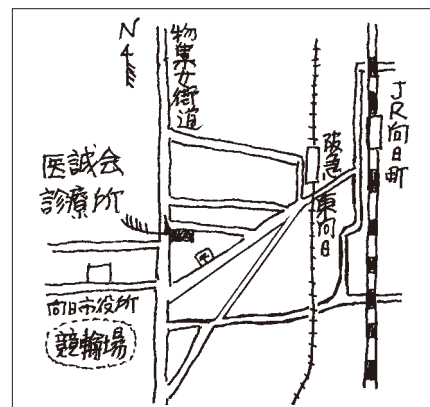


青い空

題字／蔡 東隆先生



のびのびとミニ運動教室体験 (長岡京支部)

- P.2～3 健康チャレンジ
- P.5 総代決定のお知らせ
- P.6 通所リハビリ休止のお知らせ

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(腎科)	大山(内科)	休診
午後 13:30～15:00			山西 (完全予約制)			休診	休診
		【往診】	【往診】	【往診】	【往診】		
夜間 18:00～20:00		山西(内科)	休診	休診	大山(内科)	山西(内科)	休診

- ・発熱やかぜ症状(鼻水・せき・下痢など)のある方は、電話でご相談の上、受診していただきますようお願いいたします
- ・午前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

駐車場が十分ありません。ご協力をお願いします。

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(休止中)
- ◆ 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

乙訓医療生協の
ホームページ

アクセスはこちらから▶

<https://www.otokuni-hcoop.com/>
Eメール: info@otokuni-hcoop.com



健康づくりでイキイキ生活



健康チャレンジ

健康づくり委員会のよびかけで2021年11月～2022年2月末までの4カ月間（2カ月は続ける）、「健康チャレンジ」に取り組みました。
基本チャレンジの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」をもとに、ご自身で決めたどんな小さなテーマでもOKとしました。目標達成された方はささやかなプレゼントをお渡しします。

2019年から取り組み始めた健康チャレンジは、今回で4回目となりました。

コロナ禍が長期化し、活動を制限される不自由な日常生活の中ではありましたが、過去最高の参加者（95人）となり、個々の健康への意識の高さを感じました。

各支部の運営委員会を中心に、組合員への声かけや、地域の公園などでのラジオ体操の参加者、また、ヨガサークルやコスモス体操・リフレッシュ体操・スマイル体操などサークル活動を通しての呼びかけが、取り組みの広がりにつながっています。ウォーキング・ラジオ体操・筋力トレーニング・ストレッチなど健康維持を目的としたチャレンジが多く、たくさんの方が複数のコースを選んで挑戦されていました。「寒くても、雨が降っても、雪が降っても、へこたれず毎日歩きました！」という報

告もありました。

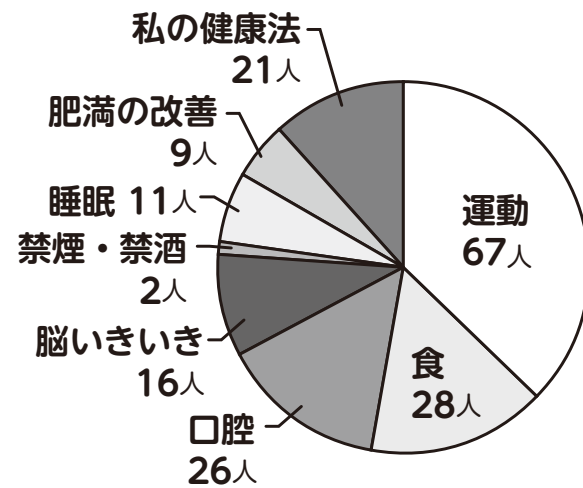
「自分の健康は自分の力で！」コロナの終焉がまだまだ見えない毎日、自分らしく生き生きと暮らしていくために、これからも健康チャレンジに取り組んでいきましょう。

参加者の多かった支部は、3向、向陽西、5向、大山崎でした。男女別としては、女性が8割、男性が2

割、70代が50人（53%）、80代が23人（24%）、60代が19人（20%）でした。90代が1人、50代が1人、30代1人は今回が初めてです。項目別では運動67人（37%）、食28人（16%）、口腔ケア26人（14%）、脳いきいき16人（9%）などです。

