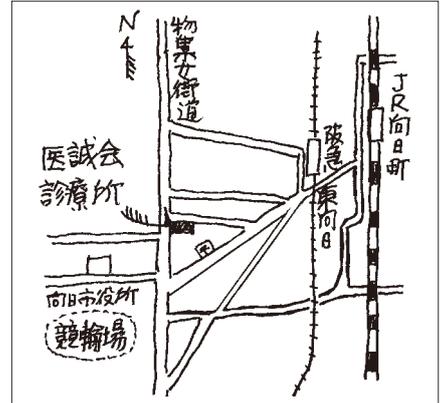


青い空

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



骨密度測定に行列 (向日市まつり)

- P.2~4 新春座談会
- P.5 新年のご挨拶
- P.6 知っておこう介護保険

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) 池原(内科/第2・4週)
	2診	大山(内科)	大山(内科)	大山(内科)	小林(整形外科)	大山(内科)	休診
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いています
- ・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あります。窓口で相談してください

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。



乙訓医療生協の たまり場活動

協同が息づく まちづくりを めざして

だれもが気軽に集える場所として、それぞれの場所でたまり場活動がすすめられています。人をつなぎ、地域とつながり、健康づくりをすすめる場所として、支部が医療生協運動をさらに発展させるための拠点として、今後さらに重要となるたまり場について、大いに語っていただきました。



座談会 メンバー

司会 田中とみ子 専務
佐藤 卓利 理事長
小森 悦子 さん (長岡京支部)
三宅 美幸 さん (2向支部)
米重 恭子 さん (大山崎支部)
水野 晃 さん (青い空編集委員)



田中専務 2004年7月に「ほっこりサロン榎原」がオープンして始まった乙訓医療生協のたまり場活動。現在10カ所で活動が行われています。診療
所以外の場所で地域の人たちが組合員さんが気軽に集う場所、新しいつながりが広がり、街に笑顔がふれる、そんな地域づくりをめざして活動が開始されました。まず、理事長はたまり場をどのように見ておられるか、お聞かせください。



佐藤理事長 私は定款外地域に住んでいることもあり、組合員の皆さんが集うたまり場を見せていただく機会がありました。これまで他の医療生協やいろいろな地域の方がされてい
るのは見たことがあります。それぞれ個性があるのではないかと思いますので、それぞれの地域でできているたまり場活動を聞かせていただくのが、わたしにとっては勉強になる



のではないかと思っています。
田中 それではそれぞれのたまり場の成り立ちや活動を聞かせていただきたいと思えます。
三宅美幸さん 「ほっこりサロン榎原」は2004年3月に、西京区榎原にあるマンションのオーナーさんと、マンションの1室を貸していただけのことになりました。医師も、たまり場をつくりたいという動きがあり、思いが一致して活動がスタートしました。当時は西京支部の運営委員会が確立されておらず、2向支部が関わる形になりました。西京支部のたまり場として育っていかかったことは残念な部分ではありますが、組合員だけが集うのではなく、どなたでもいらしてくださいというたまり場として活動してきました。診療所から離れていることもあり、医療生協が見えないということで、身近に感じてもらえないことは当初から続いてきている部分です。
向日市で活動していた「ほっこり



サロン五ノ坪」は、組合員さんの持つておられるお宅が空いているというところで、使わせていただけることになりました。2016年から2019年の間、毎週木曜日に活動をしていました。健康チェックや向日市の出前講座、囲碁サークル、新年の集いなどもしていました。家主さんの都合で閉鎖となり、今は新たに組み立てる場所が見つからない状況です。



米重恭子さん 大山崎の場合は、支部もなく、組合員は100人にも達していません。医療生協の趣旨に賛同するという方は多かったのですが、事業との結びつきは少なかったようです。その頃から、大山崎町の高齢化が今後問題化することが心配されてきました。ちょうどその頃、医療生協のたまり場づくりの運動が始められていて、「大山崎にもたまり場が欲しい」と思いました。「棚ぶどう」は地域の方の協力で、自分たちの手作りで、必要なものを準備しながら2006年に出発しました。

小森悦子さん 長岡京市では、2008年3月個人宅を借り「柿の木ルーム」を週1回昼食付で開催。家主の転居により2010年2月に閉鎖。その後、2010年6月新しい場所に「サロン梅が丘」を開催。その後「サロン奥海印寺」、「サロンさいこ」とたまり場活動が広がってきました。「梅が丘」は家主さんの事情で2018年12月、たまり場での活動は終えることになりました。

