

みんなの健康

ひとりみんなのためにみんなはひとりのために

香川医療生協の基本理念

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おし、健康で笑顔あるまちづくりの実現に努力します。

2025

5・6月号

第263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

〒760-0073 高松市栗林町1-3-24 ホームページ <http://www.kagawa.coop/>

Instagram

LINE



協議会として取り組んでいる海岸清掃活動

今年2025年は国連が定めた国際協同組合年にあたります。香川医療生協と同じく香川県内で、協同組合活動に取り組んでいる団体みなさんに、国際協同組合年にあたってのメッセージを寄せていただきました。

特集

2025 国際協同組合年に寄せて



2025 国際協同組合年

香川県実行委員会代表

(JA香川中央会会長)



港 義弘

国連は、協同組合が持つ社会全体への貢献度の高さに対する評価と期待を背景として2025年を2012年に続き2度目の国際協同組合年と決めました。

協同組合は人々がたすけあい、みんなの幸せの実現に向けて、より良い暮らしや社会をめざす組織です。協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という考え方は、持続可能な開発目標（SDGs）の「誰一人取り残さない」という理念と重なり、SDGsの実現に向けた協同組合の社会的役割に大きな期待が寄せられています。

2025 国際協同組合年 香川県実行委員会が発足
2012年の国際協同組合

今年後の2013年に、香川生協連、香川県漁連、JAグループ香川など県内12の協同組合等で構成される「かがわ協同組合連絡協議会」が発足しました。「協同のちからでできること」を合言葉に、協同組合に関する学習活動や清掃活動などの取り組みを行いながら、協同組合間でゆるやかな連携をはかってきました。

さらに、2025年の国際協同組合年の目的である持続可能で活力ある地域社会の実現に向けて、2025年2月には「かがわ協同組合連絡協議会」の枠組みを拡大し、「2025 国際協同組合年 香川県実行委員会」が発足しました。「協同のちからで、つなぐ、創る、未来の「かがわ」をテーマに掲げ、地域をつなぎ、新たな価値を創り、ふるさと「かがわ」をより豊かに発展させていくことをめざしていきます。

「使用済み切手の回収運動」などのSDGsへの実践を行っています。そして、学び、実践した取り組みを積極的にInstagramで発信し、協同組合の貢献を多くの方に知ってもらい、共感を得ることで、協同の輪を広げていきたいと考えています。

(2面つづく)

SDGsへの 貢献活動を実施中
実行委員会では「学び、実践、発信」を取り組みの柱としています。協同組合について学ぶ「学習交流会」や、「離島の海岸清

香川医療生協の現況 (2025年3月31日現在)
組合員数..... 47,480人
出資金額..... 909,445千円
一人平均出資金額..... 19,154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

2025国際協同組合年を契機に、組合員の皆様も協同組合への理解を深め、持続可能な社会の実現のため、一緒に取り組んでいきましょう。

協同の力で地域と未来を共につくりましょう



生活協同組合コープかがわ 理事長 亀井愛知

2025年は、国連が定めた『国際協同組合年』です。私たち協同組合は、一人ひとりが力を寄せ合い、共に助け合いながらよりよい社会を築くことを目的として作られています。少子高齢、超高齢社会の現代において、医療や福祉、生活支援の分野で、特に私たちのような協同する力が地域の安心とくらしの質を高める大きな原動力となっています。

「エリア委員会」「プロック会」「おしゃべりパーティー」「ふれんずクラブ」など多彩な『集いの場づくり』を進めてまいりました。これらの取り組みの根底には、同じ香川の地で一人ひとりが生き生きと楽しく過ごせる場があることが豊かなくらしには必要なんだという協同組合の精神によるものが大きいと考えています。

貴医療生協におかれましても、医療や介護を通じて地域の皆さんの健康や福祉を支えていらつしやいます。超高齢社会の中、誰もが安心して医療や介護を受けられる地域社会を作るためには、医療に従事されている方だけでなく、地域住民一人ひとりの協力が欠かせません。健康づくりの取り組みや助け合いのネットワークを広げていくことがこれからますます重要であると考えています。

未来のために協同組合の価値の再認識を



香川県高齢者生活協同組合 理事長 池田章子

2025年の国際協同組合年を迎えるにあたり、私たちは協同組合が持つ力とその重要性を再確認し、未来に向けて共に歩む決意を新たにしています。協同組合の理念は「人々の力を合わせて、より良い未来を作り出す」というものです。地域社会や経済の変動が激しい現代において、協同組合はその持続可能な発展を支えるための強固な基盤となり得ます。

