



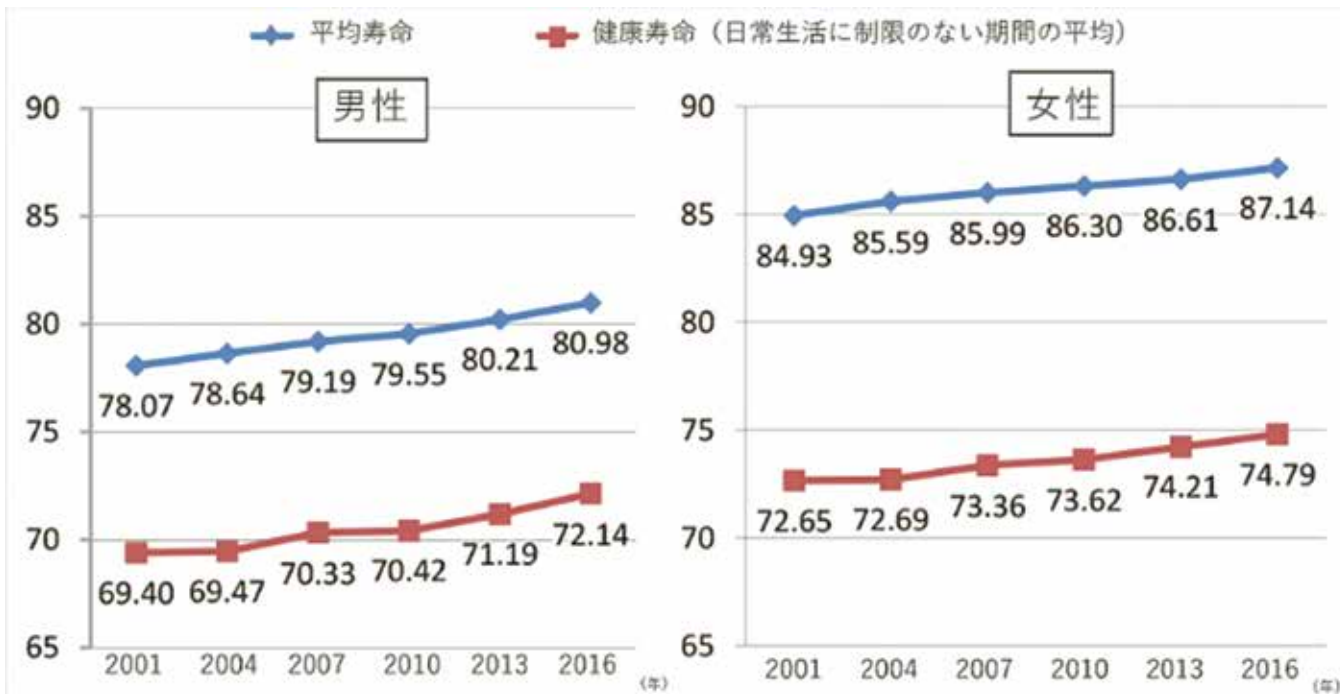
2024
3・4
月号
第256号

- 今号の内容**
- 1面 健康寿命を延ばそう
 - 2面 フレイル測定会を実施中です
 - 3面 たかまつみみの会です
日本高齢者人権宣言を学ぼう
 - 4面 高松協同病院創立20周年にあたって
体づくり隊
 - 5面 読者たより
第3回フードドライブを実施
 - 6面 おたのしみクイズ
支部トビックス
 - 7面 診療案内
インスタグラムでの情報発信を始めました
 - 8面 レンジで簡単レシピ

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。



平均寿命と健康寿命の推移



出典：令和2年版厚生労働白書

健康な人生を送るために
健康寿命を延ばそう！



高松平和病院 院長
原田真吾

皆さんは、健康について意識していることは何かありますか？健康とは一般的には身体的に精神的に社会的にも健全な状態を指します。医療福祉生協連のいのちの章典には、「昨日よりも今日が、さらに明日が、より一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変える、社会に働きかける」とあります。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。現在、日本人の平均寿命は、医療の進歩や生活環境の改善とともに男性80・98歳、女性87・14歳と延び続けています。健康寿命も男性72・14歳、女性74・79歳でこちらも延び続けています（図表参照）。自治体などでもフレイル予防や健康教室などが開催されており、元氣な高齢者が増えています。

