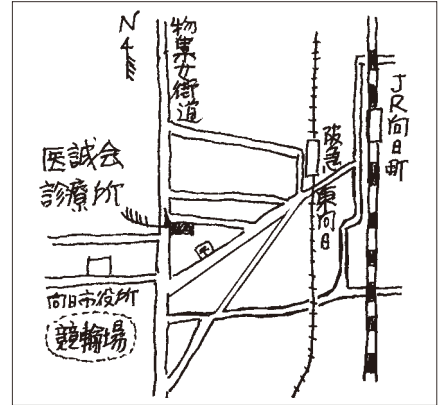


青い空

題字／蔡 東隆先生



ホームページ <http://www.otokuni-hcoop.com>
Eメール info@otokuni-hcoop.com



ランドモ
RUN伴 (認知症啓発キャンペーン)

P.2～3 生協強化月間
P.4 特定健診の数値の見方

医誠会診療所 診療体制表

		月	火	水	木	金	土
午前 (予約制) 9:00～12:30	1診	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科)	山西(内科/第1・3・5週)
	2診	大山(内科)	大山(内科)	大山(内科)	小林(緊需)	大山(内科)	池原(内科/第2・4週)
午後 (予約制) 14:00～16:00		【往診】	【往診】	村上(内科 禁煙) 【往診】	【往診】	休診	休診
夜間 18:00～20:00		山西(内科)	休診	休診	大山(内科)	山西(内科) 大山 (内科/第4週のみ)	休診

- ・午前・午後診療は予約の方を優先させていただきます
- ・夜間診療は予約制ではありません
- ・医療生協組合員さんを対象に、午前中のみ送迎サービスがございます

介護事業など

- ◆ 居宅介護支援事業所
- ◆ 通所リハビリテーション
- ◆ 訪問リハビリテーション
- ◆ 訪問看護ステーションにじ
- ◆ 訪問介護ステーション
- ◆ 配食サービス
- ◆ 健康づくり
- ◆ 介護予防運動教室

お問い合わせ ☎ 921-0661

駐車場が十分ありません。ご協力をお願いします。(午前のみ、自宅まで送迎サービスがあります。窓口で相談してください)

安いでくらしやすい地域づくりを

2019年度乙訓医療生協 生協強化月間

期間 2019年9月25日(水)～12月1日(日)

月間目標 ●仲間ふやし 200人 ●出資金ふやし 1,600万円

月間スローガン

でかける つながる 安心を結ぶ

地域に活動を
見せる化し、
とりくみを大きく
広げましょう！

秋の生協強化月間が始まりました。健康チェック、訪問対話行動や日々の取り組みに組合員、職員が奮闘しています。

スタート集会開かれる

9月28日(土) 14時から医療生協所ホールで秋の生協強化月間スタート集会が開かれ、30人が参加しました。

冒頭、佐藤理事長が挨拶に立ち、「生協強化とは組合員・出資金を増やすだけでなく、組合員にどれだけ福祉・医療サービスを提供できるかが重要」と語りました。

続いて、「たまり場からひろがる健康づくり・まちづくり・つながり



次いで、藤田常務理事より月間方針として仲間増やし、出資金増やしの年間目標の8割達成などが提起されました。

引き続き活動実践報告があり、支えあいの会の高木コーディネーターからは会の発足から4年目に入り利用者・支援者とも増え、地域になくはならない存在になっていることや非組合員が利用や支援するために医療生協に加入した例が紹介されました。

3 向支部から中村とも子さんが健康チェックのチラシはポストインだけでなく、声をかけながら呼びかけることが大切と。

2 向支部の三宅美幸支部長は向日市の高齢者健康指導員の講習を受けた支部の4人が中心となり健康・体

力づくりの「明日まるサークル」の立ち上げを紹介。毎月1回第2木曜日に、物集女公民館で健康体操や脳トレを開催していると話しました。

職員からは坂口真美さんが診療所の受付での活動を紹介しました。未だ加入されていない患者さんへ呼びかけによる加入増も。事務部では現在人手不足が一番の問題とのこと。月間行動提起が水野組織部員よりあ

