



新型コロナウイルス第6波を経て 見えてきたこと



高松平和病院
院長 原田真吾

高松平和病院(香川県)では、成人式後に第6波が急速に到来しました。香川県でも第5波に比べ、連日過去最高の感染者数を更新しました。毎日、保健所からの依頼でPCR検査を実施する中、日を追うごとに感染者数が増え、陽性率が高くなっていきました。また、全国的に、PCR検査の試薬や検査キットの不足も生じました。

第6波であらためて 露呈した問題点

第6波の問題点は、ブースター接種で抗体価を上げることが求められる中、ワクチン接種を完了した高齢者や医療従事者の3回目

のワクチン接種(ブースター)が遅れたことです。海外ではブースターで重症予防効果は90%まで上がったという報告もあります。第6波であるコロナウイルスのオミクロン変異株は感染力が強く、デルタ株に比べて2〜4倍であり、そのうえ免疫回避の能力も高いことが分かっています。一度感染した人やワクチン接種した人も感染する可能性が高いのです。ただし、デルタ株に比べ50%重症化しにくいと言われています。

を強化することが必須です。結果、ワクチン接種を行っていない小児に広がり、学校や幼稚園や保育園などの児童施設でクラスターが発生しました。教員や親はもちろん、児童も含めてワクチン接種が必要です。他にはマスク、換気、二酸化炭素(CO₂)モニターなどの基本的防御対策が必要です。教育現場には、定期的な抗原検査なども有用と考えます。

対策は

感染しない環境を作ること

また、感染力が強く、感染させる時間が短いという特徴があり、急速に感染が広がる現象が起きました。軽症例も含めて感染が増し、その後に重症例や死亡例が出ているため、医療資源のひっ迫も発生しました。感染力が強く、軽症や無症状が多いオミクロン感染に対し、検査体制の不十分さもあらためて明らかになりました。90年代から政策的に進められてきた保健所の統廃合や公的研究機関の人員削減、感染症病床や急性期病床の削減なども影響しており、この感染症に十分に対応できていません。保健所や公的医療機関が機能を果たし、検査体制

対策としては、感染しない環境を作ることです。第一に、オミクロン株の感染の特徴はエアロゾル(空気感染)です。1時間に1回は空気の流れを作るように、対角線上で窓を開けて換気をすることが重要です。第二に、ブースター効果のため3回目のワクチン接種を行うこと、第三は密を避けて人との接触を減らすことです。体調不良になれば無理をせずに休み、発熱などの症状がであれば速やかに検査を受けることです。行政には、PCR検査やワクチン接種実施体制の整備などがあらためて求められます。

香川医療生協第43期・第54回通常総代会第1号議案「ツイエスト」

2021年度のまとめ(案)

テーマ「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」
★コロナの中でも「でかける つながる 安心を結ぶ」の取り組みを広げる工夫をする
★2030ビジョンを深め、香川医療生協の未来を描く
★日本国憲法を守り、人権が保障される平和な社会の実現に貢献する

(1) 「総合力」と「連携」の視点で経営改善を継続させ、組合員のくらしに貢献します。
りづくり、情報発信への挑戦は一部にとどまったことから、目標達成したとは言えず、継続課題とします。



目標達成評価：積極的な発熱外来の対応とワクチン接種で経営目標を達成しました。ワクチン接種をめぐっては供給の不安定さもあり、組合員の要求に応えきれない場面もありましたが、地域集団接種への職員派遣をはじめ、休診時間や休日接種などの対応も行い、地域での役割や組合員要求実現の努力を行いました。結果、事業活動を安定的に継続する力は維持できており目標は達成しているものとなります。

(2) 新型コロナへの感染対策をしっかりと行い、「つながり」をしっかりとつなぐ。
目標達成評価：コロナ流行のなかで、支部活動を活性化させる取り組みはできませんでしたが、屋外での活動を続けることや組合員訪問でつながりを絶やさない取り組みを行った地域もあるなど、できる活動を探求しました。一方で、スマホやWEBの活用という新しいつながり



