



旭北支部ニュース

高知医療生活協同組合
旭北支部運営委員会
2025年12月20日発行
(編集・執筆: 理事 川崎)

ちょっと気の早いごあいさつ！

最近、一年が経つのが随分早く感じられるようになりました。振り返ると地震災害、豪雨災害、大規模火災など災害の多い年でした。

また高齢者を取り巻く環境は、ますます厳しくなっています。

来年は、穏やかで幸せなことが多い年となりますようお祈りします。

みなさまには、お世話になりましたが、今年もよろしくお願ひいたします。

安心して暮らせる街づくりを、みんなで進めましょう！

明けまして

おめでとうございます

旧年中はお世話になりました
本年もよろしくお願ひいたします。

令和8年元旦

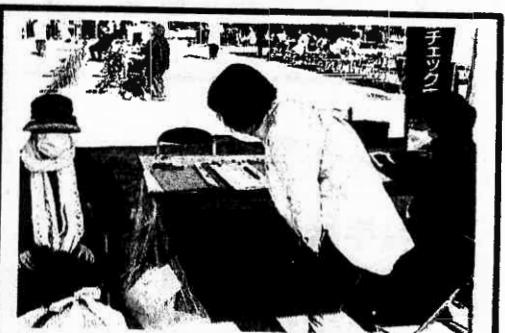


旭北支部
運営委員一同

「旭やるかい」祭に参加しました！

住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられる街をめざして作られた「旭やるかい」（住民有志、生活支援を行っている組織、団体、行政等で構成）が住民のつながりを強めようと、12月7日に旭小学校の運動場でお祭りを開催しました。

出し物は・アコーディオンやエレクトーンの演奏・フラダンス・よさこい等で盛り上りました。医療生協の若い担当職員は焼きそば、旭南支部はおでんの店を出し、健康づくり委員会は健康チェックをするなど頑張っていました。小学生グループ、親子連れ、お年寄りたちで大賑わいでした。



なんと百歳の女性の作品です！

恒例のパンフラワー教室の作品展が生協病院会計前で年末にかけて行われました（先生は貞長さん）。空間がパッと華やいでいました。作品の中には、なんと百歳の女性の作品がありました。素晴らしい！！

健康で長生きしてくださいね。



作品展風景



百歳の女性の作品

コグニサイズ大交流会が開催されました！

コグニサイズとは全身運動と頭を使う課題（頭の体操）を同時並行で行うことによって、身体機能と認知機能を活性化させ認知症予防や身体の健康維持につなげようという活動です。12月13日（土）にソーレで、既にコグニサイズ教室に参加している人、これからやってみたい人を対象に大（？）交流会を開きました。

50名近い人数が集まって、ワイワイ賑やかに行われましたが、内容は以下のとおりです。

●ビデオによるコグニサイズの学習 ●生協病院リハビリ職員によるストレッチ、筋トレの指導 ●踏み箱を使ったステップ運動（歌のテンポと合わせた）などや床にハシゴ（右の写真参考）の形をテープで作り、指示通り歩くラダー運動などで、みんなうっすら汗をかいていました。

その後、グループごとに分かれて、お茶菓子によるミニカフェ形式でおしゃべりし、感想を言い合いました。楽しかったよ！



ラダー運動



ステップ運動

（仮称）塚ノ原サロン開催のお知らせ

- 健康になりたい、認知症を予防したい
- 介護のことを知りたい
- 日々の暮らしでの困りごとの相談がある
- 楽しくおしゃべりやゲームがしたい など

日時：令和8年1月16日（金） 13時～15時

場所：塚ノ原公民館

参加費：100円（お茶菓子代）

どなたも歓迎、専門職も相談に応じます

お知らせ！

令和8年1月の機関紙
配達はお休みです

★各種催し ~みなさんの見学、ご参加、待ってます！！ 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および第4月曜日 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

○ピーズ教室

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

高知医療生活協同組合

朝倉みなみ支部二コース

2026年1. 1号

NO.131

みなみ

発行責任者
吉本 拓生

編集
高知医療生活協同組合
朝倉みなみ支部
運営委員会

あけまして
おめでとうございます

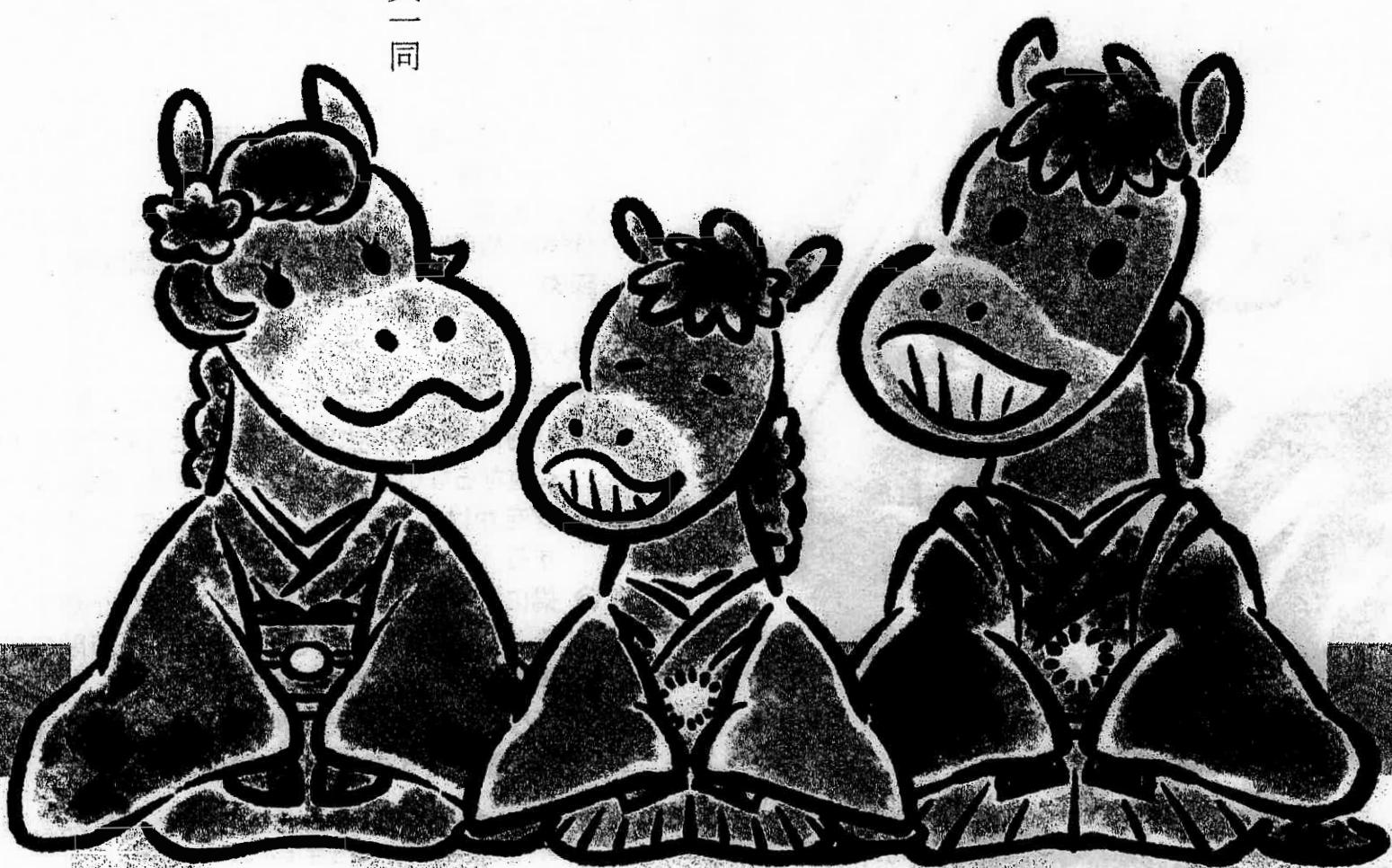
新しい年がスタートしました

昨年は 担い手さん増やしや 組織強化月間の
取り組みなど 高知医療生協を大きく強くする
活動では 多くの組合員さんのご支援ご協力を
いただき ほんとうにありがとうございました