インタビュー

3 向支部の Nさんは

「オレンジカフェ」に来てくれる人によびかけたたくさん組合員になっ

てもらいました。「あそこは楽しいよ」と評判を聞いて、未加入の人もけっこう来てくれています。新しく加入した人が次回は友だちを誘って

くることもあり、その人にも訴えま

先日、カフェに参加した人から2000円届きました。増資だと思っていたら未加入の人でカフェの参加費のつもりだったのです。

新しく加入した人がかかりつけ医を医誠会に変えてくれたり、特定健診に来てくれたり、医療生協活動の枝葉が広がっています。(清原)

り、地域に目に見える活動をとの訴えがされました。

最後に田中専務理事があいさつに立ち、「たまり場がほしい・大切・やりたいと願うことが出発。楽しくないと締めくくりました。(高木)

仲間ふやし、すすんでいます！

10月6日(日)、月間日曜訪問に取り組みました。長岡京支部から組合員5人、職員4人が参加し、4組で長岡京市の地域訪問を行いました。

「新たな『たまり場』づくりに期待している」「特定健診受けるよ」など、組合員さんのつながりで対話がスムーズにすすみ、加入3件、増資4件の成果となりました。「毎週でも訪問行動に出よう」と意気軒高です。

医誠会診療所でも未加入患者さんへ加入の訴えを強めています。外来事務で月間拡大4人。目標の20人拡大をめざしてがんばっています。

10月1日(火)に事業所では、未加入の利用者・患者さんへ加入をすすめる「利用率100%デー」に取り組みました。通所リハビリほのぼのクラスでは、「職員さんによくして



大にぎわいの西京健康チェック

もらっているから」と増資をしていただきました。

9月25日、向陽西向日支部が西向日コミセンで健康チェックを実施しました。当日加入はありませんでしたが、加入のお誘いを熱心に聞いてくれた参加者もおられました。

健康チェックで加入呼びかけ

西京支部は9月から12月にかけて、自治会館などを会場に7か所で健康チェックに取り組んでいます。10月4日は「コープらくさく」、10月5日は「西京区役所」で実施し、大盛況でした。未加入の参加者に加入を呼びかけていきます。

まちづくり交流集会

9月7日、民医連共同組織の第12回まちづくり交流集会が京都教文センターで開催されました。

最初の岡崎佛教大学教授の記念講演では、暮らしの困難の深刻化は社会変化に伴う「しかたのない問題」なのではなく、小泉政権以来進められている「新自由主義改革」を加速させている安倍政権によってもたらされているものであり、大企業の利益、内部留保の増加に対し、賃金だけが減少している実態が詳しく説明されました。続いて健康友の会など4つの共同組織より元気なサークル活動などの報告



があり、その活動を高齢者の自己満足に終わらせず若い担い手づくりに注力が必要ですよとの話もありました。最後に民医連の共同組織拡大月間の方針提起があり、参加者全員で確認しました。(鈴木)



医誠会診療所の

事業活動

ここが大事
特定健診の数値の見方

医誠会診療所 所長



乙訓地域の特定健診が終わりに近づき皆さん、結果に一喜一憂されています。医師として、検査結果の数値について説明しながら、「ご自身でみて、よくわからないだろうなあ」とよく感じています。検査について説明されている紙はあちこちで見ますが、やはり難しいと思います。それには、いくつかの原因があります。

まず第一に、結果は、正常かどうかではなく、基準値の範囲内かどうかで判定されます。正常か異常かが気になりますが、書いてあるのは、「正常値」ではなく「基準値」です。つまり、その範囲内であれば正

医師 山西 卓

常ということではなく、ほとんどの人と同じということ。つぎに、特に健診で考えられると、健診は異常をできるだけ早い段階で見つけることが目的です。したがって、問題ないものを異常と判断してしまうことより、見逃してしまうことを避けることを優先します。その結果、基準値を通常の検査より厳しく設定され、問題ない人でも異常のマークがついてしまいます。

また、検査によっては、年齢や体格、性別によって基準値が違うものもあります。腎臓の機能を表すクレアチニンは、筋肉で作られます。そのため、筋肉量によって数値は変わってきます。筋肉量は年齢や性別によって違うため、クレアチニンの基準値も年齢や体格によって本来は変えるべきですが、そこまで細かくは設定できません。糖尿病の検査であるHbA1cは、同じ6・5%という数値でも、50歳の人と90歳の人では、意味が違ってきます。90歳の人なら、糖尿病がこれから問題になる可能性はかなり低いですが、50歳の人なら、今すぐは大丈夫でも、10年後20年後を考えると油断でき

