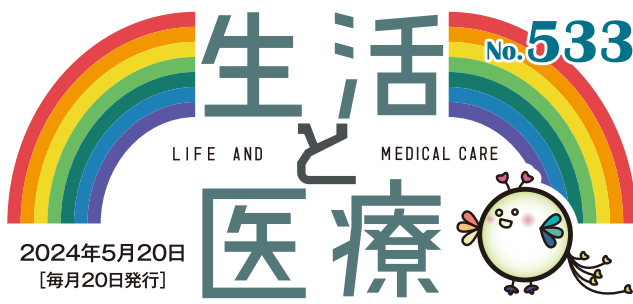


組織の現況 (2024年3月31日現在)	
組合員数	48,319名 (前月比 -650名)
出資金総額	834,284,500円 (前月比 -27,942,000円)
1人平均出資金	17,266円 (前月比 -342円)
班数	424班



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)

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせてコグニサイズと言います。「運動しながら脳を刺激する」ことにより、認知症の予防、特に「軽度認知障害」の方々の認知機能の維持、向上を目指しています。

体と脳を 活発に

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅らせることです。コグニサイズの課題自体(ステッ

プしながら拍手など)がうまくなることではありません。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないということですから。課題に慣れ始めたら、どんどんと内容を変えていきましょう。「課題を考えること」も大事な課題です。難易度を上げながら、半年間継続すると効果が期待できると言われています。

コグニ サイズとは

ヤングみまぐら!

コグニサイズ

介護施設をはじめ、自治体の健康教室などで認知症の予防や脳機能の維持・向上を目指して、脳トレや運動などさまざまな活動が行われています。そうしたなかで、とりわけ注目を集めているのが「コグニサイズ」です。

組合員の要望で昨年5月からスタートした旭教室は、イオン高知旭町店2階おらんく広場を会場にして、月2回のペースで開催しています。当初は8名程度でしたが、チラシや口コミで広がり倍に増えました。

旭教室、 朝倉教室が スタート

グループで運動に取り組むと社会的な相互作用によって著しい脳の成長がみられるとも言われています。今後、益々認知症の方が増えていく中

「ラダーは難しい。わかっていても足をまぢがえてアハハとつい笑っちゃいます。」と初回から参加する高橋信雄さん。



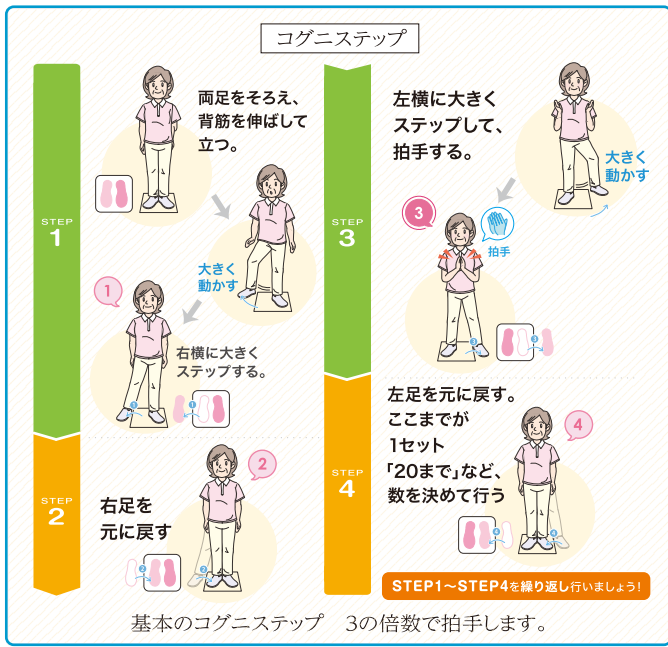
「ミソシル ナミダ ミソラヒバリ」足踏みしながらミで拍手!

