



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とおり、健康で笑顔あるまちづくりの実現に努力します。

2025

9・10月号



第265号



香川医療生活協同組合

発行責任者／福永智也 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

毎日の生活の中での健康づくりを習慣化するきっかけづくりの取り組みとして、毎年実施している健康チャレンジ。昨年は900人を超える方が参加し、「すこしお生活で、血圧が薬飲まなくても正常になった」「毎日4〜5kmウォー

キングで長年の喘息発作が出なくなった」「ちよいたし運動は日常生活にプラスするだけなのですっきり生活に溶けこんだ」「散歩のおかげで挨拶を交わす人もできた」などの喜びの声が寄せられました。



年間を通じて歩数チャレンジに取り組んでいる高松平和病院7階の職員のみなさん

特集

健康になれるまちづくり

きっかけは
健康チャレンジから！

組合員参加と協同の「輪」を広げ、医療生協の価値をつくる活動の展望を切り開きましょう！

～9月20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、今年も9月20日からスタートします。各地域で、支部主催の楽しい行事や、様々な健康づくりに役立つ企画などを予定しています。ぜひあなたも医療生協の活動に参加して、健康づくり、つながりの輪を広げましょう！



オーラルケアセット
(舌ブラシ、歯磨き粉)
進呈！

積立増資の
新規・増額
申込者に



2025国際協同組合年
クリアファイル進呈！

機関紙
手配りの
協力者に

- 今年の健康チャレンジの「押しポイント」は
- ① 今年も自分で自由に目標を設定するコースを含め、12のコースを設定
 - ② 豪華Wプレゼントに、新しく班づくり賞を設定
 - ③ チャレンジ後のアンケート提出がウェブからも可能に

昨年の健康チャレンジ参加者の感想

なるべく階段を利用することを目標とし、開始直後は息切れ・疲労感が強く続けられるか不安でしたが、子供の応援があり達成できました。



意識をすると割と継続が苦にならず、合間時間を楽しく使って、ながら運動ができました。

香川医療生協の現況 (2025年7月31日現在)
組合員数..... 47,550人
出資金額..... 914,991千円
一人平均出資金額..... 19,242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



香川医療生協相談窓口
香川医療生協相談窓口
香川医療生協相談窓口
香川医療生協相談窓口

個人でも、グループでも、お年寄りから子供まで、毎日できそうなことからチャレンジし、楽しく健康づくりの輪を広げていきましょう。

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！

特集

健康になれる
まちづくり

健康づくりを習慣化する秘訣とは？

キーワードは「まちぐるみ」と「つながり」

四国学院大学社会学部学部長（香川医療生協理事） 片山昭彦

「自然と健康になれる
環境づくり」に注目

近年、健康寿命の延伸を目指し、個人の努力だけでなく、社会全体で健康を支える取り組みが注目されています。国の政策「健康日本21（第3次）」は、その代表例です。この政策では、運動や食事などの生活習慣の改善に加え、「自然と健康になれる環境づくり」が重視されています。

一方で、運動習慣を続けることは簡単ではありません。私たちの行動は、意志の強さだけでなく、環境に大きく影響されます。例えば、公園や歩道、ウォーキングコースが整備された地域では、住民の身体活動量が多くなる傾向があります。つまり、無理な努力をしなくても自然と身体を動かしたくなる環境をつくる

ことが、「まちぐるみ」の健康づくりの要となるのです。

健康習慣の定着に

欠かせない「つながり」

しかし、環境整備だけでは不十分です。健康習慣を

定着させるためには、もう一つ重要な要素、すなわち「つながり」が欠かせません。家族や地域の仲間とともに健康づくりに取り組むことは、やる気を維持し、孤独感を和らげる大きな力となります。自治体によつては、住民同士がスマートフォン