子どもたちの笑顔のために



香川県学校生活協同組合 理事長 井上 泉

協同組合はただの経済活動ではありません。それは、社会的責任を果たすために共に協力し合う場であり、個々の利益よりも共通の利益を追求する精神を持っています。この精神こそが、社会的な連帯を生み、環境や経済の課題に立ち向かう力となるのです。

2025年の国際協同組合年を契機に、私たちは協同組合の価値とその可能性を世界中の人々に広め、協力と共生の精神をさらに深めていきたいと思います。すべての人々が平等に参加し、互いに支え合いながら、持続可能で繁栄した社会を築いていくために、協同組合の力がますます重要な役割を果たすことを信じています。

医療生協のとりくみに「ちょっとだけボランティア」して頂ける方、まずは、ご連絡ください【組合員活動部 ☎087-833-8115】

～花粉に負けるな 免疫力アップ体操～ 体づくり隊56

免疫力を高めるには食事・睡眠のほかに「適切な運動」が欠かせません。適切な運動は体温の上昇に伴い免疫力を高めます。「過度な運動」ではストレスが加わることになり逆効果で免疫力が低下するとされています。「適切な運動」でストレスを解消し、免疫力を高めましょう。

おすすめは、汗を軽くかく程度のウォーキングです。運動習慣のない方は、軽めの運動から始め少しずつ運動の負荷を上げて、1日8,000歩、20～30分程度の運動時間を設けることを目標としましょう。重要なのは体調に合わせて無理なく続けることです。

段差昇降やスクワットなどの下半身の筋トレも良いとされています。段差昇降は手すりを持ちながら10～20cm程度の段差を上り下りしましょう。

また、交感神経を落ち着かせ、副交感神経を優位にする全身のストレッチもおすすめです。呼吸を整えながら背伸びをしたり胸を開く運動を行ったりすると効果的です。是非、花粉症などで辛いこの時期、試してみてください。

ダイサービスぽっぽ藤塚 理学療法士 杉尾恵理



ダイサービスぽっぽ藤塚 理学療法士 杉尾恵理

私たち学校生協は、職員を中心とする職域生協として、貧困や飢餓の解消、教育の充実や平和への取り組みなど香川県連の一員として、2025年の国際協同組合年にあたり共に協力した活動を行う予定です。

2024年は、1月1日に能登半島を襲った地震、9月に起こった線状降水帯による大雨被害があった石川県へ2度に渡って支援を送りました。9月に送った石川県の輪島中学校の福光校長先生からは、「地震で壊れた家庭科の調理器具の購入に使わせて頂きました。本当にありがとうございます。ありがとうございました。」というお礼の手紙が届いています。

また、1月の一人一品以上利用運動は、香川県連で毎年行っている「フードバンク」運動に呼応して、豊浜町にある子ども食堂「まねぎねこ」さんへ支援を行いました。代表の小山美佐さんからは、「子ども食堂にきた子どもたちの、お菓子の購入に使わせて頂きました」とのお礼の言葉を頂きました。

健康な人生を送るために5月病にご注意



高松平和病院
総合診療専門医 植本真由

5月病は、環境の変化が多い4月から5月にかけて多くの人が感じる心身の不調を指します。主な原因は、新しい環境への適応やそのストレスです。4月からの新年度に新しい環境に慣れようとする中で、人間関係や仕事のプレッシャー、生活リズムの変化などさまざまな要因が積み重なり、体調不良を引き起こし、5月の連休後に顕著に現れることが多いです。5月病の症状とその対策方法について解説します。

5月病の症状

1. 疲れやすさ
身体的・精神的に疲れやすく、休息をとっても回復しない、何もしていないのに疲れる、と感じることがあります。

2. 無気力感

やる気が出ず、日常生活や仕事、学業への興味が湧かないことがあります。普段できていたことが億劫になり、何事も手につかない状態になります。

3. 眠気や睡眠障害

睡眠の質が悪化したり、過眠症状が現れることがあります。反対に、寝つきが悪くなったり、夜中に何度も目が覚めることもあります。

4. 頭痛や胃腸の不調

頭痛や胃の痛み、食欲不振といった身体的な症状が現れることがあります。

5. 集中力の低下

仕事や勉強に集中できず、効率が悪くなります。普段ならスムーズにこなせる作業でも、気が散ってしまつことが増えます。

5月病の対策方法

1. 十分な休養をとる

最も大切なのは、身体と心を休めることです。忙しい日常から少し離れて、睡眠の優先度を上げて十分な睡眠を確保しましょう。休日にはリラックスできる時間を作り、無理に仕事や勉強をしないことが重要です。

