

わたしたちは、人が人として大切にされる社会をめざして、保健・医療・介護・福祉などの事業と運動をとおり、健康で笑顔あるまちづくりの実現に努力します。



除幕式の様子

高松平和病院から
平和の願いを全国へ
世界へ
憲法9条の碑が建立されました！

昨年12月8日、ついに高松平和病院の玄関前に憲法9条の碑が完成し、除幕式を開きました。香川民医連の「憲法9条の碑プロジェクト」(代表・高松平和病院・原田院長)が企画し、県内の諸団体、医療生協の支部、個人など51団体22人から寄付が集まりました。

寄付金集めには

様々なストーリーが

香川民医連が加盟している全日本民医連も創立70周年記念事業として、9条の碑を建てた場合に補助金を出す取り組みを行っています。「いまさらこんなことしても集まらないやろう。期限までに達成するんかなあ？」と半信半疑で、100万円を目標に寄付を募集しました。ところが蓋を開けてみると、多くの個人、団体の方から目標をはるかに上回る寄付が集まりました。

1万円以上の寄付をして

いたいただいた個人・団体の方は碑の裏側に、団体名、個人名を刻んであります。寄付を集めるためにバザー活動をして頑張った団体、寄付をするにあたって、あらためて医療生協が平和活動に取り組み意義について学習をされた支部の組合員のみなさん、名前は出さなくていいから寄付だけさせてほしいと言われた方など、いろいろなストーリーがありました。

**碑の完成を
9条を広げる新しい運動に**

除幕式当日は約60名が参加し、国際ジャーナリストの伊藤千尋さんが来県され、ご挨拶されました。伊藤さんは、全国各地の9条の碑を取材されています。「この日を過去の業績を記念するのではなく、9条を広げる新しい運動にしてほしい」と言われました。また、3月頃に9条の碑の書籍の出版を予定されており、その中に私たちの9条の碑のことも入れてくださるようです。

私たち職員は、毎週月曜日の昼休みにこの場所で、平和を守るスタンディングに取り組んでいます。昨年11月には通算100回を

香川医療生協の現況 (2025年1月31日現在)
組合員数..... 48,165人
出資金額..... 926,759千円
一人平均出資金額..... 19,241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

健康、仕事、生活などのお困りごとは 医療生協の相談窓口まで

電話受付時間 平日9時～16時

070-3159-4975

メール：24時間受付

yoshihara@kagawa.coop



相談無料・秘密厳守

香川民主医療機関連合会
会長 大西和子

立ち寄りください。

迎えました。そんな場所に素敵な碑が完成し、感無量です。黒色の御影石で、真ん中に庵治石ガラがキラキラ輝いています。平和病院、栗林公園に來られた時は、ぜひお



健康な人生を送るために 難聴と認知症

増田耳鼻咽喉科医院 院長 増田博範

3月3日は「耳の日」ということで、高齢者の増加により注目されている難聴と認知症の関係について、増田耳鼻咽喉科医院（三木町）の増田博範院長に寄稿いただきました。

近年、多くの研究成果から難聴が認知症やうつ病の発生に深く関与していることが明らかとなり、高い生活の質を保つためには聞こえが重要であることが注目されています。

難聴は認知症の最も影響の大きいリスク因子

「少し聞こえにくいけれど、何とか生活できています」「健康診断の聴力検査で問題ないと言われたから大丈夫」。こんなふうを考えて聞こえにくさを放置している人はいませんか。難聴を放っておくと、うつ病の発症率が高まったり、社会的孤立につながったりすることが指摘されています。また、難聴がある人はない人と比べ、認知症になるリスクが1.9倍になるとの研究もあります。一方、難聴があっても補聴器を使っていると、使ってい

ない人と比べて収入の下がり幅が緩やかで、けがを伴う転倒の発生率も下がるということが明らかになっています。人は人を超えて収入の下がり幅が緩やかで、けがを伴う転倒の発生率も下がるということが明らかになっています。

