



要注意!! 花粉飛散中。 対策と治療はお早めに

花粉症の正体は?

いよいよ花粉症シーズン到来! アンケートでは花粉症の人は五割近くを占め、その半数の方が花粉症歴十年以上です。すでにマスクと目薬が欠かせないという人も多いのではないのでしょうか。

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。「くしゃみ」が起こり「鼻水」「涙」で洗い流そうと日々つらい症状が続きます。二月から四月はスギ、四月から五月はヒノキ、六月から八月はカモガヤなどのイネ科、八月から十月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散する時期です。

対策の秘訣は?

対策の秘訣はズバリ! 花粉に接しないことです。「吸うな・付けるな・持ち込むな」は症状軽減の三原則ともいえます。まず外出から帰ったら、うがいと洗



※減感作療法(免疫療法とも言う)とは、アレルギーの原因である物質(抗原)を少しずつ身体に与えて、『抗原に慣らしてしまおう』という治療法です。

顔で花粉を落とすことも良いでしょう。メガネは目に入る花粉を二分の一から三分の一まで減らすと言われているので有効なアイテムです。

花粉症の治療は?

薬物療法、手術治療、減感作療法などがあります。*

※減感作療法は保険適用で利用しやすくなりました。また、花粉症の薬は、花粉が飛び始める前、あるいは症状が軽いうちに飲み始めましょう。早めに専門医に相談し、つらい症状から解放されればいいですね。

健康習慣が基本

また生活の基本として、睡眠を良くとり、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つためにも重要です。同時に風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎや、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために大

栗林公園前薬局
管理薬剤師 須那満代

第二十九期第五十回通常総代会のお知らせ

日時 六月二十四日(日) 午後一時~午後四時
場所 ホテル パールガーデン

香川県高松市福岡町二丁目三十一
☎〇八七二一八五〇〇

取り組んだ 「助け合い活動」



高齢による機能低下や障害があっても、少しの手助けや見守り、地域とつながる場や機会、安心して生活できる環境があれば、今までどおり住み続けられる。そんな町づくりを医療生協は協同の力で進めています。来年度、さらに広げていきたいと思います。

喫茶店に行くついでに 居場所をつくら

中央ブロック

中央ブロックでは事業所のない小豆島で組合員や地域の人が気軽に立ち寄れる場所が欲しいという想いから居場所づくりに取り組み、池田支部が中心となり、多くの方の協力のもと古民家を改装し、二〇一七年十月に開所しました。古民家ならではの居心地の良さもあり、近所の方々が集まって、おしゃべりやゲームをして笑顔あふれる居場所になっています。また、

コーヒーマシンも寄付いただき「喫茶店に行くより居場所がゆつくり」と言って訪れる方もいます。十一月には音楽療法体験を企画し、音楽に合わせて簡単な体操や歌で楽しい時間を過ごしました。定例行事としては、「楽しいことをみんなで一緒に」と毎月第二・第四日曜日に「お楽しみ会」を開催し、ゲームや趣味を楽しめる場として開放



いつも みんなの笑顔がつどう

思いを込めた名前 「ふれあい」

中西讀ブロック

坂出支部では、運営委員会で体操をしたり健康法の紹介をしたりと楽しい運営委員会を目指してきました。組合員の要望で、ゴキブリ団子づくりなどもしています。

三味線の伴奏で歌を歌ったり坂出市の作業療法士も何度かお呼びしました。昨年は、「戦争を語り継ぐ会」を開いたり、施設をボラン

ティアで慰問しているサックス演奏者をお呼びした「サックスで奏でる昭和の歌謡曲」の演奏会は大変好評でした。

坂出支部では組合員だけでも参加しやすいように名前を「ふれあい」と決めて早めに予定を支部ニュースでお知らせして楽しい居場所になるようにこれからも活動したいと思っています。



心地よかった サックスの音色

年末あったか行事 ひとりおせち

高松東ブロック

高齢者のおひとり暮らしや老々世帯の方に少しでも笑顔のお正月を…と始まった東ブロックひとりおせちの取り組みは今回で八回目となります。一昨年はノロウイルスの大流行を受け衛生面について特に注意をしましたが、今回も一昨年同様ボランティアさんの健康状



