

組織の現況 (2024年2月29日現在)

組合員数	48,969名 (前月比 -8名)
出資金総額	862,226,500円 (前月比 +738,000円)
1人平均出資金	17,608円 (前月比 +18円)
班数	425班



高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市口細山206-9
TEL088-843-0025 FAX088-840-0649
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)

皆さん、こんにちは。家庭医療科の佐藤です。家庭医とは内科系全般の病気に対応し、こころと体の病気にバランスよく対応できる科です。患者さんを診察する時にその背景(家族・職場での人間関係やその環境)に着目して診療をすすめていきます。

家庭医とは



高知生協病院
家庭医療科 佐藤真一医師

心の悩みに寄り添う
思春期・家族外来

皆さんは、「家庭医」という言葉を聞いたことがありますか。あまり耳馴染みのない言葉ではないかと思えます。今回は家庭医療科の佐藤医師より、家庭医の仕事の一つである思春期・家族外来について紹介します。



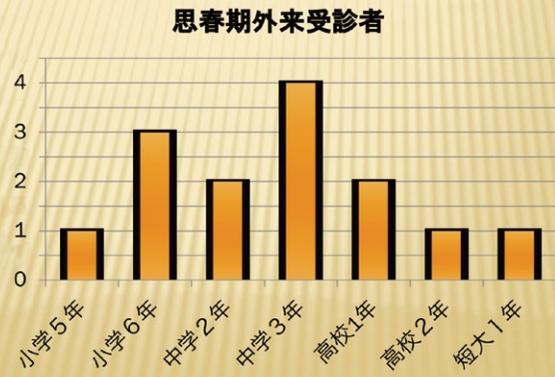
することは考えづらかった。家族内での関係性が少なからず影響している場合もありません。

思春期・家族外来

2020年8月から開始しました。相談に来られる年齢は小学5年生から高校生、さらに短大生と幅広く(下図参照)、多くは学校に行けないことを理由にご家族から相談があります。原因はさまざまですがこれまでの相談ケースでは、小学校高学年までは大きな問題なく学校も行けていて、成績もまずまずだったりします。本人に明らかかな発達障害があったり

思春期外来 3年間の受診者数

2020年8月からスタート
2020年は1名、2021年4名、2022年は9名



制度も問題の

また、本人の問題というより学校の校則・システムが合わずに、マイペースでやれる通信教育に切り替えると通信制学校にいけるケースも経験しました。思春期の方だけでなく、20代から40代のケースも相談がありました。意欲・元気がなくなり仕事に行けなくなったケース、夫婦間でのすれ違いからカウンセリングを希望された方などです。

思春期・家族外来は高知生協病院で第1、3月曜の午後です。

電話で予約を受け付けていますが、事前に担当看護師が電話で状況を確認させていただきます。
高知生協病院 予約専用電話 088-813-1010

長崎医師の研修成功を

今年10月から、長崎健一医師が高知生協病院に1年半の研修に来てくれます。家庭医専門医を目指す医師が研修に来るのは久しぶりのことです。那覇空港に着陸する前、私たちの乗っていた飛行機は米軍機の空域を避けるため、かなり手前から低空で飛んでいました。県民の多くが反対している米軍基地建設も強行されています。土地も海も空も、いまだに不条理な歴史が終わっていない事を感じずにはいられません。高知からも「許さない」の声をあげ続けたいと思います。(N)

夫婦や家族でのカウンセリングも可能

思春期・家族外来では個人だけでなくカップルカウンセリングも行います。今置かれている状況が少しでもいい方向に向くように援助をしております。相談を希望される方は気軽に問い合わせてください。ただければと思えます。

ふれあい

2月に開催された全日本民医連第46回定期総会に参加してきました。

能登半島地震で自らも被災しながら懸命に医療介護活動を行っている石川民医連からの報告、PFAS汚染から健康を守るための取り組み、コロナ禍での現場の奮闘等々、全国各地の医療・介護事業所の職員達からさまざまな報告があり、大変学びの多い総会でした。開催地が沖縄ということ、沖縄の歴史について学ぶ講演もありました。戦後、銃剣とブルドーザーで米軍に強制的に住む場所を奪われ、軍事優先のため医療制度も本土よりかなり遅れていてひどい状況だったこと等、沖縄の不条理な歴史を学ぶことができました。

