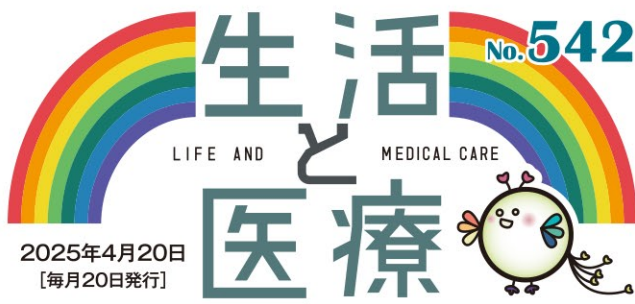


組織の現況 (2025年2月28日現在)	
組合員数	48,228名 (前月比 -3名)
出資金総額	841,466,500円 (前月比 +1,833,000円)
1人平均出資金	17,448円 (前月比 +39円)
班数	421班



**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)

# 居心地よいコミュニティ(地域社会)とは



鳥取大学大学院医学系研究科  
臨床心理学専攻  
専攻長 竹田 伸也 教授

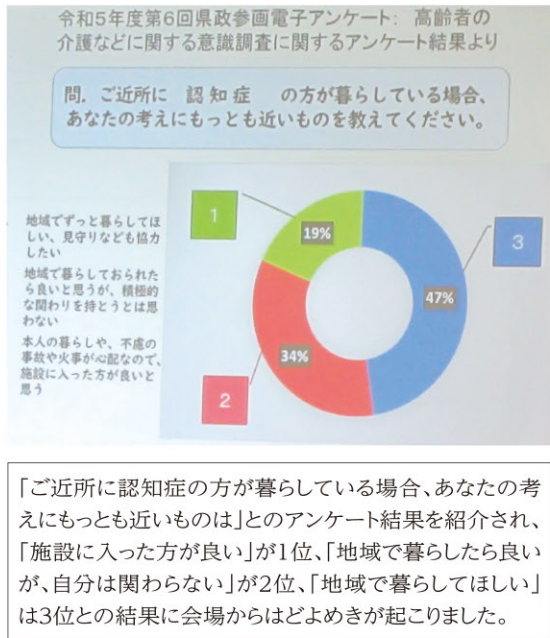
近頃、なんだか生きづらい世の中になったと思いませんか。その生きづらさは何に由来しているのでしょうか。3月15日に行われた健康づくり研究会見本市で竹田伸也先生にお話をお願いしました。

## 助けてと容易に言えない社会

近年、子どもの自死が非常に増え、分かっていただけで500人以上の子どもたちが毎年命を絶っています。警察庁の統計では、圧倒的に多かった理由は「不詳」でした。子どもたちは誰にも助けてと言えずに死んでいるわけです。

日本人は本当に勤勉で真面目にやってきました。なのにこんなに物価も高い、給与も上がらない。生活が苦しくって、余裕なく日々を暮らしている人は、本当に多いと思うんです。なかなか報われず、明るい顔をしばらく見えない。

子どもから見たら、今の大人はみんなしんどそうだし、お互い助け合っているようには見えな



## 市場原理が幅を利かす社会

市場原理というのは、

「あんなに辛くても、気軽に助けてって言うてはいけない」ということを学んだ結果が、子どもの自死の最も多い理由不詳につながっているのではないかと思えてならないんです。

ビジネスのルールです。この市場原理を端的に言うて、自己利益の追求と生産性の向上が優先される。これは当たり前前のことです。このビジネスのルールであった市場原理という考え方が、我々人間のすべての生活の価値を測る物差しになり始めてはいないでしょうか。市場原理を心の中に取り込むと、身近な体験の価値を損か得かで測るよ

