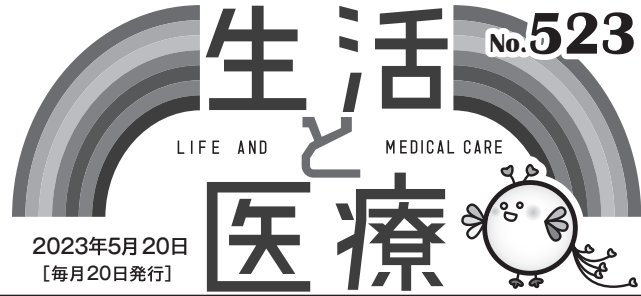


組織の現況 (2023年3月31日現在)

組合員数	49,030名 (前月比 -611名)
出資金総額	900,325,000円 (前月比 -22,420,000円)
1人平均出資金	18,363円 (前月比 -225円)
班数	437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 吉本拓生  
 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)

住み慣れた自宅でいつまでも暮らせるように



旭診療所2階の通所リハ旭は、4月より「デイサービスせいきょうやまも旭」やまも旭」としてリニューアルオープンしました！今回は新しくなった設備や、どんなことが出来るのかなどをご紹介します。

# デイサービス せいきょうやまも旭

## 開所しました！



### 職員からのメッセージ

ご利用者自身で出来ることを増やし、充実した生活を送っていただけるようサポートします。

住み慣れたご自宅での生活が続けられるように「その人らしく生きる」ことを専門の資格を持った職員一同、支援いたします。

従来のおもてなし型ではなく、やりたいことを選んで自発的に行います。日常生活でもやっているような難しい訓練を行い、利用される方が一日でも長く家で過ごせるようお手伝いします。調理や配膳、お皿洗いなど、できる方にはご自分でしていただきます。食事はバラバラに食べるのではなく、皆さん一緒に食べるように工夫しています。

### デイサービス やまも旭の 特色



入浴用リフトも安定感◎

## デイサービス Q&A

- Q：デイの利用日・利用時間は？**  
 A：日曜以外のすべての日で利用可能です。(月～土、祝日も営業)  
 利用時間は9：30～16：00又は9：30～17：00です。
- Q：介護度が高くないと利用できませんか？**  
 A：要支援1～要介護5まで全ての方が対象です。
- Q：利用できる地域は？**  
 A：高知市全域を予定しています。



内覧会ではたくさんの質問が  
出されました

- Q：一人暮らしでも利用できますか？**  
 A：利用できます。  
 必要な場合、朝はデイサービスへ行く準備から、帰りはご自宅のお部屋までお送りします。
- Q：利用料金は？**  
 A：食事代は一食550円です。減免制度もありますのでご相談ください。介護利用料はサービス費用の1～3割負担です。見学・体験利用も可能ですので、下記へご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ：デイサービスせいきょうやまも旭 TEL：088-813-3349 FAX：088-813-3359

「今の大人達が普通に経験してきたことを、僕は経験していません」。制限ばかりの生活はつらかった、と続けるかと思いきや、コロナ禍の中でも楽しもうと工夫を凝らすことで「仲間との距離が縮まり、絆が深まった。今までは違う経験ができた。かけがえのない3年間だった」と語りました。人が痛みを感じた時には自分の事のように思えるように...という歌詞があります。私たちの活動も、コロナ禍だからこそ感じる事ができたという思いを振り返りたい。

(K)

### ふれあい

ある卒業式で代表生徒が3年間の思い出を振り返った後、発した言葉が印象的でした。「コロナ禍を乗り越えたからこそ見えたものがある」。

3年前コロナと共に入学し、終わりを迎えぬまま卒業した生徒の言葉。「入学式で初めて会った友達は、マスク姿で目元しか見えなかった。翌日には2カ月休校となり、インターハイや行事は全て中止されました」。

これまでの努力を発揮する場を失ってしまったことで、大きな喪失感に駆られた生徒は多くいたと思います。



認知症のご相談は「コールセンター家族の会」(認知症の人と家族の会)

