



# 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  
2026年2月20日発行  
(編集・執筆：理事 川崎)

## 交流サロン「おるき」からのお知らせ！

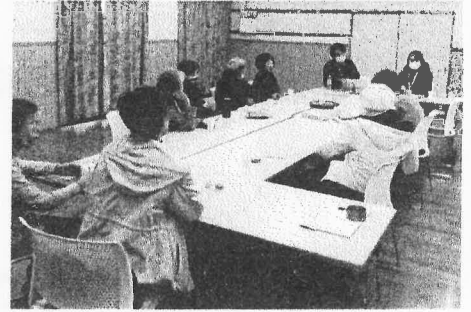
「気がついたら今日は、まだ誰とも口をきいてない」なんてことがありますよね。おしゃべりはストレス発散や脳への刺激にもなり、頭の健康に良いともいわれています。

旭北支部では毎月第3金曜日の午後1時から3時くらいまで、塚ノ原公民館で組合員やそうでない人も一緒に集まって楽しくおしゃべりできる交流サロン「おるき」を開いています。

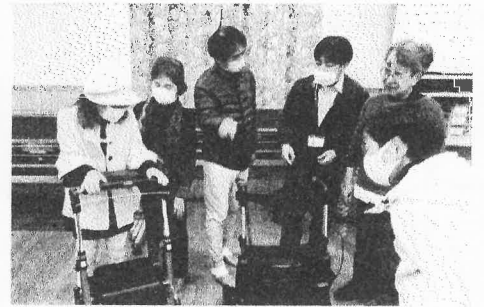
参加費は100円でお茶菓子付きです。参加者の要望があれば地域包括支援センターや社会福祉協議会の職員さんの専門的な話を聞くことも可能です。

昨年12月の定例サロンでは参加者から、足が弱った時に買い物に出かけたり、病院に行く時に使える「歩行器」や「シニアカー（電動車椅子的なもの）」の体験をしてみたいという意見がありました。早速実施しました。参考になったとの声が聞かれました。2月は「高齢者の交通安全」、3月はお休みですが4月（身近な防災グッズなど）5月（お口の健康）、それ以降も脳トレ、塩分取りすぎチェックなど楽しく、ためになる企画が続きます。

みなさんの参加待ってます。

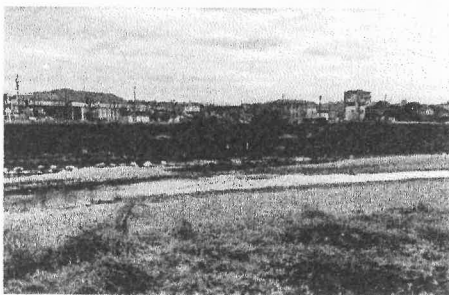


おしゃべり風景



歩行器、シニアカー体験

## 鏡川の水、こんなに減ってます！ 節水しましょう



鏡川橋の上も水不足



鏡川橋付近（普段の半分の川幅）

「寒いねえ！」「冷いねえ！」が挨拶になっていましたが、気がつけば「降らんねえ」が合言葉になってきました。

ニュースでも大渡ダムや鏡ダムの状況が映されるなど、とうとう高知市では給水制限が始まりました。

鏡川の川幅も普段は 兩岸の幅いっぱい流れているのに、今（2月15日現在）、半分の幅も流れていません。

こんな状況は初めて見ました。しばらく降りそうにないし、野菜の値段も上がりそうですね。節水に協力して何とか乗り切りましょう。

うがい、手洗い、マスク励行でインフル予防！！

せいねんこうけんせいど  
**成年後見制度のお話**

**成年後見制度とは**

認知症、知的障害、発達障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、ご本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。

お金の管理がで  
きなくなったち  
や

忘れることが多く  
なったなあ・・・



成年後見制度の学習をしてみませんか？

集会所や公民館、サロン等に旭街地域包括支援センターがお伺いして  
15～20分程度の簡単な学習会を行います。

興味のある方はぜひご連絡ください。

高知市旭街地域包括支援センター 田中 843-5171

※個別相談にも乗ります。

○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500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

2027年  
2月号

# ひだまり

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

## 城北支部より

新しい年を迎えて早2月も半ば。春も近づく。春の近づきを感じます。組合員の皆様体調は如何お過ごしでしょうか？ 毎日を元気で明るく楽しい日々を送りたい。2月も色々な事を企画しています。

2月4日(水) 百老体操の後 地域包括支援センターの主催で「みかつてカフェ(認知症カフェ)」を開催して、認知症についてお話しして頂きたい。多くの参加者から自分に置き変えて考えたいと、良かったという意見が沢山ありました。高齢者にとっては大事なお話しです。

1月は「テニゲーム班」という新しい班が出来ました。にべたにべたでは4月頃迄のイベントが決まっています。

春賑やかになればお花見にも行きたいですね。その他多くの事を企画していると思います。お楽しみに待っていて下さい。(城北支部運営委員会)

## たべたにべ

毎月第3金曜日

11:00~12:30

参加費 ¥600

2月 若くスボ教室

使い方を色々お教して頂きます。わからない所を考えてお教して頂きたい。

3月 第3金曜日は祭日なので、第2金曜日に変更です。

生協病院介護の窓口 畑山さん 支援介護の施設についての話し

4月 4/7 菜みかま教室

## ユクニサリス教室

毎月第4水曜日

参加費 ¥100

毎日元気で健康維持の為に多くの参加を待っています。

いつでも面白く笑いがいっぱいよ!!

## 抹茶カフェ

毎月第3水曜日

参加費 ¥200

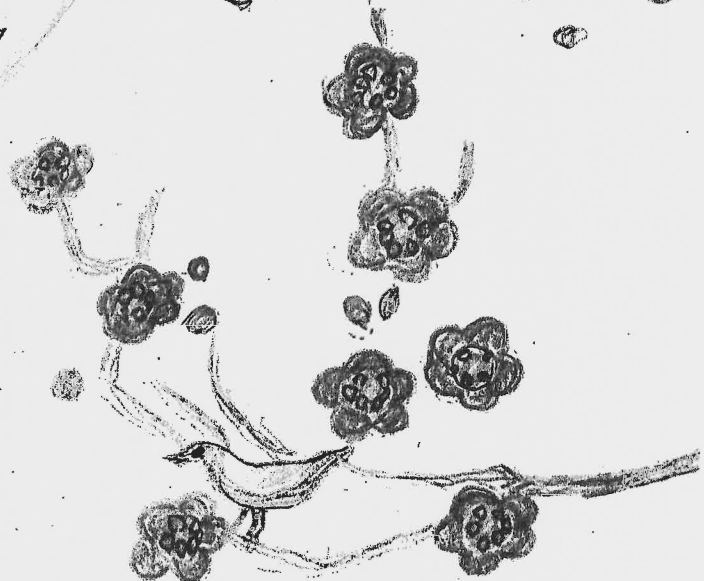
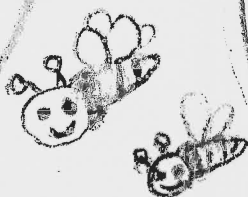
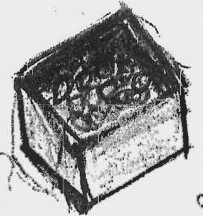
夫々が好む子種にお茶をたて、おいしいお菓子を頂きたい。

楽しみましょう。

## 喫茶 まるり

毎週木曜日

コーヒー ¥100





# ♡ふれあい♡

「こけ五教室」体験記  
この冬は、寒い日が続き、「昭和の冬」  
のようだとも感じる。

そんな一日に、前田先生に「こけ五のつく  
り方」講習を開いていただいた。

15名の参加者達は、先生が<sup>みらい</sup>実生や  
さし木で育てて下さった苗をそれぞれに  
選んで、いざ作製!糸を巻きつけ成型  
しつつ、こけで全面を包んでしまう皆さん、  
手ぎわ良く作り上げることができて  
いい笑顔になれた。細かな、手入れ法まで  
伝授されて、大切に持ち帰る。

## 卓球班

第1・第3金曜日

14:00~16:00

## マージョシ班

第2・第4金曜日

どちらの班も、月2回

体制となりました!

## <耳より情報>

住民主体で集まって  
自分達の健康を保つ  
いく事の大切さが、数  
字になって示されて来。  
たとえば「百歳体操。  
介護予防への貢献度  
は高く、「日本を救う」  
とまで...

# ヘルシー秦

医療生協秦支部  
No. 7 (通巻 108 号)  
2026. 2. 19 (木)



いづみ班新年会

高知医療生協では戦後80年企画として、戦争体験者の方々のお話を「平和な未来へ繋ぐためのメッセージ」としてまとめている、その一環として秦支部では秦地域包括支援センターとの共催で秦地区にお住いの

## 戦争だけは再び起こさないでほしい

崎山ひろみさんの講演会を、12月1日に秦ふれあいセンターで18名の参加で開催しました。戦時中に満州にあった満鉄病院で生まれた崎山さん。大同大街や國務院、満州中央銀行、総理官邸跡、溥儀の邸宅跡などの写真を紹介。崎山さんの母校・白菊小学校や敷島高等女学校なども見せていただきました。女学校で「和紙の生地とこんにやく糊で風船爆弾の気球を作っていた」そうで、グリセリンと苛性ソーダを沸騰させて作るの、真夏は半袖のためにヤケドもしたとのこと。風船爆弾は偏西風に乗ってアメリカ本土に着弾し、死者も出たそうです。

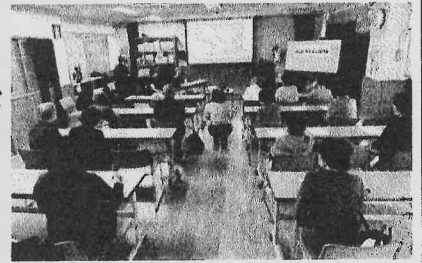
戦況が悪化すると日本は満州の一部を除いて放棄。満州にいた日本人125万人のうち餓死者もふくめて25万人が亡くなったとのこと。引き揚げ船の中では薬を処方したり注射をしたり何でもやったそうで「博多に到着してようやく終戦を実感した」そうです。



