

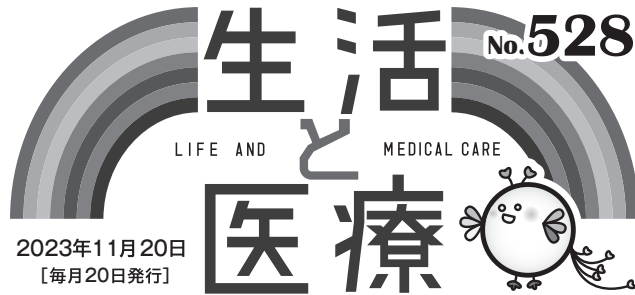
組織の現況 (2023年9月30日現在)

組合員数 48,956名
(前月比 -31名)

出資金総額 879,703,500円
(前月比 -759,500円)

1人平均出資金 17,969円
(前月比 -4円)

班数 432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)

土佐市なの花支部

9月14日

あったかふれあいセンターの利用者さん、百歳体操の皆さん、班会のメンバーなど15人の参加がありました。

岩戸の折り紙研究会班の上村さんのリードで、手遊び曲「大きな栗の木の下で」「スイカの名産地」を歌いながらみんなでウォーミングアップしました。

レクリエーションは、DVDを見ながらタオル体操。釣り堀大会は、昔使っていた金だらいにお菓子の入った紙コップを並べて釣り上げるといった遊び、最後はジャンケン選手権。勝ち残った方に景品を進呈しました。



紙コップにはお菓子がいっぱい!

港南支部

9月25日



「思うように動かん」コグニラダー

「楽しく体験しよう コグニサイズ」を実施。いすに座り、数を数えながら足を上げる動作や、床に置いたはしご状の枠を、変化をつけて歩くという簡単な運動ですが、なかなかうまくいきません。講師も失敗をするなど出来そうで出来ない運動に、笑いが絶えない楽しい講習でした。当日は新しい組合員が2人増え、増資も3件ありました。

笑顔らんまん 生協強化月間 スタート集会

10月1日~11月30日 生協強化月間

コロナが5類になって、初めての生協強化月間(以下、月間)です。食事会やレクリエーションも再開され、感染対策をしながらも徐々に楽しい企画ができるようになってきました。今年の月間は「地域に出る」活動がテーマです。そのきっかけである各支部のスタート集会の様子をご紹介します。



うーん、とストレッチ

秦支部

10月5日



男性2人が魚料理に大活躍

10名が参加。コロナ前は恒例だったすこしお調理実習を久々に行いました。前支部長の原さんが、メニューをもとに材料の買い出しや担当分けをしてくれ、里芋の炊き込みご飯、ニラ入りアジのさつま揚げ、じゃがいものごま煮、切り干し大根の中華風サラダの4品を作りました。途中、炊飯器が壊れるトラブルがありましたが何とか完成。マッコリなど韓国の美味しい物が全員に当たるビンゴ大会を終えた頃、炊き込みご飯が炊け、おいしいご飯をみんなでいただき交流できました。アジをたたいて作るさつま揚げが絶品でした。



4年ぶりのすこしお調理実習

幡東支部

10月6日

黒潮町保健福祉センターで行い、22名の参加がありました。オカリナサークルによる、『らんまん』の主題歌を含む計5曲の演奏と、地元で伝わるお話を大きな紙芝居にして広めるボランティア活動をされている『おはなし玉手箱』の方が公演してくれました。オカリナの音色に癒され、一緒に歌を歌い、紙芝居を真剣に見ていた組合員さんたちも、月間に向けて元気になれた集会となりました。



オカリナサークル「オリーブ」の演奏



おはなし玉手箱の方と一緒に手遊び

前向きに頑張れそうです。

私の家の近所に住む94歳の独居女性は、会うたびに、「私ら農家は、年金がびっとしかもらえない。食べるだけで精一杯。国に騙された」と嘆息します。私たちの暮らしを押し潰すような政策が続くからです。

