

機関紙・支部ニュースは、右記のQRコードからご覧頂けます。



アフリカで出会った子どもたち(熊丸氏 提供)

今年度の医療生協の方針で、持続可能な社会をめざす十七項目のSDGsの取り組みを掲げています。南スーダン等のアフリカにおいて「水と衛生」の課題に取り組んでこられ、香川県ユニセフ協会主催の講演で来県されたユニセフ民間連携専門官の熊丸耕志さんと藤原理事長がお互いの活動とSDGsをテーマに対談しました。

藤原 はじめまして。香川医療生活協同組合の代表理事理事長の藤原といいます。APHCO(アジア太平洋地域保健協同組合協議会)という国際組織の会長を昨年十月まで務めていました。その際にベトナムや、医療生協と関係の深いネパールなどへ行きました。そこで、水とトイレの問題が重要であることはよくわかりました。ネパールでは、若者たちがボラン

ティアで掃除を始め、ガンジス川の源流のバグマティ川が七、八年前に比べ見違えるようにきれいになったのを見て、若者の力はすごいなと思いました。

●今日のテーマでもあるSDGsですが、日本国内でもいろんな場で浸透し始めているように思います。ユニセフさんはこの取り組みをどうご覧になっていますか？

## 藤原理事長が熊丸ユニセフ専門官と対談

エスディージーズ

# 身近なSDGsで



# 世界に笑顔を広げよう!!

熊丸 日本の国内でSDGsの取り組みをやっている場合においては、実際にすでにやっている事業や活動がSDGsのどのテーマに繋がっているという形で結び付けていくという方がわかりやすいと思います。実はSDGsだけではなく気候変動への緩和と適応。温室効果ガスを減らす対策を「緩和」、既に起こりつつある気候変動への影響に対応することを「適応」。緩和と適応の両輪でしっかりと途上国・先進国やっていきましようというのがパリ協定ですが、これがSDGsと並ぶ国際的な合意文書になっていて、さらにもう一つこれは日本の政府がリーダーシップをとってまとめたものですが、第三回国際防災世界会議において確認された「仙台防災枠組み」という合意文書です。防災の取り組みをもっと充実してやっていかないと災害への対処が後手に回ってしまう。事前に予防をするという「防災」をやっているというものです。この三つ「SDGs」、「パリ協定」、「仙台防災枠組み」の国際的な枠組みが「二〇一五アジェンダ」といわれるもので、この三つを行政政策や

事業や市民活動などについてどういふふうかというところが大切で、国内ではすごく活発に上手にやっているなどは思うのですが、すごい知見や情報があるけれど、上手に体系立てて外に事例として発信するということがうまくなってくるというのかなというのを日本の取り組みを見ていて思います。

藤原 私たちも国際会議の場などで海外の人と話すときによく言われるのが「どうして、そんなに大事なことをしているのに隠すのだ」とよく言われます。東京へ出張するときに、機内においてある航空会社の機関紙には必ず自社の取り組みがSDGsのどこにつながる(4面につづく)



地域から世界の話まで話題は広がりました  
熊丸氏(左)、藤原理事長(右)

第一号議案「グイエスト」一九年度のまとめと二〇年度方針の件

一九年度の重点課題

〈最重要課題〉 香川医療生協の未来構想に向けた経営改善を

すすめる

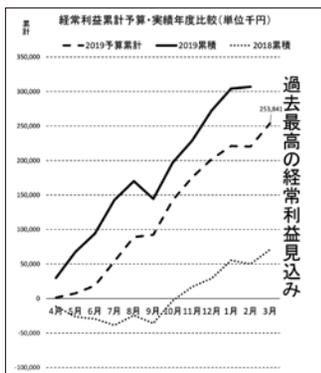
- (1) 医療・介護事業と地域の助け合い・支え合い、健康づくりを通じてくらしに貢献する
- (2) 医療生協のネットワークを広げるとともに、生協を支える人づくりをすすめる
- (3) 誰一人取り残さない社会の実現をめざす
- (4) 創立四十周年に向けた準備をする

二〇一九年度のふりかえり

「私たちの身のまわりで起きた事」

〇内外の情勢

- ・参議院選挙で改憲勢力が三分の二を割った。
- ・森友学園、加計学園、桜を見る会の問題や関連する公文書廃棄など政治モラルの崩壊が顕著。
- ・世界的な流行となつている新型コロナウイルスに対する防疫と、人権意識のせめぎ合いを生んでいるが、災いを使つて非常事態条項を憲法に入れることが必要だと、内閣が改憲の突破口を開こうと画策している。
- ・世界的に自然災害が多発。温暖化対策待ったなしの状況に若者が立ち上がる。
- ・また、ジェンダー平等の意識が高まる。
- ・人口減少、超高齢化、格差社



・会が広がっている。  
 ・全世代型社会保障改革の名の下で給付削減と負担増、財源は消費税でと生活へ大打撃。  
 ・軟弱地盤の克服が不可能な辺野古新基地建設、原発建設や再稼働への反対運動が根気強く続けられている。  
 ・安保法制や日米地位協定により、いつでもアメリカと軍事行動ができる体制づくりがすすめられ、日本の各地、香川県でもオスプレイが飛来し訓練が行われた。

