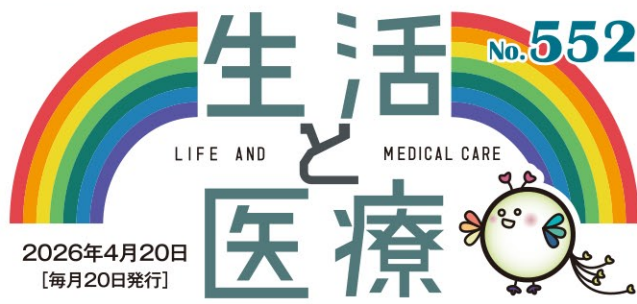


組織の現況 (2026年2月28日現在)	
組合員数	47,621名 (前月比 -4名)
出資金総額	802,446,500円 (前月比 +1,419,500円)
1人平均出資金	16,851円 (前月比 +32円)
班数	431班



高知医療生活協同組合
 〒780-0963 高知市口細山206-9
 TEL088-843-0025 FAX088-840-0649
 発行責任者 吉本 拓生
 編集 「生活と医療」編集委員会
 ホームページ
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>
 定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

地域に開かれた居場所に 城北支部のとりくみ

万々商店街にある旧城北診療所は、「地域交流センター城北」と名称を変え、城北支部、おしゃべり広場さくらり、こども食堂こうちの主に三つのグループが活動しています。今回は2025年度の城北支部のとりくみを紹介します。

ゲストを呼んで たべたべ会

城北支部の運営委員会は、70代から90代まで7人と担当理事、担当職員で構成しています。「たべたべ会」は、一時間ほどテーマを決めて企画を行い、その後、お弁当とお茶をいただきます。

最近の企画では、11月21日に近くの高知理美容美容専門学校の先生と学生さんをおよびし、ネイルをしていただき、参加者は、若返った気持ちを持つ時間になりました。

また、1月16日に高知生協病院院長の岡田崇顧先生を招いて、新春座談会を行いました。岡田先生の自己紹介からはじまり、病気のこと、今後の城北のとりくみなど話し合い、あつという間の一時間でした。

高知医療生活協の職員の方々はもとより、城北地域の学校、企業、

〈城北支部の定例スケジュール〉

- 百歳体操 毎週水曜日 10:00~11:00
- おしゃべり会 第2水曜日 11:00~12:00
- 抹茶カフェ 第3水曜日 11:00~12:00
- コグニサイズ教室 第4水曜日 11:00~12:00
- たべたべ会 第3金曜日 11:00~13:00

年一回の青空 健康チェック

春と秋の年二回程度、サニーマート中

度、サニーマート中



岡田院長を呼んで新春座談会

万々店で青空健康チェックをしています。お客さんの多い特売日の月曜日に合わせ、運営委員と職員が協力してとりくんでいます。

みかづきまつりに初出店

毎年7月、3千人規模で開催されるみかづきまつりに、今回初出店しました。「医療生活協」として健康チェックでお店が出せないか」と実行委員会に申し入れたところ、「今まで、これだけの規模の祭りでは、医療関係者に協力してもらおうという視点がなかった。ぜひ来てほしい」ということで、運営委員と職員でお店を出しました。

天気もよく、初月小学校のグラウンドを中心とした会場の一角に、医療生活協ののぼりと健康チェック実演中ののぼりを立て、多くの子どもたちや親子連れなど、また高知市長も血圧チェックをされに行かれました。



よさこいの救護所を初開設 RKCでも放送されました。

よさこいの音色が響く8月。市内の競演場で最長6百メートルの「万々競演場」の困りごととは、踊り子や見物客のトイレと、熱中症対策でした。

運営委員会で、交流センター城北を救護所

よさこい祭りの 救護所を開設



みかづきまつりに初出店

医療従事者への関心を持ってもらおうと、二人用聴診器を使って自分の心臓の鼓動を聴く企画も行い、数人の子どもたちが興味津々に聴いていました。

地域訪問で「ちよつとした困りごとを相談できる場所がほしい」という要望が出て、医療生活協コーディネーターセンターの看護師と高知市初月・鏡地域包括支援センターの協力も得て、医療と介護の相談ができる「なんでも健康相談」を開設しました。