ご自身が描かれた中脇初枝著「伝言」を持つ崎山さん

もの。こんなに興奮してこんなに感動したのは初めて、「ずっと守っていくべき内容で、改憲を言い出したり武器を持ったりすることが不思議。高市首相が台湾のことで発言したり、世の中がどんどん変わっていているが、戦争だけは再び起こさないでほしい」と語る崎山さん。「私一人が声をあげても変わらない。たくさんの人が声をあげるべき。選挙で戦争をしない人を選ぶ、そういう政治を求めたい。日本が戦争しない、穏やかな社会を続けてもらいたい」と穏やかに、しかし思いは熱く話されました。(理事・大鳥克人)

1946年11月3日に日本国憲法が公布された時には「人権という言葉は聞いたことがなかった。前文も好きだが9条が一番身近なもの。こんなに興奮してこんなに感動したのは初めて」「ずっと守っていくべき内容で、改憲を言い出したり武器を持ったりすることが不思議。高市首相が台湾のことで発言したり、世の中がどんどん変わっていているが、戦争だけは再び起こさないでほしい」と語る崎山さん。「私一人が声をあげても変わらない。たくさんの人が声をあげるべき。選挙で戦争をしない人を選ぶ、そういう政治を求めたい。日本が戦争しない、穏やかな社会を続けてもらいたい」と穏やかに、しかし思いは熱く話されました。(理事・大鳥克人)



娘さんがパワーポイントで写真などを紹介

## 日本舞踊やフラで盛り上がった配達員交流新年会

1月17日、秦支部で初めてとなる配達員交流新年会が17名の参加で秦ふれあいセンターで開かれました。はじめに長野支部長が日頃の「生活と医療」配達に感謝の言葉を述べてから、西秦泉寺の小松酒店さんが配達・セッティングしてくれた生ビールなどで乾杯!コープよしだのお寿司とオードブル、運営委員の細木さん手作りのおでんも準備されて、賑やかな新年会がスタートしました。



お話も弾み、おなかも満たされてくるといよいよ出し物の登場!まずは職員の黒川さんの息子さんのこっちのけんといは喜んで♪に大拍手!次に着物をわざわざお召しになってきた原成子さんの華麗な日本舞踊に見とれました。つづいて大鳥理事の妻で20年近くフ



ラをやっている大鳥瑞さんの指導で1回だけ(笑)練習をしたフラガール&ボーイ6名によるフラの舞い&瑞さんのソロでのフラ。おひねりも飛んで会場は大盛り上がりでした。その次は何度もNHK「のど自慢」に挑戦し続けている大庭ミサゴさんのカラオケ。応援団も入って次回ののど自慢予選会への壮行式ともなりました。つづいて全員が自己紹介。秦支部の会に来るのが初めての方もいて、それぞれの趣味などお聞きして楽しく交流できました。最後は谷ノ内公民館事務局の前田悦三さんの詩吟。チューハイやワインも入って大いに酔って踊って歌って楽しい宴となりました。これはぜひ毎年の恒例行事にしましょう!



## ☆四万十ブロックのピロピロ寸劇に大拍手☆

1月21日にソーレで第3回理事・支部長会議が開催され、長野支部長とともに参加してきました。吉本専務が医療生協の経営状況について説明した後、四万十ブロックの面々が「こどものオーラルフレイル予防」と題して、楽しい寸劇も交えて保育園などですすめている「ピロピロ」の取り組みを紹介してくれました。「お口ぽかんの子いませんか?」と呼びかけて、「口唇閉鎖不全」が虫歯や歯並びの乱れ、ウイルス感染などを引き起こす問題点を指摘。幼児の時からフレイル予防に取り組む大切さがよくわかりました。



そのあとのグループ討議では、各支部の取り組みや今後の活動予定などが交流されました。いつものように元気をもらえる有意義な会でした。(理事・大鳥克人)



## 3月は愛宕山・前里南訪問

編集後記:新年会は盛り上がりしました。フラはボロボロ、でも衣装と頭につけたハクでごまかせましたね▼1月4日、父が95歳で急逝。みなさん、くれぐれも誤えん性肺炎にはご注意ください。(鳥)

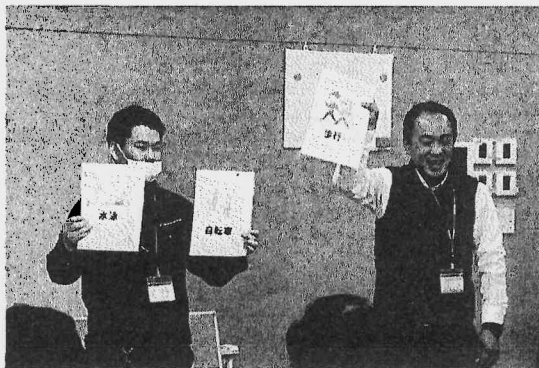
# にこにこ

編集  
高知市東支部運営委員会  
2026.2.20 発行  
発行責任者：吉本拓生

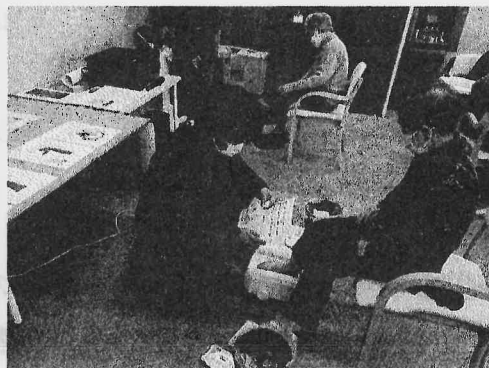
## ほっとカフェ大津開催しました

1月21日(水) ベルモニー大津の会場をお借りして、第4回ほっとカフェ大津を開催しました。19名の参加者で初めて参加の方が10名いらっしゃいました。ミルコム南さんが来て下さって、①骨密度、筋肉量チェックと骨のお話をしてくださり、色々な製品を試飲させていただきました。②交流タイムでは香り高いコーヒーとお菓子でみなさんのお話が盛り上がりしました。

ナンコクスーパーの掲示板にお知らせをはらせてもらい、周辺に200枚の案内ビラをいれての開催でした。少しずつ周辺の方々に利用していただけているようです。



骨密度を増やすには歩くことが大事



骨密度&筋肉量チェック



珈琲とドリンク試飲で楽しいカフェタイム

次回のご案内をします。予約は必要ありません。一度のぞいてみてください。

### 第5回ほっとカフェ大津

日時：3月2日(月) 1:30~3:00 参加費：100円

所：終活ライフサポートこうち(ベルモニー会館 大津内)

内容 ①ハーモニカ演奏(舟入いきいきシスターズ) ②交流タイム

## カフェこうせいお試し開催のご案内

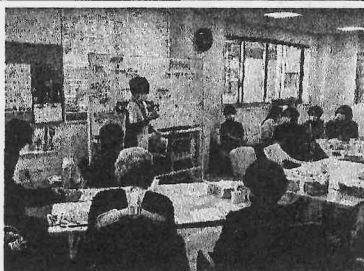
健康・介護・認知症等について『ゆるやかに学べるカフェ』を開催します。地域包括さん他との共催です。

日時：4月24日(金) 2:00から4:00 (スリッパをご持参ください)

所：住宅型有料老人ホーム こうせい 3階

(葛島2丁目5-12 「西高須」電停から徒歩1分)

内容 カフェタイムとミニ講話 参加費100円



12/5 初開催。認知症カフェとは？  
を学びました



楽しい交流タイム



医療生協の紹介もしました

## チョイソコキックオフ集会在高知新聞で報道されました

1月30日（金）の高知新聞の30面に12月11日五台山ふれあいセンターで行われた、キックオフ集会の様子が紹介されました。当日は53名の参加者でいろいろの課題を話し合いました。その時の様子が報道されました。

この報道を受けて、2月4日に高知市の交通戦略課の方との懇談を持ちました。市から2名の方が出席され、高知市東支部から4名、医療生協本部から2名の参加で行いました。

はじめに、五台山、介良のアンケートを取って下さった方から、五台山、介良地域の現状をお話しいただいて、交通手段がなくて移動が不便な様子をアンケート結果をもとに説明しました。松山市の例をあげて、チョイソコを利用した地域では、その他のタクシーを利用する方も増えて、地域として移動が活発になっていることが、国の資料からわかる。医療生協としては住み慣れた場所で住み続けるために、移動の手段が必要であり、それがフレイルを遅らせることにつながるということ。アンケートでは、お出かけ意欲があるのに、移動手段がないために、外出をがまんしている人が多くいる、そういう地域にチョイソコを導入して地域の高齢者の健康を維持することを目指していることなどをお話ししました。高知市の中でデマンドタクシーが走っていない、五台山介良地域に国の施策を利用して、高知市として補助金を出してほしいということもお伝えしました。

高知市役所の方からは懇談で出たお話を持ち帰って交通戦略課で共有させてもらうということで、今回の懇談は終了しました。懇談をこれからも続けていく予定にしています。



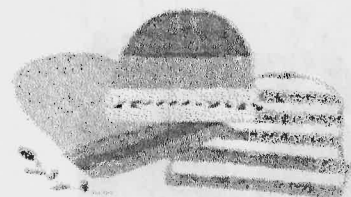
医療生協で始めた署名が、アンケートへのご協力につながり、高知市に現状を伝える資料となって、交通戦略課との懇談という形になりました。本当にありがとうございました。チョイソコを運行するにはまだまだ越えなければならないハードルはありますが、皆さまの応援を背に頑張ります。どうぞよろしくお祈りします。

### 出資のお願い

出資金は寄付ではありません。組合員をやめる時はお返りする、利子の付かない貯金です。お預かりしたお金は、生協病院の設備の充実、支部・班活動の財政支援等様々な活動に結びついています。一口500円、みなさまの出資金で医療生協は支えられています。今年もどうぞよろしくお祈り致します。