2024年6月16日(日) 第63回通常総代会

〈第1号議案抜粋〉

組合員全戸訪問の一步を踏み出し、「新しい出会いと発見」の年にしよう

2026年に迎える私たち高知医療生協の創立60周年へ向け、昨年度は「組織強化4カ年計画」を作成し、「地域包括ケアを担える支部・班を」というスローガンのもと、その一步を踏み出しました。2024年度は①3年かけて全組合員訪問②見える、見せる新たな活動③新たな人づくりと場づくりに挑戦する年にしましょう。



2023.11.28 しなね支部ふれあい訪問

1 地域包括ケアを担える支部・班を目指して

①3年間で全組合員を訪問し、医療生協の魅力を伝えよう。

2024年度の方針として、これから2026年までの3年間で、各支部が組合員全戸訪問を行うことを提起します。

②地域の宝「人」を発掘、新たな人づくりで支部活動をもっと楽しく豊かにしよう

支部運営委員や班長、特に機関紙配達員などの担い手ふやしは喫緊の課題です。地域の中に宝（人）があります。

③他団体とも協同して「場づくり」を進め、住民に見える新たな取り組みを

社会福祉協議会や地域包括支援センター

との連携はもちろん、百歳体操や町内会、民生委員など他の集まりとも連絡を取り合い、お互いの問題意識や要求が共通する部分で何かできることはないか相談してみましよう。

④「組合員ふやし500人、出資金ふやし5000万円、班づくり50班」の達成を実現させよう。

2024年度は配達員ふやしも年間目標を設定して取り組みます。

2 健康づくり・つながりづくり

①高知医療生協の「4つのブランド」(すこしお・健康チェック・フレイル予防・脳いきいき)を組合員や地域に普及します。

②健康診断をすすめ、受診率の向上に努めます。

③医療生協の健康づくりのノウハウを生かして、地域の健康度の向上に貢献します。

④健康づくりを進める担い手をふやします。



2024.1.16 窪川支部フレイルチェック

3 目標達成のために

①支部運営委員会の取り組み

(1)どんな活動がしたいか、目標をどうやって達成するかなど、楽しく知恵を出し合える支部運営委員会にしましょう。

(2)支部の魅力を議論し、チラシ作りに早速とりかかりましよう。

(3)事業所のある地域の支部は、事業所の利用を地域で促す、地域訪問や学習会などへ事業所職員を要請するなど、互いに連携して健康づくりをすすめてましよう。

②事業所の取り組み

(1)事業所職員は、地域の支部と健康診断やワクチン接種などの情報を共有する、専門職としての強みを生かして支部と共に健康づくりの活動を実施するなど、事業所運営と組合員活動が一体となる取り組みを行いましよう。

③理事会の取り組み

(1)理事・支部長会議を年3回(4月、9月、1月)開催します。

(2)6、7月は「担い手ふやし月間」に取り組みます。

(3)10、11月は生協強化月間に取り組み、年間目標の8割達成をめざします。表彰制度で、組合員(班員)ふやし、積立や年一回の増資を呼びかけます。



2024.1.26 潮江支部つながりマップ

公告 第63回通常総代会開催のお知らせ

定款第43条に基づき下記の日程で第63回通常総代会を開催しますのでお知らせします。
定款第44条・45条に基づき総代の選出をおこないます。
総代定数は253人(選挙区は「生活と医療」3月号に掲載)です。

日時 2024年6月16日(日) 午前10時～午後3時30分(予定)

会場 高知県立県民文化ホール グリーン(高知県高知市本町4丁目3-30 TEL088-824-5321)

2024年3月15日 高知医療生活協同組合 理事長 山中 正博

議 題

- | | | | |
|-------|-------------------------------------|-------|--------------|
| 第1号議案 | 2023年度の活動のまとめと2024年度の基本方針と分野別課題について | 第6号議案 | 定款の一部変更について |
| 第2号議案 | 今後の事業基本構想(案)について | 第7号議案 | 役員報酬限度額について |
| 第3号議案 | 2023年度の決算について | 第8号議案 | 次期役員の補充について |
| 第4号議案 | 剰余金処分について | 第9号議案 | 議決事項一部修正委任の件 |
| 第5号議案 | 2024年度事業計画と予算について | | |

2024年3月理事会報告

- 1号議案** 総代会6/16(日)メインテーマ「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」、4/1付新卒採用5名(看護師3名・臨床検査技師1名・事務1名)、2023年度みなし自由脱退処理(対象者481名・出資金277万円)について確認した。
- 2号議案** 2月決算状況(▲635万円)と2023年度決算予想(2,153万円)、2024年度経常利益予算(2,515万円)について確認した。
- 3号議案** 2023年度組合員ふやし等(四課題到達状況)と2024年度組織活動方針(案)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...

