



# 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3月20日発行  
(編集・執筆：理事 川崎)

## 交流サロン「おるき」で高齢者の交通安全教室を開きました！

2月20日に高知県警交通安全課の高齢者アドバイザーさんをお招きして話をお聞きしました。高知県では昨年起きた交通死亡事故の死者数は25人で、このうち14人が高齢者です。またその中で4人が自転車乗車中の事故で亡くなり、全員ヘルメットをしていませんでした。

- 高齢ドライバーの事故の約3割が出会い頭事故  
そのうち約65%は信号のない交差点で発生  
→徐行や一時停止でしっかり安全確認！
- 高齢者の歩行中死者の6割以上が夕暮れと夜間に発生  
→安全確認と反射材で身を守ろう！

こうした内容をDVDを使って説明してもらいました。スタントマンが事故の状況を再現したりで迫力満点の映像や、また4月から自転車の信号無視、並進、通行区分違反などに反則金を課される場合があることも学習しました。あらためて交通安全に気をつけようと、みんなで確認しました。

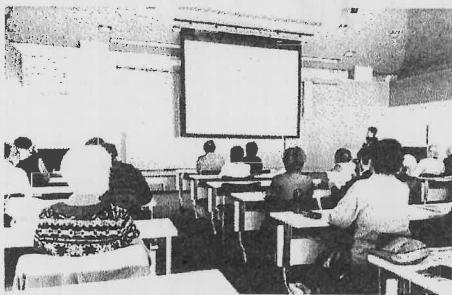
お話の後で、アドバイザーさんが持参の「反射神経測定器」にチャレンジし、90歳代の判定結果の人や、実年齢より20歳も若い結果に喜ぶ人などが出ましたが、2回目はみんな結果もよく安心しました。



反射神経測定にチャレンジ

次回の交流サロンは4月17日(金)午後1時半から塚ノ原公民館で開催。参加費百円、お茶菓子が出ます。テーマは「防災」

## 大賑わい！健康づくり「班会」見本市が開催されました！



原田先生の講演



健康マージャンの様子

3月15日(日)にソーレで見本市を開催しました。休日でお天気もいい中、百人近い参加者となり盛況でした。第1部では生協病院の原田健先生による「正しい血圧の測り方」の講演がありました。その中でわが国の高血圧有病者数は4300万人、うち約3割以上が未治療、高血圧と知らないことや高血圧を放置すると動脈硬化が進み脳卒中、心筋梗塞、腎不全などの原因となること、また自覚症状がないため、気づかないうちに重大な疾患につながるなどについての発表がありました。さらには家庭用血圧計の正しい測り方や継続的に家庭血圧の記録をとることが重要というアドバイスを受けました。

その後、ポッチャ、ポールウォーキング、健康マージャン、折り紙、生け花、ポッコリお腹解消体操など14の体験講座が開かれ大賑わいでした。

**主催** 高知医療生協旭北支部

介護やくらしの相談もでき、皆さんと話をすることが息抜きになる集いの場をつくりました。

# サロンおるき



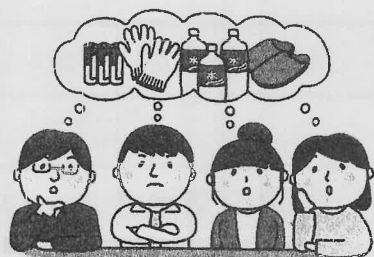
## 集いのご案内

●日時● 4月17日(金)13:00-15:00

●場所● 塚ノ原公民館 ●参加費● 100円(茶菓子代)

申し込み不要です。直接会場にお越しください。

●内容● 「防災対策は、知ることからはじまります。」

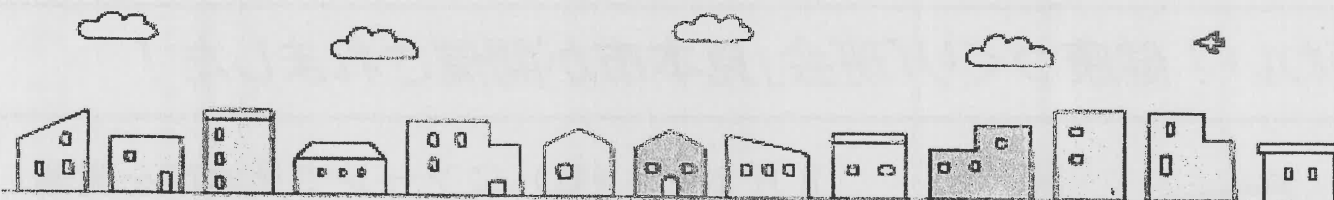


## 防災セミナー

株式会社フタガミ ホームセンター部

災害は「もしも」ではなく、「明日」起きるかもしれませ

ん。このセミナーで「確実な備え」を持って帰りませんか？



○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

○ビーズ教室

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

2026年  
3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

## 城北支部便り

春まだ浅く、寒さの残る今日この頃ですが、組合員の皆様如何にお過ごしでしょうか？  
今の世の中、我々の強い国々が、国際法を破り戦争を仕掛けた、尊い命が奪われています。急激に物価の上昇で暮らしてゆけない日々が、落ち込んでいる方も多く、支那は色々と事を計画しています

**3月** たいにん会は1週早く仲三の金曜が祭(注)開催し、支援、介護施設にっりて医療生協のマスネの大山さんにお話しを聞き、友の会が参加して頂き、疑問等と質問して色々お話しが解り多しに盛り上りました

**3月2日** いっせいの行動で組合員のお宅を訪問して色々とお話しを伺い、増資もお願いしたいと思っておりますので、早くお願いしたいです

- 4月** 支部レク(日時場所未定)、青空健康フェア
- 5月** 支部総会
- 6月** 医療生協総代会 等々次山の解かあります 市協カをお頼い(下) (運営委員会)

## 私の思い

戦後も81年になりました。私は戦後はこれで、実に平和な時代になり、おのれは生活に続けたいと思っています。ロシア、アメリカ各種の国々の横暴な行動で、世界の平和が崩れかけています。日本も国の危機が来れば、反撃、攻撃をも厭われないという戦術的な考えが広がってまわります。その様な世の中にも高齢者、特にせむせむのオレは強く平和を望んでいます。高齢者の存在は平和の要にもなっていると思います。せむせむの積極的な繋がりが、私達の暮らを守る事として若い世代の為に、平和を守る事にも繋がっています。色々お話しを聞いて一語に語り合いませんか？ (文責 公文義明)

## イベント情報

**百才体操**  
毎週水曜日  
10:00 ~ 12:00  
終了後は皆で集まりおしゃべりしながら笑っています

**抹茶カフェ**  
毎週水曜日 11:00 ~ 12:00 参加費 ¥200  
形式にとらわらず自由にお茶をたて、美味しい菓子と頂きたいお話しをしています

**喫茶きらり**  
毎週木曜日  
10:00 ~ 12:00 ¥100  
皆様の憩いの場として活用して下さい

イスモス・エクササイズ班のお花見  
3月29日(日曜) まだ空席あり  
毎週のんびりとお花見を1時間  
高知港 2時と夜ごす

エクササイズ 城北教室  
毎月水曜日  
11:00 ~ 12:00 参加費 ¥200  
脳と体を同時に動かして認知症予防に皆で楽しく面白く笑いながらやります。毎日の為には是非参加して下さい



にべにべ会

4月17日(水曜日)

11:00~12:30

歯みがき教室

持参する物

①エプロン ②手鏡 ③歯ブラシ

多くの参加をお待ちします

# いきいき神田

No. 278 神田支部ニュース

2026年3月20日 発行 神田支部運営委員会

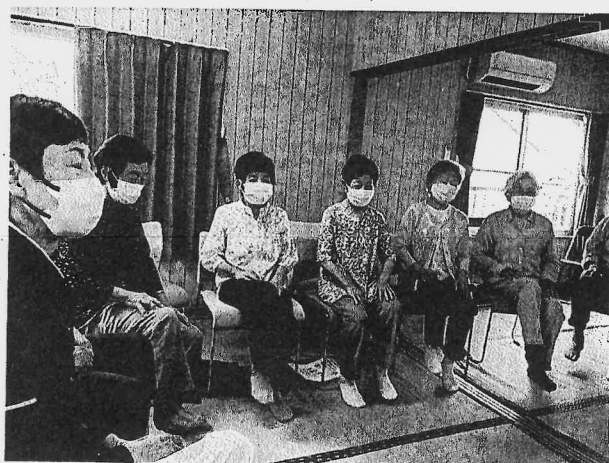
## 年度目標と到達状況

	年間目標	2月末	残	達成率%
組合員ふやし	10	1	9	10
出資金ふやし	1,000,000	945,500	54,500	95
増資者件数	130	73	57	56
班づくり	2	0	2	
担い手づくり	5	2	3	40
ふれあい訪問				
ふれあいカンパ	7,000	7,000	0	100

