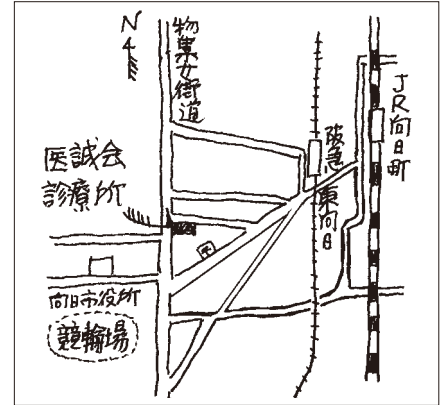


青い空

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



向日市文化資料館にて (西京支部)

- P.2 新年のご挨拶
乙訓医療生協のあゆみ
- P.3 ビジョンを語る
- P.4～7 秋の取り組み紹介

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		【往診】	【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)	休診

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。



乙訓医療生協
理事長

佐藤 卓利
たかとし

昨年、みなさまに新年のご挨拶をさせていただいた時は、「一年後にはコロナ禍も収まって、また楽しく活動ができるだろう」と樂觀していました。しかし、いまだ終息の見通しは立



医誠会診療所
所長 医師

山西 卓
すけ

乗り越えて

おめでとつございます。

昨年はコロナ禍まった大でした。仕事がなくなった人、忙しくなった人、お出かけできなくなった人、運動がで

っていません。この間、ワクチンの接種がすすみましたが、油断はできません。地域の組合員のみなさんには、感染に注意しながら活動を展開していただきたいと願っています。医誠会診療所では、山西所長を中心に、通常の診療体制を維持しながらワクチン接種にも積極的に取り組んできました。今年は、安定した収益を確保して診療所の新築移転に向けた歩みを始めたいと思います。コロナ禍にあっても、創意工夫して事業と活動をすすめます。今年が良い年でありますように。

きなくなった人、様々でした。これまでの常識が常識でなくなり、マスクなど強制されることも出てきました。このような中で、変化を求められ、一方で多様な価値観が鮮明にもなりました。

医療生協である医誠会も活動が困難になり、また、変化を求められています。人は長い歴史の中で、やられっぱなしだったことはありません。いろいろなことを乗り越えて今があります。医誠会もこれを機に、以前よりさらに大きくなり、いろいろな価値観の人が、幸せになりたくて集まってくる場になっていくのではないかと思います。

乙訓医療生協の

あゆみ



蔡東隆先生の
こと

乙訓医療生協の
前身は1960年
8月に開業した蔡
先生の「西京都医
誠会医院」です。

まずは、この蔡先生について紹介しましょう。

蔡東隆、そう日本人ではありません。両親が神戸で貿易関係の仕事をしており、その神戸で1926年に8人の子供の末っ子として生まれました。

当時、台湾は日本の植民地だったので、「日本籍の中国人」であり、蔡先生も自ら「ジャパナイズされたチャイニーズ」と言っていました。

小学生の時に6年間台湾に戻っていますが、その後はずっと日本の学校へ通い1947年京都大学医学部へ進学しました。

大学院在学中に、中国人医師を受け入れてくれた数少ない病院の大阪の姫島病院（当時の院長は沓脱たけ子氏）で脳外科の医師として5年間働きました。

姫島病院では診療活動だけではなく、「健康相談」や予防医学の普及活動などをしていて、この時の経験は蔡先生に大きな影響を与えました。

若くて元気なうちに開業して医療活動を始めようとしていた時、妻の絹さんの友人から条件に合う場所として、向日市の競輪場に近い殿長の土地（現在の京建労の場所）を紹介されました。当時の周囲は数だらけでしたが、地主の五十棲さんの好意で借地とし、姫島病院と京大病院の協力を得て「西京都医誠会医院」を開設しました。当時は、医師が乙訓全体でも10人足らず、救急病院も外科専門の医者も居なかったため、最初から多忙な出発でした。

そして、町の診療所として、骨折や盲腸、怪我、風邪や慢性病の患者など、京都市内に近いゆえに医療不足に悩む地域の「よろず診療所」として開設されたのでした。「医誠会」という名は、蔡先生の医療に対する姿勢を表明するものでした。（鈴木）

