

健康委員会「ツボを押して健康づくり」大好評



2016年4月30日現在

組合員 3878人

出資金 1億6278万円

3～4月の動き

組合員 新規加入 17人

退会 10人

本紙をEメールで配信しています。
ご希望の方は、下記メールアドレスへお申し込みください。

honbu@seino-mcoop.jp

発行 2016年5月2日

(奇数月発行)

西濃医療生活協同組合

組合事務所

〒503-0982

大垣市久徳町153-1

TEL 0584-92-3268

FAX 0584-93-1169

編集 ニュース編集委員会

健康委員会では、3月21日、診療所で健康講座「ツボを押して健康づくり」と題して、鍼灸師・理学療法士の長谷川賢治さんを講師に開催しました。50名を超える参加がありました。参加者からの感想を4面に紹介しています。

第15回総代会開催

西濃医療生協の最高議決機関である「総代会」を左記の日程で開催します。

日時 6月26日(日)

13時～16時

会場 大垣市情報工房5階
あわせて、総代立候補者および役員(理事・監事)立候補者の受付を5月1日から31日まで行います。詳細は、本紙2面をご覧ください。

せいりゅう

数字って? 「家族は何人ですか」と聞かれれば、具体的に答えられるところが「日本の人口は」と聞かれ、何人いて、何人いるのが好ましいのかわからない。お金もそう。食料など日々の生活の中で使われるのは具体的でわかりやすい。ところが「いくらあったら人間は幸せになれるのか」などと聞かれたら、たちまちわからなくなる▼考えてみれば、人間の幸せや充実感といったものは、すべて数字では表せないものだ。数字は相対的なもの、幸せや充実感とは、それぞれの人々にとって絶対的なものだからである。人間の大切なものは数字では表せない。感動とか、美とか、音楽や文学は数字ではない▼社会や暮らしは、数字を追ってかかる社会から、数字では表せないものを大事にする社会へ転換すべきではないのかと思う。幸せ感や生の充実感の高い社会へとなるように願う▼こんな視点から見ると、今の政治は情けない。数字ばかりなのである。

数字って? 「家族は何人ですか」と聞かれれば、具体的に答えられるところが「日本の人口は」と聞かれ、何人いて、何人いるのが好ましいのかわからない。お金もそう。食料など日々の生活の中で使われるのは具体的でわかりやすい。ところが「いくらあったら人間は幸せになれるのか」などと聞かれたら、たちまちわからなくなる▼考えてみれば、人間の幸せや充実感といったものは、すべて数字では表せないものだ。数字は相対的なもの、幸せや充実感とは、それぞれの人々にとって絶対的なものだからである。人間の大切なものは数字では表せない。感動とか、美とか、音楽や文学は数字ではない▼社会や暮らしは、数字を追ってかかる社会から、数字では表せないものを大事にする社会へ転換すべきではないのかと思う。幸せ感や生の充実感の高い社会へとなるように願う▼こんな視点から見ると、今の政治は情けない。数字ばかりなのである。

る。GDP600兆円とか、2%のインフレ、一億総活躍とか、出生率を1・8に高めるとか、どこかの校長が2人以上の子供を産むことが女性の一番大事な仕事だとか。それが幸せな社会を作るのかも、幸せな社会とは何かと考えることなく、数字だけが花火のように打ち上げられひとり歩きする。何のための、誰のための数字なのかと思う▼今、私たちは数字では表せないものを大事にする社会を作りたいものだ。どんな結び合いが幸せを作っていくのか。美しい自然を感じられるような社会は、どうやったらつくられるのか。どんな働き方が出来たら、充実感が得られるのか▼それは人と人との結びつきや繋がりが大切になってくる。家族、友人や働く仲間、また、地域や自然との結びつきなど、数字ではない結び合いやコミュニティを大事にする社会を私たちは作っていないといけない▼出合い、助け合い、支え合いのまちづくりを目指す私たち医療生協の活動がより求められてくるでしょう。

(T・U)

