



1面	年頭挨拶
2面	新型コロナウイルスの現在地
3面	日本高齢者人権宣言を学ぼう
4面	各ブロックからの新年のご挨拶
5面	「おむすび」が開所しました
6面	古高松フェスティバルに参加して
7面	読者たより おたのしみクイズ 診療案内
8面	うちの自慢の新春作品 余ったおせち活用レシピ

2024
1.2
月号
第255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。



秋の寒霞溪にて

迎春
**ゆるやかにつながって、
豊かな医療生協に**



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せう。世の中全体では、国際的にはロシアとウクライナの問題、イスラエルとパレスチナの問題など命にかかわる大問題が未だに起こってしまっています。また昨年は、新型コロナウイルス感染症がなかなか収束しない中、インフルエンザも流行してしまいました。新型コロナウイルス感染症自体は感染症予防法上で2類から5類に変更され、地域住民の日常生活の制限はかなり緩和される一方、私たち医療介護福祉に関連する事業所での感染症対策は、引き続き緩めるわけにはいかない状況が続いています。さらに、医療現場にも混乱をもたらしているマイナ保険証の問題が顕

在化しても耳を貸さず、「適材適所」のはずの内閣の副大臣や政務官など政府の幹部の辞任が続いても、首相や与党は全く責任を取ろうとしない体たらくです。政府与党は、対外政策では軍事費を増やすことには熱心であるのに、物価高で生活が脅かされている庶民の賃金上昇や社会保障費の増額など、本来国民のいのちと暮らしを守るために必要な政策についてはあまり議論が進んでいないようです。地域に目を向ければ、社会から孤立した高齢者、障がい者、そしてひとり親を中心に貧困状態に置かれていく子どもたちが大勢いる現実が横たわっています。もちろん根本的な解決に向けて社会保障の充実を求める運動が重要ですが、それと並行して、日々困っている地域の人たちとともに助け合って生きていく上で、私たち医療福祉生協の活動がますます重要になっていると思います。

まちづくりの一環としてゆるやかにつながって、みんなで楽しく健康に過ごしていく、そんな取り組みが求められています。幸いコロナ禍前のような支部や班での医療生協らしい活動も戻ってきています。今後香川医療生協が「ゆるやかにつながって、豊かな医療生協に」発展できるよう、その先頭に立って奮闘する決意です。

組合員のみなさん、本年も元気に頑張っていきたいしょう。

香川医療生協2023年度 組合員活動交流集会 のお知らせ

今年度の集会では、医療生協の基本となる活動単位の「班」について、他生協や支部の活動を交流します。

- ★日時 2月19日(月) 13:00～16:00
- ★会場 レクザムホール小ホール棟5F
多目的大会議室
高松市玉藻町9-10
- ★テーマ ゆるやかに、つながる、広がる、班づくり
- ★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

香川医療生協の現況

(2023年11月30日現在)

組合員数.....49,034人
出資金額.....935,174千円
一人平均出資金額.....19,071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。紛争の平和的解決を！

新型コロナウイルスの現在地

5類移行後の変化と今後の課題

定点把握の数値をどう見る？

2023年5月8日から、新型コロナウイルス感

染症(以下COVID-19)の報告数が全数把握から定点把握に変わりました。毎週金曜日のニュースでおなじみとなっておりますが、果たしてこの数字は流行状況を正確に反映しているのか、気になる方もいらっしゃると思います。

感染管理室では、当院の外来にて行っているCOVID-19やインフルエンザの検査結果をデータ化し、日々その推移を県内や国内のデータと比較分析しています(図1)。これによると、外来陽性率の変動に2週間ほど遅れて、定点報告数がほぼ同様に変動していることが分かりました。これまで何

百人など大きな数字で報道されていたものが、8とか10とか小さな数字になったため、違和感を覚える方もいるかもしれません。陽性者数の実数ではないものの、流行状況を把握する正確な数値にはなりませんので、今後とも注視していただければ幸いです。

3年間での変化とこれからの課題

この3年間のうちに病原体に関する研究も進み、本来に必要な対策とそうでない対策、比較的有效な治療法などが確立されてきました。国内を始め、世界的に多くの人が罹患し、珍しい感染症ではなくなりました。重症化リスクはあるので、注意しなければなら

