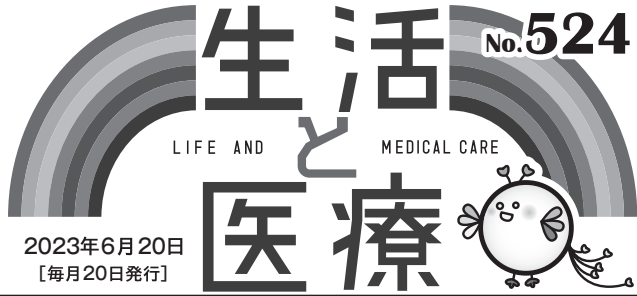


組織の現況 (2023年4月30日現在)	
組合員数	49,034名 (前月比+4名)
出資金総額	899,556,000円 (前月比-769,000円)
1人平均出資金	18,346円 (前月比-17円)
班数	437班



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)

令和4年5月1日〜9月30日までの、全国における熱中症による救急搬送人員数の合計は71,029人、高知県内では586人でした。発生場所は屋内と屋外で半々、年齢別で見ると65歳以上の高齢者の割合が6割以上を占めています。高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚・調節機能が低下するため、特に注意が必要です。熱中症死亡者でも65歳以上の高齢者の占める割合は8割にも達します。

熱中症の状況

今年も暑い夏がやってきます。年々暑さが増していますが、皆さん熱中症対策は万全ですか？今回は「熱中症」の予防策についてご紹介します。

室内での熱中症

なぜ高齢者の割合が多いのか？その要因のひとつにエアコンの使用方法が挙げられます。高齢者は室内での熱中症発症の事例が多く、エアコンを使用



熱中症を予防するためには、湿度も大切です。同じ気温でも、湿度が違えば体感温度にも違いが出ます。適切な湿度は約50〜60%です。梅雨時期は、特に気を付けましょう。部屋の中に「気温・湿度計」を置き、目に見えるようにすれば気づきやすくなりますのでおすすめです。

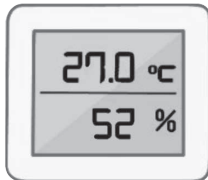
気温と湿度

していない方の割合が約9割です。「室内だから大丈夫」と思いがちですが、知らないうちに命の危険に晒されているのです。電気代の高騰が続くため使用を控える方も、熱中症にならないためには我慢をせず、エアコンを使用してください。適切な温度は26〜28℃です。

もし熱中症になったら…

熱中症の症状は、まず初めに気分が悪くなったり、めまいなどの症状が出ます。その状態が続くと、頭痛や吐き気、酷い時には意識障害やけいれんなどを起こす可能性があります。症状が酷いと命に関わる危険があるため、急いで救急車を呼ぶなどの対応が必要です。少しでも症状が出たら無理をせず、涼しい場所へ移動し、水分補給と横になるなどして身体を休めましょう。

Check!



こまめな水分補給を心がけよう！

のどが渴いてなくても

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後、起床後も水分補給を
- 塩分も大切！スポーツドリンクなどでの補給がおすすめです。



ふれあい

おはよう。さて今日は○月○日○曜日。まず自分にチェック。日課のゴキブリ体操、プチ手足ストレッチ。ああ、お腹が空いた。今朝は何食べようかなあ。幸せと感ぜられる時間。一日が始まります。

私のモットーは、「良く寝て、良く食べて動くこと」。毎日ウォーキング3000歩から6000歩を目標に、雨の日は近くのイオン旭の店内歩き。知った人に会えばおしゃべり。友達と楽しくお茶を飲んだり、おいしい食事をする。何より元気がです。

趣味は押し花、70代になつて始めた社交ダンス。認知症予防と思ひ頑張りけど、中々難しい。でも曲に合わせて踊るのは楽しいですよ。最近やつとボックスルンバ、ジルバマンボがわかる様になりました(笑)

毎週月曜日いきいき百歳体操、水曜日ポッチャ、木曜日ふらつと旭のボランティア。私は毎週月曜日、おひとり暮らしの方のゴミ出し、買い物、不燃物出しを見守り兼ねてうかがっています。お会いするととても喜んで下さるので、私も嬉しく生きがいを感じ、私こそありがたいの気持ちです。(S)

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……



ビキニデー in 高知 2023

～ヒロシマ・ナガサキ・ビキニ・フクシマ、そして世界のヒバクシャと連帯を～

明星大学の竹峰誠一郎教授は講演で、「日本で核の被害の問題を議論するときには広島・長崎で終わった問題とされている。その認識を変えるためにも、核実験で被災された方々のいる高