健康寿命を延ばすポイントには3つあります。1つ目は生活習慣病の予防です。生活習慣病にかかるリスクを減らしましょう。2つ目は食生活改善です。暴飲暴食を避け、適切なカロリー摂取、減塩、適度な飲酒量にしましょう。3つ目は運動習慣です。無理をせず適度な運動量と運動時間を確保しましょう。

医療福祉生協連の組合員アンケートで班会参加者の健康を分析した調査があります。これによると、班会に出かける方は主観的健康観が高くなる傾向があり、健康観が低い方に比べて要支援・要介護認定を受けた人が1.7倍少なかったそうです。また、75歳以上では、班会に長年参加している方、または1年間でたくさん参加している方は、要支援・要介護リスクの点数が低くなっています。つまり、主体的に社会や人とつながることが健康寿命を延ばすことにつながります。皆さんもお近くの班会、

健康づくり活動に参加して健康寿命を延ばしましょう。

第45期 第57回 通常総代会のお知らせ

★日時 6月24日(月)午後1時～午後4時30分
★場所 レクザムホール(香川県県民ホール)小ホール
〒760-0030 高松市玉藻町9-10
☎087-823-3131

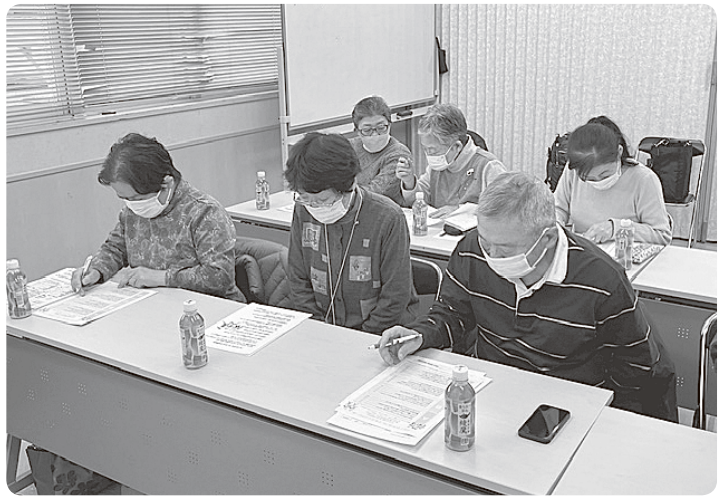
香川医療生協の現況 (2024年1月31日現在)

組合員数	49,082人	組合員活動部	TEL(087)833-8115
出資金額	935,926千円	高松南組合員センター	TEL(087)888-7172
一人平均出資金額	19,068円	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！

フレイル測定会を実施中です！



質問項目チェックの様子

昨年9月より、各ブロックの組合員さんとフレイル予防の意義と必要性を学び、90名近くの方がめでたくフレイルサポーターとなりました。そのサポーターのみなさんの力をお借りして、もっと多くのフレイル予防の種をまくため測定会を開催中です。

測定会は支部合同や班単位などで行っており、フレイルについて知っていただき、健康寿命を少しでも延ばすためのお手伝いができればと考えています。簡単な質問事項をチェックし、

筋力や体幹の安定性・口腔の衰えはないかなどの測定を4項目行いますが、数字で結果が出るという「何かしないといけない」という思いが一層高まる一方で、他人とタイムを競おうとする場面も見られま

す。しかし、あなたも何となく楽しく測定できているようです。測定会に参加された方の感想は、「毎日規則正しく暮らし、食事・運動の目標を定めて頑張ります」、「お酒の量を少し控えるようにします」、「体重を減らしたいです」と具体的に考えてくださるようになった方が大多数でした。客観的に自分自身を判断できる良いきっかけになっているので



体力測定の様子

「お酒の量を少し控えるようにします」「体重を減らしたいです」と具体的に考えてくださるようになった方が大多数でした。客観的に自分自身を判断できる良いきっかけになっているので

