2018年9月号 第227号
組合員数 48,800人
出資金額 936,305千円
一人平均出資金額 19,187円
（2018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)833-8956

みんなの健康

ひとりはみんなのためにみんなはひとりのために

香川医療生活協同組合
〒760-0073
高松市栗林町1-3-24
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
本部 TEL(087)812-6301
発行責任者／小池康有
編集／機関紙編集委員会
ホームページ http://www.kagawa.coop/

1歩踏み出した ここから広がれ こども食堂

お腹が空いた、先生！

「こども食堂」の説明のため近隣の小学校の校長先生と面談した際、伺った話。

昨年のこと、夏休みになってしばらくして、こどもが職員室に飛び込んできた。「お腹が空いた！先生！」。事情を聞くと、普段から家庭での朝の食事がないことが多く、学校給食が食生活の柱であったのだが、それが無くなった夏休みは空腹な日が続いていたとのこと。以前より、「夏休みあけには痩せてくるこどもがいる」とこどもの貧困問題にとりくむ人たちからいわれてきた実例だ。

日本では、こどもの七人に一人が貧困という状況で、二〇一三年に「子どもの貧困対策法」が制定されたが、こどもの貧困改善の流れは今だできていない。

長く続けるために ご支援・ご協力を

栗林校区コミュニティ協議会からの後援をいただき、栗林、花園小学校では全生徒へ周知のチラシを配布してもらった。職員からカンパ、お米、果物、野菜などの寄付をたくさん戴き、七月二十一日の開店日を迎えた。当日は予想外に多くのこどもや、家族が参加してくれた。四時開店。三々五々、集まってきたこども達は、ゲームをしたり、サポーターの高校生に夏休みの宿題を手伝ってもらうなどで楽しく時を過ごす。そしていよいよ食事。野菜がたっぷりのカレー、サラダを三十数人の参加者全員で賑やかに食べる。普段、野菜嫌いのこどもも、この日だけは完食。デザートは、桃とよく冷えたスイカ。食後の休憩もそこそこに、こどもたちは、近くの公園へ飛んでいき、日が暮れかけるまで遊んだ。初対面のこどもどうしだったが、すぐ打ち解け、楽しい時間をすごせたようだ。

「こども食堂」の最大の目標は、長く継続してゆくことだ。そして地域の方々に存在を知っていただき、紹介してくれる子ども、利用家族が増えてくれれば、地域のニーズがより正確にわかってくると思う。そのように発展させたい。

「こども食堂」は、職員主体で運営しますが、サポーターと寄付が必須。広く協力と支援をお願い致します。

へいわこどもクリニック
所長　中田耕次

健康審査、がん検診、歯科検診の結果を健康づくりと治療に生かしましょう。

「居場所づくり」と「健康づくり」を通して新たな飛躍を作り出しましょう！

第三十九期香川医療生協の通常総代会が開かれ、藤原理事長のあいさつのあと、三名の来賓の皆様より激励と連帯のごあいさつ（概要）をいただきました。

続いて、小池康有専務理事より、総会議案の提案が各支部からの実践報告を交えて行われ、すべての議題が賛成多数で可決されました。

理事長あいさつ

香川医療生活協同組合　代表理事
理事長　藤原　高明
（医療福祉生協連
代表理事会長理事）

二〇一七年度は「香川医療生協の地域包括ケア」を具体化するために、三つのつくろうチャレンジをすすめてきました。事業所のない小豆島で、空き家を利用した居場所である「どんぐりころころ」が開所し、地域に喜ばれています。全県下に広がっているとはまだ言えませんが、こういった取り組みを広げていきたいと思います。

健康づくりの取り組みでは、健康チャレンジが六〇〇〇名を超える規模で広がりました。またフレイル予防に向けた体力測定なども広がっています。今年は、この取り組みをさらに進めていきたいと思います。六月七日に開かれた、日本医療福祉生活協同組合連合会の総会学習会は、「組合員参加が事業の質を高める」と題して行われました。私たちの組織の最大の特徴は、ともに組合員として生協を担う地域住民と医療や福祉を担う専門職が、それぞれ主体者として協力しあうことにあります。居場所づくりや健康づくりの活動を通じて、新たな飛躍を作り出しましょう。