実は、認知症のリスク因子の中で、対策可能なことで最もその影響力が大きいのが難聴です。もしも世界から難聴がなくなるとしたら、認知症患者を8%減らすことができるといういます。難聴を予防することは、認知症を未然に防ぐことに直結するということです。また、すでに耳の聞こえが悪いという人にとっても、補聴器などを用いて対策を施せば、認知症を予防したり、進行を遅らせたりすることができる可能性があります。あなたと、あなたの家族が健康で、長く、楽しく過ごせるように難聴対策を行いましょう。

日本の65歳以上の難聴患者は、2010年時点で1,500万人いると推計されており、高齢化を考慮すると現在は2,000万

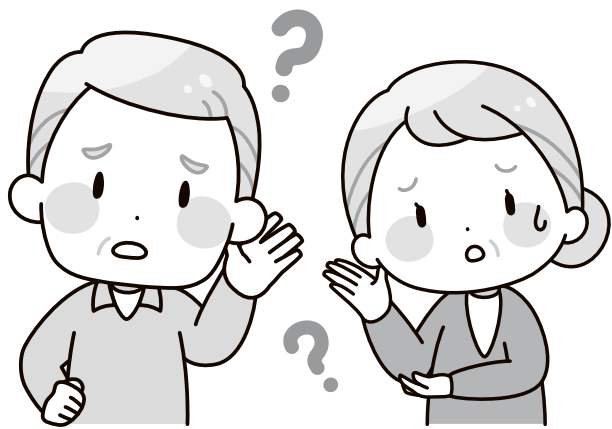
人を超えるでしょう。これは高齢者のデータですが、難聴は若い人にとつても無縁の話題ではありません。自分には関係ないと思っている人こそ、注意が必要です。また、加齢性の難聴だったとしても、そのまま放置すると脳の活動が減り、容積がだんだんと小さくなったり、病的な物質がたまってたりすることで認知機能が低下してしまいがちです。そのため、耳の聞こえが悪いと感じたら、まずは耳鼻咽喉科を訪ねてください。

補聴器の活用が効果的

そして、加齢性難聴になってしまった場合の対処法として効果的なのは、聞こえにくさを補う道具を活用すること、具体的には補聴器です。耳鼻咽喉科で難聴の正しい

評価を受けた後は、補聴器を試してみることが大切です。機能性やデザイン面で多様なモデルが販売されているので、どれが今の状態に適しているのかを知る必要があります。

そこで、頼りになるのが、補聴器相談医です。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が規定する講習カリキュラムを履修した、補聴器選びのプロが全国にいます。補聴器相談医のリストが日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のホームページで公開されているので、お住まいの地域の補聴器相談医のもとをお訪ねください。



体づくり隊55

～姿勢をよくする体操～



介護老人保健施設虹の里 理学療法士 大平理江

不良姿勢は骨のゆがみだけでなく、筋肉の緊張によってもたらされるため、日々のストレッチで改善することが期待できるとされていますので一部紹介したいと思います。

★殿筋群（おしりの筋肉）が硬くなると、猫背のリスクを高めます。

- ①あおむけで右ひざを両手で抱えて胸の方へ引き寄せる。
- ②20～30秒したら反対側も同様に行う。（腰が布団やベッドから浮かないように気をつけましょう）



ストレッチは根気よく取り組むことが大切で、義務にするのではなく楽しんで、隙間時間を上手に使って取り組みましょう。ストレッチで姿勢を改善して、肩こりや腰痛を改善するだけでなく、見た目の美しさや若さも手に入れましょう！

★胸郭（きょうかく）を動かす筋肉のストレッチは、姿勢の改善に加えて、呼吸を深くすることができます。

- ①両手を後ろで組んで立ち（座ってもOK）胸を張った状態で深呼吸を繰り返す。（30秒）
- ②両手を頭の後ろで組み深呼吸を繰り返す。（30秒）
- ③ 布団やベッドにあおむけで寝て両手を大きく上に伸ばして深呼吸を繰り返す（30秒）



高松平和病院移転予定地に 行ってきました！

パートII

鶴尾支部で

移転予定地を見学

ことடன்バスの土居宮を9時51分に出発し、10時に瓦町で下車。前回、建設予定地の見学を行った香川町支部が降りたバス停とは別のバス停で降りようと30分ほど待ち、川島線飯屋で下車。そこから徒歩7分で平和病院移転予定地に到着。途中、玉藻中学校の元気な子どもたちの声を聞きながら話をしているうちに、あっと言う間に建設予定地に到着。

