

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
2024年5月20日発行
(編集・執筆：理事 川崎)

旭街地域包括支援センターさんをお呼びして、楽しくて役に立つ支部総会を開催しました！！



認知症についてのお話し



職員さんによるコント風景

5月18(土)青空が広がる気持ちの良い天気のもと、午前10時から「やまもも」で旭北支部の総会が開かれました。

最近、新聞紙上に「2040年には高齢者(65歳以上)の3人に1人は軽度認知症か認知症になる」という恐ろしい記事が出ていました。組合員さんに今一度「認知症」について知ってもらいたいとの思いもあって、旭街地域包括支援センター職員の三橋さん、小山さんをお願いして講演に来ていただきました。

最初に資料を使って認知症についての基礎的なことを教えてもらい、その後、最近の事例として若年性認知症になった女性が認知症に寄り添ったケアが出来る居場所づくりに取り組んでいるケースを教えてくださいました(土佐の女性パワーはすごい！)。

最後に百歳体操が認知症予防、フレイル(虚弱)予防に効果があるということで、カツラを着けておばあちゃんに扮装した三橋さんが、外に出たがらないおじいちゃん(小山さん)を説得するコント(寸劇)を演じてくれました。

一生懸命のおばあちゃんに、噛み合わない答えのおじいちゃんとのやり取りの面白さにみんな大笑いでした。

結局は何とかおじいちゃんを百歳体操に連れて行くことになり「良かった、良かった」で終わりました。

お忙しい中、おいでくださった職員さん有難うございました。面白おかしくかつためになりました。

地域包括さんは主に高齢者の医療・介護の相談が対象となりますが、認知症の困り事も含まれます。個人情報秘匿厳守なので相談者の名前が外部に漏れることはありませんとのこと。

●旭街地域包括センター(内田脳神経外科病院の交差点角)

電話：088-843-5171

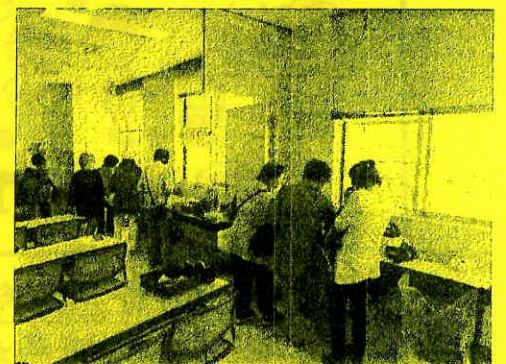
気軽に相談してみましよう。

総会は、引き続き旭北支部の今年度の計画目標の説明などがあり、その後みんなで楽しくお食事会の運びとなりました。

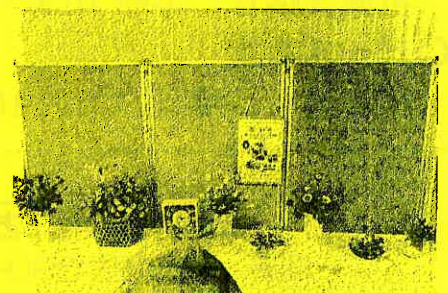
会場では破格の大安売りのミニバザーもあり、ワイワイ楽しい総会となりました。(参加者は29人でした)

○総会には坂本信子さん(何と99歳!)も参加されました。

80歳から始められたパン粘土教室のフラワーづくり。その作品がたくさん出来たので、生協病院の待合室で白寿記念祝いとして個展を開催していただきましたので、みんなに紹介しました。



ミニバザーも盛況です



坂本さんの白寿記念祝いの個展

フレイル（虚弱）を予防しましょう！！ 日々、継続を！！

コロナ感染に対する不安の中で、外出を控える方が多かったため、コロナが5類に移行したあとも、そうした影響が続き全国的に高齢者のフレイル（虚弱）化が問題となってきています。体力・気力の減退から要介護状態に移る高齢者の増加が心配されています。

こうしたフレイルの予防には、つぎの3つに注意することが大切です。みなさん、取り組んでみましょう！！

- 「食」を大切にする・・・
 - 野菜を摂り、タンパク質（肉や魚など）も欠かさずバランスの良い食事を心がける
 - よく噛んでたべることも大事。入れ歯の調整も。
- 「運動」に取り組む・・・
 - 軽いウォーキング、家事労働、階段の上り下り、テレビ体操など、こまめにやれば十分です
- 「社会参加」を心掛ける・・・
 - 要するに趣味の仲間や気の合った友人と大声を出さずにお喋りをするなどストレス発散が大切です



☆みなさんの増資をお待ちしています。1口(500円)からでもうれしいです！！(生協病院に温かい応援をお願いします)注：増資は寄付ではありません。組合脱退時に返還します

★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金曜日 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

2024年
5月号

ひだまり

JOMOKU 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

支部だより

若葉に 風光る 工のや かな 季節と 別れた。
皆様に 何かの手 には 如何にお返 せ (ご) つか
五月は 新年 春 に入り 支部 総会 や 支部レク
も あり 皆さん へ 合う 機会 も 多く 楽しく 過ご せよ
様 には 運営 委員 一同 元氣 強 へ たい 所。 お 合 意
出来 たら 日 を 楽 しみ ！！



支部総会

5月17日(木) 11:00
支部では、こんな事したい
こんな所へ行きたい 皆で意見
を出して計画し楽しく過ごせる様に
貴重にする意見と!! **カモン**



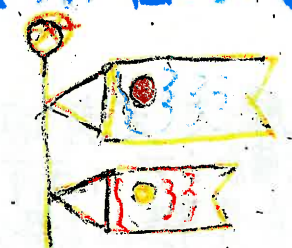
支部レク

5月26日(日) 10時集合
毛布の庭〜也(〜)〜 (園舎)
参加費 ¥2000 *参加希望の方は、
支部長中澤(090-4783-3026) にお電話
交流センター 域北に集合 **くらま**



班レク マヌマヌ班 三ツツ班

班レクで 日高 に行 っ っ っ っ っ
山を 登 っ て 霧 山 の 茶 畑 広 大 な 茶 畑
で お い し い お 茶 を 頂 け ま し た。 お 風
情 飯 は レストラン 高 知 で オウ イ ス を 頂 き
楽 し い 時 を 過 せ し ま し た 日 高 支 部 の 森 下
理事 へ お 世 話 に っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ
その 後 丁 月 の 道 の 駅 で 買 っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ
ま し た。





城北支部の案内



百々体操

毎週水曜日 時間 AM 10:00 ~ 12:00

★体操だけじゃなく、終了後丹座を組む、困り事、悩み事、楽しいこと、嬉しかった事等みんなで色々お話し合える会です

★水曜日は福田先生をお招きして、面白いトークや歌、楽器演奏時には奥様も一語でフグダンスやピアノ演奏も聞かせてもらって皆さんで一語に歌う事もあります。これらが色々フロンを正に挑戦していいと思います。

何でも健康相談

月一回水曜日 10:00 ~ 12:00

不安に思う事や身体につらさの悩み、将来の不安、介護施設の悩み等、入所する時の準備など何でも気軽に相談を下記の所に相談

にのつてくれます
地域生活支援センターの職員さん
吉本まらりさん (医療連携コーディネーター)
(準備室 室長)

たべたべ会

月一回水曜日 11:30 ~ 12:30
皆さんでお弁当を食べ、色々お話し、お話を聞いたり、ゲーム等をして楽しく過ごしています

契茶まらり



毎週木曜日 10:00 ~ 12:00
フグ一杯100円で各標の鶴の蒔場初とて活躍しています

ホウレンソウのオ募集しています

城北支部では

組合員の皆様と地域のオムに仲良く健康で元々ほ
人生を楽しんで頂きたいと願って活動しています
上記のイベントをお知らせの方々に知って頂きたいのでお気軽にお参り
下さい。お待ちしております!!

フグニサイズ城北教室

月一回水曜日 12:30 ~ 13:30

今日本は大変なスピードで高齢化が
進み特に25才を超えて後期高齢者が
認知症の頻度も高くなっていきます
フグニサイズの目的は運動と同時に
脳の活動を活性化させる事で認知症
を遅延させる事です。皆さんで面白い
声で笑って楽しくやっています。自分の
為に是非参加して楽しい時を過ごして
ください。

講師、高橋健さん 吉本まらりさん

班会

月一回 曜日や時間は班によって
異なります。
家で塩分フェックは毎回しています
又食卓会や色々お話しは出かけると
節によるお話しは異なりますが楽
しくしています。

年に二回春と秋

支部レクリエーションで

少し遠出もしています

高知医療生活協同組合
朝倉みなみ支部ニュース
2024年5.20発行
NO.115

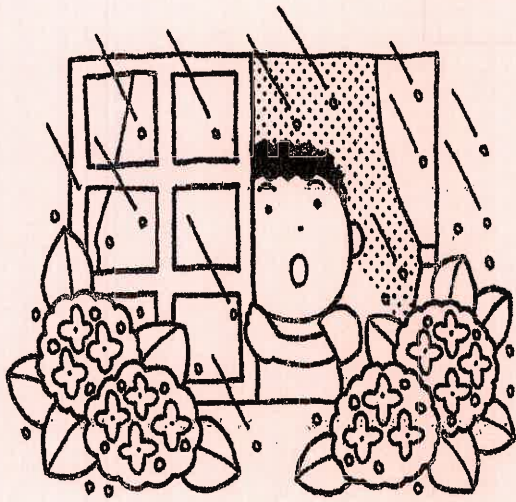
朝倉

みなみ

発行責任者
吉本 拓生
編集
高知医療生協
朝倉みなみ支部
運営委員会

24年度がスタートしました！

2024年度がスタートしました。
昨年度は、「コロナ禍を乗り越え、できなかったことをどんどんやっ払いこう！」ということで、支部レクの再開や毎日屋さん店頭での何でも相談会・健康チェックを実施しました。
24年度も、班長さん・運営委員さんを中心に、元気に楽しく活動していきたいと思ひます。
医療生協の魅力の1つは班活動です。
班活動は、まさに「健康づくり、つながりづくり」です。
昨年度は「グルッペ」というすてきな班が誕生しました。今年度も班づくりに積極的に取り組んでいきたいと思ひます。
組合員さんのご支援・ご協力、よろしくお願ひします。