新しく、組合員宅を開放して「光子のへや」が活動を始めています。また、最近では『青い空』の仕上げ作業を行う時には、中学校区単位で場所を借りて、仕分けをしながらおしゃべり会のように集まる機会になっています。

田中 それぞれの地域で特色ある活動を聞かせてもらいました。その中でやはり、場所とお金の問題は共通した課題だと思います。いま、それぞれでどのような課題に直面されているのか、そしてたまり場から見てきた地域の問題などを聞かせてい

ただけですか。

三宅 「ほっこりサロン榎原」は西京区にありますので、西京支部に運営を受け継いでもらいたいという思いがあります。それと、活動の経過の中で医療生協とのつながりが段々薄れていっているところがあります。ここ最近では、食事会の前にスタッフによる健康チェックをしたり、ほっこりサロンの夏まつりに山西所長に講演をお願いして来てもらったりと医療生協とのつながりを改めて問い直しているところです。

米重 問題点は、なんといってもスタッフの高齢化です。活動の企画、準備にはパワーが必要ですし、庭の管理など体力を使うことも大変になってきています。草のりでの提案があっても、自分ではできないので「来づらい」という声も聞こえてきます。「何もしなくても、来てくれるだけでいいのよ」とは言っているのですが…。

佐藤 高齢化の問題は、乙訓医療生協全体で抱えている問題ですね。
小森 場所の問題ですが、場合によっては自治会館やコミュニティセンターを活用したりもしています。地域にチラシを配布し、つながりが広

がればよいと思っています。

自治体の出前講座の活用、社会福祉協議会との連携も大切だと思います。長岡京支部のたまり場は長岡京市のサロンに登録し、様々な補助をいただいています。

田中 運営側の共通の問題として、場所やお金、担い手さんの高齢化など聞かせていただきました。では、地域の参加者からはどのような声が出されているのか、聞かせていただけますか。

三宅 『ほっこりサロン』があると外にでかけるきっかけになる」と言っていた聞いています。おしゃべりの話題で、行政の制度や生活面の相談など情報共有の場になっています。
田中 「そこに行けば誰かとしゃべれる、何か活動をしている」というのは大切ですね。食事があるというのは一番の魅力かもしれませんね。

小森 「柿の木ルーム」「サロン梅が丘」は男性の参加者が多いのと昼食と、毎週開催が特徴でした。社協の紹介で同志社の学生が卒論のために来られたこともありました。ただ参加するだけでなく、参加者も運営に参加、いろいろな役割を担っていました。食事もとても楽しみにしてい

ました。

「光子のへや」にも独り暮らしの男性が参加されています。しゃべる場があり、食事があふ。なかなか男性はこういう場の参加が少ないようですが楽しんで参加されています。サロンの中心になっておられる方が以前から、地域で色々なかわりを持っておられたこともあつたでしょうね。

民生委員さんとのつながりも大切で、自身がたまり場に参加されたり、民生委員さんからの紹介で来られた方もいますし、民生委員さんとの連携で、介護保険の利用につながったケースもあります。

長岡京のほかの地域では老人会や京都生協と連携して活動を行なったりもしています。

佐藤 今後、生協間の協同は重要になってきますね。

田中 医療生協だけではなく様々な連携で、地域の困難や悩みを抱えている方の問題が解決できたら素晴らしいことですね。

それぞれの経験を聞かせていただきましたが、「たまり場から始まる健康づくり、まちづくり、つながりづくり」が乙訓医療生協が今後めざすべき方向と考えますが、長岡京で新

しいたまり場づくりをすすめている現在の状況をご紹介いただけますか。

小森 まだ場所は確定していませんが、何とも言えない部分があります。昨年のアンケートで希望の多かった介護相談を是非していきたいです。また、高齢者だけではなく、子育て世代にとっても「集まれる場」にしていきたいですね。子ども連れで、担い手としても関わってもらえるような取組も考えたいです。子どもの健康はいうまでもなく大切ですし、子育てで悩んでいる親の相談になれたらいいと思います。