ない感染症に変わりはありませんが、多くの感染症の中でCOVID-19だけを特別に扱う時期が終わりを迎えているのも事実です。

限られた社会資源を適正に分配することを考えると、医療機関に補助金を出し続けることが必ずしも適切とは言えない状況にあり

ます。しかし、罹患した患者さんの立場では状況が異なります。依然として検査料や治療薬の価格は高額で、自己負担の増額を原因とした受診控えや治療中断は患者さんの健康だけでなく、公衆衛生の観点からも問題があります。現在はこのバランスに、行政も苦慮

をしています。感染管理室では、行政機関とのやりとりの中でこうした問題を伝え、患者負担を軽減するための施策を求めています。

まだまだ寒い日が続きます。組合員の皆さまにおかれましては、引き続き基本的感染対策を講じていただきますよう、お願い申し上げます。

高松平和病院
感染管理室

感染管理認定看護師

横山達也



医薬品の不安定供給の改善を

コロナ禍を通じて病院や

病院や医院で処方箋を渡され、薬局で薬を貰おうとしても「薬の在庫がない」「いつ入ってくるかわからない」など言われることが多くなっています。ジェネリック医薬品製造元の複数の会社が、不祥事や出荷検査不正により自主回収が相次いだことに端を発し、新型コロナウイルス禍による原薬(薬品を製造するための元となる薬品の不足など、複数の要因によって医薬品不足・供給の不安定な状態が続いています。また、2022年以降、国の出荷時審査が厳しくなり、出荷停止となる薬剤が増加しました。

品は、医科では風邪薬、咳止め、胃腸薬、吐き気止め、鎮痛解熱剤などで、葛根湯や麦門冬湯などの漢方薬も不足しています。歯科でも鎮痛解熱剤、止血剤、麻酔薬が不足し、深刻な例では抜歯の予定が延期になるなどの状況となっています。

四国4県の保険医協会はアンケートを共同で行い、集約結果を報道機関に提供するとともに、四国選出の国会議員に実情を伝え、国の責任で抜本的な対策を行うよう要請しました。また、11月9日には全国保険医団体連合会とともに、厚生労働省に対し医薬品の供給不足は「国が医療費抑制政策を進めてきた流れで起きている。一旦踏みとどまり、国民の健康と命をどう守るかを検討してほしい」と要請しました。



第3回

人権後進国の日本だからこそ

高齢者の人権宣言を高く掲げる意義がある

日本高齢者人権宣言を学ぶ

日本高齢期運動連絡会事務局長 畑中久明

世界の流れに取り残される

日本でいいの

と多くの批判が上がりまし
た。

前は、「日本高齢者人
権宣言」が日本の高齢期運
動の中でつくられてきたこ
とに触れました。国連では、
高齢者人権条約の作業部会
が毎年4月に開かれます。
今年も代表を送り宣言パン
フレットを普及しました。
国連では、市民運動の中で
「宣言」をつくったことが
注目されています。

さて、いきなりですが、
日本は人権後進国です。昨
年はそのことをつくづく
思い知らされました。

ジェンダーギャップ指
数(2023年国際経済
フォーラム)は146カ国
中125位。岸田改造内閣
で5人女性閣僚でも、副大
臣は全員男性(最近、辞任
で1人女性副大臣に)とい
うことで話題となりました。
2015年以来、男女
同数の閣僚を維持している
カナダの首相が理由を聞か
れると、「時代だから」と。
ため息がでてしまいます。
入管法改定も送還先で迫害
を受け、いのちを奪われる

と多くの批判が上がりまし
た。

マイナンバーカード保険
証も国民と医療現場に大混
乱を引き起こしています。
これまでの保険証より不便
とあって、その利用率が5
か月連続で減少し、4%台
です。これはすべて政府に
責任があります。しかし、
来年には「紙の保険証」を
廃止する姿勢を変えていま
せん。