（健康づくり委員会）

チャレンジされたコース



参加者の感想

坂下友二さん（91歳）
向陽東向日支部



コロナ前は週2回のグランドゴルフや健康麻雀、ほっこりサロンで歌ったりと週のほとんど外に出る機会があり楽しんでいました。コロナ後は外出を控え、テレビの前で座る時間が多くなり、そのうち今年の冬に心臓を患い静養、その後は一層健康に気を付けるようになり、毎日、血圧・脈拍をノートにつけ健康管理をしています。

寒さが和らいだ頃から散歩を再開。医誠会までの往復を休み休み20～30分かけて歩いていきます。健康チャレンジの自己評価は60点です。

松本美智子さん（79歳）
3向支部



健康チャレンジに初めて参加。かつて、医師に変形性膝関節症と言われ、手術を勧められましたが、何とか自分で治そうと歩くことにしました。寒くても、雪や雨が降っても30分ほどのポールウォーキングを毎日



藤原敏子さん（80歳）
西京支部



健康チャレンジに参加したのは2回目。今回は体操と脳トレのコースで参加。体操・筋トレと脳トレは洛西老人福祉センターに月2回通っています。西京老人センターも利用しています。

家では毎日20分の体操とウォーキング、外出しないときはルームランナーを10分利用。外出するときは行先までできる限り歩くように。脳トレは老人センターでもやって

いますが、家では、漢字を書くこと、漢字に仮名を振ること、文中の漢字の間違ひを見つけることなどをしていきます。ナンバープレースも頭の体操になっています。

自己採点は85点とのことですが、元気にこれだけのメニューをこなせているのは100点。

稲葉洋子さん（81歳）
3向支部



早くに夫君を亡くされて一人住まい、「健康には気をつけています」と運動、食、口腔、脳のコースとも100点満点です。

健康法を伺うと、腕立て伏せ20回、テレビ体操、なわとびを日課にしており、向日市の健康塾や頭の体操にも通っていると。

食生活では十六穀米、発酵食品を摂取するように心がけていると話されます。口腔には一年に3回は歯科へ通い、27本の歯が健在です。と、元気いっぱい。

池田廣子さん（79歳）
大山崎支部



地域のボランティア活動で忙しくされています。多様な方法を工夫し

てウォーキング95点の採点でした。一日の目標は7000歩、ひと月に20日は歩くこと、1カ月の合計歩数を20万歩としてスマートフォンで管理しました。

1週のうち3日は友人と3人でコースを変えたりしておしゃべりを楽しみなが夜に歩きます。

夫君とは時間の都合がつけば2人で、歩数が足りないとなつた一人でも頑張つて目標達成です。

膝を痛めているのでストレッチなども取り入れ、フレイル予防に工夫されています。

千葉由紀子さん（66歳）
長岡京支部



「夫が脊柱管狭窄症で健康づくりに頑張っているの、わたしもチャレンジしました」と。仕事帰りのバス通勤をウォーキングに変えて、1日5000歩から7000歩、コースを変えて周りの景色を楽しみながら歩いて良かったです。採点は90点。家では寝る前に腰痛対策のストレッチ体操、口腔の歯みがきとうがいには注意しています。食事は朝夕に野菜をたっぷり付けます。

理事会だより

2月理事会報告(3月2日に開催)

【決裁事項】

●診療所外階段の修繕・塗装25万3千円

【経営状況】

●1月度の経常剰余金は▲268万6千円と、今期初めて赤字となりました。もともと赤字予算でしたが、更に71万8千円届いていません。事業収益は6万7千円の予算超過でしたが、医療収益が増加した一方、介護収益が減収となり、超過額は大きくありません。訪問介護で利用回数が伸びないこと、通所リハビリでは終了やコロナ禍での利用控えなどで利用者数が減少していることが特徴的です。事業費用は86万3千円の予算超過でした。人件費の予算超過が目立ちましたが、今期の職員の入退職を反映し増加しています。

【協議事項】

●医誠会診療所通所リハビリテーションを休止することを決めました。職員の退職により、事業に必要な法定の人員数が確保できない為、休止の判断としました。ご不便・ご迷惑をおかけいたします。

たします。

●コロナ禍での職員への励ましメッセージを理事一同で作成しました。

3月理事会報告

【経営状況】

●2月度の経常剰余金は378万6千円の黒字となり、予算超過額は435万5千円でした。介護事業は1月と同様の傾向の中、収益減少していますが、医療事業は新型コロナウイルス感染症への対応が増え、その為の診療単価の上昇や、新型コロナウイルスの接種、健診の増加などの要因で大幅な収益増となりました。事業費用は184万円の予算超過となりました。人材紹介手数料が大きな費用支出となっています。

