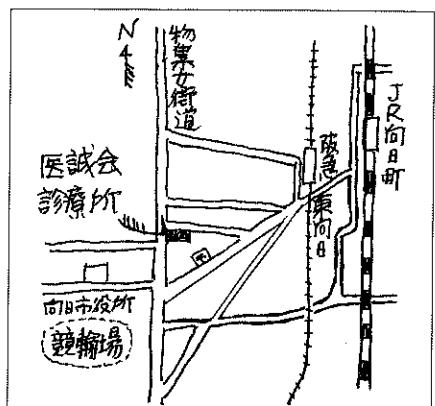


青い空

題字／蔡 東隆先生



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



P.2~3 ありがとう「棚ぶどう」
P.5 中長期計画

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(看)	大山(内科)	休診
午 後 (予約制) 14:00~16:00		【往診】	【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)

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

- 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

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。

あつがとう

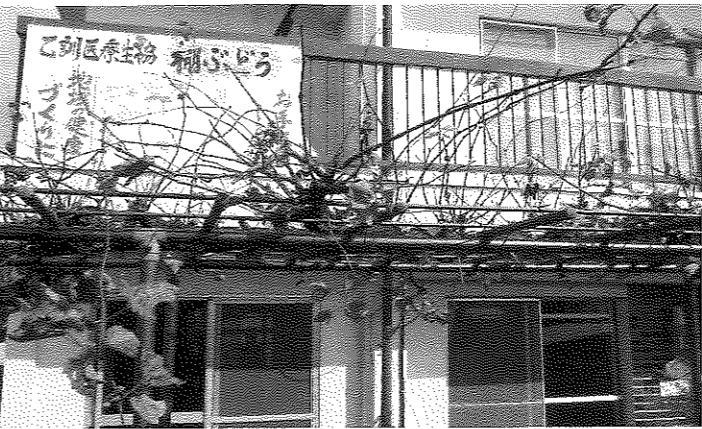
～その経験から学ぶ～

大山崎支部

りづくりでに
ぎやかな集ま
りとなりまし
た。

財政面は3
周年記念バザ
ーでのかまぼ
こ販売で土台
ができる、その
後も手作りバ
ザーなどで安
定しました。

2006年11月にスタートした大山崎支部のたまり場「棚ぶどう」は2021年3月に諸事情により活動は終了となります。15年にわたるその経験から、たまり場のあり方を学び、各支部のたまり場運営の参考になること、新たなたまり場づくりの手がかりになることを探つてみました。



「棚ぶどう」の15年

「診療所から離れていても、たまり場があれば医療生協の役割を伝えることができる」との思いから、長岡・大山崎支部で2006年6月から場所探しが始まりました。そのころ田明寺ヶ丘自治会館で「おしゃべり会」が開かれているところへ参加していた方の家が空き家となり借りられることになりました。住んでいる人がいない、家賃不要（水道光熱費のみ）の好条件で借りることができる、庭にぶどう棚があることから、「棚ぶどう」と命名。毎月1回の食事会や、健康麻雀、布ぞう

で、何かあった時の備えは大切なことでした。

たまり場作りのエネルギーが支部分割へとすすみ、2009年7月大山崎支部が誕生しました。モットーは「みんなで運動・みんなで問題解決・みんなで楽しもう」でサークル活動が定着。行政や社協との連携もすすみ、後援を受けて学習会を開催することができました。

さらに「地域まるごと健康まつり」を開催する町の中央公民館での開催に発展し、毎年の取り組みとなりました。

今まで、健康麻雀・活け花・絵画・リハビリヨガ・映画サークル・若者サロンなどのサークル活動や食事会・映画会等の行事、そして、医療生協のたまり場ならではの健康チケットや健康づくり学習会など多彩に取り組まれてきました。

長年、運営に携わった方や参加者は「食事会が楽しいし、美味しいから」「いろんな人と出会えて、おしゃべりが楽しかった」「なくなるのはさびしい、是非続けてほしい」との声がでています。

また、15年も継続できたのは多くの人の協力があったからです。人に

は「それぞれ得手不得手があるが、みんなが集まればいろいろなことがで

が出てきます。

15年たまり場活動で見つけたことは、人は安心できる居場所があり、役割(生きがい)があれば、いくつになつても変わることができるということ。病気になつても、ひとり暮らしになつても、楽しい活動に参加できれば生きる力がわいてきます。たまり場は高齢者にとっての場だけではなく、担い手にとってもいろいろなことが学べる大切な場所です。「たまり場は元気につながるわたしの支え、支えるわたしの行く先の目標です」

