

機関紙・支部ニュースは、右記のQRコードからご覧頂けます。



大量の土砂が住宅を直撃 2018年7月11日
救助活動の様子 熊野町川角5丁目
付近の状況

昨年、大きな被害が発生した西日本豪雨災害

災害に向き合う 九月一日は「防災の日」

「天災は忘れたころにやってくる」物理学者・地震学者の寺田寅彦さんの残した有名な言葉です。近年は、忘れる間もなく様々な災害が多発する時代となった心配があります。昨夏の炎暑も気象庁は災害であると声明しました。

今年の総代会で、医療生協のBCP（事業継続計画）について発言させていただきましたが、この機に災害に向き合うというテーマでご一緒に考えてみることにしました。

近未来、巨大地震の被害は、

予想つかないのが現実

最近、東海・東南海・南海地震が同時に起きる巨大地震が想定され、これに基づくBCPの策定や防災訓練が行われようになりました。香川県は四国地方における救命・救助支援の拠点になることが決っています。香川県の震度・津波の高さとも太平洋側に比べ低く想定されていますが、ここまで都市化した環境での巨大地震は未曾有の体験です。どこでどんな被害が発生するか具体的には誰も知らない。インフラへの打撃も起きてみなければ分からないことが多いと思います。

自助・自立と各自の健康が

防災の基本

そのような状況の下、一人ひとりがいかに被害を最小限に抑え自立できるか、否か？防災初期段階での自助・共助の重要性は論を待ちませんが、加えるならそれを十

分にするためには一人ひとりの心の健康が前提条件ではないでしょうか。自身の身の安全を守り、助けられる側より助ける側で地域でのつながりを広げ共助に取り組む。そのためには日ごろから健康維持・増進に努める。考えてみれば医療生協の理念や日頃の取り組みとも重なって見えます。

地域での講演会や

訓練を活用しよう

季節がら、関心の高い、豪雨災害・土砂災害では、最近の観測予測技術の向上から、かなり精度の良い情報が迅速に発表されます。これらの情報をもとに各自治体では住民への避難勧告や避難指示が出されるので、自分が置かれている状況を理解した上で早めの避難や身を守る的確な行動をとる必要があります。そのためには各地方気象台が発表する情報や、各自治体が作成配布しているハザードマップについての正確な理解が必要です。最近、地域の自主防災会や自治会が企画する防災訓練、市や県が企画する講演会などが随時開催されていますので、積極的に参加（支部や班でも位置づけて）が望ましいと思います。防災意識や知識が得られるうえ、さらに地域・近所との繋がりが実災害の初期に最も必要で効果的とされる共助の芽が育つと思います。（次号「地震災害」について掲載します）

西ブロック 一宮支部 岸本 正

協同の力で、いのち輝く社会をつくる

第四十期・第五十一回香川医療生活協会の通常総代会が、出席総代二四五人(本人出席一五七人、書面議決八八八人)で開催され、藤原高明理事長のあいさつのあと、二名の来賓の方々より激励と連帯のごあいさつをいただきました。続いて、小池康有専務理事より、総会議案が提案され、討議の中で、まとめと方針を深める立場からの三つの実践報告(三面に掲載)や「新規事業のあり方」「経営改善の方策」「歯科事業所について」「BPCの現状」など当日発言で積極的な提案や質問が出され、すべての議案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

「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よう」

二〇一八年度は、健康づくりを通してくらしとまちづくりに貢献し、社会にアピールする活動に取り組みました。健康チェック活動は各地の地域のまつりでは恒例となっています。健康チャレンジは一五二一人が

もに取組む健康づくりが重要な役割を果たします。こういった活動に引き続き取り組んでまいります。

経営面では前年度の悪化を受け、年度当初から改善に取り組み、さらに年度途中から各事業所での対策を強化し、救急受け入れの改善、ベッド稼働率の改善などの目標を意識した様々な取り組みで一定の成果をあげたと考えています。組合員の皆様にご心配をおかけしたことをお詫び申し上げるとともに、これからも一緒に地域のご要望に応える活動に力を入れていきたいと思っております。

