



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



昨年8月に屋島にオープンした「やしまーる」の前にて



健康ってなあに？を みんなで語り合いました



香川医療生活協同組合
代表理事 北原 孝夫

明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症のパンデミックがなかなか収束しませんが、その様な中でも班や支部の活動や生協強化月間でのバディ行動など、感染対策も行い新しいネットワーク技術も活かしながら香川医療生協らしい運動が少しずつ取り戻されつつあります。今後も社会全体の状況もみながらではあります。健康に気を付け様々な工夫しながら、医療生協の活動を発展させていきたいと考えております。その先頭に立って奮闘すること自分自身もお約束しますので、どうか組合員のみならず、職員のみならず、本年もともに元気に頑張っていきたいと思います。

時代の変化を踏まえた健康観とは？
この間様々な行動や活動が制限される中で、あらためて香川医療生協の存在意義やその活動の役割を考えたを得ない状況でもありました。今、医療福祉生協連では「健康観」についてみんなで語り合いました。元々2013年の医療福祉生協のいのちの章典では、「昨日よりも今日が、さらに明日がよりいっそう意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる」という健康観を掲げていました。

話し合うことが健康・まちづくりにつながる
健康は何かを考えたとき、まず思い浮かぶのは1946年のWHO憲章の「健康とは、病気がないとか、弱っていないということだけでなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること」との定義です。またSDGsには、「3:すべての人に健康と福祉を」という目標があり、国際的な会議などでは持続可能な社会をつくる土台として、健康は他の17の目標のすべてに関わることも捉えられているようです。あらためて健康ってなんだと話し合うことが、みなさん自身の健康や豊かなまちづくりにつながっていくのではないかと考えています。これを機会に地域の組合員のみならずと職員が一緒にあって、今こそ健康について語り合ってみませんか？

生協みき診療所30周年を迎えて

生協みき診療所所長 田中真治



昨年11月に開催された開設30周年ありがとう祭

護の総合施設と なった「在宅ケア センターみき」は、在宅ケアでは地域 になくはならな い事業所として厚 い信頼を得、フレ イル予防など健康 づくりの取り組み を職員と組合員が 協同して行ってお きます。職員は医 師、看護師、介護 士、セラピスト、 ヘルパー、事務と 実人数にする75 名、東讃ブロッ

クの組合員数は10支部6、 655名で、事業活動・組 合員活動とも大いに発展を 遂げてきました。 現在長期計画を検討中で すが、在宅ケアセンターに 行けば、「元気になれる、 希望が持てる」「困りごと も何とかしてくれる」とみ んなが考える大きな居場所 を作ることを私は構想して います。ここには図書館、 医学学生、看護学生のたまり 場や学習室、癌患者の交 流スペース、認知症患者・

が、香川県にはまだたくさ んいます。すべての県民を 視野に入れて呼びかけ、組 合員に迎えましょう。 地域のちよつとした助け

合いを広げましょう。様子 を見に行ったり、ちよつと したお使いをしたり、ごみ 捨てを手伝ったり、ケアす ること、ケアを受けること を広げる組合員運動を目指 しましょう。

コロナ感染のリスクに加 え、戦争や自然災害、経済 不況も加わり、安全で安心 であつたはずの日常が様変 わりし、人々の寛容さが失

われ、弱いものの声をかき 消してしまいかねない時代 に私たちは生きています。 こんな時こそ個人の尊厳と 自由を大切にし、何よりも お互いがケアをしあうより 良い世界を目指して、組合 員と職員が一緒になって大 に活動しましょう。

私たちが、診療所の看 護師は、こういった組 合員さんたちの活動 や、フレイル予防活動 などに参加したり、コ ロナ感染やコロナ禍で の熱中症など、プチ学 習会を開催したりと、 地域にできるだけ関わ りを持ち、地域の皆さ んや診療所に通われて いる皆さんの少しでも 健康につながるような 活動に協力できたらと 考えています。