昨年秋、臨時国会冒頭解散による突然の総選挙で、与党は改憲発議に必要な三分の二の議席を獲得しました。国会では九条を含めた「憲法改正」にむけた議論が加速しています。

一方、米朝対話による緊張緩和の流れや、国連での核兵器禁止条約の採択、国際NGO・ICANのノーベル平和賞受賞など、世界では対話による平和の実現、核兵器廃絶の動きが進み始めています。

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」を理念にもつ医療福祉生協として、一人一人が自分で考え判断できるように学習をすすめ、日本国憲法の恒久平和主義と立憲主義、国民主権を守り活かす活動をすすめていきましょう。

来賓ごあいさつ

香川県知事　浜田恵造様
香川県健康福祉部長
安藤照文様代読

香川医療生活協同組合の第三十九期通常総代会が開催されますことを心よりお喜び申し上げます。藤原理事長をはじめ組合員の皆様方には自ら健康チェックや検診に取り組まれ、健康を守る活動をすすめられるとともに、組合として医療・介護サービス等の提供により県民の皆様の健康と医療の向上に多大のご貢献をいただいておりますこと、深く敬意と感謝の意を表します。

近年の健康・医療を取り巻く環境は、急速な少子高齢化の進行や社会構造の多様化・複雑化がすすむなかで、がん、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病に加え、認知症が増加するなど大きく変化しています。

こうした状況を踏まえ本県では健康長寿の香川を作ることと、切れ目のない安心な医療体制を作ることを重点施策に掲げております。

このうち健康長寿の香川を作るでは、今年度新たに運動・食事などの生活習慣の改善や、健康診断の受診などの健康づくりの取り組みに対し、特典を付与する仕組みを構築し官民共同の県民運動を展開する「かがわ健康ポイント事業」に取り組むこととしており、県民の皆様一人ひとりの健康づくりの意識の醸成と主体的な健康行動の定着を図っております

皆様方には今後ともご自身の健康づくりに取り組まれるとともにその輪を地域に広げていただき、健康長寿の実現や安心な医療体制の構築により一層のお力添えを頂きますようお願いいたします。

結びに香川医療生活協同組合のますますのご発展と、皆様方のご健勝、ご活躍を祈念いたしましてお祝いの言葉といたします。

高松市社会福祉協議会　常務理事
事務局長　岡本英彦様

香川医療生活協同組合第三十九期通常総代会が盛大に開催されますことをお喜び申し上げます。香川医療生協の組合員の皆さまにおかれましては、この「香川医療生協がめざす地域包括ケア」のパンフレットにありますようにいち早く、健康づくりや生きがいづくりに取り組まれております。皆様方の活動は、活力ある元気な市になるために重要な活動でございます。その輪がますます広がりますよう願っております。本日は誠におめでとうございました。

高松市老人クラブ連合会
会長　豊島　實様

私たち老人クラブにおい

ては、新地域支援事業の包括ケアシステムおよび居場所づくりなどでいろいろお世話になっています。老人クラブは、健康・友愛・奉仕という全国三大方針に基づき活動を行っており、できるだけ外に出て、体を動かし健康寿命を延ばしていこうと願っています。ご協力よろしくお願い申し上げます。本日は、総代会の開催に際しまして貴会の発展を願うとともに、藤原理事長様はじめ総代会にご参加の皆様のご健康・ご多幸・ご活躍を祈念いたしまして私のご挨拶といたします。

地域とともに活動を広げる 各地のようす

健康チャレンジの取組みを振り返って

健康チャレンジが始まって十年余り、班・手配りさん・地域の居場所・運営委員のつながりのある方などを中心に広げています。またコミュニティセンターにも置かせていただいています。参加者の感想は「あいうべ体操」でむせが減り飲み込みが良くなった。花粉症がいつもより早く治った。食事は毎日のことなので、塩分摂取を意識し家族の好みを変えるように努力している。二ヶ月意識して歯磨きをし、健診でみがき残しが少ないと言われ嬉しかった。などがあります。