【協議事項】

●通所リハビリテーションの理学療法士1名、介護福祉士1名、看護師1名の退職を確認しました。
●43回通常総代会の開催に向けた準備について検討しています。
●京都府のまん延防止等重点措置の解除にあわせ、組合員の活動制限を解除する旨発信しました。引き続き感染対策には留意しましょう。
●臨時総代会招集請求が一部総代から出され、対応を検討しました。

2022年度及び2023年度 組合員総代決定の お知らせ

2022年4月1日に第2回総代選挙管理委員会を開催し、各選挙区とも、立候補者数と定数が同数でしたので、以下のみなさんを組合員総代に決定いたしました。(敬称略)

第1選挙区：向陽東向日支部

定数 17人

浅倉静代／薄田暁子／大迫啓子／杜若勝夫／川上清美／竹内敦子／地海香代子／中川郁子／中塚康子／中村智江／林富佐子／眞柄明子／増田康夫／水谷和夫／村山晃／森下総子／森安美和子

第2選挙区：向陽西向日支部

定数 15人

赤城博子／井上禮子／大石一光／小林登代／齊藤美保子／高木春男／玉城勝子／玉木洋子／中山多恵／西村律子／橋本陽子／松居正利／山崎安子／山本朝栄／山本洋子

第3選挙区：2向支部

定数 9人

小野留美子／木田宏司／君島渉／多田久美子／町田豊／三宅美幸／村井文枝／山口秀治／山本氏恵

第4選挙区：3向支部

定数 13人

安部袈次／伊藤弘子／植木由美子／岡敏明／門野三郎／清原巳治／香山義輝／佐伯和則／田中洋子／中村とも子／西田佐知子／由良緑／和田正子

第5選挙区：4向支部

定数 13人

浅井誠一／阿部美恵子／生路彰／大

第6選挙区：5向支部

定数 10人

志万幸久／勝見進／木元富士子／坂口真美／竹内賢治／中武治光／平田千代美／広瀬美砂／松本圭三／若杉清彦

第7選挙区：6向支部

定数 20人

池上弘子／石澤春彦／板倉洋子／伊藤憲一／稲本味／今井富江／榎本史香／岡庭美恵子／小黒明紘／甲斐正博／川上洋子／北尾文子／木村千栄子／竹中照郎／丹野かほる／千脇隆一／中川妙子／橋本あけみ／福井ともみ／牧井美重子

第8選挙区：西京支部

定数 23人

東憲一／足達宗凡／市川弘子／一ノ尾照江／稲葉都／岩田正勝／遠藤綾子／大田千恵子／岡本昌子／川瀬博／久野まゆみ／小寺薫／小林しのぶ／駒井雅子／齋藤信男／阪本逸子／

第9選挙区：長岡京支部

定数 22人

澤秀子／田坂靖子／鳥木叔江／畑中辰也／藤田和雄／湊理恵／幸ひろ子
秋山喜美江／足立将晃／石村侑／植木良一／江口美佐子／川崎妙子／倉田悠生／上坂愛子／小林繁代／新庄耐子／瀬川光子／竹中敏雄／中川多美子／中村あさ子／中村歩／二階堂恵子／林昭男／福井京子／持永由紀子／森淑子／山内民子／山本法政

第10選挙区：大山崎支部

定数 5人

赤尾三智郎／池田廣子／大西壘／福田信一／山副スヘノ

第11選挙区：その他地域

定数 8人

赤塚賢一／大松美樹雄／加藤圭子／河本卓一郎／佐々木保幸／畠中孝敏／原田三智子／山路卓也
以上155人

2022年4月1日
乙訓医療生活協同組合
総代選挙管理委員会

委員長 鈴木堂司

第43回 通常総代会

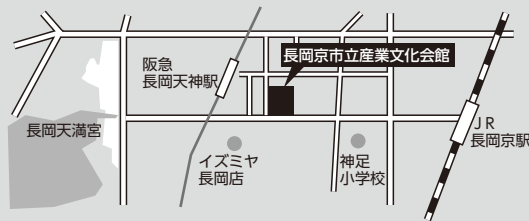
第43回

日時：2022年6月19日(日)

午後1時開場 1時30分～4時30分

会場：長岡京市立産業文化会館 1階大会議室

対象：組合員総代のみ (オブザーバーはご遠慮ください)