予定期の第一印象は、「広い！」解体工事が始まっており、気のいい現場監督おじさん(?)が

「入っていいですよ」と案内してくれる。漆の家具を作っていた建物の中まで見せて頂いた。立派な家具や木材も残っている。強者どもが夢の跡。職人さんの息吹もまだ残っているような気がした。

この広さを体感して、新病院が建った時、この地に聞こえる声が想像できた。

「今日も元気だね」「血圧正常だよ」「まだ腰が痛くてね」「学校の宿題わからん」「どっ？教えるぞ」「あら、なんがでつきよんな」。高齢者も若者も子どもたちも。それぞれの居場所や笑顔が集まる場所。病気で治療を受ける人達はもちろん

ん、元気で予防医療も兼ね備える施設。子ども達も高齢者もみんな一人じゃないと感じられる場所が広がっていく。この広い敷地ならそんな暖かい場所ができそうだと思った。

移転予定地前は片側一車線の通り。新病院から徒歩5分以内に瓦町までのバス停が欲しいなあ。現場監督のおじさんの話では、地元住民は病院が建つと喜んでおられるとか。

公共交通機関と巡回バス

帰路は、庵治線上福岡町11時29分発に乗車し、瓦町11時37分着。待ち時間はカフェで休憩して、12時18分に土居宮のバス停に帰ってきた。昼間は瓦町からのバスが1時間に1本とは：なかなかの辛さ。やはり巡回バスは欲しいな。今後、琴電バスの新たなバス停設置の交渉も、検討してみても良いのでは。

新病院には、地域住民と共にある病院を一番大切にしたい。そして、病院



スタッフが生き生きと働き続けられる病院であって欲しい。

組合員の声をもっと集めて、新病院を一緒に作っていきたくと思った。

鶴尾支部 田所篤子

今回の高松平和病院移転予定地までの行程

行き	帰り
9:51 ことடன்バス土居宮停留所発	徒歩でバス停まで移動 (約9分)
10:00 ことடன்バス瓦町停留所着	11:29 ことடன்バス上福岡停留所発
10:38 ことடன்バス瓦町停留所発	11:37 ことடன்バス瓦町停留所着
10:47 ことடன்バス飯屋停留所着	12:06 ことடன்バス瓦町停留所発
徒歩で移転予定地まで移動 (約7分)	12:18 ことடன்バス土居宮停留所着

「きぼうのまちみき」通信③

東讃ブロック職員・組合員の思いが詰まった「仕様書」が完成しました。「仕様書」とは職員や組合員にヒアリングを行い、どのような建物を建てたいのか、そこでどんな組合員活動・医療介護活動を行っていききたいのかなど、私たちの希望や夢を文書として形にしたものです。一例を紹介すると、「組合員ルームは今回の建物の中心に据えた」「診療所と薬局は一体的に見える設計にして欲しい」「地域に開かれた施設にして欲しい」など他にもいくつもあります。

今後のスケジュールですが、この「仕様書」を設計・施工をお願いしたい数社の業者にお渡しして、各社から3月中旬には、技術提案書や概算見積書を提出してもらいます。その中で、私たちの考えに最も近い業者を選ぶこととなります。このような決め方を「プロポーザル方式」と言い、金額だけでなく、企業実績やテーマに対する提案内容などを総合的に評価

生協みき診療所事務長 田村 孝



子どもの健康

新学期に備えて新しい環境に慣れるためのコツ

へいわこどもクリニック公認心理師 宮川愛美

もうすぐ4月、子ども達は新しい学年や新しい学校での生活がスタートする時期ですね。

みなさん、新しい生活が始まると思うと、どんな気持ちで湧いてきますか？

「緊張」と「緩和」が大切

子ども達の中には「新しい環境で頑張ろう」「○○にチャレンジしよう」と、ワクワクしたり、やる気いっぱいになる子もいるかもしれませんが。「新しいクラスはどんなかな」「先生は誰になるのかな」と、ソワソワ、ドキドキした気持ちになる子もいるかもしれません。