昨日、「二〇一九年度の骨太方針」が閣議決定されました。政策動向に目を向けながら、現場からの声をあげ、社会保障を改善する取り組みに力を入れていきましょう。憲法九条改定の動きにも注意を払う必要がありそうです。「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ひとりが自ら考え、判断し、行動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。

来賓あいさつ



香川県知事 浜田恵造様
代読 健康福祉部長 安藤照文様

香川医療生活協同組合

第四十期第五十一回通常総代会が開催されますことをお慶び申し上げます。藤原理事長をはじめ組合員の皆様方には、「健康チェック」や「健診」などの取り組みに加え、「かがわ健康ポイント事業(マイチャレかがわ)」にもご賛同頂くなど、健康を守る活動を進められるとともに、組合として医療、介護サービスなどの提供により、県民の皆様

の健康・医療の向上に多大な貢献をされており、深く敬意と感謝の意を表します。本県では、「健康長寿の香川をつくる」ことと「切れ目のない安心な医療体制をつくる」ことを重点施策に掲げています。このうち「健康長寿の香川をつくる」では、今年度、小学校四年生に加え、新たに中学一年生への予防健診を助成対象とするなど、子どもの生活

習慣病予防対策を強化するとともに、加齢に伴う口腔機能の低下が心身の虚弱を招いて、要介護状態に進む「オーラルフレイル」の予防や改善の方法について普及啓発を図ることで、歯と口腔の健康づくりを推進します。

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

副会長 岡本英彦様

わが国は、急速に少子高齢化が進行しており、高齢者の在宅生活を支えるため、介護保険や医療保険をはじめとする様々な公的サービスをただですべての生活をカバーすることはできません。そのため「地域包括ケアシステム」や「地域共生社会の実現」にむけた取り組みが進められています。

香川医療生活協の皆様におかれましては、いち早く、

組合員活動の重要な柱として、地域コミュニティなどと連携し、それぞれの地域で、居場所づくりや見守り活動を積極的に進められており、先を見越したすばらしい取り組みをされており、心から敬意を表したいと思います。私ども社会福祉協議会におきましても、

各地域の活動団体を支援することはもとより介護保険では提供しにくいサービスを住民主体で行っていただく仕組みづくりの支援やあらゆる生活相談に応じる「まるごと福祉相談員」を配置していますが、重要なのは潜在的ニーズに対応する地域の皆さん方の目です。どうか皆様方におかれましては、現在の活動を通じて、これまで以上に地域に関心を持っていただけたいと存じます。そうすることによって、少しずつ地域コミュニティが取り戻され、支え合い、活気のある地域になっていくと私は信じております。今後とも、地域住民の皆様方と一緒に進めてまいります。積極的に進めてまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。本日はおめでとうございます。

事業と運動で元気とつながりを広げる 各ブロックの取り組み

介護予防グループ活動事業 「どんぐり健康サロン」 中央ブロック

小豆島居場所「どんぐり
ころころ」が開所して十月
で二年を迎えます。

昨年四月から小豆島町の
介護予防グループ活動事業
に申請し、「どんぐり健康
サロン」を開催していま
す。開催には、オリーブ塾
受講生が一名以上とあり、
現在、卒業生が運営委員で
四名、今年度新たに二名が
受講しました。「どんぐり
健康サロン」の開催やオ
リーブ塾の受講により、知
名度が上がり、学習会の講
師も自治体に依頼できるよ
うになりました。また、百
歳体操も継続して行い、健
康づくりや仲間づくりで自
治体や地域から認められる
存在になってきました。



継続は力～100歳体操

カフェはーもにー 五年間の歩み 南ブロック



“楽しい”の原点に戻って

二〇一四年七月、南ブ
ロックで「カフェはーも
にー」がオープンしまし
た。その後数年は、赤ちゃ
ん連れのママさん達や、高
齢者の方々も参加され、賑
わっていました。

しかし、三年ほど経った
頃から客足が減り始め、売
り上げも減少。モチベー
ションも下がり、「楽しい」
より「しんどい」が勝って
きました。

そもそも「カフェ」を始
めた理由や、メリット、デ
メリットを出し合い、「こ
の交流の場が無くなってい
いのだろうか？」思い返
し、継続することになりま
した。原点を振り返ること