2030年ビジョンを語る



乙訓医療生協
専務理事

上西 良太

第42回通常総代会では、乙訓医療生協協同組合の2030年の姿を展望した「2030年ビジョン(案)」を確認しました。あわせて、そこに向かうみちずじについては、テーマごとに小委員会を中心として、つくりあげていくことも確認しました。今年の総代会では、ビジョンを確定し、具体的な活動をすすめていきたいと考えています。

今年はその為の、いわば準備期間です。検討すべきテーマは何か、どんな小委員会が必要か、など、まずは小委員会そのもののあり方から考えることを提起し、書面での意見集約や、検討集会を開催しての意見集約・意見交換を行ってきました。残念ながら、コロナ禍で、幅広い検討の場がつくりづらかったこともあり、思うようなテンポで進んでいない状況ではあります。

次の段階としては、理事会として進め方をまとめ、小委員会の設置や、検

討テーマを決めていきたいと思っています。

2030年ビジョン(案)の中では、人と人がつながる場があり、自分らしく生きるための健康づくり、まちづくりがすすんでいることや、地域で医療・介護活動を幅広く展開し、「足腰の強い」経営を実践していること、中学校・小学校単位に支部があり、20の支部、1万人の組合員が活動していること、助けあい、支えあいの活動が更に大きく展開していることなどを、5つの柱としてまとめ、乙訓医療生協の「ありがたい姿」を示しました。

事業計画の大きな柱は、やはり診療所の新築・移転にかかる課題です。

2030年は、どんな世の中になっているでしょうか。日本の総人口そのものが減少する中、2040年には団塊ジュニア世代が後期高齢者になるなど、高齢化率はますます高まる一方で、就労人口の減少により、いわゆる担い手不足が懸念されます。

そういった時代の新しい診療所に求められる姿とはどんなものでしょうか。

今の診療所の機能や体制が同じように求められているでしょうか。

知恵や願いも寄せあいながら検討していく必要があると思っています。

ただ、高齢化がさらに進んでも、居心地よく住み続けられるまちづくりや、困りごとにみんなで対応するお互いさまの関係づくり、人と人がつながる場づくりなど、医療生協として大切にしていることは、きっと変わらずに求められることでしょう。そういった生協らしさともいえるべき活動が継続し続けるためには、どうすればよいか、も課題です。

「つながり」は、大事なキーワードだと思います。つながりづくりは健康づくり、と医療生協の活動の中では時々耳にします。フレイル予防の学習などでも「つながること」が、予防になるとのお話を聞いたりもします。支部での活動や班会、サークル活動など、人と人がつながる活動の機会は、全て健康づくりであり、また、そのことが、まちづくりでもあるのだと思います。

世の中や地域の様子が変わっても、つながりを意識した活動や事業を行い、乙訓医療生協を持続・発展させる。そのための指針が2030年ビジョンだと考えています。

2030年ビジョン 作成に向けて

小委員会づくりの討議始まる

11月30日(火)午後3時より、小委員会づくりに向けての意見交換会が開催され、オンライン参加を含む20人が参加しました。

山西副理事長から、今日の会議はビジョンの具体化に向けて進め方の方法についての意見交換の場であることの確認があり、今までの到達点の説明がありました。

続いて、参加者から小委員会の構成や必要と思われる数などについて意見が活発に交わされ、職員組合員の関与についての要望も出されました。経営委員会の理事からは、メインの診療所移転には期限があり骨子だけは早急に決める必要があるとの発言があり、山西副理事長より、急ぐテーマから小委員会を作っていけばよいのではとのまとめで意見交換会を終えました。

〇〇の秋 こんな取り組み、 しましたよ

コロナ禍2年目で迎える秋。まだ予断を許しません、組合員活動は徐々に再開しています。それぞれの支部の、行事やレクリエーションをご紹介します。

大原野神社・正法寺散策

2向支部

11月3日(水・祝)に秋のレクリエーション「大原野神社・正法寺散策」に18人が参加しました。大原野神社までは体力に合わせて、物集女バス停付近集合でバスを利用して境谷センター前まで乗車して大原野を楽しみながら歩く、または、南春日町まで乗車して大原野神社まで歩く、などとなりました。大原野神社では、願いを込めて参拝する姿や、近くで草餅をゲットする姿もありました。色づき始めた紅葉の下で持参した弁当