TEL・FAX(088)821-2818(月)金 10時~16時 ※土・日・祝日、年末年始は休み

# 楽しく ためになる 班会メニュー紹介

医療生協の班会は、3世帯3人以上で集まり、楽しく「健康づくり」や「つながりづくり」を行う場です。「最近なかなか開けていない」「まだ班に入っていない」「メニューがマンネリ化してきた」という方、ぜひ、この記事を参考に班会を開いてみませんか？

## モルック体験

木の棒を投げて、『スキットル』と呼ばれる数字が書かれた木の棒を倒して点を取っていくアウトドアスポーツです。



## すこしおチャレンジ

2025年度までに塩分摂取量マイナス2gの目標をめざして、「My すこしおカルテ」に1か月チャレンジしませんか。

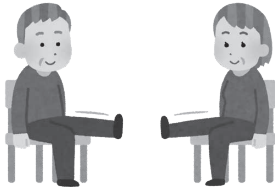
2か月続けての班会をお願いします。



## コグニサイズ

運動と認知トレーニング(計算やしりとり)を組み合わせた「コグニサイズ」が、認知機能の低下を抑制することがわかりました。

認知症になる方を少しでも減らすことを目指して広めています。



## ボッチャ体験

パラリンピックで話題になり、高齢者や子どもなど全ての人が楽しみ、競い合うことが出来るスポーツとして普及しています。



**\* 班会のお問い合わせ \***  
高知医療生協本部事務局  
Tel 088-843-0025

### 2023年度 総代名簿 ( )内は総代定数

4月21日の総代選挙管理委員会で定数253名の総代を確定しました。

旭北支部(18)	山本美紀子	深瀬昌代	葛目祐子	杉村比菜恵	堅田勇清	吉田豊好	千頭和子	西森遼子	松村滋子	竹内麗子
小笠原一代	川崎良恵	渡部美智子	胡摩崎長廣	西内初代	谷脇周	幡東支部(4)	土佐市支部(6)	濱口正紀	松本顕治	内繁美和
小笠原美津子	中内一美	朝倉みなみ支部(8)	下元博司	西内節子	津野支部(3)	永野公代	石元充	春名憲子	水口芳廣	松田春博
梶田典男	城北支部(13)	石野淳子	井上文子	本間ともみ	坂本孝一	水野小百合	田村春美	細川野花	高知市以外の支部外(6)	松田博
兼松利彦	山登美代	岡崎富美	浜口紀代子	小林典一	高橋信夫	森治史	広瀬明子	牧耕生	赤堀絹	
上岡映子	安藤華代	善岡幸一	山本典判	すさき支部(8)	窪川支部(4)	山本定生	福嶋統代	増田美和子	井上和代	
小松ヤスコ	大石万里子	米田美登利	岡崎富子	岡崎富子	土佐清水支部(4)	工藤直美	村上信夫			
笹岡美知	門田貴見	佐竹聡子	北村喜奴	北村喜奴	土佐清水支部(4)	坂井美保	土佐市の花支部(2)			
貞下本節子	小松尚美	澤田幸枝	橋本卓子	橋本卓子	宿毛支部(6)	坂下和三	上村美智子			
下本文雄	島本聡明	藤田幸枝	細木テル	細木テル	いの支部(7)	徳井晶子	松本政子			
鈴木千鶴子	高田澄恵	松崎直敏	宮崎五喜	宮崎五喜	浅木敏	宿毛支部(6)	江川功			
鈴木昌忠	中澤紀子	村尾明子	山岡小良	山岡小良	浅木敏	宿毛支部(6)	川川恵子			
田村愛喜	西村昌利	小野修以	上光俊子	上光俊子	岩崎忠實	宿毛支部(6)	江川恵子			
千葉純子	松本眞智子	小野雄三	小林玲子	小林玲子	浦木ひとみ	宿毛支部(6)	江川恵子			
永野信子	山本津子	正野佐恵	秦泉寺あや	秦泉寺あや	高橋嘉恵	宿毛支部(6)	江川恵子			
森下妙子	神田支部(8)	潮江支部(8)	西本恵子	西本恵子	山岡まゆみ	宿毛支部(6)	江川恵子			
旭西支部(8)	金村芳江	岡林三津子	柳原知	柳原知	香南市支部(2)	宿毛支部(6)	江川恵子			
久保田ひさ江	戸梶由美子	沢田由江	菅岡祐一	菅岡祐一	小田巻房美	宿毛支部(6)	江川恵子			
尾藤あき子	林正彦	中屋秀子	菅岡真智子	菅岡真智子	吉村寿美	宿毛支部(6)	江川恵子			
尾崎周子	半田隆志	浜口佳寿子	竹崎智	竹崎智	井内和子	宿毛支部(6)	江川恵子			
竹村絵理子	藤原美佐子	松本準一郎	西森純子	西森純子	小松希志子	宿毛支部(6)	江川恵子			
戸梶喜美	宗光理左	松本範子	大洋支部(9)	大洋支部(9)	小松綱子	宿毛支部(6)	江川恵子			
松本和香	村岡勢津子	三輪多津子	石田まね	石田まね	吉村栄一	宿毛支部(6)	江川恵子			
山下由紀	朝倉きた支部(8)	さんばし支部(4)	岡林照男	岡林照男	南国支部(5)	宿毛支部(6)	江川恵子			
依光美弥子	坂添光子	植野親江	松浦澄子	松浦澄子	植田鈴子	宿毛支部(6)	江川恵子			
旭南支部(7)	河本秀子	平岡邦子	松田須賀子	松田須賀子	坂上京子	宿毛支部(6)	江川恵子			
石川美紀	島村友子	安部和子	明神久二代	明神久二代	清淵乃婦	宿毛支部(6)	江川恵子			
遠藤穂	西村多津子	岡部澄子	森田収三	森田収三	村井貞夫	宿毛支部(6)	江川恵子			
高橋八重子	林昭子	岡部澄子	吾桑支部(3)	吾桑支部(3)	山本みつ江	宿毛支部(6)	江川恵子			
高橋美津子	日之裏義広	小島加代	大崎定幸	大崎定幸	池上健夫	宿毛支部(6)	江川恵子			