総代選挙・役員選挙公告と通常総代会公示

役員選挙の公告

定款第19条および役員選挙規約にもとづき、下記のとおり役員選挙を実施します。

2016年5月1日

役員選挙管理委員会
委員長 酒向 梓

(1) 補充役員定数

- 理事 22人
全体区6人 地方区16人
- 監事 2人

(2) 立候補受付期間

5月1日～5月31日

(3) 受付方法

被選挙権を有する組合員は、所定の役員候補者届け出用紙に必要事項を記入し、立候補・推薦受付期間中に選挙管理委員会に提出するものとします。

※役員選挙は総代会において実施されます。

総代選挙の公告

定款第44条・45条および総代選挙規約にもとづき、下記のとおり2016年度総代選挙を実施します。

2016年5月1日

総代選挙管理委員会
委員長 堀井 聡至

(1) 選挙区および定数

- 大垣東選挙区 31人
- 大垣西選挙区 41人
- 北・東選挙区 13人
- 西・南選挙区 15人

(2) 候補者の受付期間

5月1日～5月31日

(3) 候補者の受付方法

組合事務所に候補者届出用紙を提出してください

(4) 候補者氏名・投票日・場所・方法

6月1日に組合事務所に掲示

(5) 当選者の発表

6月10日組合事務所に掲示。ただし候補者が定数の範囲内の場合は無投票当選とし6月1日に掲示します。

第15回通常総代会公示

定款第50条・52条・53条にもとづき、下記の通り第13回通常総代会を開催します。

2016年5月1日

西濃医療生活協同組合
理事長 宇津 時雄

(1) 日程

2016年6月26日(日)
午後1時～午後4時

(2) 会場

大垣市情報工房5階
大垣市小野4-35-10
電話0584-75-7000

(3) 議題

- 2015年度活動のまとめと決算
- 2016年度活動方針と予算
- 役員選挙
- 他

※今回、会場が昨年度とは変わっています。お間違えのないようご注意ください。

西濃医療生協

支部の総会と企画の案内

どの地域の企画にも参加いただけます。

大垣西支部

と き 5月22日(日) 9時30分から
ところ 介護センターしずさと
「ツボを押して健康づくり」
鍼灸師・理学療法士 長谷川賢治さん

大垣中央支部

と き 5月22日(日) 13時30分から
ところ 西公園管理棟
「笑いヨガ」
大垣市かがやき成人学校講師 畑中直美さん

大垣北支部

と き 5月29日(日) 10時から
ところ 中川地区センター
「ツボを押して健康づくり」
鍼灸師・理学療法士 長谷川賢治さん

大垣赤坂支部

と き 5月22日(日) 9時30分から
ところ 青墓地区センター
落語 早崎 静香さん

大垣宇留生支部

と き 5月28日(土) 10時から
ところ 介護センターしずさと
タオル体操
大垣保健センター理学療法士 吉川昌子さん

大垣東支部

と き 5月22日(日) 10時から
ところ 三城地区センター
室内運動会(年齢問わず楽しめる運動)

神戸支部

と き 5月17日(火) 10時から
ところ 神戸町ふれあいセンター
「これからの在宅介護」
介護体験のお話 向井寿子さん(池田町)

揖斐支部

と き 5月21日(土) 9時30分から
ところ 池田町中央公民館
「エンディングノートの書き方」
ぎふコラボ池田事務所弁護士 笹田参三さん
※テキスト代 200円

不破支部

と き 5月28日(土) 10時から
ところ 垂井町中央公民館
「ツボを押して健康づくり」
鍼灸師・理学療法士 長谷川賢治さん

西濃南部支部

と き 6月5日(日) 13時から
ところ 養老中央公民館
「ツボを押して健康づくり」
鍼灸師・理学療法士 長谷川賢治さん

エコノミークラス症候群

しずさと診療所 所長 柄澤正人

◎熊本地震で、二次災害とも言える「エコノミークラス症候群」が報道されています。

飛行機の客席の料金分けで高いほうから「ファーストクラス」「ビジネスクラス」「エコノミークラス」があり、エコノミークラスは最も安いクラスですが、座席は狭く身動きがあまり取れない状態で何時間も座っていなければならないものです。

