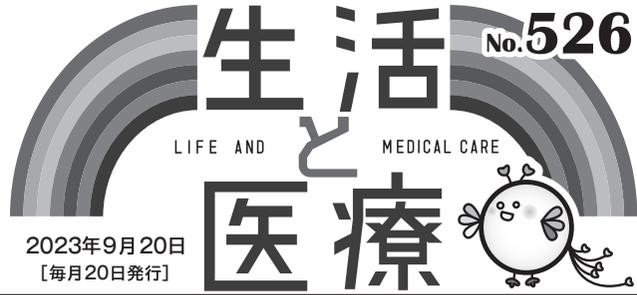


組織の現況 (2023年7月31日現在)	
組合員数	49,018名 (前月比 -6名)
出資金総額	880,278,500円 (前月比 -20,533,000円)
1人平均出資金	17,958円 (前月比 -417円)
班数	443班



**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)

**避難指示区域の概念図**  
 令和5年5月1日時点  
 飯館村の特定復興再生拠点区域の避難指示解除後

**わたしたちの海を守ろう!!**  
 原発事故処理水を海に流すな!!

全日本民医連は、アルプス処理水の海洋放出に反対しています

(福島県ホームページより)

JR常磐線が2020年3月に9年ぶりに全線開通した富岡駅で下車しました。富岡駅は津波の被害を受け、駅周辺の住宅地も更地になっていました。富岡町は6年前に避難指示解除準備区域及び居住制限区域、連企業の作業員たちが大勢

### 被災地のいま

通した富岡駅で下車しました。富岡駅は津波の被害を受け、駅周辺の住宅地も更地になっていました。富岡町は6年前に避難指示解除準備区域及び居住制限区域、連企業の作業員たちが大勢

東京電力福島第一原発事故から12年がたつ福島県で、7月1日〜2日、全日本民医連が第18回被ばく問題交流集会を開催し、高知から介護部長の池田が参加しました。6月30日、集会のオプショナル企画として行われた福島被ばく地をめぐるツアーと福島第一原発の視察について報告します。

# 原発事故から12年が経つ福島で

## 第18回被ばく問題交流集会レポート



フレコンバッグが置かれていた場所 (富岡町中間貯蔵仮置き場)

**時の止まった帰還困難区域**  
 富岡町から大熊町を通り、双葉町の福島第一原子力発電所へ向かいました。帰還困難区域に入ったとたん、廃墟となった店舗や住宅、荒れた田畑、猿の群れが見えました。廃墟になった「しまむら」には当時のままの衣料品がありました。田畑は雑草を通り越して雑木林になっています。汚染土が入った黒いフレコンバッグは、東京オリンピックの聖火リレーが通るため中間貯蔵施設へ移動していました。

富岡町から大熊町を通り、双葉町の福島第一原子力発電所へ向かいました。帰還困難区域に入ったとたん、廃墟となった店舗や住宅、荒れた田畑、猿の群れが見えました。廃墟になった「しまむら」には当時のままの衣料品がありました。田畑は雑草を通り越して雑木林になっています。汚染土が入った黒いフレコンバッグは、東京オリンピックの聖火リレーが通るため中間貯蔵施設へ移動していました。



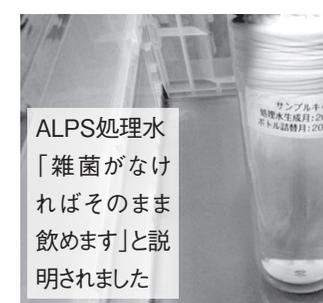
福島第一原発1・2号機前にて。見学に防護服はいらすマスクのみ。

買い物にきていました。新しいアパートに住んでいるのは原発作業員が多く、避難していた町民は少数だそうです。

福島第一原子力発電所構内を東京電力ホールディングス株式会社の案内で見学しました。1〜4号機前で記念撮影。ALPS処理水を放出する海域も示されました。構内見学は観光コースとして人気のようで、半年は予約でいっぱいだそうです。とにかく、ALPS処理水は安全と繰り返し説明され、見学の最後にはワンカッポのような容器に入ったALPS処理水が出てきて、「雑菌がなければ、この場で飲めます」と説明

