



**今号の内容**

- 1面 今年も健康チャレンジが始まります
- 2面 第56回通常総代会報告 体づくり隊
- 3面 日本高齢者人権宣言を学ぼう
- 4面 高松平和病院訪問診療科の紹介
- 5面 残暑にご注意
- 6面 児童発達支援・放課後等デイサービス事業所開設のお知らせ
- 7面 支部トピックス
- 8面 読者だより
- 9面 おたのしみクイズ
- 10面 診療案内
- 11面 災害に備える
- 12面 フレイル予防レシピ

2023  
**9・10**  
月号  
第253号



香川医療生活協同組合 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/>  
〒760-0073 高松市栗林町1-3-24 機関紙・支部ニュースは、右のQRコードからご覧頂けます。

# 今年も健康チャレンジが始まります！

～みんなで誘い合ってチャレンジしよう～



今年の一押しポイント！

- ★医療介護専門職が考案した12のコース！
- ★「子どもと一緒にチャレンジ」コースが新設！
- ★豪華Wプレゼント！！

健康チャレンジは、取り組むコースを選び、意識し、記録を付けることで健康生活の習慣化を目指します。今年「子どもと一緒にチャレンジ」コースを新設し、幅広い方々が取り組めるよう工夫しました。60日間のチャレンジを通して、自分の健康と生活習慣を振り返り、健康づくりを進め、さらに家族や地域に広めましょう。チャレンジの参加シートは、各地域の組合員活動部事務所、事業所の窓口等で配布していますので、お問い合わせ下さい。

## 楽しく医療生協らしい活動で、新しいつながりと活動の担い手づくり

～9月25日～11月30日は生協強化月間～

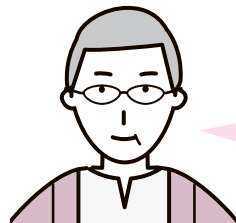
医療生協を強く、大きくする生協強化月間が9月25日からスタートします。これまでコロナ禍での3年間は、対面での活動が思うようにできない状況が続きましたが、今年は、各支部での多彩な行事や健康チャレンジ、フレイル予防の活動などを計画中です。医療生協の活動に参加して、一緒に楽しく健康づくり、つながりづくりをしましょう。新規加入者の紹介や増資等へのご協力もよろしくお願いたします。

## ●●● 昨年のチャレンジ参加者の感想 ●●●

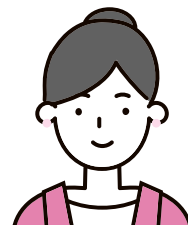
きっかけを作ってもらってよかったです。夜中や早朝に足がつることがほとんどなくなりました。



毎日どこを歩こうか考えるのが面白くなった。海岸まで夕日を見に行こうか、公園へ紅葉を見に行こうかなど考え、頭をつかうことにもなりました。



いつも3日坊主で終わるのが、今回は目標が60日間だったので挑戦した結果、続けられることができ、達成感を味わうこともできて嬉しかったです。



香川医療生協の現況 (2023年7月31日現在)  
組合員数…………… 48,843人  
出資金額…………… 937,489千円  
一人平均出資金額…………… 19,193円

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

香川医療生協は、あらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。ロシアはウクライナから、今すぐ撤退を！

第44期  
第56回

通常総代会が  
開催されました



さる6月26日、レクザムホール(真民ホール)小ホールにて、今年度の通常総代会が開催されました。

今年の総代会は、感染予防策を除き、コロナによる制限も大きく緩和される中で開催となりました。総代会の実参加者数は、昨年の2倍の約100名となりましたが、例年比では50名ほど少ない参加でした。まだ

まだ感染予防策が必要であったことから、来賓の挨拶や四課題達成支部表彰は文書紹介にとどめるなど、時間短縮をはかる一方、議案提案や総代の発言などは昨年よりも時間数を増やすなど運営の工夫を行いました。

今回の総代会では、①2022年度の活動のまとめと2023年度方針、

②2022年度決算、③2023年度予算、④役員報酬限度額などが提案されました。

まとめと方針では、3名の総代と1名のオブザーバーによる発言がありました。発言内容は、機関紙配布回数が増えたのはなぜか、カフェ再開の実践報告、るるぶの今後、緩和ケアでの看取り後対応についてでした。

