



新年明けましておめでとうございます。

介護センターでは、デイサービス、ショートステイのご利用者に、西部民謡少年団の方々より民謡に合わせて踊りを披露していただきました。ご利用者の方々が踊りやすいような振り付けも用意していただきました。大変楽しく、華やかに年の初めを迎えることができました。

## 迎春



ショートステイ(上)、デイ(下)で利用者様といっしょに、布の切れ端などを利用してつくりました。

発行 2015年1月7日  
(奇数月発行)

西濃医療生活協同組合  
〒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  
honbu@seino-mcoop.jp

## 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

西濃医療生活協同組合 役職員一同

### せいりゅう

昨年9月、著名な経済学者・宇沢弘文さんが86歳で亡くなられた。宇沢さんは米国で学んだ経済学者でありながら経済優先の日本社会を鋭く批判されてきた。水俣病をきっかけに環境問題に取り組み、新しい農漁村の姿を探る運動に身を投じられた。TPPは経済効率ばかりを追い求め、地域社会や農業、環境といった「人間らしい生活の土台」を破壊する愚策だと、「経済学は社会を癒す学問」と考え、戦後の貧困と失業、経済混乱に苦しむ人々の姿を見て経済学の道を歩み始めた。数理経済学でノーベル経済学賞の候補に挙げられるほどの成果を上げた頭脳は、社会・経済の病理に苦しむ人に向けられてきた。地球を痛め、使い捨てにするような経済活動に厳しい視線を向け、熱心に取り組まれたのが地球温暖化だった。人が生きる土台になる大気や水、森林、土壌

などは市場原理に委ねるべきではないと、生活の糧の海を大企業の利益のため汚され、健康と命を奪われた水俣の人々、国策による開発で先祖伝来の地を追われたり、原発事故で故郷を失った人々…。そういう人たちが救われるまで、「日本経済の貧困は解決できない」と。経済とは「経世済民(世をおさめ民をすくう)」。言葉本来の経済学者だった「日本の狭い国土を広く使うには電車の速度を半分減らせ」と主張。二つの地域を高速で結べば途中の地域はすたれてしまう。遅くすれば途中駅も人が降りて来え、広く使えろと。効率化の逆の発想である。安倍さんの「アベノミクス」

「強い経済を取り戻す」など突き進む経済活動と地球環境について考えざるを得ない。原発再稼働、沖縄の基地、リニア新幹線など深刻な環境破壊をもたらすこととは明らか。宇沢さんの思いから、新年にあたり経済と環境について考えた。

(T・U)

戦後70年の今年

「健康をつくる・平和をつくる」  
医療生協の理念を実現する年に

理事長 宇津 時雄



さんには健やかな新年をお迎えのことと思います。

あけまして  
おめでと  
うござい  
ます。

組合員の皆

今年も健康で楽しくいきいきと医療生協の活動を進められるよう願っています。昨年福島の子ども保養プロジェクトの行事、生協学校、健康まつり、秋の生協強化月間など支部活動と共に取り組んできました。仲間ふやしでは年内に3700人の目標を達成することができました。支部活動の前進や初の生協学校で、組合員、職員と一緒に学び、討論し、知を力にと生協強化月間につながり成果に結び付けることができました。今年も引き続き支部・班活動を中心に、地域で認められ頼られる医療生協にしていきましょう。そのために仲間を増やして大きな生協にしていききたいと思えます。

また、地域や組合員の皆さんに  
はしずさと診療所、介護事業等に  
ご協力、ご支援いただき心より感謝  
を申し上げます。とりわけ送迎  
をはじめ多くのボランティアの皆  
さんに支えられています。ボラン  
ティアの皆さんには心より感謝を  
申し上げます。引き続きご協  
力をよろしくお願い申し上げます。