(3) 医療生協の未来をつなぐ「人づくり」をすすめます。
目標達成評価：職員では人権意識を高めるための人権力フェスをシリーズで取り組みました。また、通信教育も昨年比1割以上の受講者増の目標を達成(25%増)しましたが、修了は5割(1月末)となっており、修了に向けて最後の奮闘をしています。医療活動の要である医師の確保も2年連続で研修医を受け入れることができました。一方で、医療生協運動を担う地域の担い手ふやしは、地域活動の自粛もあって思うようにはすすめられませんでした。以上のことから職員組合員の確保と養成は一定進みましたが、地域組合員、とりわけ支部を支える担い手増やしは十分とは言えなかつたことから、目標達成部分はありつつも、引き続き担い手増やしは継続課題とします。

(4) 誰一人取り残さない「居心地よくくらするまちづくり」をすすめます。
目標達成評価：県生協連のフー



取れた食事提供が行えました。一方で地域の困りごとへの対応については、窓口を設けたところもありましたが、寄せられる相談も少なく、もっとアピールして居心地よくくらするまちづくりに向けた機能の発揮が求められることから、目標達成部分はありつつも、引き続き相談機能を高めることを課題とします。

2022年度の方針(案)
テーマ 誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦

★2030ビジョンを実践することでつながりを絶やさない
★香川医療生協の5か年計画のスタートを切る
★日本国憲法を守り、人権が保障される平和な社会の実現に貢献する

情勢の特徴

- 外部環境
・新型コロナウィルスによる混乱はもつしばらく続く。
・骨太方針の推進によって社会保障費削減傾向続く。
・一方的な公立・公的病院統廃合計画を推進。
・広範な高齢者の医療費自己負担割合引き上げ。
・介護保険料の引き上げ、徴収開始年齢の引き下げ。
・国連で核兵器禁止条約が発効、日本政府に締約国会議にオブザーバー参加を求める動き。
・辺野古新基地建設は沖縄の声を聴かずごり押し、地元のおさらめを狙う。
・ロシアによるウクライナ侵攻で世界情勢が不安定化。
・情勢不安に乗じた改憲、核兵器共有発言相次ぐ。
・参議院選挙のある年。
・気候変動が影響していると思われる災害が増加傾向。

を維持しながら、世代交代を見据えた医療介護サービス体系をつくる。
・質の高い医療・介護サービスの追求と適正な利益の確保で、選ばれる事業所として持続可能な事業とする。
○「総合的な医療と介護サービスの提供」ができる連携づくり
・自前の施設はもとより、他法人の事業所とも関係性を深めて総合的なサービス提供を行う。
○組合員の活動と事業の連携をすすめる
・フレイル予防活動で高リスク者へのサポートをすすめる。

(2) 「総合力と連携」の視点で、組合員や地域から求められる事業の強化と見直しをすすめる、持続可能な事業を追求します。



- 内部環境
・業務のデジタル化への対応が求められる。
○経営改善の形は維持できている。
○人事評価システムの定着に向けた動き続く。
○組合員の高齢化すすむ。
○組合員活動の担い手不足。
○5万組合員達成目前(足踏み)。
○2025年までの5か年計画がスタート。
○連続で新卒医師の確保ができる。
(1) withコロナ時代を見据え、「つながりを広げる」とりくみをすすめる、より身近な範囲での安心のネットワークを強化します
○コロナの影響が続く中でも、必要な利益を確保できる経営を進める
・この間すすめてきた構造改革

(3) 地域組合員と職員組合員が共に学ぶ視点で「医療福祉生協の2030年ビジョン」の実践をすすめます。

・働き方改革への対応を進める。
・フレイルチェックなど、予防活動を強化して地域に密着した活動を行う。

(4) コロナ禍で鮮明になった社会保障や医療体制の問題について学び行動し、誰一人取り残されない社会をつくりたい

・身近にできるSDGsに取り組み。
・医療体制の充実をもとめる取り組みを行う。
・生活の基礎にある日本国憲法を学び、平和や人権を守る取り組みを行う。
・いのちの章典について学ぶ機会を設ける。

香川医療生協第43期・第54回通常総代会第4号議案ダイジェスト

香川医療生活協同組合五か年計画(2021年～2025年)(案) テーマ いのち輝く社会を実現しよう

I これまでの5年間 (2016～2020) の長期計画のまとめ

○事業面の発展

- ・医科事業所のある4つのエリアでは、事業所の再編成を行い医療生協の地域包括ケアの基礎となる総合的な医療介護サービス提供のかたちが固まった。
- ・法人内外を超えた医療介護連携が進んだ。
- ・高齢者住宅建設設立の要望には応えられなかった。
- ・地域の困難事例と向き合い、差額ベッド料無・無料低額診療事業を維持。
- ・病院内で認知症チームの立ち上げや担当看護師を配置、また認知症ケアを開催するなど認知症対応を強化、認知症サポーターの養成にも取り組んだ。
- ・深刻な経営危機に陥ったが、事業全体の見直しを図った結果、大きく経営改善が進んだ。
- ・医師の新入職者は8名(うち新卒2名)、退職数5名と全体の医師数は増加した。

