

みんなの健康

ひとりはおみんなのために 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とおし、健康で笑顔あるまちづくりの実現に努力します。

2026

3・4月号

第268号



Instagram

LINE

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/>



認知症の人と家族の会が運営している認知症カフェ「思音」の様子

特集 認知症との向き合い方

特集

公益社団法人
認知症の人と家族の会
香川県支部世話人代表
(香川医療生協理事)



松木 香代子

介護保険導入頃から生活環境が変わり始め、認知症は社会全体の課題になった。特に、若年認知症が増加の途にある現在、住民全体の課題とし、向き合う時が来ていると思う。

向き合うにはと自分自身に問いかけた時、思い出すことがある。幼稚園に勤めていた時のことである。入園当初、泣いていた幼児も友らしい関係が出来つつある日、十数名幼児が輪をつくり、遊び道具作りに夢中になっていた。ある幼児が「よせて」と言ったが、夢中になっていた幼児には声が届かなかった。再び「よせて」と声を掛けたが返事がないと、「いれてと言っ

てもいれてくれないのは悪い子で」と言い、他の場所へ。入れ替わりに他の幼児が「いれて」と言い、輪外に座り遊び道具作り。でき上がった時は輪内の一人になつてた。最初は「よせて」の言葉と共に輪外に座

り、しばらくすると片膝だけ輪に、最後は輪の中に入り、友と共に喜ぶ姿が強く印象に残った。

「こうあるべき」だけでは輪の中に入れない。しかし、不満を言わず友に近づき、自然に入れた幼児は輪の中に入ることができ、友と喜びを分かち合うことができた。輪の中に入ることができなかつた幼児も年長児になる頃には、仲間を支えられて共に育ち合うことができた。

認知症と向き合うことも同じではないか。輪の中に入れなかつた幼児のように「こうあるべき」と言いながら集いの一員になつたならば、向き合える仲間にはなれない。心の交流を求めて仲間づくりをしたい。認知症の人と家族の会で行っている認知症カフェでは、そう考え、集い、食事作りを全員でし、語り合いながら食べている。

あなたも総代になってみませんか？

第47期第59回通常総代会のお知らせ

香川医療生協では、25年度の活動のまとめと決算、26年度の活動方針と予算、47期の役員体制などについて提案、承認する通常総代会を、6月25日(木)にレクザムホール小ホール棟5F多目的会議室(高松市玉藻町9-10)にて予定しています。

ついては、総代会に参加して、香川医療生協の活動を知っていただき、ご意見をいただける総代候補を募集しています。詳しくは、組合員活動部(☎087-8333-8115)までお問合せ下さい。

香川医療生協の現況 (2026年1月31日現在)
組合員数..... 47,724人
出資金額..... 922,135千円
一人平均出資金額..... 19,322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

認知症予防・認知症ケアの 取り組みあわせつね



楽しみながら脳を動かし、交流

笑いながら、 心も体も元気に

太田南支部

高松南ブロック・太田南支部では、認知症予防の取り組みとして、9年前から「脳いきいき班会」を月2回継続して開催し、毎回10人前後の参加者が集まっています。脳いきいき班会は、特別な準備や難しい運動は行わず、楽しみながら脳を動かし、仲間との交流を深めることを大切にしています。また、毎回血圧測定を行い、自分の体調を確

定しています。参加者からは、「家にいる人と話す機会が減ってしまうけど、班会があるところに出るきっかけになる」「一人では続かないことも、仲間と一緒に楽しんでも、仲間と一緒なら楽しくできる」といった声が寄せられています。人と会い、会話をし、笑うこと自体が心身への良い刺激となり、認知症予防だけでなく、孤立防止や生活の張りにもつながっていることが実感されています。

認することも大切にしていて、脳の健康だけでなく、体の健康も一緒に見守れるのがこの班の特徴です。班会では、簡単な脳トレ、計算や言葉あそびなど、無理なく続けられる内容を大切にしています。間違えても気にせず、笑い合いながら行うことで、自然と会話が生まれ、心も体も元気になるります。