こういう状態で発症することの多い「深部静脈血栓症」が「エコノミークラス症候群」と名付けられました。

地震関係でいえば、2004年の新潟中越地震の時に、車中の避難生活をしている人に多く発生し、大きく報道され注目されました。

今回の熊本地震でも、車中での避難生活を強いられている多くの人の中に発症し、亡くなられている方も少なくないと報じられています。

◎これは、長時間、特に足を動かさずに同じ姿勢をとることによって、ふくらはぎの静脈に血液が滞り、血栓（血の塊）が発生するものです（深部静脈血栓症）。ふくらはぎが腫れて痛みがきます。

この血栓が、血流に乗って肺へ到達し肺の血管が詰まってしまうと生命にかかわる状態にもなります（肺血栓塞栓症）。突然、呼吸困難になります。胸痛を伴うこともあります。

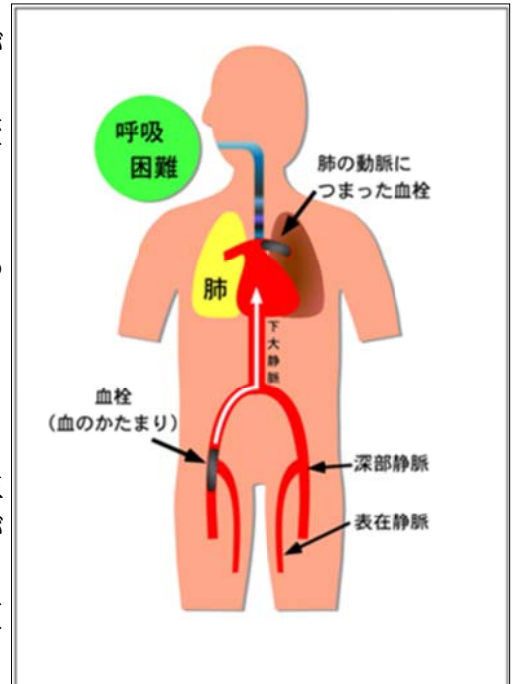
◎この予防は、

- ・下肢の血流を維持するために屈伸運動すること（下肢の血液は、筋肉を動かすことによって心臓に戻っていき血液の滞りがなくなる）
- ・トイレを控えたくて摂取を制限していることが多いので、水分をよくとること（脱水だと血液が粘調になって血栓がしやすい）
- ・弾性ストッキングをはくこと

などです。

◎また、必ずしも避難生活の時だけではなく、長距離運転の運転手や、バスや電車に長時間乗っている人にも、また車いす生活の人にも起こりえます。手術後などで、ベッド上安静をしている時にもあります。

◎診断は、エコーで丁寧に血管を観察することで可能です。



健康委員会

「ツボを押さえて健康づくり」に参加して

夫の体調不良が続いていました。頭の違和感とピロリ菌退治の治療（2回目）。また、インフルエンザと診断されて微熱が続いていて、気力落ちしていたところに「ツボを押さえて健康づくり」の案内が届きました。

元気を取り戻してほしい一心から夫とともに参加となりました。会場いっぱい参加者で、心強く感じたのが第一の印象です。

最初に先生ご本人から自己紹介で、



海外での生活、東京での生活、今、現在での生活などをユーモアを交えてお話されました。

本題では、絵図を見ながら体の仕組みと機能を詳しく説明されました。この上に立つてツボの実践です。興味津々でそれぞれがわが身に向き合って真剣そのものだったように思います。

最初は遠慮気味に静かに先生の指導の下、ツボを押さえては納得といった雰囲気でしたが、先生が身体を張ってツボの探し方と場所を教えていただいている内に、次々と質問などが飛び交い、先生がそばまで来られて押さえていただいたりして、会場いっぱい笑い声で楽しい講義の終了となりました。夫は終了後に個人的に先生とお話できて、共感していただいたこともあって、前向きになれた様子でした。

今までは、時々ですが「この部分のツボは」と資料を参考に夫とともに押さえています。

西支部 追立フエミ

医療・介護・くらしでお困りの方はお気軽にご相談を

医療生協本部 0584-92-3268

健康委員会

「健康チャレンジ」結果集約中！



結果・アンケートのご提出がまだの方は
5月20日までにご協力ください

私達西濃医療生協の初めての取り組み「健康チャレンジ」

に多くの方が参加していただきありがとうございます。

4月25日現在、199名のチャレンジカードが届いており、皆さん色々なコースを2か月間挑戦して下さり、様々な感想も書いていただいています。改めて皆さんの健康に関する意識の高さに驚いています。