「頑張るぞー」とやる気がいっぱいの時、「上手く出来るかな」とドキドキしている時、人の気持ちは少し緊張した状態になっています。その緊張した状態が続くと、疲れが出ることがあります。疲れが出ると、体調が崩れたりやる気がでなくなったりすることもあります。

私達が、自分の持っている力を発揮し、元気に生活を送るためには、「緊張」と「緩和」が大切になってきます。例えるとバネのイメージです。

「頑張ろうー！」と思っている状態はバネがピンと伸びた状態（緊張）。でも、バネは伸びているだけでは本来持っている役割を發揮できませんし、伸び続けると、伸び切ってしまうと縮むことができなくなりますよ。ピンと伸びたバネを緩める（緩和）からこそ、柔軟に動いてバネの役割を發揮することが出来ます。人も同じ。頑張る時（緊張）とリラックスする時（緩和）の2つがあることが大切です。

「楽しいこと」「好きなこと」でリラックスを

今、お子さんはどんなリラックスの方法をもっていますか？例えば、睡眠をしつかりとる、栄養のある食事を摂る、ストレッチをする、本を読む、おしゃべり



りするなど1つの方法です。さらに、お子さんにとって「楽しいこと」「好きなこと」も身体や気持ちをリラックスさせてくれます。日々の生活の中にそれらを取り入れて、お子さんの持っている力を發揮できるようにお手伝いをしていきましょう。

新年度は、大人にとってもドキドキソワソワする時期ですね。ご家族一緒に、それぞれのリラックス方法を探してみたいかがでしょうか。

フレイルサポータースキルアップ講座実施中！

香川医療生協では、昨年よりフレイル予防の観点から「フレイル測定会」を実施し、そのためのフレイルサポーターを養成してきました。昨年養成講座を受講した方の更新49名、新規受講者79名で、合計128名の方がフレイルサポーターとして登録されました。そして、今年も2年目の



管理栄養士による説明に参加者も大いに納得

取り組みとして、フレイルサポーターの方にさらに知識や理解を深めてもらうのと、栄養・口腔・運動の3つの観点からの「スキルアップ講座」をスタートさせました。

東讃ブロックでは、昨年12月16日に「スキルアップ講座 栄養編」として、高松協同病院の管理栄養士を講師に、組合員18名・職員3名の参加で行いました。講師の専門職としての食料や調理の説明や具体例（飲み込みやすくするなど）に、普段主婦として食事作りをしているだろう組合員さんは、みんな真剣に聞いていました。バランスよく多くの食品とること、すこしおへの努力が必要だと



歯科衛生士による舌圧測定を体験

いうことには、おおいに納得していました。終了後、たくさん質問も出され、大変好評でした。

そして、1月23日に「スキルアップ講座 歯科編」を、へいわ歯科の歯科衛生士さんを講師に組合員21名・職員4名の参加で行いました。資料のページ数が少なく簡潔で、丁寧な説明で分かりやすかったと好評でした。また、みんなに馴染みの「あいいうべ体操・パタカラ体操」ですが、その動きがどのような行動に役立つかを専門的に解説してもらい、おおいに納得してました。

香川医療生協SDGsの取り組みの1つであり、毎年行っているフードドライブ活動の第4弾を12月2日～6日の期間で実施しました。目標数を450個としましたが、皆様にたくさんのご協力をいただき506個もの食品が寄せられ、特にお米は260kgも集まりました。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。



第4回「フードドライブ」を実施しました！

香川医療生協ボランティア活動推進委員会

香川医療生協健康づくり活動推進委員会委員長 石田洋司

読者だより

3・4月号

地域に無料の移動システムを

高松市 寒川真由美
私の住む三谷町は田んぼも多く、のどかな場所です。ご近所の若いご夫婦が「市でハイキングコースを整えてくれたら」と言っておられました。日山、小日山は、小鳥が手に乗ってくれたりしますよ！耕作放棄の田が耕され、免許を返納された方の無料の移動システムなどできれば素晴らしい地域になりそうです。