朝倉みなみ支部 支部長 南 登志夫

今年度はこんなことにとりくみたい！

- ・何より楽しくためになる活動をしたひ。
- ・組合員さんの要求や願ひ、心配なことを把握するためにも「組合員さん訪問」に取り組むたい。
- ・サロンや居場所、班づくりをすすめたい。
- ・若い人の加入をすすめたい。
- ・新しい担い手さん（手配りさん、運営委員さん）をお迎えしよう。
- ・毎日屋土佐道路店さんでの健康チェック等の活動を続けたい。
- ・「手配りさん交流会」を開こう。
- ・秋には「支部レク」をやろう。今年はどこに行きましよう。ナイスな企画をお寄せください。
- ・12月には、この間できていない「望年会」をやろう。
- ・そして来春には、お花見を・・・！

お願ひ

生協病院や診療所等で働いてくれる医師・看護師・介護士等の職員さんをさがしています。お身内、ご近所等のお知り合いの方をぜひご紹介ください。お問い合わせ、耳寄りな情報については下記までご連絡ください。

医療生協の経営をしっかりさせるためには、職員さんの確保は大切な課題です。どうか力をお貸しください。

高知生協病院本部事務局 TEL 843-0025

また、生協病院のボランティア「さくら会」もお手伝ひして下さる方を募集しています。よろしくお願ひします。



レッツ脳トレ

いつでも元気 MIN-IREN より

※答えは右下に

問1 ぐるぐる文章

文章がつながるように、盤面の左上からぐるぐると中心に向かってリストの文字列を入れてください。
例を参考にしましょう。

〈例〉

あ	か	ず	き
い	お	お	
る	み	か	を
わ	う	ら	ね

(リスト)

をねらう	あかずき
るいお	おかみ

①

			を
	つ		
		て	

(①のリスト)

みあげ	かんさ
よぞら	せいざの

(②のリスト)

ケーキのか	といち
リーム	ポンジに
んせい	のせてケ

②

ス				
				ク
を				
こ				

答え

問1の①

よぞらのみあげてせいざのかんさつ

問1の②

スポンジにクリームといちごをのせて

ケーキのかんせい

問2

場

問2 二字熟語パズル (□には同じ漢字が入ります。その漢字は?)

【問題】

広□

【リスト】

球□

間 場 太 台

□所

□外

こだかさ支部 ニュース

発行責任者：吉本 拓生
編集：高知医療生協
こだかさ支部
運営委員会

「人生会議」をテーマに学習会

日時 6月17日(月)

時間 10:00~12:00

場所 江ノ口公民館

(愛宕町3丁目10番24号)

講師 くもん社会福祉士事務所

公文理賀様

テーマ 「人生会議」してみませんか?

昨年結成された「れいこ班」で、社会福祉士の公文様を講師としてお呼びし、学習会をすることが決まりました。公文様には昨年度、くらしといのち何でも相談会の相談員としてお越しいただいたご縁で今回講師をお願いすることになりました。

テーマは「人生会議」。人生100年時代と言われる今、これからどう生きていき、そしてどう終えていくのか。誰もが他人事ではないテーマをご一緒に考えてみませんか。れいこ班以外の方もご参加いただけます。



お気軽に
来て下さいね

参加申込はこちら

班長：小林玲子 090-3204-7029

高知医療生活協同組合 本部事務局 (黒川) 088-843-0025

受けていますか? 特定健診

今年もそろそろ「特定健診」の受診券が届いていらっしゃいませんか。

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、7,000~8,000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が発生する場合があります)。75歳以上の後期高齢者健康保険の方も、市役所に電話していただければ、受診券をもらうことができます。ぜひ、毎年の健康づくりに役立ててくださいね。

市から届く受診券・問診票と保険証の3点セットをお忘れなく、ご予約の上ぜひ健診へお越しください。 高知生協病院健診センター088-843-0051 旭診療所 088-844-0809

潮江診療所 088-833-9511



裏面に「なんでも相談サロンこだかさ」の案内を載せています。

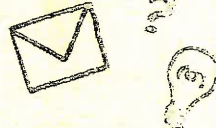
5月はお薬の話&滑舌チェックです。どなたでもお気軽にお越しください!

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 5月23日(木) お薬・サプリの話
&滑舌チェック 13:30~

6月27日(木) 整理収納のコツ 13:30~
【毎月第4木曜日(祝日除く)に開催しています!】

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!

参加費 無料(茶話会はあります)

今回タオル体操はありません。お気軽にお越しください。

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



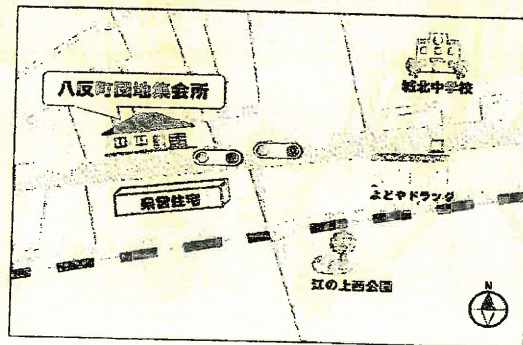
- ※個別相談のある方は受付の際にお申し出ください。
- ※水分補給のための飲み物は各自ご持参ください。
- ※マスクを必ず着用してお越しください。
- ※体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。
- ※感染拡大状況によっては中止する場合があります。

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

発行：何でも相談サロンこだかさ 実行委員会

何でも相談サロンこだかさでは、健康講座やお茶会の他、医療や介護、福祉のプロがスタッフとして参加しており、生活での困りごとを「何でも相談」していただけます。どんなご相談でも結構ですので、一度お気軽にお越しください★

4月のサロン：防災勉強会

先月は高知市社会福祉協議会の富山さんから能登半島沖地震の被災地に行った際の現地の状況の報告や、細木病院の廣井副院長から防災用品に使える日用品のご紹介などをしていただきました。

また足元が冷えないように、新聞で簡単に作れる『新聞スリッパ』を参加者全員で作し、「結構ぬくいねえ」「すっと出来てえいねえ」ととても好評でした★



お薬の話 & サプリメント活用法!

お医者さんから処方されて飲んでいるお薬、またTVの通販などでよく出ているサプリメント。いつも生活のそばにあるのに、実はよく知らないこともあったり?

そんな知らないことを、薬局で働いている薬剤師さんがみなさんにアレコレ教えてくださいます! めったにない機会だと思いますので、是非ご近所の方お誘いあわせの上、お越しください♪



♥ 健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。♥

高知医療生活協同組合 港南支部ニュース

いきいき

2024年5月20日
「生活と医療」港南支部版
発行責任者：吉本拓生
第24-4号
編集：港南支部運営委員会
連絡先 胡摩崎 ☎090-6287-2227



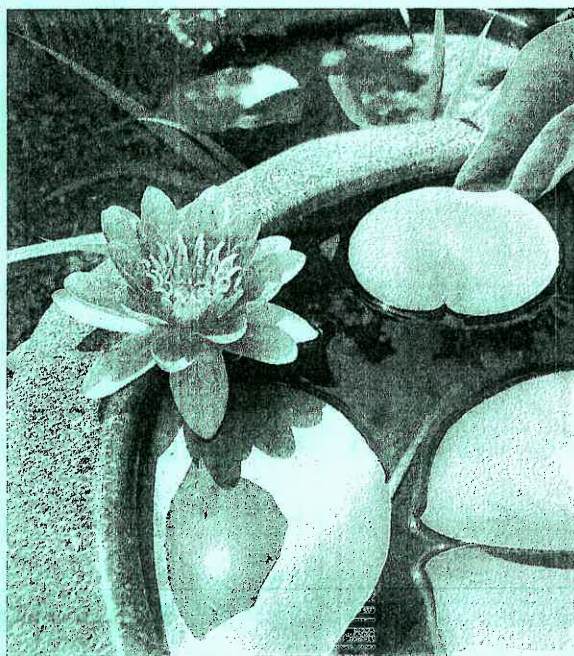
先月のうえいぶ班班会は、早めに健康チェックを終え、勇んで春野芍薬まつりへ直行。

色も様々、見事な花に感動しながら、パチリ！雨の中の出発でしたが、農園ではカサもなく多くの方が散策。(日頃の・・・かな)

JA はるの里へも寄りました。花も団子も、です。

(米田 稔)

組合員さんの ライン 投稿・交換です。



朝起きると、メダカの睡蓮鉢に花がさいていました。嬉しい気持ちがいっぱい。メダカも喜んでいました。2年ぶりの開花です。
(森脇しづえ)

赤色がきれいですね
♪ (おかべすみこ)

こんなお花が 庭に咲いたら嬉しいね♪
(安部かずこ)

カラー印刷でないのが残念です
(ごまちゃん)

皆さんありがとうございます♪カラーでなくてもみんなに見てもらって良かったです。LINEは📞 (森脇しづえ)



芍薬きれい!!3人娘も (!!)
(おかべすみこ)

芍薬と三人娘 いいですね
えっ (安部かずこ)

～寛容～「大河の一滴」から思うこと

対立するよりは、おたがいの共通点を並べながら共存を模索するほうが、お互いの利益になる、と、当然ながら思うわけです。二つの異なる世界がただ対立し排除しあうのではな

「母親の胎内にできた新しい子供の生命は、母親という「自己」にとっては「非自己」なのですが、それがどうして拒絶されないかといえば、免疫の中に「トレランス」(寛容)というはたらきがあり、単に何でも排除するのではなく、自己の中に非自己を共存させていく側面もじつはもっているというのです。この免疫系の「寛容」というはたらきかけから、世の中の問題を考えていくと、意外な光景が見えてくるような気がします。

たとえば、冷戦構造崩壊後の世界では、民族間の対立や宗教のちがいをもとにした紛争が、戦争の火種になるといわれています。

しかし、お互いのちがいを見出して、目くじらをたてて対立するよりは、おたがいの共通点を並べながら共存を模索するほうが、お互いの利益になる、と、当然ながら思うわけです。二つの異なる世界がただ対立し排除しあうのではな