〈最重要課題〉

香川医療生協の未来構想に向けた

経営改善をすすめる

・目標達成評価…必要利益予算を超過達成しており目標達成している。過去最高の経常利益を上げることができる見込みとなつた。役員が一丸となつて改善に取り組み、組合員が支えた結果。まだまだ緒に就いたばかりで今後も継続した努力が必要。  
 ・必要利益を意識した予算組ができ、目指すべき目標はつきりしたので、各事業所とも予算の達成度を評価すること進捗管理ができるように

なつた。

・理事会としても経営責任を果たす決意を表明し、経営改善委員会を定期的に開催し、事業所の取り組み状況の聞き取りや、組合員目線での事業所づくりについて討議した。  
 ・高齢化や担い手不足など課題は多い。  
 ・コープ歯科まるがめの閉院を行ったが、組合員活動の再興のために施設を使用できるように準備をしている。

・東讃ブロックは配食お届け行事、運動機能チェックを事業所活動とも連携させ、フレイル予防班会や体力づくり教室を開催した。また、ブロックの組合員交流集會も開催し、健康づくりの意識を高めた。  
 ・東ブロックでは高齢者への声掛け訪問、くらし助け合い活動を継続している。健康教育室や七つの支部が毎月健康チェックを続けている。  
 ・中央ブロックは虹の里車いすボランティアやレインボーカフエに取り組み中で、カフェ一周年記念を虹の里と連携しお祝いが出た。小豆島居場所「どんぐりころころ」は自治体からも認知され、全国からも活動が目立っている。  
 ・南ブロックはWHOウォーキングや定例ラジオ体操、バザー活動や食事も開催している。また、毎年の集団検診を続けており、健康づくりの意識を高めている。  
 ・中央ブロックでは、おはぎのお届け、西ブロックでは新たな健康チェック(コープ扇町店)や勝賀・下笠居支部が誕生した。

・理事として定期的開催し、事業所の取り組み状況の聞き取りや、組合員目線での事業所づくりについて討議した。  
 ・高齢化や担い手不足など課題は多い。  
 ・コープ歯科まるがめの閉院を行ったが、組合員活動の再興のために施設を使用できるように準備をしている。



・無料低額診療事業や、子ども食堂、カフェや居場所などに取り組んだ。生活状況に問題のある家庭への片付けなどの支援活動を行った。  
 ・班会や支部行事、居場所、相談会等への専門家の講師派遣を行った。  
 ・県が取り組むマイチャレかわに参加、協力し、健康づくりにつなげた。  
 ・地域の状況に応じてバスレクなどのお楽しみ企画を行い、医療生協の理解を深めたり、仲間増やしや、組合員の近況



ウォーキング天空の鳥居(中西讃)

をつかんで名義変更にもつながった。

・職員のところでは、民医連綱領の視点から、自分たちの活動の歴史を学んだり、「健康の社会的決定要因」や「健康増進活動拠点病院」などの取り組みを院内報などで共有し、地域への貢献を確認した。

(2) 医療生協のネットワークを広げるとともに、生協を支える人づくりをすすめる

・目標達成評価…一部に前進はあるが、全体として担い手不足を補うほどではなく、高齢化等から、手配りさんや支部役員の維持、支部の存続にも困難をきたしているところが増え、活動の質を保つにも課題は解決されておらず目標達成は不十分。  
 ・二月末現在、組合員数は四九、八五四人。強化月間に五万人に届かなかった。  
 ・憲法紙芝居が各地で取り組まれた。憲法川柳の取り組みもすすめた。  
 ・東讃ブロックはピースカフェを行った公民館(田中)で、のどんでおしゃべりの会を行って、地域で必要とされる



・東讃ブロックはピースカフェを行った公民館(田中)で、のどんでおしゃべりの会を行って、地域で必要とされる



はーもにーまつり(南ブロック)

・パティ活動で地域と職員の組合員が同じ組合員として行動し、成長の機会となつた。  
 ・毎号の支部ニュースへの協力依頼記事からちょっとだけ担い手さんの広がりも見られた。  
 ・理念に基づき職員づくりの一環としての評価制度の導入に向けた取り組みを行っている。



はやし支部マップづくり(東ブロック)

・西ブロックでは手配りの方に声をかけ名義変更や手配りの協力が広がったり、老人会活動のつながりで仲間増やししてきた。また、健康講座が三カ月に一回開催が始まった。  
 ・東ブロックでは憲法学習会の開催、パティでの訪問活動の他、事業所行事へ全支部が参加した。

### (3) 誰一人取り残さない社会の実現をめざす



目標達成評価…一部地域、事業所において先進的な取り組みはみられるものの、全支部での活動にはなっておらず、県下に限りなく運動を広げられていないため目標達成には不十分。