新型コロナウイルス感染状況が見通せないため、オブザーバー参加は見合わせていただきます。ご理解ください。

状況により、予定を変更する場合があります。詳しくは後日お届けする(総代宛)、総代会のご案内をご確認ください。



明るいまちづくり 応援企画

さて、向日市ではこの国の方針にどれだけ応えているでしょうか？

①市は様々な取り組みを行っています。市民の健康増進の場として親しまれてきたゆめパレアの温水プールの改修費用が高額になるとして

②コミュニティ活動への参加を高め、地域を支えるコミュニティ活動の活性化を図る。

③日常生活圏・徒歩圏域に都市機能を計画的に確保する。

④街歩きを促す歩行空間を形成する。

⑤公共交通の利用環境を高める。

今、向日市内で計画や施工が始まっている開発は、経済的開発を主目的にした従来型のまちづくりですが、これからは健康増進を目指した健康まちづくりです。

自治体は国が示すガイドラインに沿った施策をすべきであり、住民参画による自立的な健康まちづくりを目指しましょう。

(鈴木堂司)

国土交通省では自治体に対し「健康・医療・福祉のまちづくり」のためのガイドラインを示し、そこでは必要な取り組みを5つ挙げています。

①住民の健康意識を高め、運動習慣を身につける。

住民参加によるまちづくりを

廃止しようとしています。

②統計では地域のコミュニティ活動への参加率が特に低い人が多いことが示されているタワーマンションの建設を進めようとしています。

③市の中心部である阪急東向日駅周辺では、イオンと市役所東別館が開所しましたが、ライフシティが閉鎖、UJ銀行は市外へ転出し、都市機能の確保は十分とは言えません。

④歩行空間より、自動車交通のための都市計画道路を優先して計画。

⑤コミバスは運行を始めたが路線バスが大幅に減便されています。

今、向日市内で計画や施工が始まっている開発は、経済的開発を主目的にした従来型のまちづくりですが、これからは健康増進を目指した健康まちづくりです。

自治体は国が示すガイドラインに沿った施策をすべきであり、住民参画による自立的な健康まちづくりを目指しましょう。



乙訓医療生協の

事業活動

医療・介護・健康相談

訪問看護ステーションにじ 所長

看護師 福井 真喜

長岡京組合員活動センター「青い空」にて、毎月第2水曜日の14時～15時に、乙訓医療生協の看護師による「医療・介護・健康相談」を開催しています。無料でどなたでもご利用できますのでご参加ください。

センターを活用して、地域の健康づくりや、つながりづくりに貢献できればと、昨年の12月から始めました。相談内容は気軽なものの場合もあれば組織部までご連絡ください。個別相談内容は、認知症や骨粗鬆症、耳鳴り、などがありました。

3月までは、全体の懇談会形式でしたが、4月からは前半は全体で懇談、後半に個別相談を行っていただきます。お気軽に、顔を出してください。お待ちしております。

日時
毎月 第2水曜日 14時～15時

会場
長岡京組合員活動センター「青い空」
(セブン通り いちまる整形北側)

内容
健康相談・血圧測定等

担当者
乙訓医療生協
訪問看護ステーションにじ
看護師 福井

問い合わせ先
075-921-0667
(組織部)

乙訓医療生活協同組合医誠会診療所通所リハビリテーションを、2022年4月末日付で休止することとなりました。組合員の皆さんには大きなご不便ご迷惑をおかけすることとなり、大変申し訳ありません。

通所リハビリテーションを休止せざるを得なくなった理由は、職員員の退職により、国が定める人員基準を満たさなくなったためです。国が定める介護保険制度での人員基準は、リハビリ職、介護職、看護職を、定員に対して基準に沿った割合で配置する必要があるというもので、当診療所では、最低でも3.3人の配置が必要です。

とりわけリハビリ職の配置は必須で、利用者さんがおられる時間帯に午前、午後でそれぞれ最低でも1時間以上は配置する必要があります。

2021年度は、2020年度から職員を減らした体制で運営を続けており、6名の人員体制でした。2月にリハビリ職である理学療法士が1名退職することとなり、残るリハビリ職が1名と、配置体制が厳しくなりました。さらに3月末付で、介護職と看護職の職員が1名ずつ退