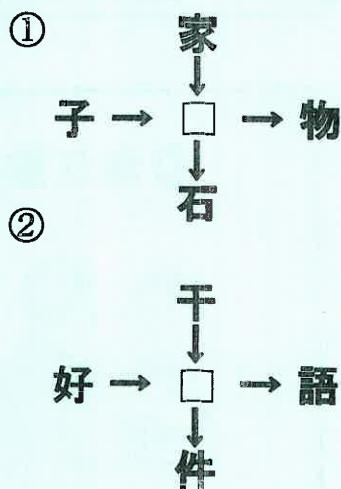
世界で起きている戦火の収束が見えません。五木寛之さんの「大河の一滴」を読み返していると、お互いが「排除」するのではなく「寛容」のはたらきかけが解決の方策だと感じました。ご紹介します。

(大河の一滴「寛容へトレランス」のすすめ)より)

今、日本に求められているのは「防衛力」(排除)の強化ではなく、外交努力による「対話」(寛容)だと思えてなりません。(元)



二字熟語ができるように
□に漢字を入れましょう。



新婦人絵手紙小組 葛目祐子さんの作品です。

潮江支部ニュース

2024.5.20

発行責任者
吉本拓生

潮江支部
運営委員会

みなさん、おわかりありませんか？
山の緑がますます、深くなりました。
もう、初夏を思わせる毎日です。

6月4日に、支部総会をひらきます。
今年度の潮江支部の活動を確認する
機会です。

今年、高知市の防災担当の方に来て
いただいて、防災対策の現状、わたし達
が気をつけねばならないことなど、知ったり
考えてみたいとおもいます。
ぜひ、ご参加ください。

今月のシニア川柳

ど「ん」ど「ん」 頼むき携帯 鳴らしてみて

鬼「ん」 昔ちびっ「ん」 今、もの探し

冷蔵庫 開けてヒックリ 千客万来

あれはど「ん」 返事をしてよ 眼鏡殿

大型連休 それみたことか 疲労困憊

港南支部 松岡豊子さん作

～お中元に、ご自宅用に～

島原手延うどん 共同購入

030束 ~~456~~円 → 3100円 ◯

040束 ~~676~~円 → 3950円 ◯

他にも種類あります。どれもお守りです。
全粒粉入りです。



支部への
申し込みあり
とうございまして♡

2024

潮江支部

支部総会の案内

2024年度、潮江支部の活動方針を確認する年1回の総会です。この1年、楽しくつながりあえる支部にしていくためのスタートの会です。

ぜひ、ご参加ください。

元旦の能登地震、4月の宿毛での地震と大きな地震がつづきます。4月の宿毛の地震では、高知市も揺れました。怖かったですね。今回の総会では、メインに高知市の出前講座担当の方に来て地震対策のお話をさせていただくことにしました。これまで、聞いたことある方もおられると思いますが、再確認もふくめて、何度でもこういう機会をご利用ください。

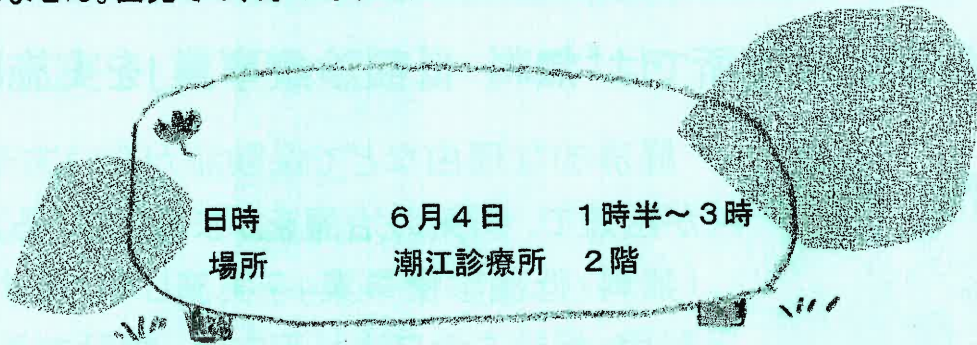
* 南海トラフ地震について

* 地震に遭遇するのは、在宅とは限りません。出先での、身の守り方、日頃の注意事項など、考えてみましょう。

* 避難所についての現状とこれから

* 耐震補助金制度などについて

日時 6月4日 1時半～3時
場所 潮江診療所 2階



わかば

発行:2024.05.20

No. 178

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

今年も、「特定健診」を受けましょう！

「特定健診」の受診券が届いていますか？



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って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。

＊ 特定健診のついで…に他の検査もおすすりめします ＊

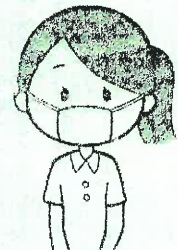
潮江診療所では「がんで死なない、死なせない」をスローガンにさまざまな検査をおこなっています。

- 「特定健診」と一緒に胸部レントゲン、心電図、胃カメラ、腹部・頸動脈エコー、動脈硬化、骨検査、前立腺がん検査(PSA)なども受けることができます。
申し込み時に受付にてご相談ください。※追加費用は発生します。
- 高知市の大腸がん検診(40才以上)は無料で受けることができます。
ご希望の方は潮江診療所に取りにおいでください。
問診票とセットでお渡しします。

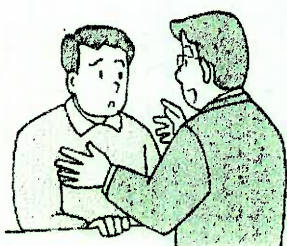
潮江診療所の診療日と診療時間 (*第1・第3・第5土曜日は休診です)

	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。

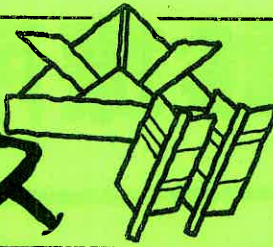


経済的な理由などで保険証がない方や、医療費の支払いが困難で、病気の治療をがまんしている方を対象にした、「無料・低額診療事業」を実施しています。

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)

すさき支部ニュース



生活と医療者番号
 発行責任者 吉本拓生
 編集 吉本さき支部
 運営委員会
 NO230号



支部総会 5/12(日) 交流ひろば

四課題 目標達成!!

2年連続で目標達成できたことは、すごい事だと細木理事より盛大なおほめの言葉を頂戴しました。組合員の皆さんの協力のおかげです。ありがとうございました。本年度もよろしく!!

2024年度の目標

	特定健診	大腸がん検診	組合員ふやし	出資金	増資件数	班づくり
目標	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>10</u>	<u>100万円</u>	<u>150</u>	<u>1</u>

* 運営委員・配達者... むっかしく考えないで ご協力をよろしく!!

大腸がん検診・無料になって少なくなりました。捨てるウンコで捨てる命。ぜひ検診を

* 支部レク 今年もやります。行き先など希望を聞かせて下さい。

総会での記念講演

高知医療生協 コーディネートセンター準備室長 吉本きらかさんをお迎えしてコグニサイズの実践をしました。

コグニサイズとは... 造語
 認知機能の低下を遅らせる

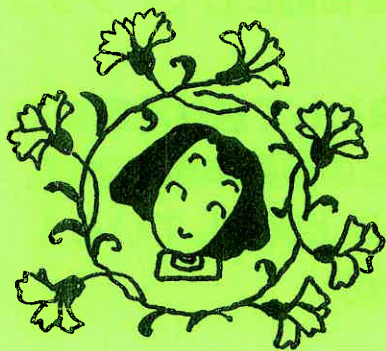
コグニション エクササイズ

認知

運動

コグニサイズ

~ 頭を使いながら運動 ~



運動しながら頭を使うので、頭を使っていると、足の方がおろそかになっては大変... 楽しく実践しました。

2024年 5月号	医療生協 大洋支部ニュース	編集 大洋支部 運営委員会
--------------	-------------------------	---------------------

1. このたび長寿介護課より、70歳以上の方へタクシー・バスチケットの交付をしてくれるそうです。申請書を出さないといけませんのでご希望の方は須崎市長寿介護課 (0889-42-1205) まで申し出てください。



2. すさき診療所では特定健診や大腸がん

検診のご案内をしています。車に乗れない方などは医療生協のイケメン運転手がお迎えに来てくれますので一度すさき診療所へ連絡してください。

※健診希望日の1週間前までに予約の連絡をお願いします。

連絡先

田村 慎太郎：080-5667-5309

すさき診療所：0889-40-0566

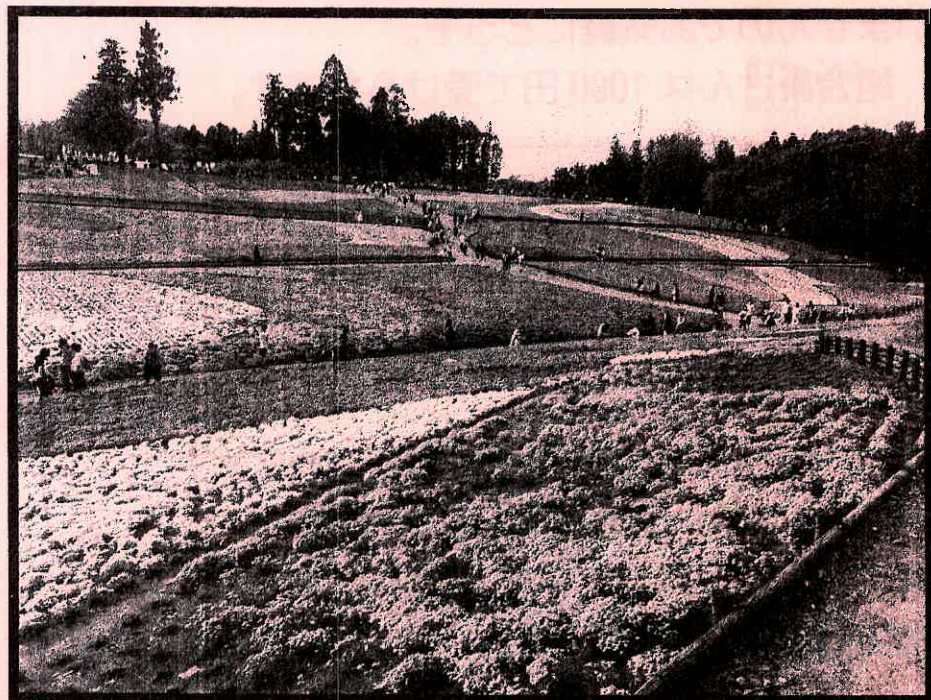
担当者の一言

いつもお世話になっております。担当者の田村です。

組合員の皆さんはゴールデンウィークを誰とどのように過ごされましたか？

私は大学時代の友人と共に、レンタカーで埼玉県秩父市へキャンプに行ってきました。

次の連休を楽しみにこれから頑張っていきます。



羊山公園内の芝桜の丘での一枚

すさき診療所ニュース 2号

しんちゃん健診ツアーのご案内



健診希望日の1週間前までに電話での予約をお願いします。

お住まいの地域から特定健診、後期高齢者健診の受診券がそろそろ届くころかと思います。自治体によっては、事前アンケートで「受診希望」がある方に送付されているかと思います。