在宅ケアセンターみき 「みきエリアの連携」 東讃ブロック

新しいみきエリアの幕
開けです。「あなたが支え
る・あなたを支える」をス
ローガンに、在宅ケアセン
ターみきを設立しました。
この秋からフレイル予防
活動に先がけて、健康づく
り委員会を中心に、組合員
さんを対象とした貯筋体操
を始めます。これは月一回
の一時間、デイケア職員指
導のもと、健康で活動的に
年を重ねられるようそれぞ
れの目標を定め、運動プロ
グラムを提供します。いつ
までも健康を保つことで組
合員活動が活発になり、地
域に協同の「輪」を広げて
いきます。



好評！独自の運動プログラム

二〇一九年度

組合員活動交流集会

組合員、職員が日頃の組
合員活動の素晴らしさを共有
し生協強化月間に取り組める
よう、例年より半年早く左記
の日程で開催します。

日時 九月十八日(水)

一四時一〇分

～一六時四五分

場所 瓦町フラッグ八階

テーマ 安心のネットワーク
を地域に広げよう！

学習講演は高松平和病院
家庭医療科佐藤龍平院長を講
師に「家庭医からみた組合員
活動のすばらしさ」です。参
加希望の方は
☎八三三・八一五まで。

東讃ブロック

満員の組合員交流集会

七月十三日、大川オアシ
スにて開催し、一三二名の参
加で賑わいました。メインは
「認知症にならないだけで辛
せですか？」と題した佐藤龍
平院長の学習講演、続いてみ
き診療所の介護福祉士とセラ
ピストによる「貯筋運動のす
すめ」です。午後は昼食を交
えて、川柳クイズなどで盛り
上がりました。東讃ブロック
では昨年よりフレイル予防に
力を入れており組合員と職員
が共同で身体機能の弱点改善
に取り組んでいます。興味の
ある方はみき診療所まで。

憲法川柳人気投票第1位作品決定

「守りたい 平和憲法 こどもの未来」

今年の総代会方針には、
憲法を学ぶことや平和や人
権や健康などをすべて人が
享受できる社会をつくるた
めのSDGsへの取り組み
が盛り込まれています。い
ま、SDGsの内容を網羅
する憲法を変えようとする
政権の動きが強まっている
なかで、憲法を大事にした
いと思う私たちの気持ち
を、何らかの形で表現でき
ないかと、四月から憲法、
特に第九条に関する川柳を
募集しました。応募された
川柳は、四十五名の方から
七十五句が寄せられ、六月
の総代会で、総代さんによ
る人気投票が行われました。

最も人気の高かったのは、
タイトルで紹介した句
で、これは高松平和病院健
康づくり課の寺竹亜衣さん
の句でした。そこで、作者
にこの句に込めた思いを聞
いてみました。

「私には男の子のこども
がいます。この子が大きく
なって、戦争に送り出すよ
うな世の中には絶対にした
くありません。この子のた
めにも、そしてすべての子
どもたちの未来にとっても
平和なままの世の中を残し
ていきたい。そのためにも
憲法を大事に守って行く事
が欠かせないと思ってこの
句を詠みました」というこ
とでした。

少し前に戦争法が強行さ
れた際、命を生み出す性と
殺させない」として運動の
先頭に立っていたのを見て
強い意思を感じましたが、
インタビューをしてみても、
今回も同じような感じがし
ました。その強い思いを、
率直に、わかりやすい表現
で示したことが、多くの方
の支持を得たのではないで
しょうか。

この作品の他にもたくさ
んの句が寄せられていま
す。香川医療生協のホーム
ページに全作品を発表しま
すので、ぜひご覧ください
い。また、支部ニュースな
ど、医療生協の活動に使用
したい場合は自由に利用で
きます。この秋、「檻の中
のライオン」という紙芝居
を使って憲法の学習会もで
きるように準備しています
ので、憲法について大いに
学んでいきましょう。

医師
だより

それぞれの目標に向かって 外部研修で奮闘中!