大原野神社、大絵馬の前で

を食べながら話が弾みます。昼食後は近くの正法寺まで足を延ばして散策したり、拝観では鳥獣の石庭や襖絵を鑑賞したり、と夫々が楽しみました。晴天に恵まれ、大原野の景色に秋を感じた一日でした。

(二宅美幸)

向日市そぞろ歩き

西京支部

支部ではバスツアー等のレクリエーションを開催してきましたが、コロナ感染問題もあり、開催できませんでした。今回11月23日の勤労感謝の日に「古の長岡宮を訪ねてそぞろ歩き」大極殿から桜の園、向日市文化資料館、そして蔡先生のお墓にお参りして竹の小径を通って洛西ニュータウンに向かいました。参加者は12人で参加者は少人数でしたが、「昨日は大雨で、今日はこんなに晴天、久しぶりに楽しかった」「来て良かった、こんな近所の向日市に歴史があった事、知らなかった」等の感想が寄せられました。

西京支部が実行委員会の一員として開催している洛西おれんじカフェは11月、42人の参加で91回を迎えま



柿の木の下で

柿狩り、映画会、 フレイル予防など

6 向支部

した。コロナ感染予防で5回程度中止しましたが、毎月1回の開催で来年8月には100回を迎えます。認知症になっても安心して住み続ける事ができる街づくりを目指しています。※写真は表紙 (東 憲二)

昨年度はコロナの対応がわからず、取り組み計画がたてられず、組合員同士のつながりを持てないままでしたが、今年度は6月に計画立案。その甲斐あり、指定ごみ袋説明会を7月に。10月からは訪問を再開

温室の植物に驚きの声

長岡京支部

何年か振りの野外レクリエーションでした。サロン、サークル、地域から参加者28人。「秋の日を楽しもう、きずなを深めよう」と自己紹介をしてから、グループごとに園内を自由に散策しました。紅葉の紅、銀杏の黄色、温室では珍しい植物に驚きの声をあげました。何度も行ったことがある植物園でも新しい発見がありました。園内を回っているうち

し、ほっこり「竹の径」で映画会開催。11月には、ほっこりでフレイル予防体操(7人)、秋レク「柿狩り」、学習会「フレイル予防 食事の話」(9人)を開催しました。柿狩りレクは、小春日和の最高のお天気に恵まれ、参加者16人は童心にかえり、柿狩りを楽しみ食べておしゃべりに花を咲かせ、笑顔のはじける一日でした。12月のほっこり「竹の径」では、来年の干支で「虎の押絵」作りをします。フレイル予防をしながら2030年を見据えて元気に向かっていきたいと思っています。

(牧井美重子)



交流も深まった秋レク

水族館でイルカショー

向陽西向日支部

支部の秋レクとして過去に植物園、動物園を行ったので、今年は、水族館に行くことに。小春日和の気

に、思わぬ人と人の出会いも生まれ、グループごとの交流も深まりました。交通機関の移動の時には、赤いカザグルマを目印にして、足の弱い方や動作の遅い方をカバーするなど、組合員同士の心優しい助け合いの場面もありました。天候に恵まれ、楽しい1日でした。

(小森悦子)



豪快なイルカショー

持ちの良い日で、秋を満喫しました。支部で進めているサークルや個別での参加を呼び掛けたのですが、11月19日(金)参加者は6人でした。参加者からは「コロナ籠りからやっと解放されて、秋晴れの梅小路公園の散策を楽しみました。一度行ってみたいと思っていたので、良い機会でした。紅葉を眺めたり、水族館でイルカショーに歓声をあげたり、のんびり過ごせました」以前は毎年11月23日を秋レクの日としていたの。バスを使って沢山の参加だったよ。」参加者の方からの話を聞き、次からは、秋レクの日を年間計画で決め、余裕を持って取り組んでいきたいです。

(齊藤美保子)

「おもてなしウィーク」で健康チェック

大山崎支部

人口1万6千人の小さな町、大山崎町で「おもてなしウィーク」という行事が開催され、参加58店舗の1店舗としてわたしたち大山崎支部も「健康チェック」で町民の皆さんをおもてなしました。支部のスタッフ6人、医誠会から看護師他の協力をいただきました。大山崎町民の参加もあり改めてその人気を思い知りました。