参加者からは、「家にいる人と話す機会が減ってしまうけど、班会があるところに出るきっかけになる」「一人では続かないことも、仲間と一緒に楽しんでも、仲間と一緒なら楽しくできる」といった声が寄せられています。人と会い、会話をし、笑うこと自体が心身への良い刺激となり、認知症予防だけでなく、孤立防止や生活の張りにもつながっていることが実感されています。



デイケアでは利用者の居場所を構築できるよう支援

今後、脳いきいき班会を通じて、地域のつながりを大切にしながら、いきいきと元気に過ごせる場づくりを続けていきます。

太田南支部 長町瑠璃光

「病気」ではなく、「その人」として

善通寺診療所通所リハビリ

認知症ケアとは、認知症の方の尊厳を守り、個性や能力を尊重しながら、その人らしい生活が送れるよう支援する包括的なサポートを指します。身体・心の両面から、その人中心（パーソン・センタード・ケア）の視点で、認知機能の維持・向上や生活の質の確保を支援することが目的となります。厚生労働省によれば、「環境を変えない」「生活習慣を変えない」「人間関係を变えない」「介護をより基本的に」「個性的空間づくり」「二人ひとりの役割づくり」「一人ひとりの関係づくり」といった認知症ケアの7原則が提起されています。要するに、「その人らしさを尊重し支援する」こと

が大事ではないかということとです。

認知症といっても様々な型があり、症状に関しても十人十色です。当デイケアでも、様々な症状を持った利用者様がおられますが、「病気」として捉えず、「その人」として個々に接することを心掛けています。利用者様の「個」を大事にし、スタッフで情報共有し、デイケアという集まりの場で、その人の居場所を構築できるよう支援しています。また、利用者様だけでなく、介助者である家族へのサポートとして、困りごとの傾聴や相談を受けてアドバイスなどの支援も行っています。

主任 中村望

加齢性難聴者にとって補聴器は、高齢になっても、生活の質を落とさず心身共に健やかに過ごすことができ、認知症の予防、ひいては健康寿命の延伸、医療費の抑制にもつながるため、社会にとって難聴者への聞こえ支援は重要な課題です。

「加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的補助制度の創設を求める議会の意見書」採択は11府県351市町村（2025年8月現在）、市町村独自の公的補助設立自治体は全国で551市区町村自治体（2026年1月15日現在）と大きく広がってきています。香川県でも今大きな動きが出てきています。昨年10月香川県議会が全会一致

で意見書採択を行いました。県下で一番に意見書採択を行っていた丸亀市は、12月議会で補聴器購入補助制度設立に向けて動き出しました。

みみの会では会の結成と共に高松市、坂出市そして県との懇談や自治体キャラバンを通して、加齢性難聴への自治体の理解や聞こえ支援の大切さを訴えてきました。それを受けて各々の自治体では、広報に記事を掲載したり講座を持ったり、聞こえチェック表の配布などの取り組みが始められました。けれども大きな予算などが必要な補聴器購入補助や特定健診へ聴力の検査を入れることについては、依然としてよい返事はもらえていませんでした。

今後は県の意見書採択を受けて、県内で大きく前進がある事を期待せずにおられません。

聞こえは人権です。みみの会と一緒に自治体に声を届けてまいります。自治体を動かすのはそこに住み、生活している私たちです。

全国に続け！ 加齢性難聴者の補聴器 購入への公的補助創設

香川みみの会連絡会

少年高齢化社会に突入した日本で社会の活性化には高齢者の社会参加がこれまでに以上に活発にならなければなりません。しかし、加齢性難聴による機能の低下は、日常生活が不便になりコミュニケーションを困難にするなど生活の質を落とす要因となり、鬱や認知症の危険因子となっています。

加齢性難聴者にとって補聴器は、高齢になっても、生活の質を落とさず心身共に健やかに過ごすことができ、認知症の予防、ひいては健康寿命の延伸、医療費の抑制にもつながるため、社会にとって難聴者への聞こえ支援は重要な課題です。

「加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的補助制度の創設を求める議会の意見書」採択は11府県351市町村（2025年8月現在）、市町村独自の公的補助設立自治体は全国で551市区町村自治体（2026年1月15日現在）と大きく広がってきています。香川県でも今大きな動きが出てきています。昨年10月香川県議会が全会一致