竹峰誠一郎さん

世界の核被害者をつながる

5月5〜7日、ビキニ環礁の原水爆実験で被ばくした、元マグロ漁船員の救済を訴える「ビキニデー in 高知2023」が行われ、幡多のフィールドワークと、高知市での全体集会に延べ330人が参加しました。
マーシャル諸島の核実験で被災した船は1000隻を超え、被ばくしたことを公にできず白血病やがんで多くの船員が亡くなられました。現在も病気で苦しんでいる方々があり、一刻も早い救済が求められます。今年もマーシャルからの来日もあり、多彩な内容で開催されました。



エヴェレン・レレボウさん

知から声をあげていきましよう」と訴えました。
マーシャル諸島共和国からきた、エヴェレン・レレボウさん。政府の核問題委員会に所属し、核

実験の被害について教育普及活動を行っています。

母が幼かった頃の被ばく体験や、核廃絶を訴えた母の意思を受け継ぎ、世界各地で活動されています。講演の最後に『あなたにとって核の正義とはなんですか』と参加者に聞きました。
小笠原勝さんは、1954年にマーシャル海域でマグロ漁をしていて被ばくされました。東京の港に着いたら、厚生省の役人が来て船をガイガーカウンター(放射線測定器)で調べ始めました。軍手にあてると

核兵器のない世界を目指して

針が振り切れたといいます。マグロは一昼夜かけて沖へ出て、伊豆の大島あたりで廃棄しました。その時の調査では船員の身体は調べられず、同じ船にのった仲間ががんなどで40〜50歳に亡くなられています。



元マグロ漁船員 小笠原勝さん(89歳)

この世界から核兵器が無くならないと、放射線被害も無くなりません。2000回を超える核実験で被ばく者は増え続けています。アメリカは1952年の核実験時に世界120カ所に放射能測定器を置きました。当初から放射性降下物により広範囲が汚染されることを想定していたのです。太平洋全体の核被災の問題や地球環境問題としてとらえる必要があります。核兵器禁止条約の六条は、被害者に対する援助及び環

境の修復です。環境の修復は締約国が中心になって行いますが、七条にはそれを国際協力によって実現していくと書かれています。日本国憲法の前文には、『われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。』とあります。私たち市民も国際協力の担い手です。世界の核被害者に目を向けていくことは、平和憲法を生かしていく私たちの役割です。

フィールドワークレポート

5月5日、土佐清水市足摺岬のホテルでビキニ被災者の聞き取りがあり、元マグロ漁船員の谷脇さんが当時の様子を話しながら「本当にこれは隠しようのない事実なんです」と訴えました。そして「こうして遠い所から話を聞きに来ていただき、我がことのように話を聞いてくれて本当にありがとうございます」と言われ、切実な思いが伝わってきました。



直接聞く谷脇さんの言葉は重みがあり、今日ここで聞いた話をそのままにはいけないんだと、考えさせられました。そして何度も感謝の気持ちを伝える谷脇さんの姿が強く印象に残りました。

健康まちづくり課 津野 奈緒

2023年5月 理事会報告

- 1号議案 2022年度監事監査報告、夏季一時金銀行短期借入6,000万円以内、経営結果(4月は▲1,706万円の赤字・予算差▲1,193万円/未達成、事業収益17,111万円/予算比91.2%未達成、事業費用18,854万円/予算比97.7%達成)を承認した。
- 2号議案 第62回総代会6/19(月)の開催(運営・発言・スケジュール・議案書等)について確認した。
- 3号議案 創立60周年(2026年)をめざす「組織強化4か年計画(目標・とりくみ)」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。



1人分 エネルギー 75kcal
塩分 1.0g

米なすの ゆずポン酢あえ

材料 4人分

- ・米なす 2本
- ・ツナ(缶詰) 40g
- ・新玉ねぎ 50g
- ・しょうが 少々
- ・みょうが 3本
- ・青ネギ 10g
- ・青じそ 5枚
- ・ゆずポン酢 適量



作り方

- ① 米なすは縦4等分に切り、さらに1cm厚さの斜め切りにする。ゆがいてザルに上げ、冷ましておく。
- ② 新玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、軽くもみ、水けを絞る。
- ③ しょうがは薄くスライスする。
- ④ みょうがは縦半分に切って薄くスライスし、軽くもみ、水けを絞る。
- ⑤ 青ネギは小口切りにし、青じそは縦半分に切り、せんに切る。
- ⑥ ツナと①～⑤をゆずポン酢で和える。

高知市 匿名希望
コロナが5類となり、新聞の感

子を皆で作っています。おかげで我が家からゴキブリがいなくなりました。班の皆さんに感謝です。

高知市 小松美恵様
今年はおうさぎ年。かわいいうさぎ

高知市 医師の声を日頃でほしい。(医師の姿が見えないので...)