40代以下が8人、50代が5人。60代以上が12人の参加で、小学生の参加もありたいへん楽しい時間でした。健康チェックの内容は骨密度、足指の力の測定、体組成チェックです。血管年齢の測定を希望する方も多くありましたが実施できず残念でした。来年はぜひ。
(安田義明)

芋ほり、リース作りを楽しむ

4向支部

10月24日に堀井農園で、親子連れ・3世代の参加で恒例になっている芋ほりを楽しみました。

11月は、秋探し散策とリース材料拾いで洛西ニュータウンの大蛇が池くらくセーヌまで、リース材料を集めながら約3時間散策を楽しみました。11月21日に集めた材料などでリース作りを楽しみました。

4向支部内のアルプストレッキング仲間と10月に槍ヶ岳3180m・週沢カールの紅葉を、11月に鳥取県



親子づれで恒例の芋ほり

の大山1709mに、福知山市の大江山832mに紅葉トレッキングに行きました。

昨年の最後の取り組みは、12月12日のお父さんコーラスとの共催で「お父さんコーラスのうた声喫茶」でクリスマスソングやお正月にちなんだ歌などを歌って締めくくりました。
(力石郁太)

秋の植物園へ

5向支部

10月15日、植物園へ出かけました。それぞれ久しぶりの再会です。

いろいろな色彩の花びら咲き誇るコスモス畑、博打の木・ホトトギスなど見ながら歩いていくと、レバノン杉のそばに水琴窟がありました。竹筒先を地面底につけて耳を当てるとさわやかな水音が。

その後、拾月桜(江戸時代から栽培されている八重咲品種)などを見て、植物園会館では「秋のバラ展」が開催中で、バラの切り花展の90人の作品を見てまわりました。昼食後解散、各自別行動になり、わたしはそばのバラ園で数々のバラを見てまわりました。(補足II入園時、70歳



コスモスにかこまれて

以上の方は、保険証・運転免許証を提示すると入園料が無料になります。
(山本祥治)

新年に向けて念頭に思うこと

3向支部

新型コロナウイルスもやっとひと息ついたと思った矢先に新変異型「オミクロン株」の情報が流れてきました。

3向支部の組合員活動については引き続き「考え方の柱」「みんなが守る8項目」に基づいて対応します。

主な取り組みは、ウォーキングサークル、コスモス体操を引き続き行い、状況を見ながら「お元氣ですか



紅葉をバックに

訪問」や「健康チェック」の開催を検討します。

11月14日(日)には、京都府立植物園へ。参加者は9人でした。

サークル活動などを通して、仲間ふやしにも奮闘し、強化月間支部目標を達成しました。組合員活動を通して、健康づくり・つながりづくりをすすめていきたいと思っています。

(香山義輝)

スマホ教室、LINE活用も

向陽東向日支部

11月から3密を守り様子を見ながら日常生活に戻っています。東向日



連絡スムーズになるねえ

支部の運営委員会は、9人で運営しています。コロナ禍以前ではスマホを使っている人が4人でしたが、現在は7人が使用しており、連絡をよりスムーズにするために、LINEを活用することにしました。11月12日に運営委員を対象としたスマホの学習会を行いました。組織部の水野さん、西向日支部の鈴木さんにお世話になりました。12月13日(月)には、昨年の3月から中止していました「ほっこりレインボー」を再開する予定です。様子を見ながらになります。3月27日(日)には「春のつどい」を行いたいと思っています。はやく一緒に食事ができるようにしたいですね。

(新堀悟史)

早めに気づこう認知症

オレンジカフェで

第9回オレンジカフェでらどは11月7日(日)10時から寺戸公民館で開催され、38人が参加しました。ミニ講座は西京医師会副会長の塚本忠司先生による「認知症について」の講演がありました。「認知症かも」と早めに気づくポイントが紹介されました。ゴミ出しの日を間違え、同じ話の繰り返し、約束の日時・会場を間違えなどが紹介されました。

かかりつけ医や地域包括支援センターに相談すれば認知症集中支援チームにつながるとのこと。



講演する塚本先生

多岐にわたる支援依頼

支えあいの会

支えあいの会はコロナの緊急事態宣言中は必要不可欠な支援は継続し、新たな依頼を休止していました。宣言が明け、通常の支援活動に戻っています。

現在の利用会員は126人、支援会員は95人、賛助会員は81人です。

今年度は10月末で利用者数は延べ123人、利用時間は1201単位(600・5時間)です。

依頼内容は発足当時に比べ、多岐にわたっています。重い家具の移動や、介護者の留守時の見守り、お墓掃除、役所への書類申請、確定申告のお手伝いなど。

支援者の高齢化もあり、支援者が足りない状況です。事務局では「組合員の皆さん、ぜひ少しの空いた時間を支援活動に」と呼び掛けています。

(高木)