## コミュニケーションする力

居心地の良いコミュニティの条件は、「率先して責任を負う人がいるかどうか」です。その判断基準は三つあります。一つ目は、役割の決まってい

ないつとめを自発的にする人がいるか。二つ目は、介助の必要な人に対して手を差し伸べる人が一定数いるか。三つ目は、会議など意思決定の場で建設的な発言をする人がいるか。この三つです。この三つがそろっているコミュニティはとても居心地がいいと思います。反対に、何が起ころうと自分は無関係でいたい、そういう気持ちの人が多く「問題が起こる」確

## 私たちは「弱者」

認知症、障がい者、難病者、生活困窮者・・・弱者って一体誰でしょうか。それはかつての自分であり、いつか訪れる自分なんです。自分と関係ない人ではなくて、実はかつての自分だったかもしれない人。いつか訪れる自分かもしれない。自分もふうに考えると、困っている人に力を届けると

率が高まり、コミュニティ崩壊へと繋がります。居心地よいコミュニティを作り出すために大事なことは、コミュニケーションを機能させることです。「お前が言っていることは価値観違うから、もう出ていけ」ではなくて、「違う価値観だけど、私はこう思っているんだね」とやり取りをもう1回復活させなければならぬ。これからの時代に必要なのは、自分と価値観が違う人たちと、互いになんとかコミュニケーションをする力だろうと思うんです。

## 参加者の感想

「弱さ」が私たちを結びつける共通点というのがとても良かった。「強くなけりゃいかん...!」と学校でも家庭でもずっと教えこまれてきたのかもしれない。学校の先生方にも聞かせたい話でした。・本場に困った時、「助けて」と言えるだろうか?ふと考えさせられました。反対に「助けて」と言われたら、進んで出る限り助けてやれると思った。いつも私達は活動の中で思いながら活動しています。その方の気持ちになつて、色々とお話も聞ける様に普段から心がけています。いつでもだれもが「助けられる」社会になってほしいです。

「弱者」が私たちを結びつける共通点というのがとても良かった。「強くなけりゃいかん...!」と学校でも家庭でもずっと教えこまれてきたのかもしれない。学校の先生方にも聞かせたい話でした。・本場に困った時、「助けて」と言えるだろうか?ふと考えさせられました。反対に「助けて」と言われたら、進んで出る限り助けてやれると思った。いつも私達は活動の中で思いながら活動しています。その方の気持ちになつて、色々とお話も聞ける様に普段から心がけています。いつでもだれもが「助けられる」社会になってほしいです。

## ふれあい

二月の香南市支部・華麗サロンに地元在住の和裁一級技能士さんを招きました。

セーターの上に着物を着て、ブーツ姿で来られ、着物の現代風の利用の仕方などいろいろ詳しく話してくれたので、筆筈に眠っている着物の出番の参考になりました。

又、自分で喪服をパンツに縫い直したOさんが立ち上がって見せると、Kさんは風呂敷包みから総絞りの羽織りをリフォームしたジャケットを出して広げ、Rさんも「私もこれはねえ」と、上着の裏を見せて「すごい!」「えいねえ...」などの声でザワザワ?いえないえ、賑やかになったのです。

古い物や思い出のある物を作り直し、ふたたび使う喜びや楽しさを他の人と共感できました。

披露した組合員さんが嬉しそうに誇らしげに見えるところに、先生も参加者もみんなが「着物」で盛りあがったサロンになりました。次回も、花を飾って、おいしいコーヒーとお菓子の人が楽しめるサロンを開きます。(M)



認知症のご相談は「コールセンター」家族の会

(認知症のひとと家族の会)

TEL・FAX

(088)

821-2818

(月)金 10時~16時

※土・日・祝日、年末年始は休み

### 2025年度方針

# 「ひとり暮らし」でも「ひとりぼっち」にしない

## ～地域に開かれた支部・班活動で、新しいつながりをつくり拡げていこう～

### 高知県のこれから

みなさん、1人暮らしをする人が増えていると実感されていますか。

「国立社会保障・人口問題研究所」の推計によると、今後、すべての都道府県で1世帯あたりの平均人数が減少していき、15年後の2040年には半数以上の都道府県で2人を下回る見通しです。中でも、「65歳以上の1人暮らし世帯」は2050年に32の都道府県で全世帯の20%を超え、このうち高知県は最も高く27%まで上昇します。



