しい発見がいっぱい。先日は佐田の沈下橋まで。時折見える川船や舟母船（せんばせん）に四万十の風情を感じられるコースでした。「次はどこに？」と、あれこれみんなで考えるのも楽しいです。

子ども食堂のボランティアや趣味のバッグやポーチ作り。マスクもたくさん縫いました。へたなピアノを弾いたりして、お金をかけずに日々楽しんでいます。

外来診療表

●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。
●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。

救急病院 高知生協病院 ☎088-840-0123
高知市口細山206-9

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にお願いいたします。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
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
		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(第2・4週のみ)			二神	
		リハビリテーション科				上城		
			原田			岡田	原田	
	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				*2 松本(骨粗しょう症)	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(第1・3・5週のみ)	小野川	水田	水田	鍵山(第3週のみ) 荻野(第1・2・4週のみ)
	(心・血管エコー検査)		○	○	○	○	○	○
午後(2時～5時)	専門外来		佐藤(第2・4週) 思春期・家族外来(第1・3週)	*1 高知大医師	二神(第2・4週)		佐藤(第2週のみ)	
	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)		○	○	○	○	○	
夜間診(午後5時～7時)				中山		小野川	上城	

健診センター ☎088-843-0051

在宅療養センター ☎088-840-0227

生協病院では、月曜～土曜の訪問診療を行っています。
在宅療養センターまでご相談ください。

旭診療所 ☎088-844-0809
高知市旭上町32

第１・３土曜日休診

	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(第1・3週は休診)
午後・夜間診	内田	定期往診	定期往診		内田	

※4月より木曜休診、月曜・金曜の午後診療は午後3時～5時30分

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３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※	定期往診	佐沼	佐沼	佐沼
午後・夜間診	佐沼(3～5時)	佐沼(3～7時)	定期往診	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
循環器内科…田辺・原田・佐藤
呼吸器内科…内田・中山
家庭医療科…佐藤・山内
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

※１　高知大医師による外来について
呼吸器外科…久米（生協病院 第１・３・５火曜日 午後）

※２　整形外科の水曜日診察について
手術日のため、前日までの予約分のみ診察

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	高知市口細山206-9	☎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

お米を収穫しました。今年は長雨のせいか昨年に比べ収量が少なかったです。自然が相手の農業、その年々で出来も違います。近年は機械化され随分楽になりましたが、その分費用も掛かります。昔に比べると食生活も変わり、お米の消費量は減っています。日本人の主食、お米。愛情込めて大事に育てたお米、たくさん召し上がれ！元気をつけてコロナを乗り越えましょう。（S）

おめでとうございます

クイズ当選者のお名前

494号 応募数55通
高知市 細木 良様
高知市 野本 昌子様
香美市 北村 文子様
中土佐町 高尾 和伸様
津野町 上岡 育子様

495号 応募数52通
高知市 西内 初代様
高知市 北添起代子様
南国市 片岡 由美様
中土佐町 濱田 佐紀様
四万十市 谷﨑 正枝様

第494号クロスワードの答え『アマガエル（雨蛙）』

まちがいさがし

左の絵には8ヵ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。

〆切日 10月20日

切手

〒780-0963
高知市口細山二〇六―九
高知医療生協
クイズ 係

答

1、住所・郵便番号
2、お名前
3、でんわ
4、解答（496号）
5、紙面記事へのご意見ご感想、近況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。