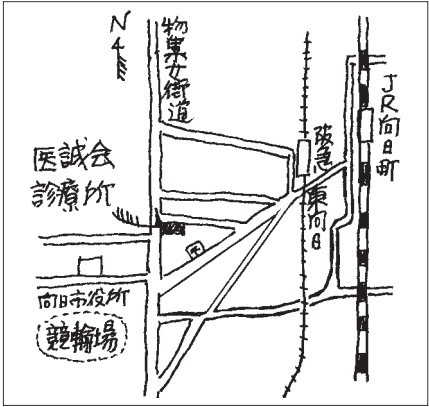


青い空

題字／蔡 東隆先生



トマホーク来るな！ ヒューマンチェーンin舞鶴

P.2～3 支えあいの会10周年
P.4 事業活動 訪問リハビリテーション

医誠会診療所 診療体制表

8月15日、16日はお盆休業です。
12月29日～1月3日は年末年始休業です。

		月	火	水	木	金	土
午 前 (予約制) 9:00～12:30	1診	高木(内科)	高木(内科)	堀 (内科)	高木(内科)	高木(内科)	川上 (内科／第1・3週) 池原 (内科／第2・4週)
	2診	大山(内科)	休診	大山(内科)	小林(整形外科)	大山(内科)	休診
午 後		【往診】	休診	【往診】	【往診】	休診	第1・3週 【往診】
夜 間 18:00～20:00		福井(内科)	休診	休診	大山(内科)	福井(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

- ・午前は時間予約制です。夜間診療は予約優先制です
- ・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

休診のお知らせ
7/31(金) 高木
8/10(月) 高木

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
- ◆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



「支えあいの会」10周年

高齢になっても身寄りがなくても私たちは住み慣れた自宅で暮らし続けたいと願っています。高齢になると出来ないことが増える中、介護の社会化として2000年から始まった介護保険で対応出来ない場合があります。そこで、顔の見える組合員同士の助けあいの会として2016年4月から活動をスタートさせた「支えあいの会」が10周年を迎えました。



支えあいの会 総会



進む高齢化社会

日本の65歳以上の高齢者は約3600万人で高齢化率は30%近くで世界的に見てトップクラスです。一昨年の乙訓医療生協が行った組合員アンケートでは70歳以上の組合員が8割を占めています。「日常生活のちょっとした困りごと」が増え、「助けあい・支えあいの」要望が出されていました。

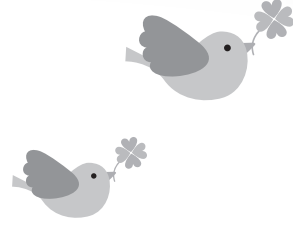
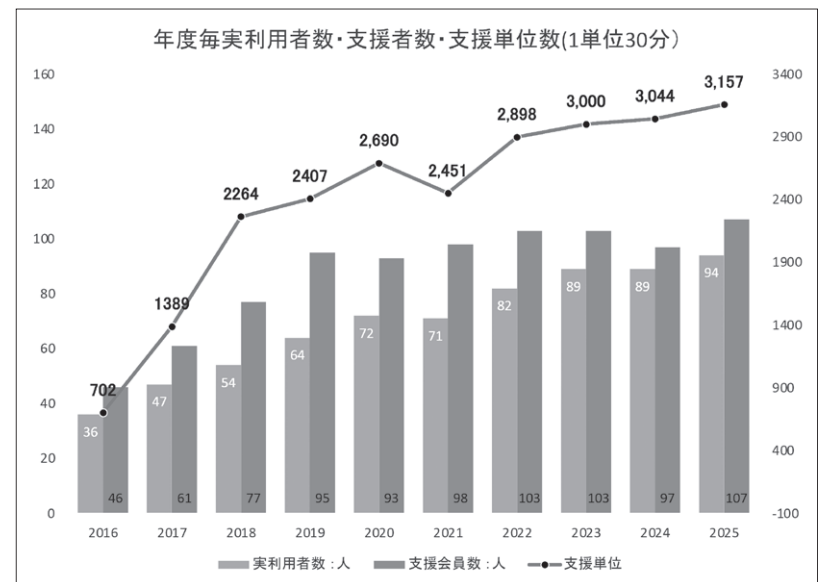
支えあいの活動の中でも見受けられるのは、高齢独居世帯や高齢夫婦世帯の増加です。買い物、庭の手入れ、家具の移動、通院、犬の散歩、部屋やふろの掃除もだんだん困難を極めてきます。