健診を受けたいけど、医療機関まで遠くてなかなか行けないという方はすさき診療所までご連絡ください。しんちゃんが駆け付けます。中土佐町(旧大野見、久礼などもOK)や四万十町、津野町の方も遠慮なくお申し付けください。

可能でしたらご近所やお友だちをお誘いして3~5名でお申し込みいただきますと助かります。帰りには、みんなでランチもいいですね。

大腸がん検診のご案内

須崎市にお住いの40歳以上の方は年に1度だけ無料で大腸がん検診が受けられます。すさき診療所で検査容器をお渡ししていますので受付へお声掛けください。

※組合員さんや患者さんでなくても構いませんのでお気軽にどうぞ。

※須崎市以外にお住いの方で医療生協 組合員さんは1000円で受けられます。

連絡先 田村 慎太郎:080-5667-5309
すさき診療所:0889-40-0566

須崎市高齢者おでかけ応援事業

高齢者の外出支援や社会活動の範囲を広めることを目的として、タクシーやバスを利用する場合の費用が一部助成されます。

100円券が30枚綴り(1冊)で須崎市役所を起点として居住地区までの距離に応じて交付されます。福祉タクシー事業等との重複申請は不可。

対象者 満70歳以上で、須崎市に引き続き1年以上居住している人
申請受付 長寿介護課 長寿支援係へ(☎42-1205)



中村西支部ニュース

2024年5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

5月バザー

物品受付 21日(火) 9時~17時

// 22日(水) 午前中

販売 22日(水) 午後

23日(木) 9~16時

24日(金) 9~11時まで

※持ち帰りの袋をご用意ください。

会場: 地域交流センター四万十(もと診療所)

* 夏バザーは8月予定

* 不要なものを処分してすっきり生活

* 持ち込みが困難な場合は ご相談ください

四万十市 広報 5月号

7ページに申請の方法が載っています

補聴器 購入に 補助金

◆多くの方に署名をいただき、アンケートも提出など

活動が実を結び、私たちの要望が実現しました!

コメ 無料配布

5月30日(木) 10時~12時

地域交流センター四万十(もと四万十診療所)

困った時 助けてもらいたい時

どこに 連絡しますか?

怖い地震がありましたね。

大丈夫でしたか?

備えをしておきましょう。

No.151 2024年5月20日

中村東支部ニュース

お話し宅急便

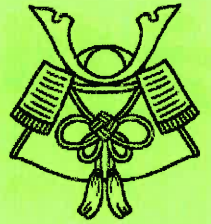
編集 中村東支部運営委員会

文責 宮本ルミ

でんわ 090-2892-6607

4月17日23時14分頃、豊後水道で発生したM6.6の地震では、四万十市も震度4という揺れで不安な夜を過ごされたのではないのでしょうか。

四万十市では大きな被害はなかったようですが、今後起こると言われている「南海トラフ地震」への対策を考えさせられました。



6月19日(水)
午後3時から
プレオープン

街中に「集いの場」(仮称)を開設予定

5年ほど前から、街中に中村東支部の「居場所」を探して活動していましたが、中々見つからずあきらめていたところ、組合員さんが、各民主団体に使用してもらえるよう場所を整備してくださいました。しかし、丁度コロナ感染症が流行し集まる事が出来なくなり、そのままになっていましたが、今回アーケード体操のあと参加された方を中心に集い「お茶を飲みながら」くつろぐスペースにしたいと、運営委員で話し合いました。



アーケード体操は社会福祉協議会と共催で「天神橋アーケード」に集まり、健康づくりを目的とし、毎週水曜日午後2時から30分~40分体操やゲームなどを行っています。

中村東支部の担当は、第3週目「タオル体操」「ボケない音頭」「よさこい鳴子体操」など参加者と楽しく運動しています。最近は「コグニサイズ」にも挑戦しています。

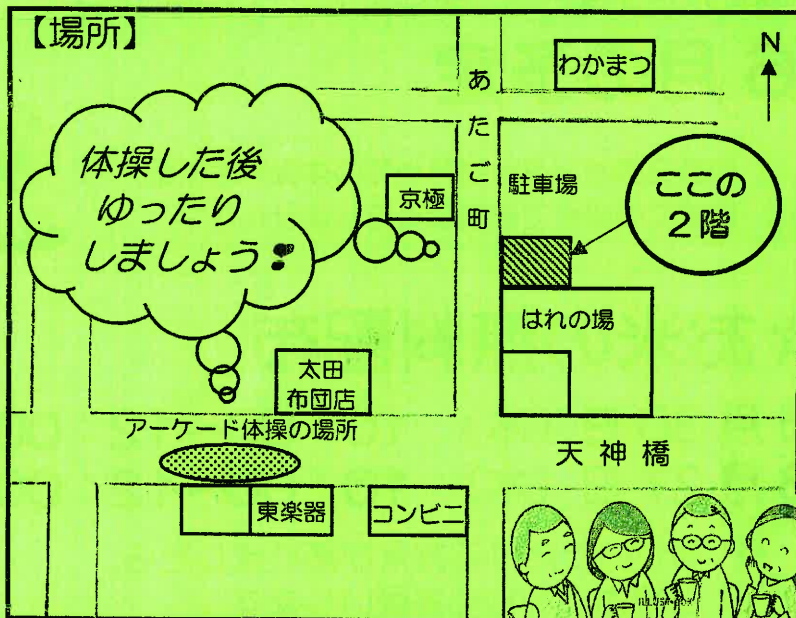


★毎月 第3水曜日 午後3時~4時(アーケード体操終了後) お茶とお菓子でゆったりしませんか?

アーケード体操は、どなたでも参加できます。お待ちしております。

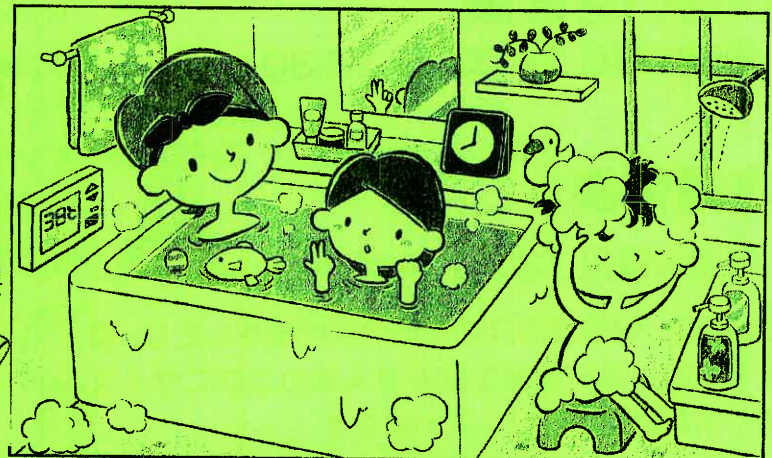
また、体操はしなくてもお茶を飲むだけでも **大歓迎** です。

やってみましょう!



まちがい探し

目標 50代(2分) 60代(3分) 70代(4分)
上のイラストと下のイラストには、違う部分が5カ所あります。すべて探し当ててください。



お知らせ そうめんの販売

島原手延そうめん 1箱 3,000円

(30束化粧箱入) しめきり=5月31日

毎年販売しているそうめんです。物価上昇で、本品も、値上がりをしています。とてもおいしいそうめんです。是非お求めください。

★売り上げの一部が支部活動費にあてられます。

ご協力をお願いします

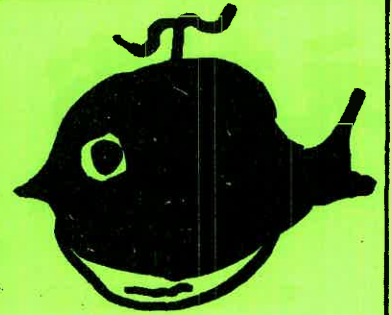


岡村節子 090-1005-2406 まで

答えは、(No.152) 6月の中村東ニュースで! 😊

ばんどうの風

支部ニュース



(信知医療生活協同組合 幡東支部 運営委員会)

2024年度目標 (案)

項目	目標
なかま増やし	3名
出資金ふやし	600.000円
増資者件数	80件
小れあり訪問	250件
運営委員ふやし	1名
班 づくり	1班

※上記の他に希望シロムン2名以上増やしたいです!



お憂わりありませんか?

困っていることはありますか?