目の前で演技に感動

高松市 岩倉圭井子
娘が誘ってくれて、孫達と「さくらサーカス」に行ってきました。舞台上に近い席で、すぐ目の前で演技！迫力ありました。感動しました。もう一度見たいです！

みんなの医療機関の

発展を期待

高松市 山庄司巖
私自身は今まで健康で、病院とは関係がありませんでしたが、今後はお世話になるかとも思っています。昔々「平和病院建設」について職場で論議したことが

あり、組合員がこぞって出資した記憶が思い出されます。みんなの医療機関の発展を期待します。

健診を通じて食生活、

運動と努力

高松市 妻鹿さゆ子
数年前から家族で、特定健診を協同病院にお願いして、健康管理をしております。3年前の大腸がん検診では陽性になり、ポリプを6個も取りました。毎年検診をおねがいすると、長年のデータが分かっていますね。血糖値も高止まりが分かり、食生活、運動と努力しています。

支えあって生活できる

社会の実現を

さぬき市 玉越千代美
認知症の人と家族の会の存在は知っていました。今回のみんなの健康「認知症の人と家族の会の活動」の記事は感動して読みました。認知症が老いと同じように受け入れられる社会に！本当にみんなの願いです。先人の想いを感じながら、「ボケても住み慣れたその街で過ごしたい」痛切な願いです。支えあって生活できる社会（地域）の実現、祈っています。

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、**同じもの6つに○印を付けて**、次の方法で応募下さい。

★応募方法（次のいずれかで）
・郵便はがきに絵を貼って、はがきを投函。
・スマホなどで絵の写真を撮り、応募用QRコードを読み取ったメールアドレスから写真を送付。

★応募の際の必要記入事項
「住所」「氏名」「年齢」「身近な出来事」「意見、ご感想など何か一言」

※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。当選者は紙面で発表します。
④ 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の正解者は41名でした。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）
井原 智也 高松市 宇都宮 紮 高松市
石原 仁子 高松市 宮崎千恵子 高松市
井口 里香 三木町 藤田 房子 高瀬町

「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

私にとっておきの作品

切り絵

高松市 高畑千代子



私の趣味

高松市 角定子



【お詫言】

「みんなの健康」2025年1・2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言するとともに、ここに訂正させていただきます。

■8面 **うちの自慢の新春作品**
【誤】 掛け軸「打ち出の小槌」くたくさんの笑顔があふれますように
に、
デイサービス六条さんち
【正】 掛け軸「打ち出の小槌」くたくさんの笑顔があふれますように
に、
善通寺診療所通所
リハビリテーション

支部トピックス

支部の活動を紹介



雲支部

「行きたいところに行く」居場所

数年前から我が家で居場所「のんびりカフェ」を月1回開いています。自宅介護4年、93歳で亡くなった母が、「我が家にご近所さんが集まっておしゃべりたい」とよく言っていました。母が残した家でのんびりと居場所ができればと始めました。



八十場で「ところてん」を食べました

集まってこられる方は5人、皆さん周囲100m以内にお住まいです。デイサービスとは異なり、本当のご近所さんです。年齢は70代後半から80代で、ほとんどはお一人暮らしです。我が家は母が要介護4でしたので、家に段差がなく、手すりが付いています。昭和30年代に建てた家なので、何となく昔からの生活の匂いがします。

初めのうちは口数の少ない方もおられましたし、私も何か準備をしなければと悩みましたが、皆さんのご希望が「一人でテレビを見ながら宅配の弁当を食べるのは美味しくない」「おしゃべりしたい」「子どもが来た時しか外出が出来ない」「お買い物に行きたい」でした。私が計画を立て準備し、参加の方がお客様では本来の居場所ではないと学びました。



お部屋でおしゃべり

最近では「みんなで弁当を食べながらおしゃべり」「生協にタワシーで買い物、フードコートでお食事」「いちご狩り」「八十場のところてんを食べに行く」「高松ORNEでお買い物」などを楽しんでいます。