その様な中で2016年4月から活動をスタートし、組合員が支ええられる「支えあいの会」の活動が10年を経過しました。利用会員は発足時の36人から177人に、支援会員は46人から117人に増えました。利用料だけでは赤字になる財政面を現在294人の賛助会員に支え

られています。

多岐にわたる支援内容

支援単位（1単位は作業時間30分）は発足時の702単位から2025年は3157単位と4・5倍に増加しました。当初は単発の依頼が多かったのですが毎週や月2回などデイサービスへの送り出しや室内掃除、ごみ出しなどの定期利用が徐々



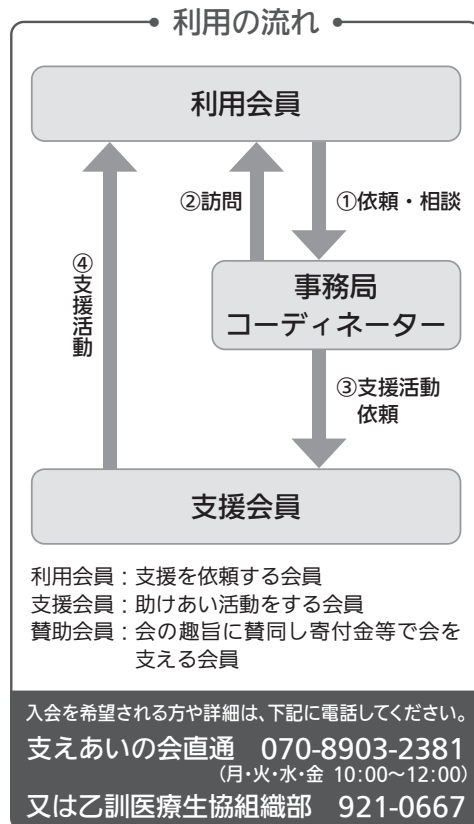
に増えていきました。支援内容で最も多かったのは犬の散歩でした。犬の散歩は一日2回、毎日になるため何人かの支援者が関わります。次いで多かったのは室内清掃（浴室・トイレ・部屋の掃除）、次いで室外掃除（草引き、庭木の剪定）さらに散歩や通院の付き添い、ゴミ出しと続きます。また、保育園への送迎の依頼もあります。

支えあいの会 10周年記念誌発行

支えあいの会では10周年を記念して、この間の活動をまとめた冊子を450部発行しました。2025年5月に10周年記念行事の事務局会議

を立ち上げ、記念誌の発行準備をはじめました。会発足の経過と活動の推移を表やグラフで表し、乙訓医療生協の各支部の利用会員と支援会員並びに賛助会員と利用会員の要望に沿って支援会員を手配するコーディネーターの声が集められています。利用・支援・賛助会員に配布されました。乙訓医療生協の組織部で閲覧可能です。

(高木)



あなたのお時間をお貸しください

● 支援会員募集 ●

支えあいの会への利用希望者が増えています。利用会員のご家族に代わり有償ボランティアで通院支援や部屋の掃除、草引き、家具の移動など出来ることで手助けをお願いします。資格は問いません。

	利用料	支援者受取
30分	400円	300円
60分	800円	600円

差額は会の運営に充てられます



訪問リハビリテーションとは

医師の指示に基づいてリハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）がご利用者様のご自宅等の生活の場に伺い、リハビリを行う介護保険サービスです。実際の生活環境に沿ったリハビリを行うことができます。

個別対応

マンツーマンでの対応となります。一人一人の状態に合わせたリハビリプログラムをオーダーメイドで提供させて頂きます。デイサービスでの集団リハビリが苦手な方でも、ご自宅で安心して個別リハビリを行うことが可能です。