2. 軽い運動をする

散歩や軽いジョギングなど、適度な運動をすることで、ストレスを解消し、身体のリズムを整えることができます。

3. バランスの取れた食事は、栄養バランスの取れた食事が重要です。

様々な食材を取り入れた食事を心がけましょう。

4. ストレス管理を行う

「ストレスはあるもの」と考え、その対処法を身につけることが大切です。リラクゼーションや深呼吸、瞑想など、自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。友人や同僚、家族と気軽に会話をし、気持ち共有することも有効です。

5. 専門家に相談する

自分一人で解決が難しいと感じた場合や2週間以上症状が続いている場合は、かかりつけ医や心療内科を受診することも考えてみましょう。



まとめ

5月病は、特に新しい環境に適応する過程で心身に負担がかかり、疲れや無気力感、睡眠障害などの症状が現れるものです。しかし、適切な休養やストレス管理、生活習慣の見直しを行うことで、症状は改善できます。

もし自分だけで対処が難しい場合は、専門家の助けを借りることも大切です。自分のペースで無理せず、心身の健康を保つことが、5月病を乗り越えるための鍵となります。

「きぼうのまちみき」通信④

3月17日に候補業者4社からプレゼンテーションが行われ、選定委員15名が「きぼうのまちみき」のコンセプトを理解しているかなど、提案内容を総合判断して評価を行い、設計施工業者を「大京穴吹建設」に決定しました！3月の理事会で承認も受け、今後は大京穴吹建設と、設計、開発、建築と進めていくこととなります。

を作り、増資や寄付の活動に大いに貢献してもらいたいと思います。もう一つは4月12日に、移転新築に向けたスタート集会および餅つき大会を開催しました。スタート集会では、移転新築のさらなる飛躍のために、みんなの志気を上げることができました。

設計や建設運動など忙しい日々が続っていますが、誰もが気軽に立ち寄れる場所を造るために、香川県の組合員活動を盛り上げるためにも、計画を前に進めていきたいと思えます。みなさまのご協力をお待ちしております。ぜひよろしくお願いたします。

生協みき診療所事務局長
田村 孝

「きぼうのまちみき」のイメージキャラクター「みきぼう」の名称が決定しました。今後はキャラクターグッズなどを



香川医療生活協同組合



キャラクター みきぼう

香川医療生協第46期・第58回通常総代会第1号議案ダイジェスト

I. 2024年度のまとめ

テーマ「誰もが健康で居心地よくくらする」

★「でかけろ つながる 安心を結ぶ」の取り組みを上げ、医療生協を多くの人に知ってもらう

★多様な参加で組合員が主人公の事業と運動をともにつくる

★日本国憲法に基づき、人権が大切にされる、持続可能な社会・平和な社会をめざす

(1)健康づくり・まちづくりの課題

多様な参加で幅広い層とつながり、健康で居心地の良いまちづくり活動を作っていきます。



目標達成評価：広い参加を得るにはどうすればよいか、「組合員参加のあり方」を模索した1年でした。そ



182名の組合員・職員等が参加した組合員活動交流集会

達成できなかったものと考えます。

（2）事業・経営の課題

地域の医療・介護提供体制の変化に対応し、役割や機能の大胆な見直しも含めて持続可能な事業を追求します。



目標達成評価：事業所の地域のなかでの役割（とりわけ平和病院やみぎ診）を考えると、これからの時代に合った今後の方向性を考えました。経営面では報酬改定の影響を大きく受けて、2024年度予算目標に未

達（見込）となり、5年ぶりに経常利益目標を下回りました。全国的な医療介護事業の経営悪化の中では、大きく踏みとどまった結果となり、一定の評価はできませんが、当初の経常利益予算を達成できなかったことから、目標は達成できなかったものと考えます。