米重 若い層が参加できる場をついていくのは大切ですね。大山崎も新しい住宅が増え、子育て世代が増えています。

『棚ぶどう』は、雨が降っても歩いて来られる距離にあるからいい」という声を聞きます。映画会では、好きな場所に座って、好きなスタイルで映画を楽しんでいます。地域にもっと宣伝して、多くの方に来てもらいたいなと思っています。そういう意味では、地域への宣伝という面では、まだまだ手くできていません。田中 チラシを地域に配布するのも大変ですので、他団体の機関紙に折



医誠会診療所 理事長

佐藤 卓利

明けましておめでとうございます。2020年は、乙訓医療生活協同組合が今後の10年間を展望する「中期経営計画」を策定し、その具体化を進める第一歩の年です。組合員と地域の人々の医療・介護・生活のニーズに応える責任ある体制づくりの



医誠会診療所 所長 医師

山西 卓

あけましておめでとうございます。2019年は元号が令和に変わり、乙訓医療生協の理事長、医誠会診療所の所長も代わりました。働き方改革も始まりました。それらを機に、様々なところで見直しがされてい

ために、理事会は経営委員会を設置し、目下「計画(案)」の作成に取り組んでいます。今年度の総代会には「計画(案)」を諮りし、組合員と職員が力と心を合わせて、すなわち協同して新たな事業に向けた取り組みを開始したいと願っています。長岡京に新しい「拠点」を確保する努力もようやく実りつつあります。この「青い空」新年号がみなさんのお手元に届くころには、その姿をお示しすることができるかもしれません。新年の夢が実現するよう頑張りたいと思います。

ています。これから徐々に、それに伴う変化が出てくるでしょう。

そして、2020年には、さらに、東京オリンピックが開催され、乙訓医療生協では、長岡京に新たな拠点が作られ、医誠会診療所では、電子カルテが導入されます。新たに開拓チャレンジが始まります。国内外問わず、様々な問題がありますが、3代目所長として、ホップ・ステップ・ジャンプの気持ちで、皆さんとともに、楽しく、今年も過ごせたらいいなと思います。

り込んでもらったり、市の広報紙に掲載してもらったりするのも大切ですね。

たまり場は組合員さん以外にまで活動が広がってきていて、期待も高まってきていることを実感しています。つながりを必要とされる方は沢山おられますし、もっと門戸を広げる必要があると思いますね。楽しい



活動がやられていけば、その空気は伝わっていきます。そういう楽しい活動を増やし、さらにもっと見えるようにしていくことが大切ではないでしょうか。

乙訓医療生協では、長岡京市で新たなたまり場づくりを始めようとしています。たまり場を中心に組合員活動が広がって行き、それが、医療や介護事業につながっていきます。たまり場も立派な事業だと考えられますね。

佐藤 すぐに収入には結びつかないかもしれませんが、いままで組合員活動という位置づけだったたまり場も、そういった意味では、広い意味で事業と結びついていくというように位置づけることはできますね。

米重 自分たちがたまり場で安心していろんなことに取り組めるのは、医療生協があるからだ実感しています。地域に困っている人がいても、医療生協に相談できます。たまり場の活動の後ろには、医療生協の事業があり、医療・介護の専門家がいるということは、心強いことだと思います。

田中 皆さん、本日はありがとうございました。

理事会だより

10月理事会報告

理事長より、10月11日の支えあいの会との懇談の報告を受けました。今後の問題として、乙訓医療生協の組織図の中で位置づけてほしい、担当理事をつけてほしいとの要望が出されました。今後、適当な時期に意見交換することを確認しています。協議事項では、組合員活動委員会から提案された「班・サークル、たまり場定義(案)」の承認を行いました。乙訓医療生活協同組合中期経営計画に関わって、山西副理事長より「今後の医療・介護の事業展開について」4月着任以後課題と感じている事項と「プライマリ・ケアの5つの理念」について説明を受け、活発な討議を行いました。

11月理事会報告

11月20日開催の総代懇談会で出された意見や今後のあり方について討議しました。

生協強化月間も最終盤の中、仲間増やしは目標の35%、出資金は34%の到達であることを確認し、残りの期間奮闘することを確認しました。

協議事項では、来年度に導入する電子カルテの機種選定について山西副理事長より2社比較の提案を受け以下の討議を行いました。目的は、患者さんの待ち時間の短縮をはかり、より多くの患者さんの来院を可能にする、業務効率で生まれた余力は患者さんに必要なサービスや組合員活動に充てること、健診システムも同時に検討すること、機種は「うりずんプラス」とすること、導入費用+保守費用で初年度1千50万円となること、稼働は4月～6月を目指すことなど全会一致で承認されました。