「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」の条文を全員で暗唱していました。「健康で文化的な最低限度の生活とは」と先生に質問され、「ゲームが楽しめる」「推し活ができる」などと答え、笑いも起きる授業でした。しかし、自身が高齢者となり、年金生活者となった私には、25条の文言が切実に感じられ、笑えませんでした。

(生存権)です。「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」の条文を全員で暗唱して

ふれあい

先日、中学の生協科の授業を見ることがありました。内容は、憲法第25条

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

すさき診療所 20周年

すさき診療所は、今年の10月1日で開院20周年を迎えました。10月14日の祝賀会には、すさきブロック内外の組合員や役員など約100名が参加し盛会となりました。



JA 婦人部コーラスひまわり

開院から20年間ずっと頑張ってきた依光所長より、開院当時の思い出も交えて開会のあいさつがありました。その後、楠瀬市長より祝辞をいただきました。

記念講演は、すさき診療所の組織担当、事務長を務めた吉本専務。20年を振り返る医療活動や組合員活動の写真がスクリーンに写しだされ、当時の思い出を懐かしむことができました。その後各支部の出し物では、コーラスやベリーダンス、マジック等多彩な芸が披露され、お茶やお菓子を

食べながら楽しいひと時を過ごしました。また、会場には組合員さんの書道や絵画、パッチワーク、写真等の力作が展示され、参加者の目を楽しませてくれました。



民謡クラブ 野菊



ベリーダンスのみなさん

2023年12月
～2024年1月

くらしといのち何でも相談会

3密を避けるため、予約の方を優先させていただきます。事前予約お申込み：本部事務局 TEL088-843-0025

開催月日	曜日	開催時間	場 所	住 所	当日の問い合わせ先
12月2日	土	13:00～14:45	イオン旭町店 2F おらんく広場	高知市旭町3丁目94	080-9837-8850
12月2日	土	13:00～15:00	南国市地域交流センター MIARE!(みあーれ!)	南国市大そね甲2117	080-5667-5302
12月3日	日	13:00～16:00	土佐清水市中央公民館	土佐清水市天神町11-15	080-5667-5310
12月3日	日	13:30～15:30	百石町2丁目東公民館	高知市百石町2丁目32-19	080-5667-5304
12月4日	月	13:30～15:30	西部健康福祉センター 2F 多目的ホール	高知市鴨部860-1	080-5667-5255
12月9日	土	13:30～15:30	高知医療生活協同組合 潮江診療所	高知市高見町363-1	080-5667-5304
12月10日	日	10:00～12:00	地域交流センター城北(旧城北診療所)	高知市中万々2-47	080-5667-5303
12月10日	日	13:30～15:30	宿毛市立宿毛文教センター 2F	宿毛市中央2丁目7-14	080-5667-5310
12月16日	土	13:30～15:30	イノハナ集会所	高知市長浜4587	080-5667-5304
12月17日	日	13:00～15:00	アピアさつき	四万十市右山五月町8-13	080-5667-5310
1月13日	土	10:00～12:00	ピアステージ・小ホール	高知市春野町西分340	080-5667-5304
1月13日	土	10:00～12:00	江ノ口公民館	高知市愛宕町3丁目10-24	080-5667-5255
1月13日	土	13:30～15:30	津野町総合保健福祉センター里楽	高岡郡津野町姫野々431-1	080-5667-5309
1月13日	土	13:30～15:30	安芸市民会館	安芸市矢ノ丸3丁目12	080-5667-5302
1月20日	土	10:00～12:00	若草町西団地集会所	高知市若草町12-1	080-9837-8850
1月20日	土	10:00～12:00	中土佐町人権啓発センター	高岡郡中土佐町久礼5251-1	080-5667-5309
1月20日	土	13:00～15:00	香美郡教育会館	香美市土佐山田町東本町2丁目1-35	080-5667-5302
1月20日	土	13:30～15:30	中野公民館	高知市介良370-7	080-5667-5255
1月20日	土	13:30～15:30	四万十町農村環境改善センター	高岡郡四万十町榊山町3-7	080-5667-5309
1月21日	日	13:00～15:00	交流ひろばすさき 2階	須崎市南古市町6-3	080-5667-5309
1月21日	日	13:30～15:30	三里ふれあいセンター	高知市仁井田4229-2	080-5667-5304
1月21日	日	13:30～15:30	のいちふれあいセンター	香南市野市町西野534-1	080-5667-5302
1月21日	日	14:00～16:00	佐川町立 桜座	高岡郡佐川町甲346-1	080-5667-5306
1月23日	火	14:00～16:00	布師田ふれあいセンター	高知市布師田1647	080-5667-5303
1月28日	日	10:00～12:00	コープよしだ店 2階	高知市吉田町6-6	080-5667-5255
1月28日	日	13:30～15:30	土佐市複合文化施設つな一で	土佐市高岡町乙3451-1	080-5667-5306