の健康アプリで歩数を競い合うなど、楽しみながら続けられる仕組みも広がっています。香川県の「マイチャレかがわ」はその好例です。

この「つながり」の力は、健康習慣の定着だけでなく、フレイル（虚弱）の予防にも効果的であることが研究で示されています。例えば、地域在住の65歳以上の高齢者約5万人を対象にした大規模な研究では、「身体活動」「文化活動」「地域活動」のすべてを行っている人が、フレイルのリスクが最も低いことが明らかに

なりました。逆に、これらの活動を全く行っていない人は、最もリスクが高いこともわかっています。

さらに興味深いのは、「身体活動のみ」を行う人と、「文化・地域活動のみ」を行う人を比較した結果です。意外にも、文化・地域活動に参加している人の方が、フレイルリスクが低いことが示されました。これは、身体を動かすことが難しい高齢者でも、人とのつながりや社会参加を通じて健康を保つ可能性があることを示しています。

医療生協の活動は「まちぐるみ」「つながり」を重視した実践の場

このように、健康づくりには「まちぐるみの環境」と「人とのつながり」が不可欠です。地域や家庭、職場、学校など、さまざまな場面で互いに支え合う仕組みが、自然な形で健康を促進します。

こうした視点から振り返ると、医療生協の活動はまさに「まちぐるみ」かつ「つながり」を重視した実践の場です。組合員や地域の皆さんと協力して進める健康づくりの取り組みは、すでに地域の健康習慣の一

部となり、多くの方の生活を支えています。これから私たちは、自信をもって医療生協活動が続けていきましよう。「まち」と「人」をつなぎ、誰もが無理なく健康に暮らせる社会を、私たち自身の手で築いていくことが、未来への確かな一歩となるのです。



医療生協の活動は、「まちぐるみ」「つながり」の実践の場となっています



参考文献：地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係
吉澤 裕世、田中 友規、高橋 競、藤崎 万裕、飯島 勝矢
日本公衆衛生雑誌／66巻（2019）6号

～姿勢をよくする体操～

体づくり隊⑤7



高松平和病院
理学療法士 古井なつみ

今回は、体幹を鍛える体操をご紹介します。体幹を鍛えることで、姿勢の改善や腰痛予防、日常生活での転倒予防、関節の負担軽減に役立ちます。おすすめの体操は、「寝ながら足伸ばし」「手足伸ばし運動」です。

「寝ながら足伸ばし」

- ① あお向けに寝て、両手を体の横に置く
- ② 片足をゆっくりまっすぐ伸ばしてから床から5～10cm上げる
- ③ 5秒キープして下ろす。左右交互に3～5回ずつ



「手足伸ばし運動」

- ① 四つ這いの姿勢になる（手は肩の下、膝は腰の下）
- ② 右手と左足を同時にゆっくり伸ばす（一直線になるように）
- ③ 3～5秒キープ
- ④ 左手と右足でも同じように行う。左右交互に5回ずつ



★無理をせず、呼吸を止めないようにしながら運動しましょう。毎日少しずつ続けることで、動きやすく安定した身体に近づけます★

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】

目の健康寿命を延ばそう～アイフレイルの予防～

しょうじ眼科医院 院長 小路竜一

10月10日は「目の愛護デー」。加齢に伴うフレイル症状の1つであるアイフレイルの予防について、しょうじ眼科医院（丸亀市）の小路竜一院長に寄稿いただきました。

I. アイフレイルとは

「アイフレイル」とは、加齢などにより視機能が徐々に低下している状態を指し、健康な目と高度な視機能障害の中間にあります。

40歳を過ぎると老眼や光のまぶしさ、視野の変化など、わずかでも「見にくい」「疲れる」といった症状を感じるが増えてきます。これらは単なる老化現象のように思われがちですが、実は白内障、緑内障、加齢黄斑変性、糖尿病網膜症など、重大な眼疾患の初期症状である可能性もあります。

II. なぜ注目されているのか

アイフレイルの早期発見は、失明や高度な視機能障害を防ぐ上で非常に重要です。

視機能が低下すると、身体全体への影響、例えば転

倒リスクの増加や筋力・認知機能の低下、さらには社会的孤立につながるおそれがあります。その結果、健康寿命の短縮にもつながるため、（公社）日本眼科医会では、セルフチェックと定期的な眼科検診の両立を推奨しています。