月1回第3木曜日の午前10時から12時まで、地域交流センター城北に各担当の職員二人が、待機して、相談者が来たら対応するという形で、一年余り続けてきました(現在は休



高知理美容専門学校1・2年生10名のネイルで満面の笑顔



文：城北支部 運営委員会

止中)。

その他、春は花見、秋はバスハイキングなど楽しい企画や地域訪問にもとりくんでいます。

今後も微力な運営委員メンバーですが、五つの班、おしゃべり広場さくらり、こども食堂こうちのグループメンバーが協力して地域の困りごとに地域の諸団体と協力しながら、亀の歩みのごとく、一つ一つこつこつと解決に向けて進めていきたいと考えています。

ふれあい

私は看護師として病棟で働きながら、高知生協病院の組織委員会で活動しています。組織委員会は院内で働く様々な職種が集まり組織活動(生協活動)について話し合い企画する委員会です。他院ではなかなかない医療生協独自の委員会だと思っています。

活動としては毎年10月・11月の生協強化月間に、外来で増資や新加入の声をかけをしています。また、職員へ増資の呼びかけ、毎月25日をニコニコデーとして入院患者さんやその家族へ増資や新加入のおすすすめを行っています。

患者さんやご家族から自発的に増資や加入についての声をかけてもらえたときは大変嬉しく、それと同時に組合員さんと二人三脚で病院を支えていることを実感しています。

ここ数年はコロナ禍で活動が少なく、組合員さんとの関わりが希薄になっていましたが、この4月から、部署単位ではなく病院全体でのニコニコデーを久しぶりに復活させることになりました。

これを機に組織委員会活動を活発にしていきたいと思っていますので、皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

(Y)

ひとりで悩まず、私たちに相談ください「高知いのちの電話」TEL(088)824-6300(9時~21時)※年末年始10時~18時

手軽にクッキング

今回のメニュー

菜の花とアスパラとゆで卵の白和え

1人分 ●エネルギー186kcal ●塩分1.7g

- 菜の花.....1/2束(100g)
- アスパラガス.....3本(45g)
- 卵.....2個
- 絹ごし豆腐.....1/2丁(150g)

①すりごま.....大さじ1
②マヨネーズ.....小さじ1
③しょうゆ.....小さじ1
④塩.....小さじ1/3

①豆腐はしっかり水切りをする。
②菜の花は3~4cm程度の長さに切り、太い茎は縦半分切る。アスパラガスは根元のかたい皮をピーラーでむいて、長さを3~4cmの長さに切る。卵は好みのかたさに茹で、殻をむいて1/4に切る。
③鍋に湯を沸かし、塩少量(分量外)を加え、強火で菜の花の根元は1分、葉はさっとゆで、冷水にとって冷ましたら水けを絞る。アスパラガスは1分ほど茹で、ざるにあげてあら熱をとる。
④水切りをした豆腐と②の調味料を合わせて、豆腐と馴染むよう混ぜ合わせ、③とゆで卵を加えて和える。

YouTubeはこちらから!

高知医療生協YouTubeチャンネル
毎月手軽にクッキング、過去の方も見ることができます。ぜひチャンネル登録をお願いします!

仲間のこえ

安田町 浜口 三矢様
車の運転を始めて約50年。いつまで自分で運転できるか、最近心配になってきている、郡部に住む私には、一面の公共交通利用の記事は考えさせられました。

黒潮町 金子 範子様
私は86歳、まだ運転をしております。免許返納の時期をいつにするのかで悩みます。一番の生きがいは、毎週火・木にあるいきいき体操です。地域交流センター四万十で

高知市 びんうさぎ様
公共交通機関使ってみよう座談会、面白かったです。私も最近車なのです。たまーにバス乗りますが、時間が合わず待つのが嫌で歩いたことも。右足首を骨折した

宿毛市 松本 律子様
「笑顔と笑い声が大集合!」の皆さんの写真に癒されました!笑顔が素敵ですね。

高知市 純ちゃん様
戦後生まれで戦争を知らない私80歳になりました。孫が結婚し、最初のひ孫は男の子で鯉のぼり立ってました。昨年女の子だったのが、今年3月7日段飾りのひな人形を飾りました。そんな昔からの文化を大切にしている孫が私

南国市 びんのかみ様
今日の夕食はさばのケチャップあんかけで決まりました!いつもワンパターンになりがちな魚料理。これなら子どもたちも食べやすく!家族の感想が楽しみです!