(高木)

理事会だより

10月理事会報告

引き続きオンラインでの開催となりました。

【決裁事項】

- 訪問リハビリスタッフの増員に伴い、スペースの関係上、現在の職員休憩室を訪問リハビリ事務室にし、職員休憩室は近隣に借家を確保することとしました。

- 新型コロナウイルス感染拡大防止に関する補助金で、電子カルテやパソコンなどの拡充を図ることとしました。

【経営状況】

- 9月度の経常剰余金は137万円となりましたが、予算に対しては112万円の不足となりました。
- 上半期を終え、中間決算後の累計の経常剰余金は2147万5千円となり、予算を1481万9千円超過しています。コロナワクチン関連の支援金等の収益が1294万円と、大きな影響を及ぼしました。

【協議事項】

- 緊急事態宣言解除後も制限してい

た組合員活動について、11月以降は感染対策は行いつつ全面的に解除する事、ただし、食事を伴う活動は高リスクとなる行動を避けることとしました。

11月理事会報告

直接参加とオンライン参加とのハイブリッド開催としました。

冒頭、「損益計算書」についての動画視聴による経営学習会をしました。

【経営状況】

- 10月度の経営状況は、199万4千円の経常剰余金で、予算達成しました。健診は増収、介護事業は減収などあり、事業収益は僅かに予算に未達でしたが、費用が予算を大きく下回り、剰余金を確保できました。

【協議事項】

- 会議にかかる交通費支給について、規程を作成しました。1月より施行予定です。
- 監事より上半期決算監査報告を受けました。帳票類の様式や規程類の整備に関しての指摘の他、損益計算書の記載項目について、正しい表記となっていない科目について指摘を受けました。

職員リレー

エッセイ⑧



看護師 迫田富佐子

医誠会診療所の看護主任をしています。主に外来、訪問診療の対応と看護師に関わる全般の対応を行っています。出身は奈良で、高校卒業後大阪の看護学校へ入学、同時に整形外科病院に就職し、病棟、外来、手術室勤務しながら、学びました。寝る暇がないほど忙しい毎日でしたが、今になってはとても良い思い出です。

したいと思っていたので、最初は医誠会にも長くいるつもりがなかったのが本心ですが、どの部署の職員もとても親切で居心地がよく、気が付けばこんなに長い勤務となりました。

卒業後もそのまま勤務し、結婚を機に京都にきました。一男一女を出産後29歳で復職し、その後は子育てと、もともと体の弱かった母親の介護を両立しながら、様々な病院、医院、企業で派遣やパート勤務をしていましたが、母の入院にて一旦すべて退職し、その時に知り合いの医誠会職員より声かけして頂き2008年医誠会診療所通所リハビリに入職、その後外来パートから常勤になりました。私自身、あまり一つのところで長く勤めるのではなく、沢山の経験を積んで、あらゆる分野を経験

訪問診療とは、病院へ通院することが困難になった患者様に対して医師が定期的に自宅や施設に訪問し計画的に診療、健康管理を行う医療サービスです。訪問診療には看護師も同行し、医師の診療、治療におけるサポートを行っています。住み慣れた地域で安心して在宅や施設での生活が送れるよう、多職種とも連携をとりながら、ご家族さまも一緒に考えていける看護を目指しております。

昨年はコロナ渦で思うように皆さまと接することができずに心苦しいことも多くありました。今年は笑顔で会える日が沢山ありますように、心より願っております。

次回は通所リハビリ主任、鈴木理聖さんが登場予定です。





明るいまちづくり 応援企画

楽しく一緒に！ 「スクエアステップ」 体験してみませんか？

「スクエアステップ」
あまり聞きなれない言葉
かもしれませんね。

実はスポーツ医

学や健康体力学を
専門とする教員が
連携して開発した
科学的エビデンス
(根拠) に基づく

エクササイズです。転倒予防、
認知機能向上、生活習慣病予
防、子どもの身体機能の発達
あらゆる年齢層の体力づくり
などに効果があります。

升目(スクエア)で区切つ
たマットの上でステップパタ
ーンを見ながら覚えてステッ
プしていく運動で、頭(脳・
体(体力)・こころの3つに
同時に効果をもたらし、今で
は海外にも広がっています。