- ・栗林地区で地元コミュニティ協議会と一緒に地域全体を視野に入れた活動の議論に参加している。
- ・県生協連内での事業協力議論が重ねられている。
- ・行政や大学、社協はじめ県内諸団体と懇談を重ね、お互いを尊重し合い、連携して共通の課題解決にむけた動きを作ろうとしている。

- ・社協との情報交換もすすみ、認知度が高まったことから、連携した取り組みがすすむ条件が広がった。
- ・子ども食堂は、業者やNPO、組合員ボランティアの力も借りながら運営している。
- ・東讃ブロックではコープの店舗再編の影響で店舗がJAの一角となったので、ココステーションの利用が進むよう協力している。
- ・東ブロックでは地元団体と一緒に居場所を運営している。
- ・南ブロックはJA協賛で子育て支援活動やJAまつり、支部主催のお月見会、地域の居場所へのコーヒーボランティア

ティア、マルナカ仏生山や大名行列での健康チェック活動を展開。

西ブロック（香東）では団体の自治会集会所でお茶や囲碁を楽しむサロン活動が開かれ、一人暮らしの方に参加を呼びかけている。



こぎげんカフェ(中央、西ブロック)

・こぎげんカフェや中央ブロックの「いきいき体操」にとりくみ、孤立しがちな高齢者らの繋がりに挑戦している。

・原発由来の電力から脱却し経費削減につながる電気事業者の変更を全事業所で行った。

### (4) 創立四十周年に向けた準備をする

・記念事業委員会を立ち上げ、七月に記念企画を予定したが、延期せざるをえなくなってきた。

### 二〇二〇年度の方針 二〇二〇年度のテーマは 協働の力で、いのち輝く社会をつくる

★でかける つながる 安心を結ぶ  
★二〇三〇ビジョンをみんなのものに、暮らしを支える事業と運動を広げる  
★日本国憲法を活かし、人権が保障される平和な社会の実現に貢献する

#### 情勢の特徴

#### 〈外部環境〉

- 政治の私物化への怒り高まる
- 現場状況を無視した「働き方改革の推進」で矛盾が広がる
- 働き方改革による違法労働規制、外国人労働者の増加、テクノロジーの発展による業務内容の変化
- 若年人口減少や全産業の労働力不足で人材確保の困難性
- 「持続可能な開発目標(SDGs)」の取り組みが企業の柱に
- 社会保障の充実どころか、自己負担の増加政策が目白押し
- 一方的な公立・公的病院統廃合対象病院の発表。それに続く民間病院への指名

#### 〈内部環境〉

- 消費税の増税による生活へのしわ寄せや経済活動の停滞
- 経営改善がすすんだ
- 生協設立四十周年を迎えた
- 働き方改革に対応する制度整備が進んだ
- 今年こそ五万組合員の達成
- 新型コロナウイルスによる経済・日常生活の混乱

### (1) 「総合力」と「連携」で事業を継続・発展させ、組合員のくらしに貢献します



- 持続可能な事業の再検討
- ・必要利益に基づく事業活動、改善の遅れている職場・事業所への対策を進める(部門別会計・全体バランスから見ると健全な赤字部門の評価・現行事業の見直しや再編・本部機能強化で変革やりリニューアル準備を後押し)
- ・組合員の活動で事業化可能分野の検討(総合事業への対応・フレイル予防活動・みまもり活動・ボランティアによる助け合い活動)
- 組合員参加の経営改善
- ・私のかかりつけの視点で、安心して利用でき、魅力のある、選ばれる事業所づくり
- 働き方改革に対応し、働きがいのある職場づくりをすすめる
- 制度改定と情勢変化への対応(診療報酬改定の年。ポジショニングと質向上への対応がカギ。引き続き在宅関連分野に注力)

### (2) 「いのちの章典」を実践する医療福祉生協の人づくりをすすめます



- 医療福祉生協の人づくり
- ・めざす職員像に基づく評価制度の確立。緩いつながりから生協に興味を持つ人を広げる。
- ・「困った」を発信できる雰囲気づくり。
- 私の「困った」を解決する
- ・「ちから」をつける
- ・班づくり、居場所づくり、集

い場づくり、担い手づくりで「困った」をつかむ。相談員養成講座などで解決につなげる力をつける

○学びを広げ交流する

### (4) 誰一人取り残さない・取り残されない社会の実現をめざします

・地域においても困りごと相談窓口機能が果たせるように学習と実践を行う。



2019年度組合員活動交流集会

○外国人労働者への適正な労働場所の提供を検討

### (3) 地域まるごと健康づくりとつながりづくりで、安心のネットワークをつくりまします



- 安心のネットワークづくり
- ・班づくりおよび支部の再興、再編についてすすめる。
- ・全班でフレイル予防班会開催。
- 地域包括ケアを推進する「地域福祉ネットワーク会議」への参加や参加を展望した活動を行う。



フレイル改善プログラム(東讃)