(3)ともに学ぶ・人づくりの課題

「医療福祉生協のいのちの章典」に基づいた事業と運動の実践に確信を持つとともに、一人ひとりの「健康観」を大切に人づくりをすすめます。



目標達成評価：職域では、幹部学校や各種研修会、教材・文献の読了など、医療生協の取り組みの理解を深め、これからの医療生協を支える人材となるよう学習活動に力を入れて取り組みました。地域でも、バディ行動や学習会、手配りさんをはじめとした担い手さんづくりに取り組みました。一定の成果はありましたが、まだまだ後継者育成としては道半ばでもあり、目標としてはあと一歩の到達と考えます。

(4)平和で公正な社会づくり

いのちを脅かす気候危機を防ぎ、平和で持続可能な世界を展望し、一人ひとりを大切にする社会を目指して行動します。

目標達成評価：世界的にも人権破壊の最たるものである戦争や、気候変動対策への逆行が見られるなかで、



平和な社会、貧困へのアプローチ等に取り組み、自治体へも呼びかけを行う等、行動をしてきたことから目標は達成できたものと考えます。

II. 2025年度の方針

テーマ「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」

★「でかけろ つながる 安心を結ぶ」の取り組みを上げ、医療生協をたくさんの人に知ってもらう

★すべての活動を事業ととらえて、多様な参加と協同で「組合員参加の危機」と「経営・事業継続の危機」をのりこえよう！

★日本国憲法に基づき、人権が大切にされる、持続可能な社会・平和な社会をめざす

★国際協同組合年にふさわしい協同と連携をすすめるよう

(1)健康づくり・まちづくりの課題

世代や組合員の枠を超えた多様な参加と協同で、健康で居心地よく暮らせるまちをともにつくります。

参加と協同を広げよう

・楽しい活動、やりがいのある活動、生きがいにつながる活動にとりくんで地域に開かれた医療福祉生協の活動を広げる。・まずは集まって、お互いの近況を語り合うなど、

顔のわかるつながりづくりをすすめる。

・そこにいるだけでホッとする居場所づくりを地域の人々と一緒に取り組む。・組合員参加の価値を継承し、班会のかたち、班や支部の役割も見直そう。

地域まるごと健康づくりをひろげよう

・フレイル予防、オーラルフレイル予防、健康チャレンジをもつひとまわりひろげよう。

・すこしお活動を活動の中に位置づけて、すこしおの取り組みをひろげよう。そして、24時間畜尿塩分調査に取り組みよう。安心のネットワーク、くらしの助け合いの輪を広げよう



フレイル予防フォローアップ講座の様子

・お互いを気にかけてあえる安心のネットワークをつくろう。

・なんでも相談会の開催継続、相談窓口を知らせ、暮らしの困ったを拾い上げ、解決の努力をすすめる。

・県生協連や他団体と連携して生活支援・相談活動を継続する。

IYC(国際協同組合年) 2025

・国連による2回目の協同組合年。世界の協同組合が力をあわせて認知度を高める取り組みを協同して行う。とりわけ、世界

でも類をみない患者・利用者である住民と医療・介護の専門職との協同の事業活動を行っている医療福祉生協連を広く知らせていく。

(2) 事業・経営の課題

経営資源のフル活用で、最大限の収益確保と予算達成にこだわった経営改善を全職員参加と、組合員の利用結集で実現します。

地域の中で求められる役割を果たす事業

- ・事業所の地域での役割を確認し、ポジショニングに応じた事業の強化と見直しについて、組合員への丁寧な説明と理解を得ながら早急に進める。
- ・みき診療群、平和病院等のリニューアルに向けたプロジェクト等をすすめる。
- ・その際、組合員の声を形にできる取り組みをすすめる事業所の発展に活かす。
- ・知らせる活動も重視して、いろいろな情報発信の機会をつくる。

足腰の強い経営づくりとマネジメント

- ・長期計画を進めるための必要剰余を確保する。
- ・組合員が主体的にかかわる地域包括ケアを進める。
- ・赤字事業所への経営支援

を行う。
・財務状況の改善している状況下で、組合員の高齢化への備えを行う。
・全職員が経営に参加する意識の醸成をすすめる。

事業の質と量の追求と医療福祉生協らしい事業所作り

- ・医療福祉事業の質の向上と量の拡大を目指して職員教育にとりくむ。
- ・あらゆる世代に事業所の存在・活動状況を知らせ、利用者の医療、生活の支えになる信頼される事業所になる。