昨年より始めた組合員全戸訪問。行ってみると、いつも事業所を利用してくださっている方、「毎日歩きゆうき機関紙配るで」と新しく配達員になってくださった方、「班会をこの地域でもやってほしい」と班長になつてくださった方等々、嬉しい出会いがたくさんありました。

少しでも地域の方の力になりたい、困っていることがあれば相談し

た組合員全戸訪問。行ってみると、いつも事業所を利用してくださっている方、「毎日歩きゆうき機関紙配るで」と新しく配達員になってくださった方、「班会をこの地域でもやってほしい」と班長になつてくださった方等々、嬉しい出会いがたくさんありました。

「誰もが健康で居心地よくくらしをまっすぐ」を目標として、地域にいろいろな形のつながりを拡げていきたいと思います。

### 組合員全戸訪問で新しいつながりを創ります

高知県の人口減少、高齢化の問題は言われ始めて久しいですが、老老世帯や高齢者1人世帯の割合が地域の中で増えていく中で生じる問題に、私たちはどのように備えることができるでしょうか。2025年度は「組合員全戸訪問」と「居場所づくり」で「ひとりぼっちにしない」ための取り組みを進めます。

### 「居場所」づくりを進めます

てほしいとの思いで、支部の運営委員は訪問しています。その際には、ぜひ気軽におしゃべりしていただけたらと思います。



また、職員組合員である専門職(看護師、リハビリテーション科職員など)を呼んで学習したり、気軽に相談することもできます。楽しい班活動を各地で行い、新しい人もお誘いして、みんなが集える居場所にしていきます。



②サロン  
1人暮らしの高齢者にとって「出かけない」「簡単な食事で済ませる」ことは、フレイルや認知症のリスクを高めることにつながります。外出着に着替えて、おしゃべりをして、パランスの取れた食事をす。すべての支部でサロンの開催ができるよ



### あなたはまちづくりの主人公です

う、地域の方々や団体の協力を得ながら進めます。

## 公告 第64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64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・45条に基づき総代の選出をおこないます。総代定数は255人(選挙区は「生活と医療」3月号に掲載)です。

日時 2025年6月22日(日) 10:00~15:30  
会場 高知県立県民文化ホール グリーンホール (高知県高知市本町4丁目3-30)

2025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	2024年度の活動のまとめ、2025年度の基本方針と分野別課題について
第2号議案	中長期事業計画について
第3号議案	2024年度の決算について
第4号議案	損失処理について
第5号議案	2025年度事業計画と予算について
第6号議案	役員報酬限度額及び役員退職金について
第7号議案	次期役員の選任について
第8号議案	議決事項一部修正委任の件

## 2025年3月理事会報告

1号議案 ①2024年度みなし自由脱退処理(3/26現在対象269名/178万円)について②WHO世界保健デー健康チェック4/5(土)マルナカ高知インター店について③すさき診療所閉院セレモニー3/28(金)について④第63回通常総代会に向けた議案確認等スケジュールについて⑤2025年2月経営結果(実績▲1,600万円、予算差▲669万円、前年差▲966万円)について承認した。

2号議案 ①2024年度四課題到達と2025年度組織活動方針について→ア)2024年度四課題到達状況と次年度目標について、イ)2025年度組織活動方針の確認、ウ)2025年度第1回理事・支部長会議4/21(月)高知市ソレについて確認した。



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



1人分 エネルギー240kcal 塩分1.8g

- Ingredients list for 'たけのこと 豚肉のピリ辛みそ炒め' including items like '新ゆでたけのこ', '豚肉', '酒', 'しょうゆ', etc.



YouTubeはこちらから!

- Preparation steps (作り方) for the recipe, starting with 'ゆでたけのこは薄く短冊切りにする'.



