



マルナカパワーシティでの健康教室

決まっていますので、この報酬がしつかり上がらないと、そもそもこれ以上増えない仕組みになってしまいます。医療・介護の事業所は、この報酬制度の範囲の中でやり繰りしないといけないのでですが、物価高が非常に高騰し、人件費も上がります。費用の伸びに収益が追いついてない状況となっています。このような現状を打開するために、他の団体とも力を合わせて、今、地域医療を守る署名活動に取り組んでいるところです。

医療生協は昔から、どんな時も健康で平和に楽しむ暮らしていくという活動を実践してきましたが、協同組合の活動は今世界的に

も注目を受けています。」「
んな不安な時代だからこそ、長年実践してきた非常利協同の活動の中にこれからいろいろな教えがあるのでないかと思っています。

医療生協の魅力って？

篠原 北原理事長、福永専務からのお話にあつたように、社会的に協同組合・医療生協の存在価値や役割がますます高まつてゐるわけですが、組合員活動や事業活動を通じて、皆さんほどんなところに医療生協の魅力を感じておられますか?

私は高松南フロックで活動していますが、昨年、多肥下町にあるマルナカパワーシティレインボーランドから健康教室を開いて欲しいという要望があり、3ヶ

ふ（組合員活動で使用して
いた旧「オープ歯科まるがめ
の跡地施設の名称）をブ
ロックの組合員活動の拠点
として、多彩な活動を行っ
ていました。しかし、鹿る
るぶがもう長らくなは使えな
いという方向が出でていると
いうことで、この1年半の
間は、これからどうしてい

自己実現や地域を良く したい思いを集める場

それがなんといっても医療
生協の魅力だと思います。

自己実現や地域を良く
したい思いを集める場

豊岡 私は医療生協に加入したばかりの時に、県外で新しい組合員を対象とした講義のようなものがあったたんです。その時に一番印象に残っていることとして、「医療生協では、自分一人ではできない、やりたいことの望みがかなえられるか

じました。これから新しい拠点をつくるついでにうとう方向が出ていますが、みんなで力を合わせて活動を行っていきたいというふうに思っています。

中で、いろんな個性を持つ人、いろんな技術を持つ人が集まってきて、その人たちに今、すごく助けていただけています。約40年間活動てきて、そういう意味では人との関わりが増えて、人のいいところが見れるようになって、その人たちが関わった中で育つてい

「もしけませんよ」つていつ
言葉を聞いて、それなら一
人でできないことでもでき
るんだと思って。そのこと
がきっかけで、私は組合の
の願いを叶える役目をしよ



昨年10月の「鹿のぶありがとうまつり」の様子

建設運動の中での喜びを

くつでじゅうじが楽しいです。

地域の組合員が
主人公として参加している
福永 医療生協の魅力は、一般の医療機関とは違つて、職員だけではなくて、地域の組合員さんが主人公として参加していることか

なと思います。単に利用者と利用を提供する側という関係ではなくて、一緒に健康活動をして、良い事業所になるように運営に参加していただいたり、ボランティア活動を頑張っていたり、一緒に健康が守られる平和な世の中をつくる活動に取り組んでもらつたりと、本当に一人ひとりが自分の人生の主体者として活動に参加し、自己実現をしようとしている。これが医療生協の一番の魅力なんだと思います。

2026年を「こんな年に

篠原豊さんのお話を聞いて、医療生協の魅力として、やっぱり一人ひとりが主体的に輝いて、そしてその一人ひとりがみんなとつながってというところが共通して出されたのではないと思います。それでは最後に、皆さんのがんばりの抱負や取り組みたいことを一言ずつお願ひします。

活かして力を発揮していく
だくことが大切だと思いま
す。

また、私たちの一番大事
な取り組みであるヘルス普
ロモーションの重要性を
もっとたくさんの人々に知つ
てもらい、参加して楽しい
という実体験をしてもらう
ことを通じて、医療生協の
活動に主体的に関わっても
らえるような組合員が増え