ジェンダー問題も人権問
題です。その他、女性の低
年金など、たくさん「人
権」問題があります。「宣言」
を読みながら、皆さんも身
の回りの「人権」について
意見を出し合ひましょう。

高齢者の人権の

5つの基本原理

「宣言」では、「5基本原
理」が書かれています。「高
齢者のための国連原則」は、
1991年12月に国連総会
で決議されています。高齢
期問題を扱った日本の教科
書でも紹介されています。
この5原則で、従来とは異
なる「高齢者観」の大きな

転換がなされました。

高齢者を社会の負担やお
荷物、あるいは援助や世話
の対象と見るのではなく、
生涯にわたって自己決定に
基づく生活、尊厳および独
立が保持されるべき存在で
あり、また生涯にわたって
社会の構成員として社会の
あらゆる場面に参加し貢献
しうる存在である、誰もが
そのような高齢期を送るこ
とができるように社会のあ
り方を見直すべきとしたの
です。こうした人権思想の
発展が「日本高齢者人権宣
言」に反映されています。
この5つの原則は世界各

国が高齢者政策をつくると
きの共通の土台になるもの
です。「日本高齢者人権宣
言」はこの5つの原則に
立って、「高齢者に保障さ
れる人権23項目」を掲げて
います。

高齢者のための5原則



高松協同病院 通所リハビリ 送迎職員 急募!

(パート・アルバイト)

●勤務時間帯：平日 8:00～9:00
12:00～13:15
16:15～17:00

上記時間帯のうち1つからでもOK!

●時給：1,200円(交通費込)

●車種：セレナ

お問い合わせ先：

高松協同病院地域ケア部

☎087-833-2330(代) 辻本まで



介護老人保健施設虹の里
理学療法士
畠山 大

膝痛がみられると動くこ
とが減り、筋肉量や筋力の
低下、体力・持久力の低
下、体重の増加をもたら
し、ますます動けなくなっ
ていきます。今回は、膝へ
の負担をかけずに、下半身
を鍛える方法を紹介しまし

①もも上げ(椅子)

身体が丸まらないように浅く座り、交互にもも
を上げます。

②膝伸ばし(椅子)

同様の姿勢で、交互に膝を伸ばして戻します。
太ももの前の筋肉を意識して行いましょう。

③足裏の筋肉を鍛える(タオルギャザー)

床に敷いたタオルを足の指で掴んでたぐり寄せ
ます。(タオルを濡らすと効果大)

④エアロバイク(ペダル運動)

自転車タイプや椅子に座ってできるタイプもあり転倒の危険もなく、負荷を調整できる
ので過負荷を避けられるなどのメリットがあります。歩行より膝関節への負担も少な
く、下肢筋力の向上ができます。



タオルギャザー

※運動時に痛みがある運動は中止して下さい。

「機関紙をホームページで見るようにしたい」場合など、機関紙の受け取り方の変更、停止ができます【☎087-833-8115】

各ブロックからの 新年のご挨拶

昨年は、新型コロナの感染症の分類の見直しで、3年間続いた様々な制限がなくなり、コロナ禍前のようなバスハイクやまちかど健康チェック、職員と一緒に取り組む健康づくり・つながりづくり活動など、医療生協らしい活動が本格的に再開した1年となりました。

高松中央ブロック

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、支部のバスレクでバディ職場の職員と一緒に高知県へ行ったり、ブロックでグランドゴルフ大会を開催したりと、徐々に楽しい活動ができるようになりました。

今年もいろいろな企画を計画しています！職員と一緒に楽しい活動をしながら、組合員のつながりを広げていきたいと思います。



高松西ブロック

ブロックの恒例行事として定着した健康づくり委員会による「ちょびっとウォーク」では昨年、屋島、朝日山森林公園、父母ヶ浜・四国水族館、栗林公園、香川用水記念公園での散策を楽しみました。また、各支部では、事業所の職員と一緒に健康づくり学習会や地域訪問活動を行ったり、4年ぶりにまちかど健康チェックやレク企画も再開しました。

今年も健康づくりにつながる「楽しく、ためになる」活動をモットーに、医療生協の輪を広げていきます。と思います。



高松南ブロック

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、お月見会や地域での健康チェックなど、久しぶりににぎやかに行うことができました。また、「はーもにーカフェ」も支部で順番に担当し、毎月行いました。