○日本国憲法・社会保障を「学び・広め・連帯する」活動



- ・憲法紙芝居の普及で班レベルまで理解を広げる。憲法や社会保障について学びを進め、憲法を守り、社会保障をよくする全国の署名活動などに参加する。
- 核兵器廃絶、平和を守り広げる取り組み。
- ・世界の核兵器廃絶の動きと呼応してヒバクシャ国際署名などにとりくむ。広範な団体で運営されている高松市平和を願う市民団体協議会に結集する。
- 幅広い連携
- ・事業所のある地域や加盟組織の諸団体と一緒にできる課題についてすすめる
- SDGsの実践と災害への備えをすすめる。
- ・身近にできるSDGsを広める。最近の自然災害の被害の大きさも意識した事業所・法人の災害対策マニュアルの改訂および、法人での自然災害など緊急事態が起きた際の事業継続と復旧の計画を完成させる。また、家庭でできる防災対策などの普及に努める。

診察室  
だより

# アレルギー性鼻炎(花粉症)は 舌下免疫療法がおすすめです!!



へいわこどもクリニック  
小児科医師 岡田千晶

## 大人の有病率は 約四〇%にも!!

アレルギー性鼻炎とは、くしゃみ・鼻汁・鼻づまりを三徴とするアレルギー性疾患です。現在では、大人の有病率は約四〇%とも言われており、小児でも小学生以下で四人に一人、中学生では三人に一人が罹患しているという報告があります。年間を通して症状のある通年性アレルギー性鼻炎と季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)があります。通年性では原因抗原の九〇%はダニと言われており、季節性ではスギが代表的です。重症の鼻炎では、集中力・思考力の低下や睡眠障害など日常生活の様々な場面で影響を及ぼすことが分かっています。

アレルギー性鼻炎の有病率は約四〇%にも!!

## アレルギー性鼻炎の 治療法は主に三種類

アレルギー性鼻炎の治療はアレルギーの除去・回避を基本として、必要に応じて内服薬や点鼻薬などの薬物療法、アレルギー免疫療法、手術療法などが行われます。このうちの免疫療法とは、アレルギーの原因であるアレルゲンを投与することにより、免疫寛容(体をアレルゲンに慣らすこと)を誘発して症状を和らげ、根本的な体質改善が期待できる治療法です。

## 舌下免疫療法を おすすめしています

アレルゲン免疫療法には皮下免疫療法と舌下免疫療法があります。従来行われてきた皮下免疫療法は約百年の歴史があり、欧米で広く行われていますが、皮下に注射する方法のために痛みがあり、医療機関で行う必要があります。一方、舌下免疫療法は舌下に治療薬を投与するために痛みがな

く、初回投与以外は自宅で服用できます。皮下免疫療法と比べて、口のかゆみなど局所の副作用が多いですが、全身性の副作用は少なく安全性は高いです。治療効果は皮下免疫療法と同等で、六〇〜八〇%前後の有効率という報告があります。現在は、スギ・ダニのアレルギーに対して保険適応があります。治療期間は三年以上と長期になります

が、正しく治療が行われるとアレルギー症状を治したり、終了後も長期にわたって症状を抑える効果が期待できます。また、症状が完全に抑えられない場合でも、症状を和らげ、アレルギー治療薬の減量が期待できます。全ての患者さんで効果があるわけではありませんが、体質改善を期待できる唯一の治療法です。

※症状が強くてお困りの方、将来の子どもさんの症状の悪化や学校生活への支障に不安がある方は、ぜひ一度受診して医師に相談してみてください。

## (一面よりつづく)

がるか紐づけしてしました。例えば「木を植える」ということはSDGsのどのゴールにつながるのかという事です。私たちも、いつもそれを意識して、そのことを通じて一緒にデイスカッションをするということが大切です。共通土台があれば組織が違っても目指すところが違ってても、日本人として生活している中でやることは同じなので、ここは一緒にやっていけるねという関係づくりもできると思います。そういう意味ではSDGsというのは誰もを取り組まなければならぬ問題だから、どんな団体、個人とでもいっしょに取り組めるものです。こういう取り組みの中で社会が変わっていくのだと思います。さきほどのネパールの例のように若い人たちがワンポイントでも参加してくれる取り組みが広がれば、それだけでも変わってくるかなと思います。

かなと思います。

●気候変動や防災などへの取り組みを含め、今後の連携について一言お願いします。

熊丸 日本の場合だと、わかりやすいところでは「台風」「地震」への対応であり、防災については過去何十年もの知見があり、この知見をどういうふうに関係化させて、さきほどお話しした、それぞれの大きな枠組みと連携をさせていくかというのが現在の大きな課題です。

さん、看護学生さんなども大勢参加されました。ボランティア精神はすごくあるので、今日の講演を聞くことユニセフさんが活動している現地へみんな行こうということにはなりません。現地のお話をしていたら、行きたいと思う学生さんはいるので、国際的な課題に目を向けるという意味で、そういうプログラムを今後組んでいくことも大事だと思っております。本日はありがとうございました。

藤原 震災の際には、可能な限り様々な支援を行っています。阪神淡路大震災の際にも、1・17が火曜日でしたが、我々は翌日の水曜日には現地向かい、三か月間、三月の終わりまで、医師をはじめいろんな職種が支援で現地に行きました。私も最後のほうの日程で行きました。神戸の西の方に医療生協の神戸協同病院、東の方に民医連の東神戸病院がありまして、幸いにも無傷ではないのですが病院として機能する形で拠点が残ったのです。ここに全国から医療従事者が集まりました。その中に医学生

