

組織の現況 (2024年4月30日現在)

組合員数	48,300名 (前月比 -19名)
出資金総額	834,436,500円 (前月比 +152,000円)
1人平均出資金	17,276円 (前月比 +10円)
班数	423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)

中村東支部 天神橋アーケードでの健康づくり

4年前から四万十市社会福祉協議会と共催で、天神橋アーケードの一面をお借りして、健康づくりの取り組みを行っています。毎週水曜日、午後2時より30分～40分ほど体操や脳トレゲームを行います。参加者は街中の方が多く、誰でも自由に参加できます。100歳の男性も参加してくれています。

中村東支部の担当は第3水曜日。運営委員を中心に「タオル体操」「よさこい鳴子踊り体操」「ぼけない音頭」など、楽しく行ってきました。今は「コグニサイズ」にチャレンジしています。その中で、高知医療生協の活動も宣伝し、ヘルスアップ60日に挑戦してくれた方もいました。

このつながりをさらに深めたいと、念願の街中での『集いの場』を開催します。高齢者が多くなった街中で、体操の後にお茶を飲みながらおしゃべりできる、「ほっとひと息」つける場所、そして健康に関心をもてる人づくりの場所となるようにしていきたいです。

文:中村東支部 宮本ルミ



すさき支部 手より口が達者な「手仕事の会」

すさき支部の居場所、たんばぼを利用して、月2回手仕事の会をしています。平均年齢 83.8 才、集まれば手よりも口が達者でにぎやかな楽しいなまです。講師は居ませんが、お互いの特技を生かした物づくりをしています。

古いものを利用したり、お互いにあるものを分けあって、日常生活をゆたかにする作品や、ちょっとしたプレゼントになる物を作っては楽しんでいきます。ひとりぼっちにならないように、認知症予防にも役立っているのではないのでしょうか。

文:すさき支部 細木テル



ソックスを使ってお人形づくり

これまでの作品は

- ・米袋を利用した手さげ袋
- ・使い古したザルやかごに和紙をはって一閉張 (いっかんぱり)
- ・パッチワークの手さげ袋
- ・ソックスや軍手を使った人形やお地蔵様
- ・小さいタペストリー 四季のかざりや干支
- ・台所で利用できる物でかざったリース作り

元気で楽しい支部活動

高知医療生協には、
現在40の支部と423の班があります。
それぞれの支部や班での
多彩な活動をご紹介します。

日高支部 折り紙ブーム到来!



支部長の西内さんが箱になる立体折り紙を班会などで紹介したところ大反響。お正月、ひなまつり、端午の節句、クリスマスなど季節の行事に合わせて作ります。1つの作品を仕上げるのに2~3回の班会が必要です。なかにはひと月に3回開催し完成させた班もあるほど。選ぶ柄によって個性が出て、完成すると大きな達成感があります。最近では、日高支部以外の班でも活躍中で仲間増やしにもつながっています。

文:健康まちづくり課 宮本研一

旭南支部

班結成30周年を祝って

よろず健康班の結成は、1994年7月12日。旭駅前鍼灸院の松田さん宅を会場に、毎月第一火曜日に集まっています。班長の松田さんを中心に、毎回の健康基礎チェック(血圧・尿・尿塩分)と年一回の健康診断は欠かせません。みなさん熱心に健康づくりに取り組み、すすんで毎月積み立て増資をしてくれています。

