2020年1月号 第235号
組合員数 49,675人
出資金額 932,480千円
一人平均出資金額 18,772円
（2019年11月30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/

年頭のごあいさつ

香川医療生活協同組合
代表理事理事長 藤原 高明

あけましておめでとうございます。

昨年は、コープ歯科まるがめの閉院、経営問題等、組合員の皆さんにはご心配をおかけしました。役職員一丸となり努力し、改善に向け歩みだすことができました。引き続き地域の組合員の皆さんと努力する一年にしたいと思います。

今年は診療報酬改定の年です。同時に、政府は「全世代型社会保障」に向けた改革を提案しています。内容は、高齢者の負担のあり方、給付と負担の問題など、今以上に負担が増える内容になっています。医療や介護を利用しにくくなることが予想されます。

地域包括ケアの取り組みをさらにすすめ、地域で必要とされる活動をすすめていきましょう。

憲法九条を守り発展させる活動も、これまで以上に重要な年になります。

今年もよろしくお願いします。

憲法9条にカンパイ 憲法川柳 第2弾募集!!

私たちの宝、憲法9条への思いを川柳にして投稿ください。

作品は、今年の支部総会で投票し、優秀作品は「みんなの健康」等で発表します！

締め切りは3月30日必着!
宛先は、3面クイズ送り先と同じです。

←HPからも投稿できます!

前回の優秀作品
一席 守りたい 平和憲法 こどもの未来（寺竹亜衣）
二席 わすれない 黒いキノコと 夏の空（樟沙也加）
三席 安部さんよ 憲法変えて どこへ行く（野口悦子）

機関紙の受け取り方の変更、停止できます【☎087-833-8115】①ホームページで見る ②ご自宅に2部届く ③転居や死亡 など

医局だより

まずは、大腸がん検診！「あやしい」と思ったら迷わず　肛門外来！

高松平和病院　内科副部長
豊岡志帆

大腸がんとは

大腸は、消化管の後半部分にあたる臓器で、小腸に続いて肛門に至るまでの間のおよそ一・五メートルの臓器です。どの部分にもがんができる可能性はありますが、直腸、S状結腸のがんが多く、約七十％を占めます。

国内における大腸がんの死亡者数は年間約五万人で、死亡率は肺がんに次いで二番目に多い部位で年々増え続けています。特に四十代ぐらいから大腸がんが増え始め五十代で加速され、高齢になるほど高くなります。

大腸がんの原因は

大腸がんの発生原因として、生活習慣では飲酒・喫煙や肥満が、食生活では赤肉（牛・豚・羊など）や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）の摂取増加が指摘されています。

その症状は

早期の段階では自覚症状はありませんが、便に血が混じる、便秘や下痢を繰り返す、残便感がある…などがあります。

早期発見すれば治る病気

直腸がんは、痔とよく似た症状なので注意が必要です。その他にも大腸ポリープや炎症性の腸の病気（潰瘍性大腸炎やクローン病）もあります。「あやしい」と思ったら迷わず肛門外来を受診してください。

また大腸がんは早期に発見されれば治る病気となってきています。症状が無くても便潜血検査をする事がきっかけとなり早い段階で病気が見つかることもあるので積極的に受けてもらえたらと思います。

便潜血検査と内視鏡検査

大腸がん検診である便潜血検査は便の中に含まれる大腸がんやポリープから出血した微量な血液を検出します。便潜血検査は、高松平和病院、高松協同病院、各診療所に受診して気軽に受けることができます。企業検診や自治体検診に組み込まれているので、わずかな自己負担で受けることもできます。食事制限もなく、自宅で少量の便を取るだけの気軽な検査です。

また、異常があれば必ず内視鏡検査を受けましょう。早期にがんを発見するチャンスです。

高松平和病院には、女性医師による大腸カメラの検査枠もありますので、恥ずかしがらずに受けてはいかがでしょうか。

肛門外来：
水曜　十六時～十七時
（豊岡が診察します）
大腸カメラ：
月～金　午後
（木曜なし）
鎮静剤や鎮痛剤等にて苦痛を軽減します。

看護介護の現場から

楽しめるデイでみんなで「楽しもうで～」

高松協同病院　東病棟　リハケア部副部長　木村　琴

入院患者様の中には、高齢で認知症の方もいらっしゃいます。認知症になると、理解しにくい言動や行動が増えるため周囲から孤立してしまいがちですが、これが認知症をさらに進めてしまうと言われています。まわりの方との関係を保ち、不安感を取り除き、楽しく過ごす時間が入院中でも大切です。