今年も楽しい行事を開きつつ 元気な朝倉みな
み 支部を つくっていきましょう

二〇二六年 元旦

朝倉みなみ支部運営委員一同



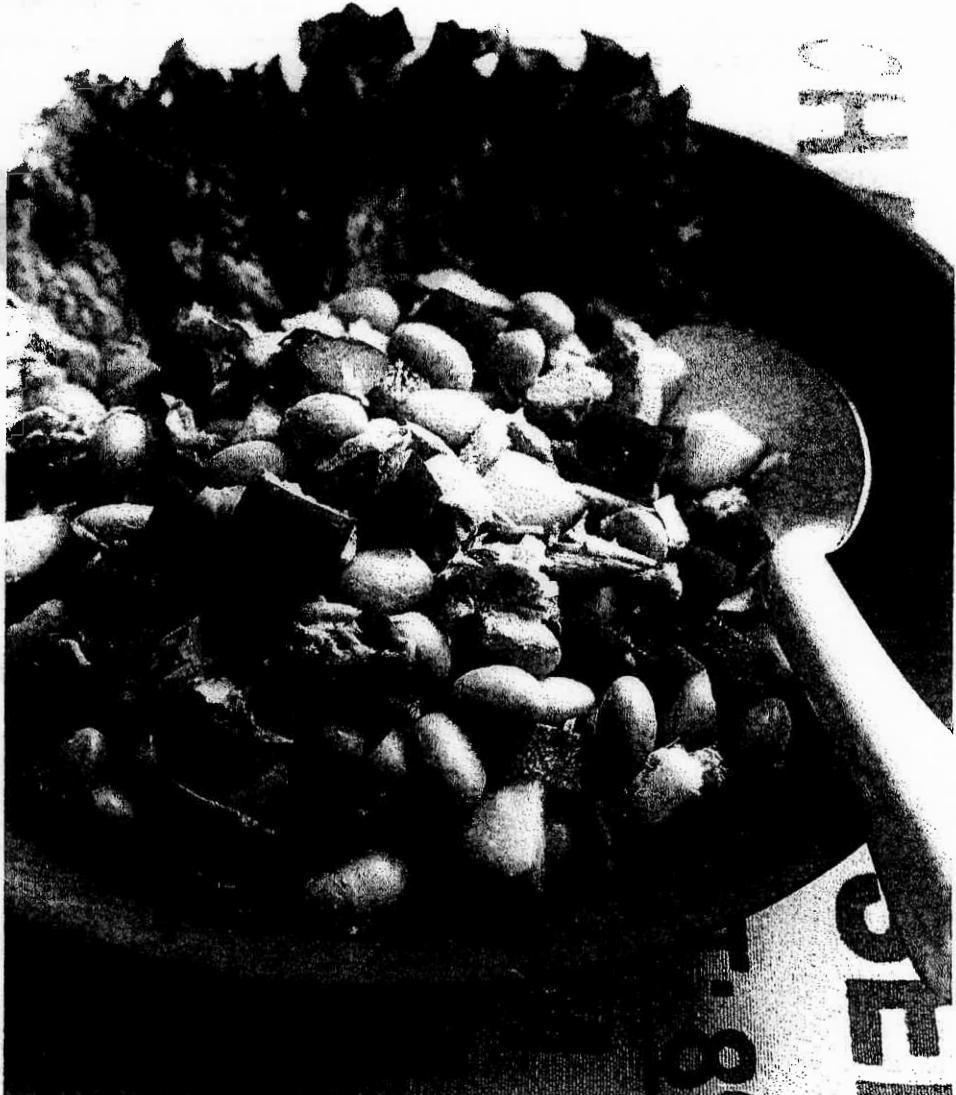
大豆のわさび和え

材料

水煮大豆(または蒸し大豆) 50g
ツナ缶 小1/2缶(35g)
きゅうり 1/2本(50g)
パプリカ(赤色または黄色) 1/4個(40g)
しょうゆ 小さじ1
わさび チューブ1cmくらい
レタス お好みで

作り方

- ① 水煮大豆は水気をきり、ツナは缶汁をきる
 - ② きゅうりは小さめの角切りにして、塩少々をふりしばらくおいて水気をきる。パプリカは1cm角に切りサッと茹でて水気をきる
 - ③ ①と②をしょうゆとわさびで和える
 - ④ 皿に盛りつけ、レタスを添える
- エネルギー167kcal、たんぱく質9g、脂質2.8g、塩分0.6g



栄養バランスアップ インスタントラーメン

材料

インスタント麺	… 2袋	酒 大さじ2
(お好みの味)		水 600cc
カット野菜 200g	豆乳 200cc
(野菜炒め用)		付属の調味料	
豚肉 100g		

作り方

- ① カット野菜を10分ほど水にさらした後、水を切り耐熱性の容器に敷く。その上に豚肉となるべく重ならないように広げてのせる。酒をふりラップをかけて、電子レンジ600Wで3~5分加熱する
 - ② 鍋に水を入れ、沸騰したらインスタント麺を入れる。途中で麺をほぐし、表示の加熱時間の少し手前で豆乳と付属の調味料を加える
 - ③ 再び湯気が立ってきたら器に盛り、①をのせる。
※沸騰させすぎないように注意
- エネルギー692kcal、たんぱく質27g、脂質24g、塩分6.1g(塩分はスープを全て摂取した場合)

2025年
12月号

ひとざまり

JOHOKU 支部ニュース
 編集 城北支部運営委員会
 連絡先 支部長 中澤紀子
 TEL 090-4783-3026



底冷えが進む師走の頃となりました。皆様健やかに過ごしていらっしゃるか?
 月邪でひかない様元気で樂しく過ごしましょう。

11月のたべにべ会ではネイルをして頂き、それにはまって皆さんうれしそうでした。
 12月は松ぼっくりでクリスマスツリーを作ります。多くの方の参加をお待ちしております。
 12月15日に班で生協病院に特定健診に行きます。自分の体の辛さを知る良い
 時機です。その後忘年会として風食をみんなで樂しくおいし中華料理を頂きます
 支部での色々なイベントに参加して樂しく過ごせればと願っております(運営頼み)

11月のたべにべ会では、理美容学校の
 住徒エル達にネイルをして頂きました。何十年ぶりか
 の体験で“ワクワク”されたりなど若返った
 気持になりました。時を過ぎました。若手住
 徒エル達と会話をはずみ芳いエネルギーを
 吸収して皆さん喜んでいました。(ロ)
 来年も又やりたいですね。お楽しみ!!



毎月の定期イベント情報

白衣体操

毎週水曜日

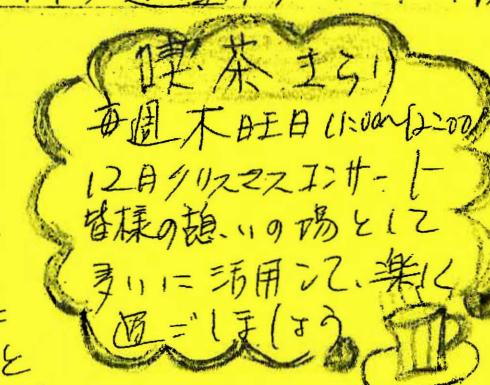
新しい参加者も増え盛り
 上っています。お話し会、抹茶カフェ
 コグニティブと終了後のイベント
 に多くの参加があり樂しく過ごして
 います。新しい年を迎える方も
 も元気で健やかでありますように
 保重であります

コグニティブ教室

毎月第4水曜日

参加費、¥100

指導者本多かわ



抹茶カフェ

毎月第4水曜日
 11:00~12:00 参加費¥200

おしゃべり

待てます

たべにべ会

毎月第3金曜日 11:00 参加費¥80

12月、松ぼっくりでクリスマスツリー作り
 色々と飾りつけ似合うツリーを作って
 下さい。

1月 生協病院 院長先生のお話し
 どんな話か聞いてみませんか?

2月 スマホ教室 (ドコモヨコッパー)
 ヤリ方を習ってヨリにスマート
 を活用してみる

いきいき神田

No.276
2026年1月1日
発行

神田支部ニュース

神田支部運営委員会

謹んで
新春の祝詞を
申す
おげます

昨年は、組合員さん、支部担当職員さんの
ご協力で支部活動、行事を実施出来ました。

ありがとうございました。

今年もご協力よろしくお願ひします。

二〇二六年一月一日

神田支部運営委員会

新年おめでとうございます

神田第四班

神田バランスボール班

神田娘班

しだれ梅班

中山田班

ゆすらうめ班

すず風班

コスモス班



2025年10月30日
月間スタート集会で炭養のお話を交流

担当職員	黒川	桂子	村岡	勢津子	松村	島村	芳江	迫哲郎	金子孝子	半田隆志
------	----	----	----	-----	----	----	----	-----	------	------



2025年5月23日
支部総会で“コブニサイズ”

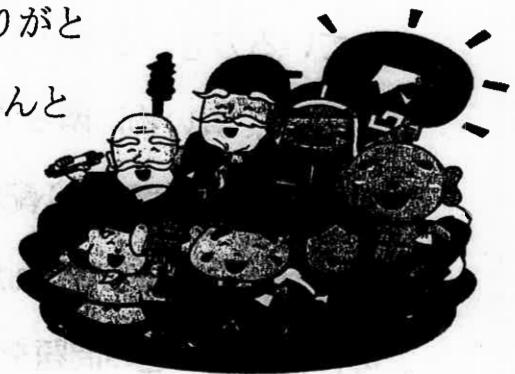
支部の
カンパに
ご協力を!
お出し
三〇〇円です

にこ にこ

編集
高知市東支部運営委員会
2026.1.1 発行
発行責任者：吉本拓生

明けましておめでとうございます

2025年の高知市東支部は班活動も多く組合員さんの参加で健康づくりがとりくまれました。それに加えて2つの地域包括さんと高知市社会福祉協議会さんとの連携により大きく地域活動に広がりがうまれました。「ほっとカフェ大津」「お試しカフェこうせい」を実施し、今までにないつながりを得たことが昨年の大きな成果になりました。長年の地域の課題としての公共交通問題も、多くの方々のご協力により少しずつ前向きな解決策を求める取り組みになってきました。



2026年も「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」を続けていきます。そして、さらに多くの組合員さんに参加していただけるような支部活動を目指して、とりくみをすすめていきたいと考えております。

今年もどうぞご協力よろしくお願ひいたします。

高知市東支部運営委員一同

楽しかった支部レク！

11月26日(水)東支部のレクリエーションでアンパンマンミュージアムに行ってきました。天気も良く、季節外れの暖かさの中、90歳代から4歳まで、幅広い年代の23人の参加でした。行きがけのバスの中では、皆の好きなもの3つ・嫌いなもの1つを言いながらの自己紹介。いつまでも元気な秘訣は、食べること・おしゃべりすることだと実感させられました。

予定より早く到着し、道の駅でみんないっぱいお買い物。

アンパンミュージアムでは、展示室だけでなく、館内の壁・床・階段までいろんな仕掛けがあり、アンパンマンその仲間たちに出会うことができました。

やなせたかし文化賞大賞者の「リト@葉っぱ切り絵」さんの葉っぱから切り絵の繊細な技術に夢中っていました。帰りのバスの中では、4歳の男の子がアンパンマンの歌をチコンサート。和やかな雰囲気であつという間に帰宅。

お世話して下さった皆様ありがとうございました。またの機会を楽しみにしております。

(下田川班 楠瀬 ゆかり)

キックオフ集会を開催しました。たくさんのご参加ありがとうございました！

12月11日(木)の午後、五台山ふれあいセンターで、チョイソコキックオフ集会を開催しました。53名の方の参加でした。五台山地域から多くの方が来て下さいました。参加者は10組のグループに分かれて、①今不便に思っていること、周りの人の声②アンケート集計をみて今後どのようなことが地域として起こると考えられるか ③どのような地域を望むかというテーマで話し合いをしました。アンケートの中では75歳以上の約半数が現在困っていて、今移動手段を持っていても困っている方もいるということが明らかになりました。特に五台山、介良地域ではバスも便数が少なく、通院、買い物に困っている。今は家族に乗せていいてもらっているが、今後どうなるか。また、免許返納後の生活が心配等の意見がありました。

