

# 旭北支部ニュース

## 百歳体操のお食事交流会・下本さんの「マーシャル」報告会

4月2日(火)に生協病院交流センターやまももで、百歳体操グループのお食事交流会等が開かれました。コロナ禍でしばらく交流会は行われていませんでしたが、春の陽気にも誘われて久しぶりの開催となりました。

百歳体操の後、このところ新聞、テレビ等で取り上げられたので記憶に新しいと思いますが、マーシャル諸島で開催されたビキニ水爆実験に関係する「核被害者追悼記念日」の式典に、日本の関係者の一人として百歳体操代表の下本節子さんが参加しました。

その際の現地の人々との心暖まる交流の数々や、核実験の恐ろしさを改めて感じ、平和の尊さを再認識したことなどを多くのスライドを使って説明していただき貴重な時間を持つことができました。

その後、握り寿司弁当を食べながら談笑し、デザートもいただいて楽しい時間を過ごしました。

参加者のお一人の方が「いつも一人でご飯を食べているので、みんなと一緒に食べると楽しいし、美味しい!!」といわれたのが心に残りました。



下本さんの報告



楽しくお食事。美味しい!

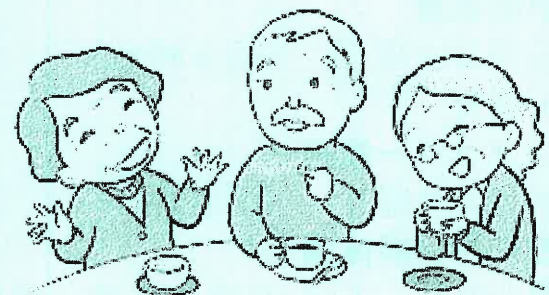
## 組合員のみなさん、旭北支部総会に参加しましょう!!

令和6年度旭北支部総会の開催要領は次のとおりです。組合員さんなら参加できます。

日時：5月18日(土) 午前10時からお昼頃  
場所：生協病院地域交流センターやまもも  
プログラム：

- 令和6年度支部計画、行事説明
- 「認知症について」  
認知症とは、その予防策など  
・旭街地域包括支援センター職員さん
- お食事交流会 (お弁当が出ます；無料)
- その他 ミニバザーなど

注：参加希望の方は小笠原支部長まで連絡を願います (連絡先は裏面の末尾にあり)





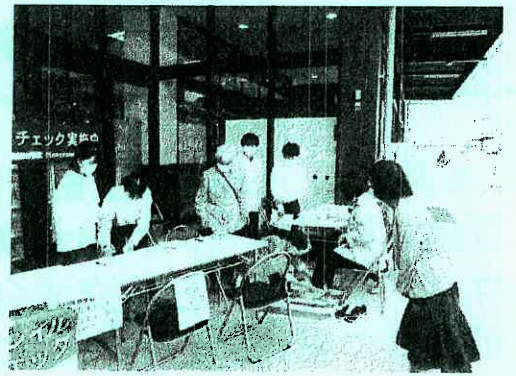
## フレイル予防に役立つ健康チェックやっています！！

最近、フレイルという言葉をよく耳にするようになりました。意味は虚弱で、一人で日常生活を送れる状態（健康）と介護をしてもらわなければ生活できない要介護の間の状態をさします。

フレイル予防のためには、まず現在の状態を判定する必要があります。その指標となる「握力」「滑舌」「足指力」の3つのチェックをスーパーの店頭などで実施しています。

●4月17日（水）午前10時半から12時に福井の「クロバ」で健康チェックをやりました。旭北支部運営委員さん、本部職員、社協さんでチェックしましたが、20人を超える組合員さんや一般の方が参加してくれました。お話をうかがうと「毎日、散歩している」「体操をしている」など軽い運動をしている方はフレイルでないという傾向にあります。クロバ店頭では隔月でチェックをやっています。ぜひ寄ってみてください。

●4月20日（土）には一宮のスーパー「インターマルナカ店」の店頭でも健康チェックを実施しました。医療生協の新人職員5人、本部職員、東支部、秦支部の組合員さんがチェックを担当し、呼び込みをして買物客の関心を集めていました。



一宮インターマルナカの店頭での健康チェック

☆みなさんの増資をお待ちしています。1口（500円）からでもうれしいです！！ 高度な医療機器の導入や病院のリニューアルなどにも出資金の増加が必要です。

★各種催し ~みなさんの見学、ご参加、待っています！！ 楽しいですよ～

### ○絵手紙教室

毎月第2木曜日、午前9時半～ 場所：やまもも 講師：筒井美由紀先生 受講料：1回5百円＋実費

### ○パンフラワー教室

毎月第2金曜日 午前9時半～ 場所：やまもも 講師：貞長 和先生 \*月謝制

### ○いきいき百歳体操

毎週火曜日 午前10時～11時 場所：やまもも \*参加費 無料

### ○ピース教室

毎月第4日曜日、午前10時～ 場所：やまもも 講師：雨森豊子先生 \*月謝制＋実費

お問い合わせ・お申込みやご連絡はこちらへどうぞ！

理事 川崎高思 090-5714-0370、野村幸司 090-4782-4269 旭北支部長 小笠原美津子 843-4631 旭北副支部長 笹岡美知 080-5669-3050 医療生協本部事務局 843-0025











朝倉

# みなみ

高知医療生活協同組合  
朝倉みなみ支部ニュース  
2024年4.20発行  
NO.114

発行責任者  
吉本 拓生  
編集  
高知医療生協  
朝倉みなみ支部  
運営委員会

**支部総会を開催します！  
多くのみなさんの参加  
お待ちしております。**

24年度支部総会を以下の要領で開催します。  
24年度どんな取り組みを進めるのか、どんな楽しい行事をするのか等話を話し合います。ぜひご参加ください。

—記—

日時 6月1日(土) 10:00~  
場所 大谷集会所  
内容 ①学習「認知症なんかこわくない」

認知症とは？認知症の方とどう付き合うのか？等々、朝倉地域包括支援センターの職員さんが寸劇などをまじえながら、分かりやすく学習をすすめてくれます。

②23年度のふり返りと24年度の支部活動計画についての話し合い

24年度はどんな楽しい活動を行うのか、みなさんのアイデアやご意見をお寄せください。

③楽しく会食(よっぽどのことがない限り、今年は会食を行います。ささやかではありますが、用意したお弁当を食べながら、楽しい時間をいっしょにすごしましょう。)

その他 ○参加申込みについて

お弁当の注文の関係で**参加申込みが必須**となります。申し訳ありませんが、お近くの運営委員に参加の旨お知らせください。

または、下の運営委員まで電話連絡をください。ご面倒をおかけしますが、よろしくお願ひします。

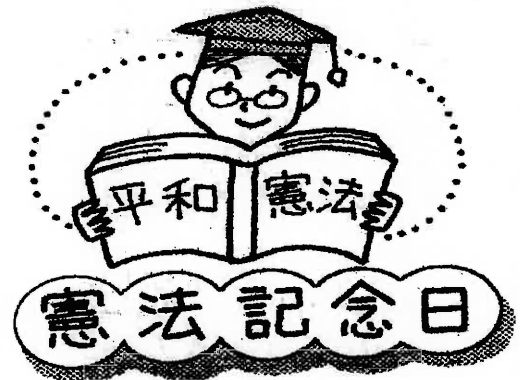
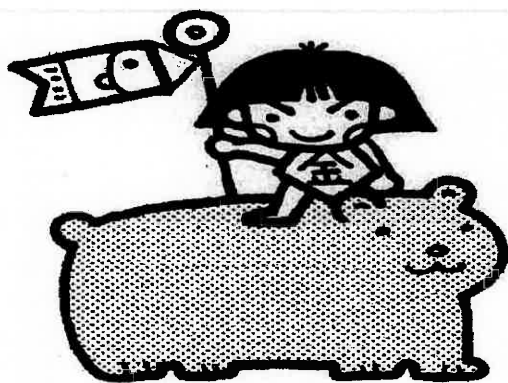
南：090-6282-4153 岡崎：843-1665 田中：844-6028

○申込み締切り日 **5月23日(木)**

○送迎車について

送迎車を準備します。ただし送迎人数によりましては、会場着や帰宅時刻が早くなったり、遅くなったりご希望通りにならないことがあります。予めご了解ください。

なお、送迎の希望は参加申込みの際に、各運営委員にその旨お伝えください。



## 「生活と医療」が カラーになる！！

機関紙「生活と医療」がカラー印刷で届くようになりました。

長く医療生協の活動を続けてこられた組合員さんからは、「他の県の医療生協ではずいぶん前から機関紙はカラーだった。きれいなニュースが届けられうらやましく思ってきたが、やっと願ひがかなった」等々、歓迎の声があがっています。

これからも「きれい」だけでなく、内容でもますます素敵な「生活と医療」になるようわたしたち組合員も協力していきたいですね。

お 願 い

生協病院や診療所で働いてくれる医師・看護師をさがしています。お身内、ご近所等々お知り合いの方をぜひご紹介ください。耳寄りな情報等は高知生協病院本部事務局TEL843-0025までご連絡ください。





あなたが普段食べているものには、  
どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？

 <p>みそ汁(1杯) 約 1.5g</p>	 <p>インスタントスープ (1袋) 約 1.2g</p>	 <p>きゅうりの ぬかみそ漬け(5切れ) 約 1.6g</p>	 <p>梅干し(1つ) 約 2.2g</p>
 <p>ちくわ・中(1本) 約 0.7g</p>	 <p>あじの開き(1尾) 約 1.4g</p>	 <p>塩鮭・中辛(1切れ) 約 1.1g</p>	 <p>かた焼きせんべい・大 (2枚) 約 1.0g</p>
 <p>うどん (1杯、汁を含む) 約 5～6g</p>	 <p>ラーメン (1杯、汁を含む) 約 6～7g</p>	 <p>塩 (小さじ1杯) 6.0g</p>	 <p>濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g</p>

参考資料：香川芳子監修「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版部、2008  
牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版部、2011

※1 食品名とその食品に含まれる食塩量 (g) を記載しています。  
※2 上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。



高血圧治療の減塩目標は  
1日6g未満！

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2009





## にこにこ

編集  
高知市東支部運営委員会  
2024.4.20 発行  
発行責任者：吉本拓生

## 23年度 取組の結果—目標総達成できました

項目	目標	達成	項目	目標	達成
組合員増やし	10人	13人	ふれあい訪問	200回	213回
出資金増やし	600,000円	654,500円	班づくり	1班	1班
増資者件数	170件	174件	担い手づくり	1人	1人

皆様のご協力で今年度目標をすべて達成できました。ありがとうございました。医療生協の班活動に参加して下さり、新たに組合員さんになって下さる方が多くいらっしゃったことが今年度の目標達成の力となったことはうれしいことでした。24年度もますます楽しい班活動、皆さんの健康に役立つ医療生協の活動を通して、新たな結びつきを増やし、新たな組合員さんの加入を目指していければと願っています。出資金も生協病院、診療所、介護施設の運営資金として役立ててまいります。「利子の付かない貯金」としてお預かりして、困った時には医療生協と言っていたような医療、介護を提供できる地域の健康の守り手として、今後も頑張っていきます。

(高知市東支部担当理事 鈴木教子)

## 24年度支部総会を開催いたします。みんなで楽しい時間を過ごしましょう

日時：5月22日(水) 10:00~13:30

場所：介良ふれあいセンター

参加費：300円 (お弁当とお茶を用意いたします)

内容：①防災についてのお話 (みんなで防災スリッパをつくりましょう)

※スリッパの材料として新聞紙1日分(4~6枚)持ってきてください

②24年度医療生協の取り組みについて

③昼食 お楽しみ会 (歌って、踊って楽しみましょう) 皆さんと一緒に!

