

特集 医療・介護が危ない

医師、看護師、医療従事者がたりない

地域でお産ができない

病院に入れない、救急が受けられない

69%の病院が赤字

2024年度 医業利益

黒字 31.0%

出典：全日本民医連チラシ「まちの医療機関がなくなる？」

地域医療を守る請願署名にご協力下さい！

地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名

●請願事項●

1. 医療機関が突然閉鎖し、地域住民の医療に困難が生まれることがないように、速やかに必要な対策を講じること
2. 医療機関が健全な経営を維持できるよう、医療・福祉に対する税金の使い方の優先順位を引き上げること

署名にご協力いただける方は、お近くの香川医療生協の事業所、もしくは組合員活動部（TEL087-833-8115）まで。

「留め置き死」の病床削減を行えば、医療崩壊を加速、地域医療体制を危機に追いやります。新型コロナウイルス感染症まん延時期には、病床に余裕がなく、必要な医療提供ができず、介護施設などでの「留め置き死」

参院選の結果、自民・公明と党が衆参両院で過半数割れ、石破首相は退陣表明しました。政治動向は不透明ですが、医療・介護の抱える問題点を考えてみます。

医療は診療報酬、介護は介護報酬で収入が決まり、公定価格ですから、光熱水費、ガソリン代など諸物価高騰や人件費増に対応できず、経営危機にありま

日本病院会の調査では約7割の病院が赤字、各地の基幹病院が入院制限や救急医療廃止に踏み切らざるを得なくなり、「このままではある日突然、病院がなくなり、悲鳴の声を上げています。」

厚労省の示す医療構想を元に「11万床の病床削減」を行えば、医療崩壊を加速、地域医療体制を危機に追いやります。

深刻な経営危機のもとで、さらなる医療改善が選挙戦では、年間9兆円に迫る軍事費を聖域とする一方、社会保障削減を公約する政党が現れました。

自民・公明・維新は、病床削減など「医療費4兆円削減」、国民は「このメニューに賛成」、参政は「約5兆円規模の削減」といった具合です。

介護老人保健施設 虹の里 施設長 藤原 高明

香川医療生協の現況（2025年9月30日現在）

組合員数	47,517人
出資金額	920,726千円
一人平均出資金額	19,376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
QRコード
香川医療生協相談窓口
口室診時開玉療国川香

OTC類似薬の保険外し（2面につづく）

が継続しました。入院医療費を減らしても、ベッド不足で入院できなければ、外来・在宅医療費が増加します。

に対して、難病当事者や患者団体などから、負担増を懸念する声がでています。風邪薬や漢方薬、湿布などの保険外しが行われたなら、経済格差がそのまま命に直結する事態になります。薬剤の副作用が起きても、自己責任で対応することになり、大変危険です。

このような病床削減、薬の保険外しで併せて2兆円削減と試算され、さらに2兆円削減するための医療改善が予想されます。

「終末期医療」について、参政党は、「医療費を押し上げる」「延命措置医療費の全額自己負担化」を公約に掲げました。しかし、「終末期医療費」という統計は存在しません。心筋梗塞や脳卒中などの疾病治療を含む、死亡前一月月の医療費は、総医療費の約3%で、医療費を押し上げているという事実はありません。また、人生の最終段階で、どのような治療を選ぶかは、患者の自己決定が重要です。

介護事業も人手不足

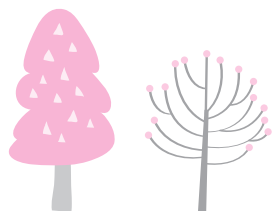
・経営危機が深刻

介護事業も、人手不足と経営危機が深刻です。介護職員の収入は全産業平均と

の格差が月8.3万円で、こへの対応が必要です。とりわけ危機的な状況にあるのが、訪問介護です。

6月末時点で、115町村に訪問介護事業所がありません。事業所が残り一つのみのが269市町村で、計384市町村、全自治体の5分の1を超えています。す。もともと訪問介護事業所の約4割が赤字のところへ、昨年4月に訪問介護基本報酬を引き下げたため、閉鎖・倒産が続出しました。次期国会では、「介護利用料2割負担の対象拡大」「ケアプランの有料化」「要介護1・2の生活援助など保険外し」の更なる改善の審議が始まる可能性があります。