また、この運動を継続することで、
体力(身体機能)の向上、転倒リス
クの低減効果、脳の若返り効果など
も確認されています。

そんなスクエアステップの講習会
を2月・3月に開催予定です。この
機会にぜひ一度体験してみませ
んか？みなさまの参加をお待ちして
います。詳細は『青い空』1月号の折
り込みチラシをご確認ください。

(健康づくり委員会)



健康チャレンジ

みなさん、
元気に
続けてますか？

2021年11月～2022年
2月末までの4カ月間、「健康
チャレンジ」開催期間です。

チャレンジの8コースは、運
動・食・口腔・睡眠などの「医
療福祉生協の8つの生活習慣」
を基本にしています。ご自身
で決めたどんな小さなことでも
OKです。どなたでも、途中か
らの参加も大歓迎です。

目標を決め、チャレンジカレ
ンダーに記録し(2カ月続けま
しょう)、終了後に記録用紙を
提出するだけです。目標達成さ
れた方にはささやかなプレゼン
トをお渡しします。

ぜひ皆さんの参加をお待ちし
ています。

(健康づくり委員会)

チャレンジ用紙をご希望の方は、
乙訓医療生協組織部にお問い合
わせください。

職員プロフィール

コミュニケーションを
大切に



看護師
はるの
藍澤 美乃さん

子育ての時間を取りたいと、自宅
近くで職場を探していて、医誠会診
療所の求人を見つけました。昨年の
5月半ばから、外来の非常勤看護師
として、週に3～5日勤務しています。
看護師になる前は介護福祉士とし
て、障がい者施設で働いていました。
利用者の通院に付き添ううちに、看
護師を目指そうと一念発起。20代後
半で看護学校へ入学しました。
これまで病棟勤務ばかりだったの
で、外来は初めての経験です。とく
にコミュニケーションには気をつか
い、「患者さんとは言葉遣いと、は
っきり喋ることを心がけています」。
慣れてきた頃から、往診にも出て
いますが、在宅看護については、
「まだまだ勉強不足」と。
「ようやく慣れてきました。これ
からも、元気に休みなく働きたいで
す」。
(多田)

いつきに寒くなりせつせと毛糸でセーター、ベスト、帽子、マフラー、楽しく編んでいます。

(西京区・大原野 松村みよ子)

健康チャレンジ、どんな小さなことでもOKという文章を読んで、何かを始めてみようという思いになりました。

(西京区・大原野

横井由美)



運動会がさみしくなりました。仕事をしていたころは、みんな必死だった。子ども共々先生も。いい面も悪い面もあったが、運動会という行事を終えると、子どもたちがぐっと伸びた感じがあったが、今はどうなんでしょう。

(向日市・森本町 由良緑)



「健康チャレンジ」が始まりましたね。吉祥院友の会の9月～10月の「健康チャレンジ」が終わり、寂しいと思っていたところでした。

本チャレンジは、4カ月間！目標を決めて、やる気満々！達成してからの褒美も、楽しみです。

(宇治市・白川 中平二三)



今月からサークル活動が始まること。楽しみにしていたのでウキです。皆さん密にならない様、しっかり3密を守って楽しいクリスマスやお正月を迎えましょう。

(向日市・寺戸町

薄田暁子)



読者のひろば

多くの支援を受けながら、やっとデイに通所できる様に成りました。何げない日常が

いかに幸せな事かを改めて感じ、大切に生きなくては

と思っています。

(西京区・大原野 浅田光子)



フレイル・オーラルフレイル研修会開催される

10月30日(土)