の家族や社会背景にまで目を配る「かかりつけ医」になれるようトレーニングを積んでいます。また、研究や受験に必要なレポートの指導を受けます。



高松平和病院
総合診療専攻医
植本 真由

こんにちは。家庭医・総合診療専攻医の植本真由です。



五月号で初期研修医を紹介しました。今号では初期研修後の専門研修について紹介します。当院では四名の後期研修医が在籍しています。外部研修に出ている医師は、左(植本医師)／下(半山医師)の写真のよう



植本真由医師は、新しい専門医制度で一年間、松山市にある愛媛生協病院で研修をしています。指導医のもと、患者のみならず患者



半山葉医師は、善通寺市にある四国こどもとおとなの医療センターで小児科研修中です。二年間医療センターで研修後、一年間高松平和病院とへいわこどもクリニックで研修をします。

病院の機能や症例を経験する上で、一定期間は外部の施設に出る必要があります。香川医療生協の研修規定の一部を活用しています。研修後は組合員の健康増進と医療活動に貢献できるように頑張ります。

(高松平和病院
医局事務課 末澤理恵)

こんにちは。家庭医・総合診療専攻医の植本真由です。愛媛生協病院では、家庭医に必要な力を身につけるため、様々な経験をしています。治療を行うだけではなく、目の前の患者さんどこから来て、誰とどんな生活をしているのか、趣味や好きなものは何か、などを知り、今後の様に生活していくのが一番良いか、患者、家族、他の職種の人達と一緒に考え身体や環境を整えていく、そんな診療をしています。精神科があるということもあり、精神疾患を抱えて、本人や家族関係などより困難な事例を経験させてもらったこともあり、診療所で使えるような整形の診察・手技なども勉強中です。健康や生活の事を、まずは何でも気軽に相談できるかかりつけ医をめざして日々勉強中です。

●事業所紹介●

ヘルパーステーション

はーもにー

お問い合わせ・ご相談は ☎(087) 815-5651

もう一人の家族、それが「はーもにー」のホームヘルパーです。

デイサービスセンター太田から程近い場所に「ヘルパーステーションはーもにー」があります。現在職員数は、サービス提供責任者三名、訪問介護員十七名です。介護福祉士やヘルパー二級など全員有資格者でサービスを提供させて頂いています。

ヘルパーは、要介護者や要支援者の認定を受けられている方が可能な限り自宅で自立した日常生活が送れる様に、サポートするのが仕事です。

利用者様に満足して頂けるサービスを提供するには、とスタッフから色々な意見が出ます。

ケアマネジャーの計画に基づき、ご利用者様、ご家族様の意見を尊重しながら食事や入浴介助、掃除、洗濯、ゴミ出し、買い物、食事の準備等の援助を行います。また一緒に台所に立ちたり掃除をしたりできることを大切に、介護予防につながるため、介護の悩みや困っていることなどあれば解決できるようにケアマネジャーや病院とも連携しながらお手伝いさせていただきます。

利用者様の在宅生活が安心安全に暮らせるように、より細やかな利用者様お一人一人に寄り添うサービスが提供出来る様に努めています。



いろんなメニューをご一緒に作ります



利用者様の笑顔が私たちの喜び

現在ヘルパーステーションはーもにーでは、新たに職員を募集していますのでお気軽にお問い合わせください。☎(087) 815-5651 担当:吉野

「ベストポジションバー」ってご存知ですか？ 体づくり隊²⁸



生協みき診療所 訪問リハビリ
理学療法士
桑野 文

自宅での介護環境を整える際に、「手すりを取り付けるには費用が掛かってしまう」「賃貸だから手すりを取り付けることができない」等、手すりの取り付けが難しい環境もあります。

しかし、「ベストポジションバー」は、天井と床で支持

する手すりのため、大掛かりな改修がなく使用できます。またトイレなど狭い場所にも設置することも可能です。

訪問リハビリを利用されている方で、トイレのタオルホルダーを手すり代わりに移動している方がおられました。タオルホルダーは手すりではないので、いつ破損するかわかりません。そこで「ベストポジションバー」を活用し、オプションの横手すりも設置することで安全にトイレへ行けるようになりました。

自宅環境で困っている方がいましたら、訪問リハビリに気軽にご相談ください。



トイレでの安全性と利便性が格段にアップ

医学科受験生向け「模擬面接」のご紹介

毎年十月と二月に医学科受験生（高校三年生、予備校生）を対象とした、「模擬面接」を開催しています。毎年三十名近くの参加者が集まり、参加者の多くは医学科に合格しています。地元の香川大学面接方式にならい、個人面接と集団討論を行います。面接官は香川医療生協の医師や幹部職員がします。参加者か

