

組合員数 45,225人
出資金額 922,488千円
一人平均出資金額 20,398円
(2013年7月31日現在)

出資金のお問い合わせは
総務部(平和病院内)
☎(087)833-8113



〒760-0073

高松市栗林町1-3-24

本 部 TEL(087)812-6301

組合員活動部 TEL(087)833-8115

高松南組合員センター TEL(087)888-7172

高松東組合員センター TEL(087)812-5331

ホームページ <http://www.kagawa.coop/>



ぼくたちも、夏休みに健康チャレンジ

病気を経験したり、健診の結果などで生活改善しなくてはと決意した経験はありますか? ご夫婦どうしやお子さんやお孫さんを見ていて生活習慣が気になるけど、なかなか言い出しにくい。始めるのがおつくう。始めたけど長続きしなかったことなどはありませんか? 「健康チャレンジ」は、そんな皆さんに、お金もあまりかからず、気軽に、お家でできるおすすめを取り組みです。

あなたも、健康チャレンジに登録を！ お友達やご家族で達成賞をめよう

自分で、そしてご家族、友達どうして目標を決めて取り組みます。



香川医療生活協の「健やか高松21」サポート団体登録証

チャレンジ期間は、十月～十一月。終了すると達成賞がもらえる。

二ヶ月間のチャレンジを達成し簡単な結果シートを

提出していただいた方には、達成賞を差し上げます。登録期間は、九月末までで、十二月が結果提出期間です。チャレンジへの登録は、パンフレットに添付のお葉書あるいはお電話でも手軽にできますので、ぜひチャレンジの登録をしましょう。

医療生協の班や趣味の会、ふれあいサロンなどでも広がっています。

お一人でも、もちろん登録できますが、顔見知りの人たちと登録してスタートするのが二ヶ月のチャレンジ達成のポイントです。医療生協の班や、機関紙の手配り先の顔見知りさん、食事会やふれあいサロンのお友達、ご近所さん、趣味や運動の仲間、そしてご家族などでぜひご相談下さい。ご説明が必要な方は、組合員活動部の各センターまでお気軽にお問い合わせください。パンフレットをお届けしたり、ご説明におうかがいすることもできます。

こんなサポートをいたします。ぜひご相談、ご活用して下さい。

健康へのチャレンジは「健やか高松21」に登録されている方のみです。

香川医療生活協は、この健康づくりチャレンジを通して高松市がすすめる「健やか高松21」に参加しており、この取り組み状況は、高松市のホームページなどで広く広報されます。この取り組みを毎年広げて「地域まごころ健康づくり」を実現していきましょう。

第三十四回香川医療生協 通常総代会が開催

六月二十三日(日) 高松市のホテルパールガーデンにて総代、理事、監事など二百名を超える出席で開催され、全議案が圧倒的多数で可決されました。なお、総代会に先立ち六十一支部や地域において総会が開催され、千四百十六名の参加で議案が深められました。



真鍋医師

- ★キックオフ集会 & 高齢者大会のお知らせ..... 2 P
田植え体験! 医療生協の子育て支援 はーもにーキッズ
- ★地域に芽生えた元気の“わ”..... 3 P
脳いきいき班会インストラクター誕生!
- ★秋だ! 歩こう! *ウォーキングボールのすすめ*... 4 P
特別寄稿「高松平和病院 整形外科 真鍋 等 医師」
食欲もりもり! 旬の食材 健康レシピ
- ★看護介護の現場から～高松協同病院～..... 5 P
- ★医療生協らしい 看護のかげやき ～看護師募集～... 8 P

健康ナビ

— 10月～11月は生協強化月間です。地域に役立ち、頼りになる、医療生協を地域にひろげましょう —

9/26(木)は、生協強化月間キックオフ集会 &香川県高齢者大会へ集まる

参加費無料

アルファあなぶき小ホール棟5階 10時～12時半 香川県高齢者大会、13時半～16時キックオフ集会

十月～十一月は、生協強化月間です。生協強化月間は、地域の皆さんに、医療生協の事業や健康づくり・まちづくりの活動がどうお役に立っているか、大いにアピールすることで、新しい組合員さんや班として出資金を増やしたり、活動の輪を広げる月間です。