紫雲支部 松岡和枝

藻支部

多彩な支部の年間活動

玉藻支部は東ブロックの木太町に3支部あるうちの1つです。860余世帯への手配りを68名で担っています。

現在支部には、今年度誕生した班を入れて8班が活動しています。高齢を理由に無くなる班も出てきていますが、班会を楽しみにしてくれる組合員さんに支えられ、今年は特にフレイルチェックに取り組み班が増えています。

毎月2ヶ所（JA木太支店とマルナカ木太店）で行っているまちかど健康



昨年秋のバスレクは徳島まで足を延ばしました

チェックは、協同病院から職員の方をお呼びし、組合活動部から赤松看護師にも参加してもらっています。JAの産直市では、買い物ついでに立ち寄ることができる方やフレイルの話だけ聞いて行かれる方など多彩です。また、マルナカでは2階の薬品売り場の一角で、尿チェックから体組成計、血圧と測定しながら看護師さんのアドバイスで盛り上がる場面もあり、地域の皆さんに溶け込んでいると感じます。

居場所活動も盛んで、居場所ふれあい木太は、地域にある子ども食堂（えびすハッピーこども食堂）の場所を借り、毎週水曜日午前中に開催、第1水曜日は健康チェックとカフェで賑わっています。週替わりで絵紙、小物づくり、切り絵など作品を作り、子ども食堂の壁はまるでギャラリーです。毎週2回開催している

居場所下川ほがらか会は、季節の行事を取り入れながら体操や脳トレ、合唱など2時間を楽しく傍ら、毎月の健康チェックも欠かさず。1月の班会では、健康チェックの後フレイルチェック測定を行い、半年



JA木太支店でのまちかど健康チェック

後に2回目の測定をします。昨年は協同病院の健康まつりに参加する支部の店舗に、赤飯、おはぎづくりなどで支えてくれました。

徐々に開催された健康まつりでは、恒例のドリップコーヒーも販売し、大勢の参加の方から元気をもらいました。そして、毎年秋のバスツアーは大勢の方が待ってくれています。昨年は東讃方面から徳島へと足を延ばし、爽やかな秋の日を満喫し、集合写真を撮影しながら、今年の行き先に期待が膨らみます。

支部活動の多い中、締めくくりは手配りさん交流会ですが、紙面に間に合わないのが残念です。運営委員7名と担い手さん3名、手配りさん68名の協力で、玉藻支部の活動が続けていけることに感謝です。

支部長 山本千恵子

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 植本真・豊岡	高木・岡田(2・4・5) 植本真(1・3)・担当医	担当医・植本真 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田	豊岡・原田・穴吹・ 蓮井・植本真	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00～5:30	高木・植本真 佐藤龍	原田・岡田 担当医	担当医 岡田(2～4時)		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		月	火	水	木	金	土
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		月	火	水	木	金	土
午前 9:30～10:30				大西 (予約要)	穴吹 (予約要)		
午後 3:00～4:00	担当医 (予約要)						

整形外科		月	火	水	木	金	土
午前 (予約優先)	真鍋(当日受付) 中平	真鍋	中平	真鍋(第2・4・5) 第1・第3は休診	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4・5)	
午後 2:30～5:00 (完全予約制)					田賀谷(第1・3)		

整形外科外来の変更のお知らせ
 2025年4月より、外来日を変更しますのでご了承ください。
第1・3水曜日午後：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9:15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お願ひします。

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	久加	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まで)	安田	安田(11:00まで)	担当医	担当医/安田(12:30まで)
午後 2:00～5:00		安田	(訪問診療)	安田	(訪問診療)	安田/藤原(17:30まで)	

●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)	蓮井 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 蓮井(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)	(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・大西	尾平野・砂田	尾平野・大西	砂田・大西	尾平野・大西	担当医※
午後 12:30～6:30		砂田・大西	尾平野・砂田	尾平野・砂田		尾平野	担当医※

●受付は診療終了時間の30分前まで。●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
入院部門	【電話対応時間】	9:00～21:00
	【電話対応時間】	平日 9:00～17:00 土曜 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