総代・オブザーバーの質疑を受け、まとめの報告として、機関紙配布回数もともとの方針であったこと、カフェ再開では、参加者のみならず運営の方も元気が出たことは大変うれしく、元気の出る報告であったこと、るるぶについては、事業所とも相談しながら今後を考えると、緩和については、情報を調べて返事

を行う事などが討論のまとめとして報告されました。決算については、2回のクラスターを乗り越えながらコロナへの積極的な対応で3億近い経常利益を上げることができたこと、予算についてはコロナの影響をどこまで低く抑えた上で必要な利益目標が立てられるか苦労しながらも、経常利益目標を1億8千万円としたことなどの提案があり、全議案が承認され、閉会となりました。

世間的にはコロナへの関心が薄れ、賑わいが戻っていますが、ウィルス自体が変わったわけではないので引き続き感染予防に気を付けてお過ごしください。総代会を開催できることを期待したいと思います。

専務理事 小池康有

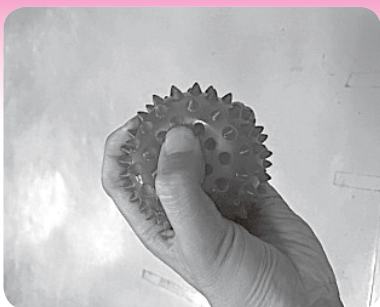
総代会で  
WEBコンテンツ  
コンテスト  
優秀作品の発表も  
行いました!

- 1位 高松平和病院リハビリテーション科  
「みんなでコグニサイズ」
- 2位 在宅ケアセンターみき  
「田中体操～フレイル予防～」
- 3位 高松中央ブロック  
「中央ブロック活動紹介」

右記のQRコードから  
コンテンツ作品に  
アクセスできます。



～指(手)の体操～



①ボール握り  
柔らかいボール(ゴムボールなど)を手のひらいっぱい握りこみ、緩める。これを繰り返す。



善通寺診療所理学療法士  
中村 望

体づくり隊④7

手指は掴んだり握ったりと生活する上で重要な役割を果たします。物体の感知をしたりする働きもあります。指を動かすことは脳を刺激し活性化するという知見もあり、認知症予防などにも効果があるとされています。今回は簡単な手指の運動を紹介します。



②新聞紙握り  
指先から掌全体で新聞紙(紙)を丸めていきボール状に握っていく。  
丸めたら手のひらで新聞紙のしわを伸ばし、繰り返す。

新連載

第1回

日本高齢者人権宣言を学ぼう

# 「日本高齢者人権宣言」を読んでみよう その①

日本高齢期運動連絡会事務局長 畑中久明

## 自己紹介

今回から4回に分けて、「日本高齢者人権宣言」(以下、「人権宣言」)について紹介していきます。その前に簡単に自己紹介です。出身は長野県。定年前の3年間、東京ほくと医療生協の専務を務め、昨年退職して日本高齢期運動連絡会の事務局長をしています。多くの課題に挑戦する医療生協の組合員みなさんのエネルギーにいつも感心させられます。

さて、私は「人権宣言」の学習では、まずすべての文章を読むことを勧めます。20分ぐらいで読めます。そして、私たち日々のことに照らして討議してほしいと思います。沖縄では、自分たちで読み合わせをしている人たちもいるようです。

人間として生きる基本です。日本国憲法には、「人権は多年のたたかいで勝ち取ってきたこと」「国民は不断の努力によりこれを保持することが義務である」とあります。「宣言」は、日本国憲法と深くつながっているということがよくわかります。

また、前文には、元国連事務総長コフィー・アナン氏の言葉があります。『高齢者観を転換させる』とても大切でわかりやすい言葉ですが、別の回で、国連の動きとあわせて触れたいと思います。最後に、共通の理念・目標とし、世界中のすべての年齢の人々と連帯した行動をとることを宣言しています。世代を超えた連帯と行動を呼びかけているのです。