らは、面接官も知らない人で緊張感が高まり医学科志望者が集まるため、本番さながらの体験ができた、と毎回好評です。今年も例年通り十月と二月に開催する予定です。日程が決まりましたら、各高校や香川医療生協の各院所へ周知をしますので、医学科受験生の方はぜひご参加ください。学生担当 野口・池内



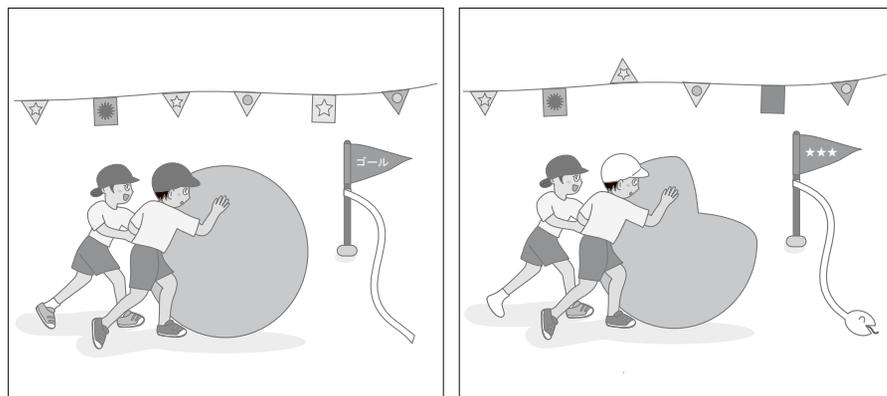
個人面接の様子

●お問合せ先：高松平和病院
学生担当 野口・池内
TEL：080-6372-7838
メール heiwahp@gmail.com



おたのしみクイズ

① 下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。



© 幼児の学習素材館

② 〆切 九月末日
③ 抽選で六名様に粗品進呈。
④ 当選者は紙面で発表します。
⑤ 宛先
〒七六〇〇〇七三
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』編集委員会

七月号の応募は四十五通で、四十二名が正解でした。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）

- 森川とわこ 東かがわ市
- 喜田 清 高松市
- 半田 雅子 高松市
- 山崎 妙子 高松市
- 二川 純子 仲多度郡
- 小原美知男 高松市

読者の声

〈9月号〉

お爺さんの日曜大工
高松市 阪口美智江さん



お爺さんが作りました。孫は、大はしゃぎで遊んでいきます。

健診で重大な病を発見

高松市 中村明子さん

三年前、平和病院で健診を受け、重大な病を発見してくれました。今こうしていられるのも真摯な指導があったからだと言幅の信頼をおいています。

憲法は、日本平和の大黒柱

木田郡 井上久美子さん

戦後日本の平和を支えてきたのは、日本の大切な憲法だと思います。

尿路結石！夜間助かりました。

高松市 奥平佐都子さん

先日、主人が夜、急にお腹が痛くなってお世話にな

りました。尿路結石で、薬で様子を見るとの診断。夜間本当にお世話になりました。

幼なじみで健康チェック

小豆郡 川井悦子さん

医療生協の健康チェックを毎月一回、幼稚園からの幼なじみ三人で、この頃はもっぱら病気のこと、老後のことなどの話を中心にしながらしています。

ぜひ観たい。「万引き家族」

高松市 須藤加枝子さん

(七月号に入っていた映画案内の)「万引き家族」は観たいと思っています。で、友と一緒にいきます。「ほけますからよろしくお願ひします」は、知りませんでした。観た方達は皆

さん涙したとのこと。いつわが身とも言えません。ぜひ観たいと思います。

収穫間に合わせほど豊作

善通寺市 安岐桂子さん

きゅうり、トマト、ピーマン：庭の野菜が生い茂り、収穫するのが間に合わないほど豊作です。毎食、サラダと野菜炒めで健康的な食生活です。

なかなか出ない 一言

高松市 川西ひろみさん

「手配りさん募集！」を見るたびに、「私も何かお役に立てたらなあ」といつも思うのですが、「よし連絡しよう！」という一言がなかなか出ません。仕事が忙しいなあと思うばかりです。