### 2023年4月 理事会報告

1号議案 4/1 高知医療生協入職式(6名)、4/1 デイサービスせいきょうやまも旭がオープン、2023年2月トルコ-シリア地震/ユニセフ緊急募金(4/3現在205,966円)、経営結果(3月剰余661万円の黒字・予算差▲551万円の未達成、4月~累計2,932万円の黒字・予算差▲3,576万円の未達成)を確認した。

2号議案 総代会について臨時理事会5/17(水)、地区別議案説明会5/23(火)Web7会場、総代選出状況(253名)、第1号議案について確認した。

3号議案 2022年度組合員ふやし等(四課題到達)と2023年度組織活動方針について確認した。

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。



ひとりで悩まず、私たちににご相談ください【高知いのちの電話】TEL(088)824-6300(9時~21時) ※年末年始10時~18時



1人分 エネルギー 234kcal  
塩分 1.4g

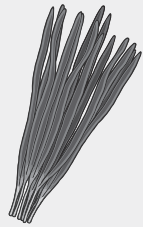
# 豚しゃぶのニラソースかけ

材料 1人分

- 豚ロース薄切り肉 ..... 70g
- もやし ..... 60g

### 【ニラソース】

- ニラ ..... 20g
- しょうが(みじん切り) ..... 少量
- いり白ごま ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- 酢 ..... 大さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1/2
- だし汁(水でも可) ..... 大さじ1/2
- ごま油 ..... 小さじ1/2



