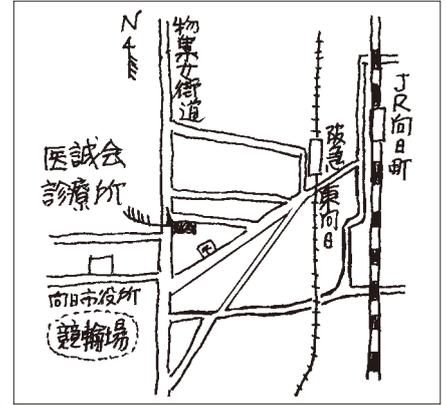


青い空

題字／蔡 東隆先生



イスに座ってストレッチ (健康づくりサークル交流会)

- P.2 川柳発表
- P.4 乙訓医療生協のあゆみ (最終回)
- P.5 通所リハビリ廃止について

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(鬚)	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

笑って健康呼び込もう

川柳受賞作品発表

前年に続き2回目となる、「健康づくり」にちなんだ川柳を募集しました。コロナ禍の困難が続く中、医療生協らしい「健康づくり」をテーマに、少しでも元気づけあえればという趣旨で取り組み、総勢15人から36作品の応募がありました。組合員活動委員が持ち点を投票し、合計得点の高い作品から順に選出しました。受賞者へは記念品をお届けします。

川柳づくりのコツ

川柳とは、和歌にルーツを持つ5・7・5で詠む文芸です。俳句との違いが分からない方も多いかも知れません。川柳は、「人を詠む」「口語体で詠む」「季語と切れ字は必要ない」のように俳句との違いがあります。

選考の感想

応募のあった36句、みんな粒ぞろいで選考委員を悩ませました。

大賞上田さんの句、布団の上げ下げはけっこうたいへん。それをストレッチと考え軽やかに。おみごとでした。星野さんの歩くことが長生きの秘訣を「冥途のゲート遠ざかり」はいかにも川柳的表現ですね。昔乙女さん「恋は元気の源」とは楽しい。いくつになってもワクワク気分です。暮らしたいですね。

健康体操、ウォーキングとお題、「健康づくり」に沿った医療生協ならではの句が多く寄せられました。川柳は社会風刺、権力者を皮肉り笑いとばす庶民のエネルギー発散の場だったのですね。健康にちなんだお題とともに、ユーモアに包んだ社会風刺ものもつくってみてはどうでしょう。

(組合員活動委員会)

お題

『健康づくり』

入賞



大賞

毎日の布団上げ下げストレッチ

(上田禧子さん)

受賞の感想

腰が悪くなりベッドにしようかと思ったが、これもストレッチだと思い毎日の布団上げ下げを口課にしています。ベッドにしたり、布団の敷きっぱなしの方も多いが、毎日の積み重ねが大事、健康志向を心掛けています。「大賞のご褒美、ラッキー！」

おしゃべりで ストレスとばす 班会議 (井月喜八郎さん)

歩くほど 冥途のゲート 遠ざかり (星野信敏さん)

血圧と グルメがいつも せめぎ合い (清原巳治さん)

恋をして 後期高齢 返上す (昔乙女さん)

サプリより よく効くすぐ効く 孫の顔 (清原巳治さん)

減塩食 はじめてわかる 素材の味 (綱本暢子さん)

医療生協のたまり場



大山崎支部「新棚ぶどう」

[場所] 大山崎町下植野寺門
[取り組み内容] 健康づくりの学習会やおしゃべり会、健康チェック、健康麻雀サークルなど
[連絡先] TEL.075-921-0667(組織部)

11月15日、新【棚ぶどう】お披露目健康チェックカフェをしてオープンしました。コロナ禍で食事会などはできませんが、サークル活動から始めています。

大山崎支部のたまり場「棚ぶどう」の活動は、「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2006年11月にオープン。円明寺にある個人宅をお借りして、月1回の食事会や学習会、生け花や健康麻雀、映画会、絵などのサークル活動をしてきました。「特技を生かして運営、問題はみ



(馬場)

んなで解決、みんなで楽しもう」をモットーに、健康づくり、つながりづくりに取り組んできました。長年親しまれてきましたが、惜しまれながら2021年に終了となりました。しかし、「サークル活動や集いは続けて欲しい」という声があり、自治会館や個人宅をお借りして活動を続けていきましたが、「やっぱり、いつでも気軽に使える場所が欲しいね」という思いは消えず。新しい場所探しを追求。終了から2年後、総代さんのご厚意で、再び個人宅をお借りできました。