私たちが琴平支部はこんぴらさんの麓にあり、楽しく健康づくりをめざして「やさしいヨガ」を毎月二回行って体の調子を整えています。

今年六月には、認知症「当事者に聞く会」を開催。(七十名の方が参加) 認知症当事者Wさんの認知症になってから現在に至るまでの心身の状態の有様

支部紹介 琴平支部

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして

グ、フラワーアレンジメントなどを行って好評です。

今年六月には、認知症「当事者に聞く会」を開催。(七十名の方が参加)

認知症当事者Wさんの認知症になってから現在に至るまでの心身の状態の有様

の話は、とても学びが多いものでした。①周囲に知ってもらおう。②できることは自分でする。③外出する。④居心地の良い家庭環境をつくる。⑤プライドを傷つけない、など。



参加者全員が聴き入ったWさんの体験談

訪問看護は、まだまだケアマネジャーさんにも浸透してない面もあります。在宅療養の不安をやわらげ安心をお届けする役割を担っています。県下で二番目に開設されたひまわりは介護保険・医療保険どちらも利用でき、医療処置だけでなく生活評価など、他のサービスとのパイプ役であり、多くの患者様の人生の最期の時間にも共に過ごしてきました。

Aさんは、娘さん夫婦と同居し自宅を最期の場所と希望されました。しかし徐々に衰弱していく母の姿を目の当たりにし、家族の思いは重く重圧に押しつぶされそうでした。そんな時、音楽が好きでよく歌っていた母に自分たちの演奏を聴かせたいと、オカリナ



看護介護の現場から
訪問看護はあなたに「安心」をお届けします
訪問看護ステーションひまわり 所長 岩澤千鶴

やハーモニカを演奏し母の口ずさんでいた曲を合奏、笑顔をお届けしました。涙の中に笑顔がありました。また、認知症の老夫婦のお宅には、ケアマネジャー・ヘルパーと協力し毎日訪問して内服管理・食事・排泄・清潔ケア、インシュリン注射など、繰り返しされる当たり前の生活を支え可能にするお手伝いをしました。何とか二人で過ごしたという思いを、遠方に住む家族の理解と協力のもと今も何とか継続できています。

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・安田	高木・佐藤龍	長町・植本一 佐藤龍・高木	高木・担当医・ 原田(10:30~)	豊岡・原田 植本一	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~5:30	高木・佐藤龍 植本一	何森晶(4:00~5:30) 原田・安田	長町・担当医 (2:00~5:00)		担当医	
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00~12:00		何森晶	何森晶 (第1・3・5)	何森晶		
●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	大西 (予約要)		大西 (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きます。 ・午後の予約をお取りでない方の診療開始時間は3時から変更します。					
	●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9:00~17:30 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
入院部門	
健診部門	

● 専門診療 ●

内科	循環器 器 高血圧	高木・長町医師の外来担当時に診察いたします。	緩和ケア 相談外来	大西	月	15:00~17:00	
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。		蓮井	水	15:00~17:00	
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。		乳腺外来	何森晶	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水	9:00~12:00
	糖尿病	水午前。香大医師が担当いたします。		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

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30 ●午前中の受付は12時迄です。	長町 津島	前田	阪梨	担当医	津島(第1)・長町	長町(第3) 北原孝(第1・2・4・5)
午後 3:00~5:00(月・火・金) 3:00~6:00(水)	長町 津島	長町	阪梨		北原孝(第3以外) 津島(第1)・長町	

■整形外科 ●午後の診療はありません。午前中の受付は、12時迄です。

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

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) 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)	田中(第1・3) 長町(第2)
午後 3:00~6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	田中(第2・4・5) 長町(第1・3)	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・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	担当医
午後 2:00~8:00	尾平野・砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田		尾平野・砂田	担当医※
訪問診療	今川	第2のみ今川		第2を除く今川		

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●木曜は12:30まで。 ※土曜は午後5:00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「はーもにーぼっぼ藤塚」
☎(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

〈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

高齢者も若者も安心できる年金制度に

「二〇〇万円貯めよう」
それはないでしょう

政府・金融庁が「老後に二〇〇〇万円の金融資産が必要」と報告し、公的年金が生活を支えるものとなっていないことが明らかとなり、国民の怒りと不安が広がり、先の参院選でも大きな