今後地域に広める特効薬は見つかりませんが、ことあるごとに話題にしたり、支部ニュースの活用などで健康チャレンジに感心を持ってもらいたいと思っています。何より私たち運営委員が問題意識を共有して取り組んでいくことが一番大切だと思います。

古高松支部　植村弘美

コープ三木店との生協間協同

三木町の四つの支部が交代で毎月第三火曜日にコープ三木店で買い物客に声かけして、健康チェックと看護師さんの健康相談もしています。

十一月の健康まつりでは、コープ三木店で一四〇個余りのお弁当を注文し、おかずも相談することができ、年配者向きで参加者に喜んでもらいました。四月の餅つき大会にはコープ三木店より出来立ての唐揚げを出品して頂き、味も好評であっという間に売り切れ追加で取りに帰ってもらいました。これからもコープ三木店とは協力し合っていけたらと思っています。

平井支部　志渡紀代子

どんぐりころころ 開所による相乗効果

昨年、多くの方にご協力いただき、古民家を改装しての居場所が小豆島にオープンしました。開所するにあたり、中央ブロックでは新加入・増資の目標達成を目指して地域訪問や強化月間に取り組みました。池田支部では、居場所改装のお手伝いや支部独自での地域訪問を重ね、新加入や増資につながりました。土庄支部では結成後、初めて四課題を達成することができました。昨年は一つもできなかった班が十班も誕生するなど、ブロック全体にも相乗効果がありました。同じ目標に向かって、頑張った過程が成果につながったと思います。

土庄支部　田宮博

町内でも何とかならんかの声に応えて

多度津支部は自治体キャラバンで、任意インフルエンザ予防接種の補助を求めて要請を繰り返してきました。近隣自治体である善通寺市、まんのう町、綾川町が中学生まで補助をしているとのことで、「町内でもなんとかならないのか？中学生までの補助をしてほしい」と要請をしました。三月議会で予算化され、子育て世代の保護者から「安心して予防接種を受けられる」と大変喜ばれています。町民の要望実現の為に、粘り強く要請することが大切であり、今後も引き続き頑張っていきたいと思います。

多度津支部　尾崎忠義

総代会会場でのカンパのご報告

★看護学生企画　DANSへの派遣カンパを総代会にご出席の皆様からいただきました。大変ありがとうございました。

お寄せいただいた金額　62,910円

生協強化月間とキックオフ集会

中央・西ブロック
日時　九月二十七日（木）
　　十四時～十六時
場所　ルポール讃岐
テーマ　「知って　語って　広げよう！医療生協の魅力」～強めよう！バディとのつながり～

南ブロック
日時　九月二十日（木）
　　十三時～十五時
場所　南組合員センター
　　はーもにー
テーマ　「組合員・仲間ふやし～」

東ブロック
日時　九月八日（土）
　　十三時半～十五時半
場所　協同病院3F会議室
テーマ　「組合員と職員の協同で地域包括ケアを考えよう！」

中西讃ブロック
日時　九月十三日（木）
　　十三時半～十五時半
場所　飯山総合
　　保健福祉センター
テーマ　「仲間を増やして楽しく健康づくり！」

東讃ブロック
日時　九月二十五日（火）
　　十三時～十四時
場所　生協みき診療所
　　組合員ホール
テーマ　「健康づくりから組合員ふやしへ」

「居場所づくり」など応援、ご協力いたします。お気軽にご相談下さい。【連絡先：組合員活動部　087-833-8115】

第一回

1.5テスラMRIで見つけよう、病気やけが

～当院でMRI検査を受けましょう～

MRIとは？

なぜ1.5テスラに変えたのか？そもそもMRIとは何か？わかりにくくてもこの点は少しお話をする必要があります。MRIとはMagnetic Resonance Image（核磁気共鳴画像法）の略称です。強力な磁場を用いて高周波の磁場を体内に当て、そこから得られる体内の水素原子に共鳴現象を起こさせて、そのときに出る電波を解析して体内の画像を作ります。人間の体は水、有機物などが多いので水素原子が豊富でありその分布の差が画像となって得られます。