○地域組合員活動の発展

- ・組合員数は5年前と比較して若干増えたが、脱退数も年々増加傾向。出資金は微増。
- ・班数が縮小したが居場所数は増加傾向。
- ・コロナ禍で班会開催は減少したが活動を継続した。
- ・地域の様々な市民団体や行政

との協同の取り組みが増えた。事業所のない小豆島での居場所づくり(どんぐりころころ)を実現。

- ・新型コロナウイルス感染拡大の中、感染対策を行いつつ組合員同士で直接声をかけあったり、事業所の利用者や地域の高齢者に電話かけを行うなど、地域の折れかけた気持ちを支える活動を地道に行った。
- ・理事や支部運営委員など、組合員活動の担い手の高齢化が進んでいる。

○平和・社会保障拡充の取り組み

- ・戦争が出来る国づくりが進む危機感のなかで、「ヒバクシャ署名」や「九条署名」に継続的に取り組み、また原水爆禁止国民平和大行進にも毎年参加し続けた。全国的にスタンディングでのアピール行動を定期的に実施。
- ・高松市での中学生までの外来医療費無料化を求める署名運動に取り組み、2020年度から無料化が実現。
- ・医療生協発信の取り組みとして、高松市に小学校卒業までのインフルエンザワクチン予防接種の無料化を求める署名、自治体への要請活動に取り組んだ。

II 今後5年間の

社会情勢・環境

- ・2025年には県民の3人に1人が65歳以上となる見込み。少子・高齢化が進んでおり、香川県では2045年は2015年に比べて総人口が約20万人減少するといわれている。
- ・いつまでも健康で安心して暮らしていける環境への要求は増大する。
- ・生活習慣病対策に加えて、健康寿命(日常生活に制限のない期間)を伸ばす動きが強まっている。
- ・貧困問題も深刻で、日本の相対的貧困率は先進国でも高く、子どもの貧困も大きな課題。
- ・新型コロナウイルスでの生活の破綻、健康悪化の懸念。
- ・多発する自然災害への備えが不可欠。
- ・超高齢社会・人口減少社会が進行するなか社会保障費は圧縮の方向。
- ・平和を脅かす日本国憲法改憲の動きと米軍新基地建設問題との対峙。
- ・核兵器禁止は世界的な潮流である。

III 2021～2025 香川医療生活協同組合の長期計画

○香川医療生協の目指す地域包括ケアは「いのち輝く社会の実現」

- ・超高齢社会が進む中、平和な社会でいつまでも安心して、健康にいきいきと自分らしく暮らしていけるように、充実した社会保障のもと、地域組合員活動と医療介護活動が一

体となった支えあいの地域ネットワークをつくる。

医療介護事業、健康づくり活動、地域組合員活動やまちづくりの運動を通じて、平和や社会保障の充実を求める運動や環境へのとりくみを総合的に進める。

SDGs(持続可能な開発目標)に掲げられた「貧困をなくそう」、「すべての人に健康と福祉を」、「人や国の不平等をなくそう」、「住み続けられるまちづくりを」、「平和と公正をすべての人に」等の項目を追求し続ける。SDH(健康の社会的決定要因)事例の発掘、HPH(健康増進活動拠点病院)としての健康増進・予防活動に取り組む。



○いのち輝く社会の実現に向けて、これからの5年間の5つの柱

- ①安心・安全のつながりづくり
・地域協同でまちづくり・つながりづくり推進。
・暮らしの困りごとをサポートするハンドブック等のツールづくりや相談機能設置。
・機関誌の手配り活動から地域の見守りを支える。
- ②地域で輝く組合員の健康づくり
・暮らしのサポートのシステムづくり。
・広報活動の強化。
- ③地域で輝く組合員の健康づくり
・三つの予防活動の推進(生活