加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的助成制度の創設を求める署名も早三年たかまつみみの会です

加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的助成制度の創設を求めて活動しているたかまつみみの会では、署名活動を始めて早3年が経過しました。

署名と一緒に届いたお手紙に励まされ

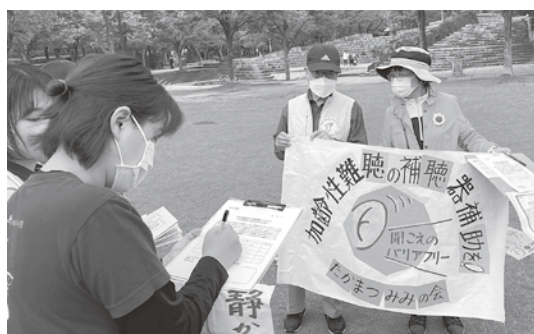
「現在補聴器のフィッティング（調整中）です。難聴になると人との関りが減り、聞き取りに集中して、聴覚以外の能力が落ちます。補聴器を装着し、脳が再学習していると実感しています。ただ高額な物です。助成金の導入があれば、多くの人がより良い生活で楽しいものになると思っています」（Fさんより）

効果が上がり、耳と脳の両方を活性化させます。諦めずに、使ってリハビリを続けましょう。

補聴器購入費の医療費控除にあたっては、補聴器相談医の（問診・検査・診察）で、①診察情報提供書（認定補聴器専門店宛）と②補聴器購入領収書が必要です。①と②を添付して医療費控除を申請しましょう。補聴器（管理医療機器）と集音機（音響機器）には違いがあります。

補聴器助成制度、全国で二〇〇自治体以上。四国の広がり香川県内にも

四国でも、高知県で4自治



医療生協の組合員のみなさんもぜひ署名にご協力下さい

治体が助成!!香川県内では、県と14市町で助成を求める議会質問が続々とされています。

昨年の自治体キャラバンでは11市町と懇談し、災害避難所でのバンドナや聞こえの講座が増えました。聞こえのチェック表の独自版を検討している市も生まれています。

昨年7月には、坂出みみの会も発足しました。補聴器購入助成の声、大きく広げましょう。

聞こえのセルフチェックをしましょう。ご家族でのチェックがオススメです。

- 会話中に聞き返すことがよくある
- 車の接近に気づかないことがある
- 後から呼ばれても気づかないことがある
- ドアのチャイムや電子レンジ、体温計などの電子音が聞こえにくい
- 集会や会議などで複数人の会話がうまく聞き取れない
- 周りが騒々しい場所での会話が聞き取れない
- テレビやラジオの音量が大きいと言われる

3項目以上だと専門医の受診を。

たかまつみみの会事務局 増田順子



今年の高齢者大会は、11月に愛知県で開催されます

第4回 (最終回)

日本高齢者人権宣言を身近なものに

日本高齢者人権宣言を学ぼう

日本高齢期運動連絡会事務局長 畑中久明

人権保障こそ危機打開の

最も有効で重要な手段

いよいよ今回が最終回です。「日本高齢者人権宣言」が少しは身近なものになってきたでしょうか。第1回目に述べましたが、まず読んでみることをお勧めします。討議すると新しい発見もあります。

日本高齢者大会in東京（昨年11月）は宣言決定後の大会で、「宣言を学び、たたかいに活かす」ことを柱のひとつにしました。基調報告では前文の「人権保障こそ危機打開の最も有効で重要な手段なのです」に触れて、日本は政治も経済もくらしも危機：戦争の足

音も聞こえる、そんな時代だからこそ、宣言の旗を高くかかげていこうと今日的意義に触れました。これは東京実行委員会の学習会で、参加者の発言から出たものです。

真の長寿社会を創造するための基本原則」を掲げています。そして日本国憲法と国際的な人権運動の到達の上にたっています。

ロシアのウクライナ侵略、そして昨年はイスラエルによるガザへの大規模な攻撃、日本近辺でも「台湾有事」が叫ばれ、ミサイル攻撃への避難訓練が実施される。まさに「戦争前夜」の空気があります。そんな時代だからこそ、危機を打開する「有効で重要な手段」の宣言を学び、活かす活動を進めていきたいものです。なお基調報告では、昨年香川で映画「プラン75」の上映会とセットで取り組まれた学習会も紹介させていただきました。