医療介護の現場から

地域の組合員さんと健康づくり活動に参加して

生協みき診療所所長 松中久美子

生協みき診療所で は、組合員さんと一緒 に年2回、春と秋に健 康づくり委員会の組合 員さんが中心になり、 健康に過ごすための 「健康ウォーキング」 を開催しています。組 合員さんを始め、その 他の地域の方々を誘つ て、大窪寺や、白鳥神 社、サンポートなど季 節を感じながら、無理 のない範囲でのウォー キングを開催していま す。

私たちが、診療所の看 護師は、こういった組 合員さんたちの活動 や、フレイル予防活動 などに参加したり、コ ロナ感染やコロナ禍で の熱中症など、プチ学 習会を開催したりと、 地域にできるだけ関わ りを持ち、地域の皆さ んや診療所に通われて いる皆さんの少しでも 健康につながるような 活動に協力できたらと 考えています。



屋島での秋のウォーキング



サンポート高松での春のウォーキング

総勢5名の職員で

スタートしたみき診療所

1989年10月、「三木 町を中心に東は引田まで、 組合員を増やして新しい 診療所を」のスローガン のもと、2千名の組合員、 5千万円の出資金を目標に 建設運動が始まりました。 2年間の運動期間を経て、 1992年4月1日に生協 みき診療所開設。職員は所 長、婦長、事務長含め総勢 5名でのスタートでした。 それから30年の後、医療介

護の総合施設と なった「在宅ケア センターみき」は、在宅ケアでは地域 になくはならな い事業所として厚 い信頼を得、フレ イル予防など健康 づくりの取り組み を職員と組合員が 協同して行ってお きます。職員は医 師、看護師、介護 士、セラピスト、 ヘルパー、事務と 実人数にする75 名、東讃ブロッ

生協みき診療所のあゆみ

- 1989年 6月 第9回総代会で三木町に 第3の診療所建設を決定
- 1989年10月 三木町診療所建設委員会 発会総会開催
- 1991年12月 生協みき診療所建設工事が着工
- 1992年 4月 生協みき診療所オープン
- 1992年11月 東讃ブロック設立
- 2000年 4月 訪問看護ステーションみきを開設
- 2000年10月 生協みき診療所横にリハビリ棟が完成
- 2003年 4月 ヘルパーステーションみきを開設
- 2016年 8月 訪問リハビリの事業開始
- 2019年 4月 在宅ケアセンターみき設立

～転倒予防体操～

体づくり隊④④



介護老人保健施設虹の里
理学療法士
平口 徹

みなさん最近よく転びそうになったり、実際に転んだりしたことはありませんか？今回の記事は「転倒予防体操」ということで、立位でできる中殿筋を鍛える体操を紹介したいと思います。

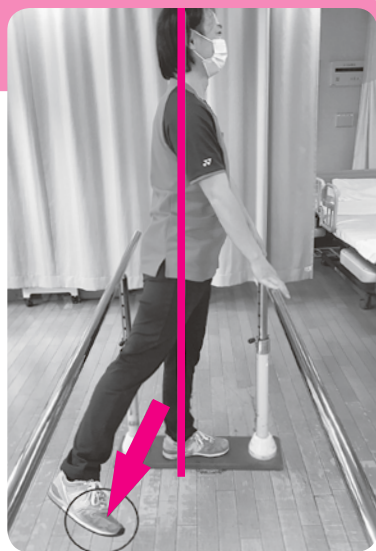
中殿筋とはお尻の横にある筋肉であり、歩行や片足立ちでの安定性を高める筋肉となっています。そのため、中殿筋力が低下すると、歩行が不安定になることや、バランス

能力の低下が起こるとされています。そこで今回は中殿筋を自宅でも鍛える一つの方法として、立位で片足を外に開く中殿筋トレーニングを紹介したいと思います。(写真参照。自宅等で行う際は、椅子などにつかまって行って下さい)