国道114号線沿いは所々除染作業が行われ、特定復興再生拠点区域では「居住区域のみを除染するから戻りなさい」と言われているようですが、山菜や筍掘りをして里山は除染されることがないため、自宅だけ除染されても戻す気にはなれないという声もあるそうです。

### 「この場で飲む」? ALPS処理水



ALPS処理水「雑菌がなければそのまま飲めます」と説明されました

**おすすめ**  
**福島医療生協制作DVD**  
**「原発事故から10年を経て」**  
 支部や班で視聴しましょう。

「各自の心に検閲制度を」の言葉が残っています。ルポルタージュの出版でも、原爆被害の詳細が編集者により削られた例が紹介されました。今に続く、日本のメディアの課題を見たような気持ちになりました。一方、番組最後では、メディアの「自主規制」を打ち破った、学生たちの手による「原爆展」についても紹介されました。いつの時代も、未来を切り開くのは若者たち。そんな希望も感じられる番組でした。(N)

**ふれあい**  
 K「歴史探偵」のテーマは、「消えた原爆ニュース」でした。番組では、GHQの事前検閲により原爆報道が禁じられたことが紹介されました。原爆の残酷性を隠蔽し、反核世論を抑えたいアメリカの利益に沿った対応でした。しかしGHQにとって、民主化政策とは矛盾する措置をいつまでも続けるわけにはいきません。事前検閲は3年で終了したそうです。ところがその後原爆報道は行われませんでした。日本のメディアが「自主規制」を続けたのです。朝日新聞出版局長の「各自の心に検閲制度を」の言葉が残っています。ルポルタージュの出版でも、原爆被害の詳細が編集者により削られた例が紹介されました。今に続く、日本のメディアの課題を見たような気持ちになりました。一方、番組最後では、メディアの「自主規制」を打ち破った、学生たちの手による「原爆展」についても紹介されました。いつの時代も、未来を切り開くのは若者たち。そんな希望も感じられる番組でした。(N)

# 「地域に出る」活動で、 支部も地域も元気に！

生協強化月間 2023

期間: 10月1日 ~ 11月30日



潮江支部コスモス班のボッチャ

コロナ禍での自粛生活は、心と体両面でのダメージを多くの方に残しました。今年のスローガンは、「地域に出る」活動で、自分の地域との新たな出会いを楽しもうと大きく「ジャンプ」のための知力・体力づくりです。

## 「4カ年計画」 の1年目

「4カ年計画」の1年目である今年のスローガンは、「地域に出る」活動で、自分の地域との新たな出会いを楽しもうと大きく「ジャンプ」のための知力・体力づくりです。

医療生協は、地域のひとびとが、それぞれの健康と生活にかかわる問題を持ちよる消費生活協同組合法に基づき自治的組織です。今が個人的にも社会的にも困難が多い状況であるからこそ、医療生協の果たすべき役割は大きくなっています。地域の問題を解決でき、

## 月間中の 取り組み

- ① 組合員さんのお宅へのふれあい訪問や、サロンの開催、量販店での健康チェック、支部レクなど、支部で多彩に計画しています。
- ② 医療生協の看護師や理学療法士など専門職や、地域包括支援センター、社会福祉協議会など他団体と一緒に健康相談会を開催します。
- ③ すべての班が班会を開きます。

## あなたの声を 聞かせて ください

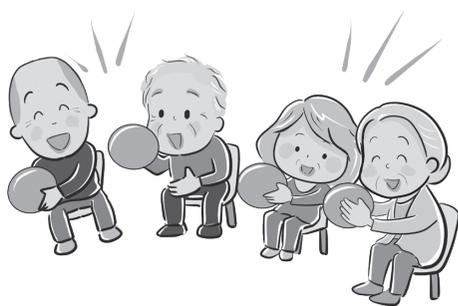
食品や光熱費、ガソリンなどの高騰で出費は増え続け、特に後期高齢者は医療費が2倍化、くらしは厳しくなる一方です。また、マイナンバーカード普及のために健康保険証も来年秋に廃止されようとしていま