大勢でのおせちの盛り付け



衛生面に注意し丁寧に 下ごしらえ

年末の忙しい時期、大変なひとりおせちの取組みですが、届けた先の「寒い中ご苦労さま。毎年、この味を楽しみにしています。ありがとうございます。来年が励まされ「また、来年がんばろう」って思えます。

高松東ブロック
ボランティア委員会



おせちに添えられた手作りの切り絵

健康づくりの居場所 「班」が広がる

東讀ブロック

二つの新班を紹介します。カトレア班：私達は自営業をしている五名で班をつくりました。班会で病氣予防に取り組み、元気に仕事が続けられるようにしたいと思っています。

りんどう班：二〇〇三年に六名で班活動を始めまし

今年度、地域で 多彩な「居場所づくり」

だが、県外転出や介護などが重なり二〇一〇年に班を解散しました。老いも進み健康の維持などを痛感し、この度四名ですが前回と同じ班名で、楽しく班活動をすることにしました。

大内支部でも高齢化が進み支部運営がむづかしくなってきた。そんな中「楽しく健康づくり」をモットーに組合員同士の声かけと普段の生活でのつながりが二つの班の結成に結びつきました。これからはより多くの方へ呼びかけながら、人と人とのきずなづくりに取り組んでいこうと思います。

大内支部 田中ゆきみ



楽しい支部行事

地域をつなぐ 安心・安全Society

高松南ブロック

一月十二日（金）十時から「はーもにー」二階において「防災と危機管理」の



多田防災部会長さんの熱心なお話

学習会を行いました。講師は多田邦夫氏（太田南支部運営委員、太田南コミュニティ協議会防災部会長）

危険は事故、自然災害、テロの三つあるが、防ぐことのできる場合は日頃の生活スタイルにあると考えている。ご近所同志の挨拶や声かけ徒歩、自転車の利用等ができることから取り組むことが大切ですよと話でした。

太田南支部の居場所（高松市高齢者居場所づくり）を今年これまでに一二三回、開催しています。これは週に三回のペースです。概ね累計一二三〇名の参加者になります。日頃からの人間関係づくりという点では安心、安全、防災、危機管理に貢献していると思います。これからも、この交流の

輪を一層拡げてゆきたいと思えます。

太田南支部 大村実千代

地域包括ケア協議体への 参加をめがけて

高松西ブロック

国分寺支部は、国分寺町が高松市へ合併する前から健康づくりの取り組みで自治体との協同のとりくみや地域の団体との交流などを行ってきた歴史があります。いま国分寺支部では、社会福祉協議会などの施設を会場にしての高齢者の居場所の運営や、すでに地域で運営されてきた居場所への協力などに取り組んでいます。昨年末のバスレク交流会では、地域の三つの居場所の運営にかかわる方々から、それぞれの居場所の様子や参加の呼びかけがされるとともに、居場所での健康づくりなどで活躍している「元気を広げる人」の



「元気を広げる人」が大活躍

指導による体と頭の体操なども紹介されとても盛り上がりました。今年は、ぜひ地域包括ケア協議会への参加が実現できればと相談中です。

ブロック担当 奥谷啓一

「みきの中心」で 地域包括をすすめる。

みき診療所エリア



職員と組合員が熱心に実践交流

一月二十七日、みき診療所を中心とする「みきエリア」で、職員と、地域の組合員が共同で、お互いの活動の成果を発表し、共有し交流する第一回「みきエリア」学術運動交流集会が開かれ三十人が出席しました。題して「みきの中心で地域包括を叫ぶ」。みきエリアは、いま健康、医療、介護、福祉の活動を一体的に運営する医療生協の地域包括ケア体制の理想をめざして奮闘中です。

東讃ブロック 間嶋 啓

就学援助制度・新入学準備金のご案内

お子様の小・中学校への就学に際して、経済的な理由でお困りの保護者に対して学用品や学校給食費の援助をする「就学援助制度」があります。この制度の中で新入学児童の学用品費購入のための「新入学準備金」を入学前に支給できるよう改善がされた自治体（坂出市など）が生まれています。自治体によって異なりますのでご希望の方は、該当の自治体へお問い合わせください。