## 支部総会

五月に開催の予定です  
四月号で日・時をお知らせします

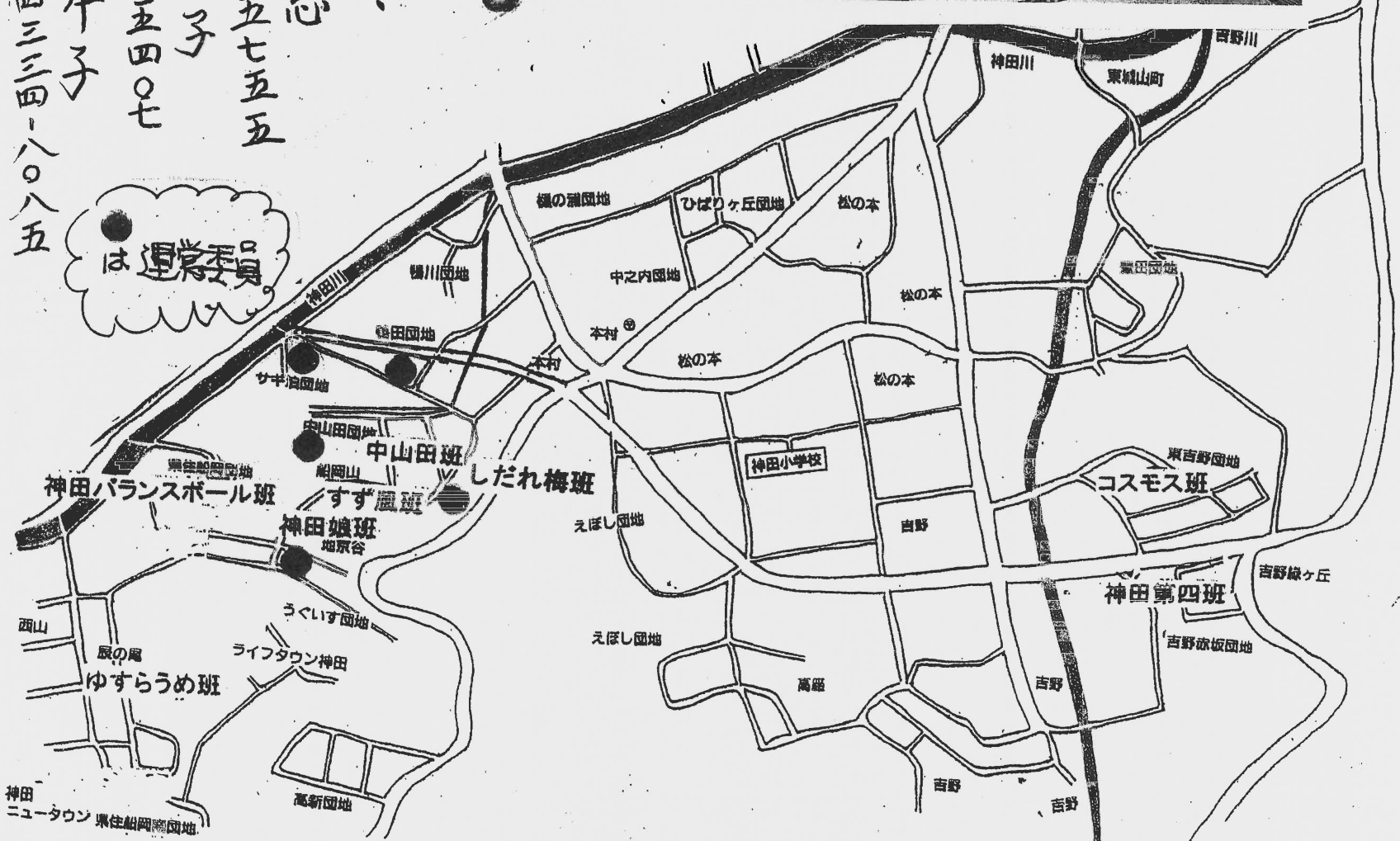
26年度もよろしくお願ひします



前回の総会は、ユグニサイズ（認知症予防運動）をしました。

支部の  
カンパに  
ご協力を！  
あこし  
13000円  
申し込みは、  
半田隆志  
八三三一五七五五  
金子孝子  
八三一五四〇七  
村岡勢津子  
〇九〇一四三三四一八〇八五

は運営委員



# にこにこ

編集  
高知市東支部運営委員会  
2026.3.20 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

3月2日（月）ベルモニー大津の会場をお借りして、第5回ほっとカフェ大津を開催しました。13名（うち演奏者が5名）、スタッフ9名の参加でした。当日包括さんに「退屈している、何か行くところはないか?」と問い合わせてくださった方がいたそうです。その高齢の方が初参加でおひとりで歩いて来てくださいました。

「舟入いきいきシスターズ」のみなさんのハーモニカ演奏に合わせてみんなで歌をうたいました。懐かしい童謡、唱歌を休憩もなく次々と演奏してくださいました。結成2年目ということですが、月2回の練習を百歳体操の後なさっているそうです。とっても楽しい時間でした。毎年一回、このカフェで演奏会を行っていただきたいとお願い致しました。レポーターを増やしますと言って下さいました。

事前に周辺に150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。次回のご案内をします。

### 第6回ほっとカフェ大津

日時：5月11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 ①ALSOK ほっとライフ講座 防犯クイズなど ②交流タイム

予約は必要ありません。一度のぞいてみてください。



舟入いきいきシスターズのみなさん



歌詞カードを見ながらみんなで歌いました

## 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（フレイルについて） 参加費100円

## 悩みごとや心配ごとなどありませんか？

お元気ですか？高齢化に伴って、体力、気力が落ちたりしていませんか？一人暮らし、高齢夫婦世帯、親子同居世帯の方々、日々の暮らしの中で心配ごとがありませんか？心配ごとや悩み事があるとストレスがたまり、日々の生活も前向きになりにくかったりしますよね。

一人暮らしで訪ねてくる人もいない。安否確認してほしい。不安だ

入院することになったら生協病院に入院できるのか

今はいいが、自分の身の回りのことが出来なくなったら、どこに相談したらえい

ちょっとした家事をサポートしてくれるところはないだろうか

父親、母親が認知症みたいだ。どこに相談したらえい

介護保険のことを知りたい。介護の手続きはどうしたらえい

★その他いろいろ

そんな時には、  
すぐ相談！

高知医療生活協同組合

コーディネーターセンター

担当職員が親切に対応します。地域包括支援センターや高知市社会福祉協議会などとも連携しています。

電話番号：080-5664-8744（吉本きらか まで）  
：088-840-0649（センター）

「医療生協は助け合いの組織、つながりを大切に」

# わかば

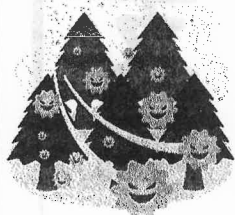
発行:2026.3.20

No. 196

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



## 花粉症対策・お薬は早めに！！



- 鼻水、くしゃみ、鼻づまり、味覚症状といった花粉症の症状は、新型コロナ感染症でもみられることがあります。花粉症の症状があると、ご自身がウイルスに感染しているかわかりにくくなります。
- くしゃみ1回で発生する飛沫量は、咳の10倍以上！花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへの感染を拡大してしまう危険があります。
- 花粉症では、目や鼻のかゆみも出ます。ウイルスが付いた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウイルスに感染するリスクがあります。

### ■ GWの休診のお知らせ ■

- 5月02日(土) 休診 第1土曜日
- 5月03日(日) 休診 (憲法記念日)
- 5月04日(月) 休診 (みどりの日)
- 5月05日(火) 休診 (こどもの日)
- 5月06日(水) 休診 (振替休日)
- 5月07日(木) 休診 (木曜のため休診)
- \*5月08日(金)から通常診療です