日高村 小松 ちづ子様
昨年初めて組合員に入らせていただき、この新聞を手に取りました。いろんな地域の情報、楽しく読ませて頂きました。

須崎市 べんじまるちゃん様
週2回の体操ですが、人数が多くなり嬉しいです。コグニサイズの時は別の所からも加わって元気に笑ってやっています。もっと仲間ができてほしいです。

高知市 斉藤 光秀様
「戦争だけは再び起こさない」紙面で読ませてくださいました。「みんなで戦争反対」の声を上げていかなければいけない事、今イラン戦争、ウクライナ戦争、1日も早く終結できる事祈っています。

写真ルポ


3月2日 コグニサイズ体験会 in アピアさつき

見学も含めて26名の参加。社協の職員も地域で広めたいと言ってくださいました。見るだけと言っていた方も参加され、笑いながら楽しくやりました。あまり繋がりがなかった組合員の方も『楽しかった』と言って、生活と医療を読んでくれることになりました。



3月3日 音楽健康指導士学習会 中村西支部

31名が参加。合唱団の指導をしている美口先生。音楽健康指導士として、施設などに行き活動されています。この日はいくつかの音楽に合わせた手遊びで脳トレをしました。その後は鹿肉のカレー、米粉と野菜のケーキで『ひなまつり』。みんなでおしゃべりしながら楽しい時間を過ごしました。



3月8日 「第39回国分川河畔歩こう大会」健康チェック

しなね支部は例年、スタート前の健康チェック担当として参加しており、今年は42名のチェックを行いました。高齢者から子どもまで活気あふれる参加者にこちらも元気をもらった1日でした。



3月24日 旭診療所閉院セレモニー

地域の寄り合い処のように親しまれてきた旭診療所が3月18日で閉院となりました。これからは「旭つながりひろば」としてあさひ支部活動の拠点となります。1階では百歳体操、3階ではボッチャや健康マーじゃん、月曜はモーニングを提供します。



あちこちできたよサロン

旭北支部 交流サロン「おるき」

- 定例日:第3金曜日13時から
- 場所:塚ノ原公民館
- 対象:どなたでも
- 代表:川崎 高思

旭北支部が運営する交流の場が新しくできました。2月20日は高知警察署交通安全課の高齢者アドバイザー・一色さんをお招きしてお話を聞きました。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、「反射神経測定器」にチャレンジし、判定結果が90歳代の人や、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。

文:旭北支部 川崎 高思





私の趣味はよさこいです。小学生から始めてもう15年以上になります。最近、振り付師として有名な先生が立ち上げ、今年で3年目になる「空跳くくどう」というチームで踊っています。

よさこいの魅力は、ただ踊るだけでなく、年齢や職業が違っても同じ目標に向かつて頑張ることです。また、踊っている最中に家族や友達が見に来てくれたり、お客さんの笑顔が見られることも大きな喜びです。さらに、本番では

普通の生活ではなかなかしない派手なメイクや華やかな衣装を身にまとうことができるのも楽しみの一つで、よさこいは私にとって大切な趣味です。これからも仲間と一緒に楽しく踊り続けていきたいです。

高知生協病院
リハビリテーション科
理学療法士

花岡 里菜

いつまでも踊り続けたい

第9回
マイブーム
what I've been into lately

◆今回のマイブームは、理学療法士の花岡さんです。理学療法士を一言で言うと動作の専門家です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くななどの動作の改善を目指し、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