「心理的安全性」の保たれる職場づくり、やりがいのある働き続けられる職場づくりをすすめる。

- ・交通弱者に対する対応について他団体との協同をさぐる。

(3) ともに学ぶ・人づくりの課題

「協同組合の理念」や「医療福祉生協の価値」を学ぶ機会をつくり、ともに成長します。「医療福祉生協のいのちの章典」に基づいた

事業と運動の実践に確信を持つとともに、一人ひとりの「健康観」を大切に人づくりをすすめます。

ともに学び育ちあう

「みんなで学ぶ」シリーズの学習を位置づけ、医療福祉生協の魅力や役割を学ぶ。

国際協同組合年の学習を通じて「協同組合の理念」や「医療福祉生協の価値」に確信を持ち共感を広げる。

担い手づくりと後継者養成

- ・楽しい活動や学習を重ね、医療生協活動への参加が「いきがい」「やりがい」につながるようにつとめる。
- ・生協活動が職員の成長につながる機会とし、理念やいのちの章典に共感する職員づくりを行う。
- ・手配りさんやちよつとだけ担い手さんなど、できる範囲でのお手伝いのごきつかけを大事にする。
- ・地域組合員、職員組合員の活動交流を重視しお互いの信頼関係を高めることで組合員参加をすすめる事業の質を高め、後継者養成へつなげる。
- ・医療福祉生協の発行物や通信教育を普及し、全国の経験に学んで、担い手づくりに活かす。
- ・自生協の歴史と理念を学



広島で開催された国際HPHカンファレンスで演題

んで、医療福祉生協の存在価値を語る職員をつくる。

(4) 平和で公正な社会づくり

気候危機はいのちを脅かす人権問題としてとらえるとともに、平和で持続可能な世界を展望し、一人ひとりを大切にする社会を目指して行動します。

日本国憲法を守り平和な社会、持続可能な社会をめざす

- ・長年活動を続けてこられた被団協がノーベル平和賞を受賞されたことに確信を持って核兵器廃絶の運動を広げる。
- ・日本国憲法で大事にされている一人一人の人権を大事にする社会の実現のため、職場や地域で学習を進める。
- ・学びを力に教育や社会保障を充実させる運動に取り組む（自治体キャラバンなど）
- ・人権侵害の最たる戦争を

やめさせるためにも、アピール活動など社会に働きかけることを継続する。ジェンダー平等・多様性の尊重、全ての人の人権を守る公正な社会づくりに向けて学び行動する。原発に期待することの危険性を理解し、原発に頼らないエネルギー政策を求めて連帯した取り組みを継続する。

のできる身近なとりくみをおこなう。
・災害支援に取り組み。地域の暮らしを守る
・物価高騰に対する施策の実施を働きかける。
・災害に強いまちづくりに向けて学習をしていく。
・交通弱者への支援を自治体に要請したり他団体と進めていく。

(5) 今後の医療生協の事業の発展に向けて

みき診療所の移転新築を成功させよう

手狭となっている老朽化した施設を一新し、地域の皆さんと一緒にまちづくりを行っていく事業所群として発展させよう。

建設運動に多くの組合員に参加してもらおう。平和病院の移転新築の整備をすすめる

今後の病床のあり方など、地域の中での役割を果たすための転換をすすめる、今後の移転新築についての方向性を決める。



平和病院玄関前に建立された憲法9条の碑

第46期 第58回 通常総代会のお知らせ

日時 6月26日(木) 午後1時～午後4時30分
場所 レクザムホール

小ホール棟 5F 多目的大会議室
〒760-0030 高松市玉藻町9-10
☎087-823-3131

読者だより

5・6月号

値上がりにびっくり

高松市 中井千恵子

物価の値上がりでお米の値段がびっくりする程高く、飯山のJAまで買いに行きました。全然値下がりが見られないようで、これからどうなるのでしょうか

なくした遠近メガネが

高松市 山地清子

昨年5月になくした遠近メガネが今年2月14日に出してきました。とてもびっくりしちやいました。職場の人達から、「以前かけていたメガネだねえ」って言われました。「10か月と10日ですみました」って答えました。

粋なサプライズに感動

高松市 川西ひろみ

昨年7月に父親がなくなつて、告別式の日が父の89歳の誕生日でした。通夜、葬儀担当の葬儀会社のスタッフの方が、亡き父のために手作りの誕生日ケーキを作ってきてくれて、棺の中に入れてくれました。「なんて粋なサプライズをしてくれるのー」と思い、感動と感謝の涙がこぼれました。