旭南支部運営委員会で「お花を贈呈しよう」と、5月7日の定例の日に、理事と運営委員も班会にお邪魔し、写真を撮りました。班員みんなが喜んでくれました。

文:健康まちづくり課 高橋健



高知市東支部 バランスボールで仲間ふやし

元気はつらつ、五台山東倉谷団地バランスボール班は現在 14 人のチームになりました。全て女性です。バランスボールと言うとピエロがボールの上でバランスを取るといふ図を思い浮かべると思いますが平均年齢 76 才ではそんな芸はできませんよね。まず準備体操から始め…ボールに座り腰を右へ左へふり・ふり…くると回したり、ボールを持って立ったり、座ったりの単純動作の運動です。40分くらいの体操ですが、その後のお茶会が楽しく、政治の話や、ご近所のだれだれさんが最近認知が入ってきてない?とかの情報交換の場にもなっています。2023年度は、ご近所や班員のつながりで4人の新加入がありました。「バランスボールは医療生協の取り組みやき、入ってね」とストレートに声かけしています。おはじきをしたり、輪投げを楽しんだりの明るい笑顔が絶えない班です。頭も身体もすっきりと、そしていつまでも2本の足で歩けるを目標にバランスボールをこれからも続けます。



文:高知市東支部 五台山東倉谷団地バランスボール班長 西内純子 →関連3面

ふれあい
みなさんはお気に入りのカフェや喫茶はあるでしょうか。
私はお店を調べるのが好きで、母や友人と一緒に色々巡って、食事だけでなく内装を含めた雰囲気を楽しんでいます。喧嘩から離れ、ゆったり流れる時間になんだか癒されます。カフェに詳しい上司や友人とも情報交換して、教えてもらうこともあります。
転職を期に健康に気を付けて過ごすようにしています。あまり苦手なものもなく、なんでも食べられることは有り難いことだなと感じるようになりました。
実家の祖母からいつも冷蔵庫が満員御礼になるほど野菜の差し入れがあり、上司や同僚、友人にも食べてもらっています。仕事が多忙でも体調を崩すことなく元気に過ごせているのは祖母のおかげだと思います。
健康と言えば最近、念願の自転車を手に入れました。季節も良くなつたため、サイクリングがてらお店を巡ってみるのも楽しいかな、と想像しています。時には癒されながら、心身と心を健やかに、仕事にも励みたいと思います。

(N)

ビキニデーin高知2024 ー核被災フォーラムー

5月11日(土)・12日(日)にビキニデー in 高知 2024 ~核被災フォーラム~が行われ、県内外からのべ300名の参加がありました。12日には3つのテーマに分かれた分科会があり、たくさんの報告と交流の1日となりました。第2分科会『核被災と平和運動』で発表された高知のとりくみを報告します。

太平洋核被災 支援センターの活動

山下正寿さんは1983年に誕生した、幡多高校生ゼミナールの活動に教員として長年携わってきました。

9つの公立高校の生徒が自主的に地域調査や平和学習に取り組み、マーシャル諸島のビキニ環礁で操業中に被災した『住吉丸』が土佐清水市にあったことを知り、地域を深く調べることで遠く離れた核の被害があまりか

なりませんでした。



山下 正寿さん

諏訪 仁美さん

元船員たちへの調査活動と裁判支援を目的に2020年1月、ビキニ被災支援「室戸の会」が結成されました。当初は訪問しても、他の船員のことを知っていないはずなのに隠されることがあり、言うてはいけないこととされてきた風習を感じました。小山さんは、雇用関係に原因があるのではないかといます。集いの場があれば、つながりが深まると思いい、2021年から2〜3か月ごと

お茶会の とりくみ

核被災船員と遺族の救済に取り組むために太平洋核被災支援センターを立ち上げ、調査・支援活動の継続が、現在高知と東京で行われている損失補償裁判につながっています。

に元船員とその家族を招きお茶会を開いています。続けていく中で、元船員や家族が新聞記事の切り抜きをスクラップして説明したり、知人を誘い合うような変化がありました。さらに『自分は放射能被害を受けている』『核兵器は無くさんといかん』と話されるようになり、積極的に参加してくれるようになりました。船員の参加をふやすことは難しいが、遺族の参加をふやし継続につなげていきたいと話されました。