日本は人権後進国で、この間の人権軽視も甚だしく、大きな乖離があります。それゆえに、私たちは宣言を繰り返して学び、要求運動に活用する、その積み重ねが「希望と輝き：」につながると思います。福島県からは鮫川村の新村長さんに紹介したところ役所の職員に渡したいとパンフレットの要望が来たそうです。まだまだ緒にたばかりですが、人権は人類のたたかひの成果であり、憲法に明記された権利です。この権利を活かす創意ある活動をつくっていきましょう。

人権宣言を活かし、身近なものにしていく

宣言を決定し、これからどうするのかとよく質問されます。どんな道でも指針がないと迷います。宣言は、「希望と輝きをもてる

今年11月22〜23日、愛知県名古屋市で第37回日本高齢者大会が開かれます。香川からも多くの参加を期待しています。4回に渡り、お付き合いいただきありがとうございました。

～嚥下体操～

体づくり隊50



高松協同病院 言語聴覚士 岡 知美

舌や口唇の動きの低下が、嚥下機能の悪化を招く原因となることがあります。今回は、発音することで食べる為に必要な筋肉をトレーニングする「パタカラ体操」を紹介します。

- 【パ】：唇を開け閉めする力を強くし、食べ物を口からこぼさないようにします。
- 【夕】：舌の先の力を強くし、食べ物をしっかり押しつぶして飲み込めるようにします。
- 【カ】：舌の奥の力を強くし、食べ物をしっかり食道に送り込めるようにします。
- 【ラ】：舌を巻く力を強くし、食べ物を喉の奥へと運べるようにします。

ポイント：はっきりと大きな声で発音しましょう。各5～10回程度。食事の前に行うのが効果的です。

【パタカラ体操】

<p>パ 口唇を閉じる</p>	<p>夕 口蓋に舌先をつける</p>
<p>カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける</p>	<p>ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる</p>

高松協同病院創立20周年にあたって



病院開院時の開院式の様子

高松協同病院は、組合員の方々を始め地域住民の多大なご期待やご協力に支えられ、2002年8月に開設（正式な開業は9月1日）されました。それからリハビリテーションを中心とした専門病院として、地域の様々な医療機関や介護・福祉施設等との連携の中で実績も積んで信頼を得ながら発展してきました。

その後、医療法人社団から生協法人である医療生協たかまつの創立・変更を経て、香川医療生活協同組合への合併及び高松平和病院からの病床の移動による45床から85床への増床がありました。2023年12月時

点で延べ人数ですが6506人の方が当院を退院されるまでになっていきます。この間医師体制上の問題で、組合員の方々が患者様には外来診療でご不便をおかけしていますが、リハスタッフや看護・介護のスタッフなどの協力・連携のもと、

病棟医療や在宅を中心とした生活期リハの分野では地域医療の中でますます大きな役割を果たしています。実はすでに2022年に20周年を迎えていますが、2020年頃からの新型コロナウイルス感染症の世界的なパンデミックがあり、日本国内及び香川県内でも地域住民の日常生活にかなり制限されており、医療生協らしい活動もなかなかできない状況が続いていました。そのため大勢の方々が集まる催しもの企画すること自体を躊躇せざるを得ず時期が遅れましたが、ようやく今年1月13日に記念行事を開催すること

ができました。当院はWHOが推進する健康増進拠点病院（HPH）として、この間発熱患者様の対応にも積極的に取り組み予防医療としてのワクチン接種や健診活動などにも力を入れ、地域の皆様

に医療・介護を提供し、地域全体の健康に寄与できるよう職員一同日々奮闘中です。高松協同病院の今後の更なる発展・継続についても引き続き見守って頂けると幸いです。
高松協同病院院長 北原孝夫

創立20周年記念講演会を開催しました!