「サンタ」と「トナカイ」による音のプレゼント

盛り上がったクリスマスマラソンへ「ピースマラソン」コンサート

昨年12月6日、高松平和病院に建碑した「憲法9条の碑」が1周年を迎えたことから、クリスマスへいわコンサートを開催し、お祝いしました。原田院長を始めとする音楽隊で、クリスマスソングや平和の曲などアンコールを含め全7曲を披露し、参加者を大いに楽しませました。

コンサートの後には、高松協同病院に建設予定の「憲法9条の碑」までピースマラソン（ピーチャリ）でつなぎました。
香川民医連職員・OB、医療生協組合員のみならず、労働組合職員など80名近い参加者で盛大な企画となり、「平和」「憲法9条」の大切さをあらためて感じ



る大切な1日となりました。
香川民医連 事務局長
花谷忍



ピースマラソン参加者全員集合

高松平和病院の建替え計画の検討状況について

高松平和病院の移転建設計画について、現在の進捗状況をお知らせします。現在の病院は1984年に竣工、1998年に増改築を行い、現在の姿になりました。建設から40年を過ぎ、法定耐用年数を超えたので建て替えを計画しました。が、市の条例のため現在の場所には建設できないと判断しました。

約1年前に現在地から東へ2kmのところに移転建設用地を建物ごと購入し、昨年度は建物の撤去工事を進め、8月に更地化できました。これにより建築への条件は一歩進みました。しかし、ここ数年の建築費の急激な高騰により、当初予想していた建築費用をはるかに上回る費用が見込まれるようになっていきます。事業を安定して継続するため、専門家の意見も取り入れ、無理のない建築計画を練っているところです。

病院内では現在、今後の新たな医療活動を見据えて、さらに進む少子高齢化社会を支える在宅支援機能や県内でも数少ない緩和ケア病棟の機能等を強化しようとして、多職種で転換の論議を重ねています。

専務理事 福永智也

「きぼうのまちみき」通信⑨

11月17日から始まった開発工事も、いよいよ終わりが見えてきました。これまで草がうっそうと生い茂っていた田んぼが、日々少しずつ姿を変えていく様子を眺めるのが日課となり、今ではその景色もすっかり様変わりしています。

より内科医として活躍している佐藤龍平医師へ、所長が交代します。佐藤医師は家庭医療専門医として、患者さまだけでなく、ご家族や地域のさまざまな困りごとにも寄り添い、地域の窓口としての役割を担っていきます。

開発工事は1月末に終了予定で、2月11日には起工式（地鎮祭）を執り行います。当日は香川医療生協から10名が出席し、今後の工事の安全と建物の完成・発展を祈願する予定です。起工式終了後の2月20日頃からは、いよいよ建物の建築が始まります。完成は8月末ごろを予定しています。これからは壁の色や床の材質など、細かな部分を一つひとつ決めていく段階に入ります。どのような建物になっていくのか、今からとても楽しみです。

4月からは新所長、10月からは新しい診療所と、東讃ブロックでの医療生協活動に大きな変化が訪れます。この節目を前向きな力に変え、地域の皆さまとともに盛り上げていきたいと考えています。今後ともどうぞよろしく願っています。

生協みき診療所事務局長

田村孝



開発工事が終了し、いよいよ本体工事が始まります

New
シリーズ

緩和ケアって？



高松平和病院 緩和ケア科
部長 大西綾花

緩和ケアとは、命にかかわる病気にともなう苦しさを予防し和らげ、患者とその家族の意向や価値観に沿った過ごし方を支えるための医療・ケアです。ここでいう「苦しさ」とは、痛みや息苦しさ、吐き気などの身体的な苦しみ、不安・落ち込み・恐怖といった精神的な苦しみ、家族や仕事・経済的理由などが原因となり生じる社会的な苦しみ、また自己の存在と意味が消滅することによって生じるスピリチュアルペインが含まれます。

緩和ケアは、「もう治療ができなくなった人が受けるもの」や「がんの終末期だけの医療」という誤解があります。緩和ケアは、病気と診断された早い段階から治療

と並行して受けることができ、年齢は問いません。また、入院中だけでなく、通院や在宅、施設でも受けることができる医療・ケアです。そして、がん疾患だけでなく、心不全、肺の病気、神経難病、腎不全など、命にかかわる病気をもち患者とその家族は緩和ケアを受けることができます。