「棚ぶどう」15年間を振り返つてみて思うこと

世話人 米重 恵子

きるとの総括も。居場所としての役割が果たせていた15年でした。今後は新しいたまり場が見つかるまで、田明寺ヶ丘自治会館でいろいろ取り組みを予定しています。

たまり場の現況

現在「棚ぶどう」の他、各支部で11カ所のたまり場があります。内容はおしゃべりや食事のほか歌・お茶・脳トレ・体操など様々な取り組みがされています。(「ロナウドの現在、自粛や制限のため従来の活動を行っていないたまり場もあります)



地域はまだまだ多いのが実情です。「棚ぶどう」が果たしてきた役割を考えると、たまり場が必要です。そのたまり場づくりのポイントは、一拠点となる場所の確保。組合員の人脈を使って、できれば空き家が望ましいですが自己を借りることも含めてさがします。



二 担い手の確保。いろんな特技を持つ人が集まれば様々な取り組みができます。一拠点となる場所の確保。組合員の人脈を使って、できれば空き家が望ましいですが自己を借りることも含めてさがします。



三 参加して楽しいだけ終わらせずに、自分で運営するんだといふ思いが大切です。



『人とのつながり』が健康寿命の大きな要因と言われています。定期・定期で活動することで、地域に根付いた医療生協の活動を地域の皆さんに知つてもらいたい、ださう」そんなたまり場をつくっていきましょう。(鈴木堂・高木)

たまり場の無い支部や「歩いて通えるたまり場」を導えると、空白

「棚ぶどうは、まずはの幼稚園や



「住み慣れた地域で暮らしつづける」は、みんなの願いです。元気なあいだは「楽しみがある」「歩いて行ける場所がある」「活躍できる場所がある(自分の役割がある)」それが医療生協のたまり場です。病気になつたり介護が必要な時には、医療生協の事業所なら安心して利用できます。地域にたまり場があり、支部や班やサークルなどの活動ができる、医療生協の事業所があれば、つながりが広がり「安心の輪」が広がっていくと思います。

15年のたまり場活動で見つけたことは、人は安心できる居場所があり、役割(生きがい)があれば、いくつになつても変わることができるということ。病気になつても、ひとり暮らしになつても、楽しい活動に参加できれば生きる力がわいてきます。たまり場は高齢者にとっての場だけではなく、担い手にとってもいろいろなことが学べる大切な場所です。「た

まり場は元気につながるわたしの支え、支えるわたしの行く先の目標です」

年	月日	活動内容
2006	6月	開所準備スタート
	11月3日	開所の集い
	12月	毎月1回お食事会スタート
2007	1月	健康麻雀サークルスタート
	11月	1周年記念バザー開催
2009	7月	長岡・山崎支部を分割、大山崎支部誕生
	11月	3周年記念バザー開催 町・社協後援の学習会開催、以降5回開催
2010		サークル活動定着
2011		運営体制がほぼ確立
2012	4月	医療生協の事業とのつながり広がる 町・社協後援で第1回「地域まるごと健康まつり」開催。以降、毎年開催
2013		運営が安定。参加者も大幅増
2016		健診・検査・介護事業の活動増える
2017	4~10月	建物のリフォーム 11月3日 リニューアルオープンを祝う集い開催

理 事 会 だ よ り

12月理事会報告

冒頭に塙見監事を講師に「経営基礎講座」の学習会を開催しました。

経常に責任を持つ理事会として、財務諸表の見方や剰余金や予算の考え方など大いに学ぶことができました。

新型コロナウイルス感染症緊急包

括支援事業（国の補助金約460万円）を使った医療・介護での感染対策に必要な設備・備品等の購入、苦情があつた外来の留守電機能を自動化する費用9万円が確認されました。

15年間継続してきたまり場「棚ぶどう」（大山崎支部）が事情で一日閉じることになりました。15年の活動や経験を共有しました。

中長期計画の論議では、医療介護構想案についての支部懇談会で出された意見の共有、土地情報についての面談状況などの論議。支えあいの会との懇談の開催についても確認しました。