病棟で認知症デイを開始

認知症患者様にも生活の活性化を図ることや効果的なリハビリを提供できればと考え、名称は、「楽しめるデイ」をさぬき弁風にして「楽しもうで～」と名付けて第一回認知症デイを開催することにしました。

各病棟から三～四名の患者様に集まってもらい、自己紹介に始まり、スタッフの手作りした双六に挑戦です。

後出しジャンケンに歓声

患者様にサイコロを投げていただき、止まったコマのイベントを行います。「行ったことのある県名は?」「緑の野菜は?」「動物といえば?その鳴き声は」などの質問を皆さんに答えてもらい、「スタッフとの後出しジャンケン」、「足踏み十回」などコマが止まるたびに笑い声が絶えず盛り上がっていました。最後は、ピアノ伴奏による「ふるさと」合唱で締めくくりました。

四つのキーワードで笑顔広げます

入院生活では、スタッフとの会話だけになりがちですが、他の患者様と触れ合うことで、知った顔や話ができる関係が作られ不安の軽減にもつながります。この積み重ねで『笑顔』が増えると良いなと思います。

今後も「脳活性・アクティブ・リラクゼーション・交流」をキーワードに、いろいろな活動を続けていく予定です。

職員の手作りサイコロ
数字は1と2しかありません

多くの人がお悩みの「五十肩」について

体つくり隊㉚

高松平和病院　作業療法士
筒井貴典

高松平和病院　作業療法士
溝淵　唯

五十肩の治療では主に前回紹介した運動療法が効果的と言われています。しかし、痛みが激しい急性期において運動療法では痛みが強くなる恐れがあります。急性期の場合は些細な事ではありますが、日常生活動作に一工夫をするだけで痛みの軽減につながります。

また、夜間寝ているときの痛みが強い場合は寝る姿勢にも一工夫をすれば痛みの軽減・改善にもつながります。

最後に『肩が痛くて腕が上がらない』病気は五十肩だけではありません。慢性的に『肩が痛い』『腕が上がらない』場合は早めに当院整形外科の受診をオススメします。

●寝る時の姿勢（右肩が痛い場合）
肩～指先にかけてクッションを敷く

●上着の脱着（右肩が痛い場合）
着るときは右から　脱ぐときは左から

「医師になりたい！」の思い強まる。

香川医療生協では、医学部受験応援プロジェクトとして、二〇一八年から能開センターと共同で医師講演を年一回開催しています。二〇一九年十月は、五十四名の参加者が集まり、当院の原田副院長が「誰のための何のための医療か」、半山先生が「医学部を目指すみなさんへ」というテーマで講演しました。

参加者からは「医師になりたいという気持ちが高まった」などの感想が寄せられ、モチベーションアップにつながったと思います。この中から将来、香川医療生協で働く未来のお医者さんが増えることを願います。

お知り合いに医学生がいましたらぜひご紹介ください。

原田副院長の講演のようす

お問合せ先：TEL　087-833-8113（代表）
携帯　090-7579-4259
医学生担当　野口・池内

看護師・准看護師募集！

☎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
生協みき診療所（木田郡三木町）　正職員
老人保健施設 虹の里　看護師・准看護師・夜勤ができる方

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　右側の絵には八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　一月末日

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

十一月号の応募は四十通で、全員が正解でした。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）

浜本　信子　坂出市
吉本　洋子　高松市
安岐　信幸　善通寺市
森本恵美子　高松市
新名　愛子　高松市
宮下　和雄　高松市

「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】

笑顔・元気で長生きを！
高松西ブロック

紫雲東・紫雲西・みなと三支部合同で健康づくり学習会を年三回始めました。医療の専門家から直に話が聴け、質問に的確に答えていただけるので好評です。「一番の問題は孤独！」佐藤先生の話は「目から鱗」でした。運営委員さんが近所の方に声をかけて、組合員でない方も参加されています。学習会を通して健康づくりの輪が少しずつ広がっているのを感じています。

紫雲西支部　藤井幸代

11/25　コープかがわ扇町店2Fにて
「なるほど なっとく 高脂血症」

自治体とより良い健診・予防接種・地域連携を作っていくために
善通寺診療所

善通寺市自治体キャラバンが十月三十一日に行われました。今年は自治体健診やワクチン、介護保険受付に関するトラブルが診療所で発生し、その度に「自治体キャラバンで利用者様の意見を伝えよう！」と意見・事例を集めました。当日は、診療所職員の熱い思いを訪看ほがらか看護師に託し、意見を伝えてもらいました。参加した看護師の意見です。「健診・ワクチンに関しては真摯に聴いてもらったが、逆に介護保険受付については質問を受けた。」とのことでした。我々は市民の皆様の「困っている」を自治体に伝え、正しく制度が機能しているか、もっと改善できるところはないか、自治体を巻き込んで考えていかなくてはなりません。すぐに他団体と連携して継続的に自治体と交渉していきます！