健康づくりでの
元気と広がりを
持ち寄ろう

もう、すっかり支部や班で組合員の合言葉になった「メタボ・ロコモ・認知症」。支部のある地域では健康づくりのプランが話され、実践が始まっていきます。今年、このプランの一つとして全県で取り組む「健康チャレンジ」。この健康チャレンジで自治体や他団体との協同を大きく広げ、イキイキとした組合員活動を作っている岡山医療生協の取り組みに学び、生

協強化月間を元気にスタートさせましょう。

支部と事業所が
力を合わせ

医療生協をアピール!

生協強化月間は、九月が準備期間、そして十月・十一月の二ヶ月間の支部と事業所が力を集中して組合員ふやし、班づくり、担い手ふやし、出資金ふやしの年間目標の八割達成をめざすと取り組めます。他の支部の取り組みなども参考に具体的な相談も行いましょう。

午前中

香川県高齢者大会を
同じ会場で開催します。

昨年、高松で開催された日本高齢者大会を契機に再開した「香川県高齢者大会」。今年も高齢者パワー全開で元気に開催します。今年の大会は、①今年の大規模な参加者からのお話

②記念講演「ひとりぼっち



「元気な高齢者運動の秘訣をお話しします」
中央高齢者運動連絡会 顧問 篠崎次男さん

実態調査から見えてきたもの」(新日本婦人の会)などの内容です。高齢者の思いや要求にこたえるために行政や地域のさまざまな団体とどう協同するか考える機会にします。

どなたでも参加できます。
ご一緒に豊かな高齢期を
創りあげましょう。

大会を主催する香川県高齢者運動連絡会は、高齢期の皆さんの様々な問題や生活要求を持ち寄り、解決にむけた取り組みを行っています。連絡会に参加する団体がそれぞれの強みや特徴を活かした形で活動するとともに、参加団体以外の団体との協同も積極的にはかっています。地域の老人クラブ、ふれあいサロン、コミュニティのサークルなどで活躍されている皆さんにもお声かけいただき、ぜひ一緒にご参加下さい。

はーもにー キッズ ★田植え体験学習

はーもにーキッズの田植え体験学習が六月二十二日、香南町の田んぼでありました。学習会は、食べ物や農業の大切さを感じてもらおうと企画しました。八年続いている秋のサツマイモ掘りに加え、田植えを経験したいとの希望から実現しました。

この日の田植えには約十二人が参加。生産者から「お米が出来るまで」の話を聞いてから、水田に入っ



秋の稲刈りが楽しみ!

て昔ながらの田植え定規を使っての手植えにチャレンジ。泥に足をとられてはしゃぎながらも、丁寧に苗を植えていました。

初めて田植えをした一宮小学校六年生のひらりちゃんは「泥がぬるぬるして足をとられて大変だったけど、頑張れた。田植えの後、みんなで食べたおにぎりが美味しかった」と笑顔で話してくれました。

秋に稲刈りを体験し、収穫したお米でカレーライスやお寿司を作る予定をして、解散しました。

(香南支部 田中憲夫)

東日本震災支援 ボランティア募集

～被災地はまだまだボランティアが必要です～

(日程) 11月15日(金)夕～17日(日)昼頃

(行先) 宮城県山元町

11月15日(金)夕	高松発(車中泊)
11月16日(土)朝	現地着 *集会場・個人宅でサロン(健康チェック・健康相談etc.) *個人宅の片付けなど *被災地視察・被災者との懇談
11月16日(土)夕	現地発(車中泊)
11月17日(日)昼	高松着

☆日用消耗品に限り、随時、支援物資を募集!
(タオル・洗剤・ティッシュ・石鹸など)

☆引き続き震災支援活動カンパもお願いします!