「カブのそぼろ煮」作ってみました

高松市 上田弘子

「カブの煮物」はテレビの料理番組でよく見かけます。酢の物はよく見かけますが、やったことがなかったので、3・4月号に載っていた「カブのそぼろ煮」を作ってみました。生姜がよく効いていてとてもおいしかったです。このレシピを切り取って、スクラップブックに貼り付けておいて、また作ってみます。

たくさん聞いて欲しい

三木町 高重裕子

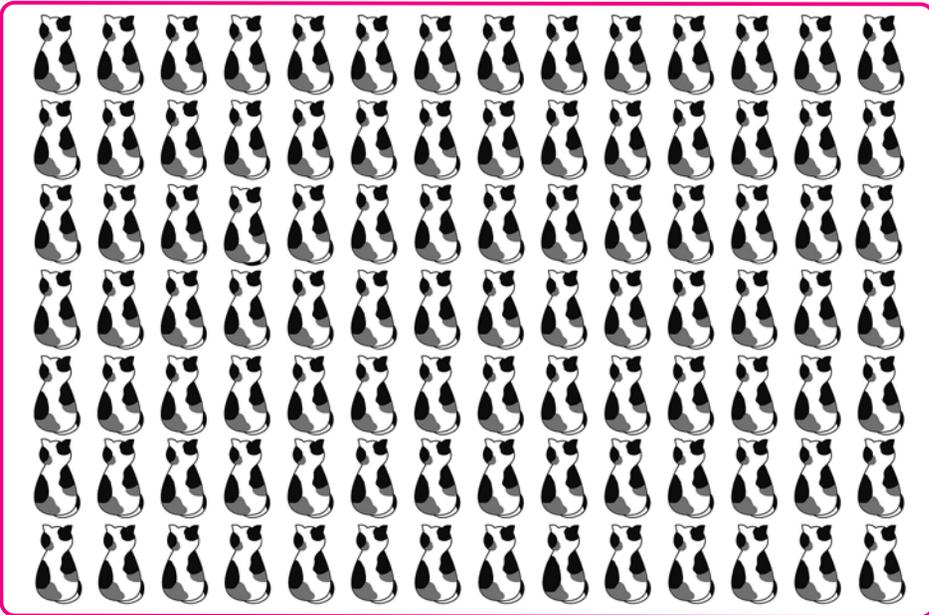
「フレイルサポートースキルアップ講座」をたくさん聞いて欲しい。専門的な説明を聞くとなんか行動できるの。ご多忙なみなさん、なかなか大変でしょうが。

体操に早速挑戦!

三豊市 詫間滋子

年とともに筋肉の衰えを感じ、腰痛、猫背と気になるところだらけ。今回の「姿勢をよくする体操」は、これなら私でも続けられると早速挑戦!効果が出るのを楽しみに続けたいと思います。

おたのしみクイズ



©MY介護の広場

① この中で2つだけ違う絵があります。違う絵に○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」「ご意見、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 5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

3・4月号のおたのしみクイズの正解者は39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)

高田さおり 高松市

佐伯 敦生 高松市

上木 理 三木町

小寺 悠太 高松市

小西 光一 高松市

鏡原 和代 さぬき市

「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-tsuji@kagawa.coop

私のとっておきの作品

こいのぼり人形

三木町 多田芳子



かがり手まりと糸かけ曼荼羅
善通寺市 小川千恵美

【お詫びと訂正】

「みんなの健康」2025年3・4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。

■5面 私のとっておきの作品

- 【誤】 切り絵 高松市 高眸千代子
- 【正】 切り絵 高松市 高畑千代子

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	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)	穴吹 (予約要)		
	午後 3:00～4:00	担当医 (予約要)					

整形外科	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。

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

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**

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 病児保育はとぼっぼ ☎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)	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	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	砂田	尾平野・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。●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。

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】

医療生協を未来へつなぐ

「私と医療生協」①



高松南ブロック・龍雲支部 戸祭恭子さん(94)