## 映画「PLAN75」が

問いかけたこと

御覧になった方もいるかもしれませんが、そんな日本社会を最近の映画「PLAN75」が描いています。主演は倍賞千恵子さん。物語はXX年、日本の国会が75歳以上の高齢者に自らの生死の権利を保障し支援する制度「PLAN75」を決定したことから始まります。主人公は、75歳を過ぎて職を失い、ハローワークに行く、モニターに「PLAN75」の宣伝が流れています。仕事がなく、夜間道路整備に立ちますが続きません。住まいも1年分の前払いが条件です。働く場所、住むところもなく、最後に「PLAN75」を選択します。その選択はどうだったのでしょうか。映画の中だけの話といえないリアル感がありました。命の尊厳、人権とはなんだろう、と考えてしまいます。映画を見て語ろう、そうしたところから始めるのもよいのではないのでしょうか。

うやうや作られてきたかを見ていきます。



「人権宣言」のパンフレットは1部50円で組合員活動部にて販売中です。

## 日本高齢者人権宣言の

### 前文について

前文は、「人権宣言」の意義や必要性、日本の高齢者に対する人権侵害、国際的な人権保障の発展に触れ

ています。まず、人権とは人間として生きる基本です。日本国憲法には、「人権は多年のたたかいで勝ち取ってきたこと」「国民は不断の努力によりこれを保持することが義務である」とあります。「宣言」は、日本国憲法と深くつながっているということがよくわかります。

また、前文には、元国連事務総長コフィー・アナン氏の言葉があります。『高齢者観を転換させる』とても大切でわかりやすい言葉ですが、別の回で、国連の動きとあわせて触れたいと思います。最後に、共通の理念・目標とし、世界中のすべての年齢の人々と連帯した行動をとることを宣言しています。世代を超えた連帯と行動を呼びかけているのです。

高齡化社会に対する日本政府の迫り方は、社会保障費をいかに削減するかです。「自助・共助・公助」といい、そこには「人権」思想はありません。

高齡化社会に対する日本政府の迫り方は、社会保障費をいかに削減するかです。「自助・共助・公助」といい、そこには「人権」思想はありません。

高齡化社会に対する日本政府の迫り方は、社会保障費をいかに削減するかです。「自助・共助・公助」といい、そこには「人権」思想はありません。

## まちから村からの連帯で、ひとりぼっちの高齢者をなくそう 第36回 日本高齢者大会in東京のお知らせ

- 日時 11月12日(日)~13日(月)
- 会場 大正大学、文京シビックセンター
- 内容 学習講座・分科会・全体会  
記念講演「非戦の安全保障論」柳澤協二さん (NPO法人国際地政学研究所理事長)
- 参加費 (交通費、宿泊費は別途)  
現地参加:1日2,500円 オンライン参加:1日1,500円
- お問い合わせ・申し込み  
香川医療生協組合員活動部まで (TEL 087-833-8115)



松平和病院で訪問診療科を立ち上げ、連日の訪問診療を行っています。訪問診療とは、自宅療養中で通院が困難な患者様が、自宅で医師の診療を定期的に受けられる医療サービスです。当院で訪問診療科を立ち上げることに、専任看護師を配置し、自宅で療養されている患者様を医療と生活の両面からサポートしていきます。また、地域で選ばれ、信頼される訪問診療科として、「患者様、ご家族の笑顔のために！」をスローガンとし、ローガンとして、自宅療養支援の質の向上に取り組み所存です。



スローガンは「患者様・ご家族の笑顔のために！」

## はじめまして! 高松平和病院訪問診療科です

高松平和病院副総看護師長 寒川和代

2023年春より、高松平和病院で訪問診療科を立ち上げ、連日の訪問診療を行っています。訪問診療とは、自宅療養中で通院が困難な患者様が、自宅で医師の診療を定期的に受けられる医療サービスを立ち上げることに、専任看護師を配置し、自宅で療養されている患者様を医療と生活の両面からサポートしていきます。また、地域で選ばれ、信頼される訪問診療科として、「患者様、ご家族の笑顔のために！」をスローガンとし、ローガンとして、自宅療養支援の質の向上に取り組み所存です。