1月理事会報告

緊急事態宣言下、理事会も今回か

らウエブ会議で開催しています。

京都民医連の「いのちの相談所」や乙訓社保協の「何でも相談会」の状況、組合員活動の状況など共有しました。

中長期計画の論議では、青い空3月号に掲載する理事長名での「中長期計画作成の進捗状況」の原稿確認、総代会までの論議のテンポと内容、助け合い・支え合いの活動についての方針論議を集中して行いました。

4月～12月までの経営報告

コロナ禍でも、医療収益・予算比97・2%、介護収益・予算比100・4%、事業費用・予算比97・6%、減価償却費・予算比117・7%となりました。今年度の特徴は、コロナによる外来・介護の利用控えを取り戻し、在宅強化、上半期の集団健診や特定健診を下半期で集中的に取り組んでいることです。

費用の面では、人件費、教育文化費が大幅に減少しているのが特徴ですが、費用全般が予算内です。

結果、経常剰余金は、現時点では1788万円（予算比152%）の黒字となっています。

「中長期計画 (2030年ビジョン)」 作成の進捗状況について



理事長
佐藤 卓利

▼これまでの議論の経過

昨年の第41回通常総代会（2020年6月21日開催）で、「理事会として、2030年ビジョンを2020年度中に描きます」と提案し承認されました。その後から、私たちは毎月1回開催される理事会で中長期計画について議論を重ねてきました。この間、来年度の総代会（6月20日開催予定）で中長期計画の素案をお示しするために、作業のスケジュールを立て、理事会での議論と並行して、経営委員会・常務理事会・管理部会議でも議論をしてきました。昨年10月31日には、集中討議のために臨時理事会を開催し、山西副理事長・診療所所長から「医誠会診療所建設の条件」という報告を受け、参加した理事全員が積極的に意見を述べ合いました。

臨時理事会での議論を踏まえて、11月18日と24日の2回に分けて総代

会との懇談の開催についても確認しました。この面談状況などを議論するための面談状況などの論議。支えあいの会との懇談の開催についても確認しました。

緊急事態宣言下、理事会も今回か

▼これから議論の進め方

理事会は、支部懇談会で出された意見のみなさんと直接意見を交換する機会を持ちました。参加者総数は55名でした。今後、1月から3月にかけて残りの3支部で懇談会を予定しています。

職員プロフィール コロナ禍、ヘルパーの 仕事を再認識



ヘルパー
川崎 香奈子さん

▼これまでの議論の経過

昨年の第41回通常総代会（2020年6月21日開催）で、「理事会として、2030年ビジョンを2020年度中に描きます」と提案し承認されました。その後から、私たちは毎月1回開催される理事会で中長期計画について議論を重ねてきました。この間、来年度の総代会（6月20日開催予定）で中長期計画の素案をお示しするために、作業のスケジュールを立て、理事会での議論と並行して、経営委員会・常務理事会・管理部会議でも議論をしてきました。昨年10月31日には、集中討議のために臨時理事会を開催し、山西副理事長・診療所所長から「医誠会診療所建設の条件」という報告を受け、参加した理事全員が積極的に意見を述べ合いました。

臨時理事会での議論を踏まえて、11月18日と24日の2回に分けて総代

会との懇談の開催についても確認しました。この面談状況などを議論するための面談状況などの論議。支えあいの会との懇談の開催についても確認しました。

緊急事態宣言下、理事会も今回か

▼これから議論の進め方

理事会は、支部懇談会で出された意見のみなさんの意見を整理しつつ、職員組合員の職場単位での意見集約も行い、6月20日の第42回総代会で中長期計画の素案（チラシ）をお示しする予定です。私たちは、現在の土地・建物の賃貸契約が終了する2028年度末までに、新しい診療所を完成させなければなりません。そこへ向けた中長期計画は、2021年度から2025年度までの第1期（助走と基礎づくり）と2026年度以降の第2期（ジャンプと実現）に時期を区分したうえで、「基本計画」「経営計画」「建設計画」「人材構想・人づくり」「組織づくり」「地域ネットワーク」などの項目にそつて作業を進めて行く予定です。第42回総代会では、そこまでの議論を整理し今後の検討課題をお示します。次年度へと引き継がれます。

年末から年始にかけて、各支部で「医療介護構想」についての懇談会が開催されました。これまで7つの支部で開催されたすべての懇談会に

訪問介護ステーションでサービス提供責任者（以下、サ責）をしております。介護福祉士養成校在学中にヘルパー・グループホームでアルバイトを経験し、特養に6年勤めた後、改めて在宅でゆっくり利用者さんと関わる感じ、27歳で医誠会に入職しました。その後、結婚・産休・育休を経て復帰し、沢山の方々に助けてもらひながら日々楽しく仕事をさせていただいております。