(お問合せ)電話 812-5331 東センター 吉尾
888-7172 南センター 橋本



熱気に包まれた会場

いきいき健康づくり交流集會に参加して 地域に芽生えた元気の『わ』

「あんなのやってみたい、わたしたちにもきつとできる！」木太支部の六月の運営委員会で出た言葉です。

六月五日の『いきいき健康づくり交流集會』で古高松支部のほっこりころばん体操の紹介をみて「うちでも同じようなことができるのでは？」と運営委員全員が活発に意見を出し合い、毎月第一水曜日、木太中央公園会議室で、ころばん体操を中心に地域みんなが集まれる会をつくろうということが決まりました。

名前は『いきいきげんき会木太』。七月号の支部ニュースに宣伝を入れ、不安のなか迎えた七月三日の当

日。

ふたを開けてみると三十六名の方々が集まりました。

参加者はみんな熱心にDVDの画面を見ながら体操。公園内でグランドゴルフをやっていた方も休憩がてら合流し、室内は熱気に包まれました。体操のあとはお茶を飲みながらのしゃべり会です。

「地域の人達って、いつでも会えるようで案外会えないものだね」との声も聞こえ、このような場が必要とされていることを改めて感じました。会の立ち上げを機に医療生協に加入された方もいて、「元気の『わ』」の広がりを実感です。

毎月一回とはいえ、支部としては初めての試みです。続けていくためには大変なこともあると思いますが、これから様々な工夫をして、『地域まるごと健康づくり』の一端を担えるような活動に結びつけてゆきたいと思います。「みんなの笑顔がなによりのおみだね」と運営委員一同、決意を新たにしました。

脳いきいき班会インストラクター



23人に修了証！活躍を期待！

修了証を手にとこり。「これなら地域でできそう。呼びかけてみます」「さっそく次月から開いてみたい」「みんなですごく楽しく認知症の予防ができるって

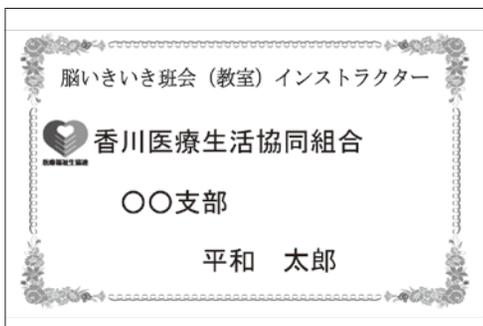
六月の『いきいき健康づくり交流集會』でご紹介した「脳いきいき班会インストラクター養成講座」が七月二十五日（木）コムコム会館にて行われました。

当日は徳島健康生協から富永幸子氏を講師に迎え、認知症についての基礎知識や班会の流れを学習したのち実際に班会を体験。

「もし欠席者が出たら？」「耳が聞こえにくい参加者のフォローは？」

など質問も飛び交いながらも、楽しい内容に笑いが絶えない講座となりました。

理事や健康づくり委員、地域で活動している組合員など二十三人が全県から集まり、インストラクターの



手渡された修了証

素晴らしい。医療生協の班会の可能性が広がりました」など口々に前向きな感想が寄せられました。日々の生活習慣にちょっとした気を付け、月に一回一時間程度の班会を七回行うことで認知症の予防につながる「脳いきいき班会」。ぜひ始めてみませんか？

平和の願い 長崎大会へ 香川医療生協の代表六人を派遣

香川医療生協は八月七日（水）～九日（金）の三日間、長崎で行われた、原水爆禁止二〇一三世界大会に組合員・職員合わせて六名の代表を派遣しました。

世界大会が間近になると、例年たくさんの方から平和を願う心をこめて折った千羽鶴が医療生協に届きます。その鶴と共に、「核兵器の全面禁止アピール署名」を一筆でも多く長崎に持参しよう！と四月～七月の四か月間、各職場や支部の組合員が目標を決めて取り組みました。