午後1時から、

医療福祉生協連

主催の「たのしく学ぶフレイル・オーラルフレイル研修会」がオンライン形式で開催され、

乙訓からは6カ

所12人が参加し

ました。

コロナ禍にお

けるフレイルの

克服を目指し、

お口の健康の重要性を考え、組合

員・多職種の連携によりおいしく長

生きのまちづくりを進めることを目

的とした研修会です。

まず、元「ためしてガッテン」演

出担当デスクの北折一氏のメモを取

るスキを与えないほどの笑いと盛り

だくさんの話題提供の講演、続いて

全国から三つの生協のロングピロピ

ロや「あいいうべ体操」などの活発で

ユニークな健康づくり活動の報告と

シンポジウムが行われました。

視聴した当生協組合員からも次の

ような感想文が寄せられました。

参加者の感想

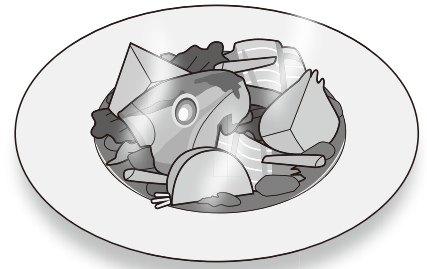
●お口の健康づくりの大切さと「あいいうべ体操」などによる健康づくりを、組合員はもとより、組合員以外への呼びかけ方法と仲間ふやしのきっかけづくりも考えていきたい。

●ロングピロピロさっそくやってみたいと思いました。「歯ッスル講座」「あいいうべ体操広げ隊」「長息生活」等ネーミングがすてきです。楽しくわかりやすく参加してもらったための工夫が参考になりました。

●各地で積極的なサロン(たまり場)の開催と充実した内容を知ることができた。「つながり」があれば乗り越えられる壁、そのために「つながり」の維持が大事なことがわかりました。

●今こそ医療生協の活動でコロナウイルスを吹き飛ばさないといいました。不確かな情報に右往左往していたことに気づき、健康で生き続ける極意は基本的な生活をちゃんと送ることだと思いました。

ブイヤベースをタイのあらで簡単に。
カブを加えて温まります。



大田管理栄養士
の料理

タイのあらとカブの ブイヤベース風

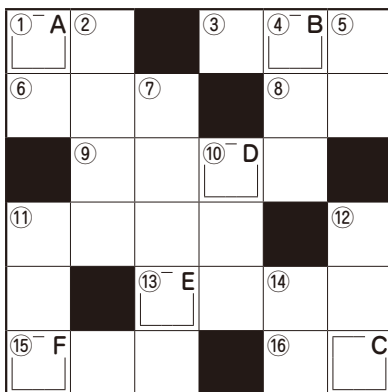
材料 (2人分)

タイのあら 300 ~ 350g
カブ(葉つき) 2個(約200g)
オリーブ油 大さじ1
にんにく(つぶす) 大さじ1
ネギ(小口切り) ½本(50g)
トマト(さいの目に切る) 1個(150g)
① 水 3カップ
② ローリエ 1枚
③ 顆粒ブイヨン 小さじ1
塩、コショウ 少々

- ①タイのあらはぶつ切りにしてたっぷりの熱湯で下茹でする。葉は塩ゆでして3cm長さに切り、カブは1/4に切る。
- ②なべにオリーブ油、にんにく、ネギを入れ、弱火で炒める。ネギがしんなりしたら、トマトを加えてざっとくずし、タイと③を加える。煮立ったら灰汁を除いて15分煮る。さらに、カブを加えて10分煮て、葉を加えて塩、コショウで味をととのえる。

1人あたり エネルギー 280kcal 塩分1.1g

クロスワードパズル



□の6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 1月末日

前回の答え「ウンドウカイ」

当選者

(高橋さん 薄田さん 中平さん

山下さん 野村さん)

A	B	C	D	E	F

〈タテのカギ〉

- ①行動の障がいとなるもの。手〇〇、足〇〇
- ②その土地を代表する産物
- ④地下の炭化水素を主成分とする液体
- ⑤スルメ、アオリ、ダイオウ
- ⑦大きなくしゃみ、風邪じゃない?
- ⑩第1位、トップ
- ⑪試しにやってみる。〇〇〇〇錯誤
- ⑫家の敷地。武家〇〇〇
- ⑭〇〇マリ、〇〇長、〇〇とび

〈ヨコのカギ〉

- ①長寿の象徴。縁起のいい動物
- ③郷里に帰ること
- ⑥武力によって権力を握ること
- ⑧液体が気体に変化すること
- ⑨資本家が労働者を働かせ、儲けること
- ⑪その年の新米で作った酒
- ⑬江戸っ子は〇〇〇〇の銭は持たぬ
- ⑮雨ふり、〇〇〇〇中止
- ⑯それほどでもないのに本気になってこだわる。〇〇になって怒る