今回の皆さんの取り組みを参考に、これから「くらしの中でできる健康づくり・健康チャレンジ」を続けていき

たいと思っています。

カードには提出期間が4月20日までになっていましたが、総代会できちんと報告させていただきたいので、まだ提出されていない方は5月20日までお待ちしています。途中で止められた方も途中から始められた方も感想を書いてぜひよろしくお願い致します。提出先は、診療所、介護センター、支部運営委員さんです。分からない方は、本部0584-92-3268にお問い合わせください。

不破支部

簡単手作りおやつ教室

3月26日、約20名の方々と役割分担してパイナップルケーキ、さつまいもドーナツ、いちご大福の3種の「おやつ」を作りました。当日は不安と期待が入り混じった気持ちを持ちながら、会場の公民館に向かいました。



皆さんと顔合わせしたら不安が吹き飛び、グループの皆さんと共に作るうちに、楽しい気持ちがどんどん膨らみ、最後には学校時代の家庭科の実習を思い出し、とても、楽しい時間をすごしました。

事前のレシピをみて、いろいろ想像しましたが、いざ皆さんと一緒に作って出来栄をみてみると、想像をはるかにこえたおいしそうなできあがり、われながら感動です。講師の先生に感謝です。

ちかじか小学生の孫が来る予定なので、今日習ったことを孫と一緒に復習して、自慢したいと思います。

自宅に戻り、旦那さまに食べさせると、「本職の味だ」とおほめにあずかり、鼻高々の私でした。機会がまたありましたら、絶対「参加だわ」と思っております。

室 あや子

中央支部

スクエアステップの会

継続開催決定！

中央支部では4月7日（木）に、揖斐支部の松岡律子さんの指導のもと、スクエアステップの体験会を開きました。

生憎の雨でしたが他支部の方も参加していただいて総勢12名で楽しく実施できました。無理なく体を動かしながら、認知症の予防に



写真は神戸支部で実施のスクエアステップより

も効果があるということ、これを機会に是非続けてやっていこうと言う事になりました。

皆様も是非ご参加ください。

①日時

毎月第1木曜日午前10時から

②場所

西公園内管理棟

（藤棚に囲まれている平屋です）

③参加費

中央支部組合員さん無料

他支部の方のみ1回100円

④当面の実施予定日

5月5日 6月2日 7月7日

8月4日 9月1日 10月6日

11月3日、12月1日

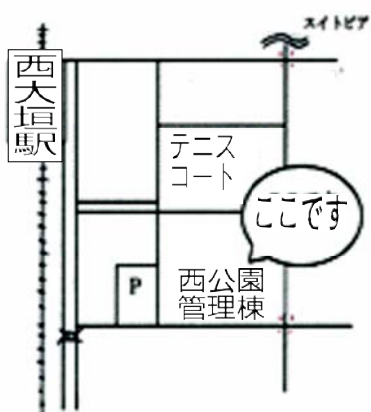
⑤連絡先

松岡恵子

090・5854・6428

大橋保子

090・4087・7865



グラウンドゴルフで 楽しく健康づくり

実施日

5月13日(金)

6月6日(月)、13日(月)

それぞれ午後1時10分からです。

6月29日(水)は午前9時からです。

場 所

ソフトピア南の三城公園芝生広場

※初心者の方の道具は用意してあります。

どなたでも参加できます。

お問合せ・申込み先

東支部 河村秀一 090-5450-3227



神戸支部

お花見会

3月31日好天の下にこどもさんも含め33人でのお花見をしました。開花もよいところで七分咲き、香りたけよう堤防を散歩して楽しみました。おいしい昼食のあと、ビンゴゲームで童心に返り、お抹茶もいただき贅沢な気分になりました。このあとは医療生協の要である健康づくりの時間で、今回も上新町でずっとお世話になっている松岡律子さんの指導のもと、スクエアステップで脳も体も愉しみながら鍛えました。参加の方は家でも復習して体力アップにつながればと願います。また、楽しんでる姿を見て最寄の会場で参加して健康をアップして貰えれば嬉しいです。
(神戸支部通信員)