な争点の一つとなりました。その上、社会保障の財源として消費税増税をするという事です。

憲法第二十五条を見てみましょう。①すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。②国がすべての生活部面について、社会福祉および公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

安心の年金は

つくれます

安倍政権は「年金を増やす打ち出の小づちはない。」とおっしゃいますが、安心の年金への手立てはありません。

二〇〇〇兆円もため込んでいる年金積立金（諸外国では、せいぜい数か月から数年分の積み立て）を、株

に努めなければならない。と政府の任務について明確に謳っています。

政府がなすべきは、年金をどんどん下げ「マクロ経済スライド」をやめて、老後の安心を下がらない年金で実行し、欧米諸国が実施している最低保障年金の創設・実施ではないでしょうか。

雨の日も、雪の日も 年金支給日宣伝は行ってます



年金について学び、行動しましょう

「年金って難しそう」「超高齢社会だから仕方ないの

年金者組合 仲亀 昌身



では」と医療生協の支部や班でも健康づくりに比べると、取り上げられ方が少ないのですが、「高齢者も若者も安心できる年金制度に」について支部でも班でも大いに学習や議論をし、「安心して暮らせる老後」実現のため世論に働きかけていきたいと思います。私たち「年金者組合」から講師の派遣もできます。また、年金が支給される偶数月に高松市の商店街で十二時半から宣伝活動もしていますので、医療生協の皆さんもぜひご参加下さい。

年金者組合高松支部 事務局長
(香川医療生協理事)

仲亀 昌身

健康相談会のご案内

テーマ

「薬について学びませんか」

日時／十月十二日(土)

十四時～十六時

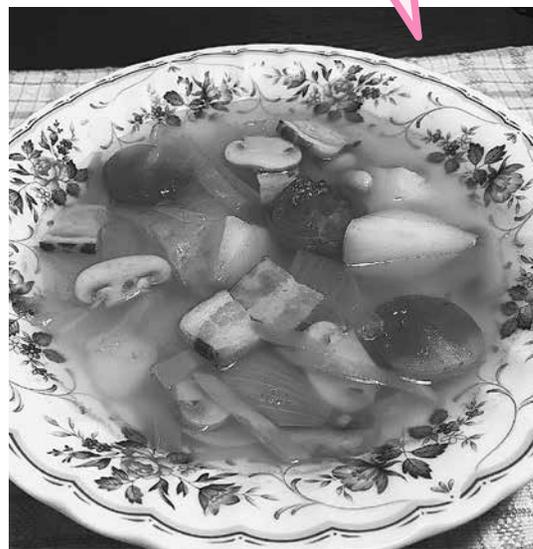
場所／医療生協研修室

主催／栗林公園前薬局

〇八七-八三二-〇〇六二

すこしお生活

野菜たっぷり 塩麴スープ



とベーコンを加えて炒めます。

③ 全体に油がまわったから、水と酒を加えます。沸騰したらあくを取り除き、塩麴と塩を入れ、さらに十五分ほど煮ます。

④ 野菜が柔らかくなったから、キャベツ、豆を入れてさらに数分、煮ます。

⑤ 器に盛り、粗挽き黒こしょうを振り出ま上がりです。

★ポイント★
調味料として注目されている塩麴を使った、塩分を控えながらも、おいしく頂けるスープとなっております。塩麴は、疲労回復、腸内環境の改善、免疫力アップ、動脈硬化の予防、美肌の効果があると言われています。

介護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	146kcal
塩分	0.7g
材料 (1人分)	
ミニトマト	10g
マッシュルーム	15g
*キャベツ	40g
*玉ねぎ	40g
*にんじん	30g
*じゃがいも	45g
*ベーコン	8g
ひよこ豆	10g
にんにく(みじん切り)	1g
オリーブオイル	小さじ1/4
水	140ml
酒	大さじ1/2
塩麴	小さじ1/2
塩	0.2g
粗びき黒こしょう	少々

《作り方》

① ミニトマトは半分に切り、マッシュルームは食べやすい大きさに切りま

② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にか

けます。香りがたつたら、キャベツ以外の野菜