今年も意見を出し合い、協力して楽しくつながりを広げていきたいと思います。



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4年ぶりに「まちかど健康チェック」、「ゆっくり学ぼう健康教室」、「バスツアー」などさまざまな活動が再開でき、少しずつコロナの前に戻ってきていることが実感できました。

今年は1月に高松協同病院の創立20周年記念行事が行われます。コロナ前よりさらに活動が広げられる年になるようブロック一丸となって頑張ります。



中西讃ブロック

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、居場所「鹿るるぶ」での組合員のバンド「四つ葉のクローバー」の演奏会や折り紙教室、各種学習会で、たくさんの組合員さんが集まってくれるようになりました。

今年も「鹿るるぶ」が地域のみなさんにもっともっと気軽に立ち寄って楽しんでいただける場所になるよう頑張っていきます。



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。昨年も新入職員研修受け入れから始まり、ピースカフェ、健康祭り、mikiカフェ8周年、ウォーキング等、多彩に笑顔で繋がりづくりができました。

本年も多職種連携している職員と、手を取り、明るいまちづくりに邁進してまいります。





開所式の様子

豊かなこどもの育ちを願う人たちの期待に応え、昨年10月1日に無事開所を迎えました。毎日、楽しそうにきてくれるこどもたちや、保護者の方の顔を見ながら、出会いに感謝する日々を送っています。

午前中は未就園のこどもが月、火、金に1日3〜4人が来て、ゆったり過ごしています。遊んで食べてお昼寝をして、14時には「またね」と帰っていきます。

午後は、学校や、保育園、幼稚園に迎えに行き、18時半までの間、毎日5〜7人のこどもたちが宿題や砂遊び、おやつを食べて過ごしています。おやつは毎日、大体がおむすびです。中身

「おむすび」が開所しました!!

児童発達支援・放課後等デイサービス事業所



は、梅、昆布、おかか、わかめ、ゆかり、味噌、佃煮、鮭フレークと様々。お誕生会もちろんおむすびです。迎えに行くと、職員を見つけ、手を振って喜んでくれ、駆け寄ってきてくれます。「おむすび」にくるのがうれしいんだな、楽しみにしてくれていたんだなということが、その顔から伝わってきます。こどもと職員の心が通じ合っているなと思える瞬間です。

確かに広がっているなと実感します。

利用希望者は確実に増え、今は調整に苦労するほど、毎日10人前後のこどもたちの希望が出ています。大忙しですが、こどもたちも職員も毎日が充実しています。

児童発達支援・放課後等デイサービス「おむすび」

所長 長町邦子



おやつもおむすび

新入歯科医師紹介



生協へいわ歯科
下村 裕夏

11月から生協へいわ歯科で勤務しています。わかりやすい説明と、楽しく通っていたけような診療を心がけています。よろしくお願ひします。



80人以上が健康チェックに来場

10月29日(日)、高松市東部運動公園で古高松フェスティバルが行われました。この祭りは、毎年秋に開催される地域の祭りです。今年26回目になり、医療生協としては昨年からの2回目の参加となります。

当日は、職員15人、組合員10人が参加し健康チェックを行いました。朝からお天気にも恵まれた絶好の「祭り日和」で昨年以上の参加者で大賑わいでした。

健康チェックは、血圧・体組成・足指力・握力測定その他、看護師による健康相談、管理栄養士の栄養相談、ケースワーカーによる生活相談などで大変好評でした。足指力測定は、足指の挟む力を測定することで

古高松フェスティバルに参加して

転倒のしやすさが分かります。測定値ごとの体操の説明に、皆さん大変興味深く聞き入っておられました。

健康チェックに80人以上、署名も60筆以上集まり、組合員と職員が協力して取り組む喜びと連帯感を感じた楽しい一日でした。

高松協同病院
事務次長
川口良



昨年以上の参加者となったフェスティバル

高松協同病院 20周年記念講演会

- ★日時 2024年1月13日(土)
14:00~16:00
- ★会場 穴吹学園ホール(旧高松テルサ)
高松市屋島西町2366-1
- ★記念講演 石田竜生さん