ません。

さらに、いくつかの数値を合わせて総合的に判断することが通常ののですが、そういったことも検査の説明をわかりにくくしています。例えば、肝臓の検査として、AST、ALT、γ-GTPなどがあります。肝臓が異常かどうかを調べるために一つでいいのではないかと考えられがちですが、肝臓の中でも、それぞれの検査で意味が微妙に異なり、どれが主に上がっているのかで疑う病気が変わります。逆に、一つだけが妙に上がっていると、検査自体の間違いを疑うこともあります。

このように、数字で出てくる検査ですが、その解釈は千差万別であり、紙の説明くらいでは判断、理解は難しいのです。では、そんな中でも、どのように見るのがよいのでしょうか。それは、以前のもものと比べてみる事です。自分の前回や昨年の結果と比べて、大きく変わっているものがあるとそれは問題である可能性が高く、多少の上下であれば、問題ないと考えられます。とはいえ、医師に聞くのが一番なので、遠慮なく、聞いてみてください。

理事会だより

8月理事会報告

7月より、乙訓医療生協の医療・介護・組合員活動を理事・監事が正確に理解する目的で、ミニ学習会を行っています。

8月は、山西副理事長を講師に「乙訓医療生協の医療事業の現状と課題」を学習し、院内の見学も行い、日頃は覗けない厨房や職員の働く姿にも触れることができました。

大阪みなみ医療福祉生活協同組合理事会、京都保健会共同組織役員会からのたまり場活動についての見学依頼について了承しました。

第2回監事会及び専務理事との懇談内容について報告を受けました。協議事項では、経営委員会からの「中長期経営計画」のたたき台の説明を受け、8月31日に理事会ワークショップを行うことを決めました。

また、長岡京拠点づくりについて、乙訓医療生活協同組合の戦略課題と位置付けること、中長期で新事業の進出する基盤づくりとして「組合員活動センター」の機能を持つたまり

9月理事会報告

場として今年度中に設置すること、その際、賃貸物件としたいとの提案を経営委員会から受け、論議を行いました。結果、賃貸を前提として物件探しを行うことを確認しました。9月25日〜12月1日までの「生協強化月間方針」を確定しました。

前月に引き続き、「健康づくり分野の現状と課題」(講師：米重常務理事)のミニ学習を行いました。協議事項では、ワークショップのまとめ、現在の「定期建物賃貸借契約書」の内容検討を行いました。中長期経営計画には大きなウエイトを占める最重要課題であるとの認識を一致させました。

長岡京新事業ワーキングチームから賃貸物件の提案を受け、承認しました。ただし、先客があるため白紙の場合もあること、早急に活動内容を理事会に提案すること等を確認しました。

管理部会議より、10月1日付で訪問リハビリテーションへの理学療法士(常勤)採用に当たり、業者紹介料約113万円の提案を受け、これを承認しました。

最終回の「思い出の花」の中で、「石の花」の話がロシアの物語という事を知りました。一度読んでみたいと思いました。

(西京区・大原野 立川規子)

健康づくり講座の転倒せずに健康に生きていくためには、の二点のまとめが読んでいて特に心がひかれました。

(西京区・大原野 横井由美)

表紙の七夕飾り綺麗ですね。願いごとを書いた子どもを思い出します。

(西京区・大原野 綱井美奈子)

毎月、オレンジカフェ楽しみにしています。ユマニチュードの学習会が開かれているの事。聞きなれない言葉?説明がきちんと書かれていて、興味を持ちぜひ参加させて頂い

挨拶と声かけを心がけています



訪問介護員
堀内 浪子さん

保育所で定年まで働こう、その後は趣味など楽しもうと思っていた矢先の交通事故。九死に一生を得て、第一の人生は世の中に役立つことをしたいと思うようになりました。

無事に定年した後、「棚ぶどう」でボランティアとして関わる一方、ヘルパーの資格も取得。産婦人科で配膳のパートもしていましたが、気を遣うことが多いせいか、血圧が高くなり退職。それでも何かできないかと思っていたところ、紹介されて非常勤ヘルパーとして医誠会に週4日勤務するように。