土佐市で 意見書採択

土佐市では、「日本政府に核兵器禁止条約への参加・署名・批准を求める意見書」採択のため、市民の会を立ち上げました。高知県で21番目の意見書採択の自治体になるとうと、議会に向けての署名を集めました。20人の方に署名の呼びかけ人になってもらい、市民団体や労働組合の協力も得ながら、市会議員との対話を熱心に続けました。



片岡 悦子さん

上村 美智子さん

どう継承 していくか

第五福竜丸の漁船員だった大石又七さんは、30年近くたってから、中学生に「教えて」と言われ語り部を始めました。それは幡多ゼミナールの高校生が被災船員に行った聞き取り調査と重なります。第五福竜丸展示館の市田真理さんは、大石さんの思いを受け継ぎ、自分自身の言葉で語る人になってもらいたいと展示館や各地で講演を続けています。

結果として1,880筆の署名を集め、9月20日、定数15人中、賛成が10人と賛成多数で可決されました。党派として反対するのではなく、個人の意思で賛成する議員も出るほどの運動にひろがりしました。



小山 求さん

分科会では核被災の体験を次世代の自分たちが語るとりくみについて、大熊未来塾、広島民医連、三浦市から報告されました。ビキニ事件は第五福竜丸だけの問題と矮小化された歴史を繰り返してはいけません。

◎発言されたレポート

- ①太平洋核被災支援センターの活動-調査・研究・被災支援- (山下正寿、諏訪仁美)
- ②ビキニ被災支援 室戸の会のとりくみ (小山 求)
- ③「日本政府に核兵器禁止条約への参加・署名・批准を求める意見書」採択 (上村美智子、片岡悦子)
- ④大熊未来塾のとりくみ (義岡 翼)
- ⑤オンライン 広島民医連 平和のとりくみと継承 (平井充晴)
- ⑥オンライン 三浦市ビキニ事件の継承としてのまちづくり (松本智之)
- ⑦オンライン 第五福竜丸展示館のとりくみ (市田真理)
- ⑧八王子からの「核被災と平和運動」展示会などのとりくみ (五井信二)
- ⑨文書発言 香美「戦争遺産展」のとりくみ (笹岡優)

2024年5月理事会報告

- 1号議案** 2024ピースアクションinこうち7/5(金)~6(土)、いのちの章典実践交流集会7/12(金)~13(土)Web「学習講演/村木厚子氏」、常務理事の補充、夏季一時金短期借入、監事監査報告、2024年4月経営結果(実績▲1,222万円、予算差▲429万円、前年差+484万円)について確認した。
- 2号議案** 第63回通常総代会6/16(日)開催(5/20(月)地区別議案説明会の振り返り、総代会議案書・特別決議・当日タイムスケジュール・運営・役員選出・発言予定等)について確認した。
- 3号議案** 2024年度組織活動方針の具体化に向けて、担い手ふやし月間6~7月について、この間の各支部の計画・取り組みについて交流した。

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

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

元気で楽しい支部活動 つづき

南国支部

申し込み相次ぎ嬉しい悲鳴

当初 26 人で打ち止めの予定でしたが、申し込みが相次ぎ急遽マイクロバスと車を構え、4月14日(日)、39人で梶原へ行って来ましたよ!!老若男女、4歳からご長寿の方まで参加され、久々のバスハイクを楽しみました。梶原は桜が残っていて期せずしてお花見も楽しめました。9時に南国を出発し、11時過ぎに梶原庁舎に到着。梶原町商工会会長夫妻に出迎えていただき、日曜にも関わらず庁舎を開けて見学。梶原産の杉材をふんだんに使用した構造にびっくり。

その後はゆすはら座、神幸橋、三嶋神社、雲の上図書館と回り、図書館でケーキやコーヒーをいただき一休み。2時すぎに帰途へつきました。



和田城(維新の門で)

参加者からは「朝からお天気に恵まれ最高」「どうして梶原が魅力的な町になったかよくわかった」と感想をいただきました。

文:南国支部 坂上 京子

手軽にクッキング

今回のメニュー

豚しゃぶのにらソースがけ

1人分 エネルギー215kcal 塩分1.3g



- 豚ロース薄切り肉.....140g
- もやし.....140g

【にらソース】

- ニラ.....50g
- しょうが(みじん切り) 少量
- いりごま 小さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- みりん 小さじ1
- だし汁(水でも可) 大さじ1
- ごま油 小さじ1



YouTubeはこちらから!