須崎市 谷脇静代様
4月号は年度変わりということもあり、新入職員の名の方、男性の病棟看護師さんたちの元気で頼もしいお顔を拝見して、頑張れ!!という気持ちと、よろしくお願ひします」と頼りにしています。

香美市 新年度4月は毎年、ゴキブリ団子を作っています。おかげで我が家からゴキブリがいなくなりました。班の皆さんに感謝です。

須崎市 後期高齢者に仲間入りして、外出する時ゆつくりと歩けないように歩いています。

高知市 医師の声を日頃でほしい。(医師の姿が見えないので...)

宿毛市 生活と医療の仲間と会えるのが楽しみです。お迎えが来るまで健康に留意して頑張ろう。

仲間のこえ



高知市 戸梶順子様
できたよ新班「タ

四万十市 二人年金生活か

四万十市 マスクはなしで



写真ルポ

4月19日
神田・朝倉きた・朝倉みなみ
フレイルチェック

昨年に引き続き、3支部合同で行いました。参加者は15名で、1時間ほどでスムーズに終わりました。「こんなことするの初めて」「たくさんチェックがあって驚いた」などの感想がありました。



5月13日
国民平和大行進 in 高知市

50名を超える参加がありました。あいにくの雨の中、平和のメッセージを流しながら帯屋町のアーケードを二手に分かれて歩きました。

高知県原水爆対策協議会に参画する団体のほか、原水爆禁止日本国民会議の高知県代表の方からもアピールがありました。



5月25日
日高支部総会

25人が参加。川村村科衛生士のお話で学び、3Aゲーム(認知症予防ゲーム)や浪曲子守歌などで楽しみ、お弁当つきと内容盛りだくさん。加入のお勧めもでき、実りのある総会となりました。



5月30日
高知市東支部総会



参加者24名でした。高知生協病院の管理栄養士に『減塩について』の話を聞きました。すこしおを上手に行う方法やどうして必要なのかを学び、減塩への意識が高まりました。「減塩料理に挑戦したい!」「すこしおの大切さが分かって良かった」などの声もあり盛況でした。



あっちこっち*できたよ 新班

城北支部

シクラメン班

発足: 2023年3月20日
人数: 4人
開催: 毎月第3月曜日
場所: 地域交流センター城北
班長: 前田 昌利さん (写真左端)



健康で長生き

城北支部の新しい運営委員を中心に、ゲスト班会へ来てくれた組合員含め4人で班を作りました。班の名前は「お花の名前がえいねえ」とみんなで話し合い、「シクラメン班」と名付けました。

3月の第1回目の班会で早速、基礎チェックはもとより、エゴグラムやモルックなど、やりたいメニューを出し合って1年間の計画を立てました。班員だけでなく、ゲストも大歓迎と一緒に和気あいあいと楽しく過ごしています。班健診やすこしおチャレンジにも取り組み、みんなで「健康で長生き」な班を目指します。

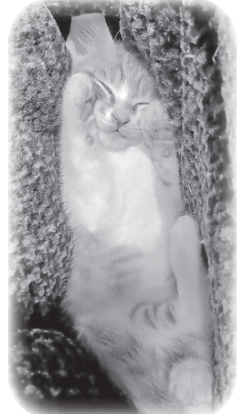
文: 班長 前田 昌利

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

ミカンのおかげで楽しい日々



わが家に来たばかり
(生後1カ月)



上を向いて寝るミカン



現在のミカン



【名前】 ミカン
【性別】 オス
【年齢】 5カ月

我が家に生後1カ月の子猫が来ました。名前は『ミカン』です。小さくて歩くのもよたよた…。水もご飯も食べてくれず、スポイトで水やミルクを飲ませ、ごはんを食べさせたりしました。数日たって初めて自分で食事をし、ほっとしました。