医療・介護報酬の緊急の引き上げ、医療機関・介護事業所への補助金など、緊急の経済対策が必要です。



※OTCは

Over the Counter の略。OTC類似薬とは、病院で使用する薬が処方せんなしに購入可能という意味。

特集

医療生協の「すこしお」活動

「すこしお」とは

全国の医療生協では、健康づくり活動における柱の1つとして、長らくすこしお活動（少しの塩分ですこやかな生活の略称）を進めています。「すこしお」とは、医療生協の健康習慣で定めた1日の塩分量6g未満を無理なく習慣化していくことをめざした減塩活動です。

「すこしお」生活を習慣化するには、まず「気づき」と「小さな工夫」が必要です。高松東ブロックでは、6月18日と7月30日に



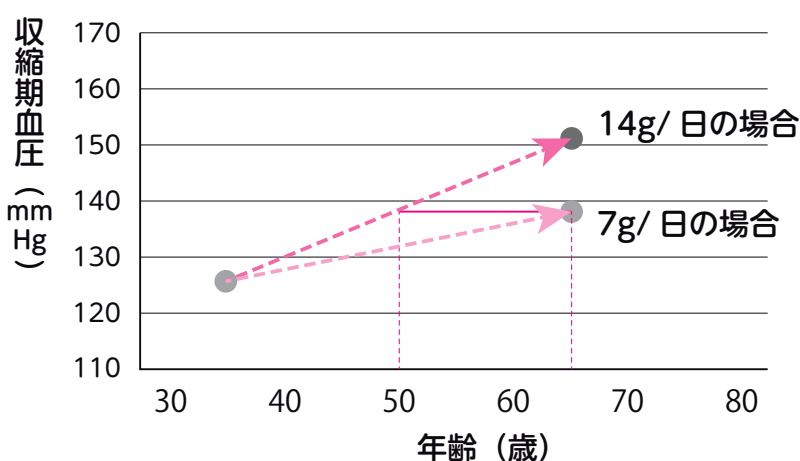
お味噌を増やさない工夫を学んだ減塩試食会

管理栄養士・医師による、すこしおチャレンジ学習会・講習会を行いました。お味噌も取り過ぎると、高血圧等の原因になります。そこでお味噌汁に、牛乳、かつおぶし、ごま油を入れることでお味噌を増やすことなく、おいしく食べられることを学びました。また、具沢山のお味噌汁を食べることで、飲むお味噌汁の量が1/3に減り、減塩につながることで、野菜などがたくさん食べられることなどに気づくことができました。

「すこしお」を習慣化するコツ
「すこしお」を習慣化するコツとして、醤油などの調味料から多く摂っていた場合は、味を見てから足すようにする、「かける」より「つける」ようにすること、レモンや青しそ、ねぎ、胡椒など香

りのあるものを利用する「小さな工夫」で調味料の量を減らすことができます。麺類や汁物からの塩分が多い方は、食べる頻度を減らす、具沢山にして汁の量を減らす、麺の汁を残すなどが有効です。ハムやベーコンなどの加工食品や魚の干物や塩蔵品、練り製品、漬物からの塩分摂取量が多い方は、頻度や量を減らすことだけでなく、購入時に成分表示を確認して、より塩分の少ない商品を選ぶことも減塩に繋がります。

意外に見落としがちなものに、パンや寿司類、炊き込みご飯、カレーライス、丼物があります。これらは塩分が多い上に、いつもより多く食べがちで、途中で残すことはなかなかできません。やはり今までより食べる頻度を減らすことが減塩に繋がります。



出典：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」（女子栄養大学出版部）

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算

高松協同病院管理栄養士
組合員活動部看護師
森みどり

健康になれるまちづくりを目指して 『紡』での健康チェック活動の紹介

香川医療生協では、マルナカパワーシティにある会員制スペース「紡」からの依頼を受けて、定期的に健康チェック活動を行っています。



すこしお活動・健康チャレンジを紹介

『紡』 パワーシティレインボー店 (高松市多肥下町)

高松南ブロックでは、3ヶ月〜4か月に1度のペースで健康講座や健康チェックを行っています。1回目は6月20日にフレイルについての学習と測定、2回目は9月19日に血管年齢測定、すこしおの学習と尿検査、健康チャレンジの紹介をしました。