をつくる活動に取り組んで
もらつたりと、本当に一人
ひとりが自分の人生の主体
者として活動に参加し、自
己実現をしようとしてい
る。これが医療生協の一番
の魅力なんだと思います。

参
加
し
て

北原 医療生協の活動を通じて感じた研究結果からも、活動に何らかの役割を持つて参加することが健康にもつながることが分かつています。活動への参加の仕方も、その人の導手不導手を



12年目に入る居場所活動

していく、そういうのと、これからもっともっと力を入れていいく年にしたいと思います。

福永 しなければではなく、楽しく今回の座談会を通じ

落合 私は健康づくり委員会のメンバーの一人なんですが、まだまだ活動が支部の運営委員会とか班活動の中に留まっているような感じがしていますので、今年の抱負としては、医療生協の枠を超えて、その家族とか知り合いも含めて、もっと地域の中に活動を広げていきたいなと思ってい

と思ひますので、何々しなければいけないではなく、もつともつと楽しもう、そんな緩やかなつながりをたくさん広げていけば、医療生協もどんどん発展していくんじゃないかと思いまし
た。

していく、そういうところに
もつともっと力を入れてい
く年にしたいと思います。

福永 しなければではなく、樂しく
して医療生協の魅力にあらた
めてたくさん気づいたこと
がありますが、医療生協に
入って楽しく活動してみた
いという人をどんどん増や
して、医療生協の裾野を広
げていきたいと思います。

医療生協の活動に確信を
持つてゐるからこそ、地域
に大きく貢献できる団体だ

求む「男声」の力

分かったので、男性のコーラスとかも作りたいなと思っていました。そういうたら、取り組みを広げていったら、地域も全然変わってくると思うんです。だから男性のみなさん、ぜひ外に出てき

がいる居場所で
ですよ。女人人は
気ですけど。

ます。そうすれば、康づくり運動が大きく進むようになります。

新しい診療所の オープンに向けて万全に

5.2 診療所建設運動での地域計画

楽しい活動と併せて

せて署名活動とかにも取り組んで、さらに医療生協に入ってくれる人を増やせないかたらしいなというふうに思っています。

とが始めたので、これがまた活動がますます楽しくなるだつと思つてます。一方で、やつぱり医療制度の改悪について、「これからお薬どうなの?」とか、「みんな怒つてます。そういう声も集めながら、一緒にその樂への活動を進めていきたい」と思つてます。

ンに備えたいと思つていま
す。組合員や地域の方々に
は、これまで通りみき診療
所を利用していただき、一
緒に組合員活動を楽しんで
いけたら、私たちの最高の
喜びになるだらうと思つて
います。



各ブロックからの新年のご挨拶 あけましておめでとうございます



高松中央ブロック

昨年度は、各支部の特色を尊重し、それぞれの良さを活かした活動に取り組みながら、仲間づくりの輪を広げる努力を重ねてまいりました。なかでも「フレイル予防活動」は、地域の枠を越えて広がりを見せており、医療生協ならではの強みを発揮できる分野として、注目を集めています。

今年はこの活動を軸に、より多くの組合員の皆さんと共に、健康づくりを進めてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



高松南ブロック

高松南ブロックでは、健康チェックや、はーもにーカフェ、季節のイベントなど、地域のみなさんと笑顔でつながる活動を続けています。昨年は多くの組合員さんに参加していただき、交流の輪が広がりました。

2026年は「もっと身近に、もっと楽しく」をテーマに、健康づくりや仲間づくりをいっそう進めていきます。



中西讃ブロック

昨年はイオン綾川での街角健康チェックや署名活動、また各地域のお祭りでの健康チェックなど、中西讃ブロック皆で力を合わせて楽しく実施することができました。

今年もブロック皆が協力をして地域に出ていき、多くの人に参加してもらえる楽しい企画を計画したいと思います。



高松西ブロック

今年も地域の皆様が、より参加できる、より健康づくりの良さを実感できるよう創意工夫を重ねていきます。

「まちかど健康チェック」や「健康セミナー」を市内各所で繰り返し開きます。お近くの会場にぜひお越しください！



高松東ブロック

昨年は、コロナ禍が明けて2回目の健康まつりを無事開催することができました。色々困難なこともありましたが、職員、組合員、また地域の方々の協力のおかげで、大盛況に終わりました。