# 残暑にご注意



高松平和病院  
内科・家庭医療科 佐藤龍平



まだまだ暑いですね。来年はもっと暑いんです。気候変動で世界中の気温が上昇しており、熱中症で死者が出る時代になってしまいました。気候変動の課題は医療福祉生協連でも取り組んでいます。が、思い切って再生可能エネルギーに切り替えてCO2削減に取り組まないで、暑さに殺されてしまします。地球を冷やしましょう！

さて、今回は「残暑の過ごし方」についてです。「夏バテ」は、本来は秋口に体調を崩した際、夏に体力が弱った影響で体調を崩すという意味です。大きな原因は、自律神経の乱れです。冷房の室温と外気との気温差が激しいと自律神経が乱れます。自律神経が乱れると、調整機能がうまく働かず、疲れやすくなったり、胃腸や全身の不調が出現します。対策は以下の通りです。

①水分をしっかりと摂る  
気温が高い夏は、より多くの水分摂取が必要です。一度に多くとるのでなく、のどの渇きを感じる前にコップ一杯程度をこまめに補給することがよいとされています。汗と一緒に体内のナトリウム・カリウムなどのミネラルも失われるので、その補給も心掛けるとよいでしょう。

②睡眠  
疲労回復に効果的なのは「睡眠」です。暑いと寝苦しく睡眠の質が下がりやすい傾向にあります。エアコンや扇風機を使って室温を上手に調整しましょう。

③栄養  
(バランスの良い食事)  
梅干し、レモン、醸造酢など疲労物質を分解する酢酸やクエン酸が含まれる食材や、豚肉、枝豆、ウナギ、レバー、赤身の魚、貝類など炭水化物をエネルギーに変えたり、ビタミンBが豊富な食材がお勧めです。また、きゅうり、すいか、トマト、ゴーヤなど利尿作用があり、体内の余分な水分や熱を対外に排出する食べ物があると昔から言われています。



「おむすび」のように愛される事業所を目指します



子ども発達支援「おむすび」  
〒761-8074 高松市太田上町228  
TEL: 087-815-5631  
FAX: 087-815-5630  
メール: omusubi2@kagawa.coop

10月に、南組合員センターは1階の1階に開所を予定しています、こども発達支援「おむすび」です。「○○ちゃんがるよ」「△△さんは、どんな感じかな?」「◇◇ちゃんは...?」と、こどもたちの顔を思い浮かべながら、毎日職員同士で心待ちしています。

児童発達支援は、発達に課題のある未就学のこどもが、日常生活における基本動作を身につけたり、あそびを通して発達を促したり、集団生活に適應できるように支援する事業所です。

児童発達支援・放課後等デイサービス事業所 開設準備室 長町邦子

## 「おむすび」で願いを叶えて

児童発達支援・放課後等デイサービス事業所開設のお知らせ



再開したコープ一宮店での街角健康チェック



班会で楽しくおしゃべり

6月の下旬から7月にかけて、にんにくを購入し、7月の中旬までに2回のタレ作りをします。暑い時期なので何かと大変ですが、「おいしいー」という声に励まされ、にんにくの匂いに包まれながら、皮むきから完成まで2日ばかりで仕

- ① にんにく、しょう油、みそをミキサーにかけ
- ② ①を鍋に入れ、砂糖を

**香東支部** 明るく楽しく、元通りに活動再開！

香東支部の地域は、高松市の香東中学校区と成合町になります。4年前に檀紙支部と合併し、地域も広くなり、組合員数も多くなりました。でも、機関紙の手配り数は半分以下です。班も年月とともにデイに通う人、引越した人、残念ながら亡くなられたり減ってしまっていました。昨年新班が1つ誕生しました。