いつまでも、住み慣れた場所で住み続けられるように、また健康で住み続けられる地域になるために、公共交通の問題を解決することが大事だということが話し合いの中でわかりました。

今後、チョイソコの導入に取り組んでいくために、さらに多くの方に知っていただき、仲間になつていただけたらと考えています。いろいろなことを発信していくLINEグループも開設しましたので、どうぞぞいてみてください。

(高知市東支部担当理事 鈴木 教子)

いのちとくらし何でも相談会開催しました

12月13日(土)介良ふれあいセンターでいのちとくらし何でも相談会を開催しました。今年は介護福祉士、司法書士、行政書士さんの3人が相談員として来てくださいました。

組合員さんだけでなく事前にビラを周辺に配布していました。当日は5組の相談がありました。毎年高知県の補助金を得て、全県下で行っています。相談員の方々はていねいにお答えして下さり、毎年好評です。一人30分無料です。来年もまた開催いたします。是非ご利用ください。

ほっとカフェ大津次回お知らせ

1月21日(水)13:30~15:00 ベルモニ一大津

内容：骨密度測定、コーヒーを飲みながらおしゃべり

いれあい

こだかさ支部ニース
発行責任者 吉本拓生

編集: こだかさ支部 運営委員会

〈睡眠講座〉

11月22日(土)に、上級睡眠健康指導士の木下先生による〈睡眠講座〉の第2段を聽講。腹式呼吸によるリラックス法を基本として

- ・朝ごはんは 成長ホルモンのもととなるタンパク質を摂る(4品以上)

- ・朝は定時に起きて 太陽の光も浴びるよう(体内時計)

など、生活をまるごと見つめる大切な時間であることがわかった。

また、入眠のために深部体温が下がることが必要であるために、電灯の明るさや入浴、そしてスマートホンの使用にも留意すること。夕食の時間にも配慮するなど、快適な睡眠を手に入れる手段をたくさん学ぶことができた。



プラスチックを使い続ける
社会のゆくえ

(高知医療生協
環境問題学習交流会)

便利で、世の中にあふれているプラスチック製品だが、
ポリマー(おもつ)
マイクロビーズ(洗濯
歯みがき)

マテリアルリサイクル

環境ホルモン 等。

昔の暮らし方や知恵を
思い出したいものである…



〈健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる〉

「声を届けるハガキ」2025年に返信が
理事長の小林玲子さんから、包括の方
と訪問、貴重なアドバイスを
授けてくれています。

回覧

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 12月25日(木) 13:30~15:00
折り紙でクリスマス飾りづくり**

【このサロンは毎月第4木曜日(祝日除く)に開催しています!】
1月22日(木)は、コグニサイズ(認知症予防運動)を予定

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!

☆ご持参いただくもの
参加費 100円

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サロン中いつでもご相談いただけます
※なるべくマスクを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 サ ロ ン だ よ り

何でも相談サロンこだかさは、暮らしのお役立ち講座や健康講座、
ものづくり、お茶会などさまざまな内容を行っています。
どなたでも参加可能ですので、お気軽にお越しください♪

11月

のサロンは
「セ・ピアーチエ」オータムコンサート
を行いました!

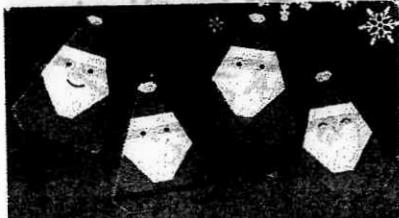
今回は、毎年定例となったコーラスグループ「セ・ピアーチエ」さんのオータムコンサートを行いました。朝ドラ「あんぱん」にちなみ、やなせたかさんの楽曲など、アンコールを含め実際に14曲もの曲をご用意ください、詩と歌の世界に魅了されました。



12月

のサロンは
折り紙でクリスマス飾りづくり
を開催します♪

昨年も好評だった折り紙づくりを行います。クリスマスの飾りをみんなで楽し
く作りましょう!
⇒画像はイメージです。どんな飾りをつ
くるかは当日のお楽しみ♪





ヘルシー秦

医療生協秦支部

No. 6 (通巻 107 号)

2026. 1. 1 (木)

朝ドラ「あんぱん」の世界どっふりと

11月6日(木)、早朝までの雨が上がって抜けるような秋空の下、17名が車2台に分乗して支部レクに出かけました。朝ドラ「あんぱん」の余韻冷めやらぬ中、まずはアンパンマンミュージアムへ。

リニューアルとともに大人気の施設は完全予約制になっていて、事前予約の賜物ですんなり入場し、まずは企画展「やなせたかし 僕と詩と絵と人生と」がおこなわれている4階へ。やなせたかしの漫画やイラスト満載でみんな写真を撮ったり、物語を読んだり真剣なまなざしで見入っていました。2階にはアンパンマンが有名になってから50年ほどの間に発売されたアンパンマングッズが所狭しと展示されていて、「これ、佑樹が履きよった」と妻が懐かしがっていました。地階に行くとパン工場など子どもたちが喜びそうな遊び場がありました。

いったん外に出るとでっかい「だだんだん」が!そして「詩とメルヘン記念館」に入ると、ずっと発行されてきた「詩とメルヘン」の中の印象的な作品が数多く展示されていて、こちらも皆さん真剣に鑑賞。最後



は「やなせたかし記念館別館」でやなせたかしのステキな詩の世界を堪能。心に刺さるような言葉がたくさんありました。3館をじっくり鑑賞したあと、少し早い昼食は隣接する「キッチン薦生の里」で日替わり定食&アイス&コーヒー。酢鶏がとっても美味しい大満足のランチでした。となりの道の駅でのお買い物も楽しみました。

次に車を少し走らせて向かったのはやなせ夫妻が眠る「朴ノ木公園」。アンパンマンなどの石像に囲まれて眠るお二人に手を合わせました。そして車は南国市の海洋堂スペースファクトリーへ。ここでも企画展「のぶとたかしのおらんく展」をやっていて、何と朝ドラに登場した本物の木のシーソーがあって代わる代わる記念写真!朝ドラの展開に合わせて何度も特集していた高知新聞の記事も全て?展示されていて、じっと読んでいる方もいました。ファクトリー内ではクイズを楽しみながら館内をぐるっと回って全問正解で缶バッヂをゲット!最後はファクトリーで頂いたクーポンを使って「かざぐるま市」でお買い物。とにかく忙しくも楽しい旅でした。(西秦いづみ班・大鳥克人)

【感想】春から半年間、毎朝の楽しみだった朝ドラ「あんぱん」。今回の支部レクは香美市・南国市を巡るあんぱんツアーでした。最初は香美市香北町のやなせたかし記念館・アンパンマンミュージアムへ。昔子どもと一緒に来た記憶はありますが、その時は子どものペースで見て回ったので自分自身で展示品をじっくり見て回ることができたのは今回が初めてでした。展示作品や解説から、やなせさんの漫画家や詩人としての才能の豊かさ、謙虚な人柄と平和への思いを改めて感じることができました。南国市の海洋堂スペースファクトリーでは、あんぱんのジオラマセット(精巧に作られたミニチュア模型)に加え、掩体壕など南国市ならではの平和を考える展示もあり、さすがだと思いました。道の駅での昼食や帰りの直販所でのお買い物など、支部レクならではのお楽しみも盛りだくさんでした。(島崎保臣)

加賀野井2丁目で新配達員3名&増資7千円

12月4日に全戸訪問の一環で加賀野井2丁目を7名で3グループ

に分かれて訪問。これまで30軒以上配達して下さっていた方がご都合が悪くなり、新しい配達員さんを見つけることが大きな目的です。留守のお宅が多く、亡くなっている方もいましたが、お会いできた方は快く増資して下さったり、生協病院に検診で通っていることなど楽しくお話しもできました。また配達員さんも3名見つかり、中には12軒も「運動をかねて配達して下さるという方いました。なお当日は49件訪問し、対話が17件、署名が7筆、増資が3件7,000円、新加入(名義変更)が2件でした。集計後には武田さんが手作りアップルパイとコーヒーでもてなして下さり、本当に楽しい訪問活動でした。

編集後記:崎山ひろみさんのお話は次号で報告します▼佐渡ヶ島でトキに出会い、金山を歩き、島酒に酔い、たらい舟に揺られ、カニに舌鼓。いい旅でした。12月1日高新掲載。(鳥)

☆12月は忘年会&学習&ボッチャ☆

前里チューリップ班は忘年会



↑ナイト班はボッチャ
↓東秦班は忘年会



西秦いづみ班は看護師さんと尿漏れ・難聴・認知症学習

わかば

発行:2025.12.20

No. 194

発行:高知医療生活協同組合

潮江診療所 Tel.088-833-9511

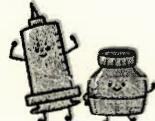
発行責任者 吉本拓生

医療・介護・くらしの
相談どころ
潮江診療所

インフルエンザ、コロナ感染症に注意を!!