### 特定健診はお済みですか？


特定健診の締め切りは3月31日です。無料券はお手元にありますか？取り寄せることもできます。1年に一度ぜひ受診してください！人数がそろえば、潮江診療所に送迎いたします。




# 潮江 支部 ニュース

2026.2.20  
発行責任者  
吉本拓生  
潮江支部  
運営委員会

2月のおしらせ 

 お茶サロン  
25日(水)PM 1:30~

 健康 マージャン  
26日(木)PM 1:30~

(どちらも定例です)

診療所 2F

おかわりありませんか?  
立春もすぎ、暦の上では、もう春。オリンピックも始まり、テレビの夜ふかしも続きそうです。インフルエンザも再び、ぶり返してきます。  
気温の変化に油断せず、もうまもなくの「春」に備えて、体調管理に気をつけましょう。

出資金はカン/ロアは古りません。必要な時に返金します。

## 増資のご協力を

おねがいします♡

年度末を控えて

入院時の個室料なし♡  
(個室の差額ベッド料はいたしません。)


たのしい健康づくり  
コグニサイズやバランスボール マージャンなどなど。みんなが楽しい元氣な暮らし作り。

無料、但願診療と  
行っています。  
安心して、受診できると  
りくみをすすめています。


出資金による取り組み  
ができます

「ひとり暮らしでも  
「ひとり暮らし」  
いかな  
お茶サロンなど、  
たのしい参加できる居場所作り。  
地域、抱括などとも連携します。

みなさんによる出資金は、「いのちを守る活動」と「健康づくり活動」に大切に使われています。

高知市におる 大腸がん検診   
3/7 X 切です。無料です。

特定検診   
3月末までです。無料です。

どちらも お早目に、自分の健康は自分で守るしかありません。 

今日の

シルバー川柳

歩数計 九割占める 探し物

笑いこそ 免疫カアツポ 川柳だ

「お若いネ わかっちゃいるが 笑顔です

港南支部とよちゃん作



# わかば

発行:2026.2.20  
No. 195  
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

## 診療体制変更のお知らせ

# 2026年4月より第2(土)も休診となります。

潮江診療所の診療日と診療時間 (\*第1・第2・第3・第5土曜日は休診です)

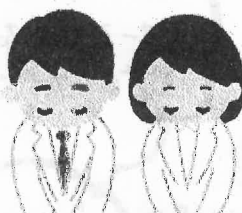
	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	休診	○	*○
15:00~17:30	○	休診 (往診)	休診 (往診)		○	休診

予約制です



※第4土曜日は午前中診療

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。



## 自宅に「特定健診」受診券届いていませんか!?

有効期限が迫っていますので、早めの受診をお勧めします😊

今年度「特定健診」の受診券を利用していない方いませんか?

高知市国保・協会けんぽ家族に加入している40歳以上の方であれば、

7,000円~8,000円相当の健診が**無料**で年1回受けられます。

※協会けんぽ家族の方は一部負担金発生する場合があります。

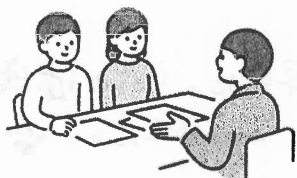
受診券をお得に使う健康づくりにぜひ役立ててください。

「特定健診」には血液検査や尿検査、医師の診察などがあります。

みなさん早めに予約して受けましょう。令和8年3月31日まで。



## ◎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)

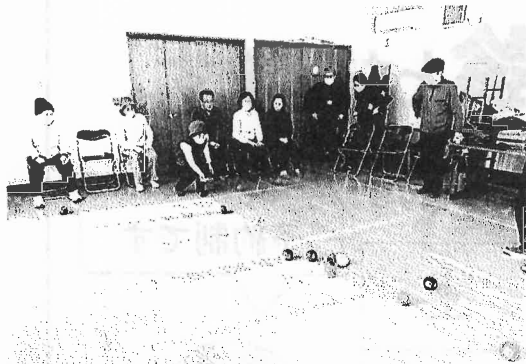
♥ 健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。♥

高知医療生活協同組合 港南支部ニュース

# いきいき

2026年2月20日  
「生活と医療」港南支部版  
発行責任者：吉本拓生  
第26-2号

編集：港南支部運営委員会  
連絡先 胡摩崎 ☎090-6287-2227



1月28日(水)、「高知ポッチャを楽しむ会」の会長さんのご協力を頂いて港南支部初めての試み、ポッチャを13人の参加で開催しました。ほとんどの方が初体験です。最初は珍プレーの続出で一同大笑いの連続でしたが後半につれてたまには好評もあり会長さんから拍手も。お互い初対面の方たちもおられましたが、適度な運動で和気あいあいの時間を過ごすことができました。

## 珍プレーの続出

### 初開催「ポッチャ」大盛況

終了後、会長さんから「定例化するなら第四水曜日に計画できれば」とのご提案を頂き、後日、運営委員会で相談して2月も計画しました。

【寄せられた感想】  
Aさん：ポッチャを楽しむ会の会長さんに来てもらって、試合をしながら帰ったら頭も体も疲れてヘトヘト！  
Dさん：とにかく楽しかった！



がら教えていただきました。

赤チーム(3人で赤いボールを1人2個)対青チーム(3人で青いボールを1人2個)で試合開始。1個の白いボール(試合に赤と青のボールを近づけた数が多いチームの勝ちです。ルールが分かってくるにつれて皆さん力が入ってきて頑張りました。

Bさん：ポッチャをする前は「できるかな」と思ったけど、やってみたら面白かった！ やりたい！

Cさん：ポッチャを終えて家に帰ったら頭も体も疲れてヘトヘト！

Dさん：とにかく楽しかった！

#### 次回開催

日時 .. 2月25日(水)

午後1時30分

た！

Eさん：ルールがわからなのまま参加したけど大丈夫だった。

Fさん：ルールが分かってくると最後は勝ちにこだわって頑張った！頭と手がバラバラ(思ったところにボールがころがらず別にいってしま

Gさん：ポッチャは頭も使

うし、みんなと身体を優しく

使いながら交流できて楽しい時間でした。

## 大腸がん検診(無料)キャンペーン

年に一回(4月〜3月)、高知市在住の40歳以上の方が対象です。受付期限は3月7日(土)まで。

今、高知医療生協では「早期発見・早期治療につなげよう」と大腸がん検診に取り組んでいます。港南支部でもすでに班会を通じて20人以上の組合員さんに容器を届けています。ご希望される方は便容器をお届けし、約束した日時に再度お伺いしお預かりして朝江診療所に届けます。外出しなくても受診できます。是非ともご連絡ください。

※連絡先：胡摩崎

090-6287-2227

## 班会新メニューの紹介

班会はご近所で、仲よし組で3人集まればできます。趣味、学びたいこと、体力向上等何でもテーマに班を作ってみませんか。

ちゃんと測れよう?改めて学ぶ機会に

※班会見本市へのご案内

日時 3月15日(日)

10時〜12時45分

場所 こうち男女共同参画センターソール

「高血圧症」って?、自宅で

### ① 正しい血圧の測り方

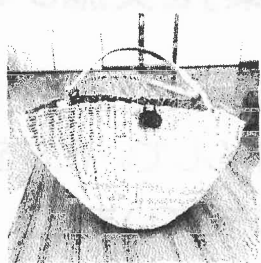
講演 正しい血圧の測り方 (10時〜11時)

高知生協病院 原田医師

### ② オーラルフレイル予防班会

高知県内の歯科衛生士に来てもらえます。

歯科衛生士さんとの日程調整のため7月以降に。事前に派遣依頼書が必要です。



可愛い籠出来ました。Yさんの作品です。一緒につくりませんか? 仲間を募集中です。

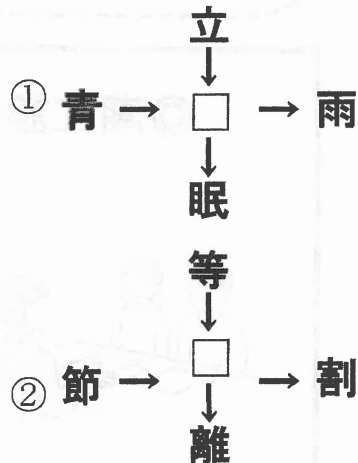
◎開催日：・第1、4金曜日  
・第2火曜日

◎時間：13時30分より

◎会場：横浜ニュータウン東公民館  
◎問合せは運営委員の岡部澄子さん(090-7142-8061)まで。

## 穴埋めクイズ

二字熟語ができるように□に漢字を入れましょう。



高知医療生協  
窪川支部  
2026年  
2月20日



# くぼかわ 支部ニュース

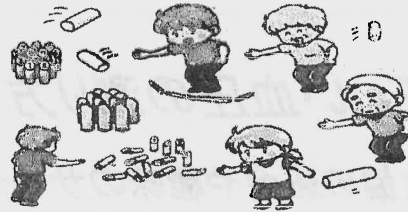
生活と医療 号外  
発行責任者 吉本拓生  
編集責任者  
窪川支部運営委員会  
(第28号)

## ～班会 あれこれ～ ＝楽しいことたくさんありますよ＝

医療生協に加入してくださっているみなさませっかくなら  
班会に参加してみませんか……でも班会ってなにをするの？という疑問をお持ちの方へ  
今年度の班会活動紹介します

4月

緑林公園でモルック  
(棒をたおして点数を競う競技…  
丁度の点数になるように皆で協力)