事務長　宮西剛司

自治体キャラバンで
医療・介護現場の思いを伝える

フレイル予防で健康づくりをはじめよう！
東讃ブロック

東讃ブロックでは、支部総会開催時に組合員の健康状態を調査したところ、全体の八割の方にフレイルへの予防が必要であることが分かりました。この調査結果を踏まえフレイルの兆候の気づきの場としてフレイルチェックを導入した班会に取り組みリスクの高い方を健康づくり委員会が行う運動機能チェックへ誘導しました。その測定結果からリハビリ専門職員が運動を指導するフレイル改善運動の実施など、組合員と事業所が連携した取り組みも始まっています。

今年は班会などの組合員活動がフレイル予防につながることを地域に知らせ、新しい仲間をさそって健康づくりを広げていきたいものです。

常務理事　古市恵三

フレイル予防の実践をみんなで広げました

地域とのつながりを広げた一年
高松南ブロック

第十三回【はーもにーまつり】は、《地域とつながる》をテーマに、開催場所を生活の導線上にある、ちびっこ広場にうつして行いました。

内容も、全員参加型にこだわり、みんなが楽しめるお祭りになるように工夫しました。また、医療生協らしい「楽しく健康づくり」に意識して、体操や握力ナンバーワンなどを行いました。

参加人数は、地域の方の参加が増え、昨年の約二・五倍の二〇〇人あまりとなり、目標人数を達成しました。

終了後にはもっとこうした方が良かったなどの反省点もありましたが、次回に向けての改善点が見つかりました。

次回も、【はーもにー】や【医療生協】を地域の方々に知って頂けるよう、組合員さんと一緒に頑張っていきたいと思います。

組合員活動部　宮武香緒里

健康チェック。看護師と一緒に、
握力No.1を目指します

第3回へいわまつり開催！700名来場で大成功！
高松平和病院

十月六日に「第三回へいわまつり」を平和病院駐車場にて開催し、予想を大きく上回る七〇〇名の来場者を迎えることができました。オープニングでは太鼓の演舞に始まり、子どもたちによるダンス、津軽三味線の演奏や大学生によるアカペラの歌声等で盛り上がりました。各種バザーも平和病院をはじめ周辺事業所や組合員さんからも出店がありどこも大盛況でした。今回は地元の栗林校区コミュニティ協議会のご協力もあり（チラシ配布や備品等の借用など）成功することができました。

また何より患者様や周辺地域住民の皆様が多く来て頂けたことは、平和病院をはじめ医療生協へ期待が寄せられていると思いますので引き続き「選ばれる病院」を目指して努力していく所存です。

事務次長　長谷川貴彦

「太鼓演舞」と会場の様子

多彩な合い活動」

6つの地域ブロック、各事業所の2019年のトップニュース、あるいは2020年の抱負をお寄せいただきました。今年も「る・る・ぶ」～出かける、つながる、安心を結ぶ～の活動をさらに広げましょう。

在宅ケアセンターみき発足
生協みき診療所

生協みき診療所は昨年四月に「在宅ケアセンターみき」を立ち上げました。新しくパンフレットを作成し、受付やデイルームをリニューアルすることでより親しみやすく利用しやすい事業所になりました。六月には無料低額診療事業の取り組みを開始し、これまで以上に幅広い患者、組合員の要望にこたえることができるようになりました。

そして、今一番の注目している活動は、組合員と職員がともに共同で取り組んでいる「フレイル改善運動」です。この活動は持病のコントロールはもちろんのこと、日常生活で運動習慣を取り入れることができる活気的な取り組みです。是非、多くの方に利用していただき仲間増やしにもつなげていきましょう。