〈プロフィール〉
人生のラストに「笑い」と「生きがい」をモットーに介護エンターティナーと名乗り活動しています。芸人として培ってきた技術、10年間作業療法士として介護施設で働いてきた経験を活かし、介護現場を「笑い」でいっぱいにするために、日本全国でボランティアやセミナーを開催中。

- ★お問い合わせ
高松協同病院 ☎087-833-2330
高松東組合員センター ☎087-812-5331

読者だより

1・2月号

健康体をつくる参考にします

高松市 前塚弥生

今回初めて「みんなの健康」を拝見いたしました。頭の体操になるし、テレビ体操もするようになり、健康体をつくるようにいたします。いろいろと参考にさせていただきます。

新しい友達ができました

高松市 遠藤レイ子

先日、ある催し物に友達を誘って楽しみに待っていました。が、その翌日、友達が欠席との知らせがあり、困り果てました。考えた挙句、あまりお付き合いはありませんが、笑顔で挨拶をよく交わしてくれる方に声をかけると、喜んで参加してくれ、新たな友達としてのお付き合いが始まり、よかったです。

幼い子に心がほっこり

高松市 匿名希望

近所の保育園の友達が散歩中、「あつ、いい匂いがある。キンモクセイや」。幼い子がうれしく思い、心がほっこり、うれしくなりました。

他人事のように思っていたが

高松市 匿名希望

風邪が長引き、検査の結果、コロナになりました。コロナが

他人事のように思っていました

が、自分がかかるとはびっくりしました。コロナの薬を飲んで安静にしておりました。味覚障害と嗅覚に異常が出ました。食事に味がでないが、早くよくなりたいため頑張つて食べています。

正しい姿勢を意識して歩きます

高松市 岩田昭夫

「正しい姿勢での歩き方」、大変参考になりました。歩き方6項目を頭に入れて、意識して歩いていこうと思います。姿勢がよくなると、10歳とはいいますが、せめて5歳くらいは若く見えるかな？

「みんなの健康」の

手配りを始めました

高松市 小林幸子

今夏より「手配りさん」として19軒。目的ある散歩はいいものです。歩けるうちは「みんなの健康」届けたいです。

健康チェックを続けています

丸亀市 藤本陽紗子

医療生協で何十年、健康チェックを続けています。1か月に1度ですが、近所の人の元気な顔が見れるのも健康チェックの楽しみです。

フレイル予防レシピで

作ってみました

さぬき市 玉越千代美

健康に関する情報を発信してくださつてありがとうございます。私も拌三絲を作ってみました。元気が一番！よろしくお願します。

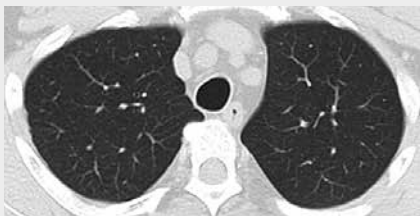
「みんなの健康」編集委員会では、紙面に掲載する読者のみなさんからの便りや様々な作品（写真、絵手紙、切り絵、俳句、短歌等々）を募集しています。採用させていただいた方にはもちろん粗品を進呈！

【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-tsujii@kagawa.coop

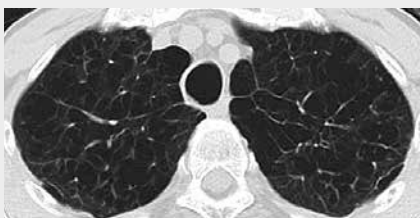
【お詫びと訂正】

「みんなの健康」2023年11・12月号に掲載しました記事におきまして、誤りがありました。以下が正しい表記になります。ご迷惑をおかけしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

■4面「COPDをご存知ですか？」



健康肺の画像



COPD肺の画像

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。

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ことがありますが（匿名希望の方は、その旨をお書き下さい）。