参加申し込み締め切り 5月17日(金)

申込み先： 澤本 (090-5148-8445)

鈴木 (090-9553-0667) または各班長さんをお願いします。



昨年は栄養士による  
減塩のおはなしでした



## 差額ベッド料金についてご存知ですか

24年3月27日に厚生労働省は差額ベッド料についての通知をだしました。病院が差額ベッド料を求めてはならないケースとして次の3点を示しています。

①同意書による同意の確認を行っていない

**(設備構造、料金等の明確かつ懇切丁寧な説明をして患者の同意がなければ請求できません)**

②患者本人の「治療上の必要」により特別環境室へ入院させる

**(治療上必要な場合は差額ベッドを使っても差額ベッド料金は請求できません)**

③病棟管理の必要性から特別管理室に入院させた場合であって、実質的に患者の選択によらない

**(大部屋が満室という理由では病院の都合であるので差額ベッド料金を請求できません)**

急な入院で気持ちが動転して同意書に署名して、料金を支払った後でも、②③のような場合は差額ベッド料を取り戻した例もあります。

納得いかない場合は、四国厚生支局(香川県高松市 087(851)9565)に問い合わせ、確認を。

ちなみに高知生協病院には差額ベッドがありません。医療の必要に応じて対応する病院です。差額ベッド料は公的医療保険の対象外の部屋代で、高額医療費の対象になりません。すべてが自費の料金です。個室の場合、一日平均8322円という高額の請求が来ます。すべての病院が厚生労働省の通達通りの適正な請求を行うよう、利用者も通達を知っておくことが大切ではないでしょうか。







# ヘルシー秦

医療生協秦支部  
No. 1 (通巻 95 号)  
2024. 4. 18(木)

## 秦支部史上初?!6課題総達成

2023 年度、秦支部はついに 6 課題「組合員ふやし」「出資金ふやし」「増資者件数」

課題	組合員 ふやし	出資金 ふやし	増資者 件数	ふれあい 訪問数	班づ くり	担い手 づくり
2022 到達	◎5	◎686,000	81	◎213	0	◎1
2023 目標	5	400,000	80	200	1	1
2023 到達	◎7	◎503,000	◎91	◎326	◎1	◎1

「班づくり」「ふれあい訪問」「担い手づくり」すべてを達成することができました。秦支部発足以来初めてではないかと思います。今年初めに残っていた 2 課題のうち 3 月 2 日にナイト班が増資者件数も目標を大きく上回って達成。これ

できて班づくりを達成、3 月 19 日には北秦泉寺を訪問して、も組合員の皆様のご協力のおかげと感謝しています。今年度も総達成をめざして取り組んでいきます。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

### 北秦・中秦訪問で23名と対話

3 月 19 日(火)に 7 名で北秦泉寺&中秦泉寺地区を訪問しました。3 グループに分かれて 41 件を訪問、23 名の方と対話して、署名が 22 筆、増資が 9 件 6,000 円集まりました。班会がおこなわれていた昔話で盛り上がり、40 年ぐらいうつと生協病院を利用されていて増資も毎年やって下さっている方と話ができたりしました。死亡や転居の状況もつかめました。ふれあい訪問ではいろんな方とお話できて、こちらも元気がもらえてとても有意義だと感じました。

### ナイトがナイトにナイスに集う班

3 月 2 日に西秦泉寺地区に住む 4 名で「ナイト班」が結成されました。今月の「生活と医療」にカラー紙面で紹介されています。班長は支部長の長野時夫さん。秦支部で久々の新しい班の誕生です。ご近所の皆様ぜひお気軽にご参加下さい。さっそくインザムードで夜の会議?!→



### くらしといのち何でも相談会

## 「こんな相談会を待っていた」

1 月 28 日(日)午前、恒例の「くらしといのち何でも相談会」をコープよしだ店の 2 階で開催しました。支部と本部・しなね支部から 8 名が運営にあたりました。当日までに 7 件の予約が入っていて、男性 1 名・女性 6 名の方が相談に来られました。相談員は弁護士・司法書士など 4 名の方が対応して下さい、それぞれ 30 分程度で相談に応じていました。相談内容は相続(土地・不動産・生前贈与をふくむ)がもっとも多く 4 件で、ほかに介護の相談、野良猫のトラブル、差し押さえの相談がありました。相談に来られた方からは「こんな相談会を待っていた。医療生協さんに感謝している」との声が寄せられました。



お世話係のブレイクタイム

県内 26 会場で 132 件の相談

## 春の支部レクは新居浜市防災センター & マイントピア別子へ



今回は久しぶりの県外です。新居浜市防災センターで地震体験や通報体験などを行い、その後マイントピア別子でちょっと贅沢な昼食。希望する方は「別子の湯」で温泉入浴、トロッコ列車でかつての別子銅山跡を見学します。1 月に秦地区防災連絡協議会主催で出かけてとても良かったので計画しました。ぜひご参加下さい。



### 迫力のパノラマ地震体験

○日程：5 月 26 日(日)8:50 宇津野バス停→8:55 前里バス停→9:00 キタムラカメラ前→10:20 新居浜市防災センター→12:20 マイントピア別子 15:00→16:30 帰着

### ☆支部総会ご案内☆

6 月 6 日(木)午前 11 時から、秦ふれあいセンターでおこないます。コグニサイズを楽しみ、美味しいお弁当をいただきながら恒例のビンゴ!参加費は 300 円です。申込みは班会または大鳥理事までお願いします。

○参加費：3,000 円(交通費・昼食代)

○定員：14 名(マイクロバス) + α(自家用車) いっぱい楽しめる施設

○申込み：5 月 19 日(日)までに班会で。または大鳥(090-3989-5815)へ。

※温泉は 1 人 500 円(65 歳未満は 600 円)でタオル・シャンプー・石けんなど持参。販売あり。トロッコ列車での別子銅山跡見学は 1 人 1,300 円。

編集後記：能登半島だけでなく各地で続く地震に台湾でも地震。何だか不気味な感じですが▼総達成は本当に嬉しい出来事です。何だかとっても元気が出てきます。今年度は配達員ふやしも目標。皆様ご協力をお願いします。(鳥)





# こだかさ支部 ニュース

発行責任者：吉本 拓生  
編集：高知医療生協  
こだかさ支部  
運営委員会

## 初のフレイルチェック

### 10名参加

支部として初めてのフレイルチェックを行い、10名の方が参加してくださいました。

フレイルチェックでは、指輪っかテスト、イレブンチェック、噛む力（咬筋触診）、滑舌テスト、反復唾液嚥下テスト、お口の元気度（質問紙）、片足立ち上がりテスト、下腿（ふくらはぎ）周径、10m歩行速度、握力テスト、骨格筋量（手足の筋肉量）、人とのつながり、社会参加の13項目をチェックし、総合判定をしていきました。

それぞれに基準があり、フレイルの兆候があるものがいくつあるかを確認することができました。

ぜひ、年に1回はフレイルチェックで自分の体の調子をチェックしましょう。

骨格筋量（手足の筋肉量）  
をチェック



どこまでできたか確認



結果説明の様子



## こだかさ支部総会のご案内

日時  
場所

5月20日（月）10：00～12：00  
地域交流センター城北

参加費

無料

内容

子育て・地域の様子の交流、総括方針・会計報告等

連絡先

高知医療生協本部（黒川）088-843-0025



裏面に「なんでも相談サロンこだかさ」の案内を載せています。

4月は防災のお話しです。どなたでもお気軽にお越しください！



健康づくり・つながりづくり・お困りごとの解決も♪

## 何でも相談サロン



- 電球がなかなか替えられない…
- 手紙が届いたけど、内容がよくわからない？
- 不燃物など、重たいものが捨てられない…
- 困っているけど、どこに相談したらいいだろう？ など

さまざまな相談ができます！



**次回日時** 4月25日(木) 防災について 13:30

5月23日(木) くすり・サプリメントについて(予定) 13:30

【毎月第4木曜日(祝日除く)に開催しています!】

**場所** 八反町団地集会所(高知市八反町2丁目10-7)

→下記の地図をご覧ください。八反町以外の方もお気軽にどうぞ!

**参加費** 100円(お茶代)

☆ご持参いただくもの  
・タオル(タオル体操用)

おしゃべりコーナー、  
おトクな耳より情報交  
換コーナーも

感染症拡大防止に  
ご協力ください



- ※個別相談のある方は受付の際にお申し出ください。
- ※水分補給のための飲み物は各自ご持参ください。
- ※マスクを必ず着用してお越しください。
- ※体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。
- ※感染拡大状況によっては中止する場合があります。

### お問い合わせ

・高知市社会福祉協議会 ☎ 088-823-9570

・上街・高知街・小高坂地域包括支援センター

☎ 088-871-5963

「何でも相談サロン こだかさ」実行委員会

新屋敷しばてんハウス、上街・高知街・小高坂地域包括支援センター、

小高坂地区民生委員児童委員協議会、高知市社会福祉協議会、高知医療

生活協同組合こだかさ支部、小高坂地区社会福祉協議会



# こだかさ 第8号 サロンだより

発行：何でも相談サロンこだかさ 実行委員会

何でも相談サロンこだかさでは、季節に合わせた健康講座やものづくり講座、お茶会などをしております！  
どなたでも参加可能ですので、お気軽にお越しください♪

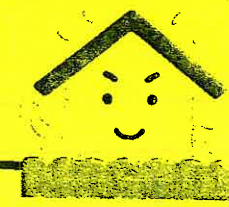
## 3月のサロンは…お花見を行いました!

毎年恒例となってきた、何でも相談サロンこだかさでのお花見☆  
あいにくの雨でしたが、なんと参加者のおひとりが桜の鉢を持参してくれました!  
桜と美味しいお弁当をみんなで楽しむ良いひと時になりました(^^)



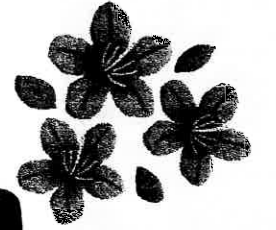
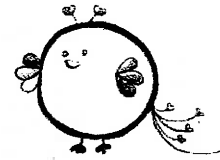
## 今こそ学ぼう! 防災勉強会

1月に発生した能登半島地震を受けて、防災についての関心がより高くなっているのではないのでしょうか?  
今回は、被災地で実際に支援を行った方の講話や、災害に向けた備えについて、みんなで学ぶ機会をつくりたいと思います。  
お誘いあわせの上、お気軽にお越しください!





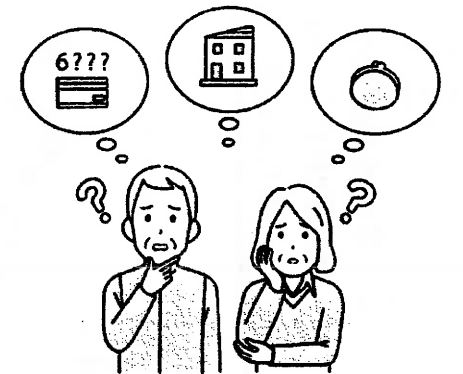
# 高知医療生活協同組合



# 三里支部総会のご案内

高知医療生協は2026年に創立60周年を迎えます。今年は「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」と、題し、組合員・住民と出会いその要求の実現や、班やサロンなどの居場所をつくろうと呼びかけています。

今年の支部総会では、三里地域包括支援センター横山様を講師に招き、～認知症になっても地域で暮らしつづけるために～と題した学習講演を予定しています。どなたでもお気軽にご参加ください。



**※お弁当を用意しますので、ご参加の方は5/20(月)までにご連絡ください。**

と き 2024年5月24日(金)

じかん 10:00～(12:00頃終了予定)

ばしょ 三里ふれあいセンター・ホール(1階)

学習「認知症になっても地域で暮らしつづけるために」



三里地域包括センター横山郁夫さま

高知医療生活協同組合・三里支部

## 連絡先

松下 芳朗 080-1995-1430

貞岡登志子 088-847-0010

富田 千恵 080-2980-1553

田部 公吉 090-3352-7844



# わかば

発行:2024.04.20

No. 177

発行:高知医療生活協同組合  
潮江診療所 Tel.088-833-9511

発行責任者 吉本拓生

医療・介護・くらしの  
相談どころ  
潮江診療所

## 5月(GW)休診のお知らせ

5月の連休中の診療は、下記の通りになります。休み中にお薬を切らさないようにご注意ください。よろしくお祈りします。

- 5月01日(水) 午前のみ診療
- 5月02日(木) (木曜のため休診)
- 5月03日(金) 休診
- 5月04日(土) 休診(第1土曜日は休診)
- 5月05日(日) 休診
- 5月06日(月) 休診
- 5月07日(火) ~通常診療