す。申請と更新が必要なマイナンバーカードの強制は、誰もが安心して医療にアクセスできる国民皆保険制度の形骸化につながります。

医療生協は、一人ひとりの思いを集めて形にする、問題があれば解決するため

## 「組合員活動大交流会」のご案内

- 日時：2023年10月30日(月) 13時～16時
- 会場：こうち男女共同参画センター「ソーレ」3F 大会議室



気の合う仲間との健康づくりの場「班会」や、地域の「居場所」づくりなど、医療生協ならではの取り組みを高知県下から組合員が集まって交流します。これまで活動に参加したことが無い方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。参加希望の方は、支部の運営委員か下記までご連絡をお願いします。

本部事務局 健康まちづくり課 088-843-0025

## みんなで健康チャレンジ! ヘルスアップ60日 2023



家族や友人、医療生協の班やグループでも参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。

- 申し込み締め切り 2023年10月31日
- とりくみ期間 12月31日までの60日間
- 結果報告締め切り 2024年1月15日

※ FAXでも申し込み・報告ができます。FAX 088-840-0649

詳しくはお問い合わせください。健康まちづくり課 Tel 088-843-0025

## 2023年7月 理事会報告

- 1号議案 新型コロナウイルス感染状況、ヘルスアップ60日、医療・介護・福祉の充実を求める全県キャラバン10/23~11/1、7月経営結果(剰余393万円の黒字、予算比60.6%)を承認した。
- 2号議案 生協強化月間10~11月に向けた準備と重点課題(スタート集会、9/7理事・支部長会議、10/30地域組合員大交流集会)について確認した。

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

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 327kcal 塩分 1.4g

# れんこんの 豚肉巻き

材料 1人分

- れんこん ..... 80g
  - 豚バラ肉 ..... 3枚
  - 大葉 ..... 3枚
  - 大根おろし ..... 30g
  - すりおろし生姜 ..... 1/2かけ
  - 塩 ..... 少々
- A {
- サラダ油 ..... 大さじ1/2
  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - 酢(☆あればポン酢でよい) ..... 小さじ1



作り方

- れんこんは皮つきのまま幅1cmの輪切りに3枚切り、さっと水にさらして水けを拭く。
- 豚肉は塩を少々ふる。
- れんこんに大葉を1枚巻きつけ、さらに豚肉を1枚ずつ巻きつける。
- フライパンにサラダ油を熱し、③を肉の巻き終わりを下にして並べ入れる。2分ほど焼いて肉に焼き色がついたら裏返し、さらに2分ほど焼く。
- 器に盛り、大根おろしとしょうがのをのせ、Aをかけて出来上がり。

## 写真ルポ

7月7日 四万十ブロック 七夕まつり



デイサービスせいきょう四万十の利用者さんを招待して、『40年後の七夕まつり』という寸劇を上演しました。劇の途中で出てくる体操は利用者さんも一緒に体を動かし、歌もうたい、とても喜んでもらえました。演じた組合員さんにとっても、楽しい七夕となりました。

7月8日 被ばくピアノコンサート



今回は、語り部として広く活躍されている、佐川支部の久川千代子さんに高知大空襲の体験を語っていただきました。「戦争体験者が少なくなった今こそ、語り部を使命と思って声の続く限り平和を叫びたい」と続けられています。高知県生協連のホームページでは動画が公開されています。

7月16日 潮江南夏まつりに参加 潮江支部・潮江診療所

4年ぶりに開催された第42回潮江南夏まつりに、潮江支部の組合員と潮江診療所職員計10名が参加しました。握力や足指力チェック、特定健診のおすすめ、加齢性難聴者への補聴器購入助成制度創設を求める署名を訴え、「握力がこじゃんと減っちゃう」、「足指力って初めてやあ」と30名ほどが訪れました。



7月20日 いの支部フレイルチェック

コロナ禍でのびのびになっていきましたが、ようやく開催することができました。95歳の組合員も参加してくれました。支部の活動に関心を持って参加することが元気の源だそうです。18名の参加がありました。