看護師・介護職員募集！ ☎087-812-6301

- 高松平和病院（高松市栗林町） 正職員・夜勤ができる方、外来当直パート
- 高松協同病院（高松市木太町） 正職員・夜勤ができる方
- 訪問看護ステーション みき（三木町）、ひまわり（高松市栗林町） 正職員・パート
- デイサービス協同（高松市木太町）、生協みき診療所デイケア（三木町）
- 老人保健施設 虹の里 看護師・准看護師（夜勤できる方）
- 香川医療生協本部（担当・松岡） ☎760-0073 高松市栗林町1-3-24

連載

第二回

口臭気になっていませんか？



コープ歯科まるがめ 所長 砂田 大輝

今回は口臭に関してお話ししたいと思います。

口臭症と口臭

まず口臭症とは、本人が口臭に関して悩んでいる病態のことを言います。自分ではおいがわからないことも多く、他人が気にしているにもかかわらず、本人が気づかない場合は口臭症とは言わないようです。少し困りものですが口臭症とはそういう

ものだそうです。

口臭の原因

口臭は生理的口臭と病的口臭の二つに大別され、生理的口臭は起床時など、特に口が乾燥したときに起きます。前回の唾液の話と絡めていうと寝ているときは一番唾液の分泌量が少なく乾燥してしまうので菌が繁殖し口臭の原因になってしまいます。また、ニンニクなどの食べ物による一過性の口臭もここに含まれます。

口臭と歯科疾患

病的なものには歯科、全身領域によりおきる口臭があります。口臭原因で最も多いのが歯科疾患です。口臭が気になったらまず歯科検診を受けることが大切です。知らないうちに虫歯あるいは歯周病になっている可能性も考えられます。生臭いにおいがするなと思ったらもしかしたらそれは歯周病による口臭かもしれないですね。歯磨き指導、しっかりとした歯石除去も必要になると思います。

舌苔や全身疾患も関係

みなさん、舌苔(ぜった)



いってご存知ですか？舌の表面についた多量の汚れのことです。唾液分泌が少ないことによる口腔乾燥などにより発生します。舌の表面の汚れをブラシで軽くとるだけで口臭の六割近くはとれると言われています。薄い汚れ程度で磨きすぎると味覚障害になることもあるので舌苔かどうかを気になる場合は歯科医師にみてもらいましょう。

全身領域に関しては糖尿病などの病気があると甘い香りがしてきますので、内科での治療が最優先になります。

やはり口臭も唾液と大きく関係しており、歯磨きに加え舌の状態もしっかり鏡で確認して更なるお口のケアをしていただければと思います。皆さんの舌は綺麗ですか？

●事業所紹介●

善通寺診療所通所リハビリテーション

お問い合わせ・ご相談は ☎(0877)621-0311



みんなの自信作 戌年の貼り絵

善通寺診療所(善通寺市上吉田町六一八一九)の二階には、通所リハビリテーション(以下デイケア)があり、地域の多くの皆様にご利用いただいています。

季節にあわせて

リハビリなども工夫

私たちのデイケアには、明るく朗らかな職員が揃っており、創意工夫とまごころを込めて全力で利用者様を支えています。個別リハビリや自主トレーニング、集団での体操など、皆様のご自宅での生活を継続して送っていただくためのメニューをご用意させていただきました。特に最近では、リハビリや手作業に意欲的に取り組まれる方が増

えており、メニューがマンネリ化しないようアイデアを出し合いながら、皆さんが楽しく満足していただけるよう工夫しています。

いろんな失敗も

大爆笑でなごやか

たとえば、昨年末から今年初めにかけては、新年にちなんで職員が絵馬を制作し、皆さんに新年の抱負や願い事をご記入いただき、展示いたしました。その後絵馬は、お寺で「お焚き上げ」をしていただきました。

また、戌年ということでも、みんなで犬の貼り絵を制作しました。犬の絵をよくご覧ください。一つ一つのパーツが犬の折り紙になっていきます。(写真参照) 毎朝行っている集団での体操は、知識と経験豊かなリハビリ職員が楽しく元気に盛り上げています。最近では、介護職の間で話題の「ごぼう先生」のDVDなども取り入れ、とにかくバリエーション豊富で、時には難しい内容のものもありますが、失敗も爆笑にな