石田さんの指導で、楽しみながら介護予防体操を体験

1月13日、穴吹学園ホールにて、高松協同病院開院20周年を記念した講演会を開催しました。講演会に先立ち、和太鼓集団「満天」の演奏、地域来賓のご挨拶、高松市医師会や中四国の生協法人のメッセージなどが紹介され、改めて地域貢献への思いを強くしました。講演会では、介護エンターテイナーの石田竜生さんをお招きして、「たくさん笑って介護予防」のテーマで記念講演を行いました。参加された組合員の方、患者さん、職員も含め大いに笑いながら、介護予防体操を体験しました。香川医療生協の各事業所でも取り入れたパフォーマンスがたくさんあり、とても勉強になりました。

高齢となつて「体が動かなくなる」ことを体感するのは誰もが初心者であることや、どう工夫すれば楽しく笑いながら健康増進に参加してもらえるかのヒントがたくさんありました。また、石田さんからの「心が動かないと体は動かない」という言葉が印象的でした。参加者からも「た「よかった」「楽しかった」との言葉をいただきました。今後とも住み慣れた地域でいきいきと生活ができるよう、医療生活協同組合としての役割を果たしていきます。



参加者の方に配布した20周年記念誌

20年間のあゆみ

2001年10月	香川勤労者医療福祉会発足
2002年 9月	高松協同病院開院
2002年12月	回復期リハ病棟基準取得
2007年 1月	医療生協たかまつ創立総会
2007年12月	組合員センター「ふれあい」完成
2010年 1月	香川医療生活協同組合と合併
2011年 4月	新病棟完成（45床→85床）
2013年 9月	創立10周年記念講演会
2017年11月	グリーンカーテンコンテスト受賞
2022年10月	退院患者6,000人目達成
2024年 1月	創立20周年記念講演会

高松協同病院事務局長 宮西剛司

読者だより

3・4月号

掃除の大切さを実感

高松市 高尾利江
13年間使ったガス台が壊れて、さあ修理となつたら、さあ大変。日頃掃除してないのに、修理屋さんに来るので大掃除しました。でも、日頃からの掃除の大切さが分かりました。

温泉レクに行ってきました

高松市 松井啓子
小正月、小雨降る中行ってきました。まったり、ほっこりの温泉レク（5年ぶりとか）。バスの中、マスク越しにおしゃべりが止まりません。お腹も満たされ、初参加でしたが、スムーズな運行のもと、楽しい1日が過ごせました。次回が待ち遠しいです。

私のとっておきの作品

我が家の

ウェルカムフラワーピオーラ

高松市 堀江陽子



おせち活用レシピ

役立ちました

善通寺市 小川千恵美

黒豆は毎年一袋買って作っていますが、多くて持て余しています。紹介された二品のレシピに黒豆を入れて、冷蔵庫の中がすっきりしました。

今年の目標は

三木町 黒田美弥子

今年の目標は「笑う門には福来る」。イライラすること、腹の立つこともある毎日ですが、できるだけ笑顔で過ごしたいと思っています。

孫の成長を見続けたい

高松市 大江さとみ

男の子の3人の孫も、2歳、3歳、6歳といつの間にかどんどん成長しています。私も年女です。孫の成長をまだ見続けたいので、走って、ふんばります。

クリスマスツリー

平井支部手作り小物班



おたのしみクイズ



©MY介護の広場

長をまだまだ見続けたいので、せめて自分の足で歩いて、走って、ふんばります。

医療生協を初めて知った

高松市 滝口フミコ

孫の健診などで平和病院にお世話になっていました。医療生協という存在を初めて知り、広報も楽しみに読んでいます。身近な香川県内の活動、お医者さんのことが分かって参考になりました。現在のコロナウイルスについて、感染力、症状な

【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利や様々な作品（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-tsuji@kagawa.coop

どを知りたいです（情報を得づらくなってしまいました）。

第3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1つであるフードドライブ活動の第3弾を1月15日～19日の期間で行いました。今回も皆様にご協力いただき、お米・缶詰・お菓子・飲料など合計334個の食品が寄せられました。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。香川医療生協ボランティア活動推進委員会