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催中止となる場合がございます。

医療・介護のこと、相続や借金のことなど、さまざまな相談にお応えしてきた「くらしといのち何でも相談会」。今年度も県下各地で実施します。

どこに相談すればよいか分からず、悩みをひとりで抱え込んでいませんか? どのようなことでも構いません。秘密は守られますので、安心してご相談ください。



昨年度の相談会の様子

2023年10月 理事会報告

1号議案 高知県インフルエンザ・コロナ感染状況について、日本高齢者大会 in 東京11/12～13参加者11名、第37回高知名医連 職場研究発表会2024年2月25日(日)午前 Web 開催、9月経営結果(剰余247万円の黒字、予算差+98万円)を承認した。

2号議案 生協強化月間10～11月の成功に向けて(各支部の月間の取り組み状況、10/30「月間成功! 地域組合員大交流集会、月間後半11月の重点課題)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 85kcal
塩分 0.7g

くずし豆腐入り 茶碗蒸し



材料 2人分	絹ごし豆腐	100g	
	かにかま	30g	
	しいたけ	30g	
	みつ葉	10g	
	卵	1個	
	A	だし汁	150ml
		酒	小さじ1
		塩	少々
		薄口しょうゆ	小さじ1/2

- 作り方**
- 豆腐は軽く水けをしぼり、あらくほぐす。かにかまはあらく割り、しいたけは薄切りにする。
 - ボウルに卵を割りほぐし、調味料Aと合わせ濾す。
 - 器に①と②を入れ、上に3cmに切ったみつ葉をのせる。蒸し器で10分ほど蒸す。

黒潮町 ベンのりこ様
83才独居の身です。ボケたくないのです、出来ることは、いろいろし

香美市 武内弘子様
朝一番、畑一巡をして水やり草ぬき

高知市 島崎美佐子様
今年もヘルスアップ60日の期間がやっ

佐川町 池みき子様
「腰部脊柱管狭窄症」についての説明、非

高知市 弘井裕子様
年金は下がり、物価は上がる。生活は苦しくなる一方。思ってた後と違うぞおー!!という今です。

高知市 ベンひまわり様
いつも楽しみに拝読しています。年々老人ですが、気持ちには老人と思っていない。ボケ防止になることがあれば教えて下さい。

須崎市 明神久二代様
今でもどこかで戦争が起きています。国の利害関係いつも犠牲になるのは国民です。悲しいですね。

須崎市 入野節子様
73才、パートの仕事を昨年末で終了。自由な時間がいっぱい！と思っていたら一日はあつという間に過ぎていきます。こんなはずでは…

四万十市 ベンしんちゃん様
ただ今、五十肩に苦職しても楽にはならぬのですねえ。

常に勉強になりました。症状・治療・予防、この症状がある方、沢山おられると思いますが、筋力強化の訓練、体操、仰臥位膝抱え、四つん這いからの正座。今日からしつかり始めます。ありがとうございます。

仲間のこえ



写真ルポ

10月8日
第2回「あさひバザール」(旭西・旭南支部主催)