年末年始は人の動きも激しくなり、感染症拡大に繋がります。

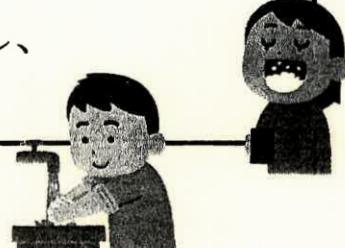
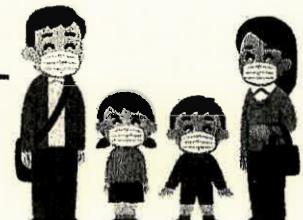
感染を防ぐにはまず予防。



予防接種で症状の悪化を防ぎましょう。

外出時はマスク、帰宅時には手洗いとうがいをしっかり行って予防し、

感染症にかかるないようにしてください。



~年末年始の休診のお知らせ~

12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木・祝)	1/2 (金・祝)	1/3 (土・祝)	1/4 (日)	1/5 (月)
午前中診療 (~12:30)まで	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療
休診							



休診中にお薬を切らさないようにお気をつけ下さい。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。



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)

♥ 健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。 ♥

高知医療生活協同組合 港南支部ニュース

いきいき

2026年1月1日

「生活と医療」港南支部版

発行責任者：吉本拓生

第26-1号

編集：港南支部運営委員会

連絡先 胡摩崎 090-6287-2227



怪傑アン

班会紹介
横浜新町班11月最後の
日曜日、横浜新
町班9名の参加

秋を楽しむ

11月最後の
日曜日、横浜新
町班9名の参加
でアンパンマン
ミュージアム
へ、バスハイクに出かけまし
た。

約1時間で
やなせたかし
さんのお墓が
ある朴ノ木公
園へ到着。の



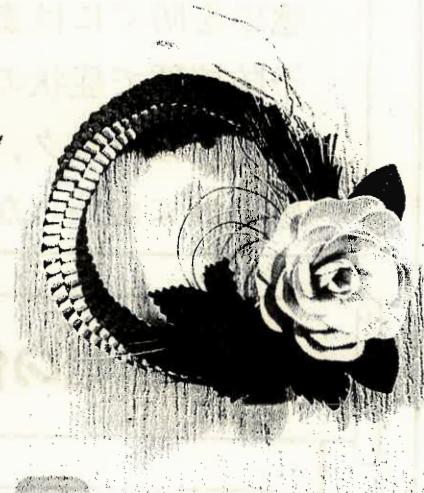
ボッチャとは

重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されました。ヨーロッパ生まれのスポーツで、パラリンピックの正式種目です。年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。



躍進

横浜新町 横畠真弓さん
の作品です。森脇しげえさ



この日はとてもお天気が良
く、雲ひとつない真っ青な空
が高くとてもきれいで、アン
パンマンたちも光って見えま
した。

その後ミュージアム、やな
せたかし記念館、詩とメルヘ
ン館へ。若い子ども連れの家
族がたくさん訪れていて賑や
かでした。私たちもその中に
混じって楽しみました。

Aさん、Oさん、一日お付き
合いくださいた運転手のKさ
ん、ありがとうございました。
赤く熟っていた柿
色とりどりに紅葉した木々
さわやかなピンク(コスモ
ス)のカーペット



二字熟語ができるように
□に漢字を入れましょう。

① 更
最 → □ → 春

② 本
新 → □ → 上

*今年度の受付期限は
3月7日(土)です。

パラリンピック正式種目 「ボッチャ」をやってみませんか

この程、地域包括支援センターの方に「高知ボッチャを楽しむ会」の会長さんを紹介頂き計画しました。潮江診療所では月一回開催が定着しているそうです。港南支部でも、みんなで適度な運動で体を動かす場所ができたらとの試みです。

みんな初体験です。どなたでも大歓迎です。(無料)

☆日時：1月28日(水)午後1時30分～
☆会場：長浜イノハナ集会所

年に1回(4月～3月)・高知市在住の40歳以上の方
支部運営委員会では、大腸
がん検診(検便・便潜血検査)

を希望される方に便容器を
お届けし、約束した日時に再

度お伺いし、お預かりして潮
江診療所に届ける活動に取り
組んでいます。

ご希望される方は班長さ
ん、運営委員までご連絡下さい。

を希望される方に便容器を
お届けし、約束した日時に再

度お伺いし、お預かりして潮
江診療所に届ける活動に取り
組んでいます。

*今年度の受付期限は
3月7日(土)です。

潮江 支部ニュース

2025.12.20
発行責任者
吉本拓生

潮江支部
運営委員会

おかわりありませんか？

あと、という間に今年も暮れようとしています

みなさんにとって、どんな年だったでしょうか？

物価高・米価格・初の女性首相の誕生・などなどいろいろありました。

来年は、身のまわり・社会の動き・少しでもよく

なるようにしていきものですね。

来年もよろしくお願ひします。

今月のシルバー川柳

じばんだよ 亭主呼んだう 猫がきた

旅行好き 行ってなのは 冥土だけ

あれ大事、これも大事や ゴミの山

男前でもタッスイがはいかん ハキキンは

永眼があるから不眠 気にしない

港南支部 とよらさん 作

お茶サロン

12月 24日 (水) 1:30 診療所

(次回 2026. 1月 28日(水) 1:30) 定例ですよ~

1月・支部ニュースはお休みです



おとのな麻雀スタート

12月 25日 (木) 1:30 診療所

(次回 2026. 1月 29日 (木) 1:30)

お待ちしてます!
やりたハ時が始め時
初めてでもOK!
やりたハ時が始め時

1/27 おとのな麻雀スタートしました。最年長は、95才の方です。当日は、2卓を囲み、先生役の方が、卓をまわりながら、やさしくアドバイス。

若ハ時、やつていた、長い事や、てなく、忘れていた。

ほんのちよ、とカジって

ハニ、今回からやつてみる: と様々でした。

六泉寺 国地にお住まいの組合員さんへ

いよいよ、建替への動きが始まっています。すでに、軒屋先から3次までの組合員さんは、お近くの役員さん、お知りあいの方まで新住所をお知らせ下さい。おねがいします。

マスク

手洗い
うがい

日常生活中

ワクチン接種

対策をしましよう。

そして自分でできる感覚

にすましましよう。

ワクチン接種はみですか?
接種は「感染しても重症化を予防する」役割があります。

接種を考えている方は早めにすましましよう。

すさきブロック ニュース

旧すさき診療所の利用について

- 班会や支部運営委員会・支部主催の行事などは利用料を無料とし、組合員のサークル、組合員や地域住民の会合等上記のもの以外は下記の通りとします。

1F・2F各々	8:00~12:30	12:30~17:00	17:00~21:00
組合員	¥500	¥500	¥500
非組合員	¥1,000	¥1,000	¥1,000
会費等を取る場合	¥2,000	¥2,000	¥2,000

冷暖房を使用した場合別途500円

連絡先: 088-843-0025

担当者: 080-5667-5309

二時間以内の
利用であれば
表示金額の半
額となります

◆健康マージャンやってみませんか? ※参加費無料



旧すさき診療所で健康マージャン実施しています。毎週木曜日 13:30~15:30頃まで すさき診療所にてやっています。担当者: 080-5667-5309

※興味のある方はお気軽にお越しください。

◆ のじぎく(認知症)カフェ始めました ※参加費 100円

毎月第三金曜日 13:30 から開催をしています。

次回は 12/19 柿谷悟さんをお招きして、みんなでクリスマスソングを歌うことを計画しています。次々回は 2026/1/16 に計画しています。



すさき支部ニュース



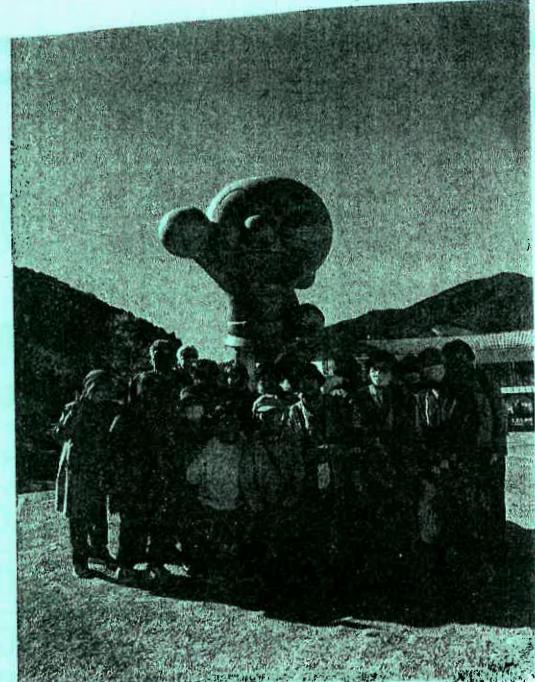
号外
発行責任者
吉本拓生
編集 すさき支部
運営委員会
NO 246号

支部レク

アンパンマンミュージアムに
行ってきました。

日曜日だったので親子連れ、県外客も多く
テレビの効果の大ささに、おどろきました。

帰りは、車窓より満開のコスモス畑に歓声!!
バスの中で細木理事より医療機関の現状に
ついて報告があり、みんなしっかり耳をかたむけました。
だからほとんどの方が増資をして下さいました。
ありがとうございました。



班表彰制度

城山班 つむぎ班、糸班

3班が達成、おめでとう!!



大腸ガン検診

3月末までにウンコの検査をしましょう。

早期発見、早期治療につなげよう!!

するウンコでひろう命



「9条の碑をつくるこうちの会」結成

憲法施行80年の2027年に高知市内に9条の碑を建てる
ことをめざしています。デザインを募集しています。

〆切 3月31日

お困りごと
専門家が相談にのってくれます。
相談のある方
ぜひ利用して下さい。

くらしといのち
何でも相談会

高知県高令者大会

3/22(木) 13:30~16:00

県民文化ホール

1月の支部ニュースはお休み
です。よいお年を!!



3/18(日)

高齢にチラシ
入ります。

のちぎくカフェ12月号

のちぎくカフェとは??