街角健康チェックは、コロナ前は西村ジョイ成合店とコープ一宮店の2か所で行っていましたが、コロナが広がってからは、実施できない状況が続いていました。ようやく今年度に入ってから実施できることになったので、早速コープと相談し、7月から再開しました。店長さん、副店長さんの尽力のおかげで、コープの組合員さんにLINEでお知らせしてもらったり、入口近くにテーブルと椅子を用意して、3人が座って来客に correspond できるようにしてくれました。「健康チェックしませんか」の旗も作っ

**香東支部の概況**  
(2023年7月末現在)  
地域：高松市円座町など  
組合員数：1216人  
支部運営委員数：11人

であり、開始後すぐにお一人来られ、血圧、体脂肪チェックの他、食事、水分補給、運動などについていろいろとお話ができ、最終的にその日は5人がチェックに来られました。

再開後、街角健康チェックは一宮支部と合同で、毎月第2月曜日に行っています。知り合いの方も多く、健康教室の案内もできていい環境です。

これからは名義変更などに力を入れて、組合員増やしに取り組みます。組合員さんを訪問して、手配りさんも増やしたいです。

支部長 上岡直弘

## 支部トピックス

支部の活動を紹介



## 琴平支部 「焼き肉のタレ」づくり



皮むきから2日かかりで仕上げます

上げます。支部の人数は、女性ばかり7名ですが、班会の時は、ほとんど欠席がなく、和気あいあいとした楽しい会です。行事の時は全員が協力的で、少人数ながらもまとった支部です。



タレを作り始めて6年になりました

最後に参考のためタレ作りのレシピをご紹介します。興味のある方は作ってみてください。

**「焼き肉のタレ」のレシピ**

〈材料〉  
にんにく 1kg（一晩水につけておくと皮がむきやすい）  
しょう油 1.8L  
みそ 1kg  
砂糖 2kg  
ごま・七味唐がらし 適量

③ 全部入れて、火にかけて20分程、底につかないようにまぜる。  
仕上げにごま、七味を入れてよくまぜ、粗熱をとり冷まし、容器に入れる。

支部長 今田純子

**琴平支部の概況**  
(2023年7月末現在)  
地域：琴平町など  
組合員数：481人  
支部運営委員数：7人

# 読者だより

9・10月号

## 蜜蜂の大群がビッシリ

高松市 本田ゆみ

うちの庭の木に、先日蜜蜂の大群がビッシリ。調べると分蜂とか。子どもたちが珍しがって毎日観察していましたが、8日目に飛び去りました。あんな小さな蜜蜂さんでしたが、いなくなると思ってしまう。

## 通所リハビリに通ってます

高松市 鎌田屋須子

高松協同病院の通所リハビリに通ってます。スタッフの熱心な指導とグリーンカーテンになるゴーヤのたくましい成長ぶりに元気をもらい、今日も1日頑張りました。

## 連れ添った主人が施設に

高松市 田中和子

転移性脳腫瘍の後遺症のため、施設入所、50年連れ添った主人がそばにいないのはとてもつらいです。1日でも長く生きることが祈っている毎日です。

## 三本柱で

元気はつらつ暮らしたい

高松市 工藤護

「健診で病気の早期発見

を」を読み、他人事ではないと感じています。毎朝のテレビ体操、週末等のウォーキングが私の運動の大半ですが、猛暑が続き、朝のウォーキングでも熱中症になりそうで億劫になります。「適度な運動」「快食・快眠」「特定健診始め健診」の三本柱で、これからも元気はつらつと暮らしたいと思っています。

## 値上がりでこの先が不安

高松市 松原智子

生活に必要なものが次々に値上がりし、でも給与が上がったわけではなく、この先どうなるのかが不安です。国会議員の年収公表がありました。高年齢者年代で考えられない年収に。庶民の気持ちは分かっています。庶民の気持ちは分かってもらえそうにないと思いました。

## 猿の集団と対面

さぬき市 佐々木和則

朝の散歩中、猿の集団と対面し、我が家のスイカやナスも食べられてしまいました。今後大変です。

## 教室に通ってます

まんのう町 丸山クニ子

町内の教室での勉強会や料理、手芸など参加をさせてもらい楽しんでいます。

# おたのしみクイズ



©MY介護の広場

「みんなの健康」編集委員会では、紙面に掲載する読者のみなさんからのお便りや様々な作品(写真、絵手紙、切り絵、俳句、短歌等々)を募集しています。採用させていただいた方にはもれなく粗品を進呈!