タイトルに出てくるテスラとは磁束密度の単位ですが、磁場の大きさと考えます。古いMRIは0.3テスラでしたから、単純に五倍の磁場が得られることになります。得られる情報量はそれ以上です。

磁場が高いということは、金属や電磁誘導による電流などが発生しやすい状態の中にみなさんが入るということで危険性もあります。このため磁力に弱いものは徹底的に外してもらわないといけません。また、磁気を帯びる性質のあるものは検査の結果に悪影響を与えたり、電流によるやけどなどが発生することがあり、電気製品はかなりの高確率で故障してしまいます。このため、下の表のように絶対にMRIを受けることが出来ない人がいます。

たくさんありますが、当院ではチェックシートを用いて看護師や技師がチェックしますので、心配でしたら遠慮なく申し出て下さい。次号では、各科において診療で活用するMRI画像についてご紹介します。

整形外科　副部長
中平　旭

今回導入された新MRI

受ける際のご注意！

①体内に電子機器部品（ペースメーカーなど）がある人
②脳動脈瘤クリップがある人（MRI可能なものを除く）
③目などの特別な体の部位に強磁性体の破片がある人
④目のメークアップ用品（マスカラ、入れ墨、ラメなど）
⑤血管内に挿入した医療機器の一部
⑥心外膜ペースワイヤー
⑦皮膚に貼る薬
⑧補聴器、人工耳小骨
⑨カイロや市販されている膏薬の一部

●事業所紹介●

デイサービスセンター はーもにー 栗林

お問い合わせ・ご相談は ☎（〇八七）八九一ー〇五三一

祝オープン十周年！

はーもにー栗林は、コトデン公園駅の斜め前

こんにちは、デイサービスセンターはーもにー栗林です。

琴電栗林公園駅から西へ徒歩一分ピンクの看板が目印です。定員十五名の地域密着型通所介護事業所でアットホームな雰囲気のデイサービスです。二〇〇八年にサービスをスタートさせ、地域の方々、組合員さんに支えられ今年で十年となりました。「はーもにーに来たら落ち着く」そう言って貰えるようこれからも職員一同元気にサービスを提供していきます。

はーもにー栗林って他のデイサービスと何が違うの？

はーもにー栗林では他のデイサービスと同じように食事や入浴、機能訓練やレクリエーションのサービスが受けられます。利用者の定員が少ない為同じサービスでも手厚い支援を受けることが出来ます。職員が利用者一人ひとりに寄り添い、悩みや健康相談を受け、利用者さんが日々健やかに生活できるよう支援しています。

みんなで作った大作から、各自の自慢作品まで様々

工作で認知症予防

利用者さんや家族の方がよく心配されているのが「認知症」です。認知症の予防には指先を動かすことが効果的だといわれています。

はーもにー栗林では工作のレクリエーションに力を入れており「ハサミや糊を使う」「紙を小さくちぎる」などの指先をたくさん動かすことを行なっています。作品は季節感のあるものを選び個々に合わせた作業を用意しています。また、利用者さん全員で協力し、ひとつの大きな作品も手がけています。玄関から入ってすぐの壁は季節に合わせた巨大な作品が掲示されていますのでお近くに来られた際は是非見に来てください。