元気がいっぱい好奇心旺盛。花を飾ると引き抜き、タオル掛けに飛びかかってボロボロにし、袋には穴をあけまくります。『ミカン』と抱っこに行きます。膝の上に乗るのが好きなミカンが可愛くてなでなで。家族も帰ってくるなり『ミカン』と抱っこに行きます。ミカンのおかげで、楽しく日々過ごしています。

(中村東支部 河洲 真紀さん)

あなたのペットを「生活と医療」で紹介してみませんか？

『自慢のペット紹介コーナー』の記事を募集いたします。以下の募集要項をご確認いただき、ぜひご応募ください！

【募集要項】

◆応募者情報

- ①氏名 ②住所 ③電話番号 (日中つながる番号)
※採用されましたら、お電話にて掲載につきましてご連絡させていただきます。

◆ご紹介いただくペットの情報

- ①名前 ②性別 ③年齢 ④ペットの種類
※分かる範囲で大丈夫です。
- ⑤紹介文：出会った時のエピソード、家族との関係、かわいい仕草、特徴、特技など
何でも構いません！(200～250字程度)
- ⑥写真：2～3枚
(可能でしたら、データでいただけますと幸いです。)

【応募方法】*メールでの応募を推奨しています。

- メール⇒ 高知医療生協 本部事務局 黒川 宛
アドレス: k.kurokawa@kochi-iryoseikyo.jp
- 郵送⇒ 〒780-0963 高知市口細山206-9
高知医療生活協同組合 本部事務局 編集委員会 宛
※写真はお返し出来ませんのでご了承ください。

【お問い合わせ】

高知医療生活協同組合 本部事務局 TEL: 088-843-0025

現在集めている署名の到達状況 (6/1現在)

平和社保委員会では、活動の一環として各署名運動に取り組んでおり、組合員の皆さまにも参加協力の呼びかけを行っています。

「介護保険制度の改善を求める請願署名」

高知医療生協全体	組合員	職員
1,932筆	633筆	1,299筆

「マイナンバーカード取得義務化につながる健康保険証の原則廃止とマイナンバーカードの保険証利用等に係るシステム導入義務化の撤回を求める署名」

高知医療生協全体	組合員	職員
305筆	248筆	57筆

「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」

高知医療生協全体	組合員	職員
801筆	428筆	373筆

今後も署名活動へのご参加、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ：高知医療生活協同組合 本部事務局
☎ 088-843-0025

2023 ピースアクション in こうち

「つなげよう 平和の願い」 被爆ピアノコンサート



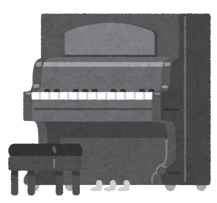
高知県生協連では、広島で被爆したピアノを再生して全国各地でコンサートを行っている矢川光則さんに協力していただき、2017年から被爆ピアノコンサートを開催しています。(高知県で開催されるのは今回で6回目) 今年は、被爆ピアノコンサートの他、高知大空襲語り部の方をお招きしてお話をさせていただきます。

日時：2023年7月8日(土) 13:30～16:00(開場13:00)

場所：高知県立県民文化ホールグリーンホール

定員：500名 入場料無料・事前申し込み不要

出演者 (順不同)：空襲語り部 久川 千代子さま
ピアノ演奏 一般公募のみなさま
高知大学教育学部附属小学校合唱部
ジャズシンガー・ピアニスト 堀江真美さん



お問い合わせ先 高知県生活協同組合連合会 088-846-3663

編集後記

G7が終わった。広島から核兵器のない世界をと発信した。具体的な約が、核保有国と核非保有国との間に架け橋を築くことだと思ふ。アメリカの後ろにいては、他の核保有国にもモノが言えず、橋渡しは永遠にできないと思ふ。

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

780-0963 高知市口細山一〇六一九 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(524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。

タテのキー………ヨコのキー………

①始めること ②文明の発展に ③体裁の悪い失敗 ④たで虫も好き好き ⑤より育ち ⑥お釣りが座ること ⑦縁のないこと ⑧引き。に当たる ⑨焼き ⑩浅草味付け ⑪タテのキー………ヨコのキー………

①雨季の対 ③—八苦 ⑤腰の痛み ⑦—より量 ⑨自分と他人 ⑩優れた機械。文明の— ⑫医療に関する事務。—室 ⑭—だ、出会え！ ⑯大坂冬の— ⑰利益を専有する権利

クイズワードパズル

〆切日8月20日

カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べ替えてできる言葉は何でしょう。ハガキに書い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。