また、円明寺自治会館での絵やヨガのサークルも続けています。



健康チャレンジ

94人が参加

「55分間頑張った」

今年で3年目の取り組みでした。継続参加の方も増え、定着し始めています。コロナ生活も3年、未だ感染の終息が見えない状況でしたが、各支部の健康体操、ラジオ体操、サークル活動での声かけなど、今回は人とのつながりが取り組みの継続に反映されている感想も多く寄せられました。一部紹介します。

「前回と同じコースをやりました。睡眠は生活の基本と思ってるので今後も大事にしたい。(75歳男性)」

「チャレンジコースが沢山ありどれにしようか迷った位です。目標をもって行動すると1日1日の達成感がありとても良かった。(80歳女性)」

「今年もチャレンジ出来たことを喜んでいきます。コロナに負けず計画したことはまあ実行できました。(85歳女性)」

「ウォーキング、ラジオ体操と人にとのつながりが出来て楽しい！」

会話や思いやりで心が癒されます。(80歳女性)

「運動を始めるよいきっかけとなりました。走った後は気分も良く生活リズムも規則正しく、いいことづくめでした。(42歳女性)」

「誤嚥するようになったのでアイウベ体操、音読、歌を続けたいなりました。このチャレンジ8コースはとても重要なことだと思う。(85歳女性)」

『自分の健康は自分の力で』『地域で仲間と一緒に』『これからもいきいきと暮らしていくために健康チャレンジに取り組んでいきますよう！ (健康づくり委員会)』

参加総数 94人

<男女比> 男性 26人 女性 68人

<年齢別> 30代 1人 40代 1人
50代 4人 60代 17人
70代 46人 80代 25人

<コース別> 170

運動 64 食事 26 口腔 19

脳いきいき 15 禁煙禁酒 3 睡眠 10

肥満の改善 13 私の健康法 20

理事 会 だ よ り

12月理事会報告

【経営状況】

11月度の経常剰余金は763万円の黒字、335万円の大幅な予算超過でした。

収益増、費用増でしたが、事業費用は4万円の予算超過に留まった事、事業収益については医療収益が大きく増加した事から剰余確保が増える要因となりました。

新型コロナウイルス感染症が前月に比べて増加傾向、在宅診療の増加した他、介護収益も苦戦の続く訪問看護を除き概ね予算超過したことも特徴です。

【協議事項】

人事関連で、作業療法士の定年退職と再雇用、事務職員の来年度定年退職、事務職員の4月からの副主任登用を確認しました。

12月の総代懇談会をうけて、通所リハビリについては5月1日付で廃止することを決定しました。

2023年度予算の議論開始と、2030ビジョン検討会議の報告等の共有を行いました。

1月理事会報告

【決裁事項】以下を決裁しました。

・診療所事務室パソコン更新 18万7千円

・リース車両更新 199万3千円
*5年リース総額

・6月1日付で訪問看護ステーションに所長交代（福井所長は法人間異動）

【経営状況】

12月度の経常剰余金は747万円と前月に続き黒字、674万円の大幅な予算超過でした。

新型コロナウイルス感染症の増加や在宅医療の増収で、医療収益が大きく増加しました。介護事業は厳しいですが、訪問看護にも改善傾向が見られました。コロナ対応の体制確保等の協力金収入もあり、事業収益が大きく増加したのが特徴です。

【協議事項】

人事関連では非常勤運転手、非常勤ヘルパーの退職を確認しました。生協強化月間のためを決定しました。

2023年度予算案・2030ビジョンの検討は継続し、総代会に向けた段取り等を確認しました。

通所リハビリテーション5月1日で廃止を決定

専務理事 上西 良太

2022年6月の第43回通常総代会において、「通所リハビリテーションの再開について議論にとりかかります。地域の状況や求められるサービス、これからの事業の展望や持続可能性などの要素も重視しながら、必要な条件や課題を整理し、明確にしながら検討をすすめます」とし、「2030年ビジョンを展望する上でも重要な課題です」と、その位置づけも示しました。

2022年8月から10月の理事会にかけて、再開に必要な条件や課題を提示しながら、時間をかけて議論を重ねました。結果、再開できないことはやむを得ないとの結論に至りましたが、総代懇談会で議論経過もまとめて報告を行い、組合員の意見をしっかりと聞いた上で最終決定することといたしました。

12月23日（金）と26日（月）の2回、総代懇談会を開催しました。その中で、「通所リハビリテーションの再開はできない」ことを理事会の議論到達としてお示ししました。また、議論の経過として、事業休止と

なった大きな要因は人員の確保が困難であったことだが、以降も専門職の確保をめぐる情勢の厳しさは変わらない中で、休止期間として認められたこの1年間のうちに、再開に必要な職種及び人員数を確保することはできない、との判断に至ったことを説明しました。