組合員全戸訪問

(2024年～2026年)の3年間で全組合員訪問をすることになりました。(信知医療生活協の方針)おかげ様で2026年で創立60周年を迎えることが出来ます!これも皆様、組合員様のご協力のたまものと感謝申し上げます。

新しい出会いと発見

人口減少と高齢化、孤立化、と少子高齢化の地かにするため「健康づくし」とつなぐ「つなぐ」を推し進めていかなければなりません。

近所づきあいの大切さ

支部役員紹介

支部長 永野公代 (090-9775-3985)

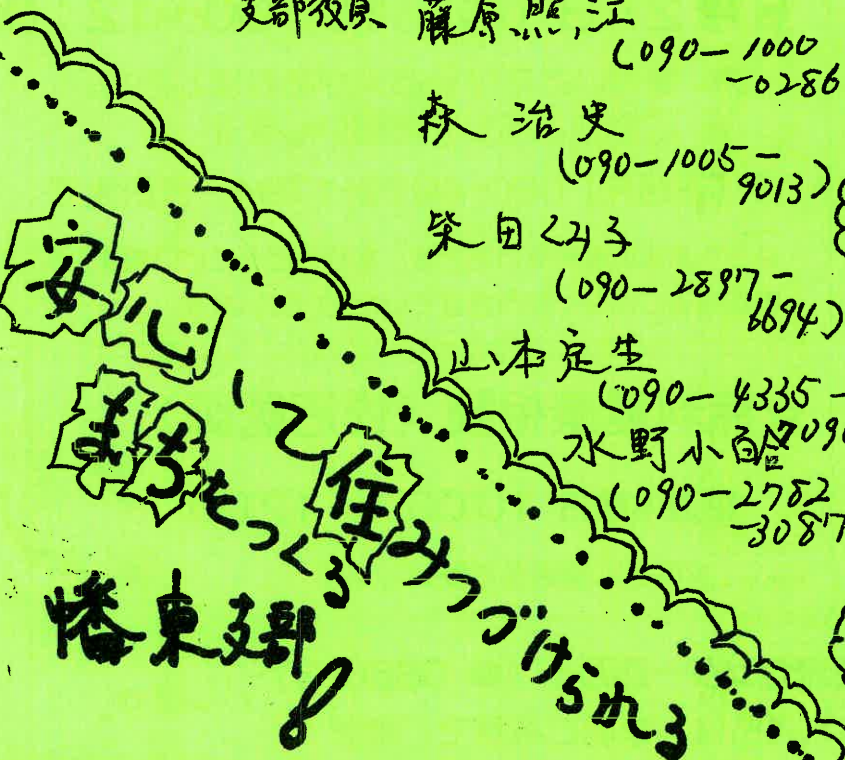
支部役員 藤原照江 (090-1000-0286)

森 治史 (090-1005-9013)

柴田 2子 (090-2897-6694)

山本 定生 (090-4335-7090)

水野 小百合 (090-2782-3087)



幡東支部

かたし

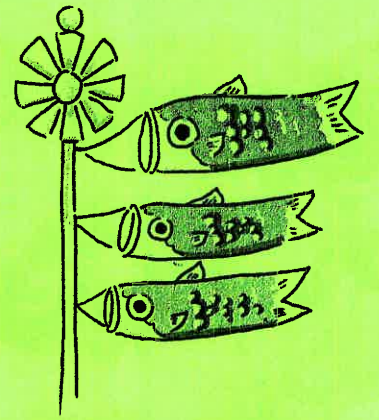


土佐清水支部ニュース 第304号
 発行責任者 高知医療生活協同組合 吉本拓生
 編集 土佐清水支部運営委員会
 電話 090-7143-8902
 文責 前田 道子

風薫る五月！

雨の日が多いとはいえ、お天気になると本当に気持ちのよい季節になりました。各地でバラがきれいに咲いているのをよく見かけます。お天気を見て、外に出かけませんか？

さて、今年は土佐清水支部が誕生して30年目になります。支部ができる前からの組合員さんもたくさんいらっしゃいます。支部運営委員会では、今年から3年かけて組合員さんを訪問したいと思っています。



支部総会のご案内

日時 5月26日(日) 10時～12時

場所 中央公民館3階ホール

日程

9:30 受付

10:00 議案審議

10:50 学習講演

「コグニサイズで認知症予防、第2弾！」

講師 吉本きらかさん

(高知生協病院コーディネートセンター準備室長)

みんなで体を動かしながら、学習しましょう！

12:00 閉会



組合員のみなさんのご参加、お待ちしております。

コグニサイズってなに？と思った方、ぜひ体験してみませんか。運動と脳トレを同時に行うことで、認知症の予防につながりますよ。

手配りさん、募集中！

「生活と医療」、

支部ニュース・かたし

現在約400人の組合員さんに届けています。配ってもいいよ、と思われる方いませんか？1部でも2部でもいいです。ご連絡ください。



おねがい

毎年7月に行われている「土佐清水市

平和七夕祭」に医療生協土佐清水支部として

作品を出品することになりました。簡単に折れる鶴(もどき)

です。総会の時に参加者と一緒に折れたらいいなと思って

います。

★今後の予定★

*6月運営委員会 6月8日(土) 中央公民館和室

*支部総会 5月26日(日) 中央公民館3階多目的室

*総代会 6月16日(日) 県民文化ホール



すくも支部総会

とき 5月26日(日)10:00~12:30

ところ 宿毛市社会福祉センター(高砂)

講演 『肺炎球菌のはなし』

講師 佐沼先生(元四万十診療所医師)

日程 10:00~10:15 開会式

10:15~11:15 講演

・質問と感想など

11:15~12:15 支部総会

・2023年度の活動のまとめと決算

・2024年度の活動計画と予算

12:15~13:00 お弁当

お弁当の用意がある
ので、5/20(月)
参加しめきりとさせ
て頂きます。

※お弁当は、会場でみんなとおしゃべりしながら食べてもいいし、急いでいる方は持って帰ってもいいですよ。

※講演では、高齢期に気をつけたい病気についても話して頂けるそうです。

※できれば、これからの宿毛支部の活動について話し合いたいので、各班から1名以上の参加をおねがいします。

※送迎を希望する方は、早めの連絡をおねがいします。可能なかぎり、対応したいと思います。



連絡先 090-4334-4903 浅木富子(宿毛支部支部長)
090-5911-3111 岩崎容子(宿毛支部理事)

だいじょうぶでしたか？

皆さん、4月17日の地震は本当にびっくりしましたね!!
被害はありませんでしたか？

宿毛市内の組合員さんからは、壁にひびが入ったとか、家具が倒れたとか、食器類が落ちて後片付けが大変だったなどの声が寄せられています。

今後、起こると想定されている南海地震は、もっと大規模な地震だということです。

私は、布団の傍に【靴と懐中電灯・ホイッスル】と車で出かけることが多いので、車の中に、【窓ガラスを割る器具・段ボールトイシ・缶詰パン・ひざ掛け・アルミ製の毛布】を用意しました。

できるだけの対策を準備しておきたいですね!!

参加してみませんか？

健康サポーター養成講座

とき 6月18日(火)13:30~17:00

6月22日(土)13:30~17:00

ところ 宿毛文教センター2F視聴覚室

内容 ◇健康基礎チェックの意義と方法
◇認知症予防コグニサイズ
◇健康体操・フレイル予防の話
◇県下の取り組みについて

※ 楽しく学んで、班会などで活かしましょう!

そうめん買って下さい

今年も総会の時に、そうめんを売ります。支部の財政にしたいので宜しくお願いします。

島原手延そうめん(箱詰め)

夏ごろ 50g30束 3,000円 30箱準備しています。

問い合わせ先 090-4334-4903 浅木富子

宿毛支部 ニュース

第192号
5月号
2024
5.20

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

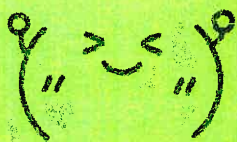
生活と医療
号外
発行責任者
吉本 拓生



健康づくり活動推進会ニュース

えがお

No.28



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



組合員さんがお世話してくるので、今年も花がたくさん咲きました。

桃も実をつけました！
← 袋をかぶせてます

☆血流体操

毎週火曜日 13:30 ~ 14:00



☆いきいき体操

毎週火曜日 14:00 ~ 14:30



☆木曜体操

毎週火曜日 13:30 ~ 14:00

木曜体操は、映像を見ながら色々な体操をしたり、認知症予防に、高知医療生協で今人気のコグニサイズで頭と体を動かしたりしています！

※ 定員 15名

☆絵手紙教室

※ 参加費 500円

毎月第3土曜日 10:00~12:00

初めての方も、絵が苦手な方も筆をもってみませんか？

おらせ

5月より地域交流センター四万十の利用方法が変更になりますのでお知らせします。

- ① 組合員さんが班会や会議などで利用する場合は事前に連絡・申込みをして下さい。利用時に職員が不在の時は、「デイサービスせいきょう四万十」のほうで鍵の借用・返却をおこなってください。使用後の掃除や点検など、決まりを守って利用してください。
- ② 手続き（加入や増資・減資や脱退など）で来られる場合は、必ず事前の連絡をおねがいします。
- ③ 電話は、職員が不在の時は「デイサービスせいきょう四万十」へ転送されます。

詳しくは地域交流センター四万十までお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。



地域交流センター四万十

6月の予定

地域交流センター四万十での体操や絵手紙、地域での班会で健康づくりしませんか？



☆お米の無料配布

5月30日(木) 10:00~12:00

6月27日(木) 10:00~12:00

※ 寄付いただけるお米がありましたら、ご協力よろしくお願いします

【連絡先】090-4979-1794 吉田まで

いつもお米の寄付をいただき、ありがとうございます。毎回残ることなく配布させていただいています。

☆無料健康相談 (佐沼医師)

毎週木曜日 10:00 ~ 12:00

※事前に連絡をお願いします



【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。

高知医療生活協同組合 安芸支部ニュース 333号

高知市口細山206-9 <発行責任者>吉本拓生 <編集>井内和子

安芸支部ニュースが今回で333号となりました！！

高知医療生協があと2年で60周年を迎えることとなり、私たち安芸支部も結成して今年で35周年を迎え、ニュースの発行が今回で333回という記念すべき回数となりました。これは安芸支部が発足し、様々な活動を行ってきたことを組合員の皆さんにお知らせすると共に、様々な班や支部の取り組みへの参加を呼びかけるなど、団結の要となる、欠かせない大切な取り組みではなかったでしょうか。

これまで多くの先人の方々の優れた献身的な活動に感謝するとともに、後に続く私たちが、今後の安芸支部の歴史を作り上げられるよう組合員の皆さんのお力を發揮してゆこうではありませんか！

五月二十六日には安芸支部総会が行われ、その模様は次の支部ニュースで報告をさせていただきます。これに先立つ支部の運営委員会では、「すべての班が班会議を開催し独りぼっちなくす、楽しい班会を開こう」「コロナで中止となった支部主催のバスツアーを再開させよう」などの今後の取り組みの話し合いをしています。