法律ミニ知識

弁護士法人ぎふコラボ
西濃法律事務所

遺言について

弁護士法人ぎふコラボから、よくあるご相談を事例で紹介いたします。

1週間前に親御さんが亡くなったAさんが、相談にみえました。「生前、親が『遺言を書いた』と言っていた。家じゅう探したけれど、出てこない。親の意思を尊重したかったのだけど、どうしたらいいか」というご相談です。このような時、私たちは、本当に遺言がなかったかどうかを確認するため、「公証役場に確認しましたか?」とお聞きします。

実は、遺言書の作成方法は、遺言をする人が自ら作成する以外にもあるのです。

遺言をする人が自作するのは、①自筆証書遺言。これ以外に、②公正証書遺言、③秘密証書遺言があります。②と③には、作成方法に若干の差はありますが、どちらも、遺言書は公証役場で保管されています。

平成元年以降に作成された公正証書遺言は、日本公証人連合会で、コンピューター管理されているので、すぐに調べ

ることが出来ます。公証役場に調査を依頼できるのは、相続人等利害関係人のみ。遺言書を見せてもらったりコピーしてもらったりするときは、数百円の手数料がかかります。

Aさんの話に戻しましょう。Aさんが最寄りの公証役場で聞いた結果、親御さんが公正証書遺言を作成していたことがわかりました。その遺言書をコピーしてもらい、Aさんは、親御さんの遺言を知ることができたのです。

このようなことは、皆さんの周りでもあるかもしれません。備えあれば憂いなし。気に留めておかれてはいいかでしょうか。

無料

くらし何でも相談会

多重債務(破産・再生・任意整理)、離婚・親権、遺産相続、交通事故、労働災害、医療事故、消費者被害、損害賠償など。提携弁護士がご相談をお聞きます。

日時: 5月19日(木) 午後1~3時

6月16日(木) 午後1~3時

場所: しずさと診療所内

○相談料: 無料 ○相談時間: 30分

○事前申込みが必要です。本部 0584-92-3268

しずさと診療所 患者会

健康講座と総会のご案内

健康講座はどなたでもご参加いただけます。
糖尿病治療に関心ある方はぜひご参加ください。

■と き：5月14日（土） 午後2時～

■ところ：しずさと診療所

■健康講座

「今後の生活に役立てる糖尿病最近の話題」

講師：しずさと診療所 長谷川 真基 医師

お問合せ・申込み先：診療所 0584-93-1170

しずさと診療所 脳卒中の患者会

あすなろの会でお花見



しずさと診療所のリハビリでは、脳卒中の患者会（あすなろの会）のサポートをさせていただいています。あすなろの会では、患者様主体で茶話会などを企画し、患者様同士の交流の場を設けています。

4月2日に、第5回あすなろの会を開催しました。今回は、霞間ヶ浜から大津谷公園まで、お花見しながらドライブし、介護センターで茶話会をしました。13名の方に参加していただき、楽しい時間を過ごすことができました。



作業療法士 甲斐陽子

「戦争法廃止」全国統一署名へのご協力ありがとうございました

本紙前号で署名のご協力をお願いしましたところ、現在321人の組合員の方々から1067筆の署名をいただきました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。

多数の憲法学者や元法制局長官が「違憲」とであると表明。国民各層からも反対の声。各種世論調査で反対が多数であった安保関連法案が昨年9月に国会で強行採決され、3月29日に施行されました。今も、法律の廃止を求める運動が広がっています。西濃医療生協では、今後も憲法を守る運動を進めていきます。

職員紹介

柏 裕子
しずさと診療所看護師



4月にしずさと診療所に入職しました。療養上の困ったことを相談してもらえ、看護師になれるよう努力します。よろしく願います。

伊賀並 裕規
しずさと診療所理学療法士



4月よりしずさと診療所のリハビリテーション科で働かせていただいております、伊賀並（いがなみ）です。

しずさと診療所では訪問リハビリを主として地域の皆さまと関わらせていただくことになりました。理学療法士としてできることを模索し、少しでも目標達成のお手伝いができるように頑張ります。また、リハビリのみならず、地域の輪を大切に考えて行動できるようにしたいと思います。不慣れではありますが、皆様にご指導いただきながら、これまでに得てきた知識を活かし、地域に貢献できるようにと考えていますので末永くよろしくお願いいたします。