1回目、2回目とも大盛況で熱心に聞いて、取り組

んでくださいました。香川医療生協の紹介をしたところ、1名の方が加入。紡のスタッフの方も協力してくださり、スムーズに進行できています。健康チャレンジの回収箱も置か

せていただくことになりました。住み慣れたこの町で、自分らしく健康に長生きできるように、様々な方と連携を取りつつ、健康の輪を広げていきたいと思っています。

るよう、組合員活動部 小池和美

パワーシティ屋島店『紡』 (高松市屋島西町)

コロナ禍で中断していた「紡」での健康チェックを5年ぶりに再開することになりました。再開にあたって高松東ブロックとして参加しようということになり、今回は組合員3名、高松協

同病院の看護師他職員3名で参加しました。

1回目の7月18日は15名の方が来られ、血圧測定、体組成測定、尿チェックを行いました。皆さん健康に対する意識が高く、健康相談では改善点などを真剣に聞いてくれていました。

次回11月はフレイルチェックを行う予定です。定期的に健康チェックやフレイルチェックを行うことで、地域の方が生活習慣を見直すきっかけになればと思います。

組合員活動部

平田ひとみ



健康チェックの様子

あなたも「3・1ビキニデー」に参加しませんか？



今年のビキニデー集会の様子

戦後80年を迎える今も、世界は核兵器の危機にさらされています。

世代に核のない世界を手渡すために、今こそ私たちが一人ひとりが平和の担い手となる時です。

来年の3・1ビキニデーに、多くの皆さんが参加されることを心から呼びかけます。あなたの思いと行動が、核兵器廃絶への確かな力となります。一緒に歩みましょう。

平和・社保活動
推進委員会 岩田重一

核使用の危険はむしろ高まっています。だからこそ、私たちはあの日の被害と訴えを現代に引き継ぎ、

未来へつなげる責任を担っています。

1954年3月1日、ビキニ環礁でアメリカが行った水爆実験により、第五福竜丸の乗組員や多くのマールシャル諸島の人びとが被ばくしました。その衝撃は日本社会を揺るがし、「核兵器は人類と共存できない」という思いを世界に広げる原点となりました。この歴史を私たちは忘れてはなりません。

毎年2月28日〜3月1日にかけて静岡県で開催される3・1ビキニデーは、核兵器廃絶と平和を求める人びとが世代や地域を超えて集う場です。被爆の実相に学び、被害者の声に耳を傾け、ともに考え行動すること、希望ある明日を形づくることができます。若い

2026年静岡・ビキニデー全国集会参加者 (静岡現地参加・香川県内オンライン視聴) 募集！

申込方法など詳細は、香川医療生協HP「組合員活動のひろば」(<https://kagawa.coop/category/open/>)をご覧ください。(11月25日ごろ掲載予定)



夏の高校生医師・看護体験を開催しました！

医師体験

高松平和病院では、医学部進学を目指す高校生向けに、長期休みを利用して「医師体験」を行っています。今回は8月に9日間行い、34名の高校生に体験していただきました。休止していたコースも復活し、3コース（ベーシック・初参加者で院内見学やAED体験、ステップアップ・2回目参加者で手術室見学・手洗い体験、縫合体験やカンファレンス体験、アドバンス・3回以上参加者で小児科見学、訪問診療見学）で実施しました。



医師体験の様子

と、医師になるイメージが持てた1日となったようです。

私たち学生担当は、未来の医師を育てるお手伝いを職員と一緒にしています。

学生担当 西沢 千代

池内優貴子

看護体験

8月に高校生看護体験夏の深めるコースを開催し、2日間で10校から26名の参加がありました。

まず、白衣に着替えて集合。看護部長からの歓迎の挨拶と感染管理認定看護師から感染対策、手洗いの重

要性についての話がありました。参加者全員が石鹸で手洗いし、洗い残しがないか手洗いチェッカーでチェックしました。その後、グループに分かれ、病棟体験や病院見学しました。見学では放射線科や検査室の職員から、どんな仕事をしているか医療機器などの説明を受けました。その後、看護師・看護学生と交流。「看護師のやりがい」「看護を目指すために今やっておいたほうが良いこと」などの質問が出されました。

参加者から

は、「病気と闘っている人を支え、心の拠りどころになれる看護師をめざして、

学業を頑張り



看護体験には10校から26名が参加

「きぼうのまちみき」通信⑦

前号で配置図・平面図が完成したことをお伝えしましたが、現在は実施設計を行っています。照明や空調、電話、パソコンのLAN、オフィス家具など多岐にわたる細かい設計を行っています。9月には外観パースが案ですが出来上がってきて、新しい診療所のイメージが湧いてきました。