- 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 3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
- 1・2月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）**
- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 佐野 喜子 | 高松市 | 宮崎 和子 | 高松市 |
| 川田久美子 | 高松市 | 多田 節子 | 高松市 |
| 東谷 広子 | 三木町 | 多田羅勝一 | 丸亀市 |

支部トピックス

支部の活動を紹介



丸亀南支部 フォークソングサークル 「カポタスト」の紹介

私たちのサークルは、2015年4月に結成し、医療生協の班としては2019年1月から、毎週土曜日の夜、垂水コミュニティセンターで「音楽と健康」をテーマに活動しています。

グループの名称「カポタスト」とは、ギターのネック（指でコードを押さえる部分）に装着して、簡単なコードで弾けるようにしたり、歌う調子を変えたりする、ギターで演奏する際には必需品となる道具のことです。

会員の年齢層は、60〜74歳と平均年齢がかなり高い



90名の参加で大盛況だった100回目のコンサート

グループですが、メンバーのそれぞれが、歌謡曲から洋楽まで、ジャンルにとらわれない幅広いレパートリーを持っているのが特徴です。また、サブネームをギターサークルとしていないのは、ギターが弾けなくても、ウクレレやキーボード等の楽器の使用や、歌うだけというのもありという、守備範



毎月の定例会では、1組2〜3曲を演奏

囲を広げた活動を目指したからです。

そして、我々の最も特徴的な活動が、人前で演奏すること、個人のスキルを向上させることを目標として、毎月第1土曜日に開催している月例の発表会（定例会）です。医療生協の班会として、会員の所有する本格的拡声装置を使って、一組2〜3曲の演奏をします。演奏順は、クジ引きで決めていきます。この度、回を重ねて通算100回目の節目を祝うコンサートを、岡田コミュニティセンターで開

催したところ、観客・会員合わせて90名の大盛況。音楽を持つ、人々を繋ぎ、健康な生活を支援する魅力を再認識しました。

定例会は公開していますので、興味をお持ちの方は、是非覗いてみてください。通常は垂水コミュニティセンターで、毎月第1土曜日18時30分に開演しています。

カポタスト班 行成聡
丸亀南支部の概況
(2024年1月末現在)
地域：丸亀市垂水町など
組合員数：1038人
支部運営委員数：5人

太田支部 地域に密着した 医療生協活動



4年ぶりの開催となった「お月見会&健康まつり」

「医療生協を宣伝しながら、地域の人々の健康に役立ち一緒に楽しむ」という趣旨から始めた行事でしたが、組合員さんが増えるのに反して、運営委員は高齢化により減少。現状を維持していくのは大変難しくなってきました。

「コロナの影響で3年間やすんでいただけに2023年度の「お月見会&健康まつり」は不安を抱

支部長 多田一美

「しんどいだけではやっていけないので、主催している私たちも楽しむ」、これが今年の目標（支部長のつぶやき）です。



昨年のJAふれあいまつりでの健康チェックには41名が来場

太田支部の概況

(2024年1月末現在)
地域：高松市伏石町など
組合員数：1442人
支部運営委員数：6人

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・岡田 担当医・豊岡	高木・岡田 担当医	担当医・植本・ 佐藤・高木	高木・担当医 原田	豊岡・原田・穴吹 蓮井・岡野	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00～5:30	高木・植本・ 佐藤	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
 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

乳腺外来	午前 9:00～12:00		何森晶	何森晶 (第1・3・5)	何森晶		
●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 3:00～4:00	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 3:00～4:00 (完全予約制)			田賀谷			

整形外科外来の変更のお知らせ
 2024年4月より、外来日を変更しますのでご了承ください。
火曜日：真鍋 水曜日：中平 第1・3金曜日：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おりますが、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ひします。 ・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 4月から火曜午前は久加に変更します。

	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	9:00～12:00	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	砂田・下村・大西	尾平野・砂田・下村	尾平野・下村・大西	砂田・下村	尾平野・下村・大西	担当医※
午後 12:30～6:30	砂田・下村・大西	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 【電話対応時間】 9:00～21:00
	健診部門 【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

○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

インスタグラムでの情報発信を始めました!