「ホームヘルパーは、一人の方に集中して思いを聞いたり、補助ができるところがいい」とのこと。自身の経験から、意識がない状態でも声は聞こえていたと言います。だからこそ「利用者さんには、必ず挨拶と声かけを心がけているの。」(多田)

うと思っています。

二線演奏、楽しかったです。

(向口市・寺戸町 薄田暁子)

寝付の悪い時、夜中に目覚めた時床の中で指でアイウエオを書きます。

「ゆ」とか「の」の大きな丸を除いて「す」や「な」などの小さな丸の字は幾つ有るか数えてみます。「め」を含めると13ヶ。

それを使って文章を作ろうと「夜寝る」「微笑む」などホホエムの上は糸ですから遊んで時間をつぶします。

(長岡京市・神足 関剛)

先日、チューリップ、フリージャ

などの球根が共同購入で届きました。この猛暑の中、来年の春の花を想像して一時の清涼感を味わっています。

(西京区・大原野 松村みよ子)



読者のひろば

おばあちゃんのお知恵ぶくろ



茶わん蒸しはふたをすらすらして蒸す

茶わん蒸しの命はなめらかな器のふたをすらすらしておくのを忘れないように。高温になるのを防ぐためです。固い、「す」がはいっている、などのトラブルをまぬがれます。

大田管理栄養士の料理

魚も肉も同じ動物性たんぱく質、体にはどちらも必要。きのこや里芋と一緒に、ちょっとながても!?と思ってる方も焼きサバをおろし大根入りのポン酢しょうゆでさっぱりと。

サバと里芋のグリル おろし大根入りポン酢しょうゆ



- 材料 (2人分)
- サバ(三枚おろし半身).....160g
 - 塩.....少量
 - 里芋.....4個(160g)
 - まいたけ.....1/2パック
 - おろし大根.....1/2カップ
 - ポン酢しょうゆ(市販品).....大さじ2
 - すだち(4等分にする).....1個

- ①サバは中骨と小骨を除き、端から縦に切り込みを入れながら2cm幅のそぎ切りにする。
- ②里芋は天地を除いて皮を六面にむき、斜め半分に切る。耐熱の器に入れラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。まいたけはほぐす。
- ③魚焼き用のグリルを温め、網にサバと里芋、まいたけを並べて両面を色よく焼く。
- ④おろし大根とポン酢しょうゆを混ぜ、③を焼けたものから順に浸す。器に盛り、すだちを添える。

1人あたり エネルギー 236Kcal 塩分2.0g



趣味の話で盛り上がる

国の調査などでは、高齢者が家に閉じこもり状態では、身体能力が低下するといわれており、趣味活動が

『趣味』をテーマに 心豊かにする健康づくり

イキイキ 組合員 活動紹介

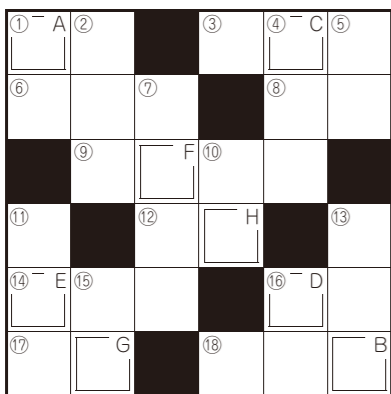
意欲向上に役立つことも確認されている。このことをふまえての第5回陽支部「ほっこり5東」の例会。今回、参加者は8人と少なかつたのですが、絵を描く、カリグラフィ、カメラ、海釣り、実用兼ねた野菜作り、織ひも作り、ウォーキング、料理などなど。家でする趣味が多いことは予測できましたが、その中身の多様性にびっくり。

手作りケーキとコーヒーをいただきながら、各々の趣味を楽しむことで、脳を活性化し、心が豊かになり、身体を鍛えるなどの声を聞きながら、日頃何もしない人の参加があったらよかったのに。この様な取り組みをあちこちで行うことが大切だと感じました。(山本 祥治)