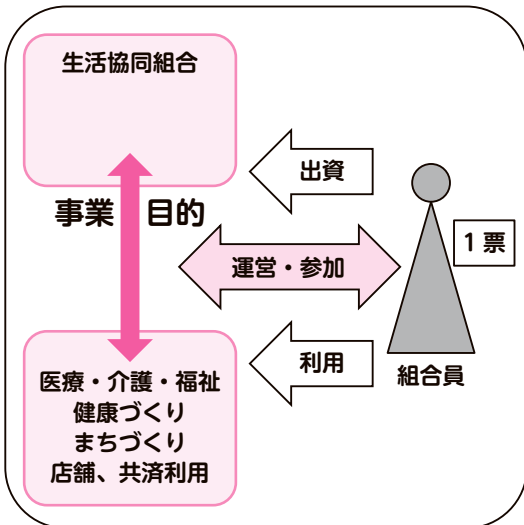
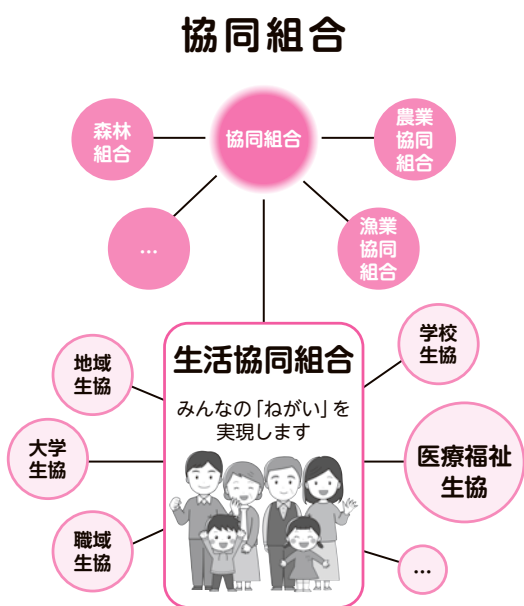
虹の里通所リハビリでは、午前11時頃より音楽に合わせて立ち座り練習を50回毎日行っています。立ち座り練習でも臀部の筋肉を鍛えることができるので、立ち座り練習も是非挑戦してみてください。



①正面→膝を伸ばしたまま片足を外に向かって足を開く。体の軸がずれないように注意してください。無理に開き過ぎると軸がずれるので、軸がずれない程度に開いてください。



②側面→体の軸が前後にずれないように注意することと、足が前に行かないように、軽く斜め後ろに広げるイメージで開いて下さい。つま先は前方を向いていることが大切です。



協同組合は組合員の願いを実現する非営利組織
協同組合は、同じ願いを持った人たちが自発的に集まる組織です。事業の「元手」は自分たちで出し合う出資金です。他の組織との

違いは、組合員が出資し、事業を利用し、運営に関わるといふ点です。協同組合は、非営利法人で営利を目的としていません。利益は組合員で分配するのではなく、事業を発展させるために使われます。

協同組合の発祥地はイギリスです。産業革命下の社会の中で、労働者は生活の場を未開地に求め、共有の土地で耕作し生産物を共同のものとする実践が行われました。ロバート・オウエンは、協同組合の運動を発展させる考え方を明らかにし実践しました。そのため、「協同組合の父」と呼ばれます。

この実践を発展させたのが、ロッチデールの人びとで、そのやり方がロッチデールの運営原則と呼ばれます。組合員一人1票による民主的な運営、自由加入品質主義、教育活動の重視などで、生活協同組合の運営に活かされています。

2016年11月、ユネスコが「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産として登録しました。その理由として、共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことのできる組織で、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化など、

世界と日本の協同組合
2016年11月、ユネスコが「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産として登録しました。その理由として、共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことのできる組織で、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化など、

世界と日本の協同組合
2016年11月、ユネスコが「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産として登録しました。その理由として、共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことのできる組織で、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化など、

生協の特徴と役割
生協は、消費生活協同組合法にもとづく組織ですが、自分たちの意思で自発的に作る自立した組織であること、組合員のための活動を広げることによって国民全体の生活との安定と文化の向上に役立つ組織です。組合員が自由に加入・脱退できます。