り、皆で楽しい時間を過ごしています。

見学など

気軽においでください

個性豊かな利用者様に職員の方が学ぶことも多く、人生の先輩として尊敬させていただいています。これからも専門職として初心を忘れずがんばっていきたいと思っています。見学も随時受けつけています。日々のデイケアの様子は、診療所の外来玄関にデイケアのコーナーを設け、「デイケアだより」を掲示していますのでご覧ください。今後とも善通寺診療所デイケアをよろしく願っています。

介護福祉士 森本雅美



おっ 今日腕がよく上がる

福祉用具についてご存知ですか？

体づくり隊⑩



虹の里 リハビリ科
理学療法士
高島 真悟

みなさんは、「福祉用具」とはどのようなものかご存知でしょうか。

車いすや電動ベッド、歩行器や杖などの自立した日常生活を送るための補助となる道具が福祉用具です。

福祉用具は効果的に利用することで、移動だけでなく入浴や排泄などの自立支援・介助量軽減につながりますが、うまく使いこなせずに放置したり、過剰な機能によって自立の妨げになってしまうケースもあります。

最近では様々な種類の福祉用具が普及しており、どれを選んでよいか迷うことも多いと思います。

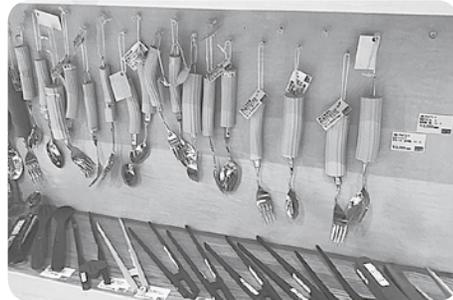
不適切な福祉用具の使用は、かえって身体機能が低下する危険性もあるため、専門家に相談しながら適切な福祉用具を選択することが重要となります。

例えば、杖1本でもその種類、長さ、太さ、使用方法、使う頻度等によって歩き方や動き方は変化し、長期利用でADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)に大きな影響を与えます。

次回からは杖や歩行器・車椅子などの正しい使用方法を解説していく予定です。



【福祉用具には多くの種類があり、工夫が凝らされています】



未来のお医者さんをご紹介下さい。

(医学生・医師を目指す高校生や予備校生)

お知らせ下さい。

香川医療生協では、私たちの病院や診療所を守る未来の医師を探しています。私たち医学生担当は、地域医療を志す学生さんの為に、高校生一日医師体験や模擬面接、医学生の病院実習等を行っています。また、香川大学医学部の近くに医学生が気軽に立ち寄れ

る「学生サポートセンターみき」があり、定期的にランチ交流を行っています。医学生向けの奨学金制度があり、生活や学習の援助も行っています。ご子弟やお知り合いの方に医学生・医師を目指す高校生や予備校生がいらっしゃる、ぜひ医学生担当までお

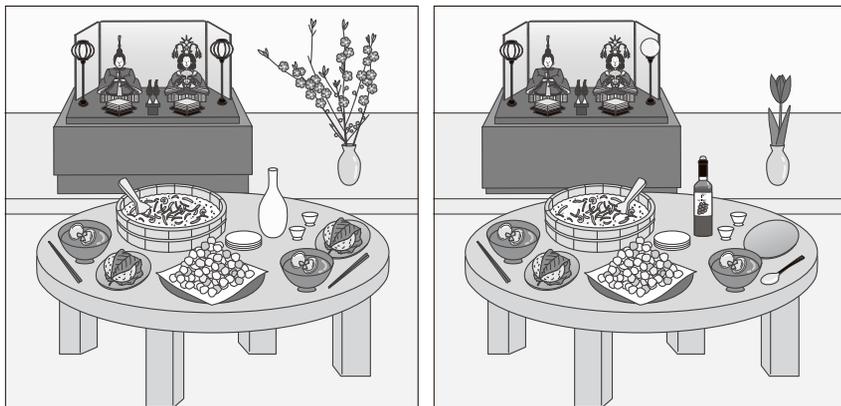


●お問合せ先：高松平和病院
学生担当 中田・野口・花谷
TEL：070-1258-6360
メール heiwahp@gmail.com



おたのしみグッズ

① 右側の絵には七つのまちがいがあります。郵便ハガキに右側の絵だけ貼って、まちがい箇所を赤色印をつけて下さい。住所、氏名、年齢をご記入の上、身近な出来事、ご意見、感想など、何か一言をそえてご応募下さい。ご意見、ご感想は掲載させていただきます。(匿名希望の方はその旨をお書きください。)