今後も楽しく健康になれる取り組みを地域の中で広げられるよう頑張っていきたいと思います。



東讃ブロック

東讃ブロックでは、拠点施設である生協みき診療所の造成工事がいよいよ始まりました。今年の秋ごろには完成し、新しい施設で「きぼうのまちみき」がスタートします。生協みき診療所を中心とする医療・介護の施設は、医療生協の特徴である組合員活動のネットワークを活かしながら、三木町だけでなく東讃地域での住民の健康（身も心も）を幸せにする一助になると思います。そのためには各々が考え、努力をしながらブロックの組合員皆で作っていきたいと思っています。





広い世代の方が来場した2周年祭り

人と交わって過ごす時間の大切さを実感しています。「うちの事業所は恵まれていて、毎日ね」と、毎日のように職員と話し合って



2周年祭りでは組合員のみなさんも大活躍

子ども発達支援おむすび 開所2周年

昨年の10月1日、子ども発達支援おむすび（高松市太田上町）が開所2周年を迎えました。おかげさまで、利用児童は定員一杯になり、現在はお問い合わせに応えられない状態となっています。

人と交わる時間の

大切さを実感

「今は、白いご飯が好きで…」と、ご飯しか好んで食べないんですよと聞かされていた子が回を重ねる「」とに、食べられる種類や量が増えて、おかわりをするようになつた事。「ひとりなんが心配そうに話されていた子が、職員や同年代の子と一緒に、キヤツキヤツと声を出して笑いあつている事。おむすびに来ててくれた方たちとの出会いに感謝し、2年間の交流を深め、

、子どもたちの笑顔が広がる、

いきます。駐車場があり、テラスがあり、お散歩できるあぜ道があり、そして何より、毎日地域の方が来られて、その方々とお顔を合わせる関係があるということです。柿や柚、大根にかぼちゃなど、「使うんな!」と言つて持つてきてくれます。すべて子どもたちの給食や、おやつに使わせてもらっています。

「ここのにおむすびができるよかつたね」「おむすびがあつてよかつたね」「また来年もしようね」の声がたくさん届いています。私たちもまた、これからも

んとの合同開催だったことで、組合員さんが組合員さんを呼び、「子どもたちに是非!!」とお餅つきもしてくれました。小さい子からお年寄りまでの幅広い世代の人達が集い、楽しそうな笑顔は最高でした。

「ここのにおむすびができるよかつたね」「おむすびがあつてよかつたね」「また来年もしようね」の声がたくさん届いています。私たちもまた、これからも

び 開所2周年

11月22日には、毎年恒例の健康祭りを開催しました。今年は「ステップアップきぼうのまちみき」をテーマに、幅広い地域の方々へ移転のお知らせができたと田中 います。当日は移転の効果が来場者も例年より多く、いつもなら300枚で足りる抽選券が途中でなくなり、

今後は2月上旬まで開発工事を行い、2月中旬から本体工事を開始し、8月中旬の完成を目指しています。このスケジュール通りに進めば、10月1日に開院することができる。担当者としても、何事もなく順調に

つ建つの?」という声を多くいただいていましたが、昨年11月17日より待望の工事が始まりました。それに先立つ11月10日には土地の所有権移転が完了し、土地の名義が香川医療生活協同組合のものとなりました。

2022年3月に「建て替え」という言葉が出てから、早くも3年半が経ちました。その間、さまざまに議論や取り組みを重ねてきました。



350名が来場した昨年11月の健康祭り

「ども園」の園児たちによる歌やダンスなど、やまざまな催しで会場を盛り上げていただきました。支部の組合員さんによる美味しいバザーも好評で、健康祭りは大成功となりました。