皆さんの希望も含め班会を通じて豊かな楽しい取り組みを進めてゆこうではありませんか。

あなたの想いを

医療生協の活動に

活かしましょう！

高知医療生協組合本部が発表した新年度方針

高知医療生協の60周年に向け、今年度は

① 3年かけて全組合員訪問を行う。

② 見える・見せる新たな活動

③ 新たな人づくりと場づくりに「挑戦する年にしましょう」と呼びかけました。

2026年度までの3年間で全組合員の皆さんへ全戸訪問を行い、「60周年の感謝」を伝え、歴史や魅力を語る。地域の現状や願い・要求をつかみ、組合員に活動への参加を呼びかけ、人づくりと班づくりを進めていき、「新しい出会いと発見」を楽しみ、支部活動と班活動を楽しみの中で進め、多くの団体とも協力して願いが実現できる地域づくりをみんなで作り上げましょうと提案をしています。

新たに組合員を県下で5000人の仲間づくりを目指し、出資金を5000万円の増資で、班を50班増やそう。と呼びかけています。

「ご存じですか？」特定利用港湾」について

報道などで「ご存じの方も多いと思いますが、高知港・須崎港・宿毛港を防衛力強化のための「特定利用港湾」に指定するという国の要請に従い、県知事が受け入れ手続きを行いました。これにより、自衛隊や海上保安庁が時からこの三港で訓練を行うことができる

(下段へ)

とされていますが、実は重大な問題がいくつもあります。

何が問題か？

- ◆「有事」の際は利用しないと説明されていたが「平時」の範囲が重要影響事態まで含むことが判明。※日本が攻撃されていなくても、集団的自衛権を理由に海外で戦争を行う米軍等に加担し、戦争に参加する可能性がある。
 - ◆軍事的な位置づけを持った港は攻撃目標にされやすい。※米軍の戦争高知に飛び火させ、県民を戦争へ巻き込む危険性がある。
 - ◆以上の重要な事実を国と県は隠して、県民に説明しないまま話を進めてきました。
 - ◆市民団体が詳細な説明を求める署名を集めて提出し、議会でも問われたが、県はホームページで資料と「質問&答」の文書を公開するのみ。広く県民の理解が得られたとは言えない状況なのに知事が受け入れ手続きを強行しました。これで民主主義と言えるでしょうか？
- 内容も進め方も色々と大問題では？

皆さんはどう思いますか？



南国支部ニュース

NO.280
2024
5月号

高知医療生活協同組合
発行者 吉本 拓生
編集 南国支部運営委員会

か弱かった田んぼの苗がしっかりと立ち上がり、木々の新緑も濃さを増してきて、自然の息吹きに圧倒されるような季節となりました。あじさいも花芽が出始めました。連休はいかがお過ごしでしたか？どこかに遠出をと思っても混雑の様子が報道されているのを見ると躊躇して、おうちや近場でのんびりされた方も多いことでしょう。相変わらず温度変化が激しくて、体調管理に戸惑う日々が続いています。暑い日に孫の野球の試合の応援に出掛けたら、その日は日差しがきつく、危うく熱中症になりそうでした。熱中症にはくれぐれもご用心。みなさまご自愛ください。



医療生協南国支部総会

5月26日(日)午後1:30~3:30
みあーれ2階

- ・第1部記念講演「フレイルチェックの話」
講師 南国支部担当の上田亮太さん
- ・ティータイム
- ・第2部 支部総会

当日はお茶とお菓子を用意します。
たくさんのご参加、お待ちしております。

そうめんはいかが！(お安く提供しています)



蔵田本格手延

島原手延そうめん

お申込み代金をとって5/30迄に
お取り寄せする予定です。



夏ごころ BB-40
標準小売価格1箱4,500円(税込)
【取扱価格4,200円】



瑞の雫 KB-55
標準小売価格1箱5,700円(税込)
【取扱価格5,700円】



全粒粉入り手延べそうめん
島原小町



島原小町 ES-33
標準小売価格1箱3,000円(税込)
【取扱価格3,700円】



瑞の雫 (みずのかがやき) AS-45
標準小売価格1箱4,400円(税込)
【取扱価格4,400円(税込)】

出発式だけの参加でも大歓迎

マーガレット班
6/24に食生活改善推進員の方を
招いて、班会で料理教室を開催予定。
どんなお料理に挑戦するか楽しみです。
感想は7月号でご紹介します。

睦(むつみ)班
うたごえ喫茶をします！
楽しく歌いましょう！
どなたでも大歓迎！
とき 6月22日
午後2時~4時
ところ みあーれ

新運営委員さんのご紹介

西岡好香さん

新班「おとめ桜」に所属。元看護師さん。
3B体操のインストラクターとして活躍中。
大正琴も仲間の皆さんと楽しんでいます。
3B体操、ぜひ教えて頂きたいですね！

岡林正光さん

レントゲン技師として生協病院に
半日勤務しています。
お住まいの小籠に新しい班を結成。
次々と仲間を増やしており、
頼もしいかぎりです。
どうぞよろしくお願ひします。

平和行進の季節です あなたも平和への一歩を！ 原水爆禁止 国民平和行進2024

ウクライナやパレスチナ・ガザの悲惨な戦争は、改めて核兵器が戦争の抑止力にならないことを示しています。戦争で犠牲になるのは女性や子どもなど武器を持たない市民です。日本も憲法違反の「敵基地攻撃能力」の保有、高知では知事が特定利用港灣の指定を受け入れるなど、戦争への道を歩もうとしています。戦争反対・即時停戦・非核の思いを一つにして、ぜひ一緒に歩きましょう！

南国コース=5月25日(土)10時集合
南国市役所南駐車場で出発式→都計道路→旧浜すし→
後免町商店街→日吉町→南国市役所北駐車場(50分弱)
平和を求める南国市民の会

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

<6月子ども食堂・サロンの予定>

* 子ども0円きてみいや食堂

6月 8、22日(土)
11:00~ 12:00~
食べて帰る食堂です。

* ランチサロン

6月 26日(水)11:00~
当面はお弁当を続けます。

予約・お問合せ池上(080-5076-2157)

* サロン風の丘 (旧古民家サロン)

6月 17日(月)8:00~11:00
お問合せは牧(090-9773-5335)まで



地球温暖化防止のために、生ごみや雑紙など燃えるゴミに出さないで、有効に活用しよう。子ども食堂では、生ごみを堆肥にして、畑に埋めています。雑紙は、まとめて回収に、段ボールも畑に使っています。



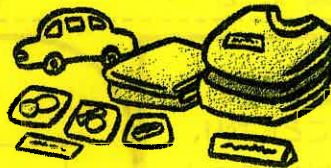
フリーマーケット 開催します!!

日時 : 6月29日(土)10:00~12:00

場所 : 香美郡教育会館 駐車場

(雨天・教育会館内)

- * 出店は、団体、個人どなたでも可能
- * 各自が準備、片付けまで行うこと。
- * 9時から準備、12時半頃までに片づける。
- * 出店希望の方、出店できないけど不用品などがある方は、山崎まで連絡を。
(☎ 090-7572-5779)



使える物はゴミにしないで、フリーマーケットに出そう。無料コーナーもあります。



<カーリンコン購入!>

カーリングのようなゲームです。班会でも、やってみませんか。道具一式は、きてみいやに置いてあります。

ポールウォーキング教室

日時: 6月25日(火)9:30~
場所: 鏡野公園駐車場集合

雨天の場合は、香美郡教育会館2Fで行います。

*ポールの貸し出しも行って
います。

山崎
090-7572-5779



<香美支部総会>

日時: 6月8日(土) 14~
場所: 香美郡教育会館

- 14:00 のんき亭節子落語
- 14:30 支部活動の振り返りと方針提案
- 14:50 コーヒータイム
- 15:10 支部、班活動スライド紹介

*各班1名以上の参加をお願いします。
*コーヒー、お茶菓子準備のため、参加者をお知らせください。

香美支部 SDGsに取り組もう ⑱

地球温暖化から地球沸騰化の時代に ⑤

ヤマサキマリ

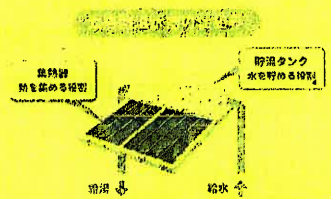
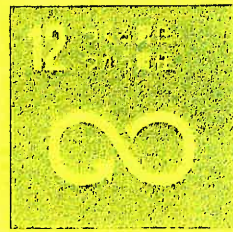
前回紹介した「地球の冷やし方」という非電化工房の本には、9の分野に渡って電気を使わないか電気の使用を減らす発明や物が紹介されている。

この本に紹介されている物の中で、これを使ってみようと思うものの一つにハクキンカイロがある。若い頃はホッカイロなど無用だったのに、高齢になり使い始めてみるとその温かさに手放せなくなり、外出時はカバンに忍ばせている。しかし使い捨てに罪悪感もある。

ハクキンカイロは、世界に誇る日本の発明だそうで、1923年に発明され世界中で愛用された。燃焼ではなく、触媒反応で発熱させるので温度一定で安全。20 ccのベンジンを入れると、約24時間、ほぼ一定の温度を保ち続ける。使い捨てではないので、エコロジー。室内でも暖房をやめてハクキンカイロで身体を温めると、部屋全体を温める方式に比べると、燃料消費量は100分の1以下ですむとのこと。

これからも毎年ホッカイロを買うことを考えると、ハクキンカイロで使い捨てを減らしたいと思う。

そしてもう一つやってみたいことに太陽熱温水器がある。叔母が家を建てたあと、オール電化とセットで太陽光パネルを屋根に設置した。しかし電気の買い取りは10年で終わり、今は10分の1しか支払われない。蓄電池を買うのも高価だし、考えてみると今その家に住んでいる息子一家は毎日入浴するので、太陽熱温水器で湯を沸かせばいいのではと思った。最近、太陽熱温水器が大量に捨てられているそうで、その普及率も下がっているらしい。この本には、DIYで作れる安価な太陽熱温水器が紹介されている。電気ではなく、太陽のエネルギーを有効に使える太陽熱温水器はエコなものだと思う。DIYで作ってみたいと思っているが・・・。(つづく)