© 幼児の学習素材館

② べ切 三月末日

③ 抽選で六名様に「粗品」進呈。

④ 当選者は誌面にて発表します。

⑤ 宛先〒七六〇-〇〇七三

高松市栗林町一-三-二十四

香川医療生協内 『みんなの健康』編集部

一月号の応募は八十六通で、八十一名が正解でした。抽選の結果次の六名の方が当選となりました。

当選者(敬称略)

熊野 早苗 高松市 川岡 秀子 高松市
浪越佐百花 三豊市 庵治川廣美 三木町
吉岡みどり さぬき市 宮崎 幸子 高松市

読者だより

(3月号)

味噌とヨーグルト？新鮮！

さぬき市 石原真由美さん
季節の献立で「味噌とヨーグルト」って思いましたが、新鮮でした。頭をやわらかく、いろんなことにチャレンジですね。

日齢、一日一日を大切に。
坂出市 田中泰伸子さん
生まれてからの年数を年齢と言いますが、もう一つの日数を日齢と言うようです。七十二才、七十三才の老夫婦。あと三千五百日ほど、一日一日を大切に暮らしています。

手配りさん登場

弦打支部

池田フジ子 支部長



写真 向かって左から2人目が池田支部長

初めての

シフォンケーキづくり
まんのう町 山本初子さん
十一月にシフォンケーキづくりに初めて参加。簡単にできるのが喜びも大きかったです。ありがとうございます。

手配りさんにも感謝
丸亀市 橋本充基さん
自分自身は、医療生協のとりにくみになかなか協力できていませんが、定期的に届けてくださる手配りさんにはいつも感謝しています。

読んでチャレンジしています
三木町 鶴足好子さん
体力づくりの体操、あ

弦打支部は、高松西ブロックに所属し、飯田町、郷東町、香西東町、鶴市町の四町を範囲としており、組合員数は、六六〇名ほどで一番歴史が浅く、まだ手配りより郵送が多い状況です。

今日は、新年号の仕分け作業に集合。和気あいあいの雰囲気の中、あつという間に完了しました。

うべ体操、季節の献立など読んでチャレンジしています。新春作品もステキでした。

どんぐりころころ、私も作りたい
高松市 香川芳枝さん

お世話になった娘も
三木町 井口里香さん
小児科の平野先生には、娘が一才の頃からお世話になっていきます。その娘も今年二十二才になり、元気に勉強に励んでいます。平野先生も今も現役で頑張っています。先生も今も現役で頑張っています。

とても盛ん。居場所づくり
高松市 平井禎子さん
体づくり隊の記事がとても参考になります。いま市や県が行う居場所づくりが大変盛んになりつつあり、高齢者の健康づくりが重要視されています。

次号より 読書だよりに掲載（匿名除く）させていただきます。進呈。

看護介護の現場から

地域包括ケア病床をスタートしました

高松平和病院 四病棟 師長 川田早苗江

地域包括ケアと事業連携
超高齢社会の中で、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続ける事ができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供できる地域包括ケアシステムの実現が求められています。香川医療生協では病院を中心に、訪問診療・訪問看護・訪問介護・訪問リハビリ・老人保健施設・歯科診療など、地域の中で必要なサービスを提供できるように事業連携に取り組んでいます。