事務長　藤本由美子

みんなの熱い思いを乗せてスタート

地域に広がる「まちかど健康チェック」
高松東ブロック

高松東ブロックでは各支部が「まちかど健康チェック」の取組みに力を注いでいます。JAやマルナカなどのスーパーで五か所、地域の居場所や集会所で六か所、若いお母さん達を対象に保育園で一か所など毎月十二か所で行っています。血圧測定や体組成測定はもとより、尿チェックや塩分チェックを行っているところもあり、協同病院看護師の健康相談やケアマネージャーの介護相談も人気です。マルナカ木太店やパワーシティ屋島店など、医療生協の噂を聞いた店舗担当者の依頼から始まったところもあり、医療生協の魅力が認知され始めていることをあらためて感じます。今後も地域に必要とされる支部・ブロックを目指して「まちかど健康チェック」の輪を広げてゆきます。

健康づくり委員長　山本千恵子

スーパーから医療生協の魅力を発信

今年度、地域で取り組んだ「健康づくり」「助け

「通所リハ」がリニューアル！
高松協同病院

昨年の十月より通所リハビリテーションのサービス時間を三～四時間に変更し、新たにリハビリ機器も五台導入しました。これにより機器を利用した運動記録を個人別のカードに記録し、パソコンでご自身の目標と成果が数値により一目でわかるようになりました。これから「喜びとやりがいを感じる回復期通所リハ」としてますます魅力をアップさせていきます。

また、外来診療では、今年度厳しい医師体制が続きましたが、常勤医師の長町先生の診療を（土曜日を除き）週七単位まで増やすことができました。今後外来医療の充実も一層図っていきます。

事務次長　川口　良

新しいリハビリ機器（うち4台は香川初!）

オール中央での取り組み
高松中央ブロック

小豆島の居場所「どんぐりころころ」の立ち上げで一丸となった高松中央ブロックは、事業所主催のレインボーカフェやこども食堂の担い手増やしに取り組んでいます。レインボーカフェ一周年イベントでは、ブロックより「歌声」で参加し、楽しい時間を持つことができました。今までセンター病院のお膝元でありながら、活発でなかった事業所との連携を進めようと考えています。また一番の課題である高齢化と活動の弱い支部へのサポートを「オール中央」としてブロック全体で目標達成に向けて進んでいこうと思います。そして毎月集まるのが楽しみになるような魅力ある班活動で、健康づくりやフレイル予防にも取り組みたいです。二〇二〇年の「オール中央」にご期待ください。

常務理事　岩田重一

楽しい「歌声」で参加

健康づくりウォーキング
中西讃ブロック

毎回皆さんが楽しみにしているウォーキング。

香川県の西エリアの歴史・史跡を歩き回っています。前回は、数年前に国内で行きたい場所Ｎｏ１に選ばれた観音寺の「天空の鳥居」。参加された観音寺の方が、「こんな楽しい事をしてるから」と二名の方が組合員加入。

昨春は、年に一度は離島への要望に応えて「本島笠島コース」を設定。今年の春は粟島の予定です。組合員交流をしながら、楽しく健康づくり（心も体も）をしていければ…と思っています。

健康づくり委員会事務局　西岡憲政

絶景の天空の鳥居の前で

読者だより

〈1月号〉

ね。手にしっとりとなじんで紙面がよく見えるようになりました。八面の料理は毎回楽しみにしています。

認知症予防になるかな

高松市　シニアうさぎさん

その日の健康状態や今日の家事の用、出来事や外出のことなど簡単にノートに書き込んでいます。これって認知症予防になるかなあ。

カレンダーの予定

高松市　大藪時子さん

七十歳で第一線を引いたら、カレンダーの予定は、内科、整形、眼科、泌尿器科と通院ばかり。付き添いの私も忙しい。

紙面がよく見える

高松市　竹内健治さん

紙の質が変わったのです

一人旅で自己変革

高松市　太田隆さん

「お楽しみクイズ」で時間をつぶすが、これが結構楽しい。平和病院のいろいろな行事にも参加したいが、団体行動が苦手。毎日何をすることもなく一日が終わる。数年前まで行動的であったが、今は、それもない。現在、自己変革と思って原付バイクで一人旅に出かけようと計画している。

家族みんなで受けました

小豆郡　森川志緒理さん

インフルエンザの時期になってきました。家族みんなで予防接種を受けました。基本だけど、手洗い、うがいもしっかりします。

「人生会議」の記事に感動

高松市　陶山稔さん

「みんなの健康」が配られてくるのが楽しみです。今月の「人生会議」の記事は、とてもいい企画で感動しました。紙面はすみずみまで読みます。いつもいい内容ありがとう。編集のご苦労に感謝しています。これからもよろしく。