4, 5月の NEWS

茶遊会

月一回、自分たちで作って、お食事会をしています。四月はシヤコとピーマンごはん。500円で四品作ります。七、八人集まっています。

四月は健康チェックと年間計画をたてました。班会を見学したい方が来られて、加入してくれました。五月は班員の方のお庭でお花見の予定です。

野市動物公園でウォーキング。今回マンドリルの母が生後八か月の子ザルをずっと離さず、常に抑えているのに驚きました。両親ともに違う動物園から来て、三匹の核家族。皆、今後が気になるね、また見にこようということに。

その他の班は、年間計画を立てたり、「スキプリ」団子をつくったりしていました。



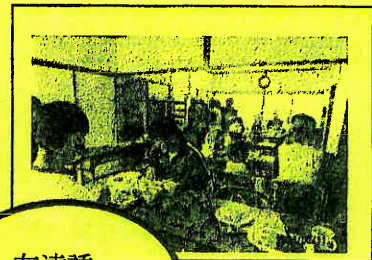
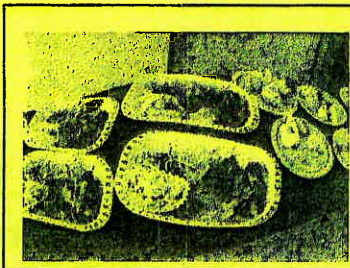
りかちゃん班の「いっしょにごはん」に13人参加

4月24日、雨でしたが、「行こう。」ということになり、白尾林道のアケボノツツジを見に出発。花より団子のメンバーは着いたらすぐに山菜天ぶらの準備。雨に濡れないようにブルーシートで屋根を作り、早速天ぶらをあげました。鯛めしやおかず、デザートなどを何人かが作ってきてくれて盛り上がりました。アケボノツツジは早く咲いていたようで、一本しか見つけられませんでした。「見れたき、えいわ。また来年も来よう」と元気いっぱいでした。皆さんも、いっしょにご飯食べにきませんか

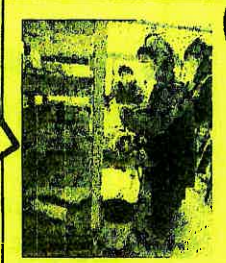


山菜天ぶらと
もちよりの豪華な
お弁当

子ども食堂5・11



友達誘ってきた



ボランティアさんが活躍



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 2024年5月
〒780-0963 高知市口細山 206-9
☎088-843-0025
香南市支部担当 上田
連絡先 ☎080 (5667) 5302

今年の連休は みなさん どんな過ごし方をされましたか？ 近所の道の駅には県外ナンバーの車が駐車場からあふれんばかりでした。遠出をしなくても、家の窓から山々の緑が日に日に濃ゆくなっていく様子を見ることが出来ます。散歩をしても気持ちがいいです。

支部総会に参加しよう5月28日 1:30~3:30 青少年センター

昨年度の支部活動の振り返りと今年度の方針を協議します。組合員さんの出資金と活動で医療生協は成り立っています。お土産も用意しています。班員の皆さんを誘ってぜひ参加してください。

- 1:30~2:30 濱田郁夫さん「マーシャル訪問ロングラップ島民と交流」のお話
11, 12日には「ビキニデーin 高知2024」も開催されました
「ビキニの海をねがい」の絵本も3月に出版されました。
原爆や平和についてともに考えていきましょう。
- 2:30~3:00 2023年度の活動の報告と2024年度の方針提案
3:00~3:30 交流



4月華麗サロンボイストレーニング

4月の華麗サロンは吉村祐さんとボイストレーニングをしました。「丹田（臍の下あたり）」を意識した腹式呼吸から始まり、ティッシュペーパーを長く吹いたり風船を膨らませたり、唇や舌を震わせたりしました。なかなか風船が膨らまなくて、肺活量が年々弱くなっているのを感じたことでした。日頃からカラオケで鍛えたり、歌のレッスンをされたりしている方が上手くできていました。最後に「上を向いて歩こう」を歌いましたが、お腹からしっかり声が出ていたように思いました。楽しく、そして気持ちよく喉を鍛えることが出来ました。



次回の華麗サロンは、6月25日（火）です。お楽しみに。

ふらっとカフェに参加しよう

社協さんがフジのフードコートで毎週火曜日に開催している「ふらっとカフェ」に医療生協香南市支部も参加します。5月28日（火）10時から11時半まで足指力の測定をします。足指力が低下するとつまずいたり転倒したりしやすくなります。足指力を鍛える方法も提示します。買い物のおいでください。

comcom（医療福祉生協の情報誌）5月号に華麗サロン紹介

3月に comcom が野市町深淵にある「でいさあびすはっぴい」を取材したときに華麗サロンにも立ち寄ってくれました。その時の記事が5月号に掲載されています。読んでみたい方は、班長や運営委員にお声をおかけください。

そうめんの注文を取ります

支部の財政活動の補助金作りに島原手延べそうめんの注文を取ります。落ち金がありますので購入にご協力ください。詳しいことは、班長さんや運営委員まで連絡下さい。

- ・夏ころ（手延べそうめん50g×30束）3100円
- ・細糸の舞（手延べそうめん50g×40束）3950円
- ・島原小町（全粒粉入り手延べそうめん50g×18束）2650円
- ・瑞の輝（手延べそうめん50g×20束 めんつゆ200ml3倍希釈）3200円

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.282,2024.6

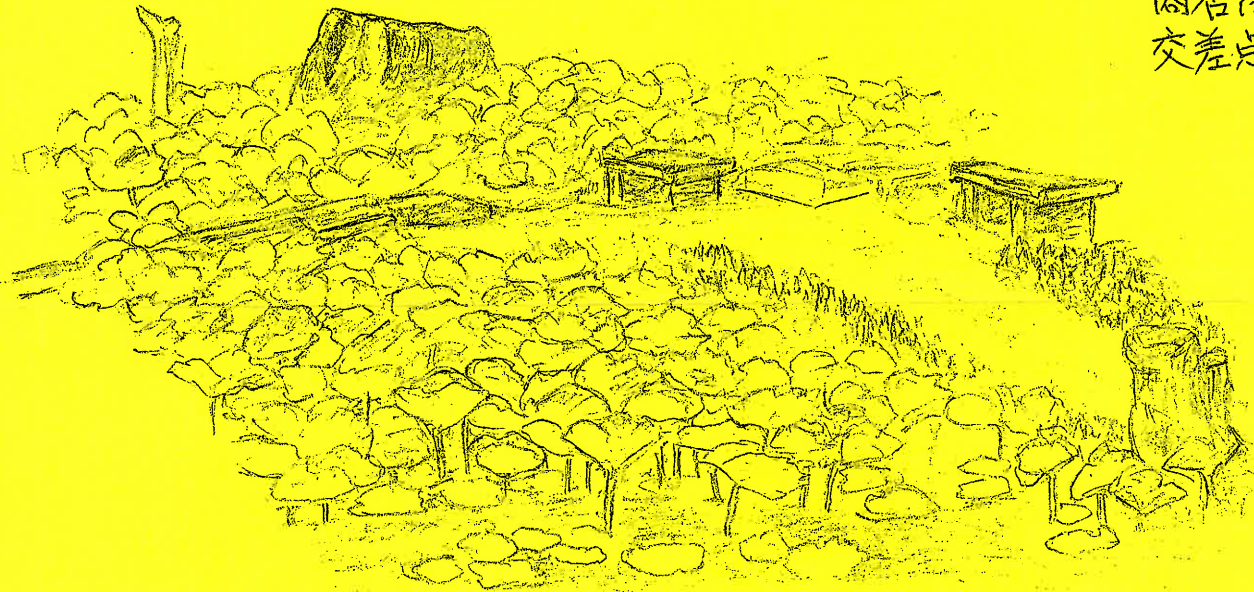
ごいっしょに歩きませんか!?

医療生協 健康ウォーキング

モーニング ↔ 蓮池公園

7月8日(月)14時

高店街を西へ、コスモスの
交差点を南へ曲って公園へ
25~30分くらい



6月の 草ひばり

26日 (第4水曜日) 11:15 ~ 13:00

健康体操 11時15分から10分くらい



090 5712 8706

喫茶モーニングにて

学習会

村上信夫
さんと囲んで

7月3日(水)午後2時~3時過ぎ

喫茶モーニング

希望者は、コーヒー/杯 100円で

① マイナンバー保健証

政府は、12月で紙の保健証をやめると言ってるけど、どうなるの

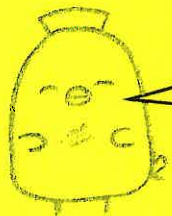
② 加齢性難聴者補聴器問題

土佐市の新設補聴器外来や、補聴器購入補助制度創設について



なの花便り

【2024年度土佐市なの花支部総会のご案内】



参加費
無料

日時：6月9日（日） 9時半～11時半

場所：戸波市民センター2階ホール

誘い合わせてお越しください

参加申し込み締め切りは6月5日です

タイムスケジュール

9:00～受け付け
待ち時間に手遊び

お茶・お菓子
持ち帰り用軽食が
あります。

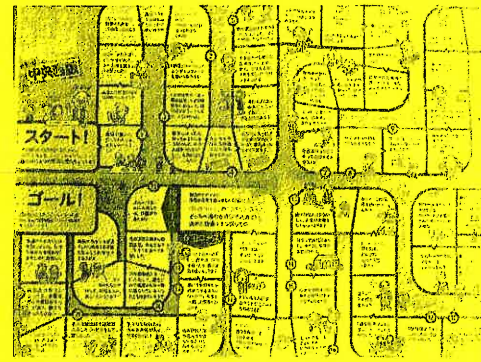
参加申し込み先は

上村美智子 ☎854-0381

組織担当：宮本 ☎080-5667-3506

9:30 開会挨拶

- * 2023年度支部活動報告と今年度活動について
- * 支部会計報告
- * 支部運営委員の新体制紹介



送迎の必要な方は
参加申し込みの際
その旨伝えて下さい

10:30 お楽しみ企画：認知症すごろく(サイコロころりん)