サ責はヘルパーとして介護サービスを提供するほかに「訪問介護書などの書類作成や請求など」の事務作業」「ヘルパー間での連絡調整等」「ケアマネをはじめとする名事業所、利用者さんやご家族との連絡・サービス内容の調整」など業務は多岐にわたります。

ヘルパーは単に身の回りの世話ををするのではなく、介護保険制度の特徴である「自立支援とは?」を念頭に、思うように身体が動かせなくなつても「何もできないか

こと」がないよう、日々の生活においております。安心した在宅生活を送っています。元気な赤ちゃんを産んで戻って参りますので、あたたかく見守っていました。だから今後も頑張ります。

私は大変恐縮ですが、皆様のお手元に青い空が届く頃、一度目の産休予定です。元気な赤ちゃんを産んで戻って参りますので、あたたかく見守っていました。だから今後も頑張ります。

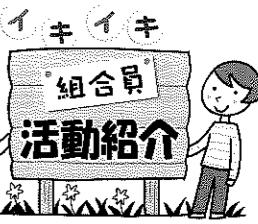
どうすれば住み慣れた地域で、ヘルパーは単に身の回りの世話ををするのではなく、介護保険制度の特徴である「自立支援とは?」を念頭に、思うように身体が動かせなくなつても「何もできないか

職員	リ	レ	ー	(4)
エ	ツ	セ	イ	



ヘルパー
斎藤 麻理子

次回は介護部長の
藤田育男さんが登場予定です。



「オレンジカフェ てらど」として 再開

にこにこオレンジカフェ
実行委員会

「ここにこオレンジカフェ
FH」は新型コロナ感染

が拡大する中、昨年3月から中止に追い込まれました。長らく自粛要請で高齢者の外出機会が減り、認知症が増加しているとの報道もあり、再開を決めました。

実行委員会では休止中も開催方法の検討を重ね、感染防止対策をとり、参加者

を寺戸地区在住の希望者に事前に参加登録を頂き、スタッフを含めた当日参加者を40人までとし、新たに「オレンジカフェてらど」として、寺戸公民館を会場に再スタートしました。

第1回の11月29日には40人・第2回は12月13日に37人・第3回は1月10日に30人の参加がありました。

当口は飲み物・お菓子の提供はせず、参加費を無料とし、マスク着用・上履き持参・入り口での手指消毒・受付での体温測定、席の間隔を空ける・机にパーテーションを設けるなどの感染防止対策をとりました。他地区についても開催の検討をしています。※写真は表紙に(高木)

明けましておめでとうございます。いつも楽しみながら拝読しています。お料理も参考にしています。

(大山崎町・大山崎 今田和代)

国民は頑張って、頑張ってコロナ感染を予防しているのに、国

トップは先手と言しながら何処か違う方向を向いている感じします。

命と経済どちらが大事でしょ

う?命あっての経済でしょ!

(西京区・大原野 立川規子)

ゆずを頂き皮は料理に使い汁はしっかり絞り瓶に詰め、あとはお風呂で温まる。そういう種は焼酎漬け。

(西京区・大原野 松村みよ子)

組合員の活動紹介、楽しく読ませていただきました。

(西京区・御陵 奥村博子)

「おみれ」一ラスでお世話になつていましたが、長い入院生活後も介護になり無気力になつて

いる時に『青い空』のパズルを見つけてボケた頭で考えました。

(西京区・大原野 浅田光子)

新しい年は穏やかでいい年になりますように。

(西京区・大原野 山下紀代子)

「おみれ」の健康づくりの活動を

所は大事だと思います。

(西京区・大原野 横井由美)

新しい年は穏やかでいい年になりますように。

(西京区・大原野 国府昭子)

今年も宜しく御機会になりました。龜は外来種で背が違つて、蛇たちは居なくなりました。しかし鳥は年中渡つて来る。鶯は白・青・五位、年中居て夏は燕、冬は鶲、田を楽しませ話しかけて来ます。見かけなかつた鶲も来るようになります。(長岡宗市・神足 関剛)

(西京区・大原野 浅田光子)