熊丸 こちらこそ、ありがとうございました。今日お話しをお伺いして医療は当然のことながら、SDGsに関して地域のコミュニティーで様々な取り組みをされていて、かつベトナムや、ネパールなどでも若者を交えての取り組みを考えておられる。まさにユニセフがやろうとしているところとも非常に密接に関係してくるので、いろんな形でまずは香川県の中で意見交換しながら連携を模索させていただきます。ひきつづきよろしくお願いたします。本日はありがとうございました。

医療生協のとりにくみに「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】



毎回 学びと交流の熱気いっぱい

医療系学生向けのランチミーティングを開催しています。

香川医療生協では、医療系学生一年生に少しでも香川医療生協を知ってもらう為に、「学生サポートセンター」で毎週水曜日にランチミーティングを開催しています。(四月～七月の間)

ランチミーティングの名称通り、お昼ご飯を食べながら学生同士や学生担当者との交流をしています。新歓時期のランチでは多職種職員もランチに参加して、職種、職場の紹介をしてくれます。お陰様で毎回大勢の学生が参加してくれています。この中から将来、香川医療生協で働くお医者さんや看護師さんを育てていきたいと考えています。

ご子弟やお知り合いの方に医学生・医師を目指す高校生や予備校生がいらつしゃいましたら、ぜひ医学生担当までお知らせ下さい。

●お問合せ先／

医学生担当 野口・池内

携帯：090-7579-4259

メール：heiwahp@gmail.com



「フレイル」シリーズ①～概要編～  
体づくり隊③

「フレイル」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味し、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるとされている。



善通寺診療所 理学療法士  
中村 望

しかし一方で「適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」ともされています。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす危険があります。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

簡易な診断基準

以下のうち3項目該当すればフレイルかも？（フレイルの診断基準には他にも様々なものがあります。）

- ① 体重減少
- ② 主観的疲労感
- ③ 日常生活活動量の減少
- ④ 身体能力（歩行速度）の減弱
- ⑤ 筋力（握力）の低下



※医療福祉生協連より「新型コロナウイルス感染対策を心がけましょう」として高齢者が居宅で健康を維持するための留意点やフレイル予防についての情報が下記のアドレスで紹介されていますのでご活用下さい。

<http://www.hew.coop/2020/0323-105205.html>

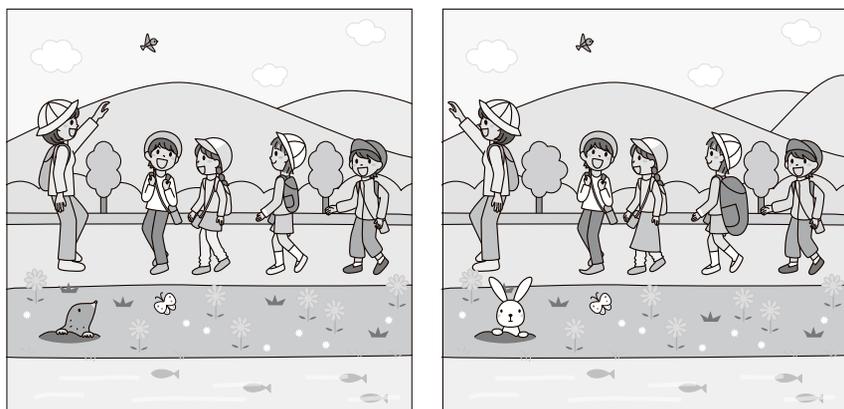
今回は「診断・評価編」をお届けします。

おたのしみクイズ

① 右側の絵には八つのまちがいがあります。

郵便ハガキに右側の絵だけ貼って、まちがい箇所を赤色印をつけて下さい。

住所、氏名、年齢をご記入の上、身近な出来事、ご意見、ご感想など何か「ひとこと」を添えてご応募下さい。ご意見、ご感想は掲載させていただきます。（匿名希望の方はその旨をお書きください。）



© 幼児の学習素材館

- ② 〆切 五月末日
- ③ 抽選で六名様に「粗品」進呈。
- ④ 当選者は誌面にて発表します。
- ⑤ 宛先 〒七六〇-〇〇七三

高松市栗林町 一―三―二―四  
香川医療生協内『みんなの健康』編集部

三月号の応募は四十六通で、正解は四十三通でした。抽選の結果次の六名の方が当選となりました。

当選者（敬称略）

- 開 真由美 高松市 助安 悦子 綾歌郡
- 森 千恵子 仲多度郡 岡田美津恵 高松市
- 宗野ツル子 高松市 福田 照美 高松市

# 読者だより

〈5月号〉

もうすぐ 春ですな〜

**高松市 朝倉千代子**  
友人から梅の枝を頂き、早速花瓶に挿すと蕾が開き始めました。もうすぐ春ですね。

「う〜ん」となる痛みあり!!