習慣病予防、フレイル予防、認知症予防)。

健康づくり活動をサポート出来る仕組みづくり(組合員活動部に地域組合員の健康サポートが出来る機能設置・組合員の健康を支える情報システム)。

③平和と公正な地域・社会づくり
・安心して暮らせるために社会保障制度の充実を求める運動推進。
・組合員の身近な要求を取り上げ、自治体の制度改善運動につなげる。
・核と基地のない社会を目指す行動と公正な医療介護活動を追及。

④安心安全の医療介護事業のネットワークづくり
・子どもを取り巻くセーフティネットワークから、終末期における看取りまで、生涯にわたるその人の人生の質を高められるような切れ目のない安心の医療介護のネットワークをつくる。
・在宅を支える医療介護事業の充実と今後の医療介護活動方針の決定。
・行政の医療介護計画と連動した長期療養が出来る機能づくり。

・高い質の看取りの追求。
・子どもを取り巻く安心のセーフティネットの充実。
・地域組合員の健康サポート機能強化。
・次期長計での高松平和病院の建替計画準備、それと前後した法人内事業所の建替計画の策定、推進。
・連続した建替を可能とする財務づくり。
・ICT(情報通信技術)化の推進。
・コロナや自然災害に対応したBCP(事業継続計画)の整備。
・あらゆる連携・協同の取り組み強化(事業活動・組合員活動・行政や地域の他団体等)。

⑤ひとづくり
・これからの医療活動を担っていく医師確保と育成。
・地域組合員活動の担い手探し・担い手づくりを推進。
・職員と組合員がともに学び合い、成長出来る教育・学習の場をつくる。
・職員の医療生協人としての成長を支援、ローテーションを推進。
・職員が安心して長く働き続けられる労働条件や環境を整備。
・全組合員が力を合わせて、いきいきと活動できる楽しい医療生協をつくる。

第43期 第54回 通常総代会のお知らせ

日時 6月27日(月) 午後1時～午後4時30分

場所 レグザムホール(香川県民ホール) 小ホール

〒760-0030 高松市玉藻町9-10

☎087-823-3131

のどの筋肉を鍛える訓練

体づくり隊④



高松協同病院
言語聴覚士 宮地志織

【方法】 肩を床につけたまま、頭だけをつま先が見えるまで高く上げます。



1. 持続法：頭部を上げたまましばらく保持する（可能なら1分間上げ、1分間休む）。



2. 反復法：頭部の上げ下げを30回繰り返す。

※血圧や脈が上昇することがあります。高血圧・頻脈の場合には、主治医に相談し行って下さい。

コロナによる外出控えや会話の制限で、口やのどの筋肉を動かす機会が減り、嚥下機能（飲み込みの力）が低下する事があります。

今回は、日本摂食嚥下リハビリテーション学会より、のどの筋肉を鍛える頭部拳上訓練（シャキア・エクササイズ）を紹介します。

慢性腎不全で透析治療が開始となったA氏。家族は障害があるためキーパーソンとはなれず、透析開始までの受診内容の把握や療養上の指導、更生医療保険の手続きなどのお手伝いをしました。災害時のことを想定して、服用中の薬は1週間余分に処方されており、災害時の防災グッズの指導

介護支援センター協同では、利用者様とご家族と一緒に、避難場所や避難経路を確認することを意識し、支援をさせていただいています。今も続く新型コロナウイルスウィルス感染拡大やどこでも起こりえる自然災害に、多くの不安を感じている方が多くおられると思います。感染症や自然災害が発生した場合でも、安定的に、継続的に、医療や介護サービスが提供されることが重要であり、利用者の健康・身体・生命を守る責任を担っています。

くらしの相談室
様々なリスクを
意識して
生活を支える

介護支援センター協同所長
平井由桂

医療・介護を始めくらしのお困りごとをお電話やおハガキ、香川医療生協HPの「法人・事業所への意見・要望」のフォームからぜひお寄せ下さい。医療・介護の専門家にご相談に応じます。
☎ 087-833-8115 (組合員活動部)
香川医療生協HP
「法人・事業所への意見・要望」のURL
<https://kagawa.coop/contact>



も一緒に受けました。また、食事管理も必要で、腎臓食の準備なども必要です。診察に同席し、医師と災害時の透析実施方法や自宅から近い病院、コロナに感染した場合の透析方法などの確認も行いました。
昨今、感染症の拡大や自然災害も多く、特別な治療を受けている方にとっては平常時からの準備が重要です。特別な治療が必要な方は特に、ご家族と避難場所などの確認、避難経路、準備物の確認をして下さい。