材料(2人分)

作り方

- ① もやしは熱湯でさっとゆで、ザルに上げる。粗熱がとれたら水けを絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は2~3cm幅に切り、さっとゆでる。
- ③ にらソースを作る。にらを細かく刻み、(A)を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器にもやしを敷き、その上に豚肉を盛り、にらソースを全体にかける。



仲間のおえ

高知市 ペンタケちゃん様
「家庭医」という言葉を初めて知りました。思春期・家庭外来は現代社会において必要であり、一人でも多くの方が悩みを解決できることを願います。家庭医専門医はとても大切な仕事であると思います。

須崎市 笹岡孝志様
先日、腹部の変調で依光先生に診ていただき、薬を処方してもらい回復しました。ありがとうございます。

高知市 斉藤やすこ様
カラー版の生活と医療の新聞、見やすく読みやすかったです。職員の方のマイブームトピックス楽しく拝見しました。次回も楽しみにしています。

高知市 山本喜美子様
新入職員の皆さん頑張ってください。52年前を思い出します。ウイウイしくていいですね!

佐川町 池みき子様
生活と医療532号を見て、初めて「家庭医」という言葉を知りました。(心のカウンセリング、ありがたいです)病気になるって初めて思う事ですが、Drは病気を治してください。感謝一杯ですが、個人によっては精神面で色々な不安があります。心もいっしょに治してください。

津野町 田中一孝様
今年のGWも夫婦で茶摘みでした。手摘みしてできた番茶を孫に送ってあげようと思っています。

高知市 比江森民子様
カラーになってすぐ見やすくなりました。最近フレイルや、認知症予防がやたら気になりはじめ、これが届くと食い入るように見えています。毎回楽しみにしています。

四万十市 佐古勝喜様
初めて「コグニサイズ」というものに参加してみました。面白くてはまりそうです。

土佐清水市 奥谷富美子様
私達、パープルスター班は4人ですが、ともに、石鎚山登山や5月12日は津野町茶畑ウォーキングに行ったり、カラオケしたりと、和気あいあい楽しくやっております。

潮江支部

仲間と専門家に支えられて



6年前、理学療法士・中嶋さんの提案の下、始まったバランスボール。途中コロナで、やむなく休止・再開を繰り返し、新しく仲間を迎え、69~84歳の7名のPPK班です。おしゃべりでストレスを飛ばし、かけ声で又体操に戻る事もしばしばです。バランスボールの後の笑いヨガで大声で笑い合い、「明日は筋肉痛だ」と、ワイワイの帰り道。そんな仲間がいたので、続けられた6年間。日々の少しの積み重ねが、今の身体の状態をなんとか明日へと、つないでいると思います。4年間の空白の時間に、自分達の都合のいい様に、体操を変え、いつの間にか、楽な方に身体を動かして、足が着地していない。久々に来られた中嶋さんのちょっとしたアドバイスで、この方が身体にはいいなアー。次からは、これも加えてみよう仲間と納得。おほめの言葉も頂いて、今日はおしゃべりの時間もなく、アツという間の充実した時間でした。6月には7年目に突入です。今まで、続けてきて良かったねと、仲間とバイバイした分かれ道でした。

文:潮江支部 PPK班 堀尾 真弓

あちこちできたよ新班



汚れがくつきり手洗いチェック

安芸支部 会館班

発足: 2024年3月12日 人数: 5人
開催: 毎月第2火曜日 場所: 安芸教育会館
班長: 包国浩哉さん(後列左)