**高松市 伊丹秀子**  
手をあげて服を脱ぐ時「う〜ん」となる痛みがあり、何コレ? とびっくり。それでも加減しながら手を上げたり、横に伸ばしたり動かしていました。ちようどこの新聞に五十肩の体操が載っていてよかったです。でも私は六十九歳。私は何肩?

一日十回笑うこと。

**坂出市 三木フサ子**  
常に便りが届くのを楽しみに待っています。笑う門には福来り。一日十回笑うことを努力しています。もう六月で八十五歳です。足が痛くなり散歩もなくなりテレビを見て健康体操をしています。

よく頑張った。おめでとう

**高松市 立山桂子**

孫が高校を卒業。コロナの関係で卒業式も在校生なく卒業生だけ。さみしいものでした。しかし本人は満足。達成感があったようです。おめでとう。

感心しました!!

**さぬき市 吉原みどり**  
るるぶな居場所「ごきげ

「んカフェ」を読み、良いことをしているなあと感じました。

静かです。みんな何処へいった!

**仲多度郡 神余広子**  
新型コロナウイルスによりイベントが次々取り止めになっていきます。桜の開花真近ですが、お花見会も中止かな? 静かな琴平の町。バスも走り出したのに静かです。みんな何処へ行つた!

四十数軒、自転車に乗っています。

**木田郡 森定信善**  
毎回、手配りしています。戸数は四十数軒ですが、自転車に乗っています。趣味は囲碁です。友達としています。グラウンドゴルフも週四回行い運動をし

ています。

家族全員、何かとピリピリ。

**高松市 清水ゆり**  
連日のコロナ報道に家族

全員が何かとピリピリ。うちの娘は、今年高校受験の上、卒業式、入学式もある。早く終息宣言出ますように。

おいしい暖かみのある

料理で嬉しかった!

**高松市 新名愛子**  
寒い冬に具たくさんの料理のメニューを見てすぐに作りました。おいしい暖かみのある料理で嬉しかったです。喜んで頂きました。「タオル体操」、常には運動しないので、これはいいなあと、思い風呂上りに頑張りたいと思いました。新型コロナウイルスを恐ろしいので毎日マスクをしています。

**栗林公園の桜見物だけを**  
**高松市 太田 隆**  
楽しみ!!  
新型コロナウイルスの脅威で日本国中が大変な状況です。特に高齢者の感染による死亡率が高いので、私も外出等は最小限に! 今は栗林公園の桜見物だけを楽しみに自宅で引き籠っています。

楽しみ!!

**高松市 太田 隆**

新型コロナウイルスの脅威で日本国中が大変な状況です。特に高齢者の感染による死亡率が高いので、私も外出等は最小限に! 今は栗林公園の桜見物だけを楽しみに自宅で引き籠っています。

## 看護介護の現場から レインボーカフェ

虹の里 介護福祉士 阿野桜子

二年目に入って

介護老人保健施設虹の里では、地域貢献活動として毎月第三土曜日の午前中、入所者様や地域の方々に参加する『レインボーカフェ』を開いています。昨年十月には一周年を迎え、活動に関わる職員も増え、一層にぎやかな交流の場となっています。学習会では、生活や健康にちなんだ興味を持たれやすいような事をテーマにし、活発に質問が飛び交います。外部講師や職員によるレクリエーションも、音楽療法、笑いヨガ、手作り作品などバラエティに富み、皆様が熱心に楽しく取り組み姿が見られます。中でも入所者様に喜ばれているのが、職員による手作りおやつです。クレープやケーキといったお菓子をきれいに盛り付け、コーヒーと一緒にお出しします。毎回「おいしかった。また食べたいわ」「次は何を作るの?」と好評です。手伝っていただいているボランティアさんとの関係も良好で、あたたかい空間

である外部の方からもお褒めの言葉がありました。入所者様にとっても、集団で他者とコミュニケーションのできる貴重な時間です。お互いに言葉を交わして励ましたり、いたわったり、時に競い合う姿は新鮮で、とても生き生きとされています。その様子の写真をフロアに掲示してみると、いつまでもしみじみとご覧になられ、職員としてもやりがいを感じます。レインボーカフェを機会にもっともっと地域の方々に参加していただければ、今後も虹の里の魅力をアピールしていきたいです。

ボランティアさんのご協力であたたかい空間が広がる

### 支部紹介 内海支部

## 目標達成に大奮闘の班に 体脂肪計プレゼント

内海支部では昨年度から班で四課題の目標到達への計画を立て、班のみんなを取り組んでいます。

計画的に取り組むことで、二年連続で増資目標を達成できました。昨年度の総会では目標達成の喜びを伝えみんなで分かち合いま

した。また、レクリエーションは大好評のカラオケ大会を三年連続で開催しています。今年も二十三名が参加し、大変盛り上がりました。もちろん美味しい食事を食べながら交流もしました。二〇二〇年度もみんな協力してがんばろうと思います。