認知症カフェといって、
毎月1回第3金曜日に
開催をしています。
誰でも安心して立ち寄る
ことができる場所です。
年齢など、縛りはありません。

認知症や生活に役立つ
いろいろな情報を
知ることができます。
他にも、音楽を楽しんだり、
お話したり、人と繋がり
交流できるような内容を
盛り込んでいます。



ご予約はいりません。気軽にお立ちよください♪
日 時：12/19（金）13:30～15:30
場 所：旧すさき診療所（東古市町3-4）
参加費：参加費100円

—今回の内容—

・クリスマスソングを
みんなで歌おう

ギター演奏：柿谷悟

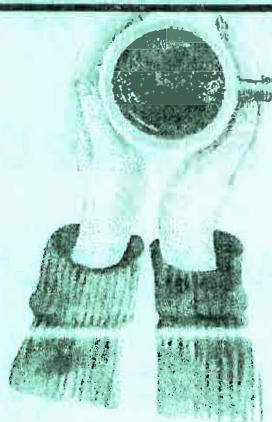
**次回内容は未定です
が、1/16(金)13:30～
開催予定です**

スマイル
ポイント
対象です！！

bingo
もあ
るよ

お問い合わせ先

医療生協すさき支部 宮崎 090-9777-8740
須崎市地域包括支援センター 0889-42-1206



すさきスマイルポイント
スタンプカード



登録番号	年月日
氏名	年齢

健康づくり活動推進会ニュース

えがお

No.44



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

組合員の皆さん、昨年も大変お世話になりました。様々な活動や催しへの参加、ご協力していただき楽しく元気に過ごすことができました。
ありがとうございました。

黒潮町の道産子
「さつきちゃん」です！



謹
賀
新
年



馬の写真は県立幡多農業高校馬術部のみなさんに協力していただきました。みんなの馬への愛情が伝わってきました。サラブレッドたちの凛々しくたくましい姿と優しい瞳に、ずっと見とれていました。馬たちに負けない飛躍の年にしたいですね。

次にニュースでお会いするのは2月号になります。それまでの活動などは、いつでも各支部の運営委員または地域交流センター四万十までお問い合わせください。医療生協の活動に参加し、「健康づくり」「つながり」を大切に、助け合い支え合うことができるよう活動を拡げて行きましょう。



地域交流センター四万十

1月・2月の予定

☆毎週火曜日

- 13:30~14:00 血流体操
- 14:00~14:30 いきいき体操
- おなじみの「いきいき100歳体操」

☆毎週木曜日

13:30~14:30 木曜体操

いろんな体操とコグニサイズなど
最終週にはお茶会もやります

☆毎週木曜日

10:00~12:00 無料健康相談

※事前に予約のご連絡をお願いします

☆毎月第3土曜日

10:00~12:00 絵手紙教室

参加費 500円

初めての方大歓迎。季節のものを描くのが楽しくなります

道具はありますので、お気軽にご参加ください

【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。

「生活と医療」号外

発行責任者 高知医療生活協同組合 吉本拓生

中村西支部ニュース

2026 新年号

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

新年 明けまして おめでとうございます

2月バザー 冬もの

品物受付

25 (水)・26 (木)

9時～16時

販売 **27 (金)** (午前だけ)

9時30分～11時30分

会場：地域交流センター四万十（もと診療所）

3月 美口先生の 「たのしい ♪」

歌って 笑って
楽しい ひととき

次の 支部ニュースで
くわしく お知らせします
講師 美口啓子さん

作曲家・合唱指導・ソプラノ歌手
会場：地域交流センター四万十（もと診療所）

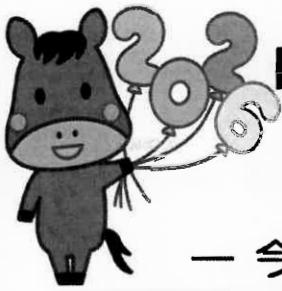
「なんでも相談」 行いました
12月13日（土） アピアさつき
医師 弁護士 司法書士…
専門家に 無料で 相談

素敵な一年

No.167 2026年1月1日合併号
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



— 今年も良い年でありますように —

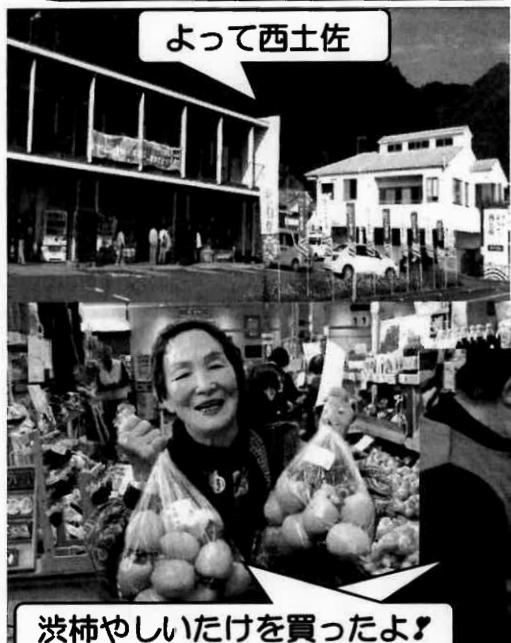
= 2026年高知医療生協は60周年を迎えます =

理念 「健康をつくる」「平和をつくる」「いのち輝く社会をつくる」

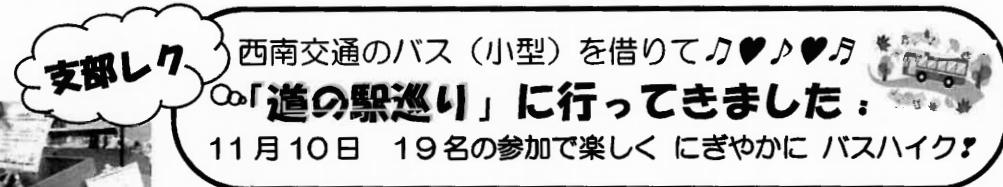
これまで以上に「健康づくり」や地域での「つながりづくり」の活動を広げ、多くの組合員さん、地域の皆さんとつながっていきましょう！

「元気で」「楽しく」「みんなで」を合い言葉に2026年を駆け抜けます! 

馬 午年 馬 ですから さあ



渋柿やしいたけを買ったよ！



西南交通（佐岡）→ よって西土佐→ 虹の森公園まつの
→ みま（各自昼食）→ みしょうMIC→ 西南交通（佐岡）
「楽しかったね♪」「また 行きたいね♪」など、皆さん大満足!
お天気も良く ☺ 暖かくて ☺ 行楽日和でした ☺ ☺ ☺



バスの中ではお喋りをしたり、
懐かしい歌を歌ったり♪♥♪♪



「みま】で食後の
コーヒー や デザ
ートを満喫!



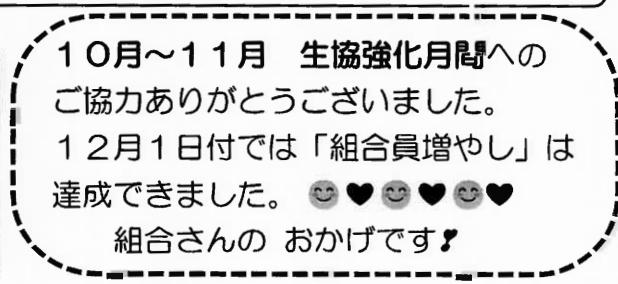
お野菜も安くて新鮮な物がいっぱい!



出資金のご協力ありがとうございました 😊

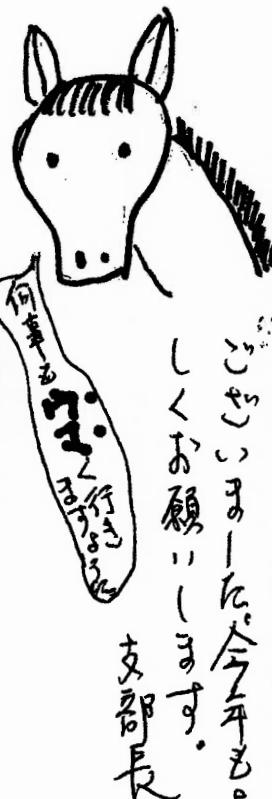
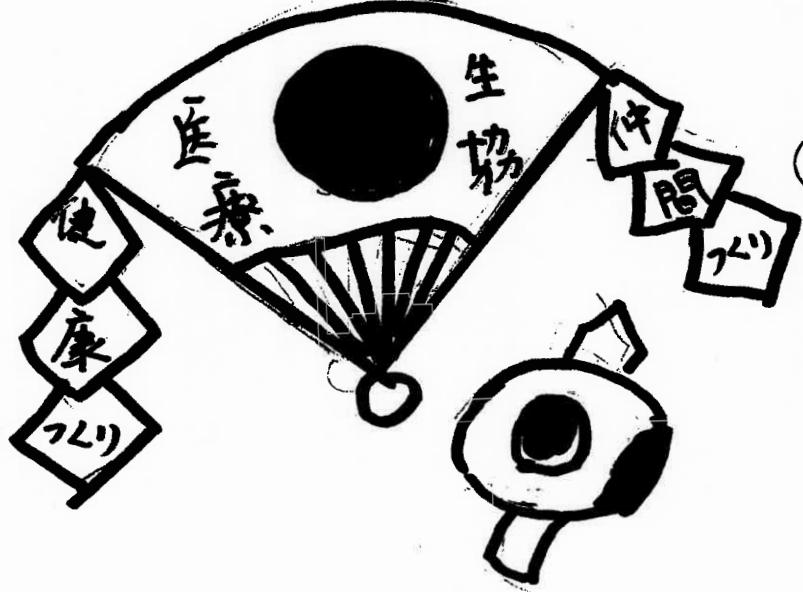
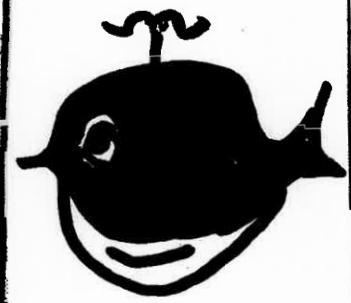


みかんをいっぱい置ったよ♪



はんじうの風

(高知医療生活協同組合 椎東支部運営委員会)



令和八年元日一

明けまして
おめでとう
ございます

昨年中はご協力ありがとうございました
ございました。今後もよろしくお願いします。

支部長

2025年11月末現在

項目	目標	現状
組合員数	3名	2名
出資金額	500,000円	358,000円
増資者件数	80件	39件
班づくり	114	114
運営委員会	1名	0名
配達員	1名	1名

組合員全戸訪問!

11月には加持地区に

おじゃまさせていただいたときました。
10件のうち8件のうとお話を
でき、とても嬉しかったです。
今月は年末で実施はせんが
1月から、土地を決めて訪問す
る予定です。どうかその時は、
よろしくお願ひします

・フルエニサ

流行!