須崎市 入野 節子様 私「免許返納」しました。と言えは聞こえはいいですが、更新に失敗したので「エー」とショックで...

高知市 山本 喜美子様 編集後記、読みました。谷脇監督さんの時代、快勝してましたね！私はテレビでしたか...

高知市 べんざくらまる様 父が昔バイクで事故を起こした後、免許を返納しました。免許が返納した後は、免許がなかったら羽をも...

中 浜田 悦子様 3月のすさき診療所の閉院はとて残念です。後の受診場所も決まらず悩ましいです。...

写真ルポ

3月3日 商業施設で組合員さんの雛人形展示

2月21日から2週間、アピアさつきで『雛人形の展示』をしました。初日には中村幼稚園の園児によるセレモニーがあり、...



健康づくり活動推進会えがお 主催

3月9日 高知市東支部 グラウンドゴルフ大会

毎年恒例のグラウンドゴルフ大会を行いました。初心者と五台山のベテランメンバーがペアを組み、2ホールをラウンドし楽しく交流しました。...



3月9日 安芸支部 フレイルチェック測定会



15名が参加。立ち上がりテストなど、普段はなかなか測定しない項目も多く盛り上がりました。「重いものをよく持つ」という人でも、いざ測定してみると骨格筋量が少ないということも。...

3月28日 すさき診療所閉院セレモニー

すさき診療所の閉院セレモニーは、来賓の方々の挨拶から始まり、依光先生への感謝の言葉などが次々と述べられました。34名が参加し、花束の贈呈・歓談の時間へ進み、思い出話に花を咲かせながら楽しいひと時をすごしました。...



あちこちできたよ新班



日高支部 わすれな草班

結成:2023年10月24日 人数:8人 班会:毎月 場所:村の駅ひだか 2階 班長:梶原 和子(後列中央)

やりたいことをやる!

仲良しで集まって交流したり、おしゃべりしたり、出かけたりする仲間をつくりました。71~91歳の8人で活動中です。1月は七宝焼きで講師は91歳の班員さんです。折り紙(講師は西内支部長)、歌、編み物などやりたいことを何でも楽しんでます。...







写真右端が大野さん



毎年、時間とお金を確保して旅行に行く、これがずっと続いているマイブームです。コロナにより4年間どこにも行けませんが、1番行きかけた沖縄へ行ってきました。

旅行を企画するときは①季節を感じられる体験②子ども達にとっての初体験、この2つを組み込むことにしています。細かいスケジュールは決めず、現地での流れに身を任せるのが私流です。10年ぶりの沖縄でした。子ども達は初めて飛行機に乗りました。搭乗する前は「大丈夫

# 物より思い出



◆今回のマイブームは作業療法士の「作業」とは、食べたり、入浴したり、日常生活すべてを指します。作業療法士とは、ケガや病気、障害のある方などを対象に作業を通じて能力の改善・維持を行い「その人らしい生活」を目指す仕事です。

「と余裕をかましていた子ども達ですが、いざ動き出すとエンジン音やG、離着陸の衝撃に顔を引きたらせ、私の手をギュッと握り、その手は汗びっしょりに(笑)。いい初体験ができました!

今回の旅行では、万座毛、美ら海水族館、DINO恐竜パーク、パイナツプルパーク、首里城へ行き、丸一日かけて海とプールを満喫しました。想像以上に楽しかったのは子ども達リクエストで行った恐竜PARKです。恐竜好きの方にはおすすです!ちなみに、今年は雲海を見に行こうと計画中です☆

作業療法士 大野 奈美  
リハビリテーション科  
(高知生協病院)

## 2025年4月より 带状疱疹ワクチンが定期接種へ

### 〈対象者〉

- ①年度内に65歳を迎える方
  - ②60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- ※令和7年度から5年間の経過措置として70、75、80、85、90、95、100歳の方も対象  
※令和7年度に限り100歳以上の方は全員対象