昨年の支部総会のようす



ボランティアさんのご協力であたたかい空間が広がる

# 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 (下記の直通電話をご利用下さい)

		月	火	水	木	金	土
内科 ☎833-8114	午前 9:00~12:00	蓮井・豊岡・安田	高木・佐藤 担当医	植本・ 佐藤・高木	高木・担当医・ 原田	豊岡・原田 植本	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~5:30	高木・佐藤 植本	何森 原田・安田	担当医		担当医	
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00~12:00		何森	何森 (第1・3・5)	何森		
●乳腺外来は午後休診です。							
緩和ケア 相談外来 ☎833-8113	午前 9:30~11:00				蓮井 (予約要)		
	午後 3:00~5:00	大西 (予約要)		大西 (予約要)			
整形外科 ☎833-8113	午前 (予約優先)	真鍋・中平	中平	真鍋	真鍋 (当日受付のみ)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4) 担当医(第5)
	午後 3:00~5:00 (完全予約制)			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時からに変更します。					
	●整形外科	・診察は予約制となっておりますが、8:30から9:30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いいたします。					

診察予約・お問い合わせは各科 直通電話をご利用下さい	
外来部門	【受付時間】 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9:00~17:00 整形外科 平日11:00~17:00 土曜11:00~12:30 医事課 ☎087-833-8112 内科 ☎087-833-8114
	【受付時間】9:00~21:00 3病棟 ☎087-833-8895 4病棟 ☎087-833-8912
	【受付時間】 平日9:00~17:00 土曜日9:00~12:30 健康づくり課 ☎087-833-8524

## ● 専門診療 ●

内科	循環器	高木・長町医師の外来担当時に診察いたします。	緩和ケア 相談外来	大西	月	15:00~17:00	
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。		蓮井	水	15:00~17:00	
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。		乳腺外来	何森	火	9:00~12:00
	呼吸器	原田医師の外来担当時に診察いたします。			第1・3・5水	木	9:00~12:00
	糖尿病	金午後。香大医師が担当いたします。		禁煙外来	佐藤	金	16:00~17:00
		肛門外来	豊岡	水	16:00~17:00		

## 高松協同病院 ☎(087)833-2330



### ■内科・リハビリ科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30 ●午前中の受付は12時迄です。	長町・津島	長町・前田	長町・阪梨	長町・担当医	津島(第1)・長町	長町(第1・3) 北原孝(第2・4・5)
午後 3:00~5:00(月・火・水) 3:00~6:00(金)	津島	長町	阪梨		北原孝(第3以外) 津島(第1)・長町	

### ■整形外科 ●午後の診療はありません。午前中の受付は、12時迄です。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30			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 4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	

●月・火・水・金午後1:30~4:00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 9:00~12:30	藤原	担当医	藤原	藤原	藤原/担当医	藤原/担当医
午後 3:00~6:00	藤原	(訪問診療)	藤原	(訪問診療)	藤原/担当医	

●火・木午後は往診を行っています。

## 生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	田中(内科)	田中(内科)	田中(内科)	担当医(内科) 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 植本真(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 9:00~13:00	尾平野・砂田・矢野					担当医
午後 2:00~8:00	尾平野・砂田・矢野				尾平野・砂田・矢野	担当医※
訪問診療	今川	第2のみ今川		第2を除く今川		

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●木曜は12:30まで。 ※土曜は午後5:00まで。

### 〈高松平和病院エリア〉

- 介護老人保健施設「虹の里」  
☎(087)862-6541
- 老人介護支援センター「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「はーもにー」(太田)  
☎(087)815-5631
- デイサービスセンター「はーもにー栗林」  
☎(087)833-6250
- デイサービスセンター「はーもにーぼっぼ藤塚」  
☎(087)813-1621
- ヘルパーステーション「はーもにー」  
☎(087)815-5651
- 居宅介護支援事業所「はーもにー」  
☎(087)888-7175

### 〈高松協同病院エリア〉

- デイサービス協同  
☎(087)833-2347
- 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「はーもにー六条」(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

# 「全世代型社会保障」 つてなあと？

下

後期高齢者医療制度ができたのは08年ですが、当時の麻生太郎首相（現在の財務相）は「自己負担を現役世代より低い一割負担とするのは、高齢者が心配なく医療を受けられる仕組みだ」と述べていました。後期高齢者が心配なく医療を受けられる仕組みと作った制度をいとも簡単にひっくり返していいものでしょうか？

## 消費税は法人税の減税分の穴埋めに

中央社会保障推進協議会は、消費税導入以来集められた三四九億円（二〇一八年まで）は法人三税（法人税、法人住民税、法人事業税）の減税分二八〇億円の穴埋めに使われたと指摘しています。【表2】国民には増税しながら大企業には減税しているのです。大企業は過去最高の四四九兆円の内部留保をため込んでいます。こうした大企業に自分の負担を求めることが必要です。それと同時に

## 消費税導入は「社会保障充実のため」だった

昨年十月、消費税が一〇%に引き上げられました。一九八九年、三%で導入された消費税ですが、新しい税金導入の理由は「福祉のため」でした。その後、九七年に五%、二〇一四年には八%に増税され、ついには十%に引き上げられました。消費税導入三十年余、社会保障はどれだけ向上したのでしょうか？「表1」を見てください。「福祉のための消費税」はどこに行ったのでしょうか？