5月

遠足～～～バラ園や牧野植物園 癒されました

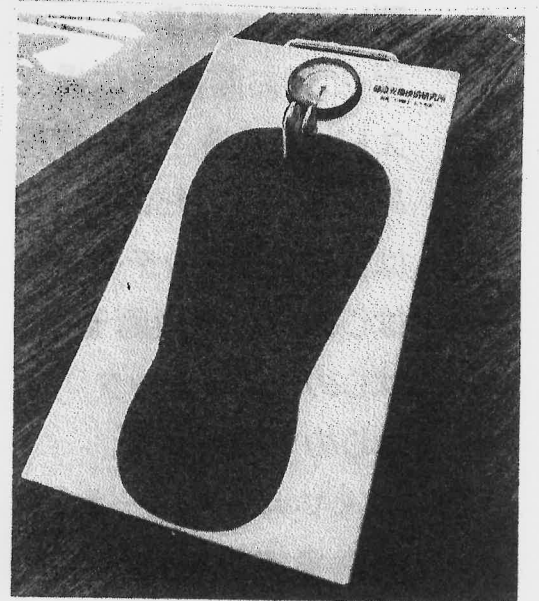
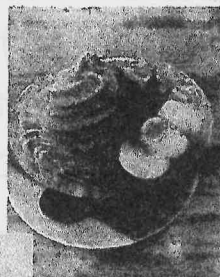


6月

足指力を知って転ばない自分になろう！  
字のとおり足の指の力測ります。下駄の鼻緒をはさむ要領でギュッと…

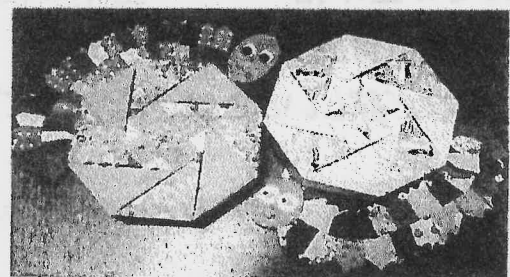


7月 暑いので涼しいお店でスイーツ堪能しました



8月

組合員さん講師を招いて  
折り紙教室  
かわいい作品できました



ちょっととぼして  
**10月 パークゴルフ**  
 中土佐町の「小草ふれあい  
 広場」へ  
 楽しみすぎて写真撮り忘れ



こちらの班は牧野  
 植物園散策 でっか  
 いタンポポの綿毛と  
 一緒にパチリ

**1月はかるた大会**・・・夢中になりすぎて・・・写真が・・・

子供に帰って はいっ！の掛け声がひびきわたりました

室内の時は尿もチェック タンパクは？糖は？塩分は？血圧は？

健康への関心もたかまります

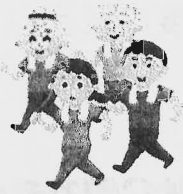
この他たくさんの班会メニューあります。体験してみたい方は以下のような催しもあります

## 健康づくり 班会見本市

学習講座 10:00～11:00

日時 3月15日(日)10:00～12:45

場所 こうち男女共同参画センターソーレ



あなたは正しく測れていますか？ **正しい血圧の測り方** 講師生協病院医師 原田先生

班会見本市 11:45～12:45・・・医療生協の班会や趣味のサークルの体験ができる

	メニュー	内容の紹介
1	やさしい折り紙	何をつくるかはお楽しみ。時間内で無理なく楽しく折りましょう
2	はじめての筆文字アート	くせ字でも大丈夫。筆ペンやクレパスでカード作り。筆ペンは用意します。
3	はじめてのコグニサイズ	話題の認知症予防のための運動。みんなですると楽しさ倍増
4	脳いきいき教室	脳を刺激し、活性化させる楽しい「脳いきいき班会」体験しませんか
5	ポッコリお腹解消体操	骨盤底筋体操です。マット持ち込み可です。
6	ストレス解消！笑いヨガ	笑いの力で心も体も健康に！みんなでわっはっは！楽しくてたまりません
7	みんなで！うたごえ	アコーディオンの生伴奏で、みんなと一緒に愛唱歌を歌ってみませんか
8	はじめてのポッチャ	初心者の方でも、ベテラン講師がていねいに教えます。楽しいよ
9	はじめての健康麻雀	飲まない！賭けない！喫わない！認知症予防に効果あり
10	はじめてのモルック	木の棒を投げ、木の的を倒すスポーツです。人気急上昇中です
11	はじめての絵手紙	筆の使い方や色の作り方といった基本からわかりやすくアドバイスします
12	はじめてのポールウォーキング	ポールを持つことで、自然と背筋が伸び、理想的な歩行姿勢が保てます
13	高齢者施設を見学しよう	いこいの森さんの協力で、介護付き老人ホームやデイサービスを見学します
14	はじめての生け花	基本の活け方を学び花と向き合う心構えを体験します。手ぶらでok

★材料代がかかる講座があります。★

場所や参加費など詳しいことは下記までご連絡ください。

窪川支部へのお問合せ、ご意見などなんでも結構ですでお聞かせください

○武田茂男(支部長) TEL090-2820-1410 ○松本留美子(理事) TEL090-3189

○担当職員 高知医療生協 健康まちづくり課 田村 TEL080-5667-5309

No.168

2026年2月20日号

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

冬の寒さが厳しい中インフルエンザがこの冬 2 回目の流行期になっています。今回はB型とか！ 感染しないよう、手洗い・うがい・人混みではマスク着用など気を付けましょう。

## 2025年度 目標達成状況



2025年度も残り少なくなりました。組合員さんのご努力のおかげで、出資金ふやしと増資者件数をのこし他は達成できました。有難うございます。1月31日付けの状況をお知らせします。出資金ふやしと増資者件数もあとわずかになっています。四万十診療所は閉所されますが

「デイサービス四万十」は開設しています。又「健康づくり、まちづくり」を地域の皆さんと一緒に広げていっています。

みなさんのご協力をお願いします。



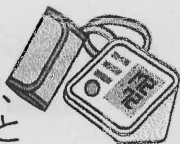
内容	目標	現在	残
組合員ふやし	10名	8名	2月上旬に10人★達成
出資金ふやし	800,000円	717,000円	93,000円
増資者件数	110件	94件	16件
班づくり	1班	2班	★超過達成
担い手ふやし	3名	3名	★達成

## 班会メニューの紹介

3月の班会では次年度の年間計画をたてませんか？  
そこで、班会でできるメニューを紹介します。

### 健康基礎チェック

医療生協ならではの血圧測定と尿検査で、変化に気づき病気の発見につながることも。生活習慣を見直すきっかけに。



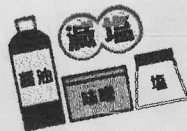
### コグニサイズ

認知症予防に体と脳を同時に使う「コグニサイズ」が効果的！  
間違えながら、笑いながら楽しんで行いましょう。



### すこしお

「すこしお」の学習。  
すこしお検定やかるた、少しおチャレンジ班会で減塩生活をめざそう！



### 体操

- やさこい鳴子踊り体操
  - タオル体操
  - ほけない音頭
  - ゴム体操... 他
- DVDもあるので、班会で体を動かしましょう。



### いろいろな学習

健康、認知症、終活など知りたいことなどがあれば班会で学習会を計画しよう。



### かるた・すごろく

健康や認知症に関する「かるた」と「すごろく」で体を使い、楽しみながら学習も！



### 脳トレ

まちがいさがし、文字の並べ替えなど色々あります。楽しく脳をトレーニング。

### 佐沼先生と

佐沼医師が班会に来てくれます。健康診断の結果を見てもらったり、予防接種のことや、今、飲んでいる薬の副作用のことなど、気になることに答えてくれます。



### フレイルチェック

まずは自分の状態を知ることが大切です。フレイルチェックを班の仲間とやってみよう。

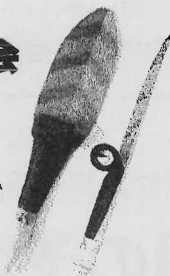
### 脳いきいき班会

集団で月1回、7か月間連続で行う認知症予防のプログラム。みんなで協力し元気になろう！



### お口の健口班会

ピロピロを使って、ごえん誤嚥防止のためのお口のトレーニングをしよう！



### わなげ

地域の集まりでも人気の「わなげ」は、体と頭（得点の計算）を使います。集中力も高まります。

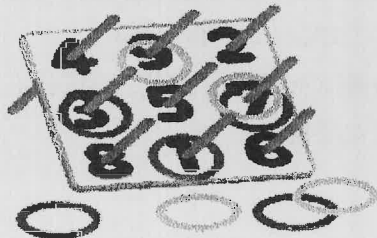
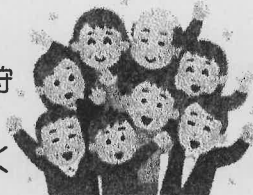
### スマホ教室

スマホの使い方、LINEの使い方、写真の撮り方など教えてもらおう。カメラ機能を使って外へ撮影会におでかけするのも楽しいですよ。



### おでかけ

班の仲間と「おでかけ」しよう！ 花見、みかん狩り、ランチ、温泉... など考えただけで楽しくなります！



他にも、趣味や特技を生かした、絵手紙やバランスボール、健康マージャン、レクレーションなど いつでもご連絡ください。お手伝いします！  
河淵真紀 (090-7149-1484) 宮本ルミ (090-2892-6607)



健康づくり活動推進会ニュース

# えがお

No.45

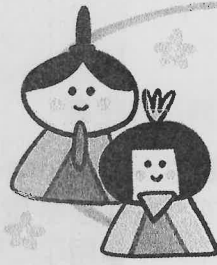


発行・編集

健康づくり活動推進会えがお

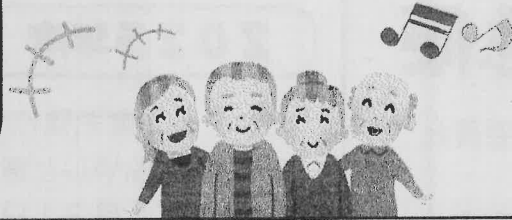
四万十市具同 2882-1

☎0880-37-6920 FAX0880-37-6921



## ひな人形飾ってます

今年もアピアさつき(中央)に、組合員さんのお家の“ひな人形”を集め、飾らせてもらいました。見に来てください。 ※3/3まで



コグニサイズで  
認知症予防?