野田 夏帆
デイサービス介護福祉士



地域の方々等の交流を大切にしていきながら、笑顔でこれから一生懸命頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

第5回ボランティア 交流会のお知らせ

日時 5月29日(日) 14:00 ~ 16:00

場所 しずさと介護センター 多目的室

ホールボランティア、傾聴のミミズクさん、レクレーション・カラオケ・民謡・落語・ハーモニカなど多数のボランティアさんのおかげで、利用者さんが癒されています。毎回交流会では皆様の暖かい心に触れて職員も勇気をいただいています。

お忙しいところ恐縮ですが、ぜひ多数ご参集いただきますようにお願いします。

植栽ボラに ご協力お願いします

下記の日時で草取りを行います。皆様のご協力を何卒よろしくお願い致します。

日時 5月29日(日) 8時 ~ 9時

場所 診療所、介護センター

お問合わせ

正岡礼子 0584-27-5957

玉井英次 0584-91-7422

ウォーキングの会

ウォーキング度 初級

5月のウォーキングは赤坂山(金生山)を巡ります。勝山斎場から昼飯大塚古墳を通して赤坂山へ。その中腹、化石館では化石研究とプレートテクトニクスに基づくダイナミックな地球観の話を館長から伺い、その後、山頂の虚空蔵さん巡りをします。天候に恵まれれば御岳や恵那山が、山頂からは乗鞍山が望めます。

期日 5月23日(月) 雨天時 30日(月)

集合場所 教育会館 8時20分

しずさと診療所 8時30分

勝山斎場駐車場 9時

持ち物 弁当 水筒 雨具等

参加費 交通費 100円 参加費 100円

問合せ先 馬淵 秀人 0584-91-5687

山楽会

期日 5月9日(月) 雨天時11日(水)

場所 烏帽子山(標高865m)

健脚度 中級の上(歩行時間: 3+2時間)

★大垣山協が開設した登山道を登り、下山する予定です。直登多し。

シャクナゲ、イワカガミが期待出来ます。

集合場所 教育会館 7時40分

しずさと診療所 8時00分

上石津緑の森公園 8時30分

登山口(細野集落) 9時00分

大垣帰着 16時30分頃

持参する物 弁当・水筒(500cc×2本程) 雨具

参加費 会費100円+交通費300円

問合せ先 奥田 進 電話 0584-89-2604

携帯 090-7687-0031

しずさと診療所 診療時間のご案内

- 水曜日夜は泉医師が診察を担当します。柄澤医師は予約制の慢性疾患特別診察を担当します。
- 金曜日の午前診察は長谷川医師が診察を担当し、柄澤医師は胃カメラ・エコーを担当します。
- 第4土曜日の診察は長谷川医師が担当します。
- 外来リハビリは月～金の午前中、通所リハビリは月～金の午後に行っています。

診療科目 内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

		月	火	水	木	金	土
8~9時	検査	柄澤	柄澤	柄澤		柄澤	柄澤
9~12時	第一診察室	柄澤	柄澤	柄澤	柄澤	長谷川	※柄澤
	第二診察室	長谷川	長谷川	長谷川		<検査> 柄澤	
	訪問診療	—	柄澤 長谷川	柄澤 長谷川	柄澤	柄澤 長谷川	
17~19時	第一診察室	柄澤		泉		長谷川	
	第二診察室			※柄澤			

<医療・介護のお問い合わせは>

▼しずさと診療所

電話 0584-93-1170 FAX 0584-93-1169

〒503-0982 大垣市久徳町153-1

▼デイサービスひのき

電話 0584-93-0310 FAX 0584-93-0311

〒503-0981 大垣市松町706

▼介護センターしずさと

電話 0584-91-3912 FAX 0584-93-1151

〒503-0981 大垣市松町1452

・介護支援センター 0584-93-1171

・デイサービスセンター 0584-93-1172

・訪問看護ステーション 0584-93-1173

・ショートステイ 0584-93-1175