通常診療につきましては、  
下記診療表をご確認ください



## 高齢者肺炎球菌 ワクチン実施中

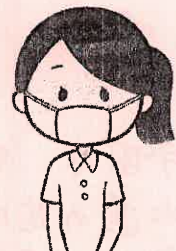
~肺炎球菌の感染や重症化の予防に!~

- 対象者①過去に一度も肺炎球菌ワクチンを受けたことがない方
- ②満65歳の方(※60歳以上65歳未満の方で  
心臓・じん臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に重い  
障害のある方(身体障害者手帳1級相当))
- 上記の方で、今までに一度も肺炎球菌予防接種を受けたことがない方は、今年度は2000円(公費助成)で受けることができます。
  - 対象者の方で、予診票が届いていない方は、  
高知市保健所・地域保健課 ☎088-821-6514 にお問い合わせください。

## 潮江診療所の診療日と診療時間 (\*第1・第3・第5土曜日は休診です)

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	休診	○	*○
15:00~17:30	○	休診 (往診)	休診 (往診)	休診	○	休診

予約制です



## ◎潮江診療所では「無料・低額診療事業」を実施しています。



経済的な理由などで保険証がない方や、医療費の支払いが困難で、病気の治療をがまんしている方を対象にした、「無料・低額診療事業」を実施しています。

利用・相談を希望される方は、電話で予約をお願いします。

連絡先・☎088-833-9511(松田まで)



# 潮江 支部 ニュース

2024.4.20

発行責任者  
吉本 拓生

潮江支部  
運営委員会

みなさん、おかわりありませんか？

桜も満開かとおもつと、雨降りがつつき

もう桜吹雪、春の天気の良い移り変わりの早さです。

入園式、入学式、入社式、スタートの季節です。

医療生協も新年度をむかえました。

今年も、よろしくおねがいます。

潮江支部にも変化がありました。

支部担当の、岡村さんの退職に伴い、植田さんが担当となります。



## 今月のシニア川柳

リハビリに ピリはいやよと 精を出し

同窓会 アルバム持参で 顔認証

宿題を 孫に頼まれ 闇バイト

断舎利のリストに載せるな 俺の名を

岡村さんからみなさんへ

2018年5月、前任に替わって、担当となり6年9ヶ月、充分なことも出来なかったことも多いと思います。

2019年に定年退職、以降は再雇用として勤め

3月末で契約期間満了ですが、また、お会いすることもあるかもしれません。

みなさん、お元気で、わたしもがんばります。

新担当の植田さんからみなさんへ

新しく潮江支部担当となりました植田宏美と申します。生まれも育ちも現住所も須崎の上、ひどい方向音痴地図が読めない女の典型なので、支部運営委員さんにいろいろ教えていただきながら、なんとか、がんばります。

ポジティブだけが取り柄の人間ですが、地域のみなさんにお会いできることをたのしみしています。

6月4日の支部総会、ぜひお越しくださいね。

増資者件数  
2023年度、目標  
達成しました！  
ありがとうございました！

## 春の支部レクのお知らせ

今回は、「モネの庭」へ行きますよ！  
水蓮の花にも出あうかもしれません。  
途中、安芸、田野の道の駅へ寄り道しながら、海辺の食堂でランチです。  
その後、モネの庭を歩きます。  
(雨天 決行)



9時出発。  
8時30分にはお集り下さい。

行先 モネの庭 途中、道の駅めぐり  
日時 5月28日 火曜  
集合 8時半 診療所 帰宅予定時間 16時30分をめぐりに  
参加費 2000円 (昼食代 モネ入園料 保険代)

参加申し込み 5月6日より

連絡先 三輪 08054985851  
中屋 08063829911  
松本(準)09086979968



お知らせ  
支部総会 6月4日 1時半 潮江診療所2階  
今年度の潮江支部の活動方針を確認しあいたいとおもいます。  
ぜひ、ご参加ください



# いきいき

2024年4月20日  
「生活と医療」港南支部版  
発行責任者：吉本拓生  
第24-3号  
編集：港南支部運営委員会  
連絡先 胡摩崎 ☎090-6287-2227



## 2024年度 港南支部総会のご案内

- ◎日時：5月21日(火)10時~12時
- ◎場所：長浜集会所
- ◎内容：支部の年間計画等

歌謡ショー「歌って元気に健康づくり」  
ゲスト 西山 潤さん(香美市議)



## バスハイク

### 「モネの庭」へ行ってきました

前回のバスハイクは「むろ内「みなと食堂」でした。国道と「廃校水族館」でした。コロナで5年ぶりです。生憎の雨天で集合写真も撮れませんでした。そんな寒くなく幸いでした。

今回の反省は、お知らせが届いていない段階で満員になりました。今後はお知らせを同様にしよう努めます。良かったことは新しいバスの運転手さんで、帰りはほぼ全員の方が心地よく居眠り。快適な運行でした。

## 班で乳がん検診

横浜新町班 岡部澄子さん



横浜新町班は今年2月に生協病院健診センターで乳がん検診を受けました。日程を急に決めたので、都合が悪かったり、すでに済ませていた人もいて、4人で受けました。

前回は2年前の2月に8人受けてました。市役所の健康推進課に連絡して、2年に1度の受診券を郵送してもらい、生協の方に予約をとってもらいました。

当日は受診券や健康保険証を持って9時に健診センターに入ると、いろんな検診の人がいて混んでいました。

「体を緊張せず楽にしたら痛くなかったよ」「私は痛か

ったよ」「私は女の先生やったよ」等おしゃべりしながら検診を済ませました。毎回みんなと一緒にいくことでリラックスして検診を受けられるのがいいです。

## 班会紹介

### うえいぶ班

いつものように班員さんのお宅をお借りしての班会です。何種類もの署名用紙に記入しながら自分で血圧測定をしました。そして『おしっこ』チェックです。

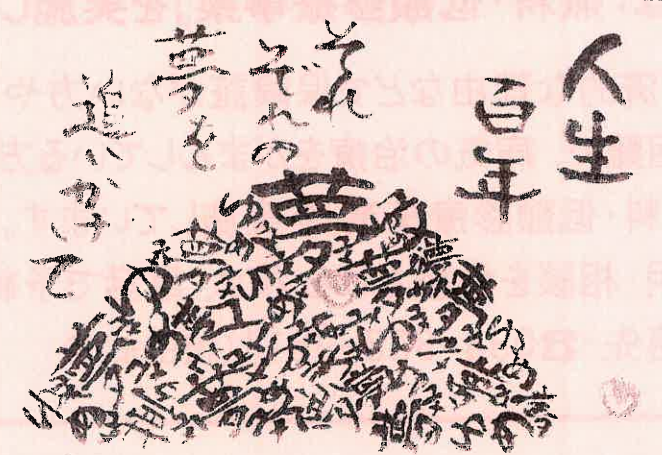
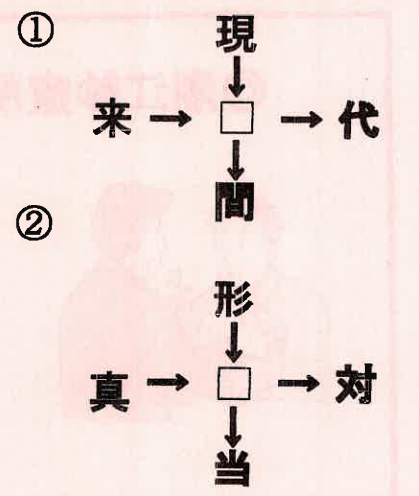
とくに塩分測定ではみなさん一喜一憂で盛り上がりました。写真は、3月だったの年度班の年間計画を相談している様子です。

『訂正とお詫び』  
前月3月号の支部ニュース『いきいき』の川柳のコーナーで、作者の記述は誤りで、正しくは作者不詳でした。訂正してお詫びいたします。

春雨や同行二人の姿あり  
「穴埋め漢字パズル」今月号の答  
①世 ②相



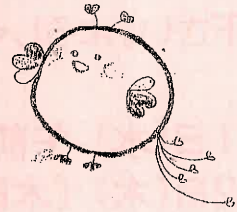
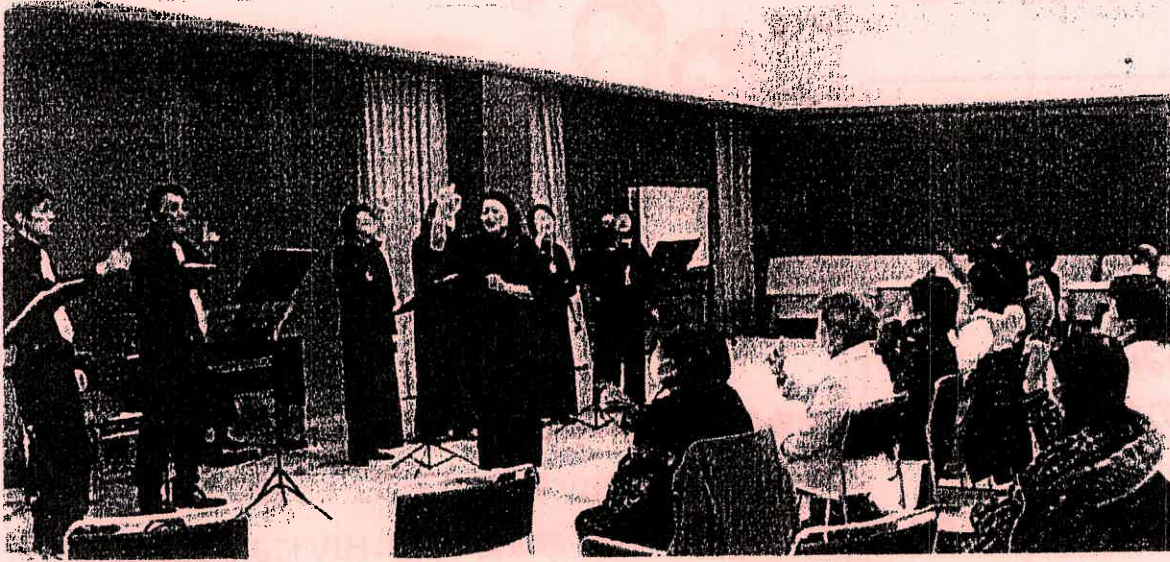
二字熟語ができるように□に漢字を入れましょう。



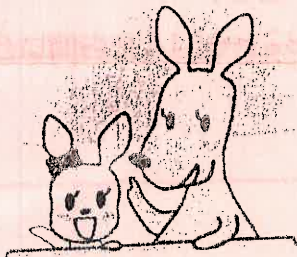
新婦人絵手紙小組  
森脇しづえさんの作品



## 医療生協春野支部 組合員のつどい



久しぶりに元気な顔がそろいました。  
ピアノ演奏と合唱に心が柔らかくなり、  
ヨガサイズの動きで体も軽くなったよう！  
春野地域包括支援センターの方々(musica・tutti)、  
本部の吉本さん、ありがとうございました。



## 春野支部総会を開きます。

☆日時 5月21日(火) 午前10時~12時

☆会場 芳原分館

「相続」「遺言」について、法務局職員さんによる  
無料説明が聞けます。

声かけあって、たくさんご参加ください。



### 健康

### らしい

### 「ちょい足し」

### もも上げ



画ひざがつま先より前に出ないように

### ひざ伸ばし



太ももの前面にある大きな筋肉です

●反対側も同様に

### フレイル予防



太ももの付け根に力が入る

↑  
まっすぐ  
↑  
上体は

太ももを胸にひきつける

●反対側も同様に



# すさき診療所ニュース 1号

65歳のみなさん!!