さて、総選挙の結果、安倍・自  
公政権が続くことになりました。

すぐ介護報酬の抑制が打ち出され  
ました。昨年決められた医療、介  
護の制度改悪を含め、私たち事業  
者利用者とと厳しい現状にさらさ  
れます。円安、物価高騰、年金引  
下げ等私たちの暮らしは厳しくな  
るばかりです。消費税、集団的自  
衛権、原発再稼働、沖縄辺野古米  
軍基地などが、国民の半数以上の  
反対の声を無視して進められよう  
としています。今年は戦後70年の  
節目の年です。平和・民主主義国  
家としてこれらの声が生かされる  
よう、ともに声を上げ続けていき  
ましょう。命とくらし、平和と健  
康を守り、「安心してくらし続けら  
れるまちづくり」をめざし一緒に  
頑張っていきましょう。

安心して医療・介護が  
受けられるよう  
医療生協の役割を担い  
奮闘していきたい

しずさと診療所  
所長 柄澤 正人



新年明けま  
しておめでと  
うございます。

12月に、突

然の総選挙がありました。結果は  
与党が圧倒的多数の議席を獲得し  
ました。しかし戦後最低の投票率  
で、安倍首相の政策は本当に信任  
されたのでしょうか。

選挙前の世論調査では、アベノ  
ミクス、集団的自衛権の容認、原  
発再稼働、消費税増税などにはこ  
とごとく過半数の人が反対でした  
が、それでも今の小選挙区制度で  
は与党は国民の意思とは反対に絶  
対多数の議席を得るという結果と  
なっています。政府与党は、おこ  
ることなくこの事実謙虚に耳を  
傾けなければなりません。  
とともに、小選挙区制の在り方も  
問われるのではないのでしょうか。  
さて、今年度は介護保険の「改

悪」が予定されています。要支援  
者の介護保険は、利用料の値  
上げ、特別老人ホームへの入所制  
限など、介護難民が大幅に増える  
ことが予想され、また介護を理由  
に離職する人も増えると思われま  
す。

医療分野でも、2013年の民  
医連内での調査では、経済的理由  
で医療が受けられず亡くなった方  
が56人に上っています。これは氷  
山の一角です。

このように弱いものいじめの政  
治が進んでいる中で、医療生協は、  
皆さんが安心して生活し、安心し  
て医療を受け、十分な介護サービ  
スを受けていただけるようにその  
役割は大きくなっています。皆さ  
んのご期待にこたえられるようさ  
らに奮闘していきたいと思えます。  
な年にして  
いききたいと  
思えます。  
本年もよ  
ろしくご指  
導お願い  
いたします。





## 秋の生協強化期間（10～12月）

### 77人の加入で年間目標を超える3,726人の組合員に！

今年度の重点方針にそって、毎月第一日曜日の「元気ハツラツ市」での健康チェックと、医療・介護・くらし無料相談活動、「脳いきいき」をはじめとする班活動、健康講座、組合員訪問など、人と人のつながりを広げてきました。

毎月第一日曜日に、大垣駅前通りで開催される「元気ハツラツ市」で健康チェック



「脳いきいき班会」は、なんでもおしゃべりして楽しい集まりと好評です



生協強化期間を翌月に控える9月、西濃医療生協にとって初めての「生協学校」を一泊で開催しました。講師に、日本医療福祉生協連・藤谷副会長を迎え、組合員・役職員58人が参加しました。医療福祉生協の「理念といのちの章典」について学ぶとともに、生協活動の全国の経験を学び、私たちの活動の幅を広げ、生協強化期間を成功させるために話し合いを行いました。



これらを力に、この「生協強化期間」では、つながりを生かして仲間ふやし目標を達成しようと取り組みました。その結果、10月～12月の3か月で77人の加入、ここ数年では最高の仲間ふやしになりました。そして一気に、年間目標である3,700人を超える組合員に到達することができました。