長岡京拠点づくりについて、条件が叶う物件(家賃13万円)が長岡2丁目で見つかり、12月中での賃貸契約を目指すことが確認されました。

上半期決算報告

経常剰余金は7万1千円の黒字、当期剰余金で約1千7百万円の黒字となりました。医療も介護も収益不足が大きく、下半期では、予算に拘る取り組みを職員も追求していきます。



医誠会診療所の

事業活動

知っておこう 介護保険

医誠会診療所

介護部長 藤田 育男

11月の健康づくり講座でお話させていただいたことを紹介させていただきます。

介護保険制度は、市町村が保険者となって運営しています。40歳以上のみなさんは、加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要になったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できます。

被保険者は年齢により2種類に分かれます。介護や支援が必要と認められた場合、介護保険のサービスが利用できます。

●第1号被保険者（65歳以上の方）
原因を問わず介護や日常生活の支援が必要になったとき、市の認定を受け、サービスを利用します。

●第2号被保険者（40～64歳の方で医療保険に加入している方）
加齢が原因とされる病気（特定疾病）により介護や支援が必要となったとき、市の認定を受け、サービスを利用します。

介護保険のサービスを利用するには要介護（要支援認定）の申請が必要です

介護保険サービスの利用を希望する方は、市町村の窓口にて認定の申請をしてください。申請は、利用者本人または家族のほか、成年後見人、地域包括支援センター、省令で定められた居宅介護支援事業所や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。その後、市町村の職員などが自宅を訪問し、心身の状況を調べるために、聞き取り調査などを行います。また、利用者本人の主治医に主治医意見書を書いていただく必要があります。

コンピューター判定（二次判定）が行われ、その結果と特記事項、主治医意見書をもとに「介護保険審査会」審査し、要介護状態区分が判定（二次判定）されます。

審査結果にもとづいて、「要介護」の動きや国保の崩壊が進行している状況などが報告されました。

重点課題の到達では、診療所長の交代や訪問リハビリに常勤理学療法士の採用などの人事を踏まえての取り組み状況、組織拡大の進捗状況、中長期経営計画の策定に向けての取り組み、長岡京の活動拠点づくりなどについて説明されました。

上半期の事業報告では、患者数・件数が横ばいだが外来・組合員の高齢化問題が国保患者数の減少と後期高齢者の増加として顕著に現れていることなど特徴的な問題や、在宅医療・保健予防活動などの目標達成率などが報告されました。

中間決算報告では、各剰余金はほぼ横ばいながら予算比では大きく下

1～5」「要支援1・2」「非該当」のいずれかの認定結果が記載された通知書と「介護保険被保険者証」が届きます。

認定には有効期間があり、有効期間満了前に更新手続きが必要となります。

介護サービス・介護予防サービスともに、個人の心身の状態に合わせたケアプランを作り、それにもとづいてサービスを利用します。市町村の指定を受け、ケアマネジャーを配置している事業所で、ケアプラン作成の窓口となるのが、居宅介護支援事業所です。利用者はケアプラン作成の依頼をする居宅介護支援事業所を選ぶことができます。

介護サービスにかかる費用

ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、原則としてかかった費用の1割、2割、または3割をサービス事業者に支払います。要介護（要支援）認定を受けた方には「介護保険負担割合証」が発行されますので、利用者負担の割合を確認できます。利用者負担の軽減制度があり、給付を受けるには市町村への

回っていることが報告されました。続いて各支部総代との質疑応答に入り、長岡京支部から拠点づくりがようやく目途が立ちつつある状況が報告されました。

4向支部からは近所にイオンモール内の医療モールや医院の集合ビルができたために組織拡大が困難になっているが、近所のおばさん達の立ち話で「医誠会のお医者さんは丁寧に見てくれる」「看護婦さんは親切や」などを聞き、医誠会の長所を生かした活動が重要と強調された報告があり、参加者から多くの拍手がありました。