# コグニサイズ体験会

(日時) **3月2日月曜日**

**10:30 ~ 12:00**

(場所) **アピアさつき(中央スペース)**

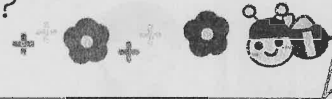
### 『コグニサイズ』を知っていますか?

国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防プログラムです。足踏みやウォーキングなどの全身運動をしながら、計算やしりとりなどで頭の体操を同時に行います。

運動で体の健康を促すことはもちろん、認知課題で脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症を予防することが目的で、課題がうまくできることが目的ではありません。間違えて考えるほど、脳が活性化します。

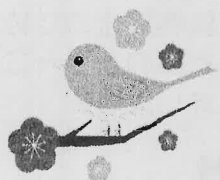
だから間違えて、「笑って☺」「楽しく♪」やりましょう。そのためは、1人ではなく複数人で、みんなで一緒にやるのが大切です。高知医療生協では班会や体操の場など、色々なところでお勧めしています。初めての方、私たちと一緒に楽しくやってみませんか?

まずは体験会におこし下さい!



地域交流センター四万十

## 3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

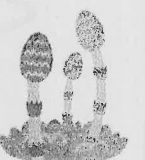
参加費 500円

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年2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

\*\*\*\*\*

## 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)

\* 持ち帰り袋をご用意ください

\*\*\*\*\*

# たのしい ひなまつり

## 3月3日(火)

14時 歌って 笑って 脳レク

講師 美口啓子さん

♪♪ 作曲家・ソプラノ歌手・四万十市在住

15時から お楽しみ パーティー

江ノ村 福留シエフ 手作り

米粉シヨートケーキ & シビエ料理

\* 食器の準備のため 2月末までに

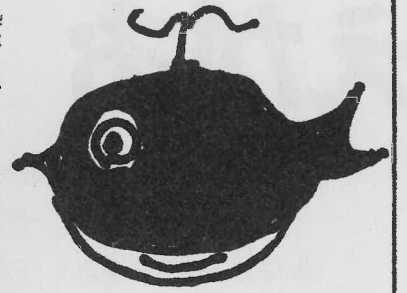
参加人数をお知らせ下さい。

参加費：**無料**

\* コーヒー・紅茶など ご注文は**100**円です。

会場:地域交流センター四万十(もと診療所)

# ばんどうの風



(高知医療生活協同組合 幡東支部運営委員会)



2026年2月8日現在

項目	目標	現在
組合員ふせし	3名	3名
出資金ふせし	500000円	457500円
増資者件数	80件	44件
班づくり	1件	1件
運営委員	1名	0名
配達員	1名	1名

◎上記の項目が特に困難を  
きわめています。

3月末で2025年度も終了し、  
どうかよろしく願います！  
※お問合せ

090-9775-3985  
(支部長 永野まひ)

**お知らせ**

昨年11月に実施した「バガー」の  
売上げ金の内、各支部に44000円の金額  
が振り込まれました。ご協力ありがとうございました。

才は外...

福は内...

早く暖かい春が来てほしいです

『元気と長生き』.....

こうなれば最高です！  
みんなで、**脳**と**身体**を動かし、  
少しも「認知症」「フレイル」に  
ならないようにしてほしいです！

◎ **組合員全戸訪問!**

1月には上田、下田、口

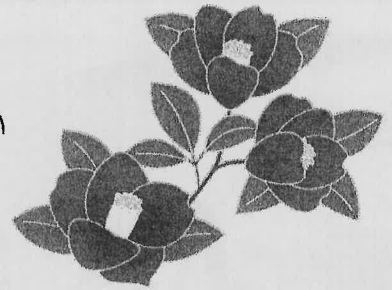
におじゃまして  
いたいただきます！ (一部)

11件のうち、6件の方と面談ができて、  
2件はお留守で、2件は住所に行き  
当たりませんでした。おかげで会いする  
方も多く、とても有意義な事でした。  
2月には、下田、口(未訪問分)を  
訪問する予定です。その時はよろしく  
お願いいたします。

ぜひぜひ  
お問合せ  
お願いします

かたし		土佐清水支部ニュース 第321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

みなさん、お元気で年明けを迎えられましたか？  
 お正月から早や2か月が過ぎようとしています。今年も寒暖の差が激しく、  
 年々暮らしにくくなっているように思います。それに加え、物価高。明るい  
 話題はというと、ミラノ、コルディナオリンピックでしょうね。選手の皆  
 さんの一生懸命がんばる姿に、勇気と感動をもらっています。



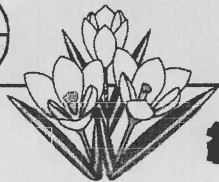
年間目標と到達	2月初め	
	年間目標	到達
組合員ふやし	5人	2人
出資金ふやし	70万	58万円
増資者件数	150件	96件
班づくり	1班	1班
運営委員さん	1人	1人
配達員さん	2人	2人
班長さん	1人	1人

さて、高知医療生協土佐清水支部は、年度末に向けて、  
 組合員同士のつながりを深め、まわりに広げていく活動を  
 強めています。恒例になっている組合員交流会、今年もや  
 ります！ 組合員さんはもちろん、組合員でないお友達も、  
 お誘いしてお集まりください。人の輪の中に入って笑った  
 り、おしゃべりしたりすることが脳の活性化につながり、  
 認知症予防になりますよ。

### 増資のご協力を！

今月の機関紙に折り込んでい  
 るチラシをぜひお読みください。  
 出資金は「いのちを守る活動」と  
 「地域の健康づくり活動」のため  
 に大切にに使わせていただいでい  
 ます。

\* 出資金は寄付ではありません。  
 脱退の際に全額お返します。



### 組合員交流会のご案内

日時 3月21日(金) 10時～12時

場所 中央公民館 3階

内容 組合員さんによる、歌、民謡、  
 オカリナ、3B体操など  
 バザーもやります

バザーの  
 品物、募集して  
 います。ご協力  
 お願いします

※参加申し込み 3月16日までに⇒⇒坂下、前田まで  
 今年も、地元の人が作った魚飯と赤飯を用意して  
 待っています。みなさん誘いあってご参加ください。



### ★今後の予定★

\* ひな人形展示 2月19日～3月3日  
 アピアさつき

四万十ブロックの組合員さんの持ち寄りで  
 す。去年までは、四万十診療所に飾ってい  
 たので、なかなか見に行けなかったと思ひ  
 ます。見に行ってみませんか？

\* 組合員交流会 3月21日(土) 10時～12時

\* 3月運営委員会 3月14日(土) 10時～

# 2025年度もあせ少し、年度末に向けて

## ★2・3月に 年度末目標達成に ご協力を!!

2026/2/20

宿毛支部	年度末目標	1/31 現在	達成%	残り
組合員ふやし	8人	6人	75%	2人
出資金ふやし	450,000円	381,500円	84.8%	68,500円
増資者件数	120件	93件	77.5%	27件
班づくり	1班	0班	0%	1班
担い手(運営委員)づくり	5人	0人	0%	5人

### ★健康基礎チェック にさびキャンペーン

\*全ての班で1～3月に班会を開き、健康基礎チェックを行います!  
特に趣味で集まっている班はチェックを行っていないことが多いですが、健康が一番です。  
血圧だけでも測りましょう。

健康基礎チェックとは、基本的には、血圧、尿(蛋白・尿酸・潜血)、尿塩分を測って、自分の身体の健康を知り、維持していくことです。  
おしっこを探るところがない場合は、スピッツという試験管に蓋の付いた入れ物がありますのでご利用ください。

\*来年度の班の年間計画を立てましょう。  
計画立てておくと毎回「何しよう?」と悩まなくて、いいですよ。それに定期的な楽しいイベントも入れておくと予定がたてやすくなります。春になるとお出かけも気持ちいいですね!

2

三月も元気に過しましょね。  
11月何週間か、厳しい寒さだったり、急に春のよ  
うな暖かさだったり、体調管理が難しい1月でし  
たが、季節は着実に春に近づいてきています。  
先日宿毛市橋上町梅山の梅公園を訪れたので  
が、紅梅・白梅・黄梅とも満開で着空をバックに写  
真を撮りました。  
三原村の星ヶ丘公園には、バイカウツシや福寿  
草・クワッカス・河津桜が咲いていてうれしな  
ました。  
春が、もう、すぐそこまできているのを肌で感じ  
て、元気をもらいました。  
皆さん、年度末を元気に過しましょね。

### 宿毛市 産業祭 今年も参加予定

日時 4月29日(水・祝) 午前9時～午後3時  
場所 宿毛市総合運動公園(芳奈)

体育館にて  
の足指力チェック  
の握力チェック  
を予定しています。

※健康のために測定をうけてみませんか。お友だちを誘って、一緒においで下さいね。

※サポーターを募集しています。当日都合がつく方はぜひ下記へご連絡下さい。

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

『ヘルスマップ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い致します。2月末までに届かない方は、右記にご連絡下さい。

お問い合わせです。見学だけでもOK。  
ストレッツ&バランスボール  
◆健康ひろばやまも (秋沢別館左隣) 第3水曜 13:30～  
◆小筑紫地域基幹センター 第1・3水曜 14:00～  
右記へご連絡ください。

# 宿毛支部

第209号

2月号

2026

2.20

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



# 高知医療生活協同組合 安芸支部ニュース 349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！

## 五位ヶ森班

旧畑山小学校で毎月開いている五位ヶ森班の12月班会は忘年会でした。班長さんや班員さんたちが朝早くから腕を奮ってくれて、もつ鍋にキムチ鍋、ちらし寿司にサラダや煮物などご馳走が並びました。

みんなでワイワイと食卓を囲んでいい年忘れになりました。

一緒に  
楽しみませんか！

### ◇健康マージャン

3月22日(日)

13:30~16:30

安芸教育会館

### ◇モルック

3月27日(金)