参加者からは、人員確保の努力や通所リハビリテーションのスペース活用についての質問や、やむを得ない判断ではないか等のご意見をいただきました。

これらの意見も踏まえ、12月の理事会で「2023年5月1日をもって通所リハビリテーションを廃止すること」を決定しました。

今後の通所リハビリテーションのスペース等の活用については、組合員のニーズにも応えられるよう検討をすすめます。引き続き、「総合力と連携」の視点で私たちの持つ資源を再認識し、組合員や地域から求められる事業の強化見直しを進め持続可能な事業を追求してまいります。



かかりつけ医として相談を！

2011年、診療所の全面改修と共に、2階の大ホールを利用した健康づくり事業

どの新しい取り組みが始まりました。また、この年の3月11日に発生した東日本大震災に際しては、乙訓医療生協では義援金・募金活動や支援物資を送るなど、救済活動に全力を注ぎました。

2012年3月には「文化の集い」が初めて開催され、サークルや班活動を通して文化を楽しみながらつながりを深めました。

2013年6月の総代会で、通所介護・居宅介護支援事業所・訪問介護を基本とする新しい介護事業を開始することを決定し、8月の臨時総代会で長岡京市の土地・建物の購入を決定しました。しかし、不動産売買契約後に、建物の高さ・建ぺい率が建築基準法に違反しており、介護施設として利用

できないことが判明しました。医療生協は、契約無効として手付金などの取り戻し手続きを行って係争となりましたが、結局、取り戻すことができず、苦い教訓を残すことになりました。

2016年、いつまでも住み慣れた地域でくらし続けたいという願いを実現するため、組合員同士の助け合いの組織として、「支え合いの会」が活動を開始しました。2019年5月、98年に蔡東隆所長の後継者として着任以来20年乙訓の在宅医療を支える一助を担って動められてきた津田光夫所長が退任され、山西卓医師が新所長として着任されました。山西新所長の専門は家庭医ですが、ご本人は、昔ながらのかかりつけ医に近く、困り事があれば何でも相談して下さいと言われていました。

また、同年から佐藤卓利新理事長のもとで、2020年からはコロナ禍により組合員活動が大きな制約を受けていますが、地域組合員と職員らが様々な工夫をしながら活動を進めています。（鈴木望）

職員	リレー
エッセイ	⑪



訪問介護主任 榎本史香

私は向日市で育ちました。近所に医誠会診療所で働く職員の方がおられ家族ぐるみで交流がありました。

当時はまだ旧診療所で診療されていた時期でした。両親が組合員になるときに、その職員の方が「蔡先生という良い医師がいる」という話や社会保障を良くする署名の説明など、ごく近くの町医者とは違う世界が医誠会にはあるようだと、子ども心に感じました。

子どもの頃から人見知り、恥ずかしがり屋な性格です。そんな私ですが、友人がしていた高校演劇の手伝いをしたことがきっかけで少し交友関係が広がりました。そして、演者を支える裏方の仕事があることを教えてもらいました。

「看護」の仕事に近い職業として、「介護福祉士」の資格が取れる短大に進学したのは、「医誠会」での体験と「裏方の仕事」がマッチしたからだと思います。

卒業後、介護職として他の会社

に就職しましたが、翌年介護保険の始まりと同時期に非常勤職員として医誠会に採用していただきました。部署が変わりながら、今はヘルパーとして勤務しています。自分でもこんなに長く続くとは思いませんでした。多くの組合員や利用者、職員、知人に支えられてここまで来られたと感謝しています。年賀状仕舞いを考えることがあります。人とのつながりは大切だと思ふことが多く、また新しいプリンターを購入しました。

40台半ばになり、苦手で後回しにしてきたことが山づみです。息抜きも楽しみながら、仕事も社会をより良くする取り組みにも関わりたいです。

ヘルパー募集中です。人生の先輩に学び、生活を支える仕事を一緒にしませんか。

次回は調整中です。

※参考文献 乙訓医療生協30周年記念誌「あゆみ」p.102-103

大田管理栄養士の料理

梅干しとツナで調味料いらず。春のやわらかくて香りのよいニラを。

梅味ニラタマ

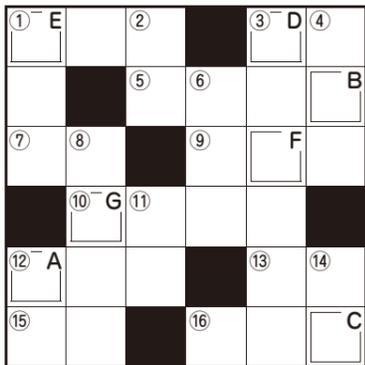


- 材料（2人分）
- 卵 2個
 - ニラ 1束(100g)
 - 梅干しのみじん切り 大さじ1/2
 - セロリ、玉ネギ 各50g
 - ツナ水煮缶 小1缶(70g)
 - サラダ油 大さじ1/2