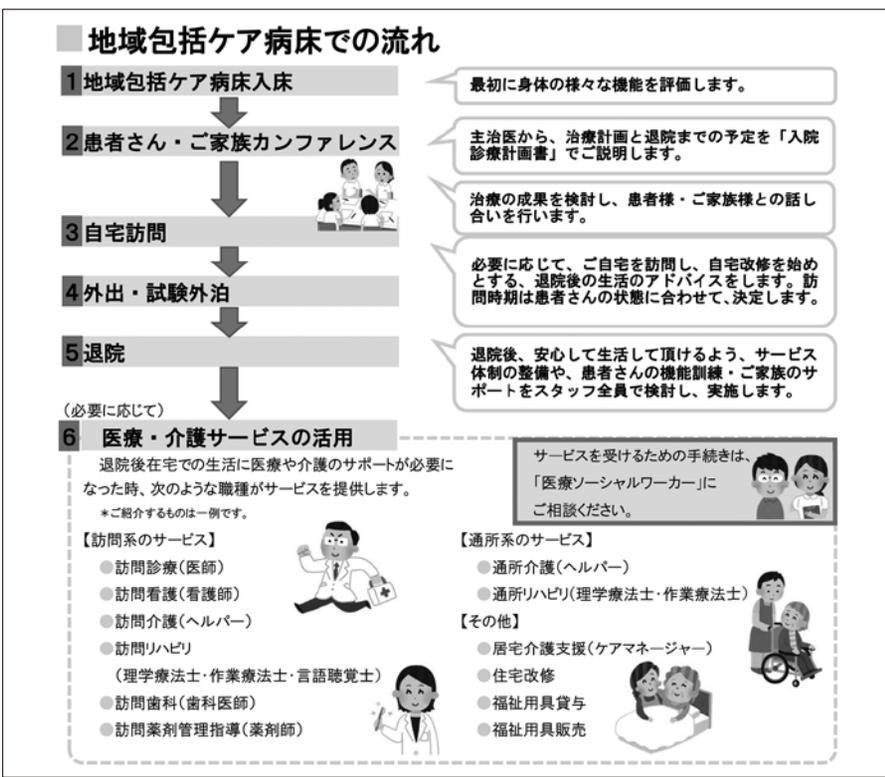
患者様の声にこたえて
入院中の患者様からは、「退院許可は出たけど一人暮らしで不安。」「高齢夫婦で介護は出来ない。」「うちに帰りたいけど家族に迷惑かけるのではないか。」「病気を抱え今までと同じように生活できない」と等の声をよく聞きます。私たちは少しでも安心して退院できるように支援が出来ればと考えています。

私たちのめざすもの
三年前に地域包括ケア病

床を八床つくり、現在は二十六床に増やしています。私たちの目標は、退院後に望む生活がおくれるように他職種が連携して支え、援助します。生活復帰支援の必要な患者を受け入れる役割を果たし、地域医療に貢献します。

患者と組合員の期待に応え、愛される病床を目指します

四病棟は、急性期の病棟の時は在院日数十四日での退院をめざして慌しい雰囲気でした。地域包括ケア病棟が始まり一ヶ月ほどの入院期間になると、ゆっくりと患者様と関わる時間ができ、アットホームな雰囲気になりました。これからはスタッフがよりよい医療サービスが提供出来るように頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひします。



香川医療生活協同組合 診療案内

高松平和病院 (救急指定病院) 代表電話:087-833-8113 (下記の直通電話をご利用下さい)

		月	火	水	木	金	土
内科 ☎833-8114	午前 9:00~12:00	蓮井・豊岡 長町	高木 中井	長町・中井 佐藤龍・高木	高木・中井 担当医	豊岡・原田 長町	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~6:00	高木・佐藤龍 中井	何森重(4:00~6:00) 原田・佐藤龍	長町 (2:00~5:00)		担当医	
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00~12:00		何森重	何森重 (第1・3・5)	何森重		
緩和ケア 相談外来 ☎833-8113	午前 9:30~11:00				蓮井 (予約要)		
	午後 3:00~5:00	原田 (予約要)		蓮井 (予約要)			
整形外科 ☎833-8113	午前 (予約優先)	※真鍋・中平	中平	真鍋	真鍋	中平	真鍋(第1・3) 森口(第4) 中平(第2・4) 担当医(第5)
	午後 3:00~5:00 (完全予約制)			田賀谷			