## 肺炎球菌ワクチンの定期接種ができます

2023年度までは65歳・70歳・75歳・80歳・・・の方が定期接種対象者で自治体から接種券が郵送されていましたが、2024年度からは65歳の方(※)のみが対象になりました。

今年度に65歳の誕生日を迎える方には接種券が郵送されてきますが、既に65歳になった方でも、昨年送られてきた接種券を66歳の誕生日の前日までは使用することができます。まだ接種していない方は、捨てずにご活用ください。

※60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害がある方や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方は対象になる場合がありますので自治体へご相談ください。

肺炎は、日本の死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の約2～3割は、肺炎球菌という細菌により引き起こされるとの報告があります。肺炎球菌は、この他にも、血液の中に細菌が回ってしまう敗血症などの重い感染症の原因になることがあります。

接種を希望する方はすさき診療所へお電話にて予約をお願いします。

TEL:0889-40-0566

## ゴールデンウィーク休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
休診中や夜間などに具合が悪くなった場合は、#7119へ。 通じない場合は088-823-9922へ電話をすると診察可能な医療機関を紹介してくれます。						4月27日
						9:00～12:30
4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
休診	休診	休診	9:00～12:30	9:00～12:30 14:00～17:00	休診	休診
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日		
休診	休診	休診	9:00～12:30	9:00～12:30 14:00～17:00		

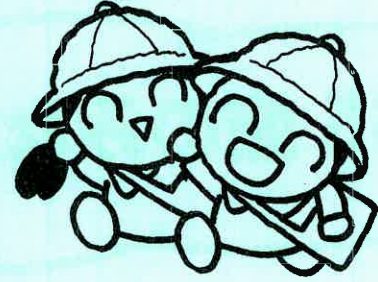


# すさき支部ニュース



号外 生活と責任 編集 NO229  
療者 吉本 運  
拓生 吉本 運  
支部 吉本 運  
員会 吉本 運

## やったあ!!



おかげ様で 2023年度 支部目標 達成 できました。  
ありがとうございました。先月の支部ニュースを見て「今年度はまだ増資  
してないよ」「ちっとでも増資するきてね」こんな電話をかけてくれた方  
わざわざ持って来て下さった方もありました。うれしかったよ、涙がでるほど……  
コロナのせいで 訪内活動が十分できなかったのも 年度末ギリギリまで がんばり  
ました。支部のモットーは 有言実行 やりとげました。 ありがとう!

## 支部総会

5月19日(日) 10:00 ~ 交流ひろば

- 記念講演…… 未定
- 2023年度のまとめ・会計報告
- 2024年度の計画
- その他

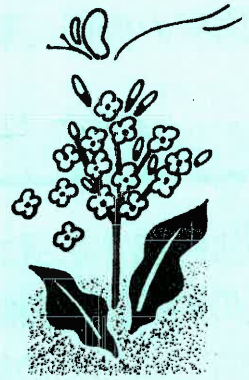
会費 500円 受付で 集金します。

※ 班長さんへおねがい

班員さんの出席数を 5/15(水)までに  
支部長に報告して下さい。

※ お弁当の用意がありますので……

多数の出席を待っています



### 栈南紙手配りさん おねがいできませんか?

散歩のついでに 2~3軒  
近所の家 いったら……

むりしないで できそうな方 いませんか?  
私はできないけど、あの人はどうやろう……  
紹介して いただけませんか?

・ 診 療 所 今日も行かねば 病欠に

・ 受 して いる それか 今では 息 して いる

・ 爪 を 切る 腹 が じゃま して 息 切 れ る

シルバー川柳



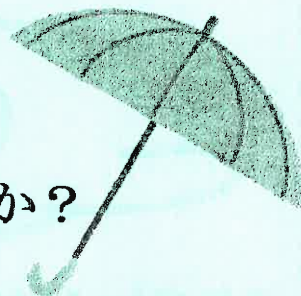


2024年 4月号	医療生協 <b>大洋支部ニュース</b>	編集 大洋支部 運営委員会
--------------	-------------------------	---------------------

## ◆ス々に入學式の桜見る

今年の桜は長い間楽しめましたが、皆様お花見等行きましたか？

つきましては2024年度の医療生協大洋支部の行動を開始していく予定してまいります。ぜひ出席してね。



## ①2023年度目標達成報告

2023年度	組合員増やし	出資金ふやし	増資者件数	ふれあい訪問	班づくり	担い手づくり
予定	10人	600.000円	150件	150件	1班	1人
到達	11人	667.000円	152件	188件	1班	1人

皆さんの協力のおかげで無事に総達成となりました。

## ②支部総会開催のおしらせ

日時：5/28(火)10:00～12:00

場所：アッセンブリーハウス(妙見町)

講演内容：コグニサイズ(1時間程)……

講師：生協病院看護師 吉本きらか

お弁当あり

コグニサイズは頭と体を同時に用いる運動で、認知症の予防につながります。  
ぜひ一度体験に来てください。

※講演終了後にはお楽しみ会を予定しています。  
※また、お弁当の都合がありますので、事前に参加の連絡をお願いします。

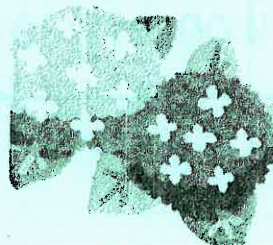
## 連絡先

岡林 鈴 0889-42-5163

松田 須賀子 0889-42-3681

楠瀬 安子 090-9553-3967

までご連絡ください



大洋支部運営委員一同





# 高知医療生活協同組合

## 吾桑支部総会のお知らせ

5月25日(土) 10:00~12:00 吾桑公民館

楽しい企画もありますのでぜひご参加ください。



10:00~10:30 2023年度のまとめ、2024年度の活動計画

10:30~12:00 【バンドふるさと】による演奏

【バンドふるさと】…野瀬明敏さん(トランペット)、野瀬武さん(サククス)、結城政彦さん(サククス)、高橋正勝さん(アコーディオン)、藤原須賀さん(ボーカル)の5名のグループです。

問い合わせ：支部長・高橋正勝(090-1578-5975)



# 上分支部総会のご案内

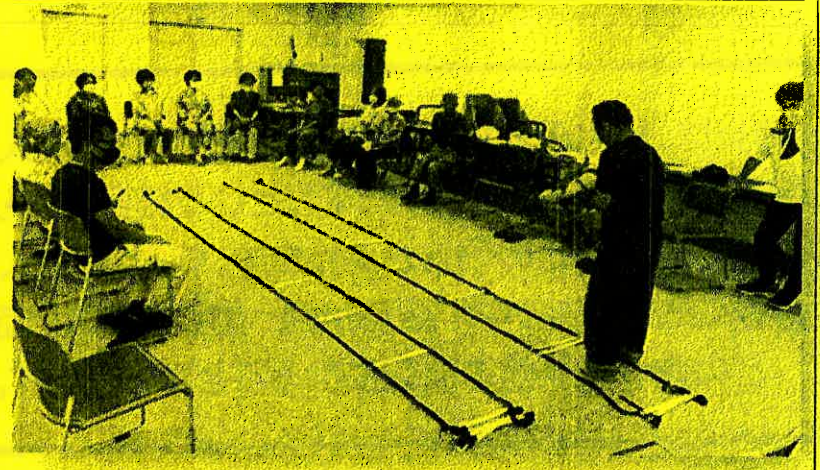
組合員のみなさん、お元気ですか。日頃は医療生協の活動にご支援、ご協力いただきありがとうございます。

さて、上分支部では下記の日程で、2024 年度支部総会を開きますので組合員一同、お誘いの上どうぞお集まりください。なお、感染対策、マスクの着用をお願いします。

日時	6月2日(日) 11:00~12:30
会場	上分公民館
参加費	無料
内容	おはなし

お弁当あり

窪川支部でのコグニサイズの様子



## 「コグニサイズ」の紹介

生協病院 (吉本きらか看護師)

## 支部総会

2023 年度の活動のまとめ

支部会計報告

2024 年度の活動計画

組合員さんならどなたでも参加できますので

お誘いあってぜひご参加くださいね♪

**参加の締め切り 5月20日(月)まで**

お申込み・お問い合わせ先

◆ 乾 亨 TEL46-0745

◆ 西森 美佐子 TEL40-6205

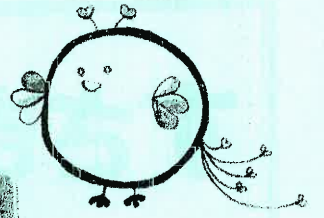
◆ 金田 満昭 TEL46-0039

終了後、お弁当  
をお持ち帰りく  
ださい。

高知医療生活協同組合 上分支部



高知医療生協



# 津野支部総会のご案内



組合員のみなさん、お元気ですか。コロナ禍の中、支部ではこの一年、組合員ふやしや増資、班会を開催しての健康づくり、くらしといのち何でも相談会の開催など、意義ある活動を続けてきました。この2年、総会の開催を断念してきましたが、今年度は久しぶりに支部総会を実施いたします。

日時	5月 26日(日) 10時～ 14時
会場	酒蔵ホール・葉山の蔵
参加費	1000円(昼食+飲み物代含む)
内容	講演と支部総会、お楽しみ会

10:00～ 支部総会 \* 2023年度活動のまとめ、会計報告、承認  
\* 2024年度活動計画の決定  
\* その他

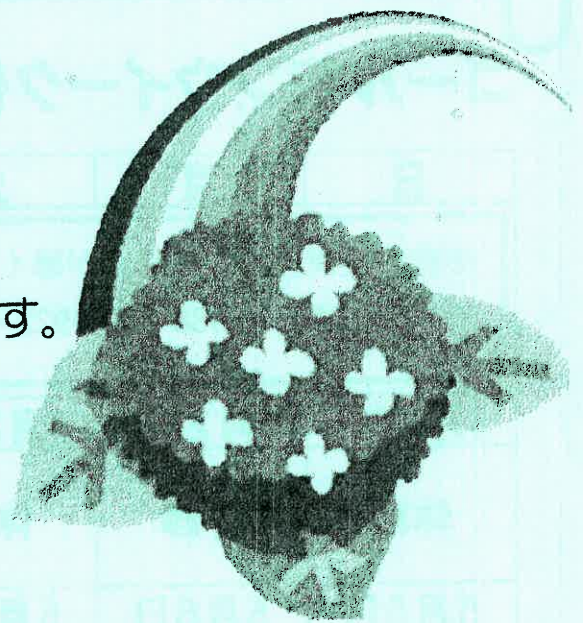
10:30～ 学習講演「オーラルフレイルの話」  
歯科衛生士 中山緑 氏

※講演終了後には昼食とお楽しみ会を計画しています。

多くの方の参加をお待ちしています。

お申込み・お問い合わせ先

◆坂本健一 TEL090-8699-0258





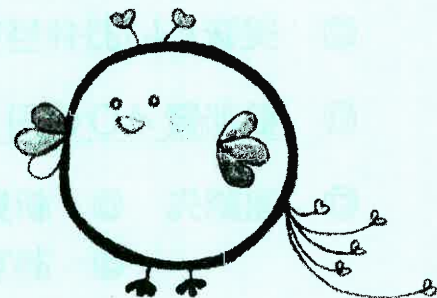


# 大野見支部ニュース

## 「2024年度大野見支部総会のお知らせ」

菜の花が終わり桜も散り、田植えで忙しいころとなりました。

皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？



コロナも第5類扱いとなりましたが、まだまだ感染があちこちでかかれます。こんな時だからこそ“健康づくり”つながりづくりが大切との声掛けを糧に、大野見支部も支部なりの活動を前に進めて行けたらと思っております。

今年もやりたいことがやれる班会を中心にして、お楽しみの日帰り旅行をはじめ映画鑑賞、高知医療生協への理解深めるスタート集会、そして今年もぜひ実施したい大野見支部健康チェックプラス、益々元気になることを願ってフレイルチェック、毎年恒例となったお花見、等々の事業が実施できればと検討中です。

健康チェックを充分して、下記日程で「大野見支部総会」を実施します。

ぜひ、声を掛け合ってご参加ください。



記

◎ 日 時 令和6年6月6日(土) 午前9時～12時

◎ 場 所 大野見保健福祉センター

◎ 健康チェック

○ 血圧測定・体温測定（自宅のできる方は、測定して来て下さい）

自宅では測定できない方は、会場で測定します。

※ 希望される方は握力測定ができます。

○ マスク着用をお願いします。

○ 手指消毒は、アルコールを会場に準備します。



裏面へ





◎ 日程

午前 9時 ~ 受付

午前 9時30分~10時00分 総会

午前 10時00分~10時10分 休憩

午前 10時10分~10時20分 フレイル予防をして、元気な毎日をめざそう

午前 10時30分 ~ 11時20分 仲よし会の踊りを楽しもう (相談中です)