手洗いで大笑い

安芸の教育会館で毎月第2火曜に班会をしています。班員は全員が男性の元教職員で、元々気の知れた仲間とコーヒーを飲みながらゆったりしていた所、班長の包国さんが安芸支部の運営委員になった事をきっかけに班として登録しようという運びになりました。尿、血圧の健康チェックと学習を中心に班会を行っています。この日は手洗いチェックでしたが、普段の手洗いでは洗い残しがあることが目で分かり、みんなで笑いながら洗い残しを指摘しあいました。

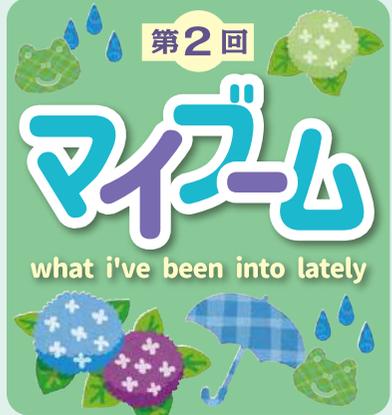
文:健康まちづくり課 上田亮太



高知龍馬 マラソン2024スタート前の川村医師(左)と小松さん(右)

私は先輩職員に誘われ、ランニングを始めました。ランニングは色々な楽しみ方が出来る運動です。景観を楽しむ、大会に出て一体感を楽しむ、友人と一緒に走って楽しむ、筋力・持久力がつくのを楽しく...

猫を眺めたい人におすすめコースです。ランニングを始めると必要なのは靴です。こだわり始めたら色々なアイテムが欲しくなってくる...



自分とのたたかい タイムが縮む喜び

小松さんは、県連事務局で学生担当という仕事をしています。次代を担う医療従事者を探すため、医学生や看護学生の実習受入や面談、学習会の開催をしています...

小松 佳博 (高知県民医連・県連事務局)

今回の龍馬マラソンで自己ベストを更新することを目標に、これからも頑張ります。

comcom に投稿してみませんか

コムコム倶楽部、読者のおたよりには、高知の組合員が送ったおたよりや絵手紙が紹介されています。



うれしい！ひなまつり 地域交流センター 四万十では、今年も雛人形を飾りました。人形は昨年よりも多く集まり、とても華やかに...



迎春 今年こそ世界が平和に 高知医療生協 藤井美由紀さん

申込先：088-843-0025 本部事務局 健康まちづくり課まで

2024ピースアクションinこうち

「平和を願う音色が世界に届きますように！」 被爆ピアノコンサート

高知県生協連では広島で被爆したピアノを再生して全国各地でコンサートを行っている矢川光則さんに協力いただき、2017年から被爆ピアノコンサートを開催しています。

日時：2024年7月6日(土) 13:30~16:00(13:00開場) 場所：高知県立美術館ホール・能楽堂 定員：400名 入場無料、事前申し込み不要

【出演者】 被爆体験のお話：植野克彦さん ピアノ演奏：一般公募のみなさん 高知小学校 合唱部のみなさん コンポーザーピアニスト 朝香智子さん



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

ビキニデーin高知初日に参加した。医師、弁護士、大学教授と専門家が勢ぞろい。いろいろな角度からこの問題を捉えた。現在闘っている裁判の内容を考えると深めなければならぬ点であると感じた。

「仲間のこえ」に掲載させていただいた場合がります。匿名をご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。お寄せいただいた個人情報はいすの抽選にのみ利用いたします。

応募方法 LINEの応募はこちらのQRコードから! 必要事項 1.住所・郵便番号 2.お名前 3.でんわ 4.解答 (534号) 5.紙面記事への意見ご感想、近況

- おめでとうございます 531号 応募数39通 高知市 比江森 民子様 高知市 道倉 暢子様 土佐市 森下 結明様 佐川町 ベンゴチこころ様 黒潮町 金子 範子様

まちがいがいさがし 左の絵には8カ所まちがいがありません。さてどこでしょう？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。メ切日 8月20日