在宅療養相談は善通寺診療所に「まるっとおまかせ」

善通寺診療所 岡崎直美

医療介護の現場から
「在宅医療と介護 まるっとおまかせ」をコンセプトに、訪問看護ステーションほがらか・ヘルパーステーションほがらかと連携をとりながら在宅支援をしています。今回、通所リハビリ、訪問診療、訪問看護の利用につながった事例をご紹介します。

A氏・80歳代・要介護2・夫婦2人暮らしです。腎障害や認知症がみられ、他事業所のデイサービスを利用されていましたが、他院主治医より腎機能低下のため、デイサービス利用中止指示が出て、自宅で過ごされている間に歩行困難となり、車いす生活になりました。ご家族が善通寺診療所の通所リハビリ利用者家族から様子を聞き、ぜひ利用したいとの事で、他事業所ケアマネジャーより依頼がありました。

通所リハビリの利用が始まり、しばらくして臀部に褥瘡をスタッフが確認し、ご家族に報告すると、主治医は遠方で予約日以外の診察は難しいとの事で善通寺診療所の外来診察を希望。翌日受診され、医師や看護師の対応から「主治医を変えて、医療・介護すべて善通寺診療所でお願したい」と希望され、後日ケアマネジャーとご家族から連絡をいただきました。その後往診、訪問看護をご利用いただいております。ご家族様のご希望に沿った形で「在宅医療と介護 まるっとおまかせ」の在宅支援が行えております。このように現利用者様からお声で、新規利用者様へ繋がりができたことはとても嬉しく、スタッフの励みになりました。

在宅療養相談は善通寺診療所に「まるっとおまかせ」下さい！安心して在宅で過ごせるようチームで支援してまいります。



支部トピックス

支部の活動を紹介



高松支部
古高松支部
活動してきます

古高松支部は屋島支部と支部分割して20年になり、また、居場所ふれあいサロン「ほっこり」ができて12年目になります。「ほっこり」の活動は、週1回の体操（ころばん体操、セラバンド体操）、脳トレ、季節の行事など、また、2カ月に1回の映画会、ミニ講座です。支部活動としては、年4回の食事も、年1回のふれあいバザー、クリスマス会、手配りさん交流会など、毎月のようにイベントがありました。



スマホ体験会

しかし、2年間のコロナ禍で、現在実施できないのは居場所の活動のみです。それでも萎縮してばかりはいられないので、元気に明るく週1回、三密を避けながら身体を動かしています。映画会は、邦画、洋画を問わず、喜劇、西部劇など組合員の要望に応え、ワクワクしながら見えています。ミニ講座は、昨年12月、市の出前講座を利用して「人生会議」を勉強しました。寸劇を交え、最新の時をどのように過ごすか考えました。単発では、昨今のデジタル化に対応しようと、スマホ体験会を企画しました。スマホを持っていない人も、持っていてうまく使えない人も「便利だねえ」と感心しながら勉強しました。



高松市の出前講座人生会議

ところで、運営委員は8人いますが、実際に動ける人は少なく、後継者を探しています。空き時間を地域のために、わいわい言いながら楽しく過ごしてみませんか？最後に、ほっこりでは貸しスタジオをしています。現在、三味線、絵手紙、ヨーガなどに利用してもらっています。どうぞお気軽にお声掛けください。

支部長 原田まさ子

賀居支部
勝賀下支部
自慢は
地域のお老人会と
取り組む神社清掃

勝賀下笠居支部は、9町（香西本町・南町・北町・西町、神在川窪町、植松町、中山町、生島町、亀水町）の集まりで、約600人の組合員がいらつしやいます。支部発足前は勝賀下笠居地域として、2017年頃から神在班という班名で4〜5人が集まり、主に健康について講師の方に来てもらい、勉強会をしていました。そして、2019年6月に支部を結成後は、支部長、運営委員6人が集まり、毎月上旬に運営委員会、下旬に班会を開催しています。

運営委員会は、本部からの報告事項と支部の決め事などの話し合いをしています。班会は、健康チェック（血圧測定、体重計によるBM等、尿検査による塩分測定）をしてから、地