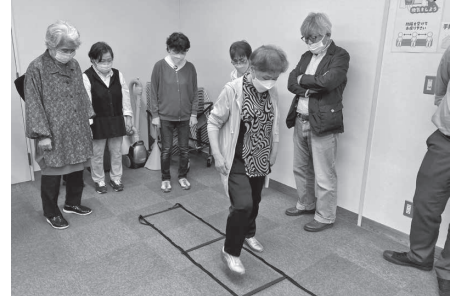
作り方

- もやしは熱湯でさっとゆで、ザルに上げる。粗熱がとれたら水けを絞り、食べやすい大きさに切る。
- 豚肉は2~3cm幅に切り、さっとゆでる。
- ニラを細かく刻み、Aを加えて混ぜ合わせてニラソースを作る。
- 器に①を敷き、その上に②を盛り、全体に③をかける。

## 写真ルポ

3月31日・4月7日  
高知市西ブロック  
健康サポーター養成講座

高知市ソールにて、フレイルチェック・コグニサイズ・健康チェックなどを学び、7名が講座を修了しました。コグニサイズでは、体を動かしながら脳を使った動きで、皆さん四苦八苦しながら楽しく盛り上がりました。



ラダーを用いたコグニサイズ!

4月11日  
さんばし支部 ポッチャはじまる



潮江地域包括支援センターと高知市社会福祉協議会の協力のもとで、ポッチャを潮江市民図書館で開催することになりました。毎月1回、高知ポッチャをたのしむ会の指導で定期的に行います。組合員さんでない方1名を含め12名が楽しくにぎやかにスタートしました。

4月17日  
城北支部「シクラメン班」  
新たな班でプチ旅行

第1回目の班会はまず遊びに行こうということで、血圧・尿チェックの後、牧野植物園へ行きました。こんこん山広場をぐるっと回り、綺麗なお花を見て、昼は焼き肉ランチに舌鼓。楽しい一時でした。



4月22日  
バランスボール班会講習会



18人が参加し、講師の方からストレッチの方法と体を動かす際に意識する点、バランスボール使用時の注意事項など、実際に体を動かしながら学びました。隣の人とも楽しく話をしながら、自分のペースで体を動かせるバランスボール。体幹を鍛え、姿勢も良くなるのでおすすめです!

## 仲間のこえ

高知市 戸梶順子様

マスクをはずしても、良いと言われる外せません!

安芸市 ベンBeeなす様

町内周辺に野良猫が増えています。対策とアドバイスをお願いします。春になるとまた子猫が出来ます。保健所は、あまり良い案を出してくれませんが、予算が少ない

ようです。

高知市 千島桂子様

私たちの班では、千葉さんのお世話でホーサン団子を作りました。ゴキブリが喜んで食べてくれる事を願っています。

高知市 ベン有沢二郎様

遅まきながら、この春に加入しました。段々に学習をして、医療生協の仲間になりました。

いと思う、土佐清水の有沢二郎(全国筆名)です。よろしく。

高知市 ベンカビゴン様

ビキニデーの集いやファイールドワークで学びたいと思いました。

高知市 弘井裕子様

グループラインで相談しながらクロスワードパズルを解きました。普段はスマホの操作に四苦八苦していますが、こんな時は便利だ

あ!「三人寄れば、文殊の知恵」って言うけど、倍の六人だからね!

日高村 ベンノースポール様

コロナの影響で、地域の神社の直会(なおい)がなくなり、地域で集まるのが激減です。土佐支部の出張カフェはすごい取り組みだと思えます。仲間がいるからできるんですね。

高知市 山本忠智様

90歳で独り暮らしです。生活と

医療」を隅から隅まで読んで、皆さんの健康法や交流が大変参考になります。今の所、「要支援1」です。

高知市 吉良澄枝様

高知、らんまん、マ曲もいい。明るい雰囲気は朝にピッタリ!私たちがビデオに撮ってお昼ご飯を食べながら観ています。土佐弁が上手で

## あっちこっち\*できたよ 新班

### 安芸支部 タイの会 班



発足: 2023年2月22日  
人数: 5人  
開催: 毎月第2火曜日  
場所: 井内和子宅  
班長: 門田 絹恵さん(写真右端)