◎ 美味しいお弁当を用意します。(各自お持ち帰りになります)

◎ 参加費 400円・・・会場にていただきます。

- ◎ 連絡先 ◎ 新見晴班 高橋糸美
- ◎ あすなろ班会 西岡ミツエ (57-2504)
- ◎ 仲よしこよし班会 中久保隆子 (57-2224)
- ◎ 野菊班 石村佐代子 (57-2310)

**注** 5月28日までに、各班長さんに参加申し込みをお願いします。

出資金をお願いします

2023年度は組合員の皆さんのおかげで、出資金額・増資者件数ともに目標達成となりました。2024年度も目標達成を目指して頑張りますので、よろしくをお願いします。

出資金とは

出資金は、安心してかかることのできる自分達の病院や診療所、介護事業所のために、その施設の建設や拡充、医療機器の充実に活用したり、健康なまちづくりに役立っています。

出資金は、寄付や出資金ではありませんので、県外転居される場合などで脱退される時は、お預かりしている出資金は全額お返しします。

但し、自由脱退や減資の手続きは定款に沿って実施しますので、お申し出時期にご注意ください。

医療生協の出資金は利子や配当はつきません。



健康づくり活動推進会ニュース

# えがお

No.27



発行・編集

健康づくり活動推進会えがお

四万十市具同 2882-1

☎0880-37-6920 FAX0880-37-6921

## 防災訓練で

### 避難経路の確認をしました



地域交流センター四万十から具同地区の指定避難所（中村西中学校）まで、えがおのメンバーで歩いて避難経路の確認をしました。急な坂道でブロック塀もあり、高齢者の方を連れてや車椅子を押しての避難となると、とても厳しいと感じました。実際に歩いてみると、危険箇所がわかり、また様々な不安要素も出てきました。

やはり普段から『ひとり』ではなく、『みんな』とつながりを持ち生活していくことや、思いやりの心や助け合いの大切さを感じました。

## 地域交流センター四万十 5月の予定



### ☆血流体操

毎週火曜日 13:30 ~ 14:00

### ☆いきいき体操

毎週火曜日 14:00 ~ 14:30



### ☆絵手紙教室

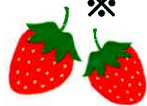
※参加費 500円

毎月第3土曜日 10:00~12:00

※ 5月の絵手紙教室は5月11日に変更

初めての方も、絵が苦手な方も

筆をもってみませんか？



## 5月から始める熱中症対策



熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。消防庁によると、昨年5月に熱中症で搬送された人は全国で3,647人と前年を1000人近く上回り、第3週は前年同期の約6倍だったそうです。とくに5月は、まだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。5月からしっかりと熱中症予防を心がけましょう！

### 熱中症にならないための5つの行動

#### ① 衣服を工夫する

通気性の良い服、吸水性や速乾性に優れた肌着を選ぼう

#### ② 日差しを避ける

日陰や帽子で直射日光を避ける

#### ③ こまめな

#### 水分補給

のどの渇きを感じなくても、意識的に水分をとろう

#### ④ 暑い日は頑張りすぎない

適宜に休憩をとろう

#### ⑤ 十分な

#### 睡眠をとる

睡眠不足により体温調節機能が低下。十分に睡眠をとろう。



### みんなで健康づくりしませんか？

地域交流センター四万十での体操や絵手紙、地域での班会で健康づくりしませんか？いつでもお問い合わせ下さい。



## ☆お米の無料配布

5月30日(木) 10:00~12:00

※ 寄付いただけるお米がありましたら、ご協力よろしくお願い致します

【連絡先】090-4979-1794 吉田まで

いつもお米の寄付をいただき、ありがとうございます。毎回残ることなく配布させていただいています。

## ☆無料健康相談(佐沼医師)

毎週木曜日 10:00 ~ 12:00

※事前に連絡をお願いします



【お問い合わせ・連絡先】 地域交流センター四万十 (☎ 0880-37-6920)

※ 職員が不在の場合がありますので来られる時は、事前に電話でご確認をお願いします。



# 中村西支部ニュース

2024年4月号

編集 中村西支部 運営委員会

支部長 谷恵子 080-1996-5526 理事 吉田昭子 090-4979-1794

\*\*\*\*\*

## 終活学習会 「墓じまい」

葬儀社さんと石材店さんから教わりました。

# 墓の魂を抜く閉眼供養により墓は単なる石になる！

# 墓そうじも受け付けてくれる！

# 相談できる所が近くにあると知って安心した

\*\*\*\*\*

## 支部総会 5月18日(土)

10時半～11時 総会

11時～12時 昼食交流 (無料)

12時～ 樹木葬の見学 (希望者)

\* 弁当準備のため、人数をお知らせ下さい。

\* 飲み物は持参お願いします。

会場：地域交流センター四万十 (もと四万十診療所)

\*\*\*\*\*

## 5月バザー

物品受付 21日(火) 9時～17時

// 22日(水) 午前中

**販売** 22日(水) 午後

23日(木) 9～16時

24日(金) 9～11時まで

**※持ち帰りの袋をご用意ください。**

会場：地域交流センター四万十 (もと診療所)

\* 夏バザーは8月予定

\* 不要なものを処分してすっきり生活

\* 持ち込みが困難な場合は ご相談ください

\*\*\*\*\*

**コメ** 無料配布 地域交流センター四万十

4月25日(木) 10時～12時

5月30日(木) 10時～12時



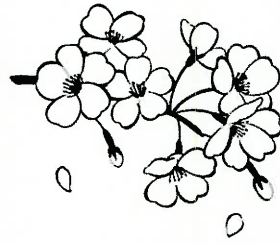
No.150

2024年4月20日

中村東支部ニュース

# お話し宅急便

編集 中村東支部運営委員会  
文責 宮本ルミ  
でんわ 090-2892-6607



今年の桜は開花が遅かったのですが、雨も多かったせいか「あっ」という間に散ってしまいましたね!

それでも桜が咲くと心ウキウキ♡

目にも心にも優しい力がわいてくるような気がします。

2024年度がスタートしました。組合員さんの元気の源となるような支部活動をしていきたいと考えています。



高知医療生協は

**2026年に創立60周年**

を迎えます。

コロナ禍で支部活動が思うように実施できず、組合員さんとのキヨリが遠く感じる日々でしたが、2023年度は組合員活動再開の1年になりました。



**年間目標もすべての【課題】を達成することができました!**

【課題】 ➡ 組合員ふやし・出資ふやし・増資者件数・ふれあい訪問・班づくり・担い手づくり

ここ数年新しい班を設立することができませんでした。不破地区に「ジャカラダ班」が誕生しました。不破の区長さんのお力添えをいただき、不破の組合員さんの協力のもと達成できたことは、今後の活動の力となります。すべての課題達成できたことは、多くの組合員の皆様に感謝をお伝えしたいと思います。

理事会組織委員会 2024年度方針(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!**

人口減少と超高齢化、孤立化の進む高知県でこそ「健康づくりとつながりづくりを進める住民組織」

としての高知医療生協の存在と役割は、ますます大きなものとなっています。

2024年度は ① 3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としましょう。

この2024年度方針が、3月理事会で承認されました。

私たち中村東支部の運営員会でもこの方針を元に、2024年度の支部活動方針を決定し、組合員の皆さんとともに、楽しみながら元気に活動していきます。



## 2024年 中村東支部総会のご案内

<会場> いやしの里 3階 会議室

<日時> 2024年5月26日(日) 9:30~12:30

<日程>

9:30~ 受付

10:00~10:30 支部総会

10:30~11:15 コグニサイズ

11:30~12:30 昼食



★昼食代 500円

(1,000円のランチを500円は支部負担です。)

\*ランチの領収で入浴代金が400円になるそうです。

多くの組合員さんのご参加をよろしくお祈いします!

組合員の皆さんのご意見をいただき、「パワー」あふれる元気な中村東支部にしていきたいと思います!

●参加希望者は、5月23日(木)までに、

坂本圭子 ☎ 090-8974-6960 まで連絡ください。



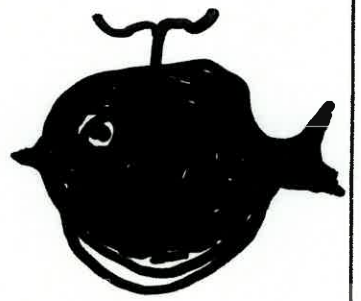
班会で塩分チェックと尿検査も出来ます。

誘い合って多くの参加をお願いします。

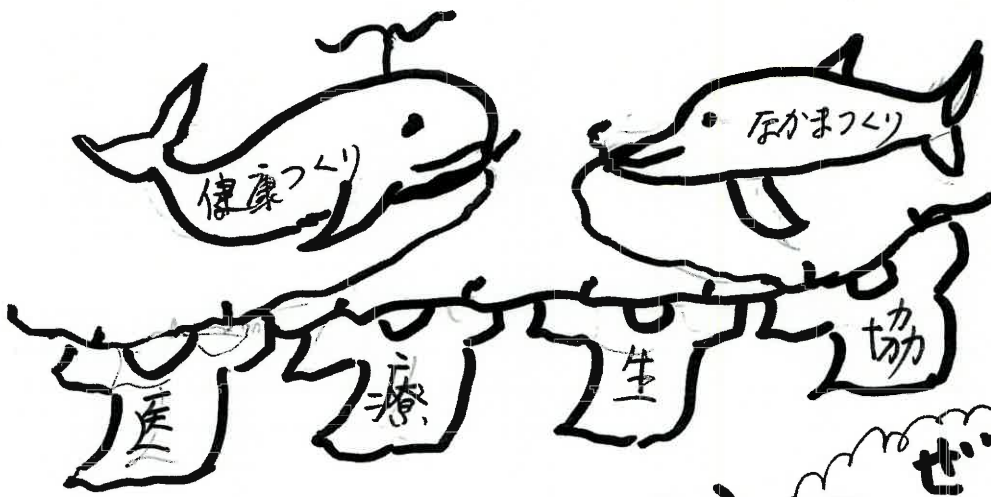


# ばんごうの風

支部ニュース



(高知医療生活協同組合 幡東支部 運営委員会)



## 新年度が

## スタート

2024年度

よろこび  
を  
も  
と  
う  
そ  
ら  
願  
い  
ま  
す

## 支部総会 (2024)

(ご案内)

ぜひ  
参加して  
下さい

- 日時 --- 令和6年5月25日(土)  
(AM 9.30 受付) AM10.00 開始
- 場所 --- あかつき館2F 会議室 AM11.30 終了予定
- 参加費 --- 無料
- 学習 --- 防災 (耐震について)  
里潮町役場 防災担当者お)
- お弁当 --- 個人負担なし (お持ち帰り)
- 申込 --- 5月15日(水) ~ お弁当の都合が  
ありますので  
よろしく!
- 申込先 --- 支部役員まで

## 組役員交流会!



楽しかったあ!

久しぶりに交流会  
を  
し  
ま  
し  
た  
。新  
しい  
組  
員  
さ  
ん  
も  
参  
加  
し  
て  
く  
だ  
さ  
り  
。昼  
食  
の  
あ  
と  
は  
、**ビンゴ**ゲーム、大、ゴルフ  
でのゲームも楽しめました!  
15名の参加があり、又来年も工夫  
して楽しく交流したいと思います

安心  
まち  
住み  
つくる  
幡東支部!