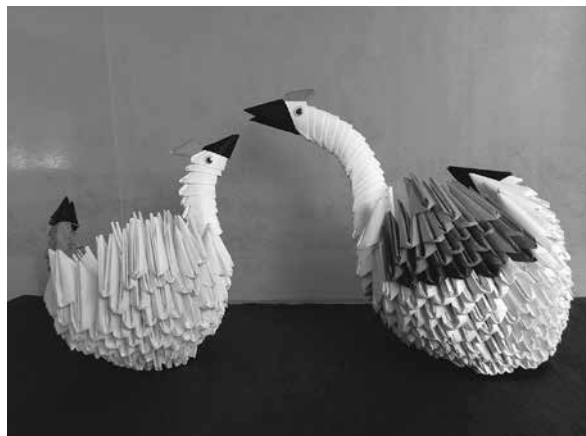
【送付先】

〒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

【メールアドレス】m-tsuji@kagawa.coop

## 私のとっておきの作品



「廃品から生まれた鳥」 高松市 谷野智恵子



「ホトトギス」 高松市 谷上時彦  
ホトトギスは香川県鳥に指定されています。渡り鳥で5月に渡来し、8月末頃に南方(中国南部やインドなど)へ飛び立ちます。6月下旬に峰山で鳴いているのを運よく見つけ、撮影しました。

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てください。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 10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

7・8号のおたのしみクイズは、次の6名の方が当選となりました

当選者(敬称略)

黒川 洋子 高松市

正木 幸子 高松市

青木 頼子 高松市

橋本由紀子 高松市

宮脇 和子 高松市

石原真由美 さぬき市

# 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

## 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・穴吹 岡田・豊岡	高木 担当医	植本一・佐藤龍 高木	高木・担当医 原田	豊岡・原田・穴吹 蓮井・担当医	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・穴吹・岡田	担当医 岡田(2～5)		担当医	
乳腺外来	午前 9:00～12:00		何森晶	何森晶 (第1・3・5)	何森晶		
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			

★ 診察体制 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。
	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・穴吹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。
	器圧	

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	何森晶	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	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 3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	4:00～7:00	3:00～7:00	

●月・火・水・金午後1:30～3:00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 9:00～12:00	安田	安田(11:00)	安田	安田(11:00)	藤原	担当医/安田(12:30)
午後 2:00～5:00	安田	(訪問診療)	安田	(訪問診療)	安田/藤原(17:30)	

●火・木午後は訪問診療を行っています。●受付は診療時間の15分前まで。

## 生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	担当医	田中(内科)	田中(内科)	穴吹 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 穴吹(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	尾平野・砂田	砂田	尾平野・砂田	尾平野・砂田	担当医※
午後 12:30～6:30	尾平野・砂田	尾平野・砂田	砂田		尾平野・砂田	担当医※

●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	【電話対応時間】	
	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	【電話対応時間】	
	【電話対応時間】	9:00～21:00
	【電話対応時間】	
	【電話対応時間】	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

# 災害に備える 組合員・職員の 防災の取り組み

日本は昔から、地震や台風などの自然災害が多く、災害に対する認識を深めることを目的に、1960年に9月1日を防災の日として制定し、この日を含む1週間が防災週間となっています。

特に近年は、地球温暖化等による気候変動が進み、世界的に年々自然災害が多発していることから、日頃からの災害への備えがますます大切になっています。

高齢期には様々なきつかけで、食欲低下することがあります。食事が減り、特にたんぱく質やエネルギー量が減ってしまうと、筋肉量が減り、転倒・骨折しやすくなります。

この鶏つくねのレシピは、家族が入院中に食事が摂れなくなった時に差し入れた料理の1つです。たんぱく質が摂れて、余れば常備菜にもなります。

## BCP発動ハンドブックの作成

BCP発動対応ハンドブックは、香川医療生協が不慮の災害や事故などの発生により、事業継続計画を発動した場合において、職員が混乱することなく迅速に初動対応を実施し、速やかな事業復旧へ繋げることを目的に今年、作成しました。