休み中にお薬を切らさないようご注意ください。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。



※2026.04月から第2土曜日も休診になります。ご注意ください。

### 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

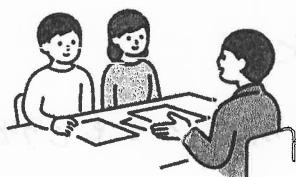


### ◎潮江診療所では「無料・低額診療事業」を実施しています。

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

2026.3.20  
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  
春の訪れを 日に日に 感じる毎日です。  
花粉症の方々には 辛い毎日でもありますね。  
マスク、手洗いやうがい、早めの処方など、  
自己管理に 気をかけていきましょう。



## 今月の ミルバー川柳

老人にも 運がなければ なれないよ

こはんだよと亭主よんだら ネコがきた

あれ大事 これも大事や ゴミの山

老い加速 ゴール目前 米寿だよ

港南支部 とよちゃん  
香美支部 じゅんちゃん



♪  
日に日に世界が悪くなる  
気のせいかな どうしてもない♪

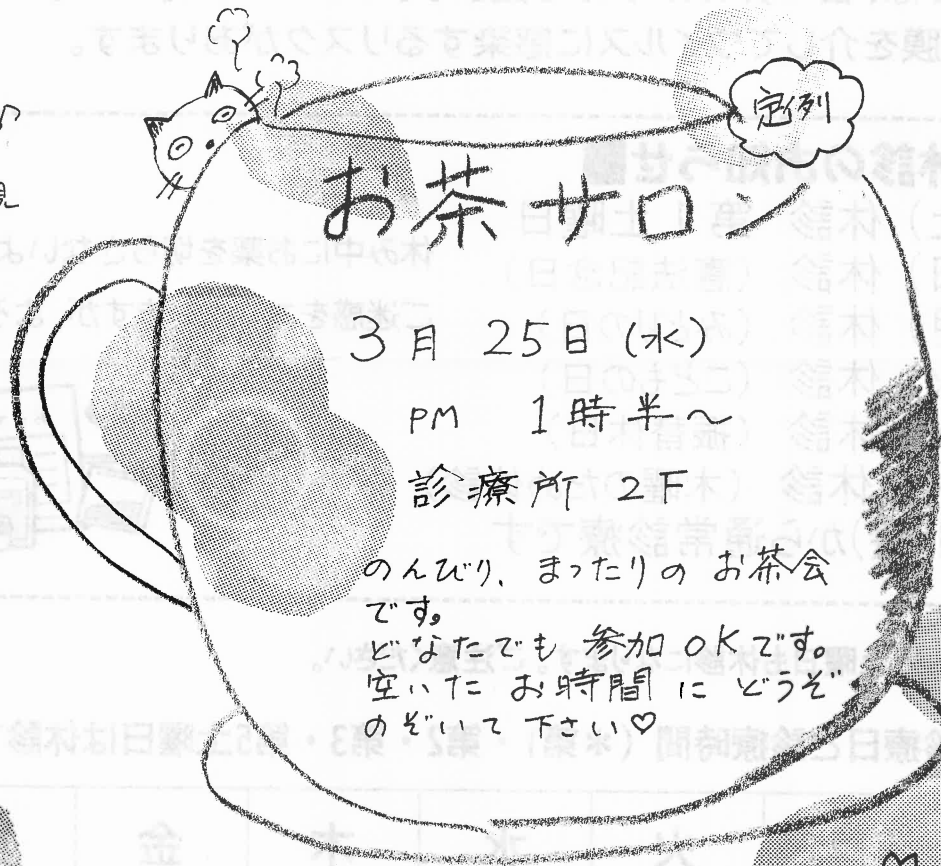
私は、毎朝“バケバケ”を観  
ています。

この主題歌のフレーズが  
気になってしょうがない。  
トランプ大統領の突然の  
イラン攻撃

又、この世界に戦争が  
起りました。

どんなにいつても、戦争は  
殺しあいです。「言」訳は  
通用しません。

日本政府の姿勢にも  
ハテ? という毎日。  
ザワザワします。



## お茶サロン

3月 25日 (水)

PM 1時半～

診療所 2F

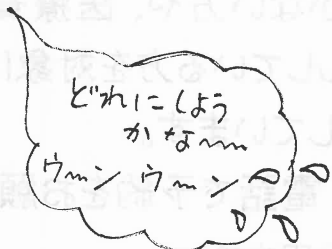
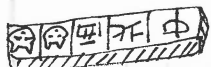
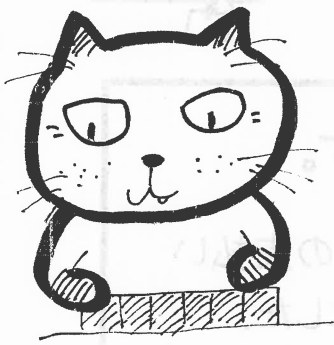
のんびり、まったりのお茶会  
です。  
どなたでも参加OKです。  
空いたお時間にどうぞ  
のぞいて下さい♡

## 健康マーじゃん

3月 26日 (木)

PM 1時半～

診療所 2F



どれにしよう  
かなん

ウミンウミン

手先を使うこと。1人ではできないこと。

慣れないことに頭を使うこと。

知り合いができること。

麻雀は、脳トレです。

経験なくてもOK。

ちびっとなら興味のある方、いつでもどうぞ♡

♥ 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3月20日  
「生活と医療」港南支部版  
発行責任者：吉本拓生  
第26-3号  
編集：港南支部運営委員会  
連絡先 胡摩崎 ☎090-6287-2227



マザキへ行きアウトレットのパンを買い、青柳のアウトレットのお菓子を買いました。その後花見です。昨年はずいぶんお花見でしたが、今年は一羽もいませんでした。鴨さんは日向ぼっこをしたり、川を泳いだりのんびり。時々魚が跳び跳ねたり、隊列



河津桜見に行きました。ちょうど見頃で、お客さんも多かったです。いつものように、マザキへ行きアウトレットのパンを買い、青柳のアウトレットのお菓子を買いました。その後花見です。昨年はずいぶんお花見でしたが、今年は一羽もいませんでした。鴨さんは日向ぼっこをしたり、川を泳いだりのんびり。時々魚が跳び跳ねたり、隊列

## 大腸がん(無料)検診

「ガンで死なない、死なせない」。潮江診療所のスローガンです。港南支部では1月～2月、大腸がん検診受診を呼びかけてきました。結果、36人の受診に繋がりました。4月から2026年度分の検診が始まります。「希望の方はいつでもご連絡ください。外出しなくても受診できます。」

好評につき

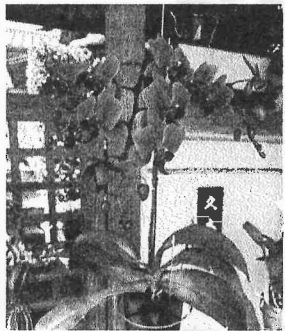
## 「ボッチャを楽しむ会」定例化決定!

初回に続き2月25日に2回目、11人の参加で開催しました。「ルールが分かってきたらますます楽しくて面白い」「月一回開催して欲しい」などの声に応え、3月の支部運営委員会で毎月開催することにしました。



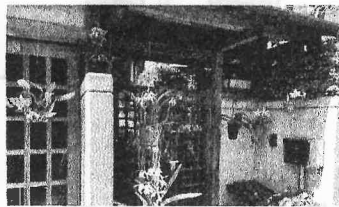
日程は、用具の提供と指導(審判)をして下さ

## 組合員さんの趣味拝見



カラーでお見せできないのが残念です。

横浜新町3丁目の久本さんの家はランの花盛りです。世界初の青い胡蝶蘭や真っ白でベルベット状の花びらが目を引くランなど珍しい原種のランがいっぱい



です。全部で260鉢、200種以上のランを育てているそうです。お家の前を通ると10鉢以上のランが目に入ります。3月末までが見頃です。

**写真ルポ**  
1月28日 港南支部 ボッチャ体験会  
高知ボッチャを楽しむ会の会長さんのご協力を頂いて13人の参加で開催しました。初対面の方たちもおられました。適度な運動で和気あいあいとお過ごしことができました。

「生活と医療」3月号でも紹介されています。

## 参加者の声

＝ボッチャ2回目に参加して＝  
赤チーム6個の球 青チーム6個の球どちらが白いつつのボールに近づけられたかで勝負です。2回目からは考えます。どの方向から狙うか?相手チームから防御するか?“狙いはここよ!”と仲間の声援もとびます!だんだん力が入り盛り上がってきます。ボッチャを終えて家に帰ると大分疲れています。でも楽しいですね。