お知らせ 「自由脱退及び出資金減資」は生協法を厳守し、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

写真ルポ

3月16日 土佐清水支部・お庭 café



昨年運営委員になってくれた佐竹さんと数人の仲間とやっていきます。広いお庭にテーブルとイスをおき(小さな小屋の室内もあり)あちこちに花も植えられ、とても良い雰囲気です。飲み物の他に、野菜や小物、多肉植物などの販売もしています。月2回、第1・第3土曜に開催し毎回20~30人ほどの方が来てくれます。

2月29日、3月1日 ひなまつり



デイサービスせいきよ四万十の利用者さんを招待し、ひなまつりを開催。組合員さんがおひな様とお内裏様に扮し踊りを披露しました。一緒に歌をうたい、利用者さんにきれいな打掛を着せて雛人形の前で記念撮影。そして「ぜんざい」でおもてなし。利用者さんのお喜ぶ顔を見ることができて良かったです。

2月29日 日高支部 ひなまつり



酒蔵ホールで行われている地域イベントに、健康チェックと折り紙体験コーナーを設けました。当日は肌寒い雨天で健康チェックをされる方は少なめ、折り紙も主に日高支部の組合員が折っていました。そんな時南国市からの来場者が組合員と判明。プレゼントの折り紙のコマもキレイと喜ばれました。

2月28日 土佐市支部 草ひばり再開



市役所の駐車場工事が終わり、ようやく1月から再開しました。2月のメニューはニラトン炒め定食、ご飯の中にはムカゴ入り、にんじんしりしりが鮮やかでした。11時ごろから参加者が集まりはじめ、おしゃべりに花が咲きました。今回は体を動かす時間が取れませんでした。3月は「やって」の声に応えるつもりです。

手軽にクッキング

今回のメニュー

ポークソテー 新玉ソースがけ

1人分 エネルギー240kcal 塩分1.5g

新玉ねぎ.....40g
しょうゆ 大さじ2/3
みりん 小さじ1
しょうがのすりおろし 小さじ1/2
にんにくのすりおろし 少量

豚ロース(生姜焼き用).....160g
塩.....少々
こしょう.....少々
油.....小さじ1

① 玉ねぎはすりおろして(A)と混ぜ合わせる。
② 豚肉は2~3cm幅に切り、塩、こしょうをふる。フライパンに油を熱して中火で両面をこんがり焼き、器に盛る。
③ フライパンをさっと拭き、①を入れてひと煮たちさせる。
④ 豚肉に③をかける。

YouTubeはこちらから!

仲間のこえ

四万十市 びんかあこ様
主人があまりに熱心に読んでるので、どれっと手にとった「本格時代作品」の本にはまっていきます。しばらく図書館には休みにして、主人の蔵書を楽しみます。

黒潮町 金子範子様
地域交流センター四万十で毎週火・木に行われている血流体操やいきいき体操、コグニサイズには、万難を排して参加しています。84歳にもなると、コソコソと毎日続けることが如何に大事なことが、身に染みて実感している。独居シニアの皆さん、家にこもらない、人と交流する、何か社会の役に立つことをする、前向きに考える、ボケ防止に頑張りましょう。

高知市 ベンコスモス様
「無料低額診療事業」について知りました。すごく大切な取り組みをされているん

佐川町 池みき子様
80歳にもなれば、次から次へと体調もくずれ病院通いが多くなりました。ふれあいにもあります様に高齢化は良いが、それに伴って病人も増えます。介護の需要が増えるわけですが、介護を受けられるのか、施設の入所は出来るのか、病院への入院は可能になるのか、独居老人は、在宅の介護もないし、思う様な介護も人員不足で厳しくなるのかと、色々考える今日

高知市 岡本敏之様
この頃です。短かな文を載せていたところ、疎遠だった方々からご連絡を頂き驚いています。

高知市 ベンコスモス様
一か月に2~3回、友達とウォーキングを兼ねて、自然を味わう時間を過ごしています。四季を彩る花を見ながら歩くのは気持ちがいいです。空気が風を感じるひとときです。

あちこちできたよ新班



左端が班長の長野さん

秦支部 ナイト班
発足：2024年3月2日 人数：4人
開催：毎月第1水曜日 場所：真殿邸→?
班長：長野時夫



ナイト(騎士)がナイト(夜)にナイスに集う!!