季節感を大切にしています

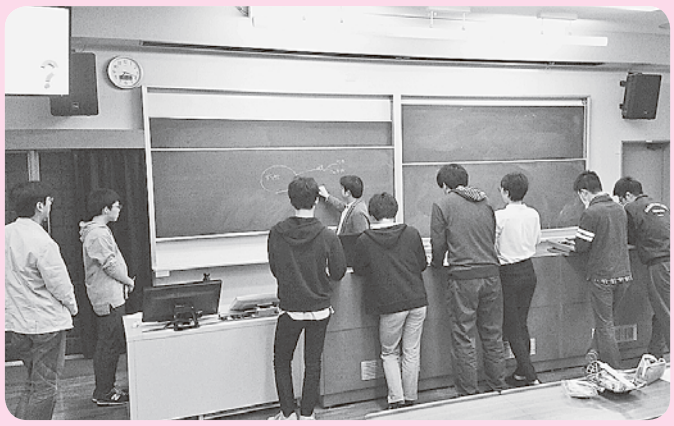
臨床推論セミナーを定期開催しています

毎月、第三木曜日の夜に香川大学医学部の講義室をお借りして、当院内科・家庭医療科の佐藤龍平医師が「臨床推論セミナー」を医学生向けに定期開催しています。

参加医学生は毎月様々な顔ぶれで、大学構内の掲示板に貼ってある企画ポスターを見て参加している様で、そこから新たな医学生との繋がりができ、今では医師後継者対策に必要な大事な企画になりました。

医学生は、実践的でためになり、何より佐藤医師の講演が楽しいと話しています。

こうした新たな取り組みを行い医師獲得に向けて努力していますが、まだまだ組合員さんのご協力が必要です。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いましたら、ぜひ医学生担当までお知らせ下さい。



実践的でためになると好評

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

車椅子の使い方

体つくり隊㉒

善通寺診療所
理学療法士
谷澤　智恵美

車椅子は「移動」を補助するための福祉用具です。車椅子への乗降時には、必ず写真の「①**ブレーキ**がきちんとかかっていること」、「車椅子から乗り降りする時には②**フットレスト**に足が乗っていないこと」に気を付け転倒しないように注意して下さい。坂道を登る時は前進で昇り、下り坂の時は後ろ向きで降りるようにしましょう。

車椅子を選定する際は、身体状況、環境、使用目的などで使用する車椅子が変わるため、必ず専門の方にご相談下さい。

看護師・介護職員募集！ ☎087-812-6301

高松平和病院（栗林町）　正職員・パート職員、外来当直パート
高松協同病院（木太町）　正職員・夜勤ができる方
訪問看護ステーション ひまわり（栗林町）　パート
デイサービス協同
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

おたのしみクイズ

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、まちがい箇所に赤色印をつけて下さい。

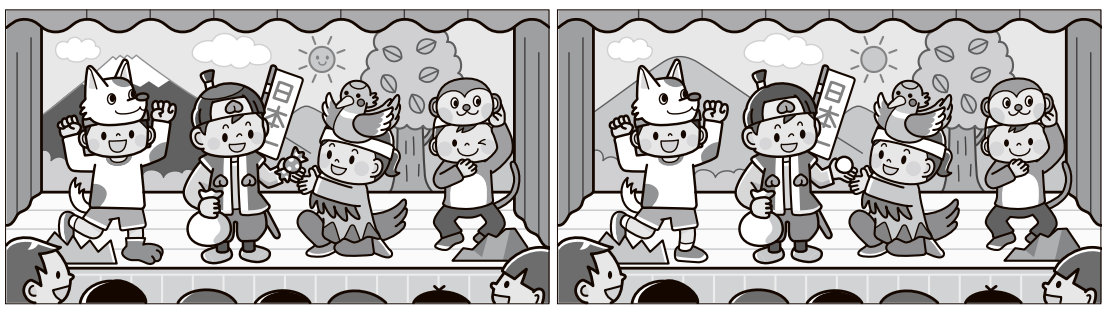
住所、氏名、年齢をご記入の上、身近な出来事、ご意見、ご感想など、何か「一言」をそえてご応募下さい。ご意見、ご感想は掲載させていただくことがあります。（匿名希望の方はその旨をお書きください。）

② **〆切　九月末日**

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



ⓒ幼児の学習素材館

七月号の応募は三十二通で、二十九名が正解でした。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）

北山　真紀　高松市
松本　正幸　高松市
高田さおり　高松市
新原　康孝　高松市
助安　悦子　綾歌郡
庵治川廣美　木田郡

読者だより

〈9月号〉

後回しにせずに、率先して！

高松市　古市ひろ子さん

いつも乳がん検診を、後回しにしていましたが、（記事を読んで）今年は率先して受診しようと思いました。

今年は、大丈夫だろうか？

高松市　匿名希望さん

健康診断が七月から始まります。今年は大丈夫だろうか？毎年、病名が増えています。

笑顔を届けます！

高松市　杉本ミハルさん

週一回フラダンスを習い始めて十年近くになります。協同病院の夏まつりや健康まつりに参加させていただいています。これからも見てくださる人たちに笑顔を届けたいと思います