10:00~12:00

土居公民館

班会でも、健康マージャンやモルックを楽しんでみませんか。麻雀パイや台、モルックは安芸支部にありますのでいつでもどうぞ！！

## 2026年度の班の年間計画づくりを！！

### ①今年度の振り返りをしましょう

1年をふりかえってみて、自分の体に変化はありましたか。健康チェックの結果はどうでしたか。良かったことや頑張ったことなどを出し合い、来年度をどのように過ごしていきたいか語り合しましょう。

### ②健康基礎チェックは、みんなが出来るようマスターしましょう

健康基礎チェック(血圧・尿チェック)は大事です。病気の早期発見・早期治療のため、できれば毎月、最低でも年に3回は実施しましょう。

また、血圧測定や尿・塩分チェックは、各自で出来るようにしましょう。家族やまわりの人たちをチェックすることもでき、「地域まるごと健康づくり」につながります。

### ③健康チェックカードを活用しましょう

班会で測定した結果を健康チェックカードに記録しましょう。自分自身の測定結果の変化がわかります。

### ④一人一役、班会の役割はみんなで分担しましょう

班長や職員がすべての役割(班会の進行、血圧など測定、記録、預り証の記入)を担っていませんか。班員みんなで役割分担をして、だれもが負担にならない楽しい班会をひらきましょう。

### ⑤健康診断を受けましょう

みなさん、特定健診やがん検診、組合員検診などを受けていますか。自治体検診も活用しましょう。

### ⑥班会で積み立て増資を始めましょう

♥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(2月号)

# 南国支部ニュース

2026年2月20日

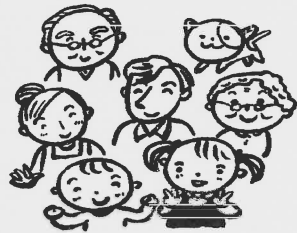
高知医療生活協同組合

発行責任者：吉本拓生

第297号

編集：南国支部運営委員会

連絡先 植田☎090-1575-5034



## 今年度も残すところ一か月ちょっととなりました。年間目標達成めざしてがんばっています。

今年度の目標は以下の通りです。

- ◆組合員増やし 15名→18名(達成)
- 出資金増やし 700,000円(あと34万円)
- 増資者件数 100件(あと12件)
- 班づくり 2班(あと2班)
- 担い手(運営委員・配達員)増やし 5名(あと2名)

◆ふれあいカンパ 4,000円(達成)

☆目標達成めざして2/26午後2時に、行ける運営委員が市役所駐車場に集合。組合員さんを訪問して、出資金増やしや班づくり、担い手づくりのお願いに回る予定です。ぜひご協力をよろしく願います！



年明け早々の解散総選挙にはビックリ。やっとならなくてホッと一息ついてます。気がつけばあちこちで梅が満開。春の陽気になったり、急に冷え込んだり、体調を崩す方が多い今日この頃。インフルエンザも流行っています。皆様くれぐれもご自愛を！



骨が弱くなって、ちょっとしたことで骨折してしまう「骨粗しょう症」。患者数は約1600万人と推計され、8割を女性が占めています。閉経を機に骨を守る女性ホルモンのエストロゲンが減ることが、その大きな理由です。50歳以降の女性が骨を守る対策を何もしないと、10人中4人が骨折に至るとの報告もあるとのこと。

### 「骨粗しょう症」は万病のもと、死亡率増も！

骨は常に新陳代謝を繰り返して生まれ変わっています。骨によい運動と食事を心掛ければ、何歳からでも骨は確実に強くなります。

#### おすすめの「運動」と「食べ方」

**運動編**①手つきスクワット＝筋肉と骨に荷重をかけて足腰を強化するのがスクワット。転倒しないように机などに手をついて行う。筋肉がプルプルしてくるところまでひざを曲げ、その姿勢を何秒か保って立ち上がる。ちょっと辛い位の強度が効果的②ダイナミックフラミンゴ＝片足を床から5cmほど上げ、フラミンゴのように片足立ちする。左右1分間ずつ行うと、足の付け根の骨に53分間のウォーキングと同等の負荷がかかるという報告も。バランス感覚も養われる。よろける場合は机などに軽く手をついて。③じわじわ10秒背すじ伸ばし＝縮こまりがちな背骨と背すじを伸ばしてほぐす。背もたれのある椅子に深く座り、両手を天に向けて上へ上へと伸ばす。骨や筋肉の細胞が刺激を感じ取れるよう、じわじわと10秒ほどかけて伸ばすのがコツ。猫背も改善する！

**食べ方編**①カルシウムはビタミンDと一緒にとること。カルシウムはチーズや牛乳などの乳製品、豆腐などの大豆製品、小魚、ヒジキ、小松菜などに。ビタミンDは鮭や鯖、椎茸などのキノコ類、卵黄などに含まれる。組み合わせると骨に良い食事を！②骨を強化するビタミンKも忘れず。ビタミンKは納豆、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれる。③タンパク質を十分にとりコラーゲンに必要な栄養素も。骨の質を左右するのがコラーゲン。魚や肉、卵、大豆製品、乳製品などをとり、タンパク質が不足しないように気をつけましょう。

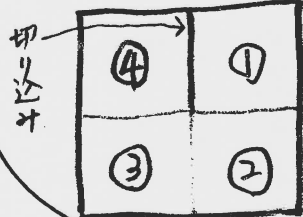
## 四角キンパはいかが？ 韓国風海苔巻の折りたたみ版です

パタンパタンと折りたたんで作るキンパ。具は肉でなくてもウインナー、カニカマ、スライスチーズなどでもOK。ナムルは、もやしや人参で作っても美味しい。レタスやキュウリなどの生野菜に変えてもシャキシャキした食感が良い。たくあんがアクセントになりいくらでも食べられそう

### 材料(2個分)

### 作り方

- |             |        |   |   |
|-------------|--------|---|---|
| ごはん         | 1合位    | 1 | 温かいご飯に●を混ぜて冷ます。   |
| ●ごま油        | 大さじ1/2 | 2 | 焼き海苔は軽く4等分に折りたたみ、広げて一か所だけ中心まで切り込みを入れる。  |
| ●塩          | 小さじ1/4 | 3 | フライパンで焼肉のたれを揉みこんだ牛肉を炒める。  |
| ●白ごま        | 大さじ1   | 4 | 卵をときほぐし、砂糖・みりんを小さじ1、塩一つまみ加えて卵焼きをつくる。適宜切っておく。  |
| 焼き海苔        | 2枚     | 5 | 小松菜をゆがいて絞り、ごま油大さじ1/2、醤油小さじ1を混ぜてナムルをつくっておく。  |
| 牛蒡切り肉(豚肉でも) | 100g   | 6 | たくあんを細切りにしておく。  |
| 焼肉のたれ       | 適量     | 7 | 海苔の切り込みを上にした状態で広げ、右上①には何ものせず、右下②に牛肉、卵、ナムル、たくあんをのせる。左下③左上④にごはんを平らに置く。③④の間は隙間を大きめにする。 |
| 卵           | 1個     | 8 | ①②③④の順に折りたたむ。   |
| たくあん        | 適量     | 9 | 最後にラップに包んでなじませ、ラップごと半分に切ると良い。   |
| 小松菜         | 50g    |   |   |



☆海苔が高くなったので、沢山作る時は、海苔を半分に切っておにぎらずにしてもいいですね。

## 健康づくり班会見本市

3/15(日)10:00~12:45

10:00~11:00 学習講演

あなたは正しく測れていますか？

「正しい血圧の測り方」

講師/生協病院医師 原田健氏

11:15~12:45 体験講座

初心者向けの内容で、医療生協の班会や趣味のサークルが体験できます！

☆メニューは①やさしい折り紙②はじめての筆文字アート③はじめてのコグニサイズ④脳いきいき教室⑤ポッコリお腹解消・骨盤底筋体操⑥ストレス解消！笑いケア(ヨガ)⑦みんなであうたごえ⑧はじめてのポッチャ⑨はじめての健康麻雀⑩はじめてのモルック⑪はじめての絵手紙⑫はじめてのポールウォーキング⑬高齢者施設を見学しよう⑭はじめての生け花の14教室。無料の教室から100円、500円、1000円の参加費が必要なものもあります。

参加申し込みは医療生協健康まちづくり課

担当/関・高橋 088-843-0025

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

3月子ども食堂・サロンの予定

＊ 子ども0円きてみいや食堂

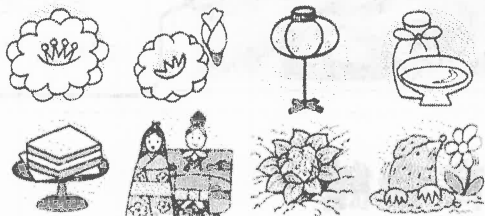
3月14日(土) 11:00~ 12:00~  
3月28日(土) 11:00~ 12:00  
食べて帰る食堂です。

＊ ランチサロン

3月25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)

3月16日(月)8:00~11:00  
お問合せは牧(090-9773-5335)まで



ポールウォーキング班 結成!



2年前から月1回、鏡野公園で大岸まゆみさんに指導していただいて、ポールウォーキング教室を開催していました。昨年は、猛暑も長く屋外で歩けないこともあり、雨天や屋外でできないときは、教育会館を借りてポールを使った体操や室内ゲーム・モルックやカーリンコン、コグニサイズなどを1時間行うようにしました。参加者が定着したので、今年1月「ポールウォーキング班」として発足しました。

班会定例日: 毎月第4火曜日 10:00~11:00

集合場所 :雨天等屋外で出来ないときは教育会館  
晴天時は、土佐山田町内で場所を決める。

＊参加してみたい方は、山崎まで(090-7572-5779)まで。  
ポールの貸し出しもしています。

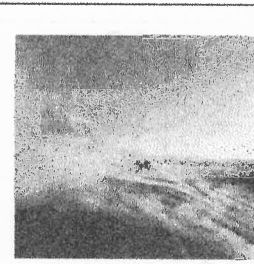
歌う会復活!!