老人会との神社清掃活動

図落とし、機関紙がある月は仕分け作業、お茶タイム、手芸など楽しく集まっています。

その他にも、高松西ブロックの行事で、健康づくりの散策企画やオンラインでの勉強会など参加者をその都度募って、参加しています。また、年1回、栗林公園前薬局で骨密度、血管年齢、ストレス度の測定と個別指導などをしてもらっています。

班として自慢できるのは、月1回朝7時15分から、地域の老人会の仲間と近くの神社清掃をしていることです。いつもきれいなので、お参りに来られた方から喜ばれています。

今後 他支部のように、支部独自の行事にも取り組んでいきたいと思っています。

支部長 富山芳子



3年前から開催している「原爆と人間」写真展

「もう二度と体験したくない戦争体験や子ども心に焼き付いている体験」などを語り合いながら、唯一の被爆国の戦争体験を語り継ぐ一助になればと思っています（今年も8月5・6・7日開催予定）。

昨年の夏に、手づくり焼肉のたれづくりを行い、「焼肉のタレこんぴら」としてバザー販売。3年目にやっと、写真展を支える財政の見通しができました。今年の夏もバザー予定なので、ぜひご賞味ください。味は絶品（タレの他、いろいろな料理の隠し味に使えます）、しかし、タレづくりの日は「匂い」が家中に充満、孫たちにも嫌がられます。

2年に1度、秋のブロッコワーキング「こんぴらさん紅葉コース」を琴平で開催。紅葉の金毘羅さん裏参道を2時間程度ウォーキング。その年の気候によりますが、「秋の青空、木漏れ日に映える紅葉を歩けば：深い深淵の歴史」を感じます。

毎年12月には、来る年への希望の「寄せ植え」を行っています。場所はまんのう町の「花友」で、1年間最後の行事として取り組んでいます。その後のお昼は「おうどん」でした。腰のある長いうどんのように、「後継者づくり」に頑張っていきたいと思えます。

支部長 今田純子



来る年への希望の「寄せ植え」

琴平支部
「原爆と人間」
写真展を大きな柱に

読者だより

春号

フレイル予防にも

仕事は必要

高松市 四宮早苗

最近仕事を再開して、朝のラッシュも再びです。フレイル予防にも仕事は必要かもと考える今日この頃です。医療生協とSDGs、とつても楽しく読みました。

治療に向き合っている人の

支えになりたい

高松市 藤高さおり

4回手術をしたことで、入院する辛さや治療に取り組む大変さを知りました。これからは一生懸命治療に対し向き合っている人達の支えになりたいと思いました。

料理レシピを

楽しみにしています

高松市 筒井亜有子

いつも料理のレシピを楽しみにしています。鮭のポテト焼きを早速作ってみようと思っています。

私の姿は一体何歳?

高松市 イクチャン

仕事、年金をいただき、押し花インスタトラクターと、活動的な私の姿は一体

何歳?今年も生き生きと頑張れそうです。

安心して頼れるところが

あるのはとても幸せ

高松市 松木朝子

平和病院に定期検診で年に数回、受診しています。今のところ症状も安定、先生との会話を楽しみに行っています。年齢を経て、安心して頼れるところがあるのはとても幸せ。私の精神安定剤です。ありがとうございます。

今年も大腸がん検査キットを

お願いしました

高松市 斉藤美智代

今年も支部から大腸がん検査キットの確認がありました。家で簡単にできるので、夫と2人分お願いしました。

ぼっちキャンプ状態が

楽しい

高松市 太田隆

年が明け、またまたオミクロンで大変な世情に!この機会にと自宅にこもって、古い家でDIYに取り組み、1人で自炊している。ぼっちキャンプ状態である。これが結構楽しい!世の中わからないものである。

農家を守ることが

最大のSDGs

綾歌郡 蓮井雄二

私は農家です。農業を守ることが最大のSDGs、米(価格2割ダウン)、野菜(安値)等が安い中、資材等が2割以上アップ。国や県の政治家・役人の無策のため、日本の国土は荒れていきます。何とか大至急して欲しい!

スマホで脳トレしてます

善通寺市 小笹和代

コロナの中、外出することが少なくなり、寒い季節なので、スマホで脳トレをしています。また、朝は主人と二人で20分くらい散歩

コースを歩いて、健康に気を配っています。

今までの生活に

早く戻るように

仲多度郡 古川マサ子

「近所の方々とも今までのように会話もできず、県外の孫にも2年余り逢えていません。早く今までの生活に戻れるといいですね。

友人が歩けるのを見て

うれしい

さぬき市 匿名希望

友人が平和病院で膝の手術をして、今、普通に歩けるのを見て、とてもうれしいです。

プルタブを集めて車椅子をもらおう!