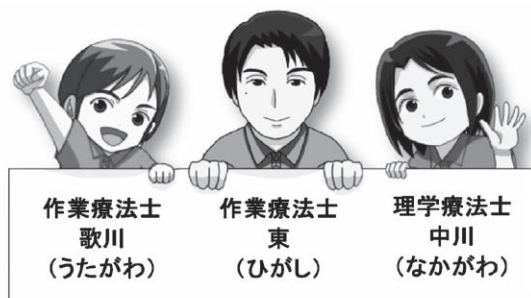
機能訓練の目的

筋力増強や体力向上のために筋力トレーニングや歩行練習を行うことは重要ですが、生きがい作り・家庭

内での役割の獲得・社会参加につなげることが本来のリハビリテーションの目的です。「外歩きができるようになった」「昨日、ゴミ出しができた」「大相撲向い場所を観覧することができた」などの声を頂くと非常に嬉しく思います。

加齢や病気との付き合い方

「年には勝てん」という言葉があるように加齢に抗うことはできません。「闘病」とよく言いますが、病と闘うことに疲れてしまい、生活に目を向けることが疎かになるケースが多々あります。加齢や病気と上手に付き合い、「何ができるか」を常に考えて支援を行っていきたいと考えております。



スタッフは3名とも資格取得後医療・介護分野で10年以上の経験があります。訪問リハビリをご検討されている方は、担当ケアマネジャーにご相談ください。



組合員さん登場、拝読して元氣をもらっています。

しんどい時に「しんどい」といえる場、ほっこりゆったり出来る場所が必要ですね。エネルギーな福井さんが紙面から伝わってきます。

（向日市・上植野町 星野泰亨）

「青い空」いつも楽しみに読ませてもらっています。

パズルが大好きで、クロスワードもそのひとつです。そして、すこしおレシピとても助かります。物価高の折、比較的手に入りやすい食材も使っているので。

（向日市・上植野町 桐野美恵子）

私、84歳ですがある朝突然耳が聞こえなくなり、メニエールと診断されました。

こんなことが起こるなんて思っ

もみませんでした。聞こえなくなっ

てから点滴をほぼ毎日して、18日目の午後から聞こえるようになり、20日目で生活音全てが普通に聞こえるようになりました。音に感謝うれしい！

（西京区・樫原 藤原敏子）

長岡京支部25年度の組合員のつどいが産業文化会館で開催され、私たちの大正琴サークルのグループが発表会に参加しました。3曲、精一杯がんばってひかせて頂きました。発表する機会があるという事は、練習も励みになり嬉しいです。

（長岡京市・下海印寺 土佐美佐子）

青い空を配りながら四季折々の花をながめ楽しみのひととき。玄関先の美しい花だん、家族が見えます。

（西京区・大原野 松村みよ子）

新所長が決まりほっこり。

（向日市・上植野町 川寄辰巳）

青い空の感想、すこしおレシピ欄はいつも参考にしています。今回も是非作ろうと思っています。これからも続けてください。

（長岡京市・友岡 福井京子）

理事会だより

4月理事会報告

【3月度の経営状況】

3月の経営結果は、収益2366万円（予算比264万円減）、費用2786万円（同102万円増）となり、経常剰余金は▲363万円（予算差▲321万円）の大幅な赤字となりました。

医療事業では、通院患者数の減少による医療収益の未達に加え、スポーツ医師の人件費や紹介手数料の増加がありました。介護事業では、3月は入院や中止が少なく収益を伸ばしましたが、予算には届きませんでした。

【協議事項など】

ネットワークルーターの入替費用25万7千円を決議しました。

人事関連では、非常勤看護師2人の退職を確認しました。

総代会議案を討議しました。大幅な赤字見通しとなる2026年度予算案について、収益増加のための方策について討議しましたが、さらに検討を深めるため臨時理事会の開催を決定しました。