III. アイフレイルチェックリスト（セルフチェック）（公社）日本眼科医会作成

以下10項目のうち、当てはまるものをチェックしてみてください。2項目以上該当する場合にはアイフレイルの可能性があります。専門医への相談をおすすめします。

- ・目が疲れやすくなった
- ・夕方になると見にくくなる
- ・新聞や本を長時間読むことが少なくなった
- ・食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ・眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多い
- ・まぶしく感じやすくなった
- ・はつきり見えないときにまばたきが増えた
- ・まっすぐの線が波打って

見えることがある

・段差や階段が危ないと感じることがある

・信号や道路標識を見落とすようになった

該当0項目…現時点では目の健康は良好です。ただし、気になる変化があれば再チェックしましょう。

該当1項目…目の健康にわずかな懸念があります

が、慌てる必要はありません。日頃から目の健康を意識しましょう。

該当2項目以上…アイフレイルの可能性があるため、一度眼科専門医に相談しましょう。

IV. 眼科検診の役割

自覚症状のない緑内障や糖尿病網膜症などは、眼底検査や眼圧検査、視野検査によってしか見つけれないことが多くあります。

自治体の健康診断や人間ドックなどでの眼底検査を活用し、定期的に眼科を受診しましょう。セルフチェックと検診を併用することで、早期発見・早期治療につながります。

V. まとめと呼びかけ

アイフレイルは、目の健

第46期第58回通常総代会が開催されました

さる6月26日、レクザムホール小ホールにて、第46期第58回通常総代会が開催されました。

総代、理事、事務局員ら合わせて160名の参加者となりました。

来賓として、香川県健康福祉部健康政策課副課長の加古詳平様、高松市健康福祉局長寿福祉部部長の石野知津様、2025国際協同組合年香川県実行委員会代

表 港義弘様より香川医療生協への期待を込めたご挨拶を頂きました。

次に四課題を達成した支部や、10年以上活動を継続されている居場所の表彰を行いました。

議案説明においては、①2024年度の活動のまとめと2025年度方針案②2024年度決算③2025年度予算④役員報酬限度額などが提案された他、平和病院やみき診療所群の建て替え計画について特別報告を行いました。

議案に対し、①9条の碑を高松協同病院に建立するためのワンコイン募金の提案、②広報委員会を立ち上げ、SNSによる情報発信を強化したという報告、③約35年前のみき診療所建設運動に関わり、今回の移転新築運動でも活躍されている総代から「きぼうのまちみき」建設運動成功の呼びかけという、3つの力強い発言がありました。

採決では全議案が承認されました。その後第一回理事会が開催され、専務交代を含む役員交代が報告され、閉会となりました。

戦火が世界中に拡大する中、平和を希求し、非営利・協同の取り組みを続けている医療生協の社会的役割は更に高まっていくと確信できた総代会だったと思います。

2025年度は「きぼうのまちみき」の建設運動を推進しますが、同時に高松平和病院をはじめとした建て替え計画を具体化します。建設費の高騰や多数の事業所移転計画となるなど厳しい条件ですが、無理な投資にならないよう、慎重に判断していきます。

香川医療生協の更なる発展のために、組合員の皆様と共に、明るく元気にがんばります。よろしく願いいたします。

専務理事 福永智也



しょうじ眼科医院

丸亀市土器町東 3-254-1

TEL : 050-3172-4708

HP : <https://www.shoji-eyeclinic.com/>

9月1日は
防災の日

災害関連死の撲滅を目指して

理事 多田邦夫

最近の大規模災害の被害状況調査によると、高齢化や各地域の過疎化が災害対策の大きな弊害になっている地域が少なくありません。なかでも特筆されるのが、災害関連死の大幅な増加状況です。