生協みき診療所事務長

田村孝

た。

9月29日には生協強化月間のスタート集会を開催しました。例年なら強化月間に向けて決意などを述べる会ですが、今年は診療所が移転を控えた大事な年です、サンサン館みきの会議室を借りて、移転の現状を説明する会との同時開催としました。出席者には大京穴吹建設の方も迎え、現状で完成している図面やイメージ映像などで分かりやすく説明していただきました。また、田中所長からは事業所利用の未来像が語られ、参加者から感想文での意見がたくさん寄せられるなど大成功に終わりました。

東讃ブロック組合員で



新しい診療所の外観パース

読者だより

11・12月号

フェルト人形作ってみた

高松市 松井啓子

私のとっておきの作品コーナーのフェルト人形。どの子も表情豊かで、おしゃやなスタイル。手に取り作ってみたいと思います。善通寺支部さんとの交流も兼ね、チクチク手作業も健康づくりかと思えます。よろしく願います。

健康チャレンジに

参加したい

高松市 谷本ハナコ

88歳。自立した生活ができていますが、さらに健康寿命を延ばしたく「健康チャレンジ」に参加したいです。

お世話になって20年以上

高松市 匿名希望

平和病院にお世話になって20年以上。担当医も変わらず、私のようなわがままな患者によりそった診察をしてもらって感謝しています。

疲れているがやめられない

高松市 伊丹秀子

野球に中国ドラマと、テレビの見過ぎで目が疲れて

います。がやめられません。アイフレイルの記事はとてもためになりました。

5人目の孫が誕生

まんのう町 田中智子

5人目の孫が生まれて早5か月。初めて抱っこしましたが、10キロもあるというので、腕、脚、腰に気を付けて抱っこ。やはりあばにはきつかった。でも可愛いです。



手も伸ばしてみても

高松市 荻田一代

姿勢をよくする体操とてもよいと思います。寝ながら足伸ばしに、同じ手を伸ばすのも追加するとよいと思います。でも足は上げないで、床に上下に伸ばす。足を上げると腰がそりそうなので。

孫が戻ってきた

高松市 香西雅代

大学で県外に行った孫が夏休みで戻ってきました。

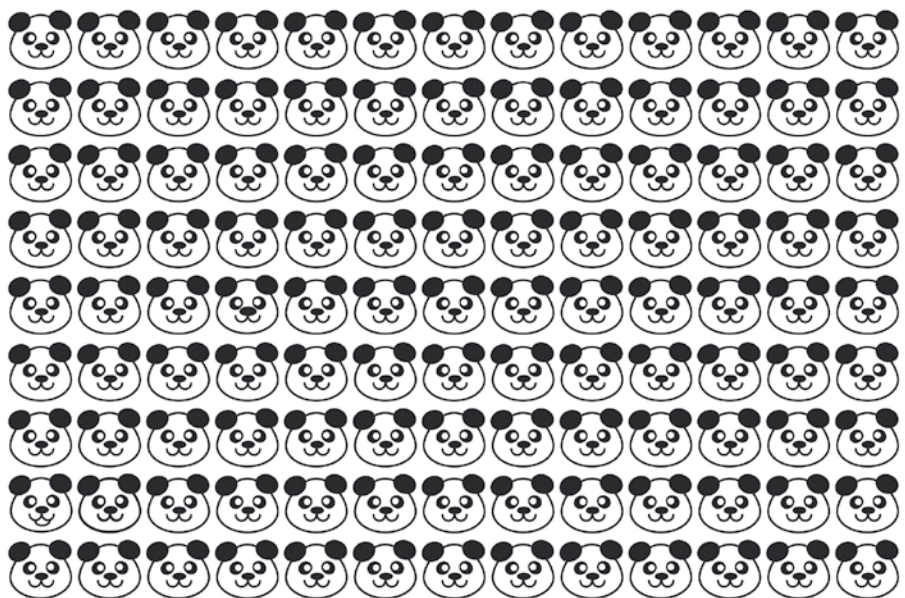
5か月くらいしか離れていなかったけど、一人暮らしのせいか、大人っぽくなっている、頼もしくもあり、寂しくもあり：「次は来年の夏だよ」と帰っていきました。