② メ切 1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 〒七六〇〇〇七

高松市藤塚町一七七一
香川医療生協組合員活動部内『みんなの健康』編集委員会



©MY介護の広場



11・12月号のクイズは、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）

上久保哲行 高松市
須山小夜子 高松市
多田 武弘 さぬき市

宮本 育子 高松市
長滝 秀信 高松市
井上 俊照 三木町



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

2024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・岡田 豊岡	高木 担当医	担当医・植本一 高木	高木・担当医 原田	豊岡・原田・穴吹 蓮井・植本一	担当医 (一診・二診)
	午 後 3:00～5:30	高木・植本一 原田	何森晶 原田・岡田	担当医 岡田(2～4)		担当医	

内科外来の診療受付時間の変更のお知らせ

- ①予約のない方の平日の内科外来診療受付時間 (旧) 17:30まで ▶(新) 16:00まで
②第2・4土曜日の内科外来診療 (旧) 特に制限なし ▶(新) 予約のみ対応

内科医師体制の都合により、診療制限を行っております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程、何卒よろしくお願い致します。

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願います。 ・第1・3木曜日は休診です。

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	間嶋 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	9:00～13:00
午 後	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	砂田・下村	尾平野・砂田・下村	尾平野・砂田・下村	砂田・下村	尾平野・砂田・下村	担当医※
午後 12:30～6:30	砂田・下村	尾平野・砂田・下村	尾平野・砂田・下村		尾平野・砂田・下村	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 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
健 診 部 門	【電話対応時間】 9:00～21:00 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「ぼっぽばば藤塚」
☎(087)813-1621

○児童発達支援・放課後等デイサービス「おむすび」
☎(087)815-5631

〈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

暮らしのお困りごと、ご相談に応じます。【連絡先：組合員活動部 ☎087-833-8115】



たくさんの笑顔が◎どいどんなことも しんし(真摯)に取り組む

生協みき診療所通所リハビリテーション
みき診療所デイケアをよろしくをお願いします。



正月飾り

善通寺診療所通所リハビリテーション
紅白の扇のように、支え合いながら笑顔で過ごせますように！



正月飾り

デイサービス六条さんち
あけましておめでとうございます。
今年も六条さんちで楽しい思い出を作っていきます。



新春

デイサービスぼっぼ藤塚
年齢を重ねても、龍の如く飛躍する1年になるよう願いを込め、
作成しました。

うちの自慢の 新春写真

- 《作り方》
- ① 筑前煮は小さく切る。
 - ② ボウルで《卵液》の材料を混ぜ合わせ、①を加える。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を二度に流し入る。

材料 (2人分)

筑前煮…………… 120g
《卵液》
溶き卵…………… 3個分
だし汁…………… 50ml
砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 少々
サラダ油…………… 適量

付け合わせのサラダ

…………… 適量
《酢しょうゆ》
酢…………… 適量
薄口しょうゆ…………… 適量



筑前煮オムレツ 余ったおせち活用レシピ

- ① マッシュポテトを作る。
じゃがいもは皮つきのまま竹ぐしがスツと通るまでゆで、皮をむいて鍋に入れてマッシュする。弱

材料

豚ロース薄切り…………… 10枚
黒豆…………… 20g
砂糖…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1

《マッシュポテト》

じゃがいも…………… 小3個(200g)
牛乳…………… 大さじ1
バター…………… 5g
塩…………… 少々

黒豆入り マッシュポテト の肉巻き

※フライパンで丸く焼いてオムレツにしたり、卵焼きの形で作ったりしてもOK！具材が大きいと形が作りにくいので、細かく刻んでおくのが上手に作るコツです。



- ② 黒豆を粗めに刻み、マッシュポテトに加える。10等分する。
 - ③ 豚肉を縦に広げ、塩こしょう（分量外）をして10等分したマッシュポテトを載せて軽く俵型にし、手前からくるくると巻く。
 - ④ 小麦粉を軽く振りかけ、油をひいたフライパンでこんがりと全面焼く。
 - ⑤ お肉の色が変わったら調味料を加え、絡める。
- ※黒豆はそんなに主張しません。お好みで増やしてもOKです（その場合はマッシュポテトを減らしてください）。
- 高松平和病院管理栄養士 船本忍