- ①ニラは3cm長さに切る。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンに油を熱して、ニラを炒める。しんなりとなったら、ツナを汁ごと加え、梅干しを加えて均一に混ぜる。卵をまわし入れ、木べらで大きくかき混ぜて半熟状に火を通す。

1人あたり エネルギー 151kcal 塩分1.3g

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 3月末日
 前回の答え「ユメオカタロウ」
 当選者（喜多さん 薄田さん 山崎さん 中村さん 菱田さん）

A	B	C	D	E	F	G

〒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

〈タテのカギ〉

- ①ものまね上手な小型オウム
- ②富士山をのぞむ駿河湾の景勝地、〇〇の松原
- ③その国の国籍を持たない人
- ④東日本各社の発行するIC乗車カード
- ⑤人が死に至った原因
- ⑥野球で投手が投球する場の小高い盛土
- ⑦カラー
- ⑧不手際なこと、失敗
- ⑨山あいの谷川、〇〇ガニ

〈ヨコのカギ〉

- ①一定の目的を持ち集まった仲間、盗賊の〇〇
- ②気体のこと。水素〇〇、毒〇〇
- ③むしたごはんを乾かして保存用にしたもの
- ④お正月。〇〇を廻して遊びましょ
- ⑤タテ④の関西版
- ⑥片目をつむって合図すること
- ⑦四国88カ所など霊場をめぐること、お〇〇〇さん
- ⑧地球上の2地点の標準時の差
- ⑨採光、通風などのために設けた開口部
- ⑩民衆の中から生まれ伝承されてきた説話

生協学校開催

組合員活動委員会



生協学校 オンラインも活用して

1月21日(土)、第4回医療福祉生協学校が開催され、オンラインを含め17人が参加しました。10月の第1回から以後、毎月第3土曜日に開催され、今回で第4回となります。あらたに発行された「みんなが学ぶ医療福祉生協」をテキストに、今回は、5章「日本の医療・介護のしくみと『医療福祉生協の地域包括ケア』をテーマに、藤田介護部長が講師となり、自らの経験談を交えた実践的な話をさ

「骨は何本あるでしょう」「筋肉は縮む力で関節を動かします」永年の生活のなかで姿勢が崩れます。靴底の裏をみて自身の姿勢をチェック、1日1回は意識して姿勢を正しましょう。最後はストレッチと筋トレをしました。いずれも息を止めないで週に2〜3回、継続することが大事です。※写真は表紙(丹月)

1月28日(土)、健康づくりサークルの交流学習会が医誠会ホールで開催され、14人が参加しました。これは、向日市の高齢者健康指導員(サポーター)養成に役立てる活動する組合員を、健康づくり委員会が後押ししての4回目の開催です。今回はスキルアップとして当訪問リハビリテーション作業療法士の歌川陽子さんから、骨と筋肉の役割について人体の基本から学びました。「骨は何本あるでしょう」「筋肉は縮む力で関節を動かします」

イキイキ 組合員 活動紹介

れ、参加者からは「医療・介護のしくみとその問題点がよく分かった」「親戚が認知症になり、とても参考になった」「制度の改善に向けて力を合わせる事が大事ですね」などの感想が寄せられました。(鈴木堂)

骨と筋肉のお話にもナルホド 健康づくり委員会

健康体操「イキイキキキ」サークルの活動を学びました。「練功十八法」「コグニサイズ」：興味津々です。(西京区・大原野 横井由美)

健康体操「イキイキキキ」サークルの活動を学びました。「練功十八法」「コグニサイズ」：興味津々です。(西京区・大原野 横井由美)

支部運営委員、配付者さんが高齢になってきて、引きつぎがないため困っています。(向日市・寺戸町 中村とも子)

私の脳トレ、①購読している新聞雑誌のクロスワードパズル、ナンバープレースを解く、応募する。②ラジオで英語と中国語を毎日聞く、書

いつも充実した中身に感心しております。編集者の方のご苦勞、能力に改めて敬意と感謝を申し上げます。(向日市・寺戸町 菱田葉子)

民生児童委員が終わり、次はお弁当作りのボランティア、女性コーラスのお誘いがあり、また毎日楽しく過ごしています。(西京区・大原野 松村みよこ)