5月理事会報告

【4月度の経営状況】

4月の経営結果は、収益2249万円（前年比152万円の減）、費用2818万円（同252万円の増）で、経常剰余金は▲556万円（前年差▲405万円）となりました。

医療事業では、前年に比べ患者数が約100件減少したことや、人件費の増加が響いています。介護事業は訪問介護、訪問リハビリ、訪問看護で収益目標を達成し、介護事業全体でも収益目標を達成しました。前月同様、入院や利用中止が少なかったことが特徴的です。経営改善の具

【協議事項など】

臨時理事会も開催し総代会議案について集中討議しました。2026年度予算案については、経常剰余▲938万円の赤字予算として総代会へ提案することを最終承認した他、その他の議案についても最終的な確認・承認をしました。

監事監査の報告を受け、重大な指摘は無かったことを確認しました。

総代懇談会開かれる

6月21日の総代会に向けて5月18日と19日に総代懇談会が開かれ、Zoom参加も合わせて、48人が参加、上西専務から2025年度活動の振り返りと2026年度重点課題について報告提案を受けました。

2025年度の組合員活動は、たまり場を中心につながりづくり等の活動が広がった一方、医療事業では医師体制の変更や、介護事業では慢性的な人員不足による減収等で2465万円の赤字決算になったこ



と、診療所移転計画の一旦断念が報告されました。

2026年度の重点課題では事業継続のための経営改善、健康になれるまちづくりやともに学ぶ人づくり等が提案されました。

会場からは「新しい所長のもとで訪問診療をどのように増やしていくのか？ケアマネが今後3人体制になるが新規は受けることは出来るのか」「経営結果は厳しいが、今多くの医療機関や介護施設は政府の社会保障切り捨てで経営が悪化している。分析がキチンと出来ているのか」「担い手の高齢化で支部の運営が大変になっている」「支えあいの会の位置づけは？」等の質問や意見が出されました。

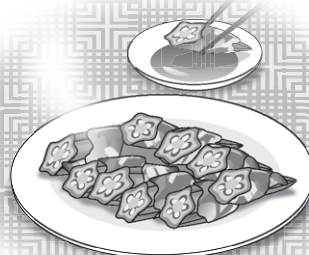
厳しい経営環境の中にあっても組合員と職員が一丸となり、地域では支部の健康づくりやつながりづくりの輪を広げていきながら、事業活動では組合員の利用結集を強めて、下を向かず元気に活動することが大切だと思っ

た懇談会でした。（小野）



食物繊維豊富な旬のオクラを使って、
ネバネバ成分のムチンは夏バテ予防！
あっさりポン酢でも。

オクラの豚肉巻き



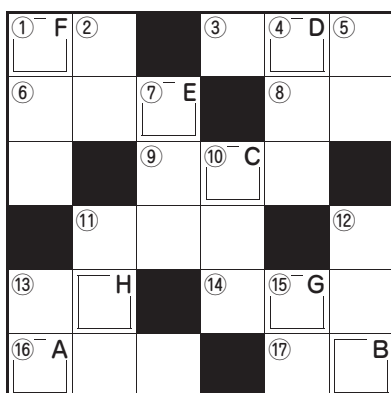
材料（1人分）
オクラ…………… 5本
豚肉しゃぶしゃぶ用…………… 2-3枚
塩・こしょう…………… 適量
めんつゆ…………… 適量

塩分0.5g

〈作り方〉

- ① オクラはさつと茹でて、へたをとる
- ② 豚肉に塩・こしょうし、茹でたオクラをまく
- ③ ②の巻き終わりを下にしてフライパンで焼く
- ④ 半分の斜め切りにし、めんつゆにつけていただく

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。紙面の都合で一部編集させていただきます。

締め切り 7月末日
前回の答え「タックスザリッチ」
当選者（森山さん 内田さん
小林さん 福井さん 北川さん）

A	B	C	D	E	F	G	H

〈タテのカギ〉

- ①相手を威圧し、恐怖を与えること
- ②掃除、洗濯、炊事など家庭内の活動
- ④瀬戸大橋のできるまでは岡山、香川の
- 高松を結んでいた〇〇〇連絡船
- ⑤〇〇チリ、伊勢〇〇
- ⑦「男はつらいよ」の寅さんはこの舟でふるさと
- 柴又へ帰ってきた
- ⑩石けん
- ⑪木材、金属の保護、美観のため塗る塗料、〇〇
- 〇塗りたて
- ⑫呪いのためワラ人形を打ちつける釘
- ⑬二セ情報、事実と違ううそ、デマ〇〇ネタ
- ⑮四字熟語、苦髪〇〇爪