協同組合は組合員の願いを実現する非営利組織
協同組合は、同じ願いを持った人たちが自発的に集まる組織です。事業の「元手」は自分たちで出し合う出資金です。他の組織との

協同組合は組合員の願いを実現する非営利組織
協同組合は、同じ願いを持った人たちが自発的に集まる組織です。事業の「元手」は自分たちで出し合う出資金です。他の組織との

協同組合は組合員の願いを実現する非営利組織
協同組合は、同じ願いを持った人たちが自発的に集まる組織です。事業の「元手」は自分たちで出し合う出資金です。他の組織との

協同組合は組合員の願いを実現する非営利組織
協同組合は、同じ願いを持った人たちが自発的に集まる組織です。事業の「元手」は自分たちで出し合う出資金です。他の組織との

第3回 「新版みんなで学ぶ医療福祉生協」の紹介 協同組合と生活協同組合

善通寺診療所所長 藤原高明

本号では、「みんなで学ぶ医療福祉生協」の第3章、「協同組合と生活協同組合」を紹介いたします。
医療福祉生協は、農業協同組合、漁業協同組合、労働者協同組合などと同じ「協同組合」です。医療福祉生協の特徴を考える上で、協同組合とはどのようなものかを考えてみましょう。
協同組合の発祥地はイギリスです。産業革命下の社会の中で、労働者は生活の場を未開地に求め、共有の土地で耕作し生産物を共同のものとする実践が行われました。ロバート・オウエンは、協同組合の運動を発展させる考え方を明らかにし実践しました。そのため、「協同組合の父」と呼ばれます。
この実践を発展させたのが、ロッチデールの人びとで、そのやり方がロッチデールの運営原則と呼ばれます。組合員一人1票による民主的な運営、自由加入品質主義、教育活動の重視などで、生活協同組合の運営に活かされています。
世界の協同組合が加入する組織がICA（国際協同組合同盟）ですが、2021年の世界大会で、全国の医療福祉生協の取り組みが報告されました。マスクや防護服の手作り、電話等を利用した地域訪問、リモート班会など、組合員参加の重要な実践例として評価されました。
さまざまな社会的な問題への解決策を編み出す、としました。私たちの活動が世界的に評価されたものです。
世界の協同組合が加入する組織がICA（国際協同組合同盟）ですが、2021年の世界大会で、全国の医療福祉生協の取り組みが報告されました。マスクや防護服の手作り、電話等を利用した地域訪問、リモート班会など、組合員参加の重要な実践例として評価されました。

各ブロックからの 新年のご挨拶



コロナ禍に入って3年目を迎え、社会的な行動制限の緩和も進む中、昨年は、職員とも協力して、あらためて感染対策についてしっかり学びながら、多くの対面での活動も再開し、交流とつながりが広がった1年でした。

高松中央ブロック

高松中央ブロックの2022年の課題は、準備支部になった城内支部、地域となった桜楠支部の復活！

地域のコミュニティセンターなどで、香川医療生協40周年記念DVDなどを活用して、医療生協を紹介するイベントをブロック全体で取り組もう！と思っています。



高松西ブロック

高松西ブロックでは2022年度、コロナに負けずに楽しい活動に取り組み、支部活動の担い手を増やすことを目指しています。瀬戸内芸術祭観賞など県内の名所を巡る散策企画などで楽しく交流を深め、秋の生協強化月間では、職員と一緒に、健康づくりに関する学習会や組合員訪問などに取り組みしました。

今年も職員と協力して、楽しく医療生協の輪を広げていきたいと思ひます。



高松南ブロック

3年ぶりに職員参加で開催できたキックオフ集会や、コロナ禍でも再開できた「はーもにーカフェ」など、昨年は活動にも少しずつ活気が戻ってきました。以前のように、地域の人が集いおしゃべりできる活気あふれる「はーもにーカフェ」を目指して、組合員同士のつながりを広げていきたいです。



高松東ブロック

新年あけましておめでとうございます。昨年は3年ぶりに組合員と職員のバディ訪問を行なうことができ、手配りさんをたくさん増やすことができました。今年もゆるやかなつながりづくりをめざして活動を広げていきます。