五十肩の記事を実行

高松市　倉本佳代子さん

「五十肩について」の記事にあった「振り子運動」「テーブルサンディング」「棒体操」やってみようと思っています。どうしても運動不足がちなので実行していきます。

効き目があります。

丸亀市　内藤純子さん

「五十肩の治し方」の記事が載っていたので、してみたら効き目がありました。また載せて下さい。

インフルエンザ予防接種料金。

善通寺市　稲木まちさん

十一月号にインフルエンザ予防接種料金の表が載っていました。もうそんな時期だったのですね。さっそく受けに行こうと思います。

痩せの大食い。

小豆郡　炭山智恵子さん

食欲の秋、美味しく食べていますが、一向に肥えません。残念「痩せの大食い」かしらね。

初めて投稿します

木田郡　山地朝子

めっきり寒くなりました。先日、みき診でインフルエンザの予防接種をしてもらいました。

今年は、風邪をひかないようにしようと思います。

支部紹介　みなと支部

まちかど健康チェック始めました

昨年九月からコープ扇町店のご協力で、毎月第四火曜日十三時三十分～十五時、三支部（紫雲東・西、みなと）合同で始めました。「次はいつするの？」と尋ねて下さる方もいて、励みになりました。

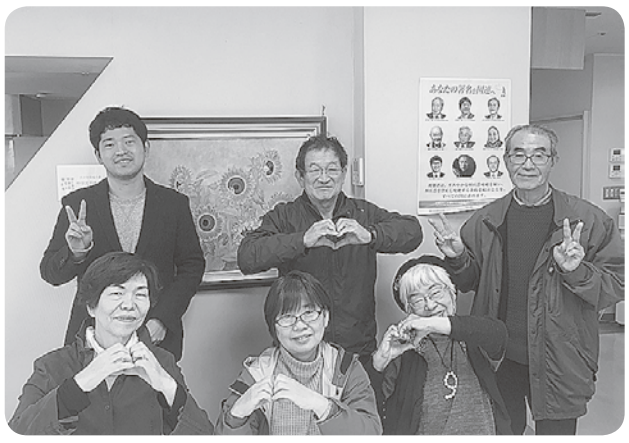
二回実施して気づいたことは、①日頃からの健康づくりへの努力結果を知りたい　②生活習慣病の、日常生活上の注意点を知りたい　③家族介護の悩みを聞いて欲しいなどでした。

これらの要望に応えられるよう、努力していきたいと思います。どうぞ皆さんお訪ね下さい。お待ちしています。

みなと支部ではじめての「まちかど健康チェック」

四月にニューヨークで 初の原水爆禁止世界大会

～核兵器廃絶、気候の危機の阻止と反転、社会的経済的正義のために～



私たちとぜひご一緒しませんか

二〇二〇年、アメリカ・ニューヨーク市で原水爆禁止世界大会が開かれます。これは原水爆禁止日本協議会（原水協）、原水爆禁止日本国民会議（原水禁）日本原水爆被害者団体協議会（被団協）の三団体をはじめ、世界の二十団体が呼びかけているもので、国際的な統一行動をするのは初めてで、原水禁運動で画期的なことです。世界大会は今年、四月二十四日から二十六日までの三日間。

一九九五年以来、日本の原水爆禁止世界大会がかかげてきた「核戦争を阻止し核兵器の全面禁止・廃絶を達成し世界の被爆者の援護と連帯のために活動すること」を目的としています。

香川県原水協もN・Yへ代表を送ることを決め、すでに十名が申し込んでいます。十一月二十三日には第二回代表団会議が開かれ、さらに参加者を募るとともに、「ヒバクシャ国際署名」を十万筆集めようと決意を固めあいました。ぜひ、あなたもニューヨークにご一緒しませんか。

平和社保委員　間嶋　啓

前回、ニューヨークをパレードする香川代表団

2カ月に1回　ご近所5～10軒の機関紙手配り・高齢者見守り活動にご協力ください。

診　療　案　内

担当医師については、急な変更もありますので、
事前に各事業所へお問い合わせ下さい

2020年1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・安田	高木・佐藤龍 担当医	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		何森亜	何森亜 (第1･3･5)	何森亜		

●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 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) 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3時からに変更します。
●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。

● 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	水午前。香大医師が担当いたします。

緩和ケア相談外来	大西	月	15:00～17:00
		水	15:00～17:00
	蓮井	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

	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	長町・前田	長町・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･水) 3:00～6:00 (金)	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)	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。