### 〈接種方法と費用〉

- ①ワクチン接種には自治体から発行される「予診票」が必要です。
  - ②「予診票」が届いたら医療機関にご予約の上、受診をお願いします。
- ※ワクチンの取り寄せが必要ですので、お早めにご予約ください。原則、予約後のキャンセルはできません。

ワクチンの種類	水痘生ワクチン	不活性化ワクチン
接種回数	1回	2回(2カ月あけて)
予防効果	50~60%程度	90%以上
持続期間	5年程度	10年程度
特徴	免疫が低下している人は接種できない	免疫が低下していても接種可能
接種料金(1回)	3,000円	7,000円

※どちらか一方のワクチンに限り助成の対象です。

◎高知生協病院 088-813-1010

- ①まずは診察予約をし、医師と相談の上ワクチンの種類を決めてください。
- ②ワクチンを取り寄せ、別日に接種します。

◎旭診療所 088-844-0809 ◎潮江診療所 088-833-9511

## 新入職員紹介 よろしくお願ひします



- 写真前列右から
- 高知医療生活協同組合 理事長 山中 正博
  - 高知生協病院 1病棟 看護師 松岡 沙奈
  - 本部事務局 総務課 事務 中山 寧々
  - 高知医療生活協同組合 副理事長 塩田 早智子
  - 後列右から
  - 高知医療生活協同組合 専務理事 吉本 拓生
  - 高知生協病院 2病棟 看護師 稲田 真聖
  - 高知生協病院 1病棟 看護師 坂本 晃輝
  - 高知生協病院 1病棟 看護師 川田 鈴梨

### 編集後記

免許返納座談会でお話しした85歳の原成子さん。班長として班会を仕切るだけでなく、他の班会にも積極的に出かけて懇親会も楽しく参加。班会がなくなった地区では、裏千家准教授の腕前でお茶会を毎月開いて、班会の再開に努めようと奮闘しています。運営委員としても大活躍。元氣いっぱい!ラジオ体操も30年以上続けて、表彰されました。秦支部の大黒柱です。鳥

### 応募方法

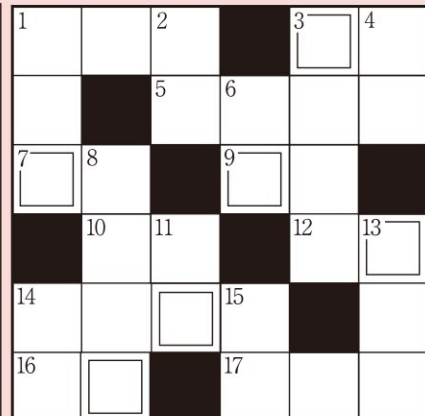
- ▶必要事項
- 住所・郵便番号 2、お名前 3、でんわ 4、解答 (542号)
  - 紙面記事への意見ご感想、近況
- ①ハガキ 〒780-0963 高知市口細山 206-9 高知医療生協クイズ係
- ②FAX 088-840-0649
- ③LINE QRコードからお友達登録をして、公式LINEにメッセージを。
- ④メール k.kurokawa@kochi-iryoseikyo.jp (黒川)
- ※必要事項をご記入いただき、上記①~④のいずれかの方法でご応募ください。



LINEの応募はこちらのQRコードから!

- 「ヨコのカギ」
- あたま。を垂れる
  - アマチュアの対
  - 墓所に建てる
  - カギ
  - の一声
  - おおよげに定めた方式
  - へそがーを沸かす
  - 追加試験の略
  - 模様なしの
  - 軍事

- 【ヨコのカギ】
- の中の嵐=内輪もめ
  - 取り消し。契約—
  - 鍵のかかる戸棚
  - 東北弁で牛
  - は友を呼ぶ
  - 外の対
  - より量
  - 鍋等に入れ密封して焼く
  - 提案は—尚早とされ見送り
  - 黙考



## ワードパズル?

カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉は何ですか。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。

※切日 6月20日