最後に次回来年5月の懇談会に向けての確認が行われました。

（鈴木堂）

申請が必要です。

乙訓医療生協の介護事業

乙訓医療生協には、国が定めている8つの在宅サービスのうち、

- 訪問介護（ホームヘルパー）
- 訪問看護
- 訪問リハビリ
- 通所リハビリ
- 居宅療養管理指導

の5つの在宅サービスと居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）があります。1つの建物に診療所と6つの介護事業所が同居しており、常に連携しやすい状況にあることが強みです。乙訓医療生協の医誠会診療所と介護事業所ができることは、「在宅介護の限界を高めて利用者が住み慣れた自宅で長く過ごせるように支援すること」であり、ご利用者・ご家族のニーズに沿った利用者本位の質の高いサービスを提供することにより、地域に選ばれる事業所になることをめざしています。組合員にもっと事業を知っていただき、広く利用していただきたいと考えています。乙訓医療生協の介護サービスを、ぜひご利用ください。

総代懇談会 開催される

11月20日（水）18時から医誠会診療所ホールにて総代懇談会が開催され、各支部総代20人、理事会から佐藤理事長、田中専務他6人が参加しました。

理事長挨拶の後、田中専務より第40回総代会から5カ月が経過し、この間の医療・介護、社会保障をめぐる状況、今年度の重点課題の到達状況、そして、今年度上半期の事業報告・中間決算報告など約1時間にわたり説明がありました。

情勢については、介護保険の改善

健康チャレンジ

今年もやりますよ!

昨年も実施しました「健康チャレンジ」の取り組みを今年も4月、5月の2カ月間実施します。

「人生100年時代」などと言われていますが、長生きするならば、やはり自立した生活を送りたいと願うのは万人の思いですね。そのために、自分の生活習慣で改めることは何なのか、皆さんはすでにお気づきではないでしょうか。

健康情報があふれる現代、知識として理解されている方はたくさんいらっしゃいます。でも、生活習慣の改善は実践あるのみです。しかし、身についた生活習慣を改善することは容易ではありません。

「健康チャレンジ」とは、生活習慣を改善するきっかけづくりとしてチャレンジしていただく取り組みです。詳細は、3月号で改めてお知らせします。長年の生活習慣を見直したいと願っているあなた。この機会にチャレンジして健康長寿に向けて一歩踏み出してみませんか。（健康づくり委員会）

山梨県出身。同県の病院で勤めていましたが、ご縁があり京都に転居を決め、勤め先を探る中で医誠会診療所を知りました。面接を受けた時からここで働きたいと思い、10月1日から訪問リハビリで理学療法士として働いています。

職員プロフィール

利用者さんと「一緒に」
の想いを大切に



理学療法士
甘利 晋一さん

医誠会に惹かれた理由は「普通の病院は医療者と患者の間に壁があるが、ここはともに組合員として一緒に取り組める」と思ったから。その「一緒に」の想いは、訪問リハビリでも生かされています。

「訪問先の利用者さんは、皆さん健康について考え、運動にも熱心。一緒に身体を良くしていきたい」。それは主体性は利用者さんにあり、自分はそのお手伝いをしているのだと言えます。「住み慣れた家で過ごしたいとの願いを叶えたい」、そう強く思っています。（多田）



健康まつり

10月27日(日)医誠会診療所とその周辺で乙訓医療生協の「地域まるごと健康まつり」が開かれ、組合員や家族など400人を超す人たちが一日を楽しみました。

10時に始まったまつり、2階のメイン会場は早々に満員、佐藤理事長の挨拶の後、場を和らげる中山さんが小断を一席披露大受けです。つづいて山西先生が新所長としての抱負そして元気で長生きのコツ、そのキープポイントは笑顔と。みんなガッツ



多くの参加者でにぎわった健康チェック

ン。この会場はすぐに体力測定とリハビリ指導の場に。待合室の健康チェックと併せ健康に関心のある人たちで大賑わいでした。

デイケアほのぼのクラス室は「うたごえ喫茶」に。京都新聞を見て立ち寄ったという川島さん夫妻(ご主人92歳、奥さん88歳)『北国の春』をリクエスト美声です。いきいきクラス室は子どもたちのお遊びコーナー。駐車場は各支部や団体自慢の食べ物屋さん勢ぞろいして開店前から列ができています。京建労さんは刃物研ぎコーナー、新婦人さんはフリマと署名の声掛けを。原発なくす会

が啓発のかわいいワッペンを。ヘルパーセッションの職員は介護用品のバザーを、一角ではこれも職員が綿菓子のサービス。

どこも笑顔がいっぱい。お楽しみ抽選会、支部対抗ゲームも笑いの渦です。今日は笑いすぎたかな。

(清原)