ご無沙汰していた友達から電話がかかってきました。「青い空」に投稿されてお元気ですね。な

ど思ひ出話が続きました。しかもクジ運の

悪い私が当選とは…。コロナ禍が収束しない上に寒くなりそうです。

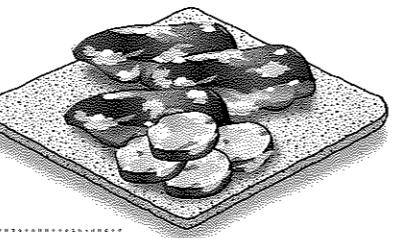
投稿を載せていただき、ありがとうございました。しかしクジ運のがかかってきました。郊外で野や森を残して歩いて楽しんでいます。古社、古墳、城跡と、掘削した都市河川

で歩いて過ごして行きたいものです。

(西京区・大原野 寺田恵子)

大田管理栄養士の料理

カリッと仕上げたサバの揚げ物の主菜に組み合わせるのは、低カロリーながらもボリュームのある海藻サラダとシンプルな小松菜の味噌汁を



サバのからじょうゆ揚げ

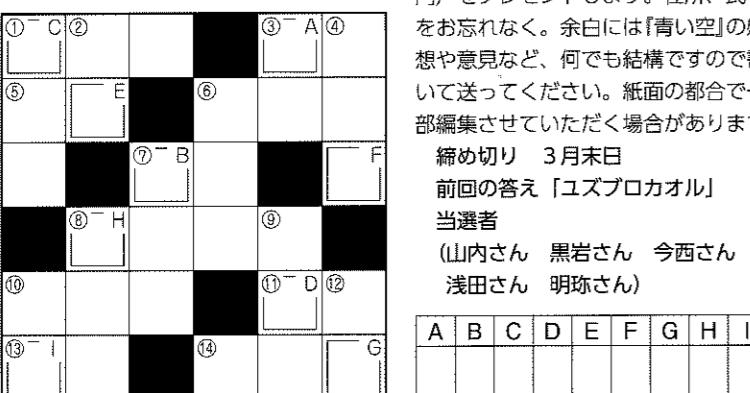
材料(2人分)

サバの3枚おろし	半身(200g)
ときがらし、しょうゆ	各大さじ1
かたくり粉	適量
さつま芋	120g
あら塩	少々
揚げ油	

1人あたり エネルギー 387kcal 塩分1.8g

- ①サバは腹骨をすきとり、小骨を抜き取る。皮目を下にして2~3cm幅のそぎ切りにする。
- ②ポールにときがらしを入れ、しょうゆを少しずつ加えてときのぼす。①を加え、からめる。
- ③さつま芋は4~5mm厚さの輪切りにし、水で洗って水気をふきとる。
- ④油を160℃に熱し、さつま芋をからりと揚げ、塩をふる。
- ⑤②の汁気を切り、かたくり粉をうすぐまぶす。
- ⑥油を180℃に上げて⑥を入れ表面が固まつたら上下を返しながら中まで火を通し、カリッと色よく仕上げる。
- ⑦器に盛り、手前に④を添える。

クロスワードパズル



□の9文字でひとつの言葉を作ってくれださい。答えをハガキ・FAX・メール等で送ってください。正解者のなかから抽選で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、何でも結構ですので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 3月末日

前回の答え「ユズプロカオル」

当選者

(山内さん 黒岩さん 今西さん
浅田さん 明弥さん)