しかし日本では、がん対策基本法に基づいて緩和ケアが発展してきた歴史がある

るため、保険診療上、緩和ケア病棟に入院できるのは「悪性腫瘍と後天性免疫不全症候群」と診断を受けている人のみとなっています。また、緩和ケア病棟以外の診療時の場でも、がんと重症の心不全患者の一部にしか保険診療が認められていないため、非がん患者への緩和ケアの提供は十分に行えていません。

今後、緩和ケア病棟の入院適応疾患の拡大や保険診療に関わらず様々な医療現場でも、基本的な緩和ケアを受けられる医療体制が望まれています。



原水爆禁止2026年世界大会に

参加しませんか？

昨年8月、被爆80年原水爆禁止2025年世界大会広島(4~6日)に参加しました。

4日は、広島県立総合体育館グリーン・アリーナで「被爆体験の継承と未来―被爆80年の広島のつどい―」が行われました。被爆者の方々の証言、黒い雨や胎内での被曝等まだ広く知られてない被爆の話、被爆者運動の継承、世界や地域の運動など豊富な内容でした。

5日は、分科会3「被爆・核実験被害の実相普及、被爆者援護・連帯、核実験被害者の支援」に参加しました。被爆体験者の発表、その方の体験をもとに絵画を制作した基町高校卒業生のお話、広島原爆被爆者相談員の方の発表、意見・感想の交換などがあり、大変参考になり刺激を受けました。

6日は、「ヒロシマデー集会」で、中満泉国連事務次長(ビデオメッセージ)はじめ著名なゲストスピーカーによるスピーチ、「核兵器のない世界の実現を」

「核兵器禁止条約に参加する日本」と題するセッションで、貴重な発言や草の根の運動の交流が行われ、大盛会のうちにフィナーレを迎えました。

私は初めての参加で、その内容・熱気に変化を感じ、香川に帰った日常でも原水爆禁止運動を前進させ

る力にならなければという思いを強くしました。皆様もまだ参加されたことのない方は大会に実際に参加され、多くを学び感動を味わって、自分の平和への思いや行動の太い幹にされることを願っています。

理事 芥一男



原水爆禁止2025年世界大会の様子

原水爆禁止日本協議会主催
原水爆禁止2026年世界大会in広島 参加者募集!
(広島現地参加・香川県内オンライン視聴)
参加の資料請求は組合員活動部・各組合員センターまでどうぞ。
お問い合わせ: **087-833-8115** (組合員活動部)

読者だより

3・4月号

看護師さんの暖かさに救われる

高松市 浅野幸代

実家に一人暮らしの母が、先日も平和病院にお世話になりました。電話で体調を相談する時、看護師さんの暖かさに救われます。ありがとうございました。

近頃体重が

高松市 太田博

近頃体重が増え気味です。体を動かさし、健康に近づめなくてはなりません。1日1日の積み重ねが大事です。

初めてお会いしました

高松市 匿名希望

初めて「みんなの健康」を配ってくれている方にお会いしました。いつもポスト

成長を喜びたい

坂出市 富家利男

甥っ子が今年成人しました。ずっとあげていたお年玉も「もういいよ」と言われ、何だかさみしい気持ちに。成長を喜びたいです。

何ができるのかなと

思っていた場所が

さぬき市 佐伯小百合

いつも通る道路沿いで、工事が始まった広い場所があつて、何ができるのかな…と思っていた場所が、新みき診療所だったんですね。広い道沿いで、行きやすくなります。

第5回フードドライブを実施しました！



香川医療生協SDGsの取り組みの1つであり、5回目となるフードドライブ活動を12月8日〜12日の期間で実施しました。

今回もたくさんの方の皆様に力をいただき、231品の食品が寄せられました。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。

香川医療生協
ボランティア活動推進委員会

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

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42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）

- | | | | | | |
|----|----|-----|-------|------|-----|
| 滝 | 大輔 | 高松市 | 庭瀬 | 琉依 | 高松市 |
| 西岡 | 勝子 | 高松市 | 村尾 | 義頭 | 高松市 |
| 瀬戸 | 典子 | 土庄町 | 黒田美智代 | 善通寺市 | |