支部総会時の参加者への呼びかけや、健診のご案内を兼ねた地域訪問でのお願いなど、職員と組合員が力を合わせ六〇九筆の署名が集まり、長崎へ届けることができました。

一人一人は微力ですがみんなが集ると大きな力となります。香川医療生協では、私たちの暮らしを守るその他の署名にも精力的に取り組みました。

七月末までに「憲法違反の（推進法）を廃止し社会



原水爆禁止2013世界大会に届けられた7万羽の千羽鶴と42支部のペナント



保障の拡充を求める請願」八二六筆。「保険で良い歯科医療の実現を求める請願署名」九一〇筆。ご協力いただいた署名は、いずれも責任をもって国会にお届けします。（平和・社保委員会）

秋だ！ 歩こう！ ★ウォーキングポールのすすめ★



高松平和病院副院長
整形外科部長
真鍋 等 医師

WHOは、二〇〇〇年に健康寿命を定めました。これは、「健康で日常的に『介護を必要としない』で、『自立した生活ができる』生存期間のことです。平均寿命より短い。平均寿命から介護（自立した生活ができない）を引いた数が健康寿命になります。日本人の『健康寿命』は、男性で七二・三歳、女性で七七・七歳、全体で七五・〇歳であり、世界第一位です。

健康寿命を阻害する三大要因は、メタボリックシンドローム、及びロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知症です。ロコモティブシンドロームは、



ウォーキングポール

体を動かす骨、関節、筋肉、神経などの「運動器」の機能や連携が低下して要介護や寝たきりになったり、そのリスクが高い状態です。歩けなくなることは即ち、健康寿命の終わりを意味しており、誰しもが望まない状態です。

いつまでも元気に歩き続けられるために、整形外科では、歩けなくなる病気（変形性関節症、脊椎狭窄症など）に対しては高齢であっても積極的に手術をして治します。また予防と歩行能力の増進の努力が欠かせません。その手段として重要なのが杖の使用です。とりわけ、「ポールウォーキン



使用風景。こんな感じで歩きます!!

グ」「ノルディックウォーキング」をおすすめしています。ウォーキングポール（写真参照）を使用すると、膝や腰の負担を軽減して正しい姿勢のまま、歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効果もアップします。

ウォーキングポールのお問い合わせは、高松平和病院リハビリ科へ。



WHO世界健康ウォーク

一九九八年に世界保健機関（WHO）が健康で豊かな高齢社会をめざし「地球を包む健康ウォーク」をしようと呼びかけて始まったものです。

これに呼応して、毎年十月一日前後に各地の医療生協が「世界健康ウォーク」に取り組んでいます。

香川医療生協では、十月初旬に高松東ブロックでウォーキング企画を計画中です。詳細については、高松東組合員センターまでお問い合わせ下さい。

**お勧めします！
セーフティウォーキング**

香川医療生協では正しい歩行スタイル（セーフティウォーキング）と歩くために必要な筋力トレーニングやストレッチ体操を学んだインストラクターとともに、転倒を予防し歩行寿命を延ばす取り組みを行っています。関心のある方は一緒にセーフティウォーキングを学びませんか？

季節を感じる食事を

医療生協の病院・施設では、季節を味わってもらえるように旬の材料にこだわった食事をお出ししています。

秋の食材といえば、さつま芋・栗・鮭・キノコなどおいしいものがたくさん！そこで、今回は鮭とキノコを使ったちやんちゃん焼きをご紹介します。

ご存知の方も多いとは思いますが、ちやんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いた料理で、北海道

の漁師町の名物料理です。

鮭にはアスタキサンチンという栄養素が含まれており、免疫力がアップすると言われています。キノコは低エネルギーで食物繊維が豊富。おなかのお掃除はもちろん、免疫力がアップする効果も！鮭とキノコで、これから迎える寒い冬を、風邪知らずで乗り越えましょう。