中西讃ブロック

今年は、「壬寅（みずのえとら）」となります。「壬寅」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるという意味と捉えることができます。

組合員活動においては、長かった新型コロナ感染拡大による様々な制約を乗り越え、新しい組合員活動を展開していく礎となる年になるよう皆様と共に活動していきたいと思ひます。



東讃ブロック

組合員の皆様あけましておめでとうございます。昨年もコロナ禍での制限が続く中、大切なつながりづくりに奮闘しました。本年も明るいまちづくりを、職員・組合員と共に、笑顔あふれる1年を目指します。



- 《作り方》
- ①キャベツは1枚ずつはがし、硬めに茹でてざるに取り冷ます。芯は平らにそぎ落とす。
 - ②玉ねぎは油で炒め冷ましてからボール直径16〜18cm程度に入れ、肉とaを加えてよく混ぜる。
 - ③人参は干切り、しいたけは軸を取り薄切りにする。
 - ④ボールの中に①の1/3量を全体に敷き、その上に②の半量をのせておさえつけるように伸ばし、③の半量を重ね入れる。
 - ⑤bを合わせて注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器で20分蒸す。
 - ⑥汁を取り分け、重ね蒸しを大皿に盛る。
 - ⑦四等分に分けて皿に盛り温めた汁をかける。
- ※肉の過熱が不十分の時は、レンジで十分に加熱する。
- 高松協同病院
管理栄養士 蓮井電子



人が集まる季節に簡単に作れるおもてなし料理です。

材料 (4人分)
1人分 238kcal
食塩相当量 1.8g
野菜 140g

キャベツ 400g (小1個)
牛豚ひき肉 …… 300g
玉ねぎみじん切り …… 80g
サラダ油 …… 小さじ1
人参 …… 小1本

しいたけ …… 3枚
a パン粉 …… 大さじ2
牛乳 …… 大さじ1.5
溶き卵 …… 1/2個
塩 …… 小さじ1/2
コショウ …… 少々
b だし 1/4カップ
酒 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ1/2

減塩で健康に
キャベツとひき肉の重ね蒸し

わたしの健康観

1面で紹介した、全国の医療生協で語り合う取り組みが行われている一人ひとりの健康観について、地域組合員、職員に寄稿してもらいました。



さぬき南支部
山地 弘子さん



「健全な身体に、健全な精神が宿る」と思っています。身体が不調になると、メンタルにも悪影響が出ます。

健康とは、自分自身の意志で創り出せるものではないでしょうか。加齢とともにハードな運動ではなく、ずっとずっと続けられる、楽しくやさしいスローなことを、どれだけやり続けられるかだと思います。

私自身は、例えば運動とは言えない程の手足の指のマッサージ、スクワット等々を隙間時間に約20～30年くらいはやっていると思います。気持ち次第で誰にでも気軽に、簡単にできることです。



鶴尾支部
田所 篤子さん



心の声に嘘をついて我慢をしたり頑張りすぎたりすることがよくあります。ときには心の声に気づかないことも。

最近は年齢のせいか、心の声の悲鳴が身体症状となって現れるようになりました。「もう休んだら？明日にしたら？」この声を無視してつつい頑張ってしまうと、寝られなくなったり、食べられなくなったり…

心の声に耳を傾けて正直に生きること。これ、大事だと思うのです。



太田支部
坂口 直江さん



自然の中でおもいきり深呼吸します。いろいろなにおいが私の中で交差して、過去の記憶がよみがえってきます。身体の細胞がプチプチと音をたてて弾けていくようです。

あとは自然と笑顔になり、穏やかな気持ちで過ごせます。



理事
石井 琢男さん



年末に80歳に到達しました。幼ない頃は健康優良児の対極で、健康不安児でした。この歳までそれなりに生きてこれたのは、周囲のサポートのおかげです。現在は、自分の身体と相談しながら、医療生協の地域理事を継続しています。