秋色に染まる 京都府立植物園と食事会

向陽西向日支部

11月7日(木)支部とほっこりサロン桜の径との合同の秋のレクリエーション、10人が参加して開催されました。府立植物園と昼食は「白龍」での食事です。



ガイドボランティアさんの説明を聞く参加者

阪急西向日と東向日から乗車し、地下鉄北山で降りて、北山門から入場。事前に予約していたガイドボランティア浅井さんと10時30分に合流しました。浅井さんの説明を聞きながら回ると今まで素通りしていたところも珍しい木があることに驚きの連続でした。

(高木)

向口市まつりで 骨密度測定

11月16日(土)恒例の向日市まつりが開かれ、乙訓医療生協として健康チェックで参加し、骨密度測定と結果説明を行いました。

乙訓医療生協に割り当てられた会場の場所が正面入り口から一番奥だ

医療生協かわち野 地域に根差したたまり場活動

12月3日(火)、組合員・理事・職員の総勢10人で、医療生協かわち野へたまり場活動の見学に行きました。目的は、長岡京市でめざす新たなたまり場づくりの参考のためです。

医療生協かわち野は、東大阪市をはじめとする7つの市を定款地域に、1つの病院と5つの診療所を持つ医療と介護の複合体として、7万世帯の組合員とともに事業がすすめられています。

30を超える支部があり、支部センターとしてのたまり場が28カ所まで活動されています。医療生協かわち野では、支部センターの活動へ、家賃を含めて上限月7万円までの補助が出されています。



「ほたるの里」での懇談風景

今回は、東大阪市にある加納診療所圏にある「ほたるの里」「たてつの家」の2

「ほたるの里」

つの家」の2

(水野)

つたので、受診者が少ないのではと危惧されましたが、西入口のそばだったので10時の開場時から待つ人の列は途切れることなく大好評。4時の終了時刻まで約200人の方に実施しました。「毎年、楽しみにしています」「健康まつりには参加出来なかつたので来ました」など、医療生協への期待の声も寄せられました。

測定待ちの方々に介護の請願署名を訴えて、124筆のご協力をいただきました。当日は測定結果の説明までを行いました。今後は関連した健康講座を設定してその案内まで行って医療生協の宣伝をしてはと感じました。なお、当日は向日市内支部組合員、理事、職員総勢約20人のスタッフで実施しました。

(鈴木堂)

「ほっこり竹の径」14周年 餅つき大会と「たごえ喫茶」

6向支部

12月1日(日)は晴れて暖かく、餅つき日和でした。前日は多くの要員が協力し準備をして、当日は決められた持ち場で作業をしました。衛生面では手洗い、マスク、手袋、パンダナをして万全にこめました。

10時開会とともに1日目がつき上がり、餅を丸めていきます。あんこきな粉、おろし餅なども作りました。お餅2個と豚汁で200円、お持ち帰りは5個入り250円です。会場は子ども連れの方も多く、賑わっており、参加者は約70人、ついたお餅35キロは全て完了しました。参加者から「おいしいね」と言われると嬉しいですね。

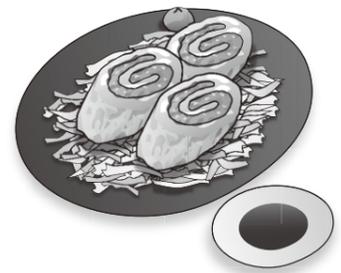
13時半から林さんのギター伴奏で懐かしい歌を楽しみました。地域の方とのつながりもでき、忙しかったけど楽しい一日でした。(上田穂子)



つきたてのお餅に舌つづみ

大田管理栄養士の料理

薄焼き卵で豚ひき肉を巻いて揚げた一品。少し手間はかかりますが、切り口もきれいで喜ばれる卵料理です。お重の片隅に彩りに…。



卵の巻き揚げ

- 材料 (2人分)
- 卵 100g (2個)
 - 小麦粉 小さじ1 (3g)
 - 油 小さじ1/2 (2g)
 - 豚ひき肉 160g
 - 玉ねぎ 40g
 - 片栗粉 少々 (0.6g)
 - 塩 約小さじ1/3 (1.6g)
 - 砂糖 約小さじ1/2 (1.6g)
 - ごま油 小さじ1/2 (2g)
 - しょうが汁 少量
 - こしょう 少々
 - 小麦粉 小さじ2 (6g)
 - レタス千切り 適量
 - 油 適量