高松平和病院
管理栄養士 船本 忍さん

ちやんちゃん焼き（二人分）	
鮭切り身	二切れ
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
しめじ	1/2パック
塩少々	
こしょう	少々
A みそ 大さじ2	
（あわせでも白みそでもお好みで）	
みりん	大さじ1
酒 大さじ	1
油 大さじ	1/2
バター	大さじ1

① 野菜は食べやすい大きさにカットする。キャベツは一口大にカット、人参は4cmの長さの短冊切り、玉ねぎはくし型にスライス、しめじは小房に分け、石づきを取り除く。

② 鮭切り身に塩・こしょうをし、油をひいて、フライパンで焼く。片面が焼けたら、裏返す。

③ 鮭の上に①の野菜をのせ、合わせたAをかける。④ フタをして強火にかけ、蒸気が出てきたら弱火に。焦げないように時々フライパンを振り、水分が足りないようなら、水を大さじ二足す。

⑤ 鮭と野菜に火が通ったらお皿に盛り付け、最後にお好みでバターをのせて出来上がり。

読者だより

(9月号)

タツチセラピーから班会へ

高松市 蔵野恵子さん

昨年十二月に長女を出産以来、いよいよ子どもクリニックにお世話になっていきます。クリニック主催の「タツチカウンセリング」にも参加しました。母親の心のケアにも注目するとても良いイベントでした。子育て中のお母さんたちは是非、参加してほしいと思います。今後は班会にも参加したいと思っています。

が悪いのか？暮らしやすい国になるよう社会保障を見直してほしい。国益重視の外交を切望します。

猛暑とゲリラ豪雨

高松市 M・Mさん

最近、夏は「猛暑とゲリラ豪雨」。私が子供の頃と明らかに気候が違っているのを実感します。熱中症の多さをニュースで知り、変わり行く気候に順応・適応することが必要と考えさせられます。

今年こそは！

高松市 乗松佳子さん

だまされた私が悪いの？
高松市 H・Mさん
消費税は上がる。年金は下がる。だまされた私達が悪いのか、だまされた為政者

今年も健康診断が秋に予定されています。毎年、体重を5kgは減らす様にと注意を受けています。何とか今からウォーキングも取ります。義母の介護しながらで思うよう活動できませんが頑張っています。今年の夏、嬉しいことがあります。

手配りさん登場



丸亀北支部

津田 洋子さん

私は、支部長と「みんなの健康」の手配りをしてい

去年、コープ歯科のグリーンのカートンで収穫した頭にベレー帽をかぶったような珍しい南瓜を頂きました。今年、種を植えたところ可愛い実がなり、近所の話題になりました。「どこで手に入れたんなあ」私