2回もぎっくり腰に

三木町 日笠加代

8月にお風呂掃除中、2回もぎっくり腰になりました。体の動かし方を考えなければいけないと実感しました。

おたのしみクイズ



©MY介護の広場

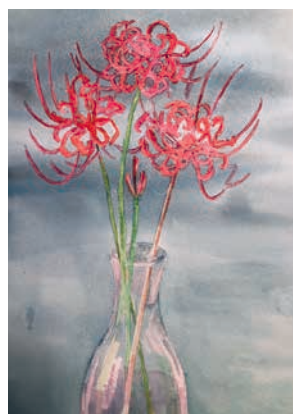
私のとっておきの作品

赤い毛糸帽の女の子

高松市 石田牧世

彼岸花

高松市 M・M



「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

① 絵の中に、2つだけ違う絵があります。2つの違う絵に〇

印を付けて、次の方法でご応募下さい。

★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

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

② ③ ④

白川日登美 高松市

植村 美香 高松市

滝 由美子 善通寺市

上田貴世子 高松市

江崎 優 高松市

川元 昭子 小豆島町

広げよう!! 居場所づくり・班づくり

居場所

おしゃべりカフェ

東讃ブロック・田中支部

旬の食材で楽しく食事

三木町の田中支部に昨年、居場所「おしゃべりカフェ」ができました。これは16年前から始めた配食弁当作りから、田中公民館での「うどんでおしゃべり」に続くものです。コロナ禍



食材をフルに使って多様なメニューを調理

での5年間の空白を経て、新しく再生しました。一貫して食事作りに取り組んできました。最初の頃のメンバーとはほとんど変わっていましたが、新支部長のもとでの再出発でした。



食事の後は専門家を招いて学習や交流

者は、11時頃から平均25名くらいで一緒に楽しく食事をしていきます。旬の食材を使って多様なメニューでフルに食材を使いきっているの、調理に参加していると学ぶことが多いです。この会は、日赤募金、社会福祉協議会等からの援助金と会費で運営しています。



歌う曲は主に童謡

今年度の支部のテーマは、「居場所でなかまづくり、健康チェック」です。食事の後は、フレイルチェックや健康に関する話や体操等専門家を招いて学習したり、交流したりします。8月は、田中夏祭りに3回目の参加で、健康チェックとして握力と足趾

力のチェックをしました。みき診療所からも看護師長が応援に駆けつけて下さり、老若男女30数名（中にはインドネシアからの留学生数名や役場の方々も）が結果に一喜一憂していました。

これからこの「おしゃべりカフェ」を拠点に、地域の健康づくりの輪が広がることを願っています。

田中支部 荻田昌子

「すずめの学校」班

高松中央ブロック・栗藤支部

童謡でつながる、やさしい歌声の輪

結成は2023年7月。「コーラスを楽しみたい」という思いが集まった3名と、オブザーバー4名によつてスタートした「すずめの学校」班。名前の由来は：実はあまり深く考えず

に決めたのですが、今ではすっかり班の愛称になりました。毎月第4金曜日の9時30分より医療生協の研修室で開催しています。

支部ニュースにメンバー募集記事を掲載したところ、少しずつ仲間が増え、今では誰一人として辞めることなく、和気あいあいと活動を続けています。メンバー一人ひとりに手づくりの歌ファイルを作っているのも、温かい心遣いのひとつです。



少しずつ仲間が増え、和気あいあいと活動

歌う曲は主に童謡。懐かしいメロディに心がほぐれ、自然と笑顔がこぼれます。あるメンバーは、「亡くなった主人が組合員だったことがきっかけで入会しました。声を出す機会が減っていたので、ここで皆さんと仲良く楽しく過ごそうと、気が付けば1年が経ちました」とのこと。

参加人数も増えてきたので、近いうちに「居場所」として正式に登録する予定です。これからもすずめたちの歌声が、地域にやさしく響きますように。

栗藤支部 佐藤桂子
中村晴恵

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11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 植本真・豊岡	高木・田中 ^(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 担当医	担当医		担当医	
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 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9:15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。					

● 専 門 診 療 ●

内 科	循 環 器	高木医師の外来担当時に診察いたします。	緩 和 ケ ア 相 談 外 来	担当医	月	15:00～16:00
	肝 臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。		大西 穴吹	水	9:30～10:30
	消 化 器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。		火	9:30～10:30	9:00～12:00
	呼 吸 器	穴吹医師の外来担当時に診察いたします。		乳 腺 外 来	何森亜	第1・3・5水 木
	糖 尿 病	金午後。香大医師が担当いたします。		禁 煙 外 来	佐藤龍	金
科			肛 門 外 来	豊岡	水	16:00～17:00
			脳 外 外 来		第2・4金	14:00～16:00