私のとっておきの作品



春が来よるなあ

丸亀市 西岡伴子



みんなをつなぐ福うま

高松市 池尻明美

広げよう!! 居場所づくり・班づくり

池ちゃん菜園班

高松西ブロック・紫雲支部



春・夏野菜について相談

新班作りで「畑」がしたいと希望が出たのが2年前。場所探しをしてみましたが見つからず、「いな」と思う畑は先約があつてがっかりしていました。「それならうちでしよう」と運営委員の1人が提

案し、昨年5月にメンバー5人でスタートしたのが「池ちゃん菜園班」です。「安心でおいしく健康になれる野菜をつくる」を目標に、月1回の班会で畑の手入れ、野菜の植え付け、世話、収穫などを行い、日頃は班長が世話をしています。最初に取り組んだのは「レイズドベッド」。屈まな

くても世話ができる、シニアには優れものです。緑茶の出がらしと鉄くぎで鉄分の多い水を作り、鉄分強化の野菜を育てるなど、新しいことにチャレンジしてい



秋に収穫した野菜

ます。しかし、今年の猛暑には泣かされました。夏野菜が育ちませんでした。楽しみにしていたスイカが大きくならずショックでした。それでも落花生、さつまいも3種、たまねぎ、ズッキーニ、ミニトマト、茄子などを収穫しました。白い茄子や紫のトウモロコシなど、珍しい野菜も作っています。メンバーは「珍しいものをいただいた。おいしかった。自分だけなら作らなかつたと思う。班長さんは専門的なことも良く知っています。班長は、やりたいことが次々出てくるそうです。班活動により野菜作りの幅が広がり、作業や収穫

の楽しみが大きくなりました。さあ、今年は何ができるのか楽しみです。紫雲支部 藤井幸代

居場所「堀団クラブ」

高松東ブロック・牟礼支部



地域の保育園児との交流

居場所「堀団クラブ」が誕生したのは2025年4月です。未だ「赤ちゃん」の状態です。居場所そのものは自治会の公民館(集会所)を利用して2つの活動を実施しています。1つ目の取りくみは、体操塾(ころばん体操等)です。この活動は10年前から毎週土曜日の午前中(9時30分~11時30分)に10名余で元気におこなつていて、参加者から喜ばれてい

ます。体操をやりながら、参加者の日常で困った事等も取り上げて地域の問題を共有しながら気楽に実施しています。2つ目の取りくみは、第4火曜日の午後20名程の参加で、其々の趣味(竹細工、地域保育園児との交流、脳トレ体操等)に分かれて、リーダーさんが中心になり、和気あいあいの雰



参加者が作った竹細工作品

囲気で2時間があつという間に終わります。それぞれの2つの活動を束ねるのは、2人の共同代表と各グループのリーダーさんたちです。それに加えてお茶・コーヒーの接待を引き受けて下さる方々に、参加者から感謝がされています。始まった当初は資金が無く困りましたが、医療生協の「居場所援助金」と参加者の1000円募金でコピー代・エアコン代等を賄い、非常に助かっていました。高松市の「高齢者居場所づくり事業」に応募しますが、翌年度支給のため、初年度は財政的に困難がありました。参加者の笑顔を活力に乗り切っています。

理事 石井琢男

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 ^(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・穴吹 蓮井・担当医	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		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)				

★ 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申し上げます。

● 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。
	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	月	15:00～16:00
	大西	水	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
禁煙外来	佐藤龍	木	9:00～12:00
		第2・4木	15:00～16:00
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・春里	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)	(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	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
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

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」⑤



高松東ブロック・玉藻支部
山本千恵子

長男の受診がきっかけで
医療生協の活動に

現在51歳になる長男が高松平和病院の小児科にかかったことから、平和病院にご縁ができました。そのころ住んでいた団地での医療生協活動に参加して、働きながらの子育てを助けたことや、こどもの食事などについての学習会などを思い出します。