入れ解消したいと思っています。

豚しゃぶそうめん美味そう

高松市 北山真紀さん

豚しゃぶそうめんのレシピが参考になりました。野菜もお肉も摂れてボリュームがありそうですね。ぜひやってみたいです。

千羽鶴で…

高松市 山崎妙子さん

八月に原水爆禁止世界大会に参加するとの事、私もお手伝いをして千羽鶴を作り組合員さんに持ってもらう予定です。

たまり場を作りたいね

善通寺市 塩村貞子さん

「みんなの健康」は勉強になる楽しい新聞です。高齢の通っているコープ歯科「どこにあるんなあ」と、南瓜がコープ歯科まるがめの宣伝に一役かっています。

手配りさん募集

いつもご愛読、ありがとうございます。『みんなの健康』の配達を手伝ってください。さる方、ご連絡ください。支部・班の役員の方か、組合員活動部のほうへお願いします。

〇八七・八三三・八一五

26回目2013年7月現在 エコキャップ活動報告

- ★今回個数 37,814個
- ★累計個数 932,838個
- ★累計ワクチン 146.1人分
- ★累計CO₂削減 7,220kg

高松平和病院 河内 里美

者の一人ポッチは寂しい。死ぬまで元気で運動をし助け合う場所を作りたいね。

「ころばん体操」が好評！

高松市 木村允子さん

私達の支部では、週一回(水)たまり場にて「ころばん体操」をしております。好評です。

家に空気の流れを…

高松市 加藤佳美さん

これから暑くなってくるので、熱中症に注意したいと思えます。部屋の中が暑い時は扇風機を外に向けてかけると温度が下がって涼しくなります。

娘と「ハイタッチ」…

高松市 谷 昌憲さん

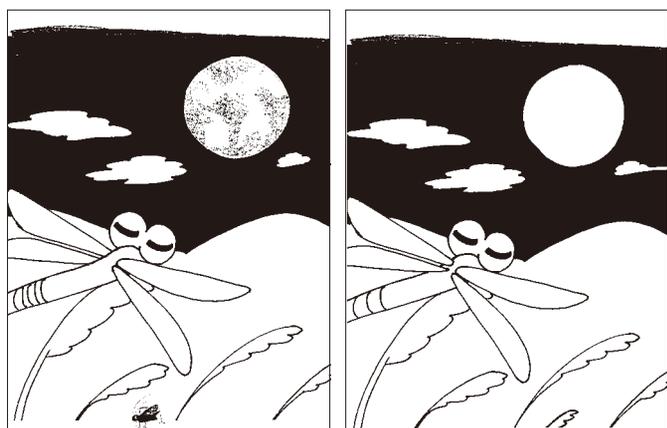
夏ばて予防ゴーヤレシピを娘が作ってくれました。朝出勤前「ハイタッチ」今日も元気で帰ってきます。

おたのしみクイズ

内海誠人作

① 左側の絵には六つのまちがいがあります。官製ハガキに左側の絵だけ貼って、まちがい箇所を赤色印をつけて下さい。

余白には必ず住所、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。



- ② べ切 九月末日
- ③ 抽選で十名様に図書券進呈。
- ④ 宛先〒七六〇一〇〇七三

高松市栗林町一三二二十四香川医療生協内『みんなの健康』編集部

七月号の応募は四十四通で、全員正解でした。抽選の結果次の十名の方が当選となりました。

- 当選者(敬称略)
- | | | | |
|-------|-----|-------|------|
| 川西ひろみ | 高松市 | 田中佑叶子 | 多度津町 |
| M・M | 高松市 | 川西美千子 | 高松市 |
| 木村 允子 | 高松市 | H・M | 高松市 |
| 加藤 佳美 | 高松市 | 中條 定一 | 高松市 |
| 細川 俊文 | 高松市 | 藤本陽紗子 | 丸亀市 |

香川医療生活協同組合 診療案内

高松平和病院 (指定救急病院) 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・ 原田	蓮井	高木(8:45~) 岩田	高木(8:45~) 佐藤龍	蓮井・岩田 原田	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~6:00	高木・佐藤龍 豊岡(5:00~)	原田 担当医(4:00~)	担当医(3:00~) 北原孝(4:00~5:30)		高木・担当医	

●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。

	月	火	水	木	金	土
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00~12:00		何森	何森 (第1・3・5)	何森	

●乳腺外来は午後休診です。

	月	火	水	木	金	土
緩和ケア 相談外来 ☎833-8113	午前 11:00~12:30			吉川 (事前予約要)		
	午後 3:00~5:00	吉川 (事前予約要)		吉川 (事前予約要)		

	月	火	水	木	金	土
整形外科 ☎833-8113	午前 (予約優先)	中平	中平	真鍋	真鍋	中平
	午後 3:00~5:00 (完全予約制)			田賀谷		真鍋(第1・3・5) 担当医(第2・4)森口(第4)