1人あたり エネルギー 449Kcal 塩分1.2g

- 卵は溶きほぐし、小麦粉をふり入れてよくかき混ぜる。
- 油なれした卵焼き器またはフライパンを熱し、油ぶきんで薄く油を塗って①を流し入れ薄焼き卵を作る。
- 玉ねぎはみじん切りにして塩を振ってもみ、ふきんに包んで水でさらし、絞ってボールに入れ片栗粉をまぶす。
- 豚ひき肉に、③、②を加えてよく混ぜ合わせ、一人分ずつに取り分けておく。
- ②の卵を広げて小麦粉を少量ふり入れ④を平らにしいて(向こう側2cm位残す)と手前からくるくると巻き、巻き終わりに小麦粉の水溶きを塗って止める。
- 揚げ油を170℃前後に熱し、⑤を入れてきつね色に色づく程度に(4分位)揚げる。
- ⑥を斜め切りにし、レタスの千切りをしいて切り口をみせて盛り、練りがらしや、酢じょうゆなどを添える。

おばあちゃんの知恵ぶくろ

小魚を 骨までやわらかく煮るには 少量の酢を

おばあちゃんが、ハゼの甘露煮など煮ている時は、必ず煮汁に少量の酢を落としています。酢にはカルシウムを分解する働きがあり

ますから、小魚などは、骨までやわらかくなるのです。小鮭、ワカサギなど、から揚げしてから酢につけて南蛮漬にすれば頭から骨まで食べられて無駄がありません。鰯のような生臭い小魚は、梅干しといっしょに煮ると、臭みが消え骨もやわらかくなって一石二鳥です。

今年も第九の合唱の時節がやって来ました。住んでいます乙訓地区に

健康チェック、できることから始めたいと思っています。健康体操、脳トレ等、興味津々です。

(西京区・大原野 横井由美)

いつも全部拝見しています。盛り沢山の内容に敬服です。中でも組合員さん登場は興味をもって拝見しています。ひとそれぞれの生き方に納得しています。ありがとうございます。

これからもよろしくお願いいたします。深謝。

(向日市・寺戸町 匿名希望)

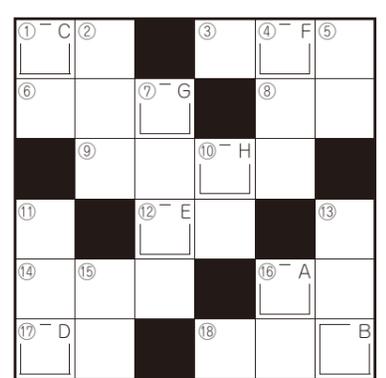


読者のひろば

大きな災害もなく事件も発生せず、無事に終わろうとしています。災害に遭われた人々はさぞ大変だなと気を病んでいます。地震は何所で発生するか、知れませんが台風などの害は昔は日本に上陸した地名が付けられました。九州、四国、紀伊半島が多かったのに今年今頃は関東地方が多くなりました。地球全体がへソを捻じ曲げているようです。災害に合われた人達は大変です。早く立ち直って下さい。(長岡京市・神足 関剛)



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。紙面の都合で一部編集させていただきます。

締め切り 1月末日
 前回の答え「ミンナデラントモ」
 当選者 (横井さん 森上さん 濱田さん 菱田さん)

A	B	C	D	E	F	G	H

- 〈タテのカギ〉**
- シルクロードは〇〇の道
 - しっかり手元に持っていること
 - 硝子は当て字です
 - スイッチが入っています⇒off
 - 一つの困難 ○〇〇〇去ってまた〇〇〇〇
 - 俳句で季節を表すために読みこむ語
 - 仕事をする人、働き手 ○〇〇不足
 - インドシナ半島を貫く大河
 - サザエさん家の愛猫
 - 預けたり、はかせたりするものな〜に
- 〈ヨコのカギ〉**
- 液体が気体になること
 - スマイル
 - あたたかいこと、関西弁で
 - 認知症啓発キャンペーン ○〇伴
 - コの字形の針で紙をとじる道具
 - 沖縄辺野古の新基地を作ろうとしている場所は〇〇市
 - 亜鉛をメッキした薄い鋼板
 - お酒が飲めない人
 - 根拠、確証のないうわさ話
 - アイヌ語の村