夕方(午後5時から)集まって班会を実施し、通常健康チェックや健康に関する勉強会等を行ったあと、毎回、懇親会を実施する。というのが前秦支部長の考えた班名の由来です。
昨夏から準備万端、いつでも立ち上げ出来る状況だったのですが・・・とある事情で延期になってしまい、今年度中に結成できるか不安でしたが、3月にやっと結成しました。班名については、誰からも異論は出さず即決でした。人数は少ないですが、これから少しずつ増やしていき、楽しい活動ができればいいと思っています。

文：班長 長野時夫さん



英会話の先生ご家族とのワンショット 佐藤医師は右から2番目

私の最近のブームは英会話です。週に1回ですがアメリカ人の先生とお話するのが楽しくなっています。最初の頃はテキストを使ってオンライン

「この店はいい雰囲気だった」「医学生にこんな講義をした」など、ざっくばらんに会話していると気持ちよく和んできます。

年齢も近いので、中学・高校時代に聴いていた音楽(ジャーニーやステイリー・ダンなどの)の話になると盛り上がりです。コロナが流行する前は教室の生徒さん達とビアガーデンに行ったりしていたのですが、しばらくいけていません。今年の春には屋外のカフェで食事会があるので行けたらいいなあと思っています。

佐藤 真一
(高知生協病院・医局)

マイトピックスで楽しくおしゃべり



◆今回から「自慢のペット紹介」に変わり、職員のリレー記事「マイブーム」がスタートします。その名の通り、趣味やスポーツ、また専門分野や仕事の話など、ジャンルを問わずお話しするコーナーです。記念すべき第1回は、1面に続き佐藤医師です。

新入職員紹介 よろしくお願ひします



- 写真右から
- 高知生協病院 1病棟 看護師 山中 亜美
 - 高知生協病院 2病棟 看護師 奴井 菜々美
 - 高知生協病院 検査科 臨床検査技師 田内 たつ子
 - 高知生協病院 医事課 事務 藤崎 友希
 - 高知生協病院 2病棟 看護師 横山 裕紀

5/11(土)~12(日) 一核被災フォーラムー
ビキニ被災70年 ビキニデーin高知2024

こうち男女共同参画センターソール

5/11(土) 全体会 13:30~17:00

文化行事・開会行事・シンポジウムなど
夕食交流会18:00~ 高知城ホール(5,000円)

5/12(日) 分科会 9:30~15:00

- 第①分科会 核被災と救済を求めるたたかい
- 第②分科会 核被災と平和運動
- 第③分科会 核被災と平和学習・教育

参加費 一般2,000円

※参加希望の方は申し込みをお願いします。

- ※通し券です (1日のみの現地参加も2,000円)
- 学生は無料
- ※全体会のみオンライン視聴あり (1,000円×人数)
- ※夕食交流会の参加費は別途必要です。

【振込先】 四国労金 高知支店
普通2155591 高知原水協
申し込み・問い合わせ先
高知県原水協
Tel/Fax:088-875-3917
E-Mail:kochigensuikyoku@outlook.jp
〒780-0850
高知市丸ノ内2-1-10 高知城ホール3階

編集後記

能登半島地震では、いずれ来る南海地震への備えの大切さを痛感しました。各地の防災センターに出かけて、消火・煙避難・強風・地震体験などをしてきました。

先日は新居浜市の新しい施設で通報体験や3Dのリアル地震体験。一方、津波・台風に見舞われる高知県には防災センターがなく、リアル体験のできる施設がぜひほしいですね。(鳥)



LINEの応募はこちらのQRコードから!

- 応募方法**
- ▶必要事項
 - 1、住所・郵便番号 2、お名前 3、でんわ
 - 4、解答 (532号)
 - 5、紙面記事への意見感想、近況
 - ①ハガキ 〒780-0963 高知市口細山 206-9 高知医療生協クイズ係 088-840-0649
 - ②FAX QRコードからお友達登録をして、公式LINEにメッセージを。 k.kurokawa@kochi-iryoseikyoku.jp (黒川)
 - ③LINE
 - ④メール
- ※必要事項をご記入いただき、上記①~④のいずれかの方法でご応募ください。

おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 5299号 応募数49通
- 南国市 佐竹八重子様
 - いの町 岡村利恵様
 - いの町 藤田 剛様
 - 四万十市 べんしんちゃん様
 - 四万十市 島村 加奈様
 - 佐清市 今村善太郎様
 - 高知市 ベンみんさん様
 - 高知市 都築 峯子様
 - 高知市 細木 良様
 - 高知市 横田直子様

まちがいがし

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?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。