へいわこどもクリニック
医師 島田 葉

みなさんこんにちは。昨年7月からはいわこどもクリニックに配属になりました。着任後、クリニックの広報を行っており、そのひとつとして、インスタグラムを昨年10月より開始しました。写真や動画を投稿するSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）で、若い世代によく使われており、子育て世代に情報発信をする手段として導入しました。投稿内容としては主に、こども食堂、院内の企画、季節の行事のイベント、休診のお知らせやSDGsに関する投稿などを行っています。

10月に開始し、院内でのスタッフの宣伝や声かけなどで2024年1月時点で200人もの方がフォローしてくれています。今年

の目標はフォロワー500人!ぜひインスタグラムのフォロワーをみなさんご家族でお願いします!(QRコードを読み取っていただければページを見ることが出来ます)。

またコロナ流行期でも、子どもの発達を保障するために様々なイベントを維持してきましたが、ここ数年でクリニックに若手の職員も増え、さらに発展させていきたいと思っています。従来のアレルギ教室や、こどもハイキングなどに加え、昨年末には初めての試みでクリスマス会&餅つきイベントをしました。お餅に加えてポップコーンやワッフル、わなげ遊びなども用意しました。餅つきを間近で見ると「べったんべったん」と声をかけたり、つきたてのお餅を食べたりして、とても楽しんでもらうことができました。



昨年末に行ったクリスマス会&餅つきイベント



HEIWAKODOMO_CL

の目標はフォロワー500人!ぜひインスタグラムのフォロワーをみなさんご家族でお願いします!(QRコードを読み取っていただければページを見ることが出来ます)。

またコロナ流行期でも、子どもの発達を保障するために様々なイベントを維持してきましたが、ここ数年でクリニックに若手の職員も増え、さらに発展させていきたいと思っています。従来のアレルギ教室や、こどもハイキングなどに加え、昨年末には初めての試みでクリスマス会&餅つきイベントをしました。お餅に加えてポップコーンやワッフル、わなげ遊びなども用意しました。餅つきを間近で見ると「べったんべったん」と声をかけたり、つきたてのお餅を食べたりして、とても楽しんでもらうことができました。

ており、食料や日用品の循環の場の提供も行っておりますので、自宅にあるお米や洗剤、食品などがあればクリニックにご持参ください。地域に根づいたクリニック、親しみを持ってもらい、来やすい・相談しやすい場所にできるように、これからもいろいろな取り組みを行っていききたいと思っています。

レンジで簡単! 海老シユウマイの白菜巻き



材料 2~3人分 (20個分)	白菜..... 中葉5枚(400g)	調味料) しょうゆ..... 小さじ1 塩こしょう..... 少々 ごま油..... 大さじ1/2 おろし生姜..... 小さじ1/2 お好みのポン酢..... 適量
	片栗粉..... 大さじ2	
	豚きき肉..... 150g	
	むきえび..... 100g	

海老と豚の旨味を、甘くて柔らかい白菜で包んでみました。白菜の芯も刻んで混ぜ込むため、ビタミン・ミネラル・食物繊維もとれます。

《作り方》

①白菜は、葉を1枚ずつはがし、耐熱皿にのせて、

②①の白菜の葉の部分は4等分に切る(シユウマイを包みやすい大きさ)。芯の部分は、みじん切りにして、よく絞り水気を切つて、片栗粉をまぶす。

③海老は背ワタを取り除

き、トッピング用として、1cm角を20個切り、残りは粘りが出るまで包丁でたたく。

④ポウルに豚きき肉、みじん切りにした白菜の芯・包丁でたたいた海老、調味料を入れて、粘りが出るまで混ぜる(肉だね)。

⑤肉だねを20等分にして丸める。

⑥白菜の葉に⑤を乗せて包み、トッピング用の海老を乗せて、形を整える。これを20個作り、耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で6~8分ほど加熱する。

⑦お好みのポン酢につけて、お召し上がりください。

※海老は、食感と旨味を出す為に、トッピング用と肉だね用に分けました。

高松協同病院管理栄養士
田川知津子