社会保障は改悪の連続		消費税導入以前	2018年
消費税率		0%	8%
サラリーマン本人の窓口負担		1割	3割
高齢者の窓口負担（外来）		定額（800円）	1~3割
厚生年金の支給開始年齢		89年時 男性60歳 女性56歳	65歳
国民年金保険料（月額）		7,700円	16,340円

表2 法人税減税の穴埋めに使われた消費税  
社会保障「充実」はホントか！

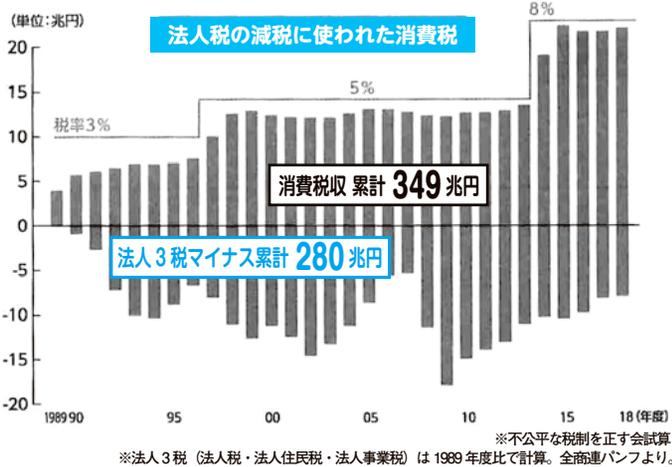


表3 軍備の拡大ストップで社会保障は充実できます

F35戦闘機 147機購入費だけで <b>1兆7,000億円</b>	国保料を2~5割程度引き下げ（協会けんぽなどに） <b>1兆円</b>
地上配備型迎撃システム イージス・アショア <b>1基 1,224億円</b>	認可保育所の増設（定員90人） <b>100カ所 120億円</b> （国費負担）
在日米軍のための思いやり予算 <b>1,987億円</b> （2019年度政府予算案）	小中学校等へのエアコン設置 計17万カ所 <b>817億円</b> （国費負担）

ととともに「お金の心配な

## 医療生協の求める社会保障制度とは？

香川医療生協は、民医連とともに「お金の心配な

を国民本位に変える必要があります。安倍内閣は二度にわたって消費税を上げ、合計一三兆円の大増税。二〇年度の軍事費は八年連続で増え続け、五兆三千億円となっています。民医連は軍事費の拡大をストップすれば社会保障は充実できると指摘しています。【表3】

香川医療生協 平和社保委員会  
間嶋 啓

く、国の責任で、安心してくらせる社会へ社会保障制度の拡充を求める請願署名に取り組んでいます。この請願署名は「貧困を解消し、若者も高齢者も誰もが安心して生き続けられる社会とするために、最低保証年金制度、全国一律最低賃金制度を導入、拡充し、憲法二十五条に基づいて、すべての人が健康で文化的な生活を営む」ことができるような社会保障制度の拡充をすること」を求めています。安倍内閣のいう「全世代型社会保障」は若い世代に借金を、高齢者に負担増を負わすものとなります。

- 鶏胸肉は食べやすい大きさに削ぎ切りし、白ワインをふって、水気をふく。
- 肉の両面に小麦粉を振り熱したフライパンに油を入れ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- 皿に盛りつけ、上から

《作り方》鶏胸肉のハーブ焼き

1人分の栄養成分	
エネルギー	310kcal
塩分	1.8g

鶏胸肉のハーブ焼き（2人分）	
鶏胸肉	200g
白ワイン	小さじ2
小麦粉	少々
ハーブミックスソルト	少々
オリーブオイル	小さじ2

菜花とツナのサラダ（2人分）	
菜花	200g
玉ねぎ（スライス）	少々
ミニトマト	4個
スナップエンドウ	50g
まぐろ油漬け	40g
マヨネーズ	小さじ2
レモン果汁	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
レモン	2切れ



- 菜花は沸騰したお湯でさっと塩茹でし、粗熱をとってから食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
  - スナップエンドウも同様に塩ゆでし、ざるに揚げて冷ましておく。
  - ボウルに菜花、玉ねぎのスライス、軽く油を切ったまぐろ油漬け、マヨネーズ、粒マスタード（なければ練辛子で代用）、レモンの絞り汁を入れてさっと和える。
  - 大きめの皿に、鶏胸肉、菜花のサラダ、スナップエンドウ、ミニトマトを彩りよく盛り付ける。
- ★ポイント★  
筋肉の元になる良質のタンパク質を豊富に含む鶏肉やマグロを使い、香辛料やハーブ類（香味野菜）を加えて塩分を抑えても風味豊かに仕上げました。胸肉は削ぎ切りにした後、包丁で両面をたたくことで柔らかくしっとり焼きあがりやす。付け合せの野菜に、彩のきれいな緑黄色野菜を意識して摂りましょう。
- 高松協同病院  
管理栄養士 蓮井富子