座右の銘は、一病息災です。



高松平和病院
白井 稜さん



これまで大きな病気やケガをしてこなかったため、特に健康を意識してこなかったのですが、去年、左足首の靭帯が切れてしまい1ヶ月くらいギプスをつけ、松葉杖をつけて日常生活

を過ごし、非常に苦勞をしました。そのような経験をしたため、いつもどおり過ごすことの大切さを感じました。

また、自分の場合は身体の負傷ですが、心のケガも存在し、身体と心が元気であることが健康ではないかと考えます。



善通寺診療所
小泉 康英さん



色々趣味があるかと思いますが、趣味を楽しめるのは健康だからです。趣味を楽しむ事によってストレスが発散され、人との繋がりを作り出すこともできます。

組合員活動が趣味というのが、健康への近道かもしれませんね。



読者だより

冬号

最近の話題は健康

高松市 福永宏子

子供も手を離れ、最近の話題は健康。健康寿命を延ばすために、食べ物と体づくりに気をつけました。

支部活動や班会が

認知症予防に

高松市 鎌田屋須子

協同病院の設立と同時に組合員になり、現在に至っています。病院と組合員活動部が近くにあるので、支部活動や班会があり、認知症にならず喜んでいきます。

ウォーキング、

グラウンドゴルフ、

クイズで脳トレしてます

高松市 野村錦一

毎朝、時候や天候によって違います。5〜10kmのウォーキングと週1回、グラウンドゴルフをして、貴紙や新聞のクイズで脳トレをしています。

両親が

生きていることに感謝

高松市 本田ゆみ

両親の介護で毎日が忙しく、疲労困憊。でも先日、知人の母が亡くなったのを

聞き、悲しみと同時に、まだ介護できる両親が生きてくれていることに感謝しました。ホント1日でも長く生きてて欲しいです。

物忘れ体操続けます

綾歌郡 尾筋淑子

最近物忘れすることがあって、頑張つて物忘れ予防体操を続けてみようと思えました。いつまでもクリアな頭でいたいのです。

れんこん料理を

お願いします

さぬき市 小西友代

フレイル予防レシピアが楽しく。れんこん料理をよろしくお願いします。寒くなると根っこのものが身体にいいですね。

香川医療生協2022年度 組合員活動交流集会のお知らせ

- ★日時 2月22日(水) 13:30~16:00
 - ★会場 香川県社会福祉総合センター7F大会議室 高松市番町1丁目10-35
 - ★テーマ 健康ってなあに? ~一人ひとり違っていい~ 記念講演「みんなで語り合う健康観」 新居浜医療生協専務理事 鴻上智恵美さん
- お問い合わせ・参加申し込み
香川医療生協組合員活動部 TEL 087-833-8115

おたのしみクイズ



©MY介護の広場

- ① 絵の中に、左の6つのものと同じものがどこにあるか探してみましよう。郵便ハガキに絵を貼って、同じもの6つ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」を添えてご応募下さい。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、その旨をお書き下さい)。
- ② **メ 切 2月末日**
- ③ 抽選で6名様に粗品進呈。
- ④ 当選者は紙面で発表します。
- ⑤ 宛先 〒760-0071 高松市藤塚町1-17-1
香川医療生協組合員活動部内
『みんなの健康』編集委員会
- 夏号の応募は45通で、正解は37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)**
- | | |
|------------|-----------|
| 北原 育代 高松市 | 福永 宏子 高松市 |
| 山地 一雄 高松市 | 上地 明美 高松市 |
| 石原真由美 さぬき市 | 白川 寿典 丸亀市 |

「プルタブを集めて 車椅子をもらおう」

途中経過報告

昨年、みんなの健康春号で高松平和病院リハビリ科にておこなっている「缶ジュースなどについているプルタブのみを約800キログラム集めて、車椅子1台をもらおう」という取り組みを掲載し、協力のお力をかせ



ていただきました。すると、「前から集めていた」と箱いっぱいプルタブや「夏にビールを飲んだよ」と袋や瓶などに詰めたプルタブを持ってきてくださるなど、本当にたくさんの方から反響があり、ご協力いただけています。

まだまだ大変な道のりですが、皆様のお力をお借りしながら、車椅子目指して今後も取り組んでまいります。ひとつからでも構いません。今後ともご協力よろしくお願いいたします。

第2回 「フードドライブ」を 実施しました!