## ボッチャを楽しむ会

◎日時：毎月第4水曜日  
13時30分  
・3月は25日・4月は22日  
◎場所：長浜イノハナ集会所

## いきいき百歳体操

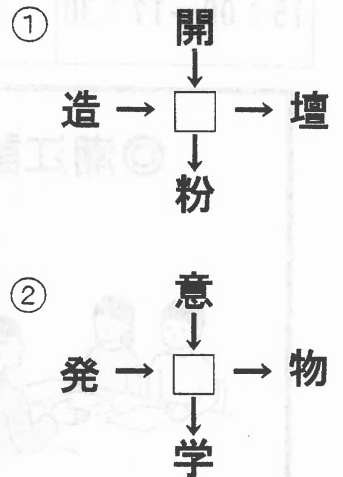
いきいき百歳体操は、筋力向上を目的に高知市が開発した体操です。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐなど役に立つ運動が多くあります。宅老所しおさいの家では毎週2回(月8回)行っています。写真は宅老所しおさいの家の様子です。関心のある方はしおさいの家(841-2555)までお問い合わせ下さい。



☞Sさんの絵手紙です。



二字熟語ができるように□に漢字を入れましょう。



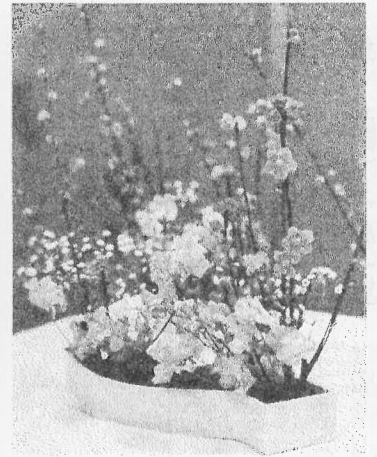
健康づくり活動推進会ニュース

# えがお

No.46



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



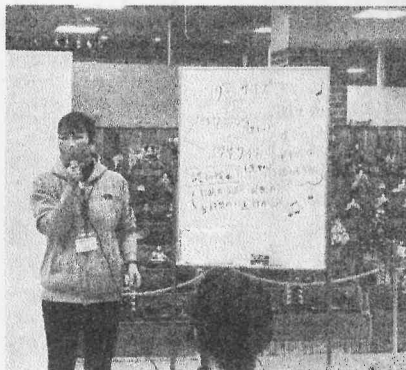
## 楽しかった！ ひなまつり♪

今年もアピアさつきで場所をお借りし、沢山の雛人形を飾りました。そして中村幼稚園の74名の子どもたちが、元気いっぱい歌と踊りを披露してくれ、デイサービスせいきょう四万十の利用者さんとの交流もできました。

## コグニサイズ体験会も大人気

3月2日には高知医療生協コーディネートセンターの吉本室長を講師に、楽しく認知症予防をしようと「コグニサイズ体験会」をアピアさつきで開催しました。26名が参加し、間違っても笑って、わいわいと賑やかにやりました。

「体験会には参加できなかったけど、私もやってみたいな」と思っている方、「できなかったら恥ずかしいので」と参加を見送った方、仲良しのお友達や近所の方とやってみませんか？  
いつでも連絡ください。

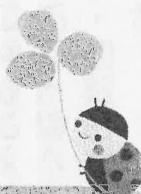


高知医療生協の活動で、助け合いながら一緒に楽しく元気にすごしませんか？ 若い方も大歓迎です！  
ニュースでイベントのご案内をしますので、  
どんどん参加してみてください。



地域交流センター四万十

## 4月の予定



### ☆毎週火曜日

無料

13:30~14:30 火曜体操

おなじみの「いきいき100歳体操」やセラバンドを使った体操など

### ☆毎週木曜日

無料

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。



No.169 2026年3月20日号

中村東支部ニュース

# お話し宅急便

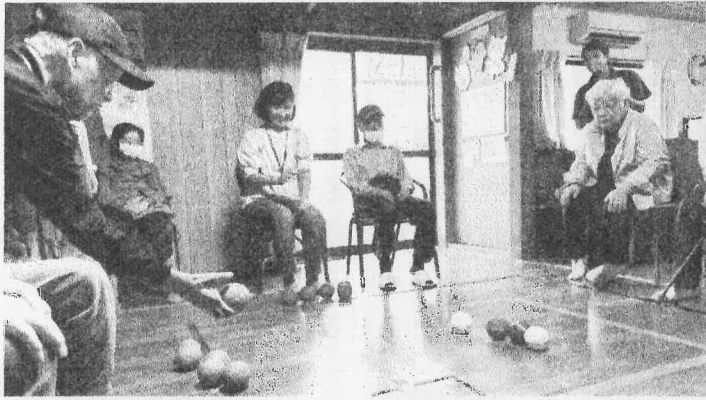
編集 中村東支部運営委員会

文責 宮本ルミ

でんわ 090-2892-6607

♪♪ 春よ 来い～ 早く 来い 歩きはじめた みいちゃんが ♪♪  
 ♪♪ 赤い鼻緒の じょじょはいて おんもへ出たいと 待っている ♪♪  
 童謡の「春よ来い」の歌詞です。昔懐かしい詩がほっこりします、  
 こんな「おだやかな」1年になりますように! ♡♡♡♡♡♡

## 2025年度の中村東支部活動のふりかえり特集!



### 「つながりマップ」づくり

四万十市社会福祉協議会・市の高齢者支援課と中村東支部  
 合同で「つながりマップ」づくり（第2弾として）再開しま  
 した。第1弾では「天神橋アーケード体操」を始めるキッカ  
 ケになりました。

つながりマップづくりの地図おとして、判明した「集いの  
 場」の確保に「あったかふれあいセンター アルメリア」をお  
 借りして、第2弾の成果として「ちょっこり体操 in アルメリ  
 ア」を開催していきます。



### 支部総会

「ほっと整骨院」の森田先生の講演  
 があり認知症の事を詳しく知るこ  
 とができました。

### 平和七夕祭へ参加

組合員の皆さんに折っていただいた鶴を  
 アーケードに展示しました。

### 支部レク

久しぶりにバスツアーをしました。  
 中村→西土佐→松野→三間→愛南  
 の「道の駅巡り」

### 強化月間スタート集会

強化月間に向けた学習をして、おいしいお弁当を  
 食べながら、お喋り交流会、その後「モルック」と  
 いう競技に挑戦して楽しく盛り上がりました。



### 健康サポーター養成講座①②

血圧の測り方や尿チェックの測り方、その他  
 の健康づくりに関する学習をしました。

### ヘルスアップ60日2025

健康な生活の目標を決めて、60日間取り組む「ヘルス  
 アップ60日」に27グループ229名が参加しました。



## 医療生協の班会は要介護のリスクが低い!



中村東支部には、20の班会があり、各班ごとに様々な取り組みをしています。医療生協が開催する「班会」への参加は、高齢者の要支援・要介護リスクを低減する効果があることが、研究で明らかになっています。

(横浜市立大学と日本医療福祉生活協同組合の研究グループの調査)

組合員さんが3名集まると班ができます。お友達と、同じ趣味を持った方と、住んでいる地域の皆さんと、班を作り活動してみませんか? お気軽にご相談ください。

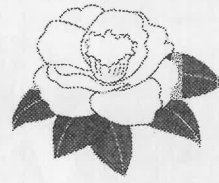
また、「こんな事をしたい!」などのご要望もぜひお寄せください。 ♪♡♪♡♪♡♪♡♪♡♪

<支部長> 河淵真紀 (090-7149-1484)

<担当理事> 宮本ルミ (090-2892-6607)



# かたし



土佐清水支部ニュース 第322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

## 組合員交流会

65人が集いました！

去る3月21日(土)に行われました、恒例の交流会、大盛況のうちに終わることができました。参加された皆さん、楽しんでいただけましたか。この日、3名の方が、組合員になってくれました。ありがとうございました。これからも、いっしょに健康づくりに励みましょう。