「初めて参加した時は間違いが多かったです。最近では徐々に慣れて難しい課題にもチャレンジして、脳を活性化しています。」という方や、「コグニ教室の日は、よう寝

楽しく 認知症予防

で、「コグニサイズ」を含めた認知症予防の必要性を実感しています。

「実際にやってみてほしい方は、高知医療生協 健康まちづくり課 088-843-0025」



「コグニラダー」1〜5まで数えながら、2と5の足を外に出そう

おひとりでも グループでも

実際にコグニサイズ教室や班会でコグニサイズを体験してみませんか? コグニサイズ実践者研修を修了したスタッフなどがお伺いします。認知症にならないために、コグニサイズを生活の中に取り入れて、楽しくエクササイズしましょう。



高橋さん

「シバ餅」は最高。さらに毎回30分の話、実演コーナー。地域の坊さんや農業青年、趣味や特技の披露が楽しい。このサロンが4月で10周年を迎えた。地域で何が変わったか? 人の集まる「場」とネットワークが広がった。何より、何でも頼める楽しい集団が生まれた。そして、老人クラブが再開し、地域の新しいまつりも始まるうとしている。

コグニサイズおすすめ資料紹介

- ①パンフレット
「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」
国立研究開発法人国立長寿医療研究センター・パンフレットのページから無料でダウンロードできます。
- ②Youtube「コグニ体操」①(初級)
コグニサイズに音楽が付いた体操動画です。
(監修: 国立長寿医療研究センター制作: 第一生命保険株式会社)
- ③書籍「認知症予防運動プログラム
コグニサイズ入門: ひかりのくに」
島田裕之(著、編集、監修) 土井剛彦(著) 定価 2500円(税別)
DVD付きで分かりやすい本もあります。

出典: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
パンフレット
「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」19p



間違えても笑いながら楽しんでいます

ふれあい

医療生協には地域を変える力がある、私は確信している。私が17年前に移り住んだ地域は、昔は役場に小中学校と保育園、病院も4つあった。今は何も無い。町内の老人クラブは、「高齢化」のために解散していた。何のツテも無かったので、ヘルスメイトが開く食事会に参加し、その人々と医療生協の班を作った。班会の雑談で、「転入夫婦が始めたレストランの開店時間が11時変わった」「モーニングに年寄りばかりが来て帰らんき、もうけにならないがや」との話が来た。それならと班で始めたのが「古民家サロン」というモーニング。食事も人気だが、おばあちゃんがある場で作る「シバ餅」は最高。さらに毎回30分の話、実演コーナー。地域の坊さんや農業青年、趣味や特技の披露が楽しい。このサロンが4月で10周年を迎えた。地域で何が変わったか? 人の集まる「場」とネットワークが広がった。何より、何でも頼める楽しい集団が生まれた。そして、老人クラブが再開し、地域の新しいまつりも始まるうとしている。

被災70年 マーシャル諸島核被害者追悼式典

マーシャルの被ばく者と生まれた連帯感

ビキニ被災 70 年を迎えた今年 3 月、ビキニ被ばく船員訴訟原告団長の下本節子さんが、マーシャル諸島共和国の核被害者追悼式典に参加しました。その様子を自身が参加する旭北支部主催の百歳体操の後で報告されました。

水爆の実験で被ばく

下本さんの父親、大黒藤兵衛さんは、マーシャル諸島のビキニ環礁で米国がおこなった水爆「ブラボー」の実験で被ばくされました。37歳で船を下りて室戸の無線局に勤めます。後で見つかった船員手帳には船を下りる理由が病気と記されています。78歳の時がんで亡くなるまで、下本さんは父親から被ばくのことを一度も聞いたことがありませんでした。

多くの船員が口をつぐみ、翌年1月には「日米政治決着」で事件は終わった事にされてしまったのです。

自由連合協定が足かせに

昨年のビキニデー in 高知にマーシャルから来てくれたエヴェレンさんが、自分の親の被ばくを知らなかったと語りまし



報告をする下本さん

た。下本さんは、自分の国で核実験がされたのに知らないのはどうしてだろうと疑問に思っていました。マーシャル諸島共和国は米国と自由連合協定を結んでおり、安全保障と経済支援援助を受けています。教科書も米国製でマーシャルの歴史のことは学ばないと説明を受けました。疑問が解けた瞬間でした。教科書には核被害のことは書かれていなかったのです。