香川医療生協のSDGsの取り組みの一つであるフードドライブ活動の第二弾を10月24日〜28日の期間で行いました。

香川医療生協 ボランティア活動 推進委員会事務局

今回も皆様にとたくさんのご協力をいただき、お米、缶詰、お菓子、飲料など合計393個の食品が寄せられました。前回以上に幅広くご協力のお声をいただきました。この場を借りてお礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。



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

2023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

		月	火	水	木	金	土
内科	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	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	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	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おりますが、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申し上げます。 ・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。
	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	金午後。香大医師が担当いたします。
	器	

緩和ケア 相談外来	大西	月 15:00~16:00
	蓮井	水 9:30~10:30
乳腺外来	何森亜	木 9:30~10:30
		火 9:00~12:00
禁煙外来	佐藤龍	第1・3・5水 9:00~12:00
	豊岡	木 9:00~12:00
肛門外来	豊岡	金 16:00~17:00
脳外外来	第2・4金	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 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
	入院部門 【受付時間】 9:00~21:00
	健診部門 【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
- 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「ぼっぼ藤塚」
☎(087)813-1621

〈高松協同病院エリア〉

- 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「六条さんち」(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

うちの自慢の 新春写真



屏風に鶴

善通寺診療所通所リハビリテーション
初春に向かって、今にも飛び立ちそうな折り鶴を利用者さんたちと
作成しました。今年も良い年になりますように！



**おかげさまでみき診療所は
30周年を迎えました**

生協みき診療所通所リハビリテーション
新たなステージに向かって、ホップ、ステップ、ピョンピョンびょーん！



新春リース

デイサービスぼっぼ藤塚
ぼっぼ藤塚で体操や工作をして元気に過ごしています。



**今年は紙粘土で
ウサギを作りました**

デイサービス六条さんち
デイサービスは一もに六条は
2023年1月から
「デイサービス六条さんち」に
名称が変わります。

子どもが安心して成長できる香川県

高校生まで医療費無料化を求める署名にご協力下さい

へいわこどもクリニック 所長 中田耕次

高校生で最も高い

子どもの貧困率

コロナパンデミックで広がった経済格差が、健康格差につながっています。特に、収入の低い家庭にその影響が大きくでています。日本の子育て世代は、住宅費を除いて、1カ月平均27万円の支出をしています。これに加えて、将来の教育費のための貯蓄が、年齢の上昇にともない増加し、高校生年齢で最も高くなります。

政府の調査では、こどもの貧困率が高校生で最も高いことが判明しており、収入の低さと支出の高さで、高校生の貧困の深さは、高齢者の貧困と匹敵するくらい深刻です。

高校生への医療費

無料化拡充が喫緊の課題

香川県は中学まで医療費無料化が実現しています。が、高校生まで広げることが、命と健康に経済格差を持ち込まないために喫緊の課題です。高校生は通常、受診を面倒がるものです

が、経済的な壁がそれらをさらに助長します。例えば、花粉症の根治療法であるアレルギー免疫療法は、中学まで無料で治療できていたのが高校生になると、3割負担では月1回の通院で約3000円必要になります。これは大きな負担になります。心や体に様々な不安がある場合にお金の心配なく気軽に受診できることが、思秋期である高校生には特に必要です。

3万筆を目指す

署名活動にご協力を

現在、署名活動が行われています。今春の一斉地方選挙に合わせて、県下で3万筆が目標です。へいわこどもクリニックでは、短期間に1000筆を超える署名を集めました。定例で街頭での宣伝活動も行っています。ご協力をお願いいたします。

池田知事は昨年夏に行われた知事選挙で、高校生までの医療費無料化について、「賛成の立場、ただし、財政があれば」と表明しています。税金を県民の命を守るために使うのは、政治の最優先課題です。



毎週木曜日の街頭署名活動