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	9:00～12:00	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)	担当医	安田 ^(11:00まで)	安田	支援医/安田 ^(12:30まで)
午 後	2:00～5:00	安田	(訪問診療)	安田/担当医	(訪問診療)	安田 ^(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 ^(第1・3・5) 佐藤 ^(第2・4)	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」④



介護老人保健施設 虹の里
社会福祉士 藤原勝之

ソーシャル・ワーカーとしての出発、そして就職

私は1995年に大学を卒業し、一旦、繊維卸商社へ就職しましたが、将来への展望が持てず退職、自分のしたいことを見つけるため渡米しました。しかし、付け焼刃での英語力ではなかなかコミュニケーションがとれず、悶々と自分の殻に閉じこもったまま日々を過ごし、このままでは日本に帰らなければならぬと思っていた時、ひょんなことから「ソーシャル・ワーカー」と出会い、これこそが自分が目指すべき仕事、福祉従事者として働くことを決意し、ケンタッキー大学ソーシャルワーク学部へ入学、卒業後、帰国しました。

医療ソーシャル・ワ

カーとして病院に就職し、様々な問題・不安・孤独で苦しむ方々の力になりたい」との思いで患者さんとかかわろうと意気込んでいたものの、なかなか現実とは厳しく、院内の様々なしがらみによつて、自分が思い描いた仕事をする事が許されませんでした。このままではここで働く意味がないと考え退職、声をかけてくれた社会福祉法人のデイサービス部門で職員として働きしました。

2001年、医療生協で働く知人から、「今度新しい病院ができるから一緒に働いてみないか」と声をかけられ、高松協同病院へ入職することになりました。

医療生協と出会う

私は、それまで医療生協と接する機会もなかったし、その目的も全く知りませんでした。しかし、入職し、医療生協の掲げる理念を学び、実際の活動に参加し、組合員の方の実際の活動に接していく中で、その熱い情熱と本気の姿勢と取り組みに触れ、「助け合っ

ことの大切さを知ることができました。

それまでの私は、「一人は所詮一人。どうなるのが自己責任」と愚かにも高をくくっていました。人からの愛、情けに触れて初めて人は変わることができるとも実感しました。

人は独りでは生きていけず、だれかとつながり、お互い助け合うことが必要です。当たり前のことだがなかなかできないこと、そのことを教えてくれた医療生協に感謝し、愚直に継続していけるよう、私も微力ながらともに活動していきたいです。



1人暮らしの人でも簡単に準備できる献立

香川のソウルフードと言えは「うどん」。「毎日お昼はうどん！」という人も多いのではないのでしょうか？しかし、うどんのみでは栄養が偏ってしまいます。そんな食生活を長年続けると生活習慣病に…なんて事になりかねません。今回は、バランスの良い献立の立て方をうどんのメニューで考えてみましょう。

栄養バランスの良い食事



とは、簡単に言つと主食・主菜・副菜を必ず揃える事です。どれか一つでも欠けてしまうとバランスが偏ってしまいます。裏を返せば主食・主菜・副菜を揃えるだけで、バランス食の出来上がりと言っわけです！

①最初に主食を決めましょう！

今回は「なめこ冷やしうどん」です。主食は主に炭

水化物が豊富に含まれます。ごはん、麺、パン、芋類など自分の好みで選んで下さい。

②次に主菜を決めましょう！

写真は「ちくわの磯部揚げ」です。主菜は、たんぱく質が豊富に含まれます。肉、魚、卵、大豆製品などのメニューを取り入れま

③最後に副菜を決めましょう！

写真は「もずく酢」です。ここは主に野菜のメニューです。海藻、きのこ、こんにやくも野菜と考える事でメニューの幅もぐんと広がります。

基本はこの3つを必ず揃える事です。意外と簡単じゃないですか？食事は1日3回、365日です。簡単な方法で長く続けることが一番大切です。外食も中食(※)も基本は一緒です。ぜひ参考になさって下さい。

高松平和病院管理栄養士 穴吹 久美子

※中食：惣菜や弁当などを買って帰り、家で食べる