●医師体制の都合により、木曜午後の診療は休診とさせていただきます。

●乳腺外来は午後休診です。

★診療体制について

- 内科
 - ・午前の予約をお取りでない方の受付時間は12時までとさせていただきます。
 - ・午後の予約をお取りでない方の診療開始時間は4時からとさせていただきます。
- 整形外科
 - ※月曜日8:45~11:00の真鍋等医師は当日受付のみです。股関節や膝の手術の相談はお気軽にどうぞ。
 - ・診察は予約制となっておりますが、8:30から9:30まで当日受付も行っていきます。
 - ・予約外の患者さまは待ち時間が長時間になりますのでご理解のほどよろしく申し上げます。

診察予約・お問合わせは各科 直通電話をご利用下さい	
外来部門	【受付時間】 内科 平日9:00~18:00 土曜9:00~12:30 乳腺外来 平日9:00~17:00 土曜9:00~12:30 緩和ケア相談外来 平日9:00~17:00 整形外科 平日11:00~17:00 土曜11:00~12:30 医事課 ☎087-833-8112 内科 ☎087-833-8114
	【受付時間】9:00~21:00 3病棟 ☎087-833-8895 4病棟 ☎087-833-8912
	【受付時間】 平日9:00~17:00 土曜日9:00~12:30 健康づくり課 ☎087-833-8524

- 〈高松平和病院エリア〉
- 介護老人保健施設「虹の里」
☎(087) 862-6541
 - 老人介護支援センター「ほのぼの」
☎(087) 862-6516
 - 訪問看護ステーション「ひまわり」
☎(087) 862-1039
 - ヘルパーステーション「虹の里」
☎(087) 862-6689
 - デイサービスセンター「はーもにー」(太田)
☎(087) 815-5631
 - デイサービスセンター「はーもにー栗林」
☎(087) 833-6250
 - デイサービスセンター「はーもにーぼっほ藤塚」
☎(087) 813-1621
 - ヘルパーステーション「はーもにー」
☎(087) 815-5651
 - 居宅介護支援事業所「はーもにー」
☎(087) 888-7175

- 〈高松協同病院エリア〉
- デイサービス協同
☎(087) 833-2347
 - デイサービス木太協同
☎(087) 812-5840
 - 介護支援センター協同
☎(087) 812-5502
 - 高松協同病院通所リハビリテーション
☎(087) 833-2401
 - 高松協同病院訪問リハビリテーション
☎(087) 833-2416
 - デイサービス「はーもにー六条」(民家型)
☎(087) 887-2603
 - ヘルパーステーション「はーもにー協同」
☎(087) 887-2645

- 〈善通寺診療所エリア〉
- 訪問看護ステーション「ほがらか」
☎(0877) 56-5566
 - ヘルパーステーション「ほがらか」
☎(0877) 56-5578
- 〈生協みき診療所エリア〉
- 訪問看護ステーション「みき」
☎(087) 891-0503
 - ヘルパーステーション「みき」
☎(087) 891-0532

● 専門診療 ●

内科	循環器	高木医師の外来担当時に診察いたします。
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。
	呼吸器	原田医師の外来担当時に診察いたします。
	糖尿病	火・水午前。香大医師が担当いたします。

緩和ケア 相談外来	原田	月	9:30~11:00
	蓮井	水	15:00~17:00
乳腺外来	何森重	木	9:30~11:00
		火	9:00~12:00
禁煙外来	佐藤龍	第1・3・5水	9:00~12:00
		木	9:00~12:00
肛門外来	豊岡	金	16:00~17:00
		水	16:00~17:00

高松協同病院 ☎(087)833-2330

■内科・リハビリ科

●午前中の受付は12時迄です。



	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	北原紀・中尾	北原紀・中尾	北原紀・阪梨	北原紀 担当医	北原紀(第1・3・5) 中尾(10:00~) 久保(第2・4)	長町(第1・3) 北原紀(第1・3)
午後 3:00~5:00(月・火) 3:00~6:00(水・金)	中尾	北原紀・中尾	北原紀(5時まで) 阪梨		北原孝(4:00~) 中尾 久保(第2・4)	北原孝(第2・4・5) 久保(第2・4)

■整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30			栗生			栗生(毎週)
午後 3:00~6:00			栗生			

へいわこどもクリニック ☎(087)835-2026 病児保育はとぼっぽ ☎087-835-2065

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~13:00
午後 4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	