災害関連死とは？

災害関連死とは、地震や津波等の直接的な被害ではなく、避難生活のストレスや環境の変化、持病の悪化などの原因で亡くなることを指します。具体的には、避難生活による疲労や食糧不足、医療機関へのアクセス困難等が要因となり、心臓疾患や呼吸器疾患を起こしてしまうということが主な原因です。

2004年10月に起きた新潟県中越地震では、68人の犠牲者のうち、76.5%にあたる52人の方が災害関連死です。2016年4月の熊本地震では、直接死50人に対し、関連死237人と約8割の方が災害関連死で亡くなっています。2024年1月の能登半島地震では、55%

強の287人の方が災害関連死で犠牲になられています。主な原因として、(1)避難生活のストレス、(2)持病の悪化、(3)エコノミーフラストレーション候群、(4)感染症、(5)食料不足による栄養失調、(6)精神的ショック等が考えられます。

遅れを取る避難所環境が災害関連死増加の最大原因に

もともと地球の底面はプレートと呼ばれる岩盤で構成され、プレート境界付近ではプレート同士がぶつかり合い、これが地震の原因になっています。加えて地球温暖化等が原因で、度重なる気象災害の繰り返し等、私たちを取り巻く災害環境は厳しさを増すばかりです。それにもかかわらず、我が国の避難所環境は先進国の中でも大きく後れを取っています。各地域で災害時に開設している避難所は、社会福祉協議会や地域の自主防災組織による避難者自身の自主運営を主体にした運営形態です。そこに各地域の災害対策本部よ

り、食料や援助物資、情報等が送られ、何とかインフラの復活等を待つというその場しのぎの場所です。そこには、避難されている人々の人格や健康面等、人としての配慮が全くなされていません。これが災害関連死の増加の最大原因です。以下災害関連死の撲滅を目指して11の提案をします。