コロナで中断していた  
“歌う会”が再開しました。  
どなたでも参加できます。

毎月第一木曜日10時~  
場所:教育会館2F  
3月は5日(木)です。  
講師は、和田祐二さん

連絡は池上へ  
(080-5072-0234)

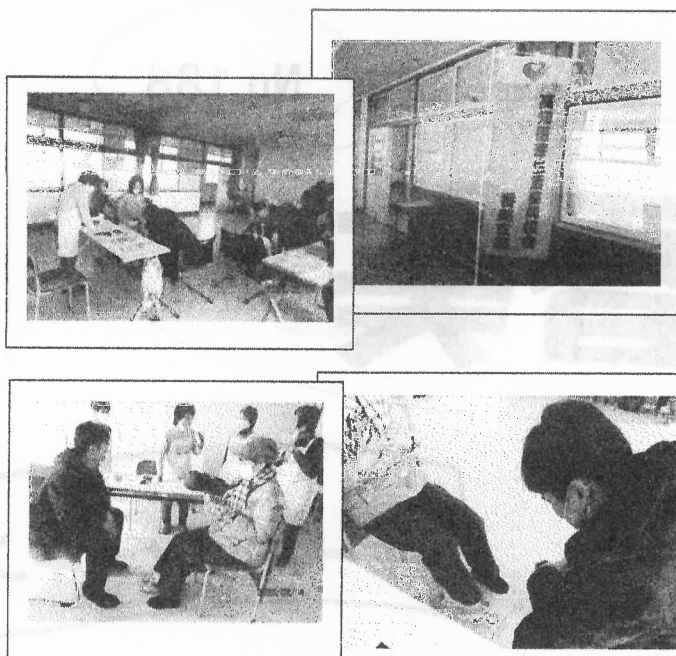
わたしの楽しみ・・・泰山ふれあい班 高岡栄二



南国の春は国分川の芝焼から。  
退職後の私の楽しみは、地域の歴史や文化を学びながら観光ガイドとして地域に貢献できることです。2月1日国分川沿いで、40年近い歴史をもつ芝焼が行われました。この伝統的な行事を地元のガイドの方に周辺の歴史を教えてもらいながら案内してもらいました。古代を想像しながら煙った景色を眺めていると、まるで最高級の映画を鑑賞している気分でした。ウォーキングの最後は、恒例の大鍋の七草粥(具だくさん雑炊)も「ちそう」になりました。  
この行事も「林野火災警報」の運用で今回が最後となるようです。また一つ土佐のまほろば文化が消えてしまいました。

医療生協は、組合員の出資金に支えられています。

子どもから高齢者まで、香美市の様々な団体が参加して山田高校を主な会場として行われた生涯学習フォーラム。医療生協香美支部は、毎年健康チェックコーナーとして、足指力と握力測定を行い、結果からアドバイスをしています。今年は3時間で、46人の参加がありました。



足指力が弱いと転倒につながるの、きたえてね。

足指力測定結果 40名

(男性)

がんばろう 14名

いい感じ 9名

上出来 2名

(女性)

がんばろう 7名

いい感じ 7名

上出来 1名

## 1,2月 NEWS

### 子ども食堂



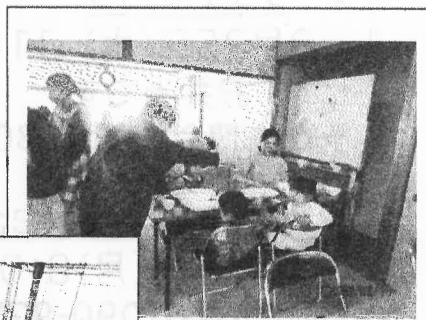
みんなで歌うと  
気持ちいいね



6年ぶりの歌う  
会です。2/5



高齢者の  
常連さん



チキンピカタ  
ポトフ、サラダ等

## <3月スケジュール> きてみいや&教育会館

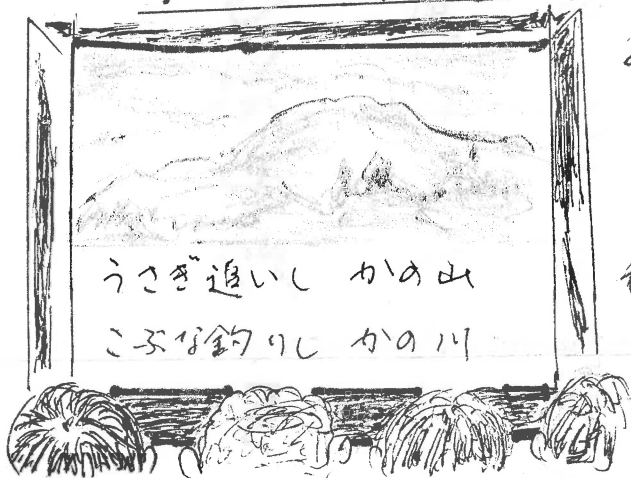
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 レインボー班 会	4	5 歌う会10~	6 三役会10~	7 運営会14~
8	9	10	11	12	13 食堂準備	14 子ども食堂 11~
15	16 サロン風の丘 (香北)	17 きてみいや班 会	18	19	20	21
22	23	24 ランチ準備	25 ランチサロン 11~	26	27 食堂準備	28 子ども食堂 11~
29	30	31				

# 土佐市支部ニュース

高知医療生協協同組合  
発行責任者:吉本 拓生  
編集:土佐市支部運営委員会  
No.299 2026.3

みなさま、いかがお過ごしですか?土佐市地区は、この頃毎日、15度を超える暖かさが続いていますね。でも、1日の寒暖の差も10数度あるので、カゼをひかないよう、気をつけてお過ごしください。

今、支部が注力するとりくみ。昨年11月から、月に3回は人が集まるようとりくみをしたいと努力しています。その第1が「どうよう・ナツメロを歌う会」です。14時から2時間くらい、場所は喫茶モーニング



みんなで、いっしょに歌います

月のさばく 青い山脈 君の名は

希望曲はメロデリクエスト

会費 100円

《これまで》

- ① 11月11日 12人
- ② 1月20日 15人
- ③ 2月16日 20人



その第2は「ランチ会」です。

ランチをともにしながらの交流会  
何でもしゃべられる  
ちょっとした悩みの相談もできる

昼の市に合わせてやります  
場所 モーニング

《これまで》 2月8日(日) 11時~15時 19人

その第3については、検討中です。ご期待ください。

## 3月のご案内 裏も見てね

3月29日 大久保家枝たれ桜まつり・昼の市  
この日に合わせて ランチ会 を行います(雨天でも)  
コーヒー付 500円 喫茶モーニングにて  
11:00開場 11:30 食事開始  
おでん、ご飯、おつゆ、コンヤクのみんぴら

3月16日(月)  
どうよう・ナツメロを歌う会  
参加費 100円 モーニング  
14:00 ~ 16:00くらいまで

# ミニ支部レク花見会 in 佐川 4月6日(月)

<往き>

ドラゴンバス 高岡高木越通 9:03発入のりてください。いぬ馬尺着 9:29 →

いぬ馬尺着 10:08 の列車へのります。佐川着 10:35 → 徒歩で牧野公園へ

<帰り>

列車 佐川馬尺着 2:28。いぬ馬尺着 3:07 → ドラゴンバス 3:11 か 3:38

<交通費>

列車 片道 480円 往復 960円

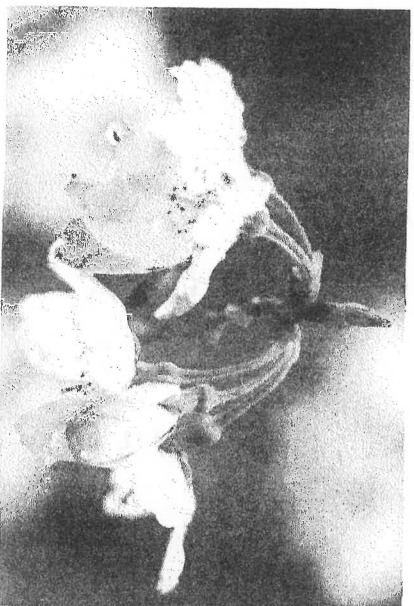
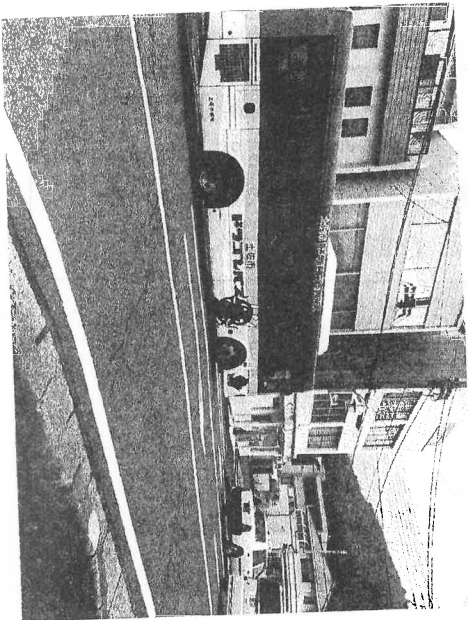
ドラゴンバス 高岡・いぬ馬尺間 片道 200円 往復 400円

75歳以上の人は市役所長寿政策課で手続すれば**無料**です

<昼食>

持参をお願いします

申し込み不要





健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる

NO、152

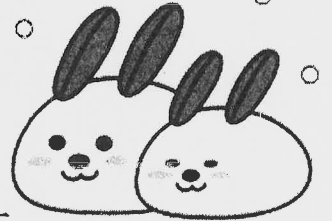
# なの花便り

2026年2月20日発行  
土佐市なの花支部運営委員会

高知医療生協で組合員の皆様からお預かりしている出資金は「いのちを守る活動」と「地域の健康づくり活動」のため大切にに使わせていただいています。

出資金は寄付ではありません。脱退の際には全額お返ししています。

## 組合員のみなさま、増資のご協力をお願いします



出資金に支えられて取り組みが継続できています。一口500円からお願いしております

お伺いしますので支部運営委員または本部事務局までご連絡ください。振り込みも可能です。(本部事務局 088-843-0025)

高知生協病院では  
入院の時の個室料  
(差額ベッド代)を  
頂いていません

班会での健康基礎チ  
ェック、コグニサイ  
ズや健康マージャン  
など認知症予防・フ  
レイル予防を行って  
います

無料低額診療事業  
所得に応じて無料も  
しくは低額で受診で  
きる事業を高知生協  
病院と潮江診療所で  
行っています

認知症カフェや  
サロン  
体操の後のお茶会な  
ど地域の中でだれで  
も参加できる居場所  
づくりを他団体と協  
働で進めています



この店来たことある? あるある

## 1月26日(月)なの花支部新春ランチ会をしました

しゃぶ膳春野店で13名参加、日替わり定食を美味しく頂きました。  
和気あいあい、賑やかに自由にお喋りを楽しみました。

お年玉ゲームをして皆さんに景品がありました。

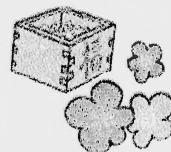
この日、なの花支部の集いの場に初めて参加して下さった方が新加入してくれました。お腹も気持ちも満腹、美味しく食べれる体に感謝!