〈ヨコのカギ〉

- ①ヤリ、アオリ、ダイオウ
- ③イネの苗を田んぼに植えること
- ⑥鉄を熱し叩き、刃物や農具をつくる職人
- ⑧相手に気に入られようとお世辞を言ったり
- へつらうこと
- ⑨実態と異なるのに本当のように見せかけること
- ⑪幕末浦賀へやってきた黒船の提督
- ⑬鉄砲
- ⑭乾電池には〇〇〇極とマイナス極がある
- ⑯中東戦争の原因は、これの争奪戦
- ⑰〇〇子蘭、イカの〇〇製

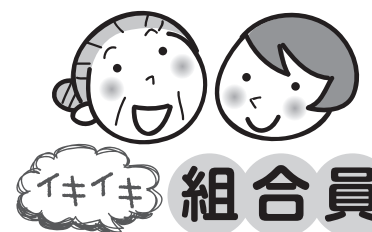


高山右近像の前で

4月26日（日） 阪急高槻市駅集合。参加者は13人。江戸時代に城下町として栄えた高槻の街を、ボランティアガイドさんの案内で歩いて廻りました。明治になってお城は無くなり、今は住宅地や公園になっていますが、往時の面影を残す古い家やお寺がたくさんあり、かなり大きなお城で賑やかな街だったと想像され

城下町高槻をぞろ歩き

西京支部



活動紹介

ます。ガイドさんのわかりやすく丁寧な説明を聞きながら、約2時間ゆつくりと歴史散歩を楽しみました。高槻城公園の高山右近像前で記念写真を撮り解散。その後元気な6人は芥川宿まで足を延ばし、河川敷公園で始まった「こいのぼりフェスタ1000」を見てきました。青空に泳ぐたくさんさんの鯉は圧巻でした。

（阪本）

稲荷公園で健康チェック

3向支部

5月24日（日）、稲荷公園で新婦人の会もえぎ班との共催で「公園で遊ぶうかい」を開き、3向支部は健康チェックで参加、「待っていたよ」の人もいて28人が次々とチェックを受けました。

組織部から2人が来てくれ、運営委員も手分けして骨密度、体組成、握力、血圧の測定、そして結果説明と健康相談は担当の看護師さんが当りました。

公園のあちこちではしゃばん玉や紙飛行機、水 Rocket 飛ばしなどの場で子どもたちの歓声が聞こえました。また、平和をテーマにした原爆パネルや川柳、切り絵も展示。電源



28人が次々と

を借りるなど近所のみなさんありがとつございました。

（清原）

16年目の元気ですか訪問

2向支部

活動を開始した頃は「どの誰が来たんや？」という組合員さんの反応でしたが、今は「なんとか生きてるで」とか「診療所の送迎助かってます」など話が弾むと楽しく、組合員さんに会えるのが楽しみです。

5月26日は16軒訪問し、7人の方と対話できました。自身が「骨折して大変だった」「家族が転倒をきっかけに介護施設に入所した」などの声をお聞きしました。また、「向日市に転居してきて知り合いもなく、コロナの時は不安でした」と話された方に、「サロンさくらんぼに来ていろいろ話をしませんか？地域の情報もわかるし、お知り合いもできますよ」とお勧めしました。（小野）

トマホークミサイル 配備反対集会

コバルトブルーの海、真っ青な空。でも、そこに自衛艦の姿はなかった。この日に向けて、どこかに移したらしいとのこと。全国から集まった2千8百人のヒューマンチェーンは始まる前から力を見せていた。同じようにトマホークが配備されるという熊本、ミサイル発射基地になる富士、高校生の事故から教育への介入が露骨な沖縄、核を持ち込ませない神戸方式を投げ捨てた神戸など全国から思いを一つにする仲間が手を繋ぎ、平和に向かって声を上げた。医療生協からも多くの組合員がその輪の中にいた。平和も幸せも勝ち取るもの！改めて心にドーンと記した舞鶴の1日である。