報告 RUNRUNオレンジカフェ

第24回にここオレンジカフェは10月6日(日)64人が参加して開かれました。ミニ講座では「心も身体もゆるゆるに」と題して天地(あわ)の村主宰の塩田吉隆さんが講演しました。言葉一つで心身のバランスを整える方法として、いろいろ(いろいろ)はひふみ・あわのう

クロスワードパズル



□の8文字でひとつの言葉を作ってください。答えをハガキ・FAX・メール等で送ってください。正解者のうちから抽選で5人の方に図書カード(500円)をプレゼントします。住所、氏名をお忘れなく。余白には『青い空』の感想や意見など、何でも結構ですのを書いて送ってください。紙面の都合で一部編集させていただく場合があります。

締め切り 11月末日

前回の答え「ボウサインヒ」

当選者(立川さん 関さん 市川さん 高橋さん 東田さん)

※匿名希望の場合はご明記ください

A	B	C	D	E	F	G	H

(タテのカギ)

- ①失敗すること。○○テイク
- ②離れ島
- ③中山道 木曾路の宿の一つ
- ④大臣、国会議員は憲法を擁護する○○を負ふ(憲法99条)
- ⑤「年金は100年○○○○」の約束はどうなった
- ⑥覚え書き
- ⑦ラグビーで相手インゴールにボールをタッチすること
- ⑧自分のことを他人に誇ること
- ⑨愛知県北部にある焼き物の郷
- ⑩自由を求めて香港で100万人の○○(ココのカギ)
- ⑪1メートルの1000分の1
- ⑫完全変態の昆虫が幼虫と成虫のあいだの静止状態になること
- ⑬店
- ⑭子羊の肉
- ⑮ベートーベンの交響曲第5番
- ⑯旧暦11月は○○月
- ⑰うずまき状になっていること○○○階段
- ⑱政治的効果を狙う うその情報
- ⑲非常に、たいへん「三寸ばかりなる人、○○うつくしうてあたり」(竹取物語)
- ⑳陰陽道で不吉な方角とされる艮(北東)の方角

(ヨコのカギ)

- ①1メートルの1000分の1
- ②完全変態の昆虫が幼虫と成虫のあいだの静止状態になること
- ③店
- ④子羊の肉
- ⑤ベートーベンの交響曲第5番
- ⑥旧暦11月は○○月
- ⑦うずまき状になっていること○○○階段
- ⑧政治的効果を狙う うその情報
- ⑨非常に、たいへん「三寸ばかりなる人、○○うつくしうてあたり」(竹取物語)
- ⑩陰陽道で不吉な方角とされる艮(北東)の方角

宛先 〒617-0002 向日市寺戸町殿長37
乙訓医療生協「青い空」編集委員会 FAX: 075-921-0667
メール: info@otokuni-hcoop.com

「年金生活者支援給付金」制度をご存じですか?

この制度は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。10月1日から施行されました。この給付金を受け取るには、請求書の提出が必要です。日本年金機構から送られてきた封書に入っている請求書で請求できます。詳しくは、厚生労働省ホームページの「年金生活者支援給付金制度 特設サイト」(https://www.mhlw.go.jp/nenkinuufukin/)でご確認ください。

- 乙訓医療生協 これからの予定
- 11月3日(祝・日)10時〜11時 16日(土) 向日市まつり「健康チェック」
 - 11月中下旬 健康づくり講座「介護保険について」
 - 12月1日(日)10時〜11時 18日(水) 『青い空』仕分け作業日

2019年台風19号 被害支援募金について

このたびの台風19号により、記録的な豪雨による河川の氾濫や住宅への浸水等が発生しています。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。これらの状況を受け、医療福祉生協連から支援募金が出迎えを受け休養後、記念撮影し、ゴールに向かって出発しました。 ※写真は表紙に (高木)

RUN伴は認知症になっても安心して暮らすことのできる地域になることを目指し、認知症の人と一緒に行動するタスクリレーです。今年も南は向陽苑から北はサニーリッジをスタートし福祉会館で合流、府総合庁舎をゴールとするコースで行われました。スタート時は曇りでしたが途中小雨の中のタスクリレーとなりました。 医誠会診療所職員3人とここにオレンジカフェから4人が走りまわりました。南コースの休憩地点の医誠会診療所前には11時40分ごろに着き、応援の職員やオレンジカフェスタッフの出迎えを受け休養後、記念撮影し、ゴールに向かって出発しました。 ※写真は表紙に (高木)