こうやってあちこちの居場所で交流し活動の輪に入って元気をもらって健康維持とフレイル予防につなげていきましょう。明日はもっと元気!

## 岩戸コスモス班の班会:岩戸公民館にて 3月9日(月)10時~12時

### 9条の碑をこうちの街に!

戦争の準備ではなく、平和の準備を



全国では、60か所に9条の碑が建立されています。高知も2027年に高知市内へ建立予定です。

憲法9条は日本の宝、世界の羅針盤というその精神を多くの方々と共有し、未来に向かって引き継いでゆくためにも形として残していきたいとの考えか

ら活動が始まりました。2025年11月7日この会の共同代表他5人が記者会見を開いています。

現在この碑のデザインを募集しています。賞金:優秀賞1作品5万円、佳作3作品1万円

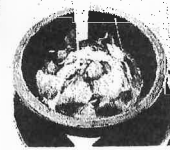
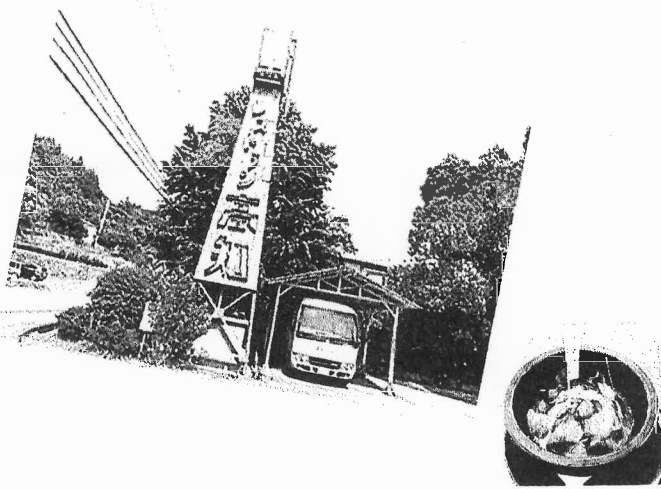
<憲法9条>第1項:戦争放棄 第2項:戦力不保持・交戦権否認

幅広く参加を呼び掛けています  
「9条の碑をつくるこうちの会」伊藤千尋  
さんの講演DVDをみる班会です  
班長:宮本律子 本部事務局;宮本研一  
自由参加です、直接、岩戸公民館へお越  
しく下さい。



班長さん・手配りさん合同  
新春交流会

inレストララン高知



支部長の川島さん

員の皆さんに集まっていただき、日頃の生活や班の活動などの交流をしようと献立しました。楽しくすごしていただけたら幸いです。

久しぶりの交流会に16人が集まりました。

みんなそれぞれメニューを見て注文のあと田中理事のあいさつがありました。

田中理事 あいさつ

「日頃お世話になっている班長さん、配達員、運営委

医療生協は皆さん一人ひとりの組合員さんと皆さんの出資金で支えられています。組合員さんと出資金を増やしていただきたいとこの場をお借りしてお願いします」

昼食後の交流タイムでは、天王から参加された方



から、配達員が突然「生活と医療」が突然来なくなりました。自分が配達するようになったの復活できたことこの経験が語られました。日頃からの連絡網が必要だと感じた場面でした。

運営委員の大野さん

「社協を含む行政と懇談してお互いが頼られる関係になる事が大切です」と話されました。

川島支部長より

皆さんの発言が聞けて良かったです。これからの課題も見えてきた交流会になりました。



支部の元氣は組合員さん  
活動の場を多く  
班長さんへ  
班の活動も  
頑張ってください  
2026.2.20

いの支部 がんばり目標 2月16日現在

組合員増やし			出資金ふやし				班づくり			
目標	現在	達成率	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	10.0%	9	1,000,000	783,500	78.4%	216,500	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	14.2%	100	75	75.0%	6,000	6,000	100%		





# さかわ

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

## ヘルスケア

竹邑正吉さんに聞きました

竹邑さんは、昨年11月に、**24時間蓄尿検査**をうけられました。

Q：なぜ蓄尿検査を受けようと思ったのですか

A：斗賀野椿会班（班会）で、24時間蓄尿検査が話題になったとき、誰かが受けなければいけないと思って決めた。

Q：蓄尿が大変だと聞いていますが・・・

A：採尿した時刻の記録、夜間や外出時の採尿、尿の保管などけっこう面倒なことはあったけれども、やってみると思ったほどではなかった。

Q：検査結果の報告はどうでしたか。

A：結果の報告が全くないので、やったことも忘れちゃった。検査結果の連絡がないと何のためにやったのかわからん。

とのことでした。

本部に検査結果の連絡について問い合わせてみると、全国調査なので、その連絡は4月以降になるということでした。検査から結果まで、半年近くかかるようでは、病人だったら間に合いません。全国的なデータ分析はさておき、せめて個人の検査結果だけは早く連絡してほしいものだと思います。

訪問の感想として、竹邑さんは、健康に非常に留意した生活をしています。血圧の測定記録、歩数6,000歩の日課、高知県の健康パスポートの活用、減塩を意識した食事などなど、これらを常としている生活習慣には、大変驚かされました。また2年ほど前に奥さんを急に亡くされましたが、そこにいて当たり前の人突然いなくなることの喪失感の大きさを話してくれました。空気の存在のように、最も身近にいる人は、亡くして初めてその存在の大きさに気づくものと諭されたように思います。人を大切に、人こそ一番大切な財産です。 【記 坂本昌士郎】



### 24時間蓄尿検査とは（日本医療福祉生協連が4年に1度おこなっている全国調査です）

1日に排出する尿を全部集め、その中に含まれる塩分やカリウムを測定することによって、腎臓機能、食事のとり方などを正確に調べる検査方法、

例えば摂取食塩量；1日に摂取した食塩量M(g)、尿中に排出された食塩量X(g)の間には  $X=0.95M$  の関係があるので、蓄尿検査でXを測定することによって、1日に摂取した食塩量Mがわかる

## 佐川支部から お知らせ

### 1 班会補助金（300円/回）の支給 ～会計係～

補助額は、[前年4月から今年3月までの1年間に開催した班会の回数] × 300円です。

班会の回数は、班会の報告書によって確認されます。積極的に班会を開き、そして報告書の提出を忘れずに！

補助金は、支部総会（4～5月）をめぐりに支給します。

### 2 年度末の出資活動 「せーの行動」3月16～31日

出資金は、医療生協の経営安定のために必要です。物価高騰の重みが身に沁みますが、みんなで協力して医療生協を守っていきましょう。増資活動で、運営委員が訪問した時には、協力をよろしくお願ひします。金額は一口500円からです。



# 笑音る

# 日高

「生活と医療」号外

2026年

2月号

No.

171

発行責任者

高知医師生協 吉本拓生

連絡先 088-843-0025(本部)

0889-24-5914(郵)

(西内)099b-1173-54(郵)

編集 日高支部 運営委員会

(1)

大腸がん 検診 うけませんか？  
都合の良い 時に受けられます  
ぜひご連絡を  
1回 1000円

年に2回 検診がと います

## 足の健康法

No.38

たんぽぽ班 藤原くみ子さん

私は24年前に人工股関節手術をしました。  
術前5年間痛みで歩くことが困難になっ  
からです。長いリハビリを続け、自分の  
足で歩くことができてるようになりました。  
今は小型犬と朝夕1時間位散歩  
しています。これが1つめの健康法です。  
他には月に一度のカラオケに参加して  
気の合う仲間たちとおしゃべりなど楽  
しい一時です。  
他にはハーモニカ教室にも又年前  
から通っています。興味あることに  
は、挑戦する。私の健康法です。

日高村総合美術展会場にて  
足指力アップが 30分  
多(土)保健センターにて  
来場者に足指力、握力の  
健康チェックをよびかけま  
した。  
保、小中の家族の方  
々で賑わいました。方  
が、転倒予防のため足指  
の力が大切なこと、対策な  
ど知っていたかったです。

## 笑顔あふるばい

♪季候が定まらず桜の南花が予想  
しにくい昨今です。春の支部レク  
として例年通り運動公園で行いま  
す。4月にはめに行います。

2025年度も残り少なく  
なりました。今年度増資が

年に一度の  
増資の  
おねがい

まだの皆さん！ぜひよろしく  
お願いします。組合員  
さんも高令化し、減資に  
なっています。090-1173-5412  
案内までお電話下さいは  
お伺いします。

折り返しに3/15(日)ソレにて  
行われる班会見本市ご案内  
たくさんのご参加を！