友達に誘われて健康チェック

高松市　シニア・ウサギさん

六月二十八日、健康チェックに友達に誘われて行って来ました。少し不安でしたが、今の自分の体の状態をチェックできてよかったです。

気持ちが落ち着きます！

三木町　匿名希望さん

いつも胃カメラでお世話になっています。一年が早いです。いつも親切にやさしくして下さってありがたいと思っています。少しでも気持ちが落ち着きます。

健診を呼びかけています。

高松市　石丸國子さん

特定健診の声かけ運動を参考に（受診の）呼びかけをしています。

七夕豪雨。お見舞い申し上げます

高松市　深谷由美さん

今年の七夕は、大雨のため空を見上げることもなく、またそのあとには、中四国に大変な被害をおよぼし、とてもニュースを見るのがつらい日々になりました。お見舞い申し上げます。私の幼少の頃は、笹飾りは願いを込めで川に流し

看護介護の現場から

こんにちは 通所リハビリテーション虹の里です

通所リハビリテーション虹の里　主任　宮原佐代子

暑さ厳しい折、皆さん、体調はお変わりないでしょうか。

通所リハビリテーションでは、病気や骨折での退院後の方、施設から退所された方、そういった利用者様に必要なリハビリテーションや体調管理を行っています。

リハビリテーションは、理学療法士二名と作業療法士一名が必要に応じて個別に（退院後は特に手厚く）行っています。ご自宅でもご自身で続けられるような自主トレーニングメニューを指導し、体力維持と向上、健康増進のお手伝いをしています。

ご自宅でお困りの方には、入浴介助も行っています。

送迎はご自宅まで参ります。ご家族様の介護負担軽減にも役立つかと存じます。

医療度の高い方でも看護師一名が常駐していますので、その都度健康チェック、必要な医療処置（又急変時の対応）等行い、ご本人やご家族、ケアマネージャーとの連携のもと、ご自宅での生活が安心安全に、また、少しでも快適に過ごすことができるように日々お手伝いさせて頂いています。

曜日ごとに、利用される利用者様が決まっていますので、馴染みになって会話も弾み、居場所作りにも繋がります。

お土産に出来そうな小物を作って頂いたり、利用者様皆で（例えばちぎり絵で）壁画を完成させたりといった事にも取り組んでいます。

ボランティアさんにもご協力頂き、ハーモニカや民謡、日本舞踊やフラダンス、フラワーアレンジメント等の時間も計画し、通所のアクセントになっています。

季節行事も楽しんでいて、ミニ運動会や夏祭り、この時期では先日そうめん流しをしたところです。

是非一度、そんな楽しい時間を通所リハビリテーション虹の里で私たちと一緒に過ごしませんか？

いつまでも住み慣れたご自宅でお元気に！をモットーに、皆様のご利用をお待ちしています。

トレーニングは楽しくなくっちゃ

手配りさん登場

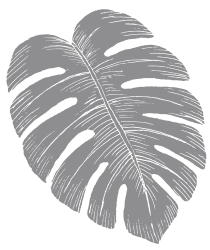
山田支部　笠井　陽子さん

主人は、平和病院でお世話になって三十数年になります。今は入退院の繰り返しで一昨年からは胃ろう、ペースメーカー、酸素が必要になり、訪問看護ステーションみきでお世話になっております。自宅では時々実習生を受け入れ、主人自ら学生さんにニコニコと楽しそうに説明しています。学生さんは皆、素直で真剣に聞いてくれ、私たちも孫と話をしている様で可愛いく、元気をもらいます。実習最後の日には手紙をくれ優しい言葉をかけてくれます。また、みきの訪問看護師さんはとても優しく家族の体調まで気遣って下さり有難く思います。将来いつの日か立派な看護師さんになられて医療生協に就職して下さる事を願いつつ、これからも実習生受け入れを続けさせて頂きたいと思います。