（澤）



乙訓医療生協

これからの予定

- 7月11日（土）14時～
つながりづくり交流会
・お話 福井ともみさん
・活動紹介 支えあいの会
- 8月4日（火）～8月6日（木）
原水爆禁止世界大会（広島）

『青い空』を一緒に 作りませんか！

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。





向陽東向日支部
かとう たみこ
河東 民子さん(60)

異なる価値観を理解し 受け入れる心

昨年支部選出の理事になりました。八幡市にある私の会社でもアメリカのイラン攻撃で石油が入ってこない影響が広がり、高市さんの言う「石油は大丈夫」とは随分現場の実態は違います。板金や溶接が主な仕事ですが型抜きに使うヘリウムガス、塗装用のシンナーは手に入りにくく値上がりもすごいです。

八幡市は解体が主な産業ですが汚い、きついで若い人は来ません。イスラム教地域の人がたくさん働いていてその数も増えていきます。モスクができ、ヒジャブで髪をかくす女性、お国料理の店も増えています。

民主商工会の仕事で知り合った夫の会社で働くようになって30年になります。夫は6年前になくなりましたが常々オイルショックのような苦しい時もあったけれど一喜一憂せず長期の展望を持つことが大事だと言ってきました。今もわたしの教訓としています。

仕事をしながら宇治市大久保にある、やましろ医療生協の経理を手伝っています。乙訓医療生協とはきょうだいの関係ですが乙訓医療生協の支部活動や班、サークル活動はすごいと思っていました。やましろ医療生協も地元紙に「憲法守ろう」など意見広告を出し、がんばっています。

向陽小、乙訓中(勝山中)、桂高校とすすみましたが一番印象に残っているのは桂高校時代です。校内は自由な雰囲気がありのびのび過ぎ、担任はじめ素敵な先生にも出会えました。

好きなロックやメタルのCDを買い込んで通勤の車で楽しんでいきます。スポーツ観戦も好きで祖母が広島カープファンでわたしも古葉監督時代は応援しました。ちょっと古いですね。でも野球はパ・

リーグの方がDH制があり迫力があり好きです。先日の大相撲向日町場所にも行きました。第一印象は、「おすもうさんって、かわいい♡」土俵上の勝負はもちろん、テレビでは見られぬ土俵下の準備運動や裏まわりの人たちの仕事ぶりも垣間見えおもしろかったです。握手もしてもらいました。

理事として活動していますが、選出支部の運営委員さんも高齢化して新しい人、若い人が交替して担ってくれるようにしなければと思っています。

「外国人は帰れ」とか「犯罪が増える」とか言う人がいてこれをあおる政党が増えるのどうかと思っています。自分とは異なる価値観を理解し受け入れる心の広さが大切ではないでしょうか。(清原)



編集 雑感

皆さん、暑い夏はどうお過ごしですか？少しでも涼しくなるようなお話をしたいと思います。

私の趣味は、スノーボードとスキーです。11月中旬くらい、4月初めくらいまで、お休みの行ける時は雪山へ行き、友人や家族と楽しんでいます。

私をはじめて両親に雪山に連れて行ってもらったのは小学校3年生です。泣きながら、がむしゃらに滑っていたみたいです。ほとんど上達していく私を見て毎年行こうと決めたと言っていました。

私も思春期に入り、友だち同士で行くことが増え、悲しむどころか嬉しかったようです。

19歳の頃、友だちが大けがをしたのを機に7年くらい行っていない時期がありました。ケガをした友だちが「また、滑りに行こう」と誘ってくれたのがきっかけで趣味になりました。

大人になって、両親と雪山へ。軽快に滑ってる姿を見て改めてすごいなあという思いと、ありがとうという感謝の気持ちです。私が好きになり、趣味にできているのは両親のおかげです。(北口)

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 6,041人

出資金総額 185,769千円

(2026年6月9日現在)