3/24(日)「テスト」にて



# かたし



土佐清水支部ニュース 第303号  
 発行責任者 高知医療生活協同組合 吉本拓生  
 編集 土佐清水支部運営委員会  
 電話 090-7143-8902  
 文責 前田 道子

## いよいよ4月！新年度が始まりました。

組合員のみなさん、健康で4月を迎えられましたか？  
 家族の方、周りのお友達は、いかがでしょうか。健康で  
 長生きを目指す医療生協、みんなで声かけあって、元気に  
 楽しく過ごしましょう。

高知医療生協は、3年後（2026年）に創立60周年を迎え  
 ます。ここまで来られたのは、すべての組合員さんのおかげ  
 です。ありがとうございました。



めだか班 鹿島公園で花見

## 班会の年間計画を立てましょう！

### 班会メニュー～こんな班会しませんか～

- ・フレイル予防  
あいうべ体操、ロングピロピロ  
**フレイルチェック**、足指力測定など
- ・体操  
ぼけない音頭、足摺音頭、タオル体操  
よさこい鳴子踊り体操など
- ・すこしお（塩分控えめ）チャレンジ
- ・認知症予防（脳トレ、**コグニサイズ**）など
- ・健康すごろく
- ・認知症かるた

支部では、現在19の班があります。集まって健康チェッ  
 ク（血圧、塩分）や、左記のような活動をしています。集ま  
 っておしゃべりするだけでもみなさん元気になります。サー  
 クル班もあります（オカリナ、3B体操、民謡）。サロン  
 で、体操をしている班も。

気の合うお友達を誘って、集まりませんか？

## 支部総会のご案内

日時 5月26日（日） 10時～12時  
 場所 中央公民館3階ホール  
 学習 **コグニサイズ**で認知症予防、第2弾！  
 講師 吉本きらかさん（高知生協病院  
 コーディネートセンター室長）  
**みんなで体を動かしながら、学習しましょう！**  
 詳しいご案内は、5月の支部ニュースでお知らせします



ジャスミン班、浦尻で花見

### ★今後の予定★

- \*5月運営委員会 5月11日（土） 中央公民館和室
- \*支部総会 5月26日（日） 中央公民館3階ホール
- \*総代会 6月16日（日） 県民文化ホール



# 宿毛支部

ニュース

第191号  
4月号  
2024  
4.20

編集  
高知医療生協  
宿毛支部  
運営委員会

連絡先  
63-4040  
宿毛支部長  
浅木富子  
文責 岩崎

生活と医療  
号外  
発行責任者  
吉本 拓生



❀花見できましたか？

桜の花もあつと言う間に散ってしまいましたね。

だからこそ、昔から見事に咲いた桜の下での花見を楽しんだのでしょうかね。

四月から新しい年度の始まりです。

昨年度の目標は、(組合員さんふやし)(出資金ふやし)(増資者件数)(ふれあい訪問)(班づくり)の五つ達成です。あと一つ、運営委員さんが見つかったら、全目標達成だったので残念です。

今年度、気持ちも新たに、頑張らしましょう。

## すくも支部総会

とき 5月26日(日)10:00~12:30

ところ 宿毛市社会福祉センター(高砂)

講演 『肺炎球菌のはなし』

講師 佐沼先生(元四万十診療所医師)

日程 10:00~10:15 開会式  
10:15~11:15 講演  
・質問と感想など  
11:15~12:15 支部総会  
・2023年度の活動のまとめと決算  
・2024年度の活動計画と予算  
12:15~13:00 お弁当

※お弁当は、会場でみんなとおしゃべりしながら食べてもいいし、急いでいる方は持って帰ってもいいですよ。

※講演では、高齢期に気をつけたい病気についても話して頂けるそうです。

※できれば、これからの宿毛支部の活動について話し合いたいので、各班から1名以上の参加をおねがいします。

※送迎を希望する方は、早めの連絡をおねがいします。可能なかぎり、対応したいと思います。

お弁当の用意があるので、5/20(月)参加しめきりとさせていただきます。



連絡先 090-4334-4903 浅木富子(宿毛支部支部長)  
090-5911-3111 岩崎容子(宿毛支部理事)

### 今年もやります!!【今後の予定(案)】

5月31日・6月2日 平和行進(要請・行進・県境引き継ぎ)  
5月~6月 平和の折り鶴(宿毛支部として500羽・班会などで協力をお願いします。)  
8月 夏休み子ども教室(木工・お菓子づくり・作って遊ぼう)  
9月29日 フレイルチェック測定会  
10月 スタート集会  
11月 支部レク  
12月 なんでも相談会  
12月 クリスマス・正月飾りづくり  
2月 バレンタイン行動  
3月 花見

### そうめん買って下さい

今年も総会の時に、そうめんを売ります。支部の財政にしたいので宜しくお願いします。

島原手延そうめん(箱詰め)  
夏ごろ50g30束 3,000円 30箱準備しています。

問い合わせ先 090-4334-4903 浅木富子





# 高知医療生活協同組合 安芸支部ニュース 332号

高知市口細山206-9 <発行責任者>吉本拓生 <編集>井内和子

## 安芸支部の新年度の目標を決めました 皆さんのお力添えを呼びかけます！！

4月の安芸支部運営委員会に於いて新年度の安芸支部のそれぞれの目標について話し合い、昨年度を上回る目標を設定致しました。そしてすべての班において班会を開催し、楽しく・元気な医療生協の支部作りを目指してゆく事を誓いあい、支部のたまり場づくりや、支部のレクレーションを再開させてゆくことも話し合いました。  
皆さんの意見・提案やご協力を宜しくお願ひします。

### 【新年度目標】

- 組合員増やし 15人
  - 出資金増やし 70万円
  - 増資者件数 120件
  - 班づくり 4班
  - ふれあい訪問 200件
  - 担い手づくり 6人
  - ふれあいカンパ 4000円
- ※これらの目標の達成を目指して組合員の全戸訪問と安芸支部の宣伝チラシをつくり、高齢化がすすみ、足や頭の弱りを防ぎ、元気で楽しい日々を過ごすことを周りの人々に呼びかけてゆく支部にしてゆこうと決めました。  
医療生協のめざす元気な地域をみんなで作ってゆきましょう。

### 昨年度の目標と達成数

項目	目標数	達成数
○組合員増やし	10名	10名
○出資金増やし	70万円	93万2500円
○増資者件数	100件	80件
○班づくり	4班	1班
○ふれあい訪問	150件	167件
○担い手づくり	2人	1人

**核兵器禁止で安芸支部の組合員が大活躍！！**  
ビキニ被災から70年  
マーシャルへの  
代表団の一人として参加

ビキニ被災から70年。高知県内の漁船も多数被災しその後癌にて亡くなった被災者があるなど、多くの被害を被った方々が多数発生しました。そしてその現状を明らかにする調査を始め、核兵器禁止の先頭に立っている人が医療生協の安芸支部に所属する組合員の一人です。県内で発行されている新聞でも報道されました濱田郁夫さんがその人です。高知市にて医療生協の役員も務める下本節子さんとともにこの三月にマーシャルに招待され大統領や住民の方々との交流を深めて帰国されました。平和を求め医療生協の一員として先頭で頑張っておられます。  
世界で武力紛争が続く中で女性や子供が大きな犠牲となつていきます。核兵器禁止・平和な世界のために一緒に運動を広げて行きましょう。

高知医療生協総代会への支部総代として4名を推薦しました

吉村栄一さん 大場美砂さん 包国浩哉さん

小松希志子さん の4名の運営委員の皆さんです。



# 南国支部ニュース

NO.279  
2024  
4月号

高知医療生活協同組合  
発行者 吉本 拓生  
編集 南国支部運営委員会

夏日になるかと思えば春の嵐のようなお天気になったり、急に寒さがぶり返したりと、体調管理に戸惑う日々が続いています。お元気でお過ごしでしょうか？  
今月はいち早く支部レクにとりくみました。梶原へのバスハイクは当初26人乗りのバスを構え、26人で打ち止めの予定でしたが、申し込みが相次ぎ嬉しい悲鳴！急遽、10人乗りのマイクロバスと7人乗りの車を構え、39人で出掛けました。老若男女、4歳から75歳までの参加で、久々のバスハイクを楽しんできました。梶原はまだ桜が残っていて、期せずしてお花見も楽しめましたよ。

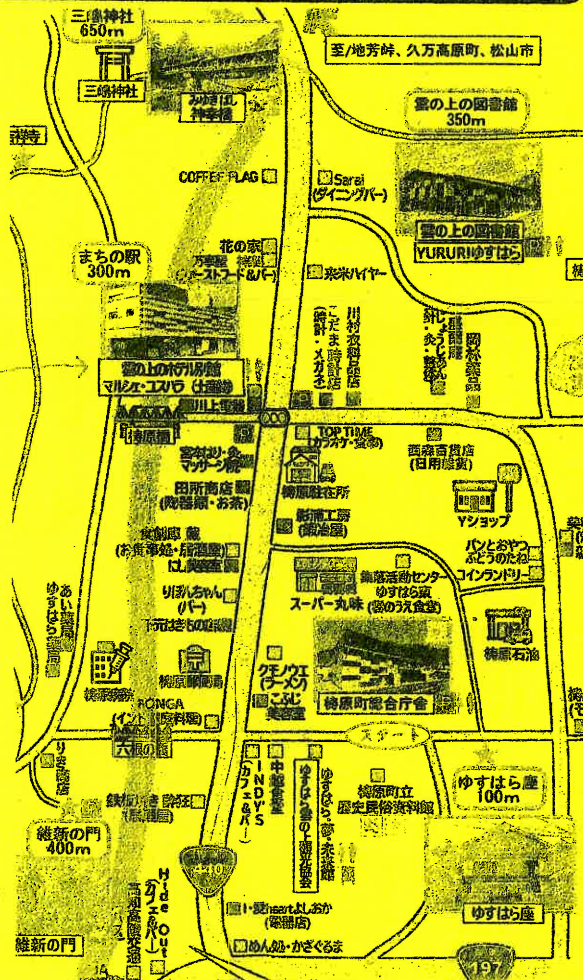


## 目標達成めざし頑張りました!!

組合員増やしは5名の目標に対して11名。出資金は280万円目標で284万2千円。増資者件数は100件目標に109件。班づくりは1班目標に2班。担い手づくりが2名目標で2名と全て達成!!  
ご協力ありがとうございました。

## 南国支部レクリエーション

4月14日の日曜日、梶原に行ってきましたよ!!  
当日は時折曇り空となる上天気。ただ、標高400mの高地としては、なんと南国市よりも2、3度高い24~5度となりましたが、梶原の街の散策を楽しんで来ました。  
9時に出発し、11時過ぎに梶原庁舎に到着。  
梶原町商工会会長ご夫妻が出迎えてくれました。  
日曜日にもかかわらず、庁舎を開けていただき、まずは庁舎内を見学。梶原産の杉材をふんだんに使用した構造にびっくり。温かい木のぬくもりに包まれた総合庁舎の次は、近くのゆすはら座へ移動。どちらも、商工会会長さんが、たっぷりと説明付きでご案内くださいました。  
商工会会長ご夫妻とお別れし、和田城(維新の門)でお弁当。  
午後は神幸橋と三嶋神社、雲の上図書館を回りました。  
合間に川に降り、イタドリを収穫された方もおいででした。  
図書館では、コーヒーやジュース、ケーキにクッキーなども安価にいただくこともでき、くつろぎました。  
2時過ぎにまた3台の車に分乗し、帰途につきました。  
行きは道の駅かわうそで、帰りは布施が坂でトイレ休憩。  
買い物やアイスクリームなどを楽しめました。4時過ぎに到着。



高知医療生活協同組合の活用を促すために、どうにか梶原町が立派な魅力的な町になることを、高知市に働きかけています。(新田 昭彦様より)

梶原へ来て、ほろほろと、いづれかの山をのぼる(と)

最高の天気だった。木々の緑が目に沁み、秋の空気が感じられる。

朝から夕方まで、最高でした。桜を見ながらお弁当も格別でした。(新しく小電を運転する風情がたのしみ)

今日の行程は普段他の班員の方と会話する機会が少ないので、皆様に話をしていい雰囲気の中、班員と味わう機会と知りたかった。準備に汗を流して運営委員の皆さんも、お疲れ様でした。(吉本 拓生様より)