今から
ますます寒くなります。
手洗い、ウカリ、エスクで予防はじめよう

安心して住みづらくなれる
椎東支部!

かたし



土佐清水支部ニュース 第320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

あけまして おめでとう ございます 今年も よろしく お願ひいたします

2026年 元旦



2025年の漢字は「熊」、2位「米」と世相を多いに反映していると思いました。

熊による人的被害が多かったことに驚き、令和の米騒動ともいえる、お米の価格高騰、庶民の台所を直撃しました。組合員のみなさんは、どのように感じられましたか。

なにはともあれ、新しい年を迎えることに感謝し、がんばった自分をほめてあげましょう。健康は宝、健康であってこそ楽しむことができます。仲間と一緒になら、楽しさも倍になります。今年も健康づくりの輪を広げましょう。

毎年恒例になりました、 **くらしといのち何でも相談会**

12月7日(日)に開かれました。

今年も10件の相談が寄せられ、皆さん
ほつとした顔になって帰られている姿を
見て、こちらもうれしくなりました。

生協強化月間(10月~11月)にご協

力いただき、ありがとうございました。
月間に残念ながら組合員さんは増え
ませんでしたが、増資は25件、133,000
円のご協力がありました。
また、ヘルスマップ60日は、150人の参
加で、健康づくりに取り組みました。



組合員交流会のご案内

今年度は、**3月22日(日)**ごろを予定
しています。まだ確定ではないですが、
予定を開けておいてくださいね！

機関紙配達員のみなさんへ

暑い日も寒い日も組合員さんに機関紙を届けてください、ほんとうにありがとうございました。
みなさんのおかげで、400人近い組合員さんにニュースが届いています。機関紙は、医療生協と組合員をつなぐ役割を果たしています。今後もどうぞよろしくお願いします。

※手配りが困難になった方は、遠慮なくご連絡ください。

★今後の予定★

・1月運営委員会 1月10日(土) 13:30~ 中央公民館和室

1月は、機関紙、支部ニュースお休みです

『くらしといのち 何でも相談会』

12/14(日)宿毛文教センターにて開かれる!!

今年も物価高に歯止めがかかりませんね。高齢化とともに土地・建物・相続問題、病気や親の介護の問題など、暮らしにくい世の中になってきています。

当日は、予約の方と広報などを見てきて下さった方で合わせて9件10名の方が来て下さいました。中身によっては2人でていねいに相談に乗って下さり、時間が足りないくらいでした。

脇坂(弁護士)さん・山沖(司法書士)さん・山崎(社会福祉士)さん・和田(生活と健康を守る会)さん・佐沼先生(四万十診療所元医師)の5人で、内容により、2人組で話をしっかりと聞いて対応して下さいました。

宿毛の今年の相談の傾向は、ほとんどの方が相続や空き家問題・土地問題など、高齢に伴う相談が多かったようです。

土佐清水や四万十市では生活苦や健康問題など多様な相談だったそうですが、宿毛では、上記のような相談が多く、相談を受けて助言して下さった皆さんも、宿毛での高齢化が思っている以上に進んでいるのではないか、たまたまだったのかと、心配していました。

相談会は終わりましたが、3月の年度末に向けて、行政への申請書類など、困ったことがあれば遠慮なくご連絡下さい。

連絡先 090-4334-4903 浅木 080-5667-5310 津野



お誘い

今、「健康マージャン」が県下各地で誕生しています。

脳トレになって、しかも同じ興味を持っている人とおしゃべりができるというのも、認知症予防になるそうです。

初心者向け講習

とき 毎月第4金曜日 13:00~
ところ「健康ひろばやまもも」
(秋沢別館左隣)

連絡先 090-2785-6461 浅木 敏

お誘い

『絵手紙サークル』

とき 第3金曜日 14:00~(1月から)
ところ「健康ひろばやまもも」

(秋沢別館左隣)

もちもの あれば・習字の小筆

・絵の具セット・絵筆など

なくても大丈夫です。

貸し出し用がありますので。

※ハガキなど材料費代(実費)を頂きます。

※見学だけでも、ひとりでも、大丈夫ですよ!

連絡先 090-5911-3111 岩崎 容子

連絡先 090-4334-4903 浅木富子
090-5911-3111 岩崎容子

組合員の皆様、ご家族お揃いで
新しい年をお迎えのことと
お慶び申し上げます。
今年も、昨年同様、たくさん
組合員の皆様と共に、楽しく活動
していくことを願っています。
本年もどうか宜しくお願ひ致
します。

(宿毛支部理事 岩崎容子)

明けまして
おめでとう
ございます



出資金増資のお礼

7月号に出資金の振込用紙を同封していたところ、たくさんの方が、ご協力下さいました。ありがとうございました。

また、お伺いした皆様からも快く増資して頂きました。ありがとうございました。

出資金は、利息はつきませんが貯金と同じです。全額戻ってきます。その上、医療費改悪の中で頑張っている医療を、支えて下さっているのです。そして、絆・つながりというかけがえのない利息を生んでいるのです。

退会の時や急にお金が必要になった時などには、出資金が返金されます。申し出て下さい。

今後とも、医療生協の支部役員が増資のお願いにお伺いしましたら、宜しくお願ひ致します。

本当にありがとうございました。

『ヘルスアップ60日』取り組みのお礼とポイント

健康づくりに取り組んで頂いてありがとうございます。
報告を受けて、QRコードでのポイント(青と緑のポイント10
ポイント)が貰えます。ポイントは3月末まで有効です。

順次お届け致しますので宜しくお願ひ致します。

2月末までに届かない方は、左記にご連絡下さい。

第208号
12・1月合併号
2025
12.20

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



宿毛支部
ニュース

高知医療生活協同組合 安芸支部ニュース 348号

高知市口細山206-9 <発行責任者>吉本拓生 <編集>井内和子

班会やってるよ！ つくも班

11月の班会は、安芸市包括支援センターの職員さんに来ていただきて、人生会議についてのお話を聞きました。健康管理・身の回りの整理・もしもの時のことと元気なうちに親子で話し合うことが大切と教えていただきました。

途中で安芸市製作の「自然な看取り」をテーマにしたアニメーション動画も見せてもらいました。

延命治療か自然な看取りを希望するのか、元気なうちにリビングウイルを作る大切さを知りました。



とても楽しかった！！ モルック

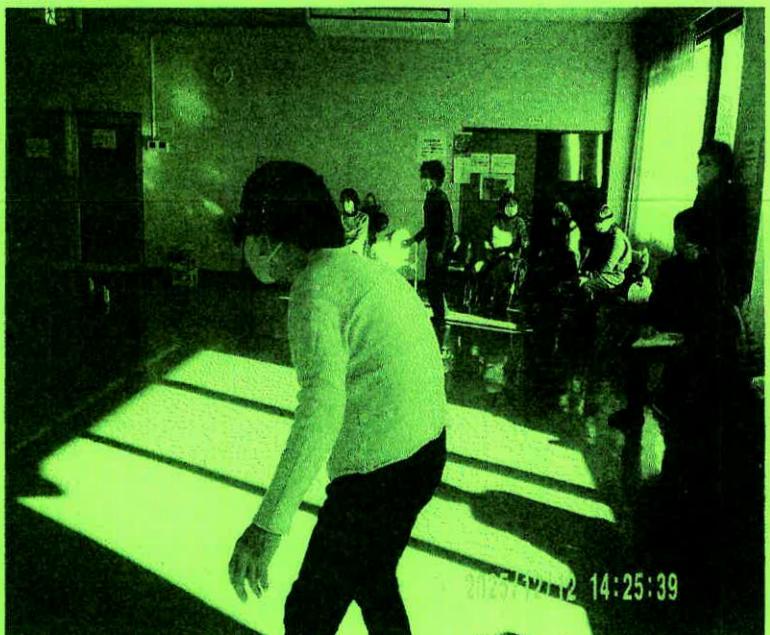
12月12日の金曜日、土居公民館の2階ホールで、スタート集会の時に行ったモルックを和氣あいあいの中で行いました。

当日は14名の参加があり、2組に分かれてモルックを楽しみました。

倒し棒（？）で木のピンを倒して合計点数50点を目指すのですが、なかなかピッタリ50点にならず、何回も何回も何回も・・・。

一度に12本のピンを全て倒す名人や、倒し棒を上手に（？）ピンの間を通す迷人など、お互いに笑い合いながら、穏やかな時間を過ごしました。

班会でも是非楽しんでみてはどうでしょうか。



大盛況の元気フェスタ 医療生協安芸支部も 頑張ったよ！！

10月26日の日曜日、安芸市の元気フェスタが開催されました。当日は、多くの方がご来場され、安芸支部も、設けたブースで「足指チェック・滑舌チェック・尿チェック等」を行いました。

この日は、健康等について考えていただく日になったのではないでしょく。



医療生協安芸支部 健康 マー ジャン

日時
1月18日(日)
13:30~
16:30

会場
安芸教育会館

初心者の方、大歓迎です

♥健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。♥

「生活と医療」号外(12・1月合併号)

南国支部ニュース

2025年12月20日

高知医療生活協同組合

発行責任者：吉本拓生

第296号

編集：南国支部運営委員会

連絡先 植田 090-1575-5034



あけましておめでとうございます！

旧年中はお世話になりました。

今年も何かと大変な年になりそうですが、運営委員一同力を合わせて頑張ります。

新しい年もどうぞよろしくお願ひいたします。

医療生協南国支部運営委員会



マーガレット班からのご案内

○1月19日(月) 午前10時半～12時

○ミアーレ小会議室

○西山潤(医療生協元理事)さんを講師に招き、「テーマおまかせ」講演をしていただきます。

班外の方も大歓迎。お気軽にご参加ください。

中野班長さんからご案内いただきました。



「運営委員になって」

南国さくら班 小松美知子

私が所属する南国さくら班は、高知県退職婦人教職員連絡会

(通称 退婦協)土長支部の中にある医療生協の班です。

私は組合員歴こそ結構長いのですが、班会の時、血圧測定・尿検査に加えて健康カルタや双六、足指力検査等をする位で、南国支部の行事に参加することもなくただ入っているだけの組合員でした。