★診療体制 JUSUN	●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	・診察は予約優先となっておりますが、月~土曜日の8:30~9:30まで当日受付も行ってまいります。(※但し、第2、4土曜日は、当日受付、新患受付を行っております) ・当院を初めて受診される方の受付は、月~土曜日の8:30~11:00までとなっております。 ・医師体制の都合により、誠に申し訳ございませんが、急な痛みや外傷での当日受診には対応いたしかねておりますので、他院を受診いただきますようお願い申し上げます。 ・救急車での外傷患者様の受け入れにつきましても、当院にご入院されているリウマチ患者様、当院で手術をされた患者様に限らせていただいておりますことを予めお詫び申し上げます。

● 専門診療 ●

内科	糖尿病	内科担当医が診察いたします。	禁煙外来	北原孝	水	16:00~17:30
	循環器	高木医師の外来担当時に診察いたします。	緩和ケア 相談外来	吉川	月・水	15:00~17:00
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。			水	11:00~12:30
	消化器	蓮井医師、豊岡医師の外来担当時に診察いたします。	乳腺外来	何森	火	9:00~12:00
	呼吸器	原田医師の外来担当時に診察いたします。			第1・3・5	9:00~12:00
					木	9:00~12:00

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	田中・中尾 宮田	田中・中尾 宮田(第2・4)北原紀	田中 宮田・北原紀	田中 宮田(第1・3)北原紀	宮田・中尾 北原紀	植木・北原紀(第1・3) 田中・宮田(第2・4) 中尾(第4または第5)
午後 3:00~6:00	田中・宮田 中尾・北原紀	田中・中尾 北原紀	宮田 北原紀	田中 北原紀	北原孝・中尾 宮田	

■外科・整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	田中	田中	田中	田中		田中(第1・第3は休み)
午後 3:00~6:00	田中	田中		田中		

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	松浦	藤原	藤原	藤原	藤原/担当医
午後 3:00~6:00	藤原		藤原		藤原	

●火・木・金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	担当医(内科)	梶(内科)	梶(内科)	担当医(内科)	梶(内科)	担当医
午後 3:00~6:00	担当医(内科) 平野(小児科)	梶(往診後外来)	梶(内科)	平野(小児科)	梶(往診後外来) 平野(小児科)	

●往診時間外の急患の方は、平和病院で対応させていただきます。お電話で平和病院(☎833-8113)へご連絡のうえ、平和病院へお越し下さい。

生協へいわ歯科 ☎(087)837-6480

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	尾山 砂田	尾山 砂田 今川	尾山 砂田	尾山 砂田	尾山 今川	担当医
午後 12:30~6:00	尾山	砂田 今川	砂田		尾平野 今川	
夜間 6:00~7:30	砂田	尾山	尾山		尾山 尾平野	

コープ歯科まるがめ ☎(0877)58-1888

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	尾平野・今川	尾平野	尾平野・今川	尾平野・今川	尾平野・砂田	担当医
午後 2:00~7:00	尾平野・今川	尾平野		尾平野・今川	砂田	

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 緩和ケア相談外来、乳腺外来 平日9:00~17:00 土曜9:00~12:30 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
- 通所リハビリテーションセンター
☎(087)833-2401
- 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

看護師を ご紹介ください

心に寄りそう温かい看護がしたいから

腎臓の悪い患者様のために、 片栗粉で大好き焼きパーティ

高松平和病院四病棟 青木里恵

Bさんは、無口で自分から訴えることはほとんどない患者様でした。病状から最初は寝たきりの状態でしたが、リハビリを開始して順調に回復し、少し話をしていただけようになりました。

「お好み焼きが食べたい」という言葉を聞くことができました。Bさんは腎臓が悪いため蛋白質や塩分の制限が必要でしたが、お好み焼き粉は蛋白質や塩分が多く含んでいます。調べると片栗粉と長芋

でお好み焼きを作ることができることがわかりました。実際に片栗粉で大好き焼きが焼けるか、自宅で実習して主治医に許可をもらい、お好み焼きパーティの日を迎えました。粉を練り、焼くところからBさんに見ていただき、「おいしそうなおいよ、美味しい」と一枚全部食べられました。待っている間、Bさんの好きな石原裕次郎の曲をかけると一緒に歌うBさん