A B C D E F G H I

〒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

宛先

京都・滋賀機関紙コンクール
『青い空』
部門別最優秀賞 受賞

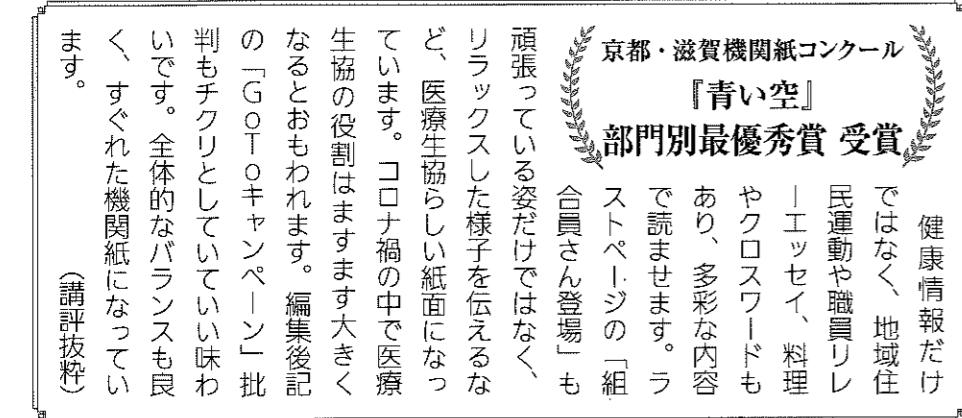
乙訓医療生協
これからのお予定

健康情報だけ

ではなく 地域住
民運動や職員リレ
ーイッセイ、料理
やクロスワードも

あり、多彩な内容
で読ませます。ラ
ストページの「組
合員さん登場」も
頑張っている姿だけではなく
リラックスした様子を伝えるな
ど、医療生協らしい紙面になっ
ています。コロナ禍の中で医療
生協の役割はますます大きくな
ります。全体的なバランスも良
く、すぐれた機関紙になっ
ています。(講評抜粋)

● 4月24日(土)13時半
支えあいの会総会
● 4月28日(水)
『青い空』仕分け作業日





2向支部

小林 澄子さん(72)

「自然環境を守らねば」。これはわたくしが長年考え行動してきた原点です。以前より購買生協で「環境を考えた生活を」を提唱し、一人ひとりの買い物行動をチェックしてみようと呼びかけてきました。買い物かごでの買い物、牛乳パックの回収、余分な包装いらないなど。ちょっと昔は量り売りやビンでの詰め替えや新聞紙での包装でした。今はほとんどがポリ袋詰めで箱に入れたり、きれいな包装紙に包まれたりです。多くはプラスチックで土に返ることができず地球規模の環境破壊が大きな問題になっています。

向日市が「ミニ袋有料化の方向を打ち出したのを機に昨年「ミニ問題を

考える市民の会」を立ち上げ、代表として学組合を開いたり乙訓環境組合の見学をしたりして活動を広めています。市のパブリックコメント募集にも「ミニの集め方、資源「ミニ」の回収をもっと出し易いように、古新聞の回収などいろいろな要望を出し、燃える「ミニ」の量を減らす循環をつくるべきとの意見を添えました。物を作り、売る人、買う人それぞれが自覚を高めることが必要です。消費者の感覚の鈍いところもまだまだあります。がんばりがいがあります。

小林さんは中京区の生まれ。織田信長が討たれた本能寺のあつたところで学校も本能小学校。「学校が大好き」の女の子でした。

夫婦で出かける農作業は「気分転換、いい運動です」。一人での会話が随分多くなりました。
(清原)

仲間と養農園で野菜づくり、そして近くの6向小学校の学校農園でも子どもたちと一緒に農作業を。この地域は田んぼが少なく、「お米はどうしてできるか」の学習のためヒールで田んぼを作り田植えや稻刈りを体験しています。生「ミニ」で堆肥づくりから始め、大根などの野菜やさつまいも、そして収穫物は給食に。いい循環です。

明治の初めごろ、近在の人々がお金を出して造った立派な学校でしたが最近廃校となり残念なことです。学校を出て七条通りの南病院で事務の仕事をしていたとき、友人の紹介で大学職員だった主人に出会い結婚。一人の男の子に恵まれ、2歳の孫が一人、「孫は無条件でかわいい」としばし孫

議に。趣味は読書、推理小説が好きで、いま西部みゆきに嵌まっています。



雑感編集

クロスワードパズルが好きで新聞や雑誌にパズルを見つけるとすかさず解きにかかる。墓盤も市松模様もパズルを想像してしまう。チャップリンの『モダンタイムス』まではいかないがパズルはおもしろい。

それがひょんな事情から作る方に回ってしまった。「毎回楽しみにしています」なんて投書がくるとめちゃ嬉しいし「今回は難しかった」とか「あのヒントはおかしい」の声も確かに反応として嬉しい。

まずは世相や四季のくらしから「答え」を決め、枠に散らして「(J)と(?)」をはめ込んでいく。広辞苑を傍らにうーうー唸りながらたぐ、よこを組み合わせていく。最後の一言が繋がらずご破算のときも。

編集会議で解いてもらおうのが若い水野くんが「(?)」のヒントがある。他の委員はにやにや笑っている。高齢者が多いわが医療生協のクイズならこんな問題があつてもよからうと思つている。

(清原)

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

組合員総数 6,461人

出資金総額 230,024千円
(2021年2月1日現在)発行責任者
田中 とみ子