①自分達に災害が直撃することを意識し、「事前の災害対策」を実施しましょう。

②自分達の周りにおられる「災害弱者」についてもわがこと意識を持ちましょう。

③ご近所との共助を大切にし、災害時には「援助」側にまわれるように努力しましょう。

④避難所においては「床面から30cm以上の空間」を確保し、清掃等環境保全に努めましょう。

⑤避難所においては常に「ダイバーシティ（多様性）」の視点を持った対応が必要。

⑥避難所には、K（キッチン）T（トイレ）B（ベッ

ト）対策が必須。

⑦K（キッチン）は、栄養状況その他を考慮し、キッチンカーを常駐。

⑧T（トイレ・排泄）は、健康状態の確保に直結することから、数の確保とトイレットカーの配置。

⑨B（ベット・良眠）は、健康保全につながることから、段ボールベット等の配置。

⑩避難所における「医師・看護師等」の定期健診の実施。

⑪情報提供等連絡手段の確保のために「無線機等」の配備。



トイレカー



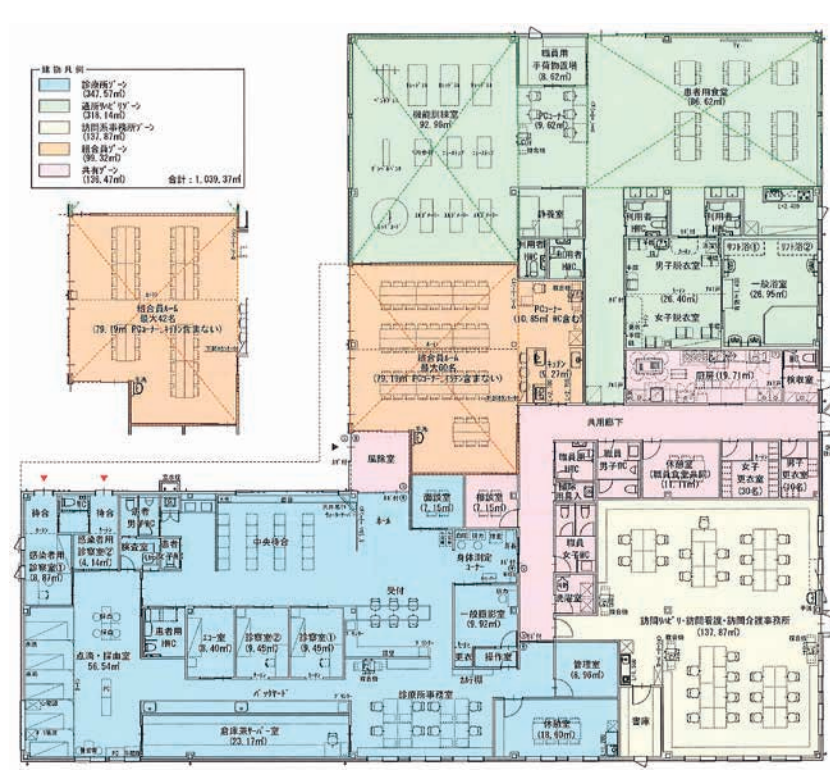
避難所のパーティション

「きぼうのまちみき」通信⑥

配置図・平面図が
完成しました！

設計施工業者が大穴吹建設に決定し、4月から設計作業に入っていました。設計業務はベースになるものを作ってもらい、それに対して職場で議論し修正をしてもらい、また議論の繰り返しで行われました。設計には職員・組合員一人一人の思いがあり、それを詰め込んでいきました。が、建物の大きさは決まっています。優先順位を決めていきます。

生協みき診療所事務長 田村孝



読者だより

9・10月号

介護の考えに感動

高松市 陶山 稔

「私と医療生協」の三崎先生の介護の考えに感動しました。「介護は手伝う」のではなく、手伝わないとの視点で、本人自らできることを見つける大切さ、まさにこの通りだと思えます。私も少し若ければ介護の仕事がしたい思いでいっぱいです。

大変さや凄さを実感

高松市 本田愛香

今、看護科3年生で、実習に忙しい毎日を送っています。いろいろな科を担当していますが、あらためて看護師さんの大変さや凄さが身をもって分かりました。

良い人ばかりで、

仲良しグループに

高松市 角陸 富

私の下笠居中磯地区では、老人会が月に4回ありますが、1回は女性が多いため手芸にあてています。まず、会長さんの指導のもと、軽い体操をして、次に脳トレやゲーム等、みんな楽しんでます。最後のおしゃべり会も楽しみの一つ

です。いろいろなお話をし
て知らないことも知つた
り、あやしい人がうろつ
ているので気を付けた方
がよいとか情報が入るので、
みなさん振込詐欺にあつた
りする人もなく、良い人ば
かりなので、仲良しグルー
プになっています。

未来の子どものために

高松市 北山真紀

どんどん熱帯化していく
日本、それに伴う異常気
象。子どもの未来が心配で
す。未来の子どもたちのた
めに、温暖化について一人
ひとりがちゃんと考えるべ
きだと思っています。

デジタル化に

ついていけない

三木町 井口里香

世の中のデジタル化につ
いていけない私です。新
しいみき診療所、楽しみで
す。

レシピを試しました

小豆島町 山崎由梨香

急に梅雨が明け、既に真
夏のような暑さの中、父が
畑で作った夏野菜が続々と
採れ始めていたところに新
聞のレシピのミートチーズ
焼きを試しました。暑くて
火を使いたくないのでオー

ブンで作りましたが、美味
しくいただきました。

プールに行き始めました

善通寺市 宮武明美

3月で退職して何か探そ
うと思っているところで
す。何もしないでじっとし
ていると足腰が弱ってくる
ので、週1くらいでプール
に行き始めました。



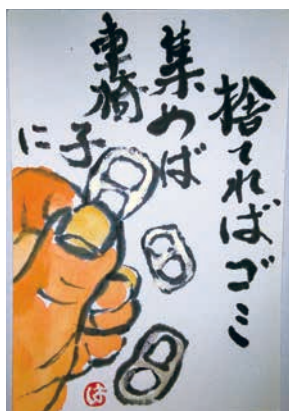
私のとっておきの作品

フェルト人形

善通寺支部 コスモス班

捨てればゴミ 集めば車椅子に

高松市 中村晴恵



「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

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O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 ③ ④
メ 切 9月末日