缶ジュースなどについているプルタブのみを集めると、約800キログラムで車椅子1台がもらえます。高松平和病院リハビリ科で呼びかけを開始し、患者様、組合員、職員の協力のもと、現在150キログラム集まりました。新しい車椅子は平和病院の内科外来や病棟などで利用



おたのしみクイズ

① 下の絵には5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。



© MY介護の広場

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」を添えてご応募下さい。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、その旨をお書き下さい)。

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

② ③ ④ ⑤

香川医療生協組合員活動部内

『みんなの健康』編集委員会

秋号の応募は49通で、正解は43通でした。抽選の結果、次の6名の方が当選となりました。

当選者(敬称略)

- 齋藤美智代 高松市
- 筒井亜有子 高松市
- 井口 里香 三木町
- 中西ひとみ 高松市
- 池田 清子 高松市
- 香川 義昭 善通寺市

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

2022年4月1日現在

高松平和病院 (救急指定病院) 代表電話:087-833-8113

		月	火	水	木	金	土
内科 ☎833-8114	午前 9:00~12:00	蓮井・安田 豊岡・植本真	高木 担当医	植本一 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田・安田(第2・4)	豊岡・原田 担当医・蓮井	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~5:30	高木・佐藤龍 植本一・安田	何森晶(4:00~5:30) 原田・植本真	担当医		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。							
緩和ケア 相談外来 ☎833-8113	午前 9:30~10:30			大西 (予約要)	蓮井 (予約要)		
	午後 15:00~16:00	大西 (予約要)					
整形外科 ☎833-8113	午前 (予約優先)	真鍋(当日受付) 中平	中平	真鍋	真鍋(第2・4・5)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4・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時からです。					
	●整形外科	・診療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願います。 ・第1・3木曜日は休診です。					

● 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。	緩和ケア 相談外来	大西 蓮井	月 水	15:00~16:00 9:30~10:30
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。			木	9:30~10:30
	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	何森亜	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	金午後。香大医師が担当いたします。	禁煙外来	佐藤龍	木	9:00~12:00
			肛門外来	豊岡	金	16:00~17:00
		脳外外来		水	16:00~17:00	
				第2・4金	14:00~16:00	

高松協同病院 ☎(087)833-2330

■内科・リハビリ科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	津島	楠原	阪梨	担当医	津島(第1のみ) 北原孝	津島(第1・3・5) 北原孝(第2・4)
午後 3:00~5:00(月・水) 3:00~6:00(金)	津島		阪梨		津島(第1のみ)	

■整形外科 ●午後の診療はありません。

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

●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 9:00~12:00	田中(内科)	田中(内科)	田中(内科)	植本真 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 植本真(第2)
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 9:00~12:30	尾平野・砂田					担当医※
午後 12:30~6:30	尾平野・砂田				尾平野・砂田	担当医※
午後 6:30~8:00			尾平野		砂田	

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●月・火は訪問診療もしています。 ※土曜は午後1:00までと午後2:00~5:00まで。

診療予約、お問い合わせは、
代表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
入院部門	緩和ケア相談外来	平日 9:30~16:00
	整形外科	平日 11:00~17:00 土曜 11:00~12:30
健診部門	【受付時間】	9:00~21:00
	【受付時間】	平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~12:30

〈高松平和病院エリア〉

- 介護老人保健施設「虹の里」
☎(087)862-6541
- 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
- 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

医療生協とSDGs 第5回 **SDGsの内容は、医療生協の活動そのもの**
善通寺診療所所長 藤原高明

SDGs 17番目の目標は？

SDGsの17番目の目標は「パートナーシップで目標を達成しよう」です。「具体的な実施手段を強化し、持続可能な開発に向けて世界の国々が協力すること」に関連するとても重要な目標です。

国際的には「先進国は途上国に必要な資金や技術を支援し、国内士の格差を生まない貿易ルールを実施すること」が掲げられています。

一方、さまざまなステークホルダー（関係者）が連携することや、目標達成に向けてどのくらい進捗しているかを確認するため、データや統計をきちんと集めることもこの目標に含まれています。