イオン高知旭町店2階催事場で開催しました。組合員や地域の方から13ブースの出店でした。日用品や不用品を格安または買いたい人の希望の金額で買っていただきました。次回は年明けに開催したいと考えています。



10月17日
いの支部レク (佐川まち歩き)



10名の参加。ガイドさんによる佐川町の歴史、牧野富太郎の生家、多くの偉人を輩出した名教館、酒蔵や商家など、歴史情緒あふれる街並みを「らんまん」のドラマと重ねて散策しました。

10月20日
城北支部「食べ食べ会」「脳梗塞と心筋梗塞」をお勉強!

城北支部が毎月第3金曜日に開く「食べ食べ会」。10月のテーマは「脳梗塞と心筋梗塞」で、高知生協病院の看護師が2人来てくれました。

資料はたくさん図が入っていて分かりやすく、ほとんどの人が質問をしましたが2人とも丁寧に答えてくれました。頭を使った後は、みんなでおいしく楽しくお弁当。来月は、高齢者の人権を守るお話です。



脳梗塞を発見する「FASTチェック」



10月21日
香美支部・きてみい家まつり

4年ぶりに開催されました。各班が催す出店ではお好み焼きやいも天などの食べ物や、バザーに輪投げなどがあり、中央ステージでは安芸ちんどん倶楽部や手品、3Aゲームにビンゴまで内容盛りだくさんでした。皆さんの笑顔も4年分弾けていました。



あっちこっち*できたよ 新班



旭南支部
トモ and シン班

発足：2023年7月1日
人数：3人
開催：毎月第1土曜日 17:00~
場所：ふらっと旭
班長：佐久間知之さん(写真左から2人め)

月1回はみんなで 晩ごはんを食べよう

ともゆき 知之さん 眞二さんの名前から名付けた班です。ふらっと旭の利用者で行う月1回の食事会で、班をつくりました。特に係を決めず、料理が得意な組合員が交代で手作りの食事を作っています。1,000円の食事代でアルコールもOK。健康チェックも取り入れて、月1回ですが、夜に馴染みの場所ができたこと喜んでます。

文：健康まちづくり課 高橋 健

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 (第1・2・4週)
		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	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	
(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)		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			

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

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。予防接種をご希望の方は、事前に各事業所へお問い合わせの上、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
満65歳以上の方	1,100円

※高知市は、1～15歳(中学生)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。(12月31日まで)

編集後記

久しぶりに編集委員会に戻ってきました。よろしくお願います。最近、インターネットで聞いているのが落語です。私の一押しは春風亭一之輔さんで、毎年高知にも来られていて、もちろん10月の独演会も聞きに行きました。家族の間では、人気上昇中の桂二葉さんやベテランの立川志の輔さんも大人気です。一度、寄席に行つてどっぷりと浸ってみたいものです。(M)

おめでとうございます

※今回は正解が難しく、問題が適切ではなかったとの判断で、応募者全員を抽選の対象としました。

「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、クイズの抽選にのみ利用いたします。

- クイズ当選者のお名前
- 526号 応募数31通
- 四万十市 小野 桂子様
 - 香美市 鹿取美保子様
 - 須崎市 ベンじょびく大好き様
 - 高知市 小松 美恵様
 - 高知市 川村 員男様

1. 住所・郵便番号
2. お名前
3. でんわ
4. 解答(528号)

答

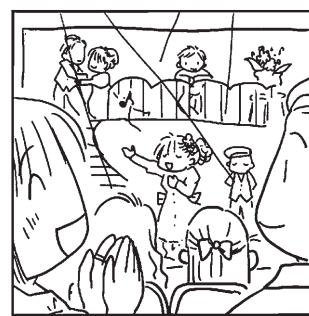
5. 紙面記事へのご意見ご感想、近況を書いて送ってください。

78009963

高知市口細山二〇六九

高知医療生協

クイズ係



左の絵には8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 12月20日

すまじがいらせがし