### 年間目標と到達 3月22日まで

	年間目標	到達
組合員ふやし	5人	7人
出資金ふやし	70万	70万円超
増資者件数	150件	106件(未確定)
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

人と人とのつながり、これこそが元気の源だと思います。旭町のサロン(つわぶき班)では、この3月に組合員が4人増えました。週2回体操をしています。みなさん元気です。

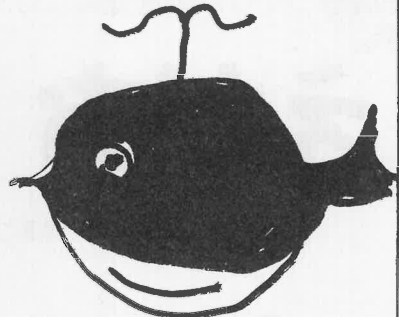
今後も、少しでも多くの人に医療生協の活動を知ってもらい、健康づくりの輪を広げていきましょう。

\*今後の予定\* 4月運営委員会 4月11日(土)13:30~

増資にご協力いただき、感謝です。

# ばんどうの風

美脚三ノス



(高知医療生活協同組合 幡東支部運営委員会)



医療生協

2026年3月8日現在

項目	目標	現在
組合員ふたし	3名	3名
出資金ふたし	500000円	481,000
増資者件数	80件	54件
班つくり	1件	1件
運営委員	1名	0名
配属員	1名	2名

② 増資者件数があと26名です!

● 運営委員さん

どなたかおいてほせん

でししょうか?

★ お問い合わせ

090-9775

-3985

(西ノ野野)

この協力をよろしく願います!

幡東支部に協力してくれる幡東支部!

お決く

## 春が来て来た!

あたたかくなってきたら、なごむく身体を少しごも動かして、楽しい事を思い浮かべながら、「元気で長生き」できるように気をつけていきましょ!

### 2025年度もこの3月末で終了です! 「マイナス3Dとプラス3D」

- マイナス3D 「だうてのD  
ごもごのD  
どうせのD」
- プラスの3D 「できるのD  
大丈夫のD  
どうにかするのD」

プラスの3Dで頑張りたいです!

### 組合員全戸訪問!

2月にはおまといで下田ノ口(緑野)におじゃましていただきました。15件のうち6件の方と面談ができましたが、平日だったのかお留守が多かったです。

ご協力ありがとうございました!

# 2025年度 宿毛市 産業祭 今年も参加予定

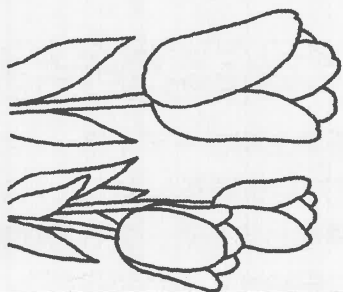
日時 4月29日(水・祝) 午前9時～午後3時  
場所 宿毛市総合運動公園(芳祭)

体育館にて  
♡足指力チエック  
♡握力チエック  
を予定しています。

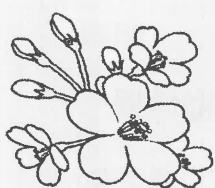
※健康のためにチエックしてみませんか。  
お友だちを誘って、一緒においで下さいね。

※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



3月に入ってから一雨ごとに暖かくなってきています。と同時に、花粉症の心配も増加してきています。マスクや花粉用のメガネの使用、花粉の付きにくい上着の着用などで予防しましょう。  
桜の開花予想では、高知県は最も早く20日頃と言われていますが、早くなることも言われています。  
なんだか、嬉しくなってきましたね  
桜は日本独特の文化を創り出して、海外からも桜を見るために来日する方が多くいらつしやいます。桜だけでなく菜の花畑など、日本の原風景・自然の風景を大切にしていきたいですね。



## 班(又は合同班)で 花見を計画しましょう

今年支部としては花見を計画していません。  
延期や中止の連絡が難しいので、小回りが利く班や合同班での楽しいイベントとして計画してはいいかがでしょうか?  
※さくらの咲いている場所などの相談にはのれますので、下記に連絡下さい。

## 今年度の班の【年間計画】を!!

毎年、年間計画を立ててくださっている班もあるのですが、年間計画はちよつと敷居が高いと思つている班もあるとおもいます。年間計画を立てる

- ♡メリット\*毎回、何をしようかと悩まなくともよい。
- \*講師や機器・かるた等の予約ができる。
- \*班員が予定をカレンダーに書き込みやすい。
- \*隔月とか3か月ごとに行つている班の場合、健康基礎チエック(血圧・尿・尿酸分)の計画を立てやすい 等々

※班会メニュー表など参考にできるものもありますので、遠慮なく相談ください。

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

## 《やまももカフェ》のご案内

こんにちは!

月1回(第2水曜日)にやまももで行つて  
いるお茶会のご案内をします。

コーヒーなどを飲みながら、お話ししたり、懐かしい歌を歌ったりしませんか?

「こんな歌を歌いたい」と言うのがあればご連絡下さい。歌詞を準備します。

コーヒー代(お菓子付き)100円  
待っています。♡♡♡

宿毛市幸町アーネストさいわい  
(秋沢別館左隣)  
第2水曜日午後1時～3時まで

## 新班 紹介 『寿々女班』

班長 徳永美也さん

徳永さんが個人で地域に開いているサロン「ジョイ」は

【毎月曜日音楽「寿々女の学校」演奏してくれる方もボランティアで、懐かしい童謡や流行歌など楽しく歌ったり、楽器を鳴らしたりして みんなも参加する】  
【毎月曜日百歳体操など 健康づくり】

20数名の方が参加しているのですが、その中に、医療生協の組合員さんも10名ほどおいでしました。そこで、その中に班を作らせて頂くと、色々な協力もできやすくなるので、承諾を頂いた方で班を作りました。  
皆さんもぜひ 参加してみませんか? 見学もOKです。

# 宿毛支部

第210号  
3月号  
2026  
3.20

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 350号

高知市口細山206-9 <発行責任者>吉本拓生 <編集>井内和子

班会新メニューです。ぜひそれぞれの班会で取り組みを！！

## ◇「正しい血圧の測り方」について

### 【目的】

- ① 「高血圧症」について改めて学ぶとともに、自宅での正しい測定方法を知る機会とする。
- ② アンケートによって、家庭血圧測定の実態と、普段使っている家庭用自動血圧計が「誤使用」された場合に生じる血圧差を量的に評価し、正しい使用指導の効果を定量化する。

### 【調査対象の期間】

目標人数：200～300人

集計時期：9月までの半年経過時を目安とするが、アンケート提出者が200人を超えていなければ、集計する時期を延長する。

### 【実施の流れ】

- ① 2026年度「班の年間計画づくり」の際、可能なら年度の前半に計画してもらう。
- ② 当日は、血圧計を持っている方には持ってきてもらう。持っていない方は担当者の血圧計を使用する。  
資料に沿って、高血圧症についての学習、アンケートの回答、計測と記録（アンケート内）を行う。
- ③ 翌月以降の班会で、「実施後アンケート」に回答してもらう。こちらは短時間で済むので、メインメニューの前後に行う。

## ◇「オーラルフレイル予防班会」について

### 【目的】

- ① オーラルフレイルは全身のフレイルに直結する。班会メニューとすることで、組合員の「元気で長生き」を支える。
- ② 歯科を持たない高知医療生協が、高知県歯科衛生士会と連携してオーラルフレイル分野の知識や実践を深める契機とする。

### 【内容】

基本的にはオーラルフレイル予防の学習だが、年間計画を立てる際、内容について班員から希望があれば「オーラルフレイル予防班会依頼書」に記入することで、先方に打診できる。

### 【歯科衛生士への謝礼】

1回 1,000円（交通費込） ←← **安芸支部が負担します。**

### 【実施の流れ】

- ① 2026年度「班の年間計画づくり」の際、7月以降の計画に入れる。その際「オーラルフレイル予防班会依頼書」を記入し、年間計画シートのコピーとともに本部に提出する。
- ② 2月提出分は3月前半に、3月提出分は4月前半に、4月提出分は5月前半に本部よりまとめて高知県歯科衛生士会へ依頼する。
- ③ 派遣される方の情報が先方より届いたら、組織担当者からお電話し、参加人数や会場の場所など事前打ち合わせを行う。
- ④ 当日は、オーラルフレイルと密接に関わっている握力測定も行う。謝礼は班で講師にお渡しする。なお、講師が基礎チェック部分にも参加するかどうかはその都度確認となる。