今年の初めに班から運営委員を出してもらえないだろうかとの要請があり、1名出ることになったのですが、その方が出席できない時は「じゃあ、私が代わりに出席しますね。」ということになりました。

その時はまだ単なる助っ人で、運営委員ではありませんでした。

代理で出席したときに、正式に運営委員になってと言われ、あまり考えもせず「いいですよ。」ということで晴れて名簿に載りました。

その後、天狗高原への支部レクや、南国市スポーツセンターで開かれてるきらりフェアに、医療生協の「足指力測定+滑舌チェック+握力測定」要員として参加。どちらも楽しく参加させていただきました。運営委員会にも毎月のように出席して、医療生協が取り組んでいる活動の内容を初めて知ったという感じです。本当に色々なことに取り組んでいて素晴らしい活動だなと思っています。私も枯れ木も山の賑わい位にしかなりませんが、精一杯頑張りたいと思います。

追伸 健康麻雀の班会にも参加し、楽しく脳トレにも取り組んでいます！



冷凍できる「なます」はいかが

作り方

材料

大根 1/4本(250g)

人参 1/4本(40g)

塩 小さじ1

ゆずの皮 少々

A酢 大さじ2

A砂糖 大さじ2

1 大根と人参は皮をむき、スライサーなどで千切りにする。

ボウルに入れて、塩を混ぜ合わせ、15分以上おいて、しんなりしたら水気をぎゅっと絞る。

2 1に、A酢大さじ2、砂糖大さじ2と千切りにしたゆずの皮を加えて和える。

3 2をジップロックなどの保存袋に入れて冷凍する。食べる時は、自然解凍する。

早めに作って冷凍しておけば、お正月は解凍するだけ。

冷凍することで、シャキシャキとしっかり食感となります。



10~11月の生協強化月間では、ご協力ありがとうございました

月間では年間目標の80%達成をめざしてとりくみました。

出資金増やし件数は月間目標を達成し組合員増やしでは、すでに年間目標を達成しています。引き続き、担い手づくり、出資金増やし、班づくりなどの年間目標達成めざし頑張りますので、ご協力をよろしくお願いします。

青森県で8日深夜に震度6を観測した地震には驚きました。また前回のような大津波が押し寄せるのではないかと不安で、しばらくテレビから目が離せませんでした。最近、全国各地で地震が頻発しているように感じます。南海トラフ地震への対策を怠らないようにしないといけませんね。

もうすぐクリスマス。孫たちへのプレゼントに頭を悩ませています。

さて、1月は「生活と医療」がお休みのため、南国支部のニュースもお休みです。今号は12月と1月の合併号となりますので、よろしくお願いします。

みなさま、お元気で良いお年をお迎えください。



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2025年12月

〒780-0963 高知市口細山206-9

☎088-843-0025

香南市支部担当 関

連絡先 ☎080(5667)5302

2025年が終わろうとしています。今年もいろいろありました。お米の値段に象徴されるように物価高はますますひどくなっています。熊の被害のニュースもあちこちから報告されていました。

戦後80年の今年は、戦争反対を訴える様々な取り組みがされました。昨年末には日本被団協がノーベル平和賞を受賞しました。しかし、いまだに核の脅威はなくなりません。いまだに戦争を続いている国もあります。高知でも戦争準備をしているように感じます。

年末になって急に寒さが厳しくなってきました。懐は寒くなるばかりですが、精一杯、身も心も温かくして、明るく過ごしましょう。

2025年どんな年でしたか？ (運営委員に聞きました)

2026年どんな年にしたいですか？

健康第一で生活できるように
と思いながらも体のあちこち
にガタが来ています（涙）イヤ
ヤヤ

やっぱり健康に留意し元気で
いられるように、そして、友
達とおしゃべりしたりランチ
等を楽しんだりしたい。平和
な時代が続きますように。

S・N

夫の介護に追われた1年で
した。
健康第一、これに勝ること
とはなしです。S・Y



一段と忙しい一年でした。
たぶん、またいろいろ忙
しく動くようになると思
いますが楽しみながら頑
張っていきます。J・M

とにかく忙しい一年でした。
すべての役から降りて
ゆっくりしたいな、無
理だろうけど。Y・N

とりあえず大きな病気や怪
我もなくすごせたこと。母
の13回忌をして久しぶり
に兄弟姉妹が揃ったこと
持病の数値が悪くならない
ようにすること、やりたい
ことを後回しにせずにやる
こと

F・O

人生の中で覚悟をした年
でした。母のこと家のこと
息子のこと etc
健康に気を付けてすごし
たい。
精神的にも肉体的にも。

M・N

目を患って、その間、
車に乗らない生活をし
ました。市バスを利用
して香我美へ、列車利
用で山田へ買い物その他
もひたすら歩きました。
いい経験になりました。

言いませんがやり遂げ
たいことが3つあり
ます。 M・M

暮らしといのち何でも相談会

暮らしといのち何でも相談会を行います。多様な相談に専門家
がお答えします。プライバシー（個人情報）は必ず守りますの
で、安心してご相談ください。

なお、相談は無料です。気軽に相談においでください。

- 日時 1月18日（日）13：00～15：00
- 場所 青少年センター

よいお年をお迎えください

今年一年医療生協の活動にご協力いただきありがとうございました。来
年もどうぞよろしくお願いいいたします。寒い日が続きますので、体調に気
を付けよいお年をお迎えください。



支部ニュース

No.187

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

1月こども食堂・サロンの予定

* こども 0円きてみいや食堂

1月 10日(土)
11:00~ 12:00~
1月 24日(土)
11:00~ 12:00
食べて帰る食堂です。

* ランチサロン

1月28日(水) 11:00~
お弁当です。
予約・お問合せ池上(080-5076-2157)

* サロン風の丘 (旧古民家サロン)

1月19日(月)8:00~11:00
お問合せは牧(090-9773-5335)まで



健康マージャン

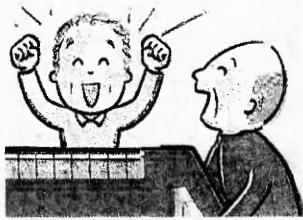
日程は現在、調整中です。

マージャンに使えるコタツの板を探しています。
いらないコタツの板ありませんか。

* 初心者大歓迎です。
希望者は、下記まで連絡
ください。

池上(080-5072-0234)

2026年からスタート!!



う た う 会

第1回 2月5日(木)
10時~11時半

場所: きてみいや



医療生協は、組合員の出資金に支えられています。

香美支部レク 11/19

淡路島「北淡震災記念公園」と
夢舞台

お天気も良く、みんなで楽しい一日を過ごせました。40人参加し、1名新加入あり。



北淡セミナーセンターの語り部のお話を聞き、消防団員や民生委員などが日頃から組織され、生き埋めになった人を全員救出した話があり、日頃の繋がりが大事だということを実感した。



2025年
11月・12月 NEWS

活断層の野島断層が140mにわたって保存されている。



子ども0円きてみいや食堂 12/13

“ちょっと早いクリスマス”



下元さんのフルートによるクリスマスマドレーを聞きながら、オムライスのランチやケーキなどでおなかいっぱいに。

くらしといのち「なんでも相談会」開催 無料で相談できます。
1月17日(土) 13:00~ 香美郡教育会館 ☎080-5072-0234へ



「ぎんなん・ぎんちゃん」



「金田鶴リューグン」

大好きな「龍河洞リューくん」かわいい「ゆずぼうや」…お仲間のガイドさんのイメージと合うと、その気になつてせつせと作つてプレゼントしています。「あじさいひめ」はいろいろな所でモテモテです。

30分に一回は立ち上がり動く（歩く）と寿命が延びると言われていますが、縫いだしたら1~2時間はずつと座りっぱなしです。不健康もはなはだし毎日です。14種類の香美市のキャラクター全ての完成めざして、チクチク！これが私の楽しみです。

お口のフレイル対策にと、観光ガイドとして月に4~5回、1時間程度しゃべっています。やなせたかしさんが描いた香美市のキャラクターの旗で案内したら楽しいかな：と思いました。

私の楽しみ不健康法？!
レインボーブーム 村上やよい

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。



健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

NO. 151

なの花便り

2026年1月1日発行
土佐市なの花支部運営委員会
年末年始合併号

12月3日（水）支部レク「安居渓谷散策とランチ会」に行ってきました。



ちょうど天気予報で寒気予報が出たのですが、参加された方々からは、「そんなに寒くはなかった」と言ってもらいました。土佐市観光の小型バス貸し切りで19人参加。小さな日帰り旅ですがバスの中も交流の会話が弾み楽しいひと時でした。渓谷には仁淀ブルーの見どころスポットがあるので、散歩にはちょっと遠かったようです。

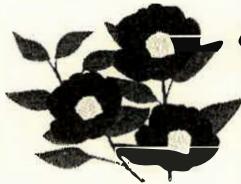
ランチ会は天婦羅付き蕎麦御膳。宝来荘を貸し切りにし

て頂いて、bingoゲームをしました。

池川茶園では、暖かい店内で美味しいスイーツを注文して食べました。自分へご褒美のスイーツも買って帰りました。もう紅葉は終わっていてモミジの色付きが残っているぐらいでした。旅の時期をもう少し早めに段取りしてほしいという声もありました。

11月21日（金）午前：北原の甲原・中川内の組合員さん宅へふれあい訪問！

運営委員4人と担当職員1人で2コースに分かれての訪問となりました。生姜の収穫時期で畠にはたくさんの人を見かけるのですが、組合員さん宅は留守が多く、15件訪問し対話できたのは5件でした。お元気に過ごされている組合員さんもいれば、施設入所されている方もいるようです。再訪問の計画を立て直して出直すことにしています。



《新年昼食会のご案内》

旨(馬)いもの食べよう！

2026年1月26日（月）11:30～13:30

場所：しゃぶ膳春野店 申し込み：1/20まで

参加費：1500円 募集人数：15人

申し込み先：楠瀬壽賀⁰⁹⁰⁻⁵²⁷⁵⁻⁷⁰⁹⁸

上村美智子⁸⁵⁴⁻⁰³⁸¹ 松本政子⁸⁵²⁻⁴⁸⁶⁰

現地集合です。個人または乗り合わせておいでください。

送迎のいる方は対応いたします。

貰ってうれしい景品あり、楽しいお年玉遊びなど準備しています。ぜひご参加ください。

謹賀新年



昨年度もたくさんの組合員さんに催し物に参加していただき有難うございました。2026年も繋がりを大切に明るく元気に過ごしましょう。

なの花支部運営委員一同



高知医療生協

いの支部だよ!