香川県救急電話相談の番号

(受付時間 毎日午後7時～翌朝8時)
 一般向け **087-812-1055**
 小児向け **087-823-1588**

自治体キャラバン活動の紹介

香川民主医療機関連合会 奥谷啓一

社会保障制度を 前進させてきた 自治体キャラバン活動

香川県自治体キャラバンは、香川医療生協なども加盟する「香川県社会保障推進協議会」が1995年に発足して以来、毎年様々な団体、各自治体の地元住民の皆様と協力して取り組んできた活動です。事前に各自治体に施策についてのアンケートと陳情書をお送りし、回答をいただき、後日、各自治体の皆様と懇談をさせていただいています。

この活動は全国で実施されており、これまでの取り組みの中で、子ども医療費無料制度、各種ワクチン接種の拡充、健診制度の充実、介護保険の住宅改修・福祉用具受領委任払い、障害者控除の認定書発行、国保料の減免制度の拡充、任意予防接種助成、妊産婦健診事業などの諸施策が全国各地で前進しました。

私たちを取り巻く状況は

いま私たちを取り巻く状況の特徴として、次のこと

- ① コロナ禍で打撃を受けた住民の暮らしや生業は、異常な物価高と円安に加え、各種支援の打ち切りや貸付の返済等により負担が増している。
- ② 国保・介護・後期高齢者の保険料大幅引き上げ、後期高齢者の医療費負担の2倍化や介護保険利用料の見直しと給付が縮小している。
- ③ 年金実質給付額が2年間で7・8%下がるなど国民の負担が深刻になっている。
- ④ 介護保険の「訪問介護」の報酬引き下げは、訪問介護事業所の経営を圧迫し、廃止・倒産が増加し、利用者が介護サービスを制限されるなどもあり、関係者からは緊急に再改定を求める声が強まっている。
- ⑤ 健康保険証の廃



キャラバンでは現場の声を自治体に伝えます

止に伴う医療や介護現場での混乱や負担が大変ななっている。

①から⑤の声は厳しい実態のほんの一部であり、これらに対して、国も地方自治体も実態の把握と対応が不十分です。各団体や住民の皆さんの声を懇談の中でお伝えし、県・国への働きかけと自治体の独自施策を強く求めていきたいと思いま

簡単な材料でできる寿司ご飯レシピ



簡単カップ寿司

材料 (2人前)

ご飯	2合分
すし酢	大さじ3
米酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
好きな海鮮	適量
卵	1個
きゅうり	1本
しその葉	数枚
桜でんぶ	20g
アボガド	1/2個

《作り方》

- ① ご飯とすし酢を混ぜ合わせ寿司飯を作る。
- ② 錦糸卵を作る。
- ③ きゅうりは千切りにし塩でもんでおく。
- ④ カップに寿司飯、きゅうり、寿司飯、桜でんぶ、寿司飯と層にしながら入れていく。
- ⑤ その上にしその葉、錦糸

卵を敷き詰めていく。

⑥ 最後に、お好みの海鮮やアボガトを彩りよく盛り付けていく。

カブのそぼろ煮

材料 (2人前)

小カブ	2個
鶏ひき肉	100g
だし汁	150ml
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ2
細ねぎ (小口切り)	少々
しょうが汁	小さじ1
しょうが千切り	適量

《作り方》

- ① カブは茎を少し残して皮をむき、8等分に切り、3分ほど茹でてザルに取る。

② 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れてほぐしながら火を通していき、調味料(※)とカブを入れ中火で4〜5分ほど煮る。

③ 火を弱めて水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで煮る。

④ 器に盛り付けて、しょうが汁と細ねぎをふり、しょうがの千切りをのせる。

.....

「寿司」には字のごとく、「寿(ことぶき)」を「司(つかさどる)」ということ、「お祝いの席で食べる縁起のいいもの」という意味があります。中でも、ちらし寿司は、見た目も華やかで豪華。女の子の健やかな成長を願うひな祭りにはぴったり！ということ、ひな祭りにちらし寿司を食べるのが一般的となつたようです。

今回はカップに色とりどりの具材を盛り付けてみました。自宅でのパーティーでも華やかになるのではないのでしょうか。また、ちらし寿司だけでは野菜不足になつてしまうので、煮物やおひたし、汁物などで補うようにすると良いですよ。

介護老人保健施設虹の里
管理栄養士 村岡恵子