お昼を食べて、お花見も楽しめました。

お昼を食べて、お花見も楽しめました。

医療生協南国支部総会  
5月26日(日)午後1:30~3:30  
みあーれ2階

- ・第1部 記念講演「フレイルチェックの話」  
医療生協事務局  
・ティータイム
- ・第2部 支部総会

当日はお茶とお菓子をを用意します。  
たくさんのご参加、お待ちしております。

## きのこ豆腐の中華あんかけ

**材料(2人分)**  
木綿豆腐 1/2丁  
舞茸 1/4袋25g  
えのき 1/4袋50g  
Aみりん 大さじ1  
醤油 小さじ2  
中華だしの素 小さじ2  
片栗粉 小さじ1

**作り方**  
①木綿豆腐は4等分に切る。舞茸とえのきは食べやすい大きさにさく。  
②鍋に(A)、舞茸、えのきと水100ccを入れて煮立たせる。5分ほど煮たら木綿豆腐を加えて再び煮立たせる。  
③器に木綿豆腐のみを取り出して盛りつける。片栗粉を水大さじ1で溶き、煮汁に加えて弱火で1分煮たら、木綿豆腐にかけて出来上がり。  
☆きのこ豆腐と一緒に食べると、きのこのうま味で薄味でも満足感のある一品に。お好みで絹ごし豆腐でもOK。  
(comcom、「すこしおバランスごはん」より)



高知  
医療生協

# 香美

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) 山崎万里

### <5月子ども食堂・サロンの予定>

※ 子ども0円食堂

5月11、25日(土)11:00~12:00  
11:00~ 12:00~  
食べて帰る食堂です。

※ ランチサロン

5月22日(水)11:00~  
当面はお弁当を続けます。

予約・お問合せ池上(080-5076-2157)

※ サロン風の丘 (旧古民家サロン)

5月19日(月)8:00~11:00  
お問合せは牧(090-9773-5335)まで



## 2024年香美支部総会

### 6月8日(土)午後2時開催

### <総会スケジュール>

I部 14:00~14:30

**のんき亭節子(佐川の安田節子さん)落語**

II部 14:30~14:50

**支部活動の振り返り、2024年方針提案**

14:50~15:10 **休憩、コーヒータイム**

III部 15:10~15:30

**班活動の紹介** スライドで。

楽しい支部総会になりそ  
うです。みなさん、ぜひ参  
加してください。



### ポールウォーキング 教室

毎月第四火曜日9:30  
鏡野公園駐車場集合

★5月28日(火)  
9:30

帽子、水分、ポール持参  
(ポール貸し出しします。)

問い合わせ

山崎(090-7572-5779)

### 祝 10周年

## サロン風の丘 in ながの

(旧古民家サロン) 4/15



最後はくじ引きで  
お土産つき。

ゲストの五百蔵由美さ  
ん。定年退職後、香北で  
取り組んだ活動や、香北  
の良さ、来年の「あんぱ  
ん」に向けての思いを語  
ってくれました。



料理上手な永野ぼたん班  
のメンバー。早朝から準備  
しました。



あちこちから、お祝いに来てくれました。





## 香美支部 SDGsに取り組みよう ⑱

### 地球温暖化から地球沸騰化の時代に④

ヤマサキマリ

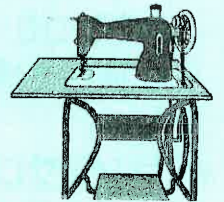
昨年刊行された「地球の冷やし方」という本は、非電化工房の藤村さんという発明家が、地球温暖化に対する草の根からの対処法を、食料、エネルギー、廃棄物、ライフスタイルなど9の分野から実践策 77 案を提案した本である。この本のまえがきで、車や電気やプラスチックを大量に使い続けるのは、それがないと幸せに生きてゆけないという思い込み、あるいはどうしていいかわからないというあきらめが理由の一つではないか、そして工業製品を主役にして経済成長を指向する社会システムがもう一つに理由であることはもちろんのことと書かれている。そして副題に「ぼくたちに愉しくできると」とあり、車や電気やプラスチックを少ししか使わなくても、簡単にできて、支出が減り、幸せ度があがるアイデアを紹介している。

前回私の子供時代の暮らしの中で書いた「湯たんぽ」も掲載されている。

この本で紹介されているのは鉄製ゆたんぽで、100 度近くまで沸かして使用する。高温の湯を入れるので、必ず厚い布袋に入れて使うことと低温やけどの恐れがあるので、身体から離して使うのがいいと書かれている。低温やけどに要注意。筆者は、「いい夢を見る湯たんぽ」と書いてあり、100 度の湯が朝方は 45 度くらいになり、その温度変化がほどよいらしい。寒い地域での省エネの優等生だそう。

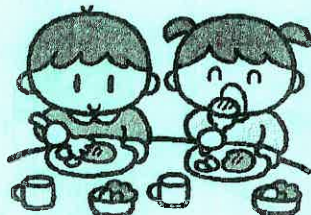
またスグレモノの非電化製品たちという中に、私も使っていた足踏み式ミシンも載っていた。働きだしてから電動ミシンを買ったけど、長くは使い続けられなかった。足踏み式ミシンを思い出すと、シンプルだけど足で踏みながら縫った感覚や自分でミシンを掃除して、修理したことも思い出した。

(つづく)



## 3.4 月の NEWS

4月13日(土)



子

ど

も

0円

食

堂

4年ぶりに、みんなでごはん食べたよ！！



事前の準備中



家族で来てくれたり、子どもだけで食べにきたり色々。久しぶりに会う子どもたちの成長にびっくり。高齢の F さんも食べられると知って、食べて帰られた。スタッフと話がはずむ。

自分でカレーを入れて、おかずをとって。



みんなで食べるとおいしいね。



98歳になった。



久しぶり

大学生食糧支援 4/13

百人超える大学生が詰めかけ、中に入れて、外でお弁当配布。



支部ニュースに載せる絵手紙、書、写真など募集中!! 山崎(090-7572-5779)まで連絡を。



健康なまち、医療生協のあるまち・香南をめざして

## 高知医療生協香南市支部だより

高知医療生活協同組合 2024年4月  
〒780-0963 高知市口細山 206-9  
☎088-843-0025  
香南市支部担当 上田  
連絡先 ☎080 (5667) 5302

今年桜の開花が遅かったので4月になってからも花見を楽しむことが出来ました。  
新年度になり、医療生協香南市支部の活動も7年目を迎えました。新たな気持ちで地域の皆さんとつながりながら、健康的で楽しい活動をしていけたらと考えています。よろしくをお願いします。

### 支部レク 開花前の桜 お花見 in 月見山

3月28日(木)は、開花している桜もありましたが、ほとんどが今にも咲きそうなたつぼみの状態でした。でも、月見山から手結の港や太平洋が見渡せてとても綺麗でした。

10時から宇田先生の草花の解説を聞きながら1時間半ほど散策をしました。

桜餅やミニ団子が入った花見弁当がおいしかったです。お弁当の後、草木のクイズをしたり歌を歌ったり桜の解説を聴いたりしました。

ぽつぽつと雨が落ちていましたが、かえるまで持ってくれて良かったです。



### 「香南フジ広場」に参加

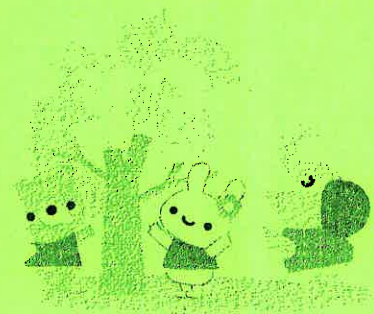
社協さんが中心になってフジのフードコートで誰もが気軽に参加できる場を開設しています。ワイワイおしゃべりしたり、健康体操やミニ講座をしたりするそうです。3月26日には、10名くらいの参加で介護福祉士さんと健康体操やゲームなどを楽しくしていました。

次の開設は、4月30日です。5月からは毎週火曜日(10時から15時)に開設する予定です。私たち医療生協香南市支部も足指力のチェックやよさこい鳴子体操などで参加したいと考えています。

お買い物ついでに気軽に立ち寄ってみてください。

### 今後の予定

- ・4月華麗サロン  
4月23日(火)  
14:00~15:30  
場所 山崎屋  
ボイストレーニング
- ・支部総会  
5月28日(火)  
13:30~15:30  
場所 青少年センター





# 月見山散策で見つけた草花と樹木

森本美智さんのメモより

## 〈草花〉

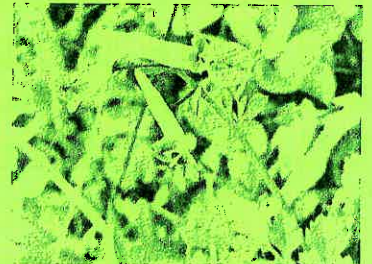
- ・タチツボスミレ群落の（城跡）

毎年違うところで咲くので来年もここにあるとは限らない



- ・踊り子草の群落（岸本側の山のふもと）

西洋の踊り子のピンクのスカートかと思ったら笠をかぶった日本の踊り子



- ・ジロボウエンゴサク

漢字で書くと次郎坊延胡索 ピンク、薄紫のかわいい花

- ・ムサシアブミ

漢字で書くと武蔵鎧 丸まった形の仏焰苞が鎧（あぶみ）に似ている

ユキモチソウやテンナンショウ、マムシグサなどの仲間

- ・クサイチゴ

白い花がたくさん咲いている

あと1か月ほどで果実 とても甘く生食できる



## 〈樹木〉

- ・クスノキ科クスノキ族

爽やかスパイシーな香り ヤブニッケイ（学名シナモン）とクスの葉

- ・サクラ

オオシマサクラ

エドヒカンサクラ

ひょうたん桜

ボタンサクラ

ギョイコウ（御衣黄）花の色が緑

ソメイヨシノ

- ・ツツジ

キリシマツツジ

モチツツジ

物部川以東

ピンクの花

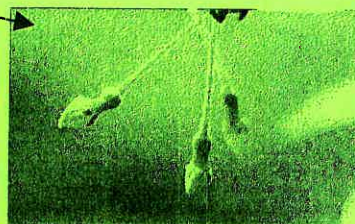
花のもとがネバネバ→トリモチ

雄しべが5本

オンツツジ

雄しべが10本、花色は朱に近いものやピンクに近いものも

メンツツジ







健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる

NO、137

# なの花便り

2024年4月20日発行  
土佐市なの花支部

## 【支部ニュース新コーナー：組合員さんからの投稿編】

組合員さんから寄せられた日常の健康法やお楽しみ、元気の秘訣などなど紹介するコーナーです。このコーナーへの投稿お待ちしております。

<第2話>3人の女性からメモ投稿を頂きました。

A子さん：週1回あったかふれあいセンターへ行って楽しむ事

♥人との関りは声も表情も豊かにしてくれるので、集いの場で行事に参加し、楽しい気分になるのはとてもいいことですね。

コロちゃん：花を見ると気持ちがいい。好きなお菓子を食べる。録画を時々見る。

♥四季折々五感で楽しんでいますね。自然とテンション挙げあげになっていいですよ。

みっちゃん：声を出して絵本を読みます。月1回コーラスをしています。

♥一人でできる事やサークルの輪に入って楽しみを共有できるって素敵ですね。



## 土佐市なの花支部総会のご案内

日時：6月9日（日）9時半～11時半

場所：戸波市民センター2階ホール

内容：手遊び

なの花支部の前年度活動報告と今年度活動について

支部会計報告

お楽しみゲーム（認知症すごろく）

支部運営委委員の新体制紹介



誘い合わせて  
お越しく下さい

参加費：無料

お茶・お菓子

持ち帰り用軽食あり

## 【支部からお知らせ】

- ・高知医療生協総代会（6/16 グリーンホール）へ、なの花支部から運営委員3人が総代として出席します。
- ・6月～7月は「担い手増やし月間」支部の活動と一緒に関わって頂ける方を探しています。
- ・出資金増やしにご協力ください。死亡脱退や名義変更の必要な方の手続きを手助けしています。



# 高知医療生協 いの支部だより



春の気配がようやく整ったようですが、はや暑くなりました。  
 皆様元気にお過ごしでしょうか？  
 2024年度が始まりました。気持ちを新たに活動をしていきたいと思います。支部の元気は組合員さんの元気です。  
 健康づくり、人とのつながりづくりを大事によろしくお願いします。

支部レク 日時:5月14日(火)

行き先: 梶原町 散策

昼食:「農家レストランくさぶき」

定員:20名 参加費:1,000円

申し込み締め切り:5月10日(金)

※長寿手帳をお持ちの方はご持参ください。

大まかな行程

出発:8:45 枝川コミュニティセンター

各乗車場所

(参加される方には後日、止まる場所と時間をお知らせします)