安否確認の方法や車両運転中に被災した場合の対応等、大規模災害が起きた時に備えて職員に周知中です。

香川医療生協本部 吉原由美子



## 防災パッキングの開催

高松市高齢者居場所連携事業として昨年、(株)なちえの池田奈央さんを講師に、「毎日使えるパッキング簡単料理」を学びました。ビニール袋にお米と水、おかずも同じく材料、調味料、水をビニール袋に入れた後、沸騰した湯に入れ、20～25分保つと同時にできあがり、温かい食品を口にする事ができるといいます。簡易トイレの作り方も同時に教わりました。

その後、組合員センターでは一もに一カフェや班会、学校単位の防災訓練でも実施しました。

太田南支部 大村実千代



防災クッキングの様子

## 低栄養を解消

## フレイル予防レシピ

3品合計 (1人分) エネルギー425kcal 蛋白質22.0g 食塩2.6g



### 鶏つくねと野菜の煮物 (4人分)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 鶏ひき肉… 250g       | 椎茸…………… 8枚     |
| みじん切り玉葱 …… 1/2個分 | 人参…………… 1本     |
| みそ・酒 …… 各小さじ1    | いんげん…………… 10本  |
| おろし生姜… 少々        | 醤油…………… 大さじ2   |
| 片栗粉… 大さじ1        | 砂糖…………… 大さじ1   |
| 蓮根…………… 1節       | みりん・酒 …… 各大さじ1 |
|                  | だし汁…………… 600ml |

### トマトの卵炒め (4人分)

- |                   |
|-------------------|
| トマト…………… 大玉1個     |
| 卵…………… 3個         |
| 塩・胡椒…………… 各少々     |
| サラダ油 …… 大さじ1      |
| 中華スープの素 …… 小さじ1/2 |
| 刻みパセリ…………… 少々     |

#### 《作り方》

- ① トマトはヘタを除いて、8等分のくし型に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、中華スープの素も入れて、よく混ぜる。
- ③ フライパンを強火で熱し、油(大さじ1/2)をなじませ、トマトを並べ入れ、水分を飛ばしながら、2分程度焼き、塩・

- ① 蓮根と人参は乱切り、椎茸は半分は切り、いんげんは3cmの長さに切る。蓮根と人参といんげんは、軽く下茹でする。
- ② 鶏つくねの材料(A)を混ぜておく。
- ③ 鍋に(B)を煮立たせて、蓮根、人参、椎茸を加える。
- ④ 再沸騰したら、③のたねを2本のスプーンで一口大に丸めながら落とし、中火で15分程煮る。
- ⑤ 煮あがり際にいんげんを入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。

### パンサンスク 拌三絲 (4人分)

- |                |
|----------------|
| 胡瓜…………… 1本     |
| ハム…………… 3枚     |
| 卵…………… 1個      |
| 油…………… 少々      |
| 春雨…………… 40g    |
| 酢…………… 大さじ3    |
| 砂糖…………… 大さじ2   |
| 薄口醤油…………… 小さじ1 |
| ごま油…………… 小さじ1  |

#### 《作り方》

- ① 卵は薄く両面を焼き、食べやすい長さに切り、錦糸卵を作る。
  - ② 春雨は、袋の表示通りに戻し、食べやすい長さに切る。
  - ③ 胡瓜やハムも細切りにする。
  - ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- 高松協同病院管理栄養士 田川知津子

- ⑥ 卵の淵がかたまり始めたから、ヘラで中心に向かって混ぜ合わせ、火が通ったら、刻みパセリを加え、火を止める。
- ④ トマトを、②の卵液に入れておく。
- ⑤ フライパンはキッチンペーパーでキレイに拭いてから、強火にかけ、油(大さじ1/2)を入れ、十分熱してから、④を入れる。
- ⑥ 卵の淵がかたまり始めたから、ヘラで中心に向かって混ぜ合わせ、火が通ったら、刻みパセリを加え、火を止める。