一緒に楽しみませんか！

初めの方大歓迎です！！

### ◇健康マーじゃん（平和班）

4月26日（日）

13:30～16:30

安芸教育会館

### ◇モルック

5月22日（金）

10:00～12:00

土居公民館

## 高知医療生協安芸支部 班会一覧

	班名	班長	開催場所	定例日	次回予定日	開始時間
1	はすの花	狩野 美和子	土居公民館	第4金曜	3月27日	13:30～
2	双川	佐伯 和子	川北公民館	第4木曜	3月26日	10:00～
3	つくも	影山 千代美	津久茂公民館	第3火曜	4月21日	13:30～
4	僧津	小松 絹子	僧津集会場	第1木曜	4月2日	14:00～
5	旬菜	千光士 千恵	班長宅	第4火曜	4月28日	13:00～
6	五位ヶ森	辻 和代	旧畑山小中学校	最終月曜	3月23日	11:00～
7	はつらつ	中川 朱美	井ノ口公民館	第3水曜	4月15日	19:00～
8	ブルースター	白石 洋子	おも屋	不定期	4月23日	11:00～
9	あんぷく体操	楠瀬 節子	中組集会所	毎週水曜		14:00～
10	シネマ	井内 和子	穀物学校	第3水or第4水	4月23日	12:00～
11	つつじ	小松 信子	班長宅	第2火曜	4月14日	14:00～
12	たいの会	門田 絹恵	組合員宅	第2火曜	4月14日	19:00～
13	朝顔	竹中 扶美	岡集会場	不定期		11:00～
14	会館	包国 浩哉	安芸教育会館	第3水曜	4月15日	16:00～
15	平和(健康麻雀)	前田 尚美	安芸教育会館	相談中	4月26日	13:30～

### 連絡先

関 組織担当者 080-5667-5302

井内 安芸支部長 090-4246-4236

お気軽にご参加ください

♥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(3月号)

# 南国支部ニュース

2026年3月20日

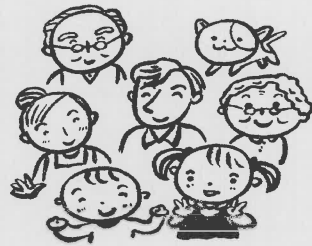
高知医療生活協同組合

発行責任者：吉本拓生

第298号

編集：南国支部運営委員会

連絡先 植田 ☎090-1575-5034



## 今年度も年間目標を達成できました！

組合員の皆さんご協力ありがとうございました。

今年度は、組合員増やし15名、出資金増やし70万円、増資者件数100件、班づくり2班、担い手(運営委員・配達員)増やし5名の目標を掲げ、一年間頑張ってきました。

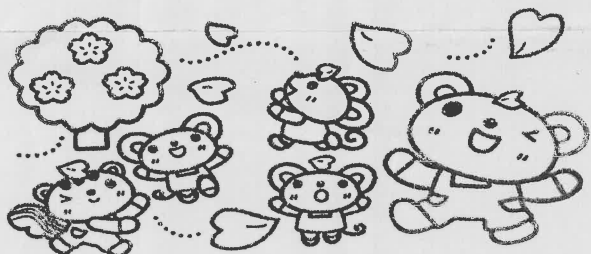
運営委員の皆さんを先頭に知恵と力を出し合って、目標を達成することが出来ました。組合員は4名の超過達成、その他は、ほぼ目標通りにやりきりました。

新しい組合員さんをたくさん迎え、新聞やニュースもお届けするお家が少しずつ増えていき、うれしい限りです。

2026年は高知医療生協創立60周年という節目の年。そんな時に全ての目標達成ということで、感慨深いものがあります。(3年連続で達成しました)

これからも力を合わせて、楽しいとりくみをたくさんしながらともに健康で長生きしていきましょう。

医療生協南国支部運営委員会



## 「年間計画を立てました！」

まほろば班班長 吉井保広

2026年度の年間計画を話し合っ決めてました。

4月 本山町の帰全公園にシャクナゲを見に行く+健康チェック

5月 班会の代わりに南国支部総会に皆で出席する

6月 室戸廃校水族館に行く+健康チェック

7月 (検討中)

8月 一盆休み

9月 横倉山にハイキング+健康チェック

10月 南国支部のレクリエーションに参加する

11月 南国支部のフレイルチェックに参加する

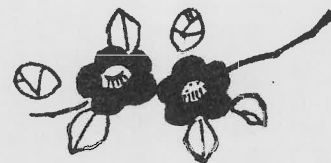
(レクリエーションとフレイルチェックは南国支部で検討中なので、月が替わる可能性あり。)

12月 (検討中)

1月 正月休み

2月 (検討中)

3月 年間計画を立てる



★早速、来月の28日に本山の帰全公園にシャクナゲを見に行きます。一緒に乗り合わせて行くもよし、それぞれの班で車を出して行くもよし。ぜひ、一緒に楽しみませんか？

★参加したい方は、班長の吉井さん(090-1577-6368)にご連絡を！

★集合時間、場所等、詳しくは来月号でお知らせします。

## 副菜に春キャベツの塩昆布サラダはいかが？(女性のひろばより)

### 作り方

材料(2~3人分)

春キャベツ 1/4個

鶏ササミ 1本

塩昆布 10g

塩 小さじ1/2

炒り白ごま・ごま油・酒

各大さじ1

1 キャベツは2センチ角に切って耐熱容器に入れ、塩をまぶして軽くもみ、汁気をしぼる。ごま油を回しかけ、電子レンジで約3分加熱する。

2 別の耐熱容器にササミを入れ、酒を回しかけて電子レンジで約1分半加熱し、粗くほぐす。

3 1のキャベツ、2のササミ、塩昆布、ごまを混ぜ合わせて出来上がり。

春キャベツには食物繊維と胃腸を守るビタミンUが含まれており、おなか全体を優しくサポートしてくれるとのこと。我が家でも早速作って堪能しています。

5月24日(日)12時~15時 みあーれ2階多目的室にて

医療生協南国支部の総会を開催します。

・まず、おいしいランチをいただいてから、総会をします。

・楽しいクイズなども用意しています。

詳しいことは次号でお知らせします。皆さん予定に入れておいてください。



☆ ひな祭りの日の皆既月食は綺麗でしたね。曇り空であきらめてましたが、少しずつ雲の合間から月が顔を出し始め、私は孫娘とともに7時過ぎから一時間ほど眺めていました。見られて良かった。次は3年後の1月1日だとか。

☆ 春の陽気に浮かれていると厳しい寒の戻りに見舞われ、震え上がる日々が続きますね。

☆ それでも早咲きの桜にモクレン、こぶし、菜の花、水仙やパンジー、クリスマスローズ等、春の花が目を楽しませてくれ、嬉しいかぎり。桜も宿毛市で全国一早く15日に咲き始めたとのことびっくり！「生活と医療」とこの支部ニュースをお届けする頃には、桜が満開になっていそうです。一方、花粉の飛散も2月中旬から始まっていて、花粉症の方々には辛い季節ですね。どうぞご自愛ください。

☆ 先月号は字が小さくびっしりで読みにくかったことでしょう。今月からまた少し字数も少なくし、字も大きく読みやすくしますね。

# すさきブロックニュース

## ビオラおしゃべり会へ参加しませんか？

毎週水曜日と金曜日の 13:00~16:00 に

すさき診療所の建物で実施しています。

おしゃべりに夢中ですこし騒がしい事  
もありますが、コーヒーとお菓子をご用意  
していますのでぜひお越しください。

※参加費等無料ですがコーヒーやお菓  
子代のカンパをよろしくお願いします。

3月は4, 6, 11, 13, 18, 25, 27日  
4月は1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24  
13:00~16:00 すさき診療所で開催します  
代表者：堀内 久仁子 090-1174-8012  
八木 聡子 090-4972-0714