### 「タイ」は「タイ」でも...

親しい友人達5人で班をつくりました。70歳をとっと過ぎた(1人は60代)おばちゃん班です。班の名前は「タイの会」。魚の鯛ではありません。「美味しい物食べたい」「お洒落もまだまだしたい」、そして「少しは平和のお勉強もしたい」、この「タイ」です。

早速、先日は「スマホを上手に使いタイ!!」のタイの会を開催しました。医療生協で働く若い職員さんがどんな質問にも答えてくれました。何度聞いても忘れるおばさん達に気長に教えてくれ、出来なかったことが出来るようになりました。おしゃべりの大好きなおばさん達、楽しみがまた一つ増えました。

文: 班員 小松 三和



# 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

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	
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		水田
		家庭医療科・循環器内科		山内	佐藤			佐藤 (第1・3・5週)
		呼吸器内科	中山		中山			中山
		糖尿病内科		二神 (第2・4週)			二神	
		リハビリテーション科				上城		
	外科		原田			岡田	原田	
			川村	川村 (11時まで)	岡添	川村		岡添 (第1・3週) 川村 (第2・4週)
		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)
		振動病			上城			
(内視鏡検査)		水田	小野川 (第1・3・5週)	小野川	水田	水田	鍵山 (第3週のみ) ※3 小野川	
午後 (2時～5時)	心・血管エコー検査	○	○	○	○	○	○	
	専門外来	佐藤 (第2・4週) 思春期・家族外来 (第1・3週)		二神 (第2・4週)		佐藤 (第2週のみ) ※1 高知大医師 (第1・3・5週)		
	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			

### 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  
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  
麻酔科…阿部

- ※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金曜日 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
- ※3 小野川(第1・2・4週/不定期)

四万十診療所 休診中  
地域交流センター四万十  
四万十市具同2882-1 ☎0880-37-6920

## 健診センター

☎088-843-0051

## 在宅療養センター

☎088-840-0227

- 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。

## 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 (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

禁煙外来(予約制)

第1・3・5土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田		内田	内田 (第1・3・5週は休診)
午後・夜間診	内田	定期往診	定期往診		内田	

※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

第3土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	依光		依光	依光	依光	依光 (第3週は休診)
午後・夜間診	依光 (3～6時)			依光 (2～5時)	依光 (3～6時)	

※第3火曜午前9時より11時30分まで上城医師

## 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

デイサービスせいきょうやまも旭(月～土) 高知市旭上町32 ☎088-813-3349

デイサービスせいきょうめくめく(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(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

犬を飼いはじめた。トイプードルとチワワのミックス犬で、どっちの親に似るかで毛質や性格などが変わるという。先日、夏への準備で毛をカットしに美容室へ。帰ってきた愛犬を触ってみると、まるで「ベルベット生地」のような手触りに。上質な手触りの動くぬいぐるみのようになった愛犬に、家族全員が毎日癒されています。(K)

### おめでとうございます

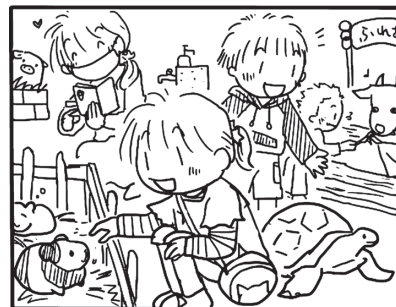
- 520号 応募数54通
- 高知市 下元 智子様
- 高知市 宮内 次男様
- 四万十市 浜田 昭子様
- 須崎市 明神久二代様
- 宿毛市 山本八重子様
- 四万十市 三吉 寿美様
- 香美市 北村 文子様
- 高知市 和田 徳恵様
- 高知市 和村 文子様
- 高知市 和村 文子様
- 高知市 和村 文子様

「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。はがきには記入していただいた個人情報(クイズの抽選)のみ利用いたします。

### クイズ当選者のお名前

78009963  
高知医療生協  
クイズ係

第521号クイズの答え  
『ヒナタボッコ(日向ぼっこ)』



### まちがいさがし

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 6月20日