急遽白紙の用紙に番号を書いてお渡しするほどでした。最終的には350名の方に「」に参加いただきました。オープニングの「小篆獅

「きぼうのまちみき」通信⑧

「居場所づくり」など応援、ご協力いたします。お気軽にご相談下さい。【連絡先：組合員活動部 087-833-8115】

妻亡き後

読者だより

1・2月号

高松市 上原人志

妻が「みんなの健康」の手配りをしていたので止め手配りをしていたので止め続け早10年を過ぎました。これも私の健康のバロメーターとして、各家に配布しています。今後ともよろしくね。

人生初の体験

高松市 三宅巳紗

動物のイベントで、人生初！ヘビを触らせていただきました！首にも巻いてくださったのですが、とてもおとなしくて可愛らしく、思っていたよりもすべすべした感触で感動しました！お目めもくりくりでとてもキュートなお顔で癒されたのでした。

いろんなことを楽しんでます

高松市 野村錦一

5年前くらいまではゴルフをしていましたが、コロナを機会に、自治会で毎週1日グランドゴルフをしています。カラオケは、15年以上前から毎週楽しんでいます。自宅の近所で農家の

方から約160平方メートルを借りて、家庭菜園を楽しんでいます。家庭菜園は

妻の方が熱心で、年間30種くらいの野菜と10種類くらいの花を栽培してリフレッシュしています。私は耕作など栽培前の中準備をして、生活をリフレッシュしています。

診療所が

三木町 有塚香織

大きい病気や怪我もなく、会社勤めをしながら毎日を過ごしています。冬になると生協みき診療所でインフルエンザ予防接種でお世話になっています。



生まれ変わるのが楽しみ

おたのしみクイズ

① 下の絵には5つの違

いがあります。違の

箇所に○印をつけて、

次の方まで応募下さい。

★応募方法

(次のいずれかで)

郵便はがきに右側の絵

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）。



～寝る前に布団の上で簡単にできる体操～

体つくり隊⑤



善通寺診療所
作業療法士 中村涼子

今回は寝る前に布団の上で出来る体操をご紹介します。簡単に出来る体操ですのでぜひ試してみてください。10回～20回を目安に行い、体調に合わせて行いましょう。毎日継続することが大切ですので、無理しない範囲でできる回数を設定し、行いましょう。

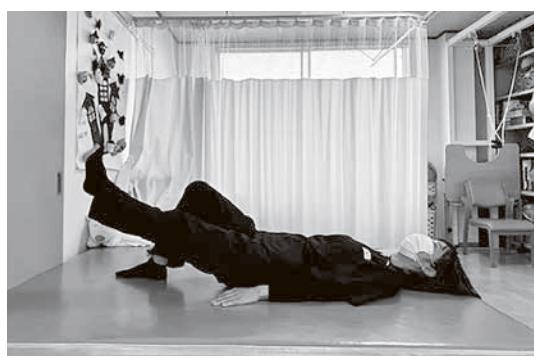
「足上げ」

- 運動しない側の膝を立てます。
- 運動する側の膝を伸ばし足首をおこします。
- 足を持ち上げ5～10秒保持します。
- 足をゆっくりと元の位置に戻します（足を下す際は急に下さず、足を上げるときと同じ速さで足を下しましょう）。



「お尻上げ」

- 両膝を立てます。
- 腰をそらないようにお尻を浮かせ5～10秒保持します。
- お尻をゆっくり降ろします。



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・担当医・原田 植本真・豊岡	高木・田中玲(2・4・5) 担当医・植本一 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田	豊岡・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	

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)			

★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いております。 ・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ひします。

● 専門診療 ●

循環器	高木医師の外来担当時に診察いたします。
肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。
消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。
呼吸器	穴吹医師の外来担当時に診察いたします。
糖尿病	金午後。香大医師が担当いたします。