新入職員紹介 よろしくお願ひします



- | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 高知生協病院
理学療法士
立石 大温 | 高知生協病院
理学療法士
塩田 麻人 | 高知生協病院
理学療法士
塩田 早智子 | 高知生協病院
理学療法士
山本 正博 | 高知生協病院
理学療法士
吉本 拓生 | 高知生協病院
理学療法士
野中 彩矢 | 高知生協病院
理学療法士
田村 佑梨 | 高知生協病院
理学療法士
西川 雅帆 | 高知生協病院
理学療法士
後列右から
西川 雅帆 | 高知生協病院
理学療法士
野中 彩矢 | 高知生協病院
理学療法士
田村 佑梨 | 高知生協病院
理学療法士
西川 雅帆 |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

2026ピースアクションinこうち 演奏者募集

被ばくピアノコンサート

開催日：2026年7月4日(土) 13時30分～16時
場所：高知県立美術館ホール
人数：若干名(応募者多数の場合は抽選となります)
結果は2026年5月8日(金)までにご連絡します。
対象：被爆ピアノを弾いてみたい方。ピアノの上下手は問いません。ピアノ&他の楽器等、ピアノ&歌等、グループでの応募も可。
時間：クラシックなど1曲～2曲(5分以内)
傷だらけのピアノになりますので、曲によって演奏方法等ご相談させていただく場合があります。
締め切り：2026年5月1日(金) お電話またはメールで

●メール kochi.kenren@gmail.com
メールの場合は
件名 被爆ピアノ演奏希望
①氏名②郵便番号③住所④年齢(学年)
⑤電話番号⑥応募理由⑦希望演奏曲
⑧演奏時間をご記入ください。
お問い合わせ先 高知県生活協同組合連合会：088-846-3663



編集後記

学名ニッポニアニツポン、漢字で朱鷺と書く朱色の美しい尾羽を持つトキに会いたくて、佐渡ヶ島に出かけた。乱獲と農薬によって日本のトキは激減し、二〇〇三年に絶滅。しかし中国から贈られたトキの繁殖に成功して、今では数百羽が生息している。パンダは中国に返されたが、トキは羽ばたいていて、対立を煽るのでなく友好関係を築く平和外交を望みたい。(鳥)

応募方法

- ▶必要事項
1、住所・郵便番号 2、お名前 3、でんわ
4、解答(552号)
5、紙面記事への意見や感想、近況
①ハガキ 〒780-0963 高知市口細山 206-9
高知医療生協クイズ係
②FAX 088-840-0649
③LINE QRコードからお友達登録をして、
公式LINEにメッセージを。
④メール k.kurokawa@kochi-iryoseikyo.jp (黒川)
※必要事項をご記入いただき、上記①～④のいずれかの方法でご応募ください。

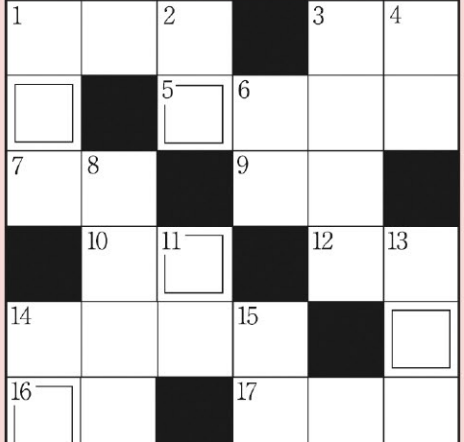


LINEの応募はこちらのQRコードから!

今回のワードパズル?

- 【タテのカギ】
① 飛沫。水—をあげる
② 所変われば—変わる
③ 巻いたすし
④ ペンは—より
⑤ 回転—、安楽
⑥ 不連の対
⑦ —にも棒にも
⑧ スギ—症で鼻
⑨ や目がかゆい
⑩ —せぬ出来事
⑪ 人生の—に立つ

- 【ヨコのカギ】
① —淑女諸君
③ 勝ち—にこだわる
⑤ 外勤の対
⑦ —の勢い
⑨ 猫に—をつける
⑩ 左派の対
⑫ 市場で売買される値
⑭ 和式の対
⑯ 優勝し—メダルを獲得
⑰ 悪事や秘密がばれること



メ切り日 6月20日
カギを解き、二重枠の字を並べかえて出来る言葉を書き込んでください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。