通所リハビリテーション休止のお知らせ

職することとなり、4月以降は3名の体制となり、法的な人員基準も満たせなくなることが明らかとなりました。

人員確保の努力は続けて来ましたが、手を尽くしたつもりです。ハローワークはもちろん、職員からの紹介、人材紹介会社やインターネット広告を使いましたが応募はありませんでした。その為、事業の休止を選択せざるを得なくなったというのが経過です。

3月2日の第10回理事会で休止を判断し、利用されている皆さんやケアマネジャーへの連絡や説明、行政への届出などを優先的にすすめました。

急な判断でもあり、組合員の皆さんへの説明が不十分なままの事態の推移となり、不安を広げてしまったと感じております。あらためてお詫び申し上げます。

なお、総代の皆さんにおかれましては、急遽4月後半に、総代懇談会を開催し、経過の説明などさせていただきます。

専務理事 上西良太

乙訓医療生協の



医療生協の
設立へ

「地域の健康を守る会(略称「守る会」)は設立後、蔡先生を中心に健康づくりのための学習会を始め、体

力テスト、健康相談会が行われ、ハイキングや新春の集いなどの親睦的行事、様々な趣味のグループ活動なども取り組まれていきました。そして、世話人も増えて、みんなが代表世話人、事務局の他4つの部署のいずれかに属し、3年目には会員が180世帯(約600人)で6地区20班となっていました。

1977年2月に「乙訓の健康と医療に関する協議会」(略称「健医協」)が設立され、「守る会」を中心とした「健医協」の運動により休日診療所と公的病院の建設の要望が高まり運動が広がって、今日の乙訓休日・応急診療所(1982年4月開設 済生会京都府病院(1983年7月開設) 設置

へととなりました。こうした活動は「守る会」のアンケート調査から始動し、様々な団体への働きかけが実を結んで行政を動かし、地域ぐるみの運動へと発展したのですが、それは蔡先生の地域医療への姿勢と人脈ネットワークに支えられたものでした。

このころ蔡先生が悩んでいたのは医誠会医院の後継者と、乙訓地域での病院建設ラッシュの中、経営本位ではなく、住民本位の診療をどう発展させていくかということでした。そうした時、「組合員が出資し、運営し、利用する」という住民が医療活動に参加する組織「医療生協」のことを知りました。

その活動は蔡先生の思いと一致しており、職員を含め医療生協の具体的な学習を始め、80年2月に第1回の学習会を行いました。そしてその年の7月、蔡先生を始め4人が、予防・治療・社会復帰まで一貫した医療活動をしていた「倉敷医療生協水島協同病院」へ見学に行き、医療生協設立への第一歩を踏み出しました。(鈴木堂)

※参考文献「ある巨木 蔡東隆ものがたり／早川八重子」「ひとまちきょうふつてい」「あいふれあいささえあい」

春が来た組合員のつどい

長岡京支部

3月26日（土）産業文化会館で「新加入組合員さん歓迎・配付者さんご苦労様の組合員のつどい」が開かれました。

乙訓で精神科医・内科医として開院約50年の野々下靖子先生のインタビュー、スマイル体操講師の糸井恵子先生のミニ運動教室、中山久美さんの小唄、長岡京市在住のプロピアニスト森麻衣子さんの演奏、空くじなしの福引などバラエティに富んだプログラムで、参加者は61人、雨のため予約数より下回りましたが楽しいひと時を過ごしました。

80歳で医院を閉めて、その医院で認知症力フ工を開いておられる野々



向日市、市民ふれあい広場にて

が多く費用と労力を費やして築いた御土居があります。平野神社や北野天満宮周辺を散策した後、縁日を散歩する予定です。

参加希望があれば組織部までお問い合わせください。（山本祥治）

「オレンジカフェでらど」再開

にここオレンジカフェ

コロナのまん延防止期間（2・3月）休止していたオレンジカフェでは、2か月ぶりに4月3日（日）10時から寺戸公民館2階で開催し38人が参加しました。

オープニング体操の後、医誠会診療所の作業療法士の東豊樹さんが「コロナフレイルを予防しよう」と

下先生は、50年を振り返って「地域で繋がるのが大切」と話されました。医療生協の繋がりもより深まった1日でした。※写真は表紙

（小森悦子）

桜の径ウォーキング

西京支部

3月27日（日）、昨日の冷たい雨が嘘のような晴天に恵まれ、先回り多い17人の参加者がありました。阪急西向日駅から出発し、住宅街の桜を眺めながら、噴水公園、旧上田家住宅まで歩きました。