緩和ケア相談外来	担当医 大西 穴吹	月 15:00 ~ 16:00 水 9:30 ~ 10:30 木 9:30 ~ 10:30
乳腺外来	何森亜	火 9:00 ~ 12:00 第1・3・5水 9:00 ~ 12:00 木 9:00 ~ 12:00
禁煙外来	佐藤龍	金 16:00 ~ 17:00
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	北原孝	久加	阪梨	間嶋 北原孝	北原孝	担当医(第1・3・5) 北原孝(第2・4)
午後 3:00 ~ 5:00	北原孝		阪梨		北原孝	

■ 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 病児保育はとっぽー ☎ 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	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・合田	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・合田		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。

2026年1月1日現在

香川県救急電話相談の番号

(受付時間 毎日 24 時間受付)

一般向け 087-812-1055

もしくは #7119

小児向け 087-823-1588

もしくは #8000

診療予約、お問い合わせは、
代表電話をご利用下さい

【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
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「ぽっぽ藤塚」 ☎ (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

- 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

- 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】

うちの自慢の新春写真

田中支部 古市レイコ
干支 馬



雅 -みやび-

善通寺診療所通所リハビリテーション

扇で正月らしさを表現してみました。

優雅な一年になりますように。



笑顔が牛れる年に
栗藤支部 中村晴恵



2026年 福を呼ぶ

デイサービスぽっぽ藤塚

華やかな正月飾りで七福神の如く馬へく招福できる1年に。

新
春
写
真

②	材料 (2人分)
①	ご飯……………400g 油……………少々
	市販のすし酢 大さじ3 きゅうり……………1/2本
	焼きのり(全形)…2枚 人参……………1/4本
	焼き穴子……1尾 (約 めんつゆ(3倍希釈)
	100g) 卵……………2個 小さじ1
	砂糖… 小さじ1と1/2 水……………小さじ2
	みりん……小さじ1 青じそ……………4枚
	塩……………ひとつまみ 白いりごま……………少々

香ばしい焼き穴子と甘めの卵焼きを合わせた、香り豊かな巻き寿司。穴子と卵で蛋白質も摂れて、やわらかい食材で食べ易く、酢飯を使うことで食欲もわきます。

- ③ 卵はといて砂糖・みりん・塩を混ぜ合わせ、弱火で厚焼き卵を焼き、冷めたら細く切る。
- ④ きゅうりは鉛筆くらいの太さに、穴子は食べ易い長さに、青じそは縦半分に切る。
- ⑤ 卷きすに海苔を置き、1本分の酢飯を乗せる。上下1.5cmずつ残して均一に広げ、手前から1/3くらいの所に指でくぼみをつける。
- ⑥ くぼみのすぐ上に青じそ、卵、きゅうり、人参をからめた穴子、卵、きゅうり、人参

初めてでも簡単!
穴子の彩り巻き寿司



栄養価 (1本分) エネルギー400kcal、たんぱく質13g、食物繊維2.0g、食塩1.3g

- ⑦ 卷きすは、具を軽く押さえながら、一気に向こう側に合わせてくつづき上げて転がすようにして巻き込む。上から巻きすをかぶせて、キュッと形を整える。
 - ⑧ 食べ易い大きさに切り、白いこまをふる。
- 高松協同病院管理栄養士 田川知津子

香川医療生協
2025年度

組合員活動
交流集会の
お知らせ

テーマ:「医療生協の魅力再発見!
~うちらこんなことしよるで~」

- 日 時 2月21日(土)
- 会 場 レクザムホール小ホール棟5F多目的大会議室
高松市玉藻町9-10
- 内 容 講演「まちを元気にする医療生協の力」
四国学院大学社会学部学部長・片山昭彦さん
支部・事業所の活動紹介など
- お問い合わせ・参加申し込み
香川医療生協組合員活動部 TEL 087-833-8115