求めるものは安全な暮らし

下本さんはロンゲラップ出身の70代女性と懇談し、「日本の船は自分の国に戻る事が出来たけれど、自分の国で核実験をされたマーシャルの人たちはどんな気持ちですか」と尋ねまし

ミナさんは、「母親が赤ちゃんを産んだが、頭蓋骨が無く手足が短かった」キャシーさんは、「何度も流産をくりかえした。米国は自分たちを人間と思っていない。自分たちの人生を狂わされた。安全に暮らせるようにしてほしい」と話してくれました。

追悼式典後の食事会で、大統領の前で核兵器禁止条約への参加を呼びかけるスピーチをすることができました。昼食後、キャシーさんが演奏に合わせて踊り、下本さんも加わります。島民たちの「セツコはキャシー達の妹ね」という言葉にうれしい思いと連帯感が生まれたと話されました。



ロンゲラップ出身のミナさん、キャシーさんと懇談する下本さん

※米原子力委員会の資料にロンゲラップ住民のことを「彼らは文明人ではないがネズミよりはわれわれに近い」という言葉が残っている。

核被害者の救済にむけて

高知地裁で行われている損失補償裁判の原告は19名です。実際に船に乗られていた方は高齢と体調不良などで、参加する原告は下本さんだけになっていきます。高知地裁での口頭弁論も5月24日(金)で8回目をむかえます。裁判は傍聴することができません。絶対に負けられない裁判、核被害者救済に向けて連帯を広げていきましょう。

2024年度 総代名簿 ()内は総代定数

Table listing branch names and representatives for the 2024 general meeting. Includes branches like 旭北支部, 城北支部, 越前支部, etc.

Table listing branch names and representatives for the 2024 general meeting. Includes branches like 谷津野支部, 周野支部, 清野支部, etc.

2024年4月 理事会報告

1号議案 2024年度新入職員入職式 4/1(5名)、4月WHO世界保健デー「まちかど健康チェック」の開催、2024年原水爆禁止国民平和進行の日程、2024年3月経営結果(▲806万円のマイナス)について確認した。

認知症のご相談は「コールセンター家族の会」(認知症の人と家族の会) TEL・FAX (088) 821-2818 (月)金 10時~16時 ※土・日・祝日、年末年始は休み...

お知らせ 「自由脱退及び出資金減資」は生協法を厳守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ねください。

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

写真ルポ

3月31日 神田支部レクリエーション



4年ぶりの支部レクで佐川へ、27名の参加でした。町並みコースと牧野公園コースに分かれて見学し、「ガイドさんが分かりやすく説明してくれてとても良かった」と皆さん大満足。また秋にも行こうねと。お世話してくださった佐川の渡辺支部長とガイドの皆さん、キリン館さんに大感謝です。

4月14日 健康チェック in アピアさつき



中村東・中村西支部合同で健康チェックを行いました。スタッフは組合員10名・職員2名で、29名の参加者でした。無料健康相談には5名の相談がありました。

4月15日 香美支部・古民家サロン10周年



2014年から始まった香北町永野の古民家サロンは人や場所が変わりながらも継続し、今年で10周年。記念の会には20名以上が参加しました。香南市支部の参加者からは記念に桜の苗木が送られ、モーニングを食べた後はくじ引きでお土産もあり、みんな楽しいひと時を過ごしました。

4月20日 世界保健デー健康チェック in マルナカインター店



11時~16時までの長時間でしたが、職員・組合員の協力のもと41名の方のチェックをすることが出来ました。特に足指力・滑舌チェックは珍しく興味を持たれ、好評で会話もはずみました。スタッフ同士の交流も出来、有意義な時間を過ごしました。

あちこちでできたよ新班



土佐清水支部 秋桜班

発足：2024年1月25日 人数：4人
開催：2ヶ月に1度 場所：山本宅
班長：和泉文さん(写真左から2人め)

楽しいランチ班会

以前から姉妹で時々集まっては昼食会をしていました。今回、妹の加入をきっかけに、妹と姉と私(野路菊班)の息子で3人の班を結成しました。庭のコスモスがとてもきれいだったので秋桜班に…。3月の交流集会の後加入してくれたMちゃんも加わり4人になりました。班会には私も参加して5人で集まっています。今後は2ヶ月に一度ランチをしながら、おしゃべりしたり体のこともチェックしたりして活動を楽しんでいく予定です。