「遊んで」「学んで」「みんなで支える」

認知症について理解を深め、認知症に優しい地域づくりを進めましょう

中央西福祉保健所が作成したもので、今とても人気の「遊びながら学べるすごろく」

① 認知症の
疑似体験

② 認知症を知る

③ 支援の輪
を広げよう

④ 何度も
繰り返し学ぶ

11:30 閉会

【組合員さんからの投稿編：第3話 私の日常健康法】

みやをさん：毎日 30分位歩いています。朝は3時に起きてラジオを聞いています。ぐずぐずしない、思った事をすぐに行動に移すを心がけています。

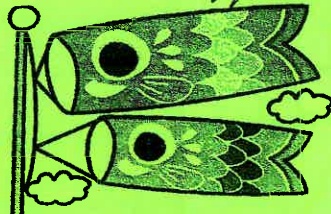
♥何時に起きて何時に寝るも含めて、時間を決めて実践する事は、生活リズムが整い、心も整い、とても良い事ですね。

B子さん：野菜畑へ行って成長している野菜を見るのが好きです。友達とモーニングへ行ってお喋りをするのが好きです。

♥お出かけの機会を作ってリフレッシュできるのは良いですね。友達同士という一緒に動ける方がいて楽しい時間ですね。

(発行責任者)
 高知医療生協 吉本拓生
 編集部 088) 843-0025
 支部 0889) 24-5914
 (編集)
 日高支部 運営委員会

笑顔通信 日高

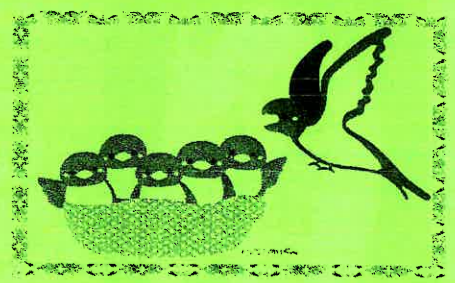


現行の健康保険証を
残してください

〇〇 請願署名を集めよう

2024年12月2日に現行の健康保険証が廃止されて「マイ保険証」が事実上強制になるのです。
 マイナンバーカードで不正使用や多額の買物をされた...など多くの問題が発生しています。

〈今こそみんなの声を署名で届けましょう。用紙がいる方は下記まで〉



090-1173
5412
(西内迄)

お花見いったよ



3月26日(火)
 春の支部レクを「笑顔ひろば」として行いました。4月号で掲載がぬけていました。出発時は雨でしたが、本山では晴れました。
 本山町役場3Fでお弁当を食べ、ゲーム等で交流しました。バスも補助席を使わず中ったりとすわれました。

私の健康法 No.23

本郷 藤岡明仁さん
 〈日高村 健康福祉課長〉

私の健康法は徒歩通勤です。距離はあまりないので、片道10分弱ですが、10年以上続けています。

秋から冬にかけて趣味の狩猟で、一日中山を歩くことも健康法の一つとなっています。今後も続けたいと思います。

おわび... 支部総会 5/30(木)です。前号で曜日まちがっていました。

24年12月2日
決定しました



問題がいつぱい
なのに!?

24年12月2日
健康保険証が
廃止!?

現行の健康保険証は廃止されて、「マイナ保険証」が事実上、強制に。これだけ問題が噴出しているのに、どうしてそんなにムチャクチャするの!?



大問題1

賛成は3割以下

健康保険証の廃止への賛否は、反対が6割。賛成は3割以下です。いまなお国民の理解は到底、得られていません。



反対
6割

23年12月毎日新聞調査より



大問題2

利用率はわずか4%

マイナ保険証の利用率は、23年12月調査でわずか4.29%です。「メリットを感じない」「窓口で負担割合の誤表示があったから」など不安が払拭されていません。



大問題3

地方自治体で反対の声

保険証の存続を求める意見書の可決が全国で。「政府は説明責任をはたしていない」「立ち止まって見直しを」と、24年1月で110議会に及びます。



大問題4

トラブル続き

「機械の不具合で利用できない」「ひも付けの誤りなどが要因で無保険扱い」などトラブルが尽きません。マイナ保険証に一本化されたら、混乱は必至です。

保険証の
廃止なんて

ゼツタイ無謀です



ともうさ

なのに、どうして
マイナ保険証にこだわるの?

その理由は!?

高知医療生活協同組合
佐川支部ニュース No.211



さかわ

編集：佐川支部運営委員会
支部長：渡辺絹子
(22-4681)
発行責任者：吉本 拓生
(088-843-0025)

2024. 5. 20 発行

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

4月20日(土) 37名の参加で「フレイルチェック測定会と支部レク」をしました

フレイルチェック測定会とレクはいかがでしたか？医療生協でのフレイルチェック測定は初めてでした。あちこちでチェックはされていますが、5種類の運動チェックと3種類の社会性チェックを受けた方は、少ないかもしれません。自分のちょっとした身体、口腔、生活の変化、すなわちフレイルの兆候に出来るだけ早く気づくことを目的に行うものです。



体験され皆さんは結果判定をもとに、自分のどこが弱ってきているかを把握してみましょう。

椅子からの片足立ち上がり、握力、ふくらはぎの太さ、10m歩は身体変化を知るため測定、顔や滑舌はお口や舌の変化を知るための測定です。



弱いところを改善するためには班会や100歳体操に参加していろんなメニューの体操や運動や遊び、仲間としゃべり笑い食べることをしましょう。

社会性を高めるにも集まってしゃべり、遊び、学び、積極的に役立つことをしましょう。日頃、みなさんのやっていることはそのままフレイル予防活動です。今年も元気に明日に向かって前進しましょう。



昼食のあとは、魚釣りや新聞紙を広げてピンポンころがしを楽しみました。

終わりは、「年をとるってどんなこと」やハーモニカ伴奏に合わせての合唱をしました。



医療生協ストレッチ班会の活動紹介

新婦人ストレッチ小組は、10数年前から、毎週1回、東元町の「和楽」でストレッチを行っています。2018年秋、ストレッチをする時に健康チェックもしたい



という声があり、医療生協ストレッチ班が誕生しました。健康チェックは、2か月1回、19時半ごろ～血圧測定、尿チェック等を行っています。最初は尿中の塩分量が、びっくりするほど高かった人も、食事等に気をつけることにより塩分量が減ってきた人もいて、

自分の健康状態を知る良い機会となっています。途中コロナの感染拡大等あり、健康チェックもできない時期もありましたが、今後も継続していきたいと思っています。



若いつもりでいましたが町より高齢者手帳が届きました。(なんとも言えない気持ち…笑) コロナ禍の時は「高齢者は気をつけて!」「ワクチンは高齢者優先」と言っていました。私はまだ大丈夫と信じていたが…笑

でも知りませんでした。牧野植物園は無料で入園できることを秋の支部レクで初めて知りました。他にも多分いろいろあるでしょうね。

歳を重ねると今まで気にもしなかった症状が出てくるものです。坐骨神経痛、肋間神経痛と言われました。歳を重ねると出てくる症状は仕方ないかなと思いますがやはり辛いです。

昨年の夏、母の友だちがいる北海道におじゃましました。その時に坐骨神経痛の話をしたら、「私もそうだった。歩けなくなって車イスを使っていた」とのこと…。病院で薬をもらうんじゃなくて自分で直さなくてはいけないと言われました。

「自分で治す??」と思いましたが…。今は少しずつその意味が分かってきました。背骨を整える体操教室(背骨コンディショニング)に行っているとのことでした。その教室は全国的な教室で高知にもありました。

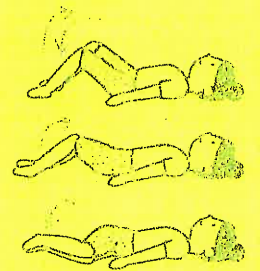


私一人なら一日々延ばしにしてなかなか通うことにならなかったと思いますが、一緒に行っていた人が帰りに、羽田空港から予約の電話を入れてくれて一緒に行くことになりました。

症状は改善されつつあり、足の痺れなどは随分と楽になりました。

高知市内なので再々には行けないのであとは家で毎日しています。なかなかこれが大仕事ですが、元気で歳を重ねるためにと!!

今までは肩が凝って背中が痛くなって整体に行っていました。専門の人にやってもらうのは身体も楽になるし、とても大切な事だと思います。



整体の先生に整体は自分でもできると言われたことがありましたが、その意味が少しわかったような気がします。

身体のメンテナンスをしながら元気に歳を重ねたいと思います。

そして前向きな気持ちを忘れずプラス思考で生活することも大切ですよね。

2024年5月1日発行の

Vol. 98 「さかわ町議会」

7 ページに以下の記事が載っていました。補聴器は高額なために今まで購入をためらっていた方もおられたと思います。



補聴器補助は、65歳以上で障害福祉サービス給付を受けられない聴覚障害のある町民の方が対象となる。補聴器1台につき上限3万円。耳鼻咽喉科医の証明書が必要だ。

高齢者補聴器 購入助成事業

「機関紙配達員さん」を引き受けていただける方、

お願いします!

下記の地域をお願いします。

- ① 富士見町=10件 ② 上郷=20件
- ③ 黒岩=20件 ④ 川内ヶ谷・九反田=20件
- ⑤ 柏原・桂=3件 ⑥ 荷稻=8件
- ⑦ 越知=20件 ⑧ 中本町=20件

連絡先：渡辺忠直 090-4500-4541

… 今後の予定 …

- 5月 20日(月) 総代会議案説明会(つな一で1階 13:30~15:00)
- 21日(火) 機関紙仕分け(斗賀野駅舎 9:00~10:00)
- 25日(土) ふれあい訪問(斗賀野駅舎集合 9:00~11:30)
- 29日(水) 平和行進(役場~馬場公園 16:00 集合)
- 6月 08日(土) 運営委員会(斗賀野駅舎 14:30~16:30)
- 16日(日) 通常総代会(県民文化ホール 10:00~15:30)
- 18日(火) 機関紙仕分け(斗賀野駅舎 9:00~10:00)

《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」を発行します。

健康・医療・介護・社会保障・まちづくり・平和等の文書や俳句・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7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)