上田家では、ガイドの方から長岡宮の成り立ちや発掘調査について説明を聞き、住宅の中を案内して頂き



向日神社で集合写真

題して講演をしました。長引くコロナによる外出自粛などが続くなか、フレイル予防には運動も大事だが人とのつながりが大切。さらにバランスの取れた食事と口腔衛生を保ち、適度な運動が必要とのこと。

（高木）

健康体操サークル、結成

6向支部

運営委員が向日市のフレイル予防運動サポーター養成講座を受講、卒業して地域の健康づくりをリードしています。

4月5日（火）、寺戸公民館にて健康体操「イキイキ寺戸」サークルを結成して15人が参加しました。コロナ禍のもと会場が人数制限をされていて希望者が入れない盛況です。団塊世代が後期高齢者にさしかかるとい、国も地方行政も、そしてわたしたちも、歳をとっても自立生活ができるようにと必死です。参加者はフレイル予防を意識しな

ました。その後、大極殿公園でお弁当を食べて、向日神社から桜の園まで歩きました。

桜の花は咲き始めたところで、見頃はまだこれからという感じでしたが、満開の木も幾つかあり、青い空にピンクの花が映える素敵な写真が撮れました。春が来た喜びを感じながら、のんびりゆっくりウォーキングを楽しみました。（阪本逸子）

運営委員会兼ね、梅小路公園で花見

3向支部

4月2日（土）、桜満開の梅小路公園で支部運営委員会を兼ねたお花見をしました。2019年開業した梅小路西駅で下車、駅前は賑やかな屋台が並ぶ市が立ち、水族館前の広場では「よさこいソーラン踊り大会」も開かれ華やかさいっぱいです。見頃の桜の前に陣取った一行は持参の弁当を傍らに、まず支部総会に提案する議案を検討する運営委員会を開きました。香山支部長より年間の活動報告、新年度の方針などの報告を受け討議しました。

終わってお弁当タイム。「神崎屋さんの弁当、たけのこ、花菜と季節



イスを使ってストレッチ

がら身体を動かし、筋トレや脳トレに励んでいました。サークルは毎月第1・3火曜日、1時半から3時まで寺戸公民館で行われます。どなたも参加できますが事前に申し込みが必要です。（井月）

1年半ぶりの健康チェック

向陽西向日支部

4月8日（金）、13時30分から快晴に恵まれ、まださくらが残る西向日公園で健康チェックを開催しました。参加者は15人でした。計画はしたものの何回もコロナの影響で中止してきましたが、1年半ぶりに実施出来ました。



満開の桜の下で

感あっていいね」と大満足。ブラブラと手づくり市を見て回り帰途につきました。急遽仕事の入った人、選挙で忙しい人などあり、参加者は6人でした。（清原）

桜の花咲く

5向支部

4月3日（日）、朝から曇り空、小雨も今にも降り出しそうな状態。支部として、コロナに注意しつつ、毎月郊外散策を行おうと計画の第1弾の花見は天候不良。参加者8人が周りの桜を観ながら、「天気が良かったらいいのに」と愚痴もです。

次回の計画は5月25日、北野天満宮の縁日です。神社の傍に豊臣秀吉

長い自粛生活の中で体力の低下が心配され、今回は血圧・握力・開眼片足立ち・指輪っかの測定をし、結果説明を行いました。

握力測定では女性は20キロ前後、男性は30キロから40キロで特に低い方はありませんでした。

開眼片足立ちでは88歳で60秒以上と良い結果の人は、日頃体操をされています。

自分で出来るふくらはぎの周囲を測る「指輪っかの測定」を皆さんにしてもらいました。これは筋肉の減少を自己評価できる簡単な検査です。すき間のできる人が何人かあり、要注意。（高木）

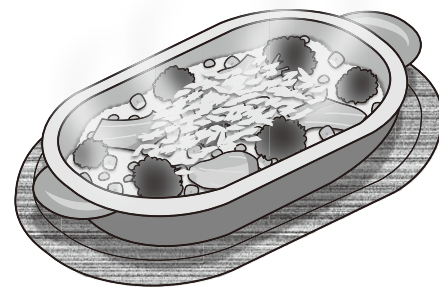


指輪っかの測定をする参加者



コーンクリーム缶を使って、お手軽グラタン

サケとブロッコリーのグラタン



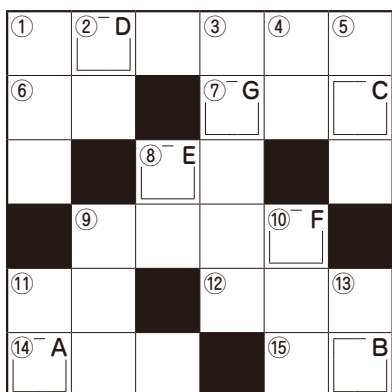
材料 (2人分)