日本の「実施指針」に

明記された

「新しい公共」の役割

日本のSDGs推進本部が16年12月に決定した、「実施指針」によれば、「自らが当事者として主体的に参加し、持続可能な社会の

実現に貢献できるように……

全員参加型で取り組む」。

ステークホルダーとの連携では、「NPO・NGO、

有識者、民間セクター、国

際機関、各種団体、地方自治

体、議員、科学者コミュニティ、

協同組合等、広範な

ステークホルダーとの連携を

推進していくことが必要である」と述べられてい

ます。

19年の「実施指針改定

版」でも、「新しい公共」

として「地域の住民やNPO

等が、教育や子育て、ま

ちづくり、防犯・防災、医

療・福祉、消費者保護など

身近な課題を解決するため

に活躍している。協同組合

をはじめ、地域の住民が共

助の精神で参加する公共的

な活動を担う民間主体が、

各地域に山積する課題の解

決に向けて……SDGsへ

貢献していくことが期待さ

れている」とされています。

協同組合の「価値」としての

「コミュニティ」への関与

1995年ICA（国際

協同組合同盟）大会で「協

同組合のアイデンティティ

に関するICA声明」とし

て採択されました。

「価値」の中で、「協同組

同組合のアイデンティティ

に関するICA声明」とし

て採択されました。

「価値」の中で、「協同組

香川県生協連共同企画

「フードドライブ」を実施しました！

SDGsの取り組みの環境として、香川県生活協同組合連合会から呼びかけのあったフードドライブ活動に、香川医療生協でも初めて取り組みました。

1月24日～28日の期間中、地域組合員・職員から、お米、缶詰、調味料な



ど181品目の食品が寄せられ、フードバンクがかわりに寄付させていただきます。

減塩で健康に
すくすく生活



新じゃがや春キャベツの出回る季節、風味調味料や牛乳、乳製品を使って上手に減塩しましょう。

鶏肉の梅みそ焼き
材料(2人分)
鶏胸肉… 2枚 (160g)
梅干し(減塩タイプ) …… 1個
味噌(減塩タイプ) …… 小さじ1/2
みりん… 小さじ1と1/3
好みですりごま… 適量

①梅干しは種を除いて包丁

で刻み、味噌とみりんを入れて混ぜておく。

②鶏肉はフォークで皮をまんべんなく突き刺し、肉側の厚みのある場所は、軽く包丁で切りこみを入

③天板に皮を上にして並べ230℃に熱したオーブンで約5分焼き①を塗ってさらに3～5分焼く。

④焼きあがったら食べやすい大きさに切り、皿に盛り。好みですりごまを振って風味を増す。

りんごとチーズ入りポテトサラダ
材料(2人分)
じゃがいも… 1個100g
りんご… 1/4個50g
きゅうり… 1/3本40g
人参… 30g
チーズ… 20g
マヨネーズ… 大さじ1
プレーンヨーグルト… 小さじ1
塩コショウ
好みで粒状マスタード

①じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。人参も同様に薄切りにする。

②りんごは皮付きのまま3～4mm厚さのいちよう切り、きゅうりは薄い小口切りにする。チーズもさいの目に切る。

③以上の具材をマヨネーズとヨーグルトで和える。

好みでマスタードを加える。

牛乳入りキャベツの味噌汁
材料(2人分)
キャベツの葉 1枚50g
油揚げ… 1/2枚10g
えのきだけ… 1/4袋
だし… 2カップ400cc
牛乳… 大さじ1
味噌(減塩タイプ) …… 大さじ1

《作り方》

①キャベツは少し太めの干切り、油抜きした油揚げも干切り、えのきだけは1/3の長さに切り、ほぐしておく。

②だしを煮立たせ、キャベツ、油揚げを入れ、キャベツが柔らかくなったら、えのきだけを入れてひと煮立ちさせ、火を切ってから味噌を加え、仕上げに牛乳を加えて軽く混ぜる。

★減塩のポイント

梅干しやりんご、チーズなど香りのある物を上手に使いましょう。

味噌汁に牛乳を入れるとコクが増し、味噌が少なめでもおいしくいただけます。身近なものを使って上手に減塩しましょう。

3品合計(1人分)

エネルギー360 kcal
タンパク質24g
塩分2.6g

高松協同病院
管理栄養士 蓮井電子