## 仲間のこえ

佐川町 池みき子様

生活と医療、正にその通りの内容であり、心待ちに拝読させて頂き感謝です。医療生協のクイズを始めとし高知新聞やナンプレ etc 色々とフレイル予防に頑張っています。

四万十市 谷口淑子様  
手軽にクッキングが米ナスのゆずポン酢 あえがさっそく作っていただきました。おいしかった

です。仲間のこえで同級生の浦田淳一さんが出ていられしくなり投稿しました。毎回楽しみに読んでいます。有りがとうございます。

黒潮町 金子範子様

4歳の時、終戦を迎えました。幼いながらも、まわりの大人たちのいろんな姿を思い起こしてあります。終戦日とぎれとぎれの昔かな。もう二度と戦争はしてはならないと心に誓っております。

高知市 岡崎かをり様  
今までの紙の保険証を廃止して、マイナンバーカードを押し付ける

高知市 ペンカビゴン様  
さくら猫、地域にいます。見守りたいと思います。

須崎市 ペンすずちゃん様  
低気圧頭痛なんて関係ないと思っていたが、今では、もうソロソロ雨が降るなって判ってしまった。うのは年の功か、体調不良なだけか、変な特技ができました。

高知市 松田昌平様  
今年の暑さ、猛暑の毎日、水分、栄養、睡眠、十分に気配りしたいです。マグロのオクラあえ

高知市 川村誠二様  
65才。6月で17年間続けたBarを廃業しました。第3の人生を模索中です。

なんて本当に困ります。許せません！問題多発、個人情報を守られない制度は再考を!!

四万十市 ペンかあこ様  
主人も娘もすごい暑がりのでガンガンクーラーをつけるので、私は一緒にの部屋に居られません。時々庭へ出て身体を暖めていくくらいです。

土佐市 岡崎富男様  
6月に、105才の母が訪問看護を受けた。息を引き取る間際まで、共に居ることができました。訪問看護のみなさんありがとうございました。

井とても美味しかったです。

## あっちこっち\*できたよ 新班

### 宿毛支部 やまもも班



バランスボール楽しんでいます

発足：2023年5月15日  
人数：3人  
開催：毎月第3月曜日 13時  
場所：健康ひろば「やまもも」  
班長：Yさん(写真左端)

## 健康な身体づくりを目標に!

昨年度組合員となったYさんと共に、新班を作りたくて進めていたが実らず、1年が過ぎてしまいました。ある日、「Yさんの近所のAさんと、新しい運営委員のMさんと3人。班にできるよ」という理事の一言で話が進み、お試し班会となりました。班の名前は「やまももですがやけん、やまももよ」とすぐに決定しました。3人は歳が近く行動的。「健康な身体づくり」を目標に、基礎チェックとバランスボールをやっていますが、他にも色々楽しいことに挑戦していきたいと話しています。

文：宿毛支部 支部長 浅木 富子

# 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)	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)					
	(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○	
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**  
私は、性暴力根絶を目指すフワーデモに参加している。7月、「不同意性交罪」が施行といううれしいニュースがあった。今までは、暴行・脅迫を被害者が立証する必要があったが、今後は「嫌よ嫌よも好きのうち」ではなく、「NO Means NO」(同意がなければ犯罪)に時代は変化している。(K)

クイズ当選者のお名前

524号 応募数33通  
香美市 ペンパトロン様  
香美市 ペン北のお姉様  
四万十市 ペンかあこ様  
高知市 吉岡 義一様  
高知市 ペンかこちゃん様  
525号 応募数59通  
香美市 井上 俊一様  
香美市 内山 眞知子様  
いの町 森本 雅寛様  
高知市 合田 結花様  
高知市 ペンカピゴン様

「仲間のこゝろ」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に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(526号)  答  
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。

78009963  
高知市口細山二〇六一九  
高知医療生協  
クイズ係

『カタツムリ(蝸牛)』  
第524号クイズの答え



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。

〆切日 10月20日