文：運営委員 佐竹貴子さん

手軽にクッキング

今回のメニュー

ブリのごまみそ焼き

1人分
エネルギー270kcal
塩分0.8g

材料(2人分)

ぶり切身100g.....2切れ

酒 大さじ1
みそ 小さじ2
すりごま 小さじ2
みりん 小さじ1/2

作り方

- ① ぶりは酒をからめて5分ほどおき、キッチンペーパーなどで水けをとる。
- ② ①を魚焼きグリル(両面焼き)に並べ、こんがりとなるまで中火で5~6分ほど焼く。片面焼きの場合は途中で裏返し、こんがりとなるまで焼く。表面に(A)を塗り、さらに1分ほど焼いて出来上がり。

※月刊誌「栄養と料理」掲載レシピ参考



YouTubeはこちらから!

仲間のこえ

香美市 西山 潤様
530号写真ルポで、わが泰山ふれあい班のクリスマス班会をのせてくれてありがとうございます。しかしよく写真を見ると動きがバラバラのような...
いの町 酒井加寿井様
自慢のペット紹介では、いつもいやされていました。楽しみに拝見していたのにとても残念です。又、素敵なコーナーを作って欲しいと願っています。

土佐市 森下結萌様
おばあちゃんちでときどき見ます。クロスワードが面白いです。
高知市 岡崎かをり様
トラブル続きのマイナンバーカード! 保険証と一体化するのは困ります。多くの人の反対の声をきいてほしいです。
高知市 川島善光様
毎号楽しみにしています。健康のため毎日5~6千歩のウォーキング。30分のス

高知市 ベルぶちこころ様
3月末に70歳で退職。フレイル予防のために朝食前のウォーキングをルーティンとして始めました。鳥の声や草花に癒されます。
香美市 匿名希望様
生協病院でも「CSセット」を導入されたとの事。姉もこのセットを利用し、大変助かりました。これらプランがますます増すことを願っています。

四万十市 ベルぺこ様
この春、孫のお弁当袋等等縫いました。年少になるのでご飯持参となること。編集後記を読んで、そんな理由でそのまま継続されているのかと知りました。
四万十市 南部多鶴子様
門の階段で足をふみはずし骨折して、約2ヶ月入院しました。帰ってみると就職して1年目の孫娘がソーラーライトを送ってくれて、庭と門をあかあかと照らしていました。原発の

あかりでなく、やさしくてあたたかい孫娘のソーラーライトです。
高知市 都築峯子様
先日、仁淀川地区で花桃、さくら、芝さくらを見て来ました。とてもキレイでした。これからも拝読します。
須崎市 明神久二代様
生活と医療の紙面がカラーとなり、すっきりして見やすくなりましたね。豊後水道でマグニチュード6.6で南海トラフ地震の予兆ではないかと心配ですね。

外来診療表 (4月1日より)

救急病院 高知生協病院 ☎088-840-0123
高知市口細山206-9

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/心臓血管外科/消化器内科
消化器外科/胃腸内科/内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科
リハビリテーション科/放射線科/形成外科/乳腺外科/救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。

予約受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時
土曜日 8時30分～12時30分(病院の休診日は除く)

診察の予約、変更専用番号 ☎088-813-1010

		月	火	水	木	金	土	
午前 (9時～12時30分)	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	消化器内科		水田		小野川		水田
		家庭医療科・循環器内科			佐藤			佐藤 (第1・3・5週)
		呼吸器内科	中山		中山			中山 (第1・2・4週)
		糖尿病内科		二神 (第2・4週)			二神	
		リハビリテーション科				上城		
	外科		原田			岡田	原田	
			川村	川村 (11時まで)	岡添	川村		岡添 (第1・3週) 川村 (第2・4週)
		整形外科・リウマチ科			※2松本 (骨粗しょう症)	松本		松本 (第1・3週)
		振動病			上城			
(内視鏡検査)		水田	小野川 (第1・3・5週)	小野川	水田	水田	鍵山 (第3週のみ) ※3 小野川	
午後 (2時～5時)	専門外来	佐藤 (第2・4週) ※1 高知大医師 (第1・3・5週)		二神 (第2・4週)		佐藤 (第2週のみ) ※1 高知大医師 (第1・3・5週)		
	外科	岡添 (2時30分から)						
	整形外科・リウマチ科		松本 (2時30分から)					
	(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○	
夜間診 (午後5時～7時)		中山		小野川	上城			