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

・たまり場・班・サークル定義 説明会・

「誰もが安心して住み続けられるまちづくりを目指して」たまり場・班・サークルが活動を続けています。この度、組合員活動委員会で改めて定義を作成し10月理事会で承認されました。つきましては、以下の日程で定義説明会を行います。たまり場・班・サークルはご出席をお願いします。(どなたでも参加できます)

日時 2020年2月4日(水)、2月15日(土) どちらも14時~15時半終了予定
 場所 医誠会診療所 2階ホール

乙訓医療生協
 これからの予定

- 1月5日(日) 10時~ にこここオレンジカフェ
- 1月19日(日) 11時半~ 新春のつどい
- 2月2日(日) 10時~ にこここオレンジカフェ
- 2月26日(水) 『青い空』仕分け作業日



「楽しかった」と言って帰途につきました。

12月4日(水)、第2回目が開かれ、参加者は16人とさらに増えました。どなたでも参加できる健康づくりの場ですので、ぜひご参加ください。

(由良)

コスモス 体操サークル

例会日 第一水曜日 10時~
 会場 森本公民館
 参加費 無料
 問い合わせ TEL.921-7482(中村)



5向支部

宇野 洋子さん(74)

絵の根底に流れる 原爆体験

『青い空』に1年間素敵なパステル画とエッセイを届けてくれた宇野洋子さんを訪ねました。「両親が亡くなった年齢を越えました。これからの一日一日を愛しんで大事にしていきたいと思います」。パステル画の個展は6年目を迎え、今年のテーマは「愛しき日々」です。大勢の仲間に囲まれた会場は笑顔がいっぱい。ご主人の迪男さんのサポートにも力が入ります。パステル画は60歳、教職を定年退職後に新しい試みとして始めたもの。それまでは水彩、油絵を描き続けてきました。洋子さんの絵やエッセイの底に流れるのは幼い

ときに体験した広島原爆です。

昭和20年2月、広島市に生まれた洋子さん、空襲のはじまった4月、玖村オウムラに疎開、その直後の8月原爆が落とされました。実家は全焼、仕事中的お父さんは広島駅で被爆、ガラス片が体中に刺さる怪我を負います。お母さんは祖母を捜しに市内に入り入市被爆、洋子さんも甲狀腺肥大の病気をしました。

高校を出て東京女子美術大へ進学、油絵を学びます。卒業帰郷して学校塾で絵を教えていたとき京都嵯峨で児童美術研究会を主宰していた義兄さん達から「後釜を頼む」の声がかり京都へ。子どもたちに絵を教えました。新婦人の会に加わるなか、政治にも関心を持つようになり学習会やデモにだけ、原水禁世界大会にも参加しました。

知り合いの紹介でお見合い、原子物理学を研究する立派な先生ということでした。それが夫迪男さんです。結婚、長岡京市に居を移し、養護学校で講師をしていたとき、周りの人から「正式の教員資格を取りなさい



よ」と言われ決心、猛勉強。迪男さんの付ききり指導もあり見事に合格30歳の制限年齢いっぱいでした。

乙訓地域の中学校で美術を教え、支援学級をずっと担当しました。子どもを大切に楽しく学ぶスタイルは、親御さんから「うちの子も入りたい」という希望がたくさん出たそうです。今もこの時の生徒や保護者との絆は続いています。おおらかで陽気な洋子さんの面目躍如というところ。

これまで描いた絵で押し入れはいっぱい、整理しようと思うのですが子ども達に迷惑かけそうと笑います。エッセイだけの絵を描きたい、新しい挑戦心がうずいているようです。

(清原)

編集 雑感

日本で開催されたラグビーW杯は大いに盛り上がった。試合終了後、「ノーサイド」の両チームの姿に感動した人も多かったのではないかと。一方でサッカーは、である。日本代表のニューユニフォームをご覧になっただろうか。テーマは「日本晴れ」らしいが、どう見ても迷彩柄である。迷彩は軍服に用いられたのが始まりであり、軍国主義のイメージに重なる。戦争放棄の平和憲法を持つ開催国の日本代表が、これを着て平和の祭典の五輪に出場するというのだ。

戦争できる国づくりをすすめる安倍政権によるプロパガンダではないのか。本気でそう思える。

わたしは、サッカーが大好きだ。だが、ラグビーで味わった清々しさの後では、怒り、呆れ、情けなく、そして悲しすぎる。

(水野)

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

組合員総数 6,483人
出資金総額 226,269千円
(2019年12月1日現在)

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