音楽タイムで演奏するメンバー

雨中のRUN伴、快走

10月19日(土)午前、向日市社協主催のRUN伴が開催されました。

た 実演が行われました。参加者は初めての体験で戸惑いが見られましたが、中には言葉に敏感な人も。音楽タイムは竹中照郎さん(三線)・坂口真美さん(コーラス・ギター)・中武由美子さん(ボーカル・ギター)の3人が出演しました。「ていんさぐぬ花」や「童神」「昔美しや、今美しや」などの沖縄民謡が演奏されました。最後に参加者で「涙そうそう」を歌って喫茶タイムに移りました。(高木)



長岡京支部
よしのぶ
住田 恵照さん(71)

長岡京支部は 燃えています

妻が市会議員になってほくも忙しくなりました。彼女のアッシー君、メシづくりもわたしがします。苦にはなりません。学校を出てすぐ国鉄(JR)に就職、24時間勤務のため交替でメシづくりをしてましたから父親も国鉄マンで梅小路の官舎で生まれました。官舎がなくなり神足の今の家に引っ越しました。

国鉄民営化が決まったとき、進路の選択でJR東海に配属され新幹線の新大阪、のち京都駅で勤務しました。改札やホームでの仕事ですが若いころから労働組合の活動に一生懸命で当局に生まれ、同僚と話がで

きないばつんと一人の勤務ばかり。国労の組合も少数となり、組合員をふやすのはたいへんなことでした。当局の監視の目をくぐり説得、組合に入ることで体が勇気のいることでした。この頃からです。お酒を飲みだしたのは。仲間勧誘のため必要だったのしょう。妻は国鉄病院に勤務していて組合の学習会で知り合いました。子どもは3人、孫が6人。3世代7人だった家族も夫婦だけの2人暮らし、孫が遊びに来てくれるのがなよりの楽しみです。

60歳で定年、年金支給までの3年間関連会社のリネンサービスでベテランおばちゃん達に搾られ給料日には食事をおごらされたりも。仕事を辞めてほつとしていたとき、医療生協長岡京支部の役員だった金谷さんから「住田さん、頼むいっしょにやってみな」と泣きつかれ運営委員メンバーで副支部長を引き受けました。

運営委員会を開く場所探しだけでもたいへん。乙訓医療生協とはいっても実質「向日市医療生協」の感じでしょう。長岡京にも組



合員のニーズに対応できる居場所、拠点や事業所がどうしても必要です。今、うちの支部は燃えていますよ。過去の不動産取得問題のいざごは忘れ、未来志向、前向き一筋でいきたいものです。

4年前、妻に「何回も同じことばかり言う」と受診を勧められ精密検査をしたらアルツハイマーや言われました。でもその後も同じように生活しています。昔から組合一筋で無趣味でしたがひょんなことから絵手紙を習い始めました。筆の先端を持って描く手法に肩がこって困りましたがそのうちだんだん面白うなってきたて嵌まっています。(清原)

編集 雑感

10月1日から向日市のコミュニティバスが走りだしました。

向日市は丘陵地にあり高低差が大きく、狭い市街地でも移動手段として自家用車が重用されています。しかし、高齢化が進み、2025年には団塊の世代が後期高齢者となる時期が目前に迫っています。

このコミュニティバスには、200円の運賃、一方のみで1時間に1本の運行、阪急バスの減便など問題は山積していますが、市民の要望で実現したコミュニティバスです。どんどん利用して、元気に市内を駆け巡り、そして、使い勝手の良いバスとなるように声をあげて改善していこうではありませんか。



(鈴木)

乙訓医療生活協同組合 〒617-0002 京都府向日市寺戸町殿長37番地 TEL・FAX 075 (921) 0667

こんな場合にはご連絡ください

*転居した、電話番号を変更した、同居家族が変わった時
*組合員証を紛失してしまった時 *退会される時

発行責任者
田中 とみ子

組合員総数 6,446人
出資金総額 233,862千円
(2019年10月1日現在)