健診センター ☎088-843-0051

在宅療養センター ☎088-840-0227

●各診療所とも午前の診療時間は9時～12時30分、午後は各診療所をご覧ください。
●予約制を基本にしています。お電話での予約も受け付けています。

旭診療所 ☎088-844-0809
高知市旭上町32

第1・3土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	田辺	田辺	田辺 (第5週は休み)		田辺	田辺 (第1・3週は休診)
午後・夜間診	田辺 (3～6時)	田辺 (3～5時)			田辺 (3～6時)	

潮江診療所 ☎088-833-9511
高知市高見町363-1

禁煙外来(予約制) 第1・3・5土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田		内田	内田 (第1・3・5週は休診)
午後・夜間診	内田	定期往診	定期往診		内田	

※月曜・金曜の午後診療は午後3時～5時30分

すさき診療所 ☎0889-40-0566
須崎市東古市町3-4

第3土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	依光		依光	依光	依光	依光 (第3週は休診)
午後・夜間診	依光 (3～6時)			依光 (2～5時)	依光 (3～6時)	

※第3火曜午前9時より11時30分まで上城医師

介護福祉士実務者研修 受講生を募集しています♪♪

介護福祉士試験(国家試験)の受験資格を目指す方はもちろん、職場でステップアップしたい・知識の幅をひろげたいという方にも実務者研修はおすすです。

医療福祉生協の実務者研修では、自分のペースで学べる「自宅学習(Web学習システム)」と、現場で働く講師陣による7日間の「スクーリング」がセットとなり、わかりやすく、丁寧に指導いたします。



介護のスキルアップ・あなたの住むまち、働く地域の介護力アップを一緒に目指しましょう!!

- 募集締切 2024年6月15日
- 受講期間予定 2024年7月1日～12月31日



受講対象	受講料金(テキスト代含む)
無資格又はヘルパー3級の方	88,000円(消費税込み)
ヘルパー2級又は初任者研修修了の方	77,000円(消費税込み)

※資格要件がある受講者が申請すると、受講費用の20%[上限10万円]を受講者に支給。
詳細は右をご確認ください⇒



編集後記

4月から紙面がカラーになりました。他県ではすでにカラー化になっていたり、所が多く、組合員の要望に答えたい切っけにチャレンジしました。それにともない3

グも、イラストから実際に調理した写真に変わっています。ユーチューブには動画も上げています。1時間半かけての作業を約1分半の動画にまとめています。ぜひ参考にしてください。

応募方法

- ▶必要事項
- 住所・郵便番号 2. お名前 3. でんわ 4. 解答(533号)
 - 紙面記事への意見感想、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。

「仲間のこえ」に掲載させていただきます。匿名を希望の方は「匿名希望」またはペンをネームをお書きください。お寄せいただいた個人情報、クイズの抽選にのみ利用いたします。



LINEの応募はこちらのQRコードから!

- 都道府県の長
- 創意工夫の
- 持ち家より
- くらむ
- に目が
- 舶来品
- 西洋の物、
- の刻参り
- 鎖まる
- 火事が消え
- 「タテのカギ」

- 【ヨコのカギ】
- 市—村
 - 書き算盤
 - 勝つこと
 - シイ、—などの常緑広葉樹林
 - ひとつない青空
 - 登り、—小屋
 - 晴れ—曇り
 - 熱を蓄えること
 - の道はへび
 - 耳→聴覚、舌→?

1	2	3	4
	5	6	
7	8		9
		10	11
			12
14			15
16			17

クイズワードパズル?

メット日 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、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。