この日を境に会話の増えたBさん

んに、看護師はびっくりしました。この日を境に、しだいにBさんとの会話も増え、リハビリの自主トレーニングも積極的にできるようになりました。患者様の思いに寄り添い、深くかわることで相手にも気持ちが変わることを学びました。

あきらめない、 回復を信じて

高松協同病院西病棟 天野恵理



動物園に同行した病棟スタッフ (執筆者とは別)

Aさんは明るく社交的な三十歳代の女性です。仕事中に脳出血を発症し一命は取りとめましたが、重度の高次脳機能障害が後遺症として残りました。急性期病院から転院してきたばかり

のAさんは、新しい環境になじめず、スタッフとの会話も成立しない状況でした。少しでも心を開いてもらえるよう入院環境を整え、些細なことでも声をかけ警戒心や恐怖心を和らげるよう努めました。入院三ヶ月が過ぎた頃から徐々に変化が見られてきました。愛用の日記帳に「動物園に行こう」「行きたい」など、気持ち文字に表れるよう

になったのです。その後の日記帳には、楽しい内容の文章やイラストを書いたり、スタッフとのコミュニケーションも自然に取れるようになりました。半年近くになると他の患者様とオセロや将棋をして過ごしたり、携帯電話で友達に連絡して会ったり自分から周囲に接触が図れるようになりました。念願であった動物園に担当スタッフと一緒に行く夢が叶い、穏やかな優しい眼差しで動物と触れ合い楽しい一日を過ごしました。

現在、Aさんは自宅退院を目指してリハビリが可能な施設に移って頑張っています。外出で遊びに来て下さったAさんは見えるほど元気になり、スタッフ一同大変驚き、涙が出るほど感動しました。まだまだリハビリは続きますが、いつか自宅に戻り、仕事に復帰できる日を信じて応援していきたいと思えます。

子育てしながら頑張っています！



高松平和病院 5病棟勤務 穴吹留実

育休から復帰して間もない頃は、子どもが熱を出し、病児保育に預けたり、仕事を休ませてもらったり…。子育てしながら仕事ができるんだらうかと落ち込む日々でした。し

かし、病棟には母親としても長年やってきた先輩方がたくさん！相談や悩みも聞いてもらえ、今では、心の拠り所となっています。

育休前と変わらず、自分のやりたい看護ができ、家族を始め、スタッフの皆さんには本当に感謝です。

高松協同病院で勤務させて 頂いて一年になります



高松協同病院西病棟勤務 尾形珠美

初めての回復期リハビリ病棟での勤務であり、はじめは急性期病棟との違いにとまどいを感じました。勤務していくにつれ、患者様・家族様を中心とした寄り添う看護を行うことができました。まだまだ学ぶことや分からない事も多いのですが、自分なりに患者様・家族様の為に何

が出来るかを考えて今後も勤務していきたいと思えます。
四月に育休明けで
病棟に復帰しました



高松協同病院西病棟勤務 井上由貴子

回りハ病棟では退院後の生活を想定した看護が必要となるため、一人一人の患者様のライフスタイルを尊重した看護が求められます。病棟の特殊性から勤務も不規則であり育児と仕事の両立への不安は大きかったです。しかし上司の温かい言葉に励まされ、勤務の調整をしていただき、現在は時短勤務ですが時間に帰れるように周りのスタッフがフォローして下さり子供と過ごす時間も増えました。復帰への不安も解消しこれからは楽しく両立していこうと思えます。

看護師・介護福祉士 募集中!

高松協同病院・高松平和病院
で夜勤のできる方を募集しています。
子育ても含め、働き続けられる条件があります。

- ・病児保育 院内保育(土日・夜間)有
- ・基本給の経験加算は15年まで

●連絡先●

香川医療生協本部人事教育部
藤井まで

Tel. 087-812-6301

〒760-0073 高松市栗林町1-3-24