栗藤支部の講演会に参加！

高松市　匿名希望さん

「健康寿命を延ばすために」という講演を聞き、なるほどと思うことばかりでした。同年代の人の川柳も的を得てうなづける事ばかり。よい勉強会でした。



香川医療生活協同組合 診療案内

2018年9月1日現在

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・安田	高木 中井	長町・植本 佐藤龍・高木	高木・中井 担当医・原田(11:30～)	豊岡・原田 長町	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00～6:00	高木・佐藤龍 植本	何森晶(4:00～6:00) 原田・佐藤龍・安田	長町 (2:00～5:00)		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いております。

乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00～12:00		何森亜	何森亜 (第1･3･5)	何森亜		

●乳腺外来は午後休診です。

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			

★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いております。 ・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いております。
	●整形外科	・診察は予約制となっていますが、8：30から9：30まで当日受付も行っています。 ・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お願いします。

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
入院部門	【受付時間】9:00～21:00	
	3病棟	☎087-833-8895
	4病棟	☎087-833-8912
健診部門	【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

●専門診療●

内科	循環器 高血圧	高木･長町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	水・木午前。香大医師が担当いたします。

緩和ケア相談外来	原田	月	15:00～17:00
	蓮井	水	15:00～17:00
		木	9:30～11:00
乳腺外来	何森亜	火	9:00～12:00
		第1･3･5水	9:00～12:00
		木	9:00～12:00
禁煙外来	佐藤龍	金	16:00～17:00
肛門外来	豊岡	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	津島／久保	長町･北原紀(第1･3) 久保(第2･4) 北原孝(第2･4･5)
午後 3:00～5:00(月・火) 3:00～6:00(水・金)	中尾	北原紀 中尾	北原紀 阪梨		津島／久保 北原孝(4:00～)	

■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 病児保育はとぽっぽ ☎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	9:00～13:00
午後	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) 長町(訪問診療)	田中(内科)	担当医(内科) 長町(訪問診療)	田中(内科)	担当医※
午後 3:00～6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	担当医(内科) (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 9:00～13:00	尾平野	尾平野・小﨑	尾平野	尾平野	尾平野・小﨑	担当医※
午後 3:00～7:30	尾平野・今川	尾平野・小﨑	尾平野		尾平野・小﨑	

月曜は18:30まで ※土曜は12:30まで。 ■受付は診療終了時間の30分前まで。

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・小﨑	砂田	砂田・小﨑	砂田・小﨑	砂田	担当医
午後 2:00～7:00	砂田・小﨑	砂田	砂田・小﨑	砂田・小﨑	砂田	

※木曜日は午後5時まで。

〈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「はーもにーぽっぽ藤塚」
☎（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

○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

高齢者のくらし【無料】相談実施中 第4木曜 13時半 申込み先【香川高齢期運動連絡会 090-9771-5487】

「核兵器禁止条約採択一周年を考えるシンポジウム」開催。

今年の香川県の国民平和大行進（六月十～二十四日）は、昨年を上回る六二六名の参加者となりました。医療生協各支部から一歩でも二歩でもと歩かれた方、休憩所でのお接待をしていただいた方、お疲れ様でした。さらに、七月七日には「核兵器禁止条約採択一周年を考えるシンポジウム」が数十年に一度と言われる大豪雨の中、開催されました。

大雨の中でのシンポジウム

開催挨拶に立った、野本賢氏（香川県原爆被害者の会事務局長）から全国の被爆者が一五四、〇〇〇人、県内の被爆者健康手帳所持者が二九六人、平均年齢が八十二歳となった被爆者の現状を報告の後、六人のパネラーからは以下の発言がありました。

◆林俊夫さん
（香川大学名誉教授）

物理学とりわけ素粒子論研究者として、六月三十日の非核の政府の会の総会での議論を紹介。とりわけ禁止条約の内容を説明し、「核抑止」は神話と強調。

◆塚田俊夫恵さん（キリスト教牧師）

日本における原子力政策の歴史と、その中での安全神話を告発し、セツコ・サーローさんの言葉に感銘したこと、「人類は核と共存できない」ことを強調

◆堀尾崇子さん
（新日本婦人の会会員）

何も知らなかった主婦が、安保法制問題に興味を持ち始めてから、もっと平和・核に関心を持ちたいと思い参加したと自己紹介。広島の原爆資料館には二回入館し核兵器のひどさは実感したが、毎日安心して暮らすという当たり前の事を手に入れたいと強調。