次男の中学入学を機に現在の住所地（木太町）に転居して、しばらくは生協の活動から遠ざかっていました。その後、私の退職に伴い班会に誘われるようになり、手配りなどお手伝いが始まり、20年が経ちました。その間、全国の医療生協の組合員の皆さんが集まる会に参加して刺激を受けたり、支部分割の学習会な

どもも参加したことがあります。

60歳を過ぎ仕事から解放された私でしたが、こんな活動があつて、みなさんの生き生きとした姿はまぶしく映りました。その頃の支部は人数的に大きくなり、分割することが議論されており、いろいろな意見を出し合い分割に踏み切りました。分割後に新しい役員がなかなか見つからず、1500人の組合員の支部を5人の役員体制での船出となり、役員探しが始まり、男性の支部長を迎えることができました。

新病院に希望がふくらむ

支部活動は活発で、週1回のころばん体操、健康チェック班会、まちかど健康チェック、居場所づくり、支部独自の「あすなろ会」（学習会やお楽しみ会、見学会など）を開催してきました。しかしコロナ禍を受けて、ほとんどの活動が休止せざるを得なくなりしました。そんな中で私たちが学び、知恵を出し合い、活動を復活させたこ

とはどなたも経験済みのことでしょう。

いろいろな理由で辞めていく方がある一方で、新しく役員が見つかり、協力してくださる方に巡り合いと悲喜こももですが、平和病院が私たちの支部の近くに來ることについては希望に胸がふくらみます。あの広い敷地にどんな病院が建つのでしょうか。

春野菜を使ったレシピ
【3品の栄養価】エネルギー510kcal、塩分2.3g

ほと上手にあつまい



春キャベツと豚肉のコンソメスープ
材料（2人分）
春キャベツ 2~3枚(ざく切り)
にんじん... 1/4本(薄切り)
豚薄切り肉..... 60g
水..... 400ml
コンソメ..... 小さじ1
塩・こしょう..... 少々

- ① 新じゃがは皮付きのままよく洗い、ひと口大に切つて柔らかくゆでる。
- ② 菜の花は塩少々を入れた湯で1~1分半ゆで、冷水にとつて水気を絞る。
- ③ ポウルに粒マスタード・オリーブオイル・レモン汁・塩こしょうを混ぜて和えだれを作る。
- ④ 温かい新じゃがと菜の花を加えてやさしく和える。

春の訪れを感じる野菜をふんだんに使い、たんぱく質・ビタミン・食物繊維をバランスよく摂れる献立です。

アスパラには疲労回復に役立つアスパラギン酸が豊富で、玉ねぎの硫化アリルが血行をサポートします。菜の花はビタミンC・葉酸・鉄分が豊富です。新じゃがは皮ごと使うことで、食物繊維とカリウムがしっかりと摂れ、むくみ対策にも役立ちます。春キャベツは柔らかく甘みがあり、ビタミンU（キャベジン）が胃腸をやさしくサポートします。

介護老人保健施設虹の里
管理栄養士 村岡恵子

えびとアスパラ・新玉ねぎのクリームソース
材料（2人分）
むきエビ.....150~200g
アスパラ..... 4本
玉ねぎ..... 1/4個(薄切り)
バター..... 10g
オリーブオイル... 大さじ1
白ワイン..... 大さじ2
生クリームor牛乳... 100ml
塩・白こしょう..... 少々

- ① エビに軽く塩・白こしょうをふる。
- ② アスパラは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを弱火で炒めて甘みを出す。
- ④ エビを加えて色が変わるまで炒める。
- ⑤ アスパラを加えて軽く炒める。
- ⑥ 白ワインを入れて煮詰める。

菜の花と新じゃがの粒マスタード和え
材料（2人分）
菜の花..... 1/2束
新じゃが..... 小2~3個
粒マスタード..... 小さじ2
オリーブオイル... 小さじ2
レモン汁..... 小さじ1
塩・こしょう..... 少々

- ⑦ 生クリーム（または牛乳）を加えて軽くとろみがつくまで煮る。
- ⑧ バターを溶かし、塩・白こしょうで味を整える。

- ① 豚肉は食べやすく切り、さつと湯通しして脂を落とす。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなつたら豚肉を加え、アクを取る。
- ④ コンソメを加える。
- ⑤ 春キャベツを入れ、しんなりするまで軽く煮る。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整える。