抽選で6名様に粗品進呈。当選者は紙面で発表します。
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月号のおたのしみクイズの正解者は47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）

佐伯 敦夫 高松市 高田 篤 高松市
石原奈津希 高松市 小西小百合 高松市
広瀬 俊也 丸亀市 入倉 幸子 三木町

広げよう!! 居場所づくり・班づくり

一宮支部

居場所「にっこに」

居場所は高齢者の

オアシスです

一宮には6つの班や居場所が活動しています。ラジオ体操、卓球、おしゃべりカフェ、ウォーキング、大窪寺参拝、パタンク、健康チェックなどの班があります。

私が参加している居場所「にっこに」は、体操、卓球を週1回、お昼1時から4時までで、30分のお茶タイムがあります。参加者は80歳代、70歳代で約10名です。20年以上も続いています。

昔は皆若かったです。今は「腰が痛い」「肩や手、足などが痛い」と痛いところばかりです。テレビ番組の体操やヨガを習っている方のアドバイスで、痛い時はこんな体



白熱の5分間となっている卓球

操をしたら良いよと教えてもらって皆でしています。

卓球は特にルールもなく、高齢になったのと猛暑のため、今は5分間で交代しています。初心者で参加した方もだんだん上手になります。白熱した5分間で

お茶タイムは、お菓子の他に、農家の方が多いので、その時採れたさつま芋を蒸したり、ウリやナスの辛子漬、餅、柑橘類など



お菓子などいろいろな物が並ぶお茶タイム

多度津支部・

コーラスグループ

ハモロウ班

明日はハモれるように

なりたい

多度津支部では、プロバイオリン演奏者の運営委員がいます。4年前から運営委員や歌が好きな人が約10名集まり、コーラスグループを作りました。

月に1回1時間、歌を歌い、その後は楽しくお喋りをしています。

多度津町のサクラートなどの平和コンサートでも2回コーラスを披露しており、地域の人たちにも楽しみにしてもらっています。昨年は、医療生協の組合員



今年の組合員活動交流集会でもコーラスを披露しました



プロの音楽家に指導してもらっています

活動交流集会でも発表させてもらいました。他にも観音寺や高松で披露しました。今回、班を結成するにあたって、医療生協に加入していなかったメンバーにも医療生協の説明をして、2名が新加入となり、新班結成と一緒に組合員も増やすことができました。

ちなみに班名のハモロウは、明日はハモれるようになりたい。TOMORROW(明日) ↓HAMORROW(ハモロウ)からきています。プロの音楽家に指導してもらう機会はあまりないと思いますが、みんなで楽しく歌を歌いながら指導してもらっているので、毎月楽しみに参加しています。みんなの前で発表できることも練習の励みになり活力にもなるので、これからも頑張つて練習をして披露していきたいと思っています。

多度津支部 古本幸子

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

2025年9月1日現在

自治体の特定健診・がん検診・歯科健診実施中！詳しくは各事業所まで

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・植本一 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・植本一 佐藤龍	原田・岡田 担当医	担当医 岡田(2～4時)		担当医	
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)			

★ 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9：15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いします。

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

●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。

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**

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 13:30～16:30 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
	【電話対応時間】 9:00～21:00
	【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「ぼっぽ藤塚」
☎(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】

医療生協を未来へつなぐ

「私と医療生協」③



高松中央ブロック・栗藤支部
小野輝子 さん(95)

長年、香川医療生協の組合員活動に尽力いただいたている栗藤支部の小野輝子さんにお話を伺いました。

終戦、そして教員に

私は昭和5年1月生まれです。子どもの頃は戦争が始まっていて、近所の人が出征する時は万歳をして見送っていました。昭和20年7月に高松空襲があり、川島の道から爆弾が落ちるのを弟と震えながら見ました。焼夷弾がパラパラと火花のように落ち、町は真っ赤で本当に怖かったのを覚えています。