◆高田良徳さん
（原水爆禁止香川県民会議議長）

「ヒバクシャ署名」二五、四五三筆が原爆被害者の会に届けたと司会から紹介。一九五四年三・一ビキニ事件以降の反核運動の歴史を紹介。一九八〇年代以降反原発運動中心に活動しているが、ヒバクシャ国際署名は初めての取り組みであるが、この課題では一致できると発言。

◆松永始さん
（原水爆禁止香川県協議会代表）

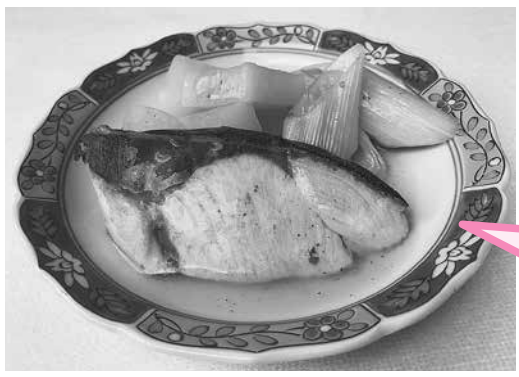
この五十二年の運動の中で、「核兵器禁止条約採択」に実感として「ヤッター」とTVに向かって叫んだとその感動を報告。思えば署名行動を続けてきたが、署名で対抗できるのかという不安もあったが、心を折ることなく「6・9」行動を続けてきたこと、今の「核兵器にしがみつく国」を署名で手足をしばっていこうと呼びかけた。

◆好井敏彦さん
（香川県原爆被害者の会代表）

広島で、体内被曝したと自己紹介。昨年の「核兵器禁止条約採択」されたがまだ大きなハードルがあり、賛成国一二二カ国あるが署名国は五十八カ国・批准国は十カ国であり、核保有国からの「ツブシ」があると告発。これを絵に描いた餅にしないことが大切と強調されました。

大雨で洪水警報が携帯から鳴る中でのシンポとなりましたが、六人のパネラーの熱が入った発言で、核兵器禁止条約採択の一周年にあたり香川県の草の根でも、核兵器にしがみつく勢力と核兵器の禁止・廃絶をめざす勢力がせめぎあう今の状況を、前向きに打開していく集会となりました。

すこしお生活　ぶり大根の山椒煮



《作り方》

① ぶりは二切れを半分にし、片栗粉を薄くまぶしておく。ネギは三～四cmに切る。

② 大根は一cmの厚さのいちょう切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（七〇〇W）で一～二分加熱する。

③ フライパンにゴマ油を熱し、ブリ、大根を入れて、表面に焼き色がつくまで中火から強火で両面を焼く。

④ Aとショウガを加えて十分ほど煮る。

⑤ 山椒、ネギを加えて、五分ほど煮る（とろみがつき、汁けがなくなる程度）

＊山椒は最後に振りかけてもよい。

☆減塩ポイント☆

片栗粉をまぶして、少量の調味料でもからまりやすく、大根は電子レンジで柔らかくし、味がしみこみやすくなっています。また、ゴマ油で焼き色を付け香ばしく、ネギ、ショウガ、そして最後の山椒を効かせることで、減塩でも満足できる味になっています。使い切れなかった山椒やめんつゆがあれば是非、試して下さい。

老人保健施設　虹の里
管理栄養士　村岡恵子

1人分の栄養成分
エネルギー… 260kcal
塩分…… 1.0g

材料（2人分）
ぶり… 2切れ（140g）
片栗粉…… 適量
大根…… 1/4本
ショウガ薄切り… 5枚
ネギ…… 1本
ゴマ油…… 大さじ1/2
山椒の粉…… 少々

【A】
めんつゆストレート
…… 大さじ3
水…… 180㎖