道の布施ヶ坂駅で買い物・休憩

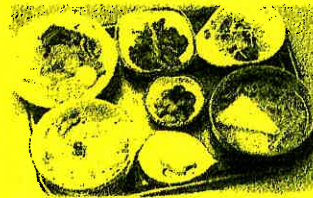
梶原町散策(帰り 現地発 14:30頃)

帰着

メニューは下記より選んで申込時にお伝えください。

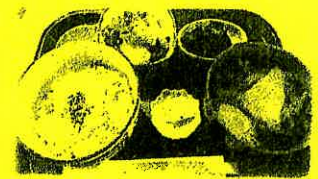
脱藩定食	1,500円
その季定食	1,300円
くさぶき定食	1,300円

昼食代は  
実費負担です。



脱藩定食

キジ飯・田舎そば・山菜盛合わせ  
ナスのたたき・小鉢



くさぶき定食

キジ飯・田舎そば  
山菜盛合わせ・小鉢

おすすめスポット

雲の上の図書館

維新の門

神幸橋

梶原千百年物語り資料館・・・など

2024年度

いの支部総会

日時:5月23日(木)10:00~11:30

会場:いの町立伊野公民館2階大集会室

参加費:500円 昼食持ち帰り

内容:コグニサイズと

高知医療生協コーディネートセンターのはなし

講師:吉本 きらかさん(コーディネートセンター準備室長)

申し込み締め切り:5月17日(金)

コーディネートセンターとは・・・

医療・介護・福祉・生活支援・地域  
 資源を総合的にサポートしていく相談  
 窓口。組合員さんや、地域の方たちの  
 暮らしの中にある困りごとや不安なこ  
 とを相談していただき、解決に向けた  
 支援や相談先をご紹介します。

どちらも申し込み・問い合わせ先は… 支部長 川島 恵子 090-7578-2304  
 担当職員 宮本 研一 080-5667-5306



「生活と医療」号外

# 笑顔通信 日高

2024年  
4月号  
No.153

(発行責任者)  
高知医療生協 吉本拓生  
編集部 連絡先 088) 843-0025  
支部 連絡先 0889) 24-5914  
(編集)  
日高支部 運営委員会

組合員の  
**みなさん**  
♡ありがとう♡

支部総会ご案内  
時) 5.30 (土)  
10:00~  
ホーニング  
場所) 加茂ふれあいプラザ  
参加費) 300円 (お弁当あります)

この会は  
どなたでも  
参加できます  
ご家族、お  
友達を誘っ  
て参加下さい

お弁当注文のため参加申込  
お原更いします。090-1173-5412 (西内まで) 5/28

組合員	目標 10名 11名 (110%)
出資金 3月	目標 380,000 453,000 (119%)
増資者 件数	目標 80名 118 (148.8%)
ふれあい 訪問	目標 80件 138 (172%)
班づくり	目標 1班 達成 (100%)
相い手づくり	目標 1名 達成 (100%)
ふれあい カン	目標 3,000円 3,000円 (100%)

2023年度も終わりました。  
日高支部は全項目(7項目)総達成しま  
ひとえに皆様方のご協力  
のおかげと感謝しています。

《講演》10:10~  
「みなさんと共に歩む  
社会福祉協議会」  
晴村社協局長  
大谷倫弘氏  
(支部総会) 11:00~  
活動報告など  
各班交流・発表  
(お弁当 time 飲み物  
ご持参下さい)

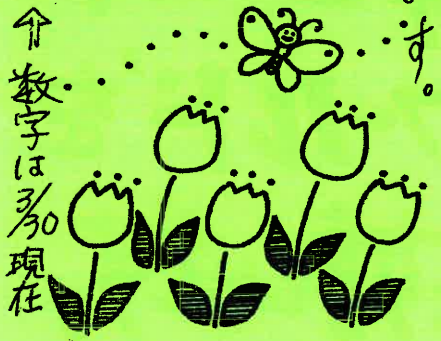
2024.5/30(木)

日高・加茂プラザにて

支部総会のあと **笑顔ひろば**  
12:00~13:00 として行います。

♪アコースティックギターとピアノ伴奏で  
歌い、オリジナル曲中心で  
活動している夫婦ユニット  
です。HIBARIワールドを  
楽しんでいただくと嬉しいです。

☆ (山崎ヒビロ制作) mamoru michiko.



「わたしの健康法」休みます。



2024, 5/30 (木)



# イベントいろいろ

日高・加茂プラザにて

支部総会のあと

## 笑顔ひろば

12:00 ~ 13:00

として行います。

♪ アコースティックギターとピアノ伴奏で  
歌い、オリジナル曲中心で  
活動している夫婦ユニット  
です。HIBARI'ワールド'を  
楽しんでもらえると嬉しいです。



☆ <山崎ヒデヒロ制作> mamoru michiko.



高知医療生活協同組合  
佐川支部ニュース No.210  
2024. 4. 20 発行



# さかわ

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

編集：佐川支部運営委員会  
支部長：渡辺絹子  
(22-4681)  
発行責任者：吉本 拓生  
(088-843-0025)

## 高知生協病院行きバス運行表

《毎週水曜日運行》

医療生協バスに乗って健診に行こう！

(佐川方面連絡便)

- 9:20発 吉本牛乳前(佐川トンネル南)
- 9:25発 旧カルチャスポット前(警察署隣)
- 9:29発 サンシャイン佐
- 9:33発 佐川駅前
- 9:40発 斗賀野駅前
- 9:45発 襟野駅前
- 9:49発 永野町民館前
- 9:52発 割烹「狩女」前(上郷)
- 10:00発 加茂駅前
- 10:40着 生協病院着



\*帰りは、生協病院を12時30分に出発して逆コースを走ります。

電話器のそばか、冷蔵庫に切り取って貼ってください

◇外来診察・健診は必ず予約をしましょう。

予約時間 8:30~17:00(平日)、  
8:30~12:30(土曜)

診察：生協病院 Tel.088-840-0123  
健診：生協病院健診センター Tel.088-843-0051

◇病院予約の際、バスを利用していることを伝えておくとういと思います。待ち時間や診察・検査などで帰りのバスに間に合わなくなったら大変です。受付の際にその旨を念押ししておくとういと思います。



渡辺 絹子 さん

【会費】5000円(弁当代)、別に支部補助5000円  
\*参加申し込み締め切りは5月13日(日)  
\*申し込み連絡先は渡辺絹子090-8690-3227  
\*弁当代等の準備がありますので事前にお知らせください。

【場 所】佐川町総合文化センター2階  
【内 容】学習講演「「クニサイズ」講師：高橋健さん  
・ 総 会 事業報告と今年度の計画  
・ 楽しい催しゲーム(景品あり)、落語 など

【日 時】5月18日(土) 午前10時~午後3時  
【場 所】佐川町総合文化センター2階

## 支部総会ご案内

午前中は学習講演と総会を行います。午後は昼食をとりながら楽しい催しになります。たくさんの方に来ていただくとうれしいです。組合員でない方も誘い合わせてお越しください。

## お陰様で6課題総達成しました。

6 課 題	年 間 目 標	実 績
組合員ふやし	10人	13人
出資金ふやし	500,000円	514,000円
増資者件数	110件	121件
ふれあい訪問	200件	236件
班づくり	1班	1班
運営員ふやし	1人	1人

班の方や組合員さんのお陰で6課題総てを達成しました。ありがとうございました。  
(支部長) 渡辺絹子 090-8690-3227

<リレー投稿>

## 「僕もスキー人生」

橋元 陽一

### 〇鹿児島生まれ育ちのスキー体験

生まれ故郷の出水は、毎年、シベリアから2万羽近いナベヅルが飛来し越冬する場所にあります。冬には東シナ海からの寒気が吹き荒れて40、50センチの積雪がありました。湿った雪ですが、雪が積もると、近所の子どもたちが集まり、並んで坂道の雪を踏み固めてグレンデづくり。中学生のお兄ちゃんたちが孟宗竹を割って、ロウソクを塗り、スキー板にして雨靴を結びつけて、順番に滑っていました。冬の楽しみの一つでした。最近では積雪も少なくなっています。

### 〇学生時代、妻との出会いでのスキー

浪して高知に来て、高校2年から始めていたサッカーを本格的に開始。入部して3か月間ほどの筋トレ、持久トレなど走ること激した練習で体重が10kg程減量。身体が引き締まりました。サッカーに激した学生生活で、部員はじめ体育系の友人が多かったです。

そんな折、大学の体育系の集中講義で4泊5日の梅池高原スキー研修があり、付き合い始めていた妻に誘われて参加。本格的なスキーは初めてで、最初は歩くこともままならない状況でしたが、最終日の競技では上手になりスキーの虜になってしまいました。今でもスキーを続けられているのは、スキーの魅力を伝授した妻のおかげです。

### 〇現役時代の子育てとスキー

土佐清水から室戸での5年間の臨時教員時代を経て、1979年4月幡多農業高校に採用。9年間過ごす間に、3人の息子が生まれ、3歳から吾川や天狗高原スキー場

に連れ出しました。

5歳になる時を待って、一緒に連れて高知組幡多支部青年部スキーツアーに参加して、北海道のパウダースキーを楽しみ続けました。その間、妻は留守番して、夫と子どもを送り出す日々を過ごしてきました。この12月末の1週間だけは、仲間とともに子どもたちと存分に楽しんで過ごせました(妻に感謝です)



### 〇退職後の孫たちとのスキー

退職後は、高退教スキーツアーに参加するようになりました。高退教の先輩方から自分の体力に合った滑りを指導していただき、北海道、蔵王などの斜面を滑り、夜は美味しいお酒を楽しみました。そして孫が5歳になり、保育園を休ませて連れ出しスキーを楽しむようになりました。昨年1月末には小学生になった孫3人に学校を休ませてお気に入りのサホロスキー場へ。今年1月は3男坊家族がいる栃木を拠点に、高知の小学生の孫を連れて新潟の苗場スキー場へ。孫たちが小学生の間は、連れ出して、じいばあも怪我をしないように、アフタースキーも楽しむスキー人生を過ごしたい。

さらに、誘って戴いたスポーツ吹き矢の道で心肺鍛錬を兼ねて、マイペースで歩みだしています。

## … 今後の予定 …

- 4月18日(木) 機関紙仕分け(斗賀野駅舎9:00~10:00)
- 19日(金) 19日行動(桜座前17:00~17:30)
- 20日(土) フレイルチェック測定会&支部レク  
(文化センター10:30~15:00) \*10:00から受付)
- 22日(月) 理事支部長会議(ソール13:30~16:30)
- 28日(日) 歴史から学ぶ「戦争しない国づくり」講師：田中優子  
(かるぼーと14:00~16:00、参加費1,000円)
- 5月1日(水) 仁淀川ブロック会議(つな一で9:30~11:30)
- 11日(土) ビキニデーin高知2024(11日~12日、ソール)
- 19日(日) 健康づくり担当者交流会(ソール10:30~12:20)  
利根歯科診療所 中澤先生講演(ソール13:00~14:00)
- 19日行動(桜座前17:00~17:30)
- 20日(月) 総代会議案説明会(つな一で1階13:30~15:00)
- 21日(火) 機関紙仕分け(斗賀野駅舎9:00~10:00)

### 「機関紙配達員さん」を

お願いします!

下記の地域をお願いします。

- ① 富士見町=10件
- ② 上郷=20件
- ③ 黒岩=20件
- ④ 川内ヶ谷・丸反田=20件
- ⑤ 柏原・桂=3件
- ⑥ 荷稻=8件
- ⑦ 越知=20件
- ⑧ 中本町=20件

渡辺忠直 090-4500-4541

《原稿募集》毎月(1月・8月休み)20日ごろに「生活と医療」と一緒に支部ニュース「さかわ」を発行します。

健康・医療・介護・社会保障・まちづくり・平和等の文書や俳句・短歌・詩・絵手紙・写真、そして医療生協や支部に対する意見など何でも構いません、発行月の7日前頃までに原稿を届けてください。

連絡先=FAX:0889-22-4681、E-mail: nabeghan-ta-kun@star.ocn.ne.jp 渡辺忠直(090-4500-4541)