祝日はお休み



# のちぎくカフェ3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。

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

日時：3/27（金）13:30～15:30

場所：旧すさき診療所（東古市町3-4）

参加費：100円

今回のテーマ：社協の活動について

次回のテーマ：みんなで合唱 4/17（金）

スマイル  
ポイント  
対象です！

すさきスマイルポイント  
スタンプカード



登録番号	登録年月
氏名	

# 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.300 2026.3

16日や17日のメディアは、高知市や宿毛市の桜について「全国最速」と開花情報  
報を伝えています。春の気配隠れなき傾日です。

## ご案内(再度) ミニ支部レク 花見会 in 佐川 4月6日(月)

先月号に続いてご案内するのは、主に次の2つの理由からです。

- ① 雨(小雨を含む)ならどうするか → 中止する — このことがぬかっていました。すみません。
- ② ドラゴンバス無料乗車証の説明が簡単すぎたと思うからです。



- 市役所の長寿政策課窓口に行って、● 用紙に、名前、生年月日、年齢、住所、郵便番号(主にこれだけ)を書けば貰えます。
- 免許証などの証明できるものがいります。
- 75歳以上で土佐市に住所がある人が対象です。

**乗車証は無期限に使えます。この機会に入手されるよう、おすすめします。**

〈往路〉ドラゴンバス高岡高校通 9:03発 → いの駅着 9:29 → いの駅発列車 10:08 →  
佐川駅着 10:35 → 徒歩で牧野公園へ 〈昼食〉各自持参

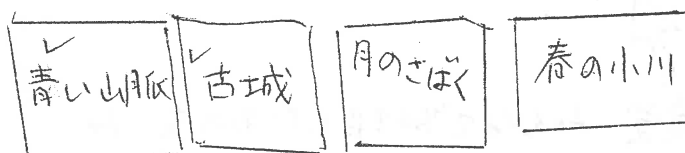
〈帰り〉佐川駅発列車 2:28 → いの駅着 3:07 → ドラゴンバス 3:11か3:38発  
※参加申込み不要 ※バス代(片道) 200円 列車代(同) 480円

## ご案内2 どうよう・ナツメロを歌う会 4月20日(月)

基本的に 第3月曜日 2:00~4:00 場所 喫茶モニング 会費 100円



みんなでいっしょに歌います



希望曲はメモでリクエスト

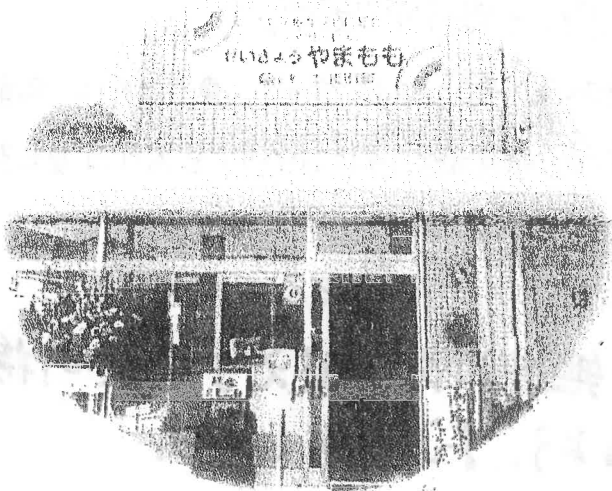
2月のこの会で2人の方が組合員  
になってくださり、25年度支部目標を  
超過達成できました。

# 報告「支部平和・社保担当者会」

3月10日に以下の内容で標記の会を行いました。  
紙幅の関係でデイやまもも施設見学部分のみ報告します。

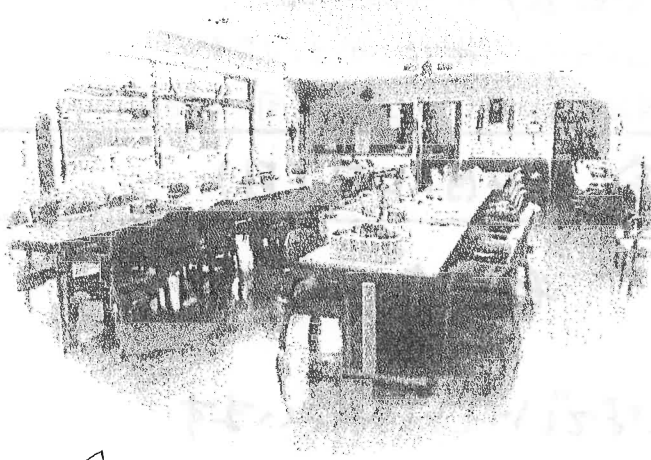
内容 3月平和社保委員会体験参加  
介護保険と介護情勢学習 講師 池田 磨奈  
デイやまもも施設見学

土佐市支部からの参加は、担当者2名(田村・石元)です。



「やまもも」の入口は、玄関口であると同時に「訓練室」への入口でもあります。訓練室中央に置かれた3台の黄色のマッサージ用ベッドの色彩が部屋に明るさと和やかさをもたらしています。

訓練機器は、ウォーターベッドや上肢運動台、リカンベントバイクなど知らないものも多く導入されていました。



食堂 みんなで料理したものを、みんなで食べます。



家事型・訓練型

デイやまもこの場所  
高知市北本町4丁目5-25

住み慣れた地域でいつまでも、その人らしく生きることを支える中核理念は家事と訓練です。

Tel. 088-831-8141



健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる

NO、153

# なの花便り

2026年3月20日発行  
土佐市なの花支部運営委員会

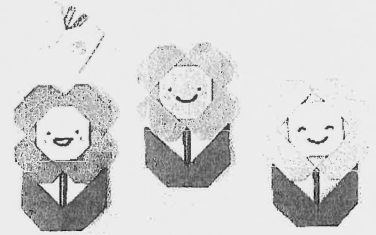
4月から

ひとり

より

みんな

で楽しく



## 始まります♥「なの花おりがみサロン」

なの花支部の支部長：楠瀬壽賀さんがサロン長を務め、折り紙研究会の上村順子さんが講師となり、サロン活動（交流目的の集まり）を4月からスタートします。

【毎月定例開催】第2金曜日10時～12時

【場所】戸波市民センター

【参加費】200円（材料費）

### 初回：4月10日（金）

医療生協の『ふれあいの場助成金』に申請中です!!

組合員さんでなくても誰でも参加自由です。人数制限も決めていません。

折り紙で簡単な作品を仕上げます。指先運動と思考とアイデアと工夫とお喋りと集いの仲間と脳トレ・フレイル予防につなげましょう。気軽に参加してください。特に申し込み期日の指定などありません。お問い合わせ先：☎090-5275-7098（楠瀬壽賀）

記）これまで岩戸公民館で継続してきた「折り紙研究会班会」は終了して、解散手続きをします。

活動の場所を戸波地域に移行します。こども食堂のように賑やかに満足感のある時間を共有して少しでもボケ防止になるように、活力が付くように、気の合う友達とお越してください。

### 支部からお知らせ



6月7日（日）9時半～12時 土佐市なの花支部総会を予定しています。

学習講演は「日本を戦前に戻さないために」（仮）

お話は「9条の碑をつくるこうちの会」の方を予定

お楽しみ交流会はコーラスや踊りや紙芝居を企画中です。

戦後80年の日本、憲法9条改正は自衛隊の明記や戦力不保持の削除が論点です。安保環境の緊迫化を背景に議論が活発化しており、改正賛成・反対の世論は分かれています。

高知医療生協総代会は6月28日（日）です。土佐市なの花支部から総代3名が出席します。



# 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)

## きのうをふり返り、あしたに臨む

2025 年度の支部活動を振り返ってみますと、支部総会に始まり、秋レクのミカン狩りなど、いろいろな活動を行うことができました。

組織目標については、組合員と出資金増やしなど4項目については達成できましたが、残念ながら増資者件数、担い手ふやしは未達成で最後のひと頑張りが必要となっています。

班会回数については、のべ数 104 回（3月7日現在）です。3月開催の班会は未集計のものもありますので、最終的な結果に期待しています。3月の班会開催の提出をお願いします。昨年度は116回でした。