たちにきちんと寄り添う医療をする平和病院が大好きでした。

【医療生協との関わり】

戸祭恭子さんは、国家公務員として働きながら、3人の子どもさんを育て、地域で保育所をつくる運動や平和を守る運動に積極的に取り組んでこられた組合員です。

【高松平和病院との出会い】

1945年の高松空襲で焼け出された私たち家族は戦後、中新町にバラックを建てて住み始めました。軍医だった宮脇先生が、近所で1949年に高松平和病院の前身である高松診療所を開設されました。8歳年上の姉が宮脇先生の奥さんと懇意にしていたので、その頃からお付き合いが。ビルの地下はダンスホールで、一階が診療所でした。私は14歳で焼け出されたので、「平和」にはこだわりがありました。被爆者の方

健康に気をつけてください。もう一つ言いたいことは、選挙には必ず行って、自分の頭でよく考えて投票してほしいということ。私たちは選挙権がなかった時代を経験しています。夫は亡くなる数日前に期日前投票してから亡くなりました。棄権せず、行ってください。

夫は、香川医療生協の監査を長くしていました。仏生山に家を建てた頃には、まだ支部がありませんでした。頼まれて会議に出たり、支部ができてからは、支部運営委員をしたりしました。

深く関わるようになったのは、年に2回、新入職員の研修で高松空襲の語り部として、平和教育に携わるようになったことです。もう10年以上続いています。それ以外にも「模擬患者の会」等いろいろ参加しています。

【次の時代を担う方たちへメッセージ】

メッセージ

娘が62歳で亡くなったこともあり、一番に言いたいことは自分の体に気をつけてほしいということ。特に若い組合員さんは何かと忙しく、自分の体のことを後回しにすることも多いと思います。まずは自分の

高松平和病院の前に「憲法九条の碑」が建立されました。病院の前を通った時は、ぜひご覧ください。世界中の平和を願いながら、毎日を生きています。

●取材を終えて

働く母親として、仏生山に保育所をつくる運動に取り組んだり、日本母親大会で平塚らいてうさんや市川房枝さん、ベレー帽をかぶったいわさきちひろさんに会ったことがきっかけで、香川での新日本婦人会の設立にも関わったこと。

やわらかな雰囲気似合わず、芯の強い方でした。「みんなの健康」編集委員 公森明子

家計の優等生 もやしを使った節約レシピ
もやしと鶏ひき肉のつくね
 【栄養価(1人分)】エネルギー230kcal、たんぱく質18g、塩分0.7g



- ④ フライパンを熱してサラダ油を敷き、③を肉面を下にして並べて焼く。
- ⑤ 焼き目がついたら水50ccを注ぎ、ふたをして約5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 水気がなくなったら裏返し、30秒程度さっと焼く。 出上がり。

もやしは、低価格低カロリーで食物繊維、ビタミンC、カリウム、葉酸が豊富です。特に食物繊維は腸内環境を整え、便通を促進します。ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫力を強化するだけでなく、肌の健康にも良い影響を与えます。

エネルギー代謝や免疫機能の維持に必要なビタミンB群も含まれています。

【作り方】

① もやしは2cm程度の長さで切り、ボールに入れる。

② ①に鶏ひき肉、料理酒、おろし生姜、塩こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜる。

③ ②を10等分に丸めて、1個ずつ大葉の裏側にのせ

材料(2人前)
 もやし..... 1袋(200g)
 鶏ひき肉..... 200g
 大葉..... 10枚
 料理酒..... 大さじ1
 おろし生姜..... 好みの量
 塩・こしょう..... 少々
 片栗粉..... 大さじ1
 サラダ油..... 大さじ1
 ※好みでポン酢しょうゆなど

大葉はビタミンCの他、ポリフェノールやフラボノイドといった抗酸化物質が含まれています。つくねに大葉を加えることで、ビタミンCの吸収がよくなります。

鶏ひき肉も他の肉類に比べて比較的安価な食材です。たんぱく質が豊富で、筋肉の合成やフレイル予防にも適しています。また、

【調理のポイント】
調理に要する時間はおよそ15分です。もやしは袋ごと手で揉むようにすると包丁を使わなくても適当な長さになります。つくねは混ぜて焼くだけなので、手軽に作れるのがポイントです。また、冷めても硬くならないのでお弁当のおかずにもおすすめです。

【バリエーション】

もやしと鶏ひき肉のつくねは、味付けを工夫することでさまざまなバリエーションを楽しめます。例えば、焼く前に醤油やみりん、生姜やんにくを加えて風味を増すこともできますし、焼いてから照り焼き風にしたたり、中華風のあんかけにしたり、ポン酢醤油やからし醤油、ケチャップマヨネーズをつけて食べるなど、アレンジ自在です。