健康体操「イキイキキキ」サークルの活動を学びました。「練功十八法」「コグニサイズ」：興味津々です。(西京区・大原野 横井由美)



読者のひろば

く、声に出す。③頭皮マッサージ。④ピアノの練習。(宇治市・白川 中平二三)

新しい年を迎え、皆さんお変わりないですか？新型コロナウイルスやインフルエンザも流行のようので「向日市がんばり体操」で体力作り一緒にこの冬をのりこえましょう。(まだ「マスク」は外せませんね)(向日市・寺戸町 薄田暁子)



乙訓医療生協 これからの予定

●4月26日(水) 『青い空』仕分け作業日

京都滋賀機関紙協会コンクール 『青い空』 部門別最優秀賞受賞

写真も多く、見出しも工夫されています。平和や社会保障などの学習面、クイズや料理など、見事な機関紙だと感じました。カラー表紙なども、一度挑戦してみたいと思います。(講評抜粋)

『青い空』を一緒に つくりませんか!



乙訓医療生協では、機関紙『青い空』編集委員を募集しています。新聞づくりに興味のある組合員の応募をお待ちしています。あわせて『青い空』で取り上げてほしいテーマも募集しています。宛先は、「クロスワードパズル」のコーナーをご確認ください。



長岡京支部

中村 あさ子さん(74)

医療生活協活動も お手伝いしたい

新しくできた長岡京の活動センター「青い空」でお話を聞きました。とともにジャラジャラと牌をかきまぜる音がしてきます。

中村さんはセンターができて、健康麻雀サークルの「入門講座」に参加したのがきっかけで、すっかりはまり月2回通ってきています。「まだ新しいのに上手なんですよ。知らん間に上がらるんですよ」。川崎センター長の声がかかります。

中村さんは福知山の農家の生まれ。「中学、高校のとき農繁期は家の手伝いが第一、ちょうど中間試験と重なり、田んぼへ教科書を持ち込

んで勉強しました。農家の子どもはみんなこんな状態でしたね」

福知山高校を卒業、府の職員採用試験に合格。最初の職場は府立医科大学の保険請求の仕事でした。労働組合青年部の活動する中、素敵な男性が現れ結婚、家を探していたところ、長岡京市に府の職員住宅ができて応募すると運よく当選、ピカピカの新築、嬉しかったですね。子どもができ通勤の大変さから異動を申請、向陽保健所や振興局で働きました。子どもも大きくなり本庁へ異動、戦後処理などの仕事もして60歳の定年まで働きました。

この間、知事が革新蜷川さんから自民党府政に替り組合活動をきらっていろいろな不利益扱いも受けましたが、支部長などを務めがんばりました。職場の生協活動にも力を入れてきました。地域では保育所の保護者会、学童保育と忙しい毎日でした。現役のときから山登りが好きで西山ハイキングクラブに所属、富士山や北アルプスの穂高や槍へ。またネパール、スイス、ニュージーランドなどのトレッキング旅行を楽しんできました。最近は高い山は無理ですがそれなりの山登りを。



「新婚人の会で大正琴や絵手紙もやっているのですが、なかなか上達しません。でもわたし、勝負運はあのように麻雀は合っているのかなあ」と笑います。

「生協運動を長年やってきたのでその大切さは知っています。医療生活活動もお手伝いしたいです」と。2021年度から総代も務めています。

インタビューが終わり、川崎さんが「2階建てで小部屋もあるのでサークルや小さな集まりにもぜひ使ってください。阪急長岡天神駅から近いし買い物にも便利です」とすすめてくれました。(清原)

編集 雑感

もう伝説の人に
なっているかもし
れない川上、青田
の時代からジャ

イアンツファンで球団幹部の不正まがいの行動が度々あったのに、ファンをやめられずにいる。少年時代の刷り込みです。大学の秀才を洗脳して殺人鬼に仕立てたオウム真理教事件、オレオレ詐欺でなげなしの貯金を騙し取られた事件。人間の脳って意外と簡単に騙されるものだと思っておいた方がいいのかもしれない。

権力者は、国民の目と耳をふさぎ自分の思うように操ろうとする。そして戦争を引き起こしてきた。ヒトラーしかり、プーチンしかり、大本営しかりで、「ウソも100万回繰り返したら本当になる」。人の脳をマヒさせる常套手段だ。岸田首相も、「丁寧な説明を」とウソを繰り返してその手を狙うが、それは問屋が卸さない。支持率低迷がそれを証明している。大軍拡、増税で再び戦争への道を進む路線をストップする一票で、ウソを暴いていきたい。(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

組合員総数 6,342人
出資金総額 217,720千円
(2023年2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

発行責任者
上西 良太