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

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

〈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

〈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】

うちの自慢の新春作品

早　春

善通寺診療所　通所リハビリステーション

梅の花とうぐいすを折り紙で表現しています。

どこかちがう「切り絵」

デイサービスセンター　はーもにー太田

折り方は同じでもカットの仕方で世界に一つだけの作品になります。

みき神さま

生協みき診療所　通所リハビリテーション

みき診療では、口腔ケアを重点的に取り組んでいます。口腔内の健康は健康寿命を延ばすと言われています。洗面台の上部に貼って利用者様たちの口腔機能を守っている神様です。丸めた紙を用紙に貼り付けて作成しました。大事に拝んでいます。

作りたいものを楽しく作る

デイサービス協同

デイサービス協同では利用者様とスタッフでああしたい、こんなものが作りたいと話合いながら作品作りを楽しんでいます。利用者様同士で教えあわれたり、ご自宅で使わなくなった端切れや毛糸で作ったブローチを、交換したりと皆さん、イキイキとされています。

★すこしお生活　おもてなしオードブル

海鮮生春巻き（1人250kcal、塩分1.9gマヨぽん酢の場合）

《材料》2人前

ライスペーパー…… 2枚
（塩分高い物もあるので確認しましょう、代わりに野菜で巻くと塩分なしです）
マグロ（刺身用）… 4切れ
エビ（刺身用）…… 2尾
真鯛（刺身用）…… 2切れ
金時人参…… 1/4本
万能ネギ…… 5本
水菜…… 1/2束
★マヨぽん酢
マヨネーズ…… 大さじ2
ポン酢…… 大さじ2
白すりごま…… 大さじ1
砂糖…… 小さじ1
正月アレンジ
★柚子ソース（ナンプラーの塩分高いため、塩分+1gとなる）
砂糖…… 小さじ2
水…… 小さじ2
ナンプラー…… 小さじ2
柚子の絞り汁…… 小さじ2
柚子の皮…… 適宜

《作り方》

① 万能ネギと水菜は10cmくらいの長さに切る。金時人参は、長さ10cm位の千切りに。柚子はよく洗い、皮の表面の2cm角位を削り取り千切りにし、ソースに加える。

② さっと水にくぐらせたライスペーパーを広げ、万能ネギ、金時人参、マグロをのせ巻いていく。

③ ②と同様に真鯛、水菜、金時人参、エビをのせ巻いていく。

④ ②と③をそれぞれ適当な大きさにカットして器に盛る。お好みで柚子の皮を擦って散らす。

⑤ ★マヨポン酢の材料もよく混ぜ合わせ、器にうつす。

⑥ ★柚子ソースの材料をよく混ぜ合わせ、千切りの柚子の皮を加え、器にうつす。

柚子風味なます
（1人32kcal、塩分0.4g）

《材料》2人前

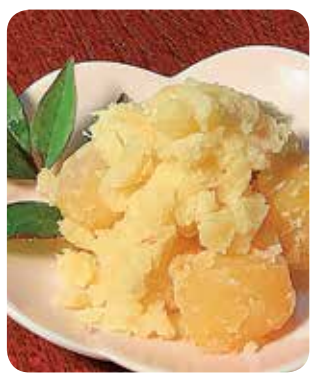
大根…… 80g
金時人参…… 20g
＊酢…… 小さじ1
＊柚子果汁…… 小さじ1
＊砂糖…… 小さじ1
＊塩……塩0.5g
いくら…… 10g
柚子の皮…… 少々

《作り方》

① 大根、金時人参は4cmの長さの短冊にする。電子レンジ（600Wで約1分間加熱する。（塩もみをしない事で塩分を減らすことが出来る。）

② ＊を混ぜ合わせ、水を絞った①を加えて漬け込む。

③ 器に盛りつけていくら（塩分高いので少量）をのせ、ゆずの皮をあしらう。



栗きんとん（レモン風味）
（1人209kcal、塩分0.2g）

《材料》2人前

さつまいも…… 100g
栗（甘露煮）…… 3個
レモン…… 1/4個
＊みりん…… 大さじ1.5
＊薄口醤油…… 小さじ0.5
＊蜂蜜…… 大さじ1

《作り方》

① さつまいもは洗ってラップに包み、電子レンジ（500W）で4分、ひっくり返して1分加熱し、皮をむいてつぶす。

② 栗の甘露煮は半分に切る。

③ レモンは1枚薄切りにして、皮をむいて1cm角に切る。残りは果汁を絞る。

④ ＊に③の果肉と果汁を加え混ぜる。

⑤ ①、②、④を合わせて混ぜる。

介護老人保健施設 虹の里
管理栄養士　村岡恵子