- ブロッコリー 1/2個(150g)
- 塩、コショウ 各少々
- 生サケ 2切れ(70g)
- 塩、コショウ 各少々
- サラダ油 少々
- スイートコーン缶詰(クリーム) 150g
- 牛乳 1/4カップ
- コショウ、パン粉 各少々

1人あたり エネルギー 275kcal 塩分1.9g

- ①ブロッコリーは小房に分けて固めに茹で、水気をきって塩、コショウする。
- ②サケは皮を引いて、ひと口大のそぎ切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、サケを軽く炒め、塩、コショウする。
- ④スイートコーンに牛乳を加えてのばし、コショウを加えて混ぜる。
- ⑤グラタン皿にバター(分量外)を塗り、①③を入れて④をかけパン粉をふる。220～230℃のオーブンで約15分こんがりとするまで焼く。

クロスワードパズル



□の7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 5月末日
 前回の答え「カイケンノー」
 当選者
 (加藤さん 藤原さん 内田さん
 森上さん 野村さん)

A	B	C	D	E	F	G

〈タテのカギ〉

- ①○○○ボール、○○○クリーム
- ②昆虫が幼虫、サナギから成虫になること
- ③先入観をもってものを見ること
- ④○○→売る
- ⑤50歳
- ⑧光の差さない状態、○○に紛れる、一寸先は○○
- ⑨羊毛で織った布
- ⑩内裏雛のうち皇后になぞらえた人形
- ⑪三重県北部の旧国名
- ⑬まるい形、○○周、○○盤

〈ヨコのカギ〉

- ①医療生協の最高決議機関
- ⑥大型のサメ、関西以西でこう呼ばれる
- ⑦労働組合の略
- ⑧八女と書く福岡県南部の茶どころの市
- ⑨海にすむ亀の総称
- ⑪アルファベットの5番目
- ⑫睡眠中、体を冷やしてカゼや下痢などをすること
- ⑭○○○タイマー、○○○サービス
- ⑮わざわざ、○○を免れる



おばあちゃんの知恵ぶくろ

貝類を砂出しする時は、必ずざるに入れる

たつぷり時間をかけて砂出しをしたのに、あきりの味噌汁に砂はいっていた。これは砂出しに工夫が足りな

のでは、貝を引きあげる時、吐き出した砂がまた貝についてしまいます。ざるに入れておけば、砂はボールの底に沈殿し、貝をきれいに引きあげることができ

川柳づくりのコツを読んで、敷居が高い世界だと思っていましたが、そうでもないのかも…と思えました。(西京区・大原野 横井由美)

※

『青い空』の「川柳 笑って」口ナ吹きとばそう」は見出しの通り、とても面白い記事でした。(西京区・大枝 黒住嘉輝)

※

川柳作品、お見事。皆さんうまいね！特に大賞、座布団3枚、楽しく脳トレにいいですね！(向日市・寺戸町 中村とも子)

私の住んでいる国では、「もめごととは戦争でなく、話し合いで」「戦争は、もうしない。何があってもしない」と決めた。憲法の値打ちが、光っています。大事にしないといけ

読者のひろば



ない！(宇治市・白川 中平一二三)

※

今年はなぜか寒い日が続きます。コロナで家の中が長く、静かに庭をながめ、ゆっくり本を読み編み物していつになんと幸せと今の時間を楽しんでいます。(西京区・大原野 松村みよ子)

配食サービス(昼食)のお知らせ

配食サービスを5月から拡大し、平日の月曜～金曜の利用日とします。

昼食600円 (1食550円+配達料50円)

詳しくは法人事務局までお問い合わせください



お詫びと訂正

前号の乙訓医療生協のあゆみで、「地域と健康を守る会」と記載しましたが、正しくは「地域の健康を守る会」です。お詫びして訂正いたします。

- 6月19日(日) 通常総代会
- 6月22日(水) 『青い空』仕分け作業日
- 各支部総会の日程は、支部ニュース等でご確認ください。

乙訓医療生協 これからの予定

「ここを最後の職場として、末永く働きたいと思っています」(多田)