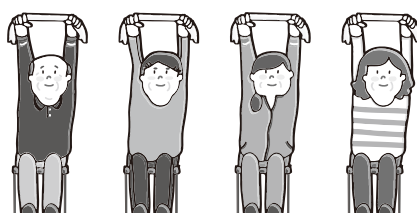
宛先

〒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

11月に取り組んだ川柳募集に、多数のご応募ありがとうございました。現在選考中です。受賞作品は『青い空』3月号で発表予定です。発表後に授賞者へ記念品をお届けいたしますので、いましばらくお待ちください。

(組) 員活動委員会

「フレイル予防(健康づくり)」 「つながりづくり」 川柳受賞作品発表について



● 2月22日(火)
※ 23日(水) 祝日のため
『青い空』 仕分け作業日

乙訓医療生協
これからの予定



大山崎支部

西澤 志津子さん(92)

100まで生きて、 もっと勉強したい

いま、一番楽しんでいるのはマージャンです。奥が深いし頭の体操にもなります。長年慣れ親しんだ「棚ぶどう」が使えなくなったのは残念ですが場所を替えて続けています。

志津子さんの毎日は週3回のデイケア、食事会、絵画のサークル、声楽の練習と忙しくみんなが迎えに来てくれ出かけます。

お家へお伺いして話を聞きました。大山崎、円明寺ヶ丘団地の小倉神社近くのマンションで独り暮らし。でも近くに娘さん一家が居て何かと世話をやいてくれ心強いといいます。

玄関を入ると若い人の部屋のように

に明るいです。ピンクや赤を上手に使い、自ら描いた孫の姿などの水彩画が飾られています。寺町の画廊で展示会も開いていたそうです。きれいなドレスはオペラを歌う舞台衣装。古着屋さんで買ったウエディングドレスを仕立て直した手作り品。公民館などでの発表会ではいつも大人気です。

68歳で最愛の夫をなくして泣いてしょぼくれた毎日を過ごしていた時、心配した仲間たちがひっぱり出してくれたのがきっかけで今の生活が始まったのです。

左京区吉田の生まれ。女学校時代は日本が戦争につき進んでいて勉強もできずパラシュートを縫う工場に勤労働員、お腹がすくの何より辛かったと言います。

京都市役所に勤めながら3人の子どもを育てます。夫の昭三さんも京都市役所に勤め労働組合一筋で、東京の自治労本部に行ったり、子どもには母親に苦労を押しつけるひどい父だったようですが、志津子さんとはもっと深い信頼と愛



情で結ばれていたのです。夫を愛し、信頼し、友達仲間を大切に、困った人には誰にでも手を差し伸べ援助する。でも間違ったことには「それは違う」としっかり言う。周りの人たちはそんな生き方を見習いたいと言います。

わたし、100まで生きようと思っているの。もっと勉強したい。世の中のこともっと知りたい。あまりにも理不尽なことが多いでしょう、周りの人に上手に訴えたいの。92年の人生で一番よかったのは夫と出会えたこと。いやだったのは戦争です。辛かったこともあったけれど今はずっと楽しい毎日です。

(清原)

編集 雑感

人間ドックで体重が増加しているのに、栄養不足と指摘されました。体質の問題もあるようですが、食生活を見直すよう、栄養指導を受けました。

それでスマートフォンのアプリを活用し、日々の食事を記録し始めてビックリ。タンパク質と炭水化物が足りず、脂質の摂取が突出していたのです。自分のイメージでは、カロリーを抑えつつ、糖質を控えた食事のもりだったのに、これでは確かに栄養不足になるはずでした。

それから毎食栄養バランスを考え、一日のトータルでタンパク質・脂質・炭水化物の適正量と、年齢と活動量に見合ったカロリーと併せて摂取できるよう努力したところ、健康的に体重と体脂肪も減少しました。

日々の何気ない日常も、時折きちんと見直すことが必要です。新年を迎えた1月は、ちょうどいい機会ではないでしょうか。今年一年の、皆様の健康を願っています。

(多田)

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
上西 良太

組合員総数 6,412人
出資金総額 216,836千円
(2021年12月1日現在)