月1回の組合員を訪問する取り組みは、猛暑のため年間訪問回数は10回になりました。訪問は組合員のみなさんと直接親交できる貴重な機会となりました。

医療生協佐川支部運営委員会

## 春の支部レクレーション



### のご案内

日時：4月12日(日)10:00~14:00

\*受付9:30から

場所：佐川文化センター2階大ホール

会費：1,000円（リッチな弁当とお茶）

内容：楽しい催し計画中

会費以外に支部から500円の補助を予定しています。

申込：お弁当などの予定がありますので  
4月6日(月)までをお願いします。

渡辺絹子 090-8690-3227

## ♪ あかりをつけましょ ぼんぼりに～ ♪

東元町ご近所つながりの「みんと班」では、3月3日『おひな様見学とお茶会!!』と題して、酒蔵ロードで開催された“おひな様祭り”会場へ健康ウォークも兼ねて5名で行って来ました。

午後2時、我家スタートの予定時刻。それまで降っていた雨が知っていたかのように止んで、ビックリ！2月に計画を立てたものの、天気予報は雨で、モヤモヤしていましたがラッキーでした。

竹村家住宅土間の段躰見学中には、くつろいでいた父母にも出て来てもらい、みんと班の面々とパチリ。春のような穏やかで優しいみんなの笑顔がはじけました。そして客殿へ。母のコレクターの市松人形と自作の球体関節人形が飾ってあり、数々おひな様が並ぶ中、珍しかったようです。

浜口邸でひと休み。お茶タイムには、ご一緒していた絹子支部長も加わって年間計画を立てました。みんと班メンバーは93才で親世代の2名と子供世代ぐらいの三花さんと私。そして新加入でもっと若い早緒理ちゃん。と、家族のような年齢構成。大先輩の池さん竹崎さんがお元気でしっかりしている姿は、励みになったり、勇気づけられたり、元気をもらったりしています。そんな御二人にはこれからもお元気で居てほしいと願っていて、ウォーキング班会の提案をしてみました。牧野公園を中心に、四季折々の花々を愛でにいたら、と。でもこの距離、体調はどうかしら？と、池さんに尋ねてみました。「本当は、私も歩きたいんです。でも一人ではねえ…。みんなと一緒に歩けるのなら良いですね。大丈夫ですよ。」と意欲的な言葉が返ってきました。



ウォーキングは健康な体づくりのためにもなるね、という事で、ウォーキングと学ぶの2本立ての年間計画になりました。

おひな様巡りは名教館、キリン館と続き、それぞれ趣があり懐かしくもある人形達やつるし雛をほほえましく眺めてきました。日本の文化にしつとりと触れました。

♪ 春のやよいの この佳き日 何よりうれしい ♪

—みんと班・班会でした!!— 班長 竹村 房子

去年、テレビで「なつかし映画館」が放映されていました。

昭和30年～40年頃には、越知町には、「東映劇場」の映画館がありました。まだテレビが普及しておらず、当時小学生の私は、母と一緒に一時間の道のりを歩いて、映画館に行きました。観た映画の一つは、「モスラとゴジラ」です。巨大な卵を狙うゴジラが出現すると、呪文でモスラを呼ぶのです。呪文を歌うのはザ・ピーナツで、「モスラーヤ！モスラー」と歌うのですが、続きの呪文の言葉が何を言っているのかわからず、帰り道「モスラーヤ！」と歌いながら帰った事です。（のちに、インドネシア語だと知りました。）

別の日には、「愛と死をみつめて」を観に行きました。軟骨肉腫と闘いながら若くして逝った道子役に吉永小百さんで、誠役は浜田光男さんです。道子の病状が悪化し、やがて最後を迎える道子を支え続けた誠との純愛物語に、観るものの涙と感動を呼びおこしました。



良い思い出を残してもらった母に感謝感謝です。

その後、保育園のホールで映画会もしたりして、村の文化活動の場として、映画の位置づけが大きくなっていました。

60年以上の事なのに昨日の様に走馬燈のごとく思い出され、おもわずペンを取りました。

### … やったぜ！ 焼きそば …

3月8日の斗賀野バザールは、少し肌寒さはありませんでしたが、好天に恵られました。佐川支部では、6人が焼きそばに取り組みました。焼きそばの販売は好調で、昼前には予定数の120パック余を完売することができました。またドラマもありましたので、いくつかのエピソードを紹介します。

〔焼きのスペシャリスト K村さん〕 前日大阪でJ1のサッカー観戦。夜行で帰宅直後に焼きそば参加。熱意と献身が溢れました。

〔同じく焼きのスペシャリスト H元(夫)さん〕 U原さんがH元さんの手つきの良さに感心すると、隣にいたH元(妻)さんが「家ではなんちゃせんよ」と愚痴った。すかさずH元(夫)は「この手さばきの良さ、家でやりゆうことの証拠じゃろ」と反論した。どっちを支持するかは、読者のみなさんにお任せします。

〔チーフマネージャーのU原さん〕 安い食材を求めて須崎まで。半

値近くで食材を手に入れることができたおかげで、肉、野菜のたっぷり入った焼きそばができました。一級の消費感覚とはこういうものだろう。

〔最後にW辺さん〕 テントがないということで、テントを自費で購入し、準備していました。これにはさすがに奥様もあきれていましたが、佐川支部の備品として購入することになり、一件着しました。

いろいろなドラマがありました。1チームのとても良い取り組みであったと思います。



### … 今後の予定 …

3月21日(土) 9条の碑をつくるこうちの会学習会「憲法を真ん中に人権と平和を考える」講師:白神優理子(高知城ホール 13:30~16:00) 参加費 500円

4月 4日(土) 支部運営委員(とかの駅舎 14:00~16:00)

12日(日) 春の支部レク(文化センター2階大ホール 10:00~14:00) 会費 1,000円

20日(月) 理事・支部長会(ソーレ 13:30~16:00)

25日(土) 憲法施行79周年・県民のつどい「世界の中の日本~地球市民として平和を考える~」

講師: 畠山澄子さん(人権啓発センター6階大ホール 14:00~16:00) 参加費 1,000円

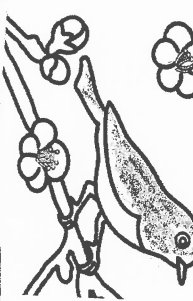
\*「とかの集落活動センターあおぞら」でオンライン開催します。

# びん音通信

# 日記

2026.3月

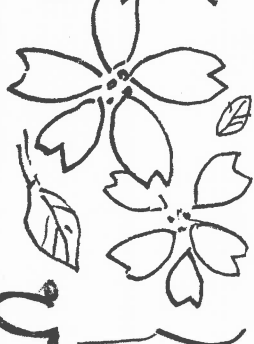
No.172



(発行責任者) 吉本拓生  
 高知医療生協  
 本部連絡先 088) 843-0025  
 支部連絡先 0889) 24-5914  
 (編集) 090-1173-5412 (西内)  
 日高支部 運営委員会

## 春だ花見だ

あつまる



とき 2026.3.30(月)

ところ 運動公園 (いちばん奥)

料金 500円 (お弁当の一部)

が 雨天決行 (雨の場合はカモ茂公民館で遊ぼう)

食べ物各自ご用意下さい

申込み切 (3/28土) ... お弁当の

090-1173-5412 (注文があるの?) (西内)

お

※ どなたでも参加できます。

(ご家族 お友だちetc)

※ ビニールシートは構えますが  
イス・座布団などは各自持参

## 年度末です

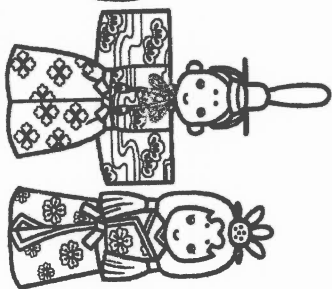
(年に一回の出資を)  
2025.4.1~26.3.31の間  
で一度も増資されていない  
方も一口500円から何口  
でも受け付けています。  
よろしくお願ひします。

で良かった。   
されました。  
班が4名で結成  
で新班チェリブ  
本郷地区西部  
3/8(日)

てきました   
チェリブ班



次号でお知らせ  
時間や内容は  
5月23日(土)  
支部総会  
致します。



## 健康法 No.39

みちさん  
健康法  
も教えます

### 《本郷 森下翔平さん》

私の健康法は『毎日体重計に  
乗る』です。

体重が72kg (身長179cm)だった  
健康診断の時、医師との問診  
で言われた「70kg以下に(まよ)

という言葉をきっかけに体重計  
に乗ることを久々に再開するこ  
にしました。

今では目標の70kgを下回り  
少し身体が軽くなりました。