支部の組合員さん作

あけましておめでとうございます

おだやかで平和な

笑顔あふれる

1年になりますように 😊



次はどこへ行こう！

ああ、楽しかった！

真、内原野陶芸館では、シックな焼き物にうつとり。

でもコーヒー飲みたい、アイス食べたいということ

で再度ヤ・シイパークに立ち寄り最

昼ご飯は、シラス丼をペロリと頂きました。野良時計の前で記念写真中、買い物中、食事と中と、いっぱいお話を

して身も心も懐も軽くなました。ちなみに出資金もみなさんからいっぱい頂きました。

～感想～

- ・買い物ツアーが面白かった
- ・バラの苗木も買って戻ってくるのが最後になった
- ・次回はきれいな花を見たり、歴史のお勉強を少しいれたらどうでしょう

(理事 田中)

11月24日、快晴の祝日、14名で安芸方面へと向かいました。目的地は野良時計と内原野でしが、前に支部長から「保冷バックある人は持参」との連絡があり、みんなワクワクして出発しました。まずは、安芸市で豊富な惣菜で有名な鮮魚店へ「なるほど！」と感心するほどの人出。み

んな干物やお寿司、イカの天ぷらやご飯のおかず、おやつをいっぱい仕入れました。これが保冷バックの謎！この日は安芸駅ぢばさん市場、ヤ・シイパークでも野菜から花からとまさに買い物ツアーレンです。



野良時計のそばでも集合!!

いの支部 がんばり目標 12月16日現在 支部レクでの増資ありがとうございました!!

組合員増やし

出資金ふやし

班づくり

目標	現在	8割達成率	8割達成まで	目標	現在	達成率	達成まで	目標	現在	達成まで
10	1	12.5%	1	1,000,000	334,000	33.4%	666,000	3	2	1

担い手ふやし

増資者件数

ふれあいカンパ

目標	現在	達成率	目標	現在	達成率	目標	現在	達成率
7	1	14%	100	69	69.0%	6,000	6,000	100%



「生活と医療」号外

2025・12月 2026・1月
合併号



No.170

(発行責任者)

高知医療生協 吉本拓生

本部 088) 843-0025

支部 090-1173-5412 (西内)

(編集)

日高支部運営委員会

高知うるま日高

迎春

新年あけまして
おめでとうございます。

今年は、高知医療生協を設立して60周年
を記念します。

先人達が、平和な社会の中で健康で
長生きしたいと言う願いから生まれた医療
生協です。しかし、今平和が少しづつ危か
世界の情勢に不安を感じています。

又、地球温暖化の影響から、地震、津波、
豪雨など自然災害も多発しており、健康や
命まで脅かされる時代になりました。

この言ふて不安な時代だからこそ、みんな
で手を取り合って医療生協のめざす、健康
で地域で安心して住み続けられるように
頑張りたいですね。

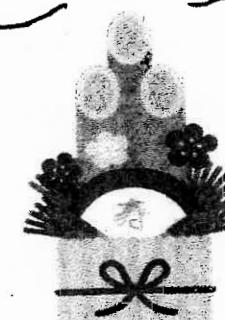
今年も、組合員さんの健康増進の事業や
一人ぼっちにさせないつながりの活動に取り
組み、笑顔を少しでも広げて行きたいです。
今年も、宜しくお腰へ致します。

日高支部
理事 森下美恵子

2026年

高知医療生協
60周年

理事のごあいさつ
です



輝やいて満 100
おめでとう!!



私の健康法 N05
でも登場いただいた
永野美音さん12月
で100才を迎えて
ました。

あやかりたいと
運営委員会の皆で
お宅訪問…

2~3日後 お花
を贈った全員(9人)
に、達筆のお礼状
が届き、脱帽!!



笑顔ひろば



秋の支部例会は佐川町の「土本観光果樹園」に18名で参加しました。楽しかったよ!

〈たんぽぽ班〉(岸本智子さん)

名前の通り、多くの班員さんが綿毛となつて飛びたち、今は他の班を支えています。

一時班員が少なくなり淋しかったのですが今は8名になりました。和気あいあいと活動しています。

支部全体で企画する 笑顔ひろばでは、樂いことは勿論ですが、学ぶことも大切にしています。班では 健康チェックを第一にしています。

高知医療生協

日高支部って どんなこと やってるの

日高支部には9つの班がありますが、今日は3つの班の紹介をします。



訪問しまして
たんぽぽ班お元気な高令者

* お友達やご家族も誘って下さいね。

忘れた草班

10月はサンタ
さんを作りました

〈忘れた草班〉

忘れた草班は毎月班会をやっているとても元気な班です。

11月には 11月17日～18日とお泊まり班会をしました。



〈かぐや姫班〉

手芸をする仲間が集まっている班です。

古布の生地を使って洋裁する樂しみが一番ですが、

食べること、

お買物大好きな、かぐや姫班みんな仲良しです。

(森下美佳子さん)

高知医療生活協同組合

佐川支部ニュース No.227

12・1月号 2026.1.1発行



さかわ

編集：佐川支部運営委員会
 支部長：渡辺綱子
 090-8690-3227
 発行責任者：吉本 拓生
 (088-843-0025)



山本順子さん



元旦

昨年は
おめでとうございます
今年もよろしく
お願いします
お世話になりました

十二月の支部運営委員会に参加した十名です



秋の支部レクは11月16日、レンタカー1台で「土佐の高知のくだもの畑」と「とさの里」に行きました。この日は風もなくポカポカ陽気、鈴なりのミカン畑。次から次へと好みを明かし合い、思い思いのスタイルでゆったりと過ごしました。

昼食は、高知市JA女性部直販部会「なるクラブ」のお弁当をいただきました。評判通り美味しい大満足でした!! 昼食後はゲームで勝負を競い、交流を深め、2人の仲間を拍手で迎えました。

安くて美味しいミカンを家庭用、お土産用と車中隙間なく買しめ、大満足のみかん狩りでした。お世話して下さった皆さんありがとうございました。

今回の反省は、「バスの予約を早くする」ことです。秋の支部レクの行き先は「遠出したい」の声を受け止め、しっかり計画実行できるように頑張ります。

来年は大型バス1台全員乗車で行きましょう。



【12月の運営員会だより】

- ① 11月29日(土)中本町・三野と上郷北を訪問しました。24件訪問し、11件の方とお話しできました。お茶を立てて戴いたり、出資金をして頂いたりとてもうれしい訪問になりました。12月は20日(土)に上郷南と富士見町を訪問する予定です。どんなお話ができるか楽しみです。
- ② 班会の開催状況を確認しました。「たらふく秋まつり」での「健康チェック」や「秋のレク」の振り返りをしました。生協強化月間の到達や年度末総達成に向けてなども話し合いました。

[リレー投稿]

思いで整理

森田理恵

私たち両方の親の物を、自分たちで時間をかけてゆっくりと、心の整理をしながら片付けをしたここ数年でした。

両親の物を見るとなんとも言えないしんどい時期もありました。

- ・長年使ったけれど「ごくろうさま！ありがとう！」した物
- ・私たちが受け継ぎ使っていく物
- ・又、両親と親しかった人が受け継いで使っていただけた物（ほんとにありがとうございました）

でも最後に残った物それは写真でした。

母の友人が言いました。

「自分でなかなかできないよ…少し距離のある人にやってもらった方がいい」

膨大な写真に思い出もいっぱい…
どうしょう??

娘に頼みました。

快く「やっちゃんお!!見なや!!みたらしんどいき 私がきれいに整理しちゃお!!」（現在進行中）

「おばあちゃんがアルバムに書いてある文字もできるだけ残すように工夫してみる」

今はコンパクトにまとめられるアルバムや真四角アルバムなどもあり…

どんなになるか楽しみです。

（パソコンに取り込んで電子化する方法もありますが手元で見れるように現物を整理する方法を選びました）

今は30代になった息子や娘たちが、両親に連れられて参加した支部レクの写真も出て来て、医療生協の歴史を感じました。

今、断捨離と言われますが、断捨離できないものがあります。

いらない物をパッパと処分するのが断捨離ではなく、断捨離とは自分の心と向き合いゆっくりと整理していくものかな？と思いました。

そして今後、物への向き合い方を考える大切な指針でもあるように思います。

これからも快適な生活を目指して、よくしっかり物に向き合いたいとおもいます。



くらしといのち何でも相談会

1月 18日(日) 13:30~15:30 桜座2階

・ひきこもり(成人)や不登校
・借金や多重債務で苦しんでいる
・医者に掛かりたいが保険証がない
・家や土地の処分で困っている
・遺産相続でもめているなど

無料で相談にお応じます。

予約をお願いします。医療生協 080-5667-5306

… 今後の予定 …

1月 7日(水) 仁淀川ブロック会議(つなーで3階 9:30~11:30)

10日(土) 支部運営委員会(斗賀野駅舎 14:00~16:00)

12日(月) 運営委員会新年会(ひさ川 18:00~)

18日(日) くらしといのち何でも相談会(桜座2階 13:30~15:30)

19日(月) 安保法制廃止19日行動(桜座前歩道 16:15~16:45)

21日(水) 第3回理事・支部長会議(ソーレ 13:30~16:00)

22日(木) 高知県高齢者大会(県民文化ホール 4階第6多目的室 13:30~16:00)



《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」発行します。

健康・医療・介護・社会保障・まちづくり・平和・ヘルシー料理に関する事。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10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)