●月・火・水・金午後1:30~4:00は、乳幼児健診、予防接種、専門外来などを行っています。

善通寺診療所 ☎(0877)62-0311

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	藤原	担当医	藤原	藤原	藤原/担当医	藤原/担当医
午後 3:00~6:00	藤原	(訪問診療)	藤原	(訪問診療)	藤原/担当医	

●火・木午後は往診を行っています。

生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	田中(内科)	田中(内科)	田中(内科)	担当医(内科)	田中(内科)	担当医※
午後 3:00~6:00	(訪問診療)	梶(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	平野(小児科) (訪問診療)	※第4・第5土 曜日は休診

生協へいわ歯科 ☎(087)837-6480

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	尾平野	今川	尾平野	尾平野	尾平野	担当医
午後 3:00~7:00	尾平野	今川	尾平野		尾平野	

※月曜は18:30まで ※4月より医師体制が変更予定です。

コープ歯科まるがめ ☎(0877)58-1888

	月	火	水	木	金	土
午前 8:40~12:30	砂田	砂田・尾平野	砂田	砂田	砂田	担当医
午後 2:00~7:00	砂田	砂田・尾平野	砂田		砂田	

※4月より火曜日の医師体制・診療時間が変更予定です。

「ノーベル平和賞ウィーク」オスロへの旅

「ピアノ平和大使 好井敏彦さんからのメッセージ」

二〇一七年十二月十日、ノルウェーのオスロでノーベル平和賞が、ICAN(核兵器廃絶国際キャンペーン)に授与されました。日本から参加した好井敏彦さん(香川県原爆被害者の会の会長・香川医療生協組合員)からメッセージをいただきました。



ノーベル賞受賞式に出席した日本代表団の皆さん

受賞した「ICAN」は、長年核兵器廃絶を訴えてきた、私たち日本被団協など一〇一か国の四六八の市民団体の連合体です。この受賞は、長年運動の先頭に立ってきた多くの被害者に授与されたのも同じです。「ICAN」の国際運営団体であるピースボートが、被爆者手帳を持ち、日頃の平和活動などで推薦した二十名の一人としてノーベル平和賞ウィークへの旅に参加しました。参加に際しては、地元の坂出市長から「ピアノ平和大使」の英文の証明カードをいただき、現地でこれが大活躍しました。



現地でパレードに参加の好井さん

私は、広島で母親のお腹にいた時に被爆。胎内被爆者の全国組織設立に力を注ぎ、ジャズピアノリストとして各地で被爆ピアノの演奏を続けながら、自らの体験を語り継いできました。私は、今回、いくつかの自分自身のテーマをもって参加しました。①広島で被爆した両親への冥土の土産話として、しっかりと見て感じて

1人分の栄養成分
 エネルギー… 367kcal
 塩分… 2.9g

材料(1人分)
 白身魚… 20g×5個
 片栗粉… 10g
 油… 10g

玉ねぎ… 60g
 人参… 30g
 たけのこ… 20g
 干し椎茸… 2g
 ピーマン… 20g
 にんにく… 1g
 生姜… 1g
 油… 5g

しょうゆ… 15g
 砂糖… 8g
 酒… 5g
 酢… 6g
 ケチャップ… 8g
 中華スープの素… 1g
 水… 30cc
 片栗粉… 3g



すこしお生活

白身魚の甘酢煮

《作り方》

- ① 干し椎茸は水で戻して石づきをとり、1/4に切る。
- ② 白身魚は片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ たまねぎ、人参、たけのこ、ピーマンは乱切りにする。
- ④ にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 人参、たけのこは油通しする。
- ⑥ たまねぎ、①、④、ピーマンを炒め、Aの調味料を加え味をととのえる。
- ⑦ ⑥に②、⑤を加え、片栗粉でとろみをつけ仕上げる。

《お酢の効果について》

お酢には次のような効果があります。疲労回復、血糖値の上がり方を緩やかにする、内臓脂肪をへらす、血圧降下作用など…

毎日大さじ一杯を続けて使用することが効果的。

飲むお酢の場合、空腹は避け食後に使用することをおすすめします。甘いお酢は飲みすぎないように注意しましょう。

(高松平和病院
 管理栄養士 船本 忍)