戦後になり、私は女子師範学校に合格し、高松市中心部の悲惨な状況を見ながら、焼けた土を踏みしめて、当時電車だけは通っていたので、電車で坂出に

あつた女子師範学校に通いました。卒業時に中学校と高校の教員資格を取得しました。

生徒に向き合う姿に

感銘し、養護学校教員に

師範学校卒業後、中学校で体育の教員をしていました。玉藻中学に赴任した時、玉藻中学には障害児教育の分室があり、担当の先生が生徒一人一人と向き合ひ、素晴らしい教育をされていた。私は、本当の先生とはこういう先生だ

と思い、養護学校に異動希望を出し、中部養護学校に異動しました。中部養護学校では、中学校で体育を教えていた経験を活かし、工夫してプログラムを作成し、子どもたちと一緒に体を動かしました。

養護学校で10年勤めた頃、高松工芸高校へ異動の辞令が出ました。養護学校の保護者が、「小野先生を高校に異動させるな」と県庁に3日間座り込みされました。前代未聞の出来事と言われました。工芸高校で勤めた後、さぬき市にあ

る東部養護学校に異動し、定年まで勤めました。当時は60歳が定年でしたが、校長先生から引き続き来てほしいとお話があり、65歳まで勤めました。私の教育実践を校長先生も認めてくださっていたのだと、うれしかったです。

現在もボランティア委員として活動中

香川医療生協とのつながりは、長年組合員ですが、65才で退職した後、すぐ理事になりました。真鍋先生に膝の手術をしていただき、内科もずっと高松平和病院にかかっています。現在もボランティア委員として、介護老人保健施設虹の里にある月ごとの壁面の掲示物のお手伝いをしています。

平和病院の移転の話が出ていますが、遠くになると通いにくくなるなあと心配しています。その時は巡回バス等考えていただきたいと思っています。



この献立は、香味野菜やだしの力を活かし、調味料を控えめに使いながらも深い味わいを楽しめる塩分控えめのメニューです。

すこしおレシピ

【3品の栄養価】エネルギー360kcal、塩分1.9g



鶏もも肉のバジルソース焼き (マカロニソース添え)

材料	
鶏もも肉	80g
塩	0.3g
こしょう	少々
おろしにんにく	0.2g
薄力粉	8g
バジル粉	適量 (小さじ1程度)
粉チーズ	2g
オリーブオイル	8g

【作り方】

- ①鶏もも肉は、塩こしょうとおろしにんにくをもみ込んで5分ほど置く。
- ②薄力粉、バジル粉、粉チーズをまぶして軽く押さえる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で皮目から焼き、焼き色がついたら裏返して弱火で中ま

で火を通す。

④お好みでレモン汁をかけて爽やかさをプラスする。

★鶏もも肉にバジルの爽やかな香りをまとうせたい一品。にんにくと粉チーズで風味を補い、塩分を控えめに設定してもコクのある味に仕上がります。

マカロニソース

材料	
マカロニ	15g
ピーマン	10g
オリーブオイル	1g
トマトケチャップ	6g
こしょう	少々

【作り方】

①マカロニは袋の表示通りに茹で、湯切りしておく。

- ②ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、ピーマンを軽く炒める。
- ④マカロニ、ケチャップ、こしょうを加えて炒め、鶏肉の横に添える。

里芋とちくわの煮ころがし

材料	
里芋	80g
ちくわ	10g
和風だし汁	適量 (里芋が浸る程度)
醤油	2g
みりん	1g
グリーンピース	3g

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り、塩でもんでぬめりを取り水洗い。
 - ②鍋にだし、醤油、みりん、里芋を入れて煮る(弱火で10〜15分)。
 - ③ちくわとグリーンピースを加え、さらに5分煮て味を含ませる。
- ★だしの力で味に深みを持たせ、醤油は控えめに。グリーンピースで彩りと栄養価を補います。
- 介護老人保健施設虹の里
管理栄養士 村岡恵子