病院長めと訪問看護は中身の違いがあり、漠然とした不安はありません。いざ働き始めると、訪問看護ならきちんと患者さんと向き合えると、仕事内容に満足しています。

働く仲間にも恵まれて、今では「医誠会大好き」と思うまでになりました。

「ここを最後の職場として、末永く働きたいと思っています」(多田)

病院勤めと訪問看護は中身の違いがあり、漠然とした不安はありません。いざ働き始めると、訪問看護ならきちんと患者さんと向き合えると、仕事内容に満足しています。

働く仲間にも恵まれて、今では「医誠会大好き」と思うまでになりました。

こうして今年の1月4日から、医誠会の訪問看護ステーションで、常勤で働いています。

奈良県の出身です。これまで結婚や転居を機に、さまざまな病院で勤務してきました。前の職場が忙しすぎて、患者さんと向き合う時間が十分になかったことがストレスとなり、退職。その後人材バンクに登録して、働き方の相談にのってもらい、訪問看護を紹介してもらいました。

職員プロフィール



看護師

平尾 美穂さん

患者さんと向き合える
 職場 医誠会大好き



2向支部
あきひと
松山 昭人さん(75)

今いちばんの楽しみは マスターズ陸上競技大会

「健康まつり」、今年ではできるだけかなあ。ぼくはあの雰囲気が好きなんですよ。テント立ての段階からわくわくします。地域の人とも一緒に楽しめますし、学校の「学園祭」と同じです。高校の体育教師をしていたので思い出します。

松山さんは2向支部の運営委員を務め、学校での経験を生かして「明日まるサークル」で健康体操のサポーターをしています。向日市のサポーター養成講座に参加して始まりました。頭の体操も取り入れていきます。「にんじん班」という絵手紙サークルは支部の85歳以上の方に「お誕生日おめでとう」のメッセージを

添えて絵手紙を届けていて、ぼくもその一員として楽しんでいます。みなさんとても喜んでくれます。こんな支部の活動のようすを知らせる「支部だより」も作っています。パソコンが駄目なので手書きです。こういう仕事が好きなんですよ。

兵庫県淡路島、由良の生まれ。小学1年まで過ごし大阪へ引っ越ししました。子どもの頃から運動神経はいい方で中学では陸上部に入り、やり投げの腕を磨き、市岡高校でも陸上部に所属し十種競技に取り組みました。十種競技は2日間で10種目の競技をこなす過酷なものです。先生の勧めもあり京都の教育大学へ進学、小、中、高の教員免許を取得し大阪茨木の追手門高校の体育教師になりました。大学を卒業して2

年目に2つ歳下の後輩と結婚、彼女は障害児学級の教師をしていました。

4年前、軽い脳こうそくを患い物忘れがひどくなつてと苦笑い。

今いちばんの楽しみは「マスターズ陸上競技大会」というのがあり、やり投げ



にエントリー、練習に行くときです。ずっと続けたいです。

医療生協との関わりは近所で支部長だった山本義則さんに誘われたのがきっかけです。地域には立派な人がたくさんおられます。こんな人の知恵や経験を貸してもらえると魅力ある組織になってほしい。2030ビジョンももっと具体的に方針を示してほしいですね。

少子化、高齢化の進む中、健康で過ごすための運動、認知症対策など国がやらねばならないことを医療生協は先取りしているのだと思います。(清原)

編集 雑感

「理不尽」とは辞書を引くと道理に合わないこと、あるいは矛盾していること、筋が通らないことを意味する言葉。人は理不尽な目にあうと、怒り、失望する。

ロシアによるウクライナ侵攻は理不尽極まりない所業で多くの命を奪い、町を破壊している。営々として築かれてきた日常が一瞬にして無くなる悲劇が繰り返されている。

ウクライナの人口は約4千万人。避難民が1千万人と4人に1人が他所に避難を余儀なくされている。かつての「軍縮」という言葉は忘れ去られ、我が国を含めて「軍拡」に走っている。世界の各地で紛争が絶えない。世界的な大きな理不尽から身の回りの理不尽まで世の中には実に多くある。

では理不尽なことが起きたらどうしたら良いのか。遠いところの出来事や身の回りの出来事にも関心を示し、声を挙げることが望まれる。

(高木)

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
上西 良太

組合員総数 6,318人
出資金総額 213,805千円
(2022年4月1日現在)