600人を超える方々の参加があった  
昨年10月の健康まつり



役員と組合員の皆さんの声かけをとおして36人、診療所・介護事業所を通じての加入が41人でした。大勢の方の協力をいただき目標を達成することが

できました。仲間をふやし、一人ひとりの組合員との助け合い・支えあいの輪をさらに広げていきたいと思っています。これからも、さらに仲間をふやしていきましょう。



ご近所の方々も集まつての  
芋煮会（西濃南部支部）

## 西濃医療生協 第2回組合員活動 交流集会のご案内

自分のためになる健康づくりや仲間づくり、助け合い・支えあいの輪を広げる活動の発表があります。どなたでも気軽に参加できます。

■と き 1月25日（日）  
9時30分～12時30分

■ところ 介護センターしずさと



11月18日朝、前日の雨も上がり、19人が役場に揃ったところは青空に。  
バスはゆつくり春日の里へ。落ち着いた集落のそばを広い新道の方を通る。しばらくして小橋を渡る。シンボルの黄色い建物バツクに一同記念にパチリ。  
脳いきいき班会に参加の方もみえてにぎわう。野原谷へつづく川道を歩いて、山の靈気を少し

## 薬膳と紅葉狩り

神戸支部通信員

呑んで、せせらぎの旋律を楽しんだ。

薬草の風呂に浸かりながらお喋りがお腹をすかせてくれる。さていよいよ薬善料理の席につき、調理師さんから効能の説明を受け、うん、なるほどと聞きながら、皆さん健康への出会いを楽しんで、食べているようだ。  
あとは昼寝、カラオケ、小さな図書室で春日村の村史や書物を見る人など、いろいろ。帰る前に又風呂に浸かって、バスに。春日の山々に見送られて役場に帰りました。

西濃南部支部

## 恒例のミカン狩り



11月23日西濃南部支部恒例のみかん狩りを実施しました。小さなお孫さんも含めて20数名の賑やかなみかん狩りとなりました。「今年は、消毒の回数を減らしたために、みかんの皮の表面が少し黒くなっているものもありますが」とのことです。

だが、味は全く変わらず甘くて美味しいみかんでした。お孫さんの中には「十個も食べてお腹が一杯」とお腹をさすっている姿が印象的でした。美味しく綺麗なみかんにするためには、施肥・消毒・摘果などさまざまな御苦労があるようです。それに加えて最近では、猿・鹿・猪などによる被害に忙殺されることでした。Kさんの御苦労を思いながら、美味しく色づいたみかんを丁寧に摘み取りました。昼食は、庭にブルーシートを敷いて頂き、差し入れの温かい味噌汁や漬物を頂きながら昼食をとりました。昼食後、みかん畑の間をウォーキングしました。快晴であり風もなく山々は紅葉真っ盛りで気持ちのよいウォーキングとなりました。来年もミカン狩りができることを願っています。Kさん有難うございました。(N・T)

## 山歩会

### 44名紅葉の下、鍋を囲む

振替休日の11月24日。大人36名子ども8名は、好天の下、山歩きと鍋を楽しみました。上石津町一ノ瀬を起点に勝地峠を経て多良峡森林公園へ。ここでは、綾野のパンパンから借りた大鍋で各々持ち寄った多様な具材でのん鍋(豚汁)。最後はうどんも入れて全員満腹。大鍋を食べつくしました。

心配していた小学生以下の子ども達も、終着点一ノ瀬のポケットパークへ無事たどり着き、「また来年も」との子どもたちの声に係は励まされました。



赤坂支部・宇留生支部

## 合高ハイキングで金生山に

赤坂10名宇留生3名の参加者で、小春日和の下11月21日（金）、2億5千万から3億年前に形成された赤坂の大地を踏みしめ紅葉も眺めながら、金生山に登りました。組合員兼赤坂町研究会会員でもありません野村達雄さんのガイドで、神代の時代から平成までの歴史民話を聞きながら登り始めました。

子（児）安神社では天皇家・戸田家との縁の話、当初の祭神は竹取物語（かぐや姫）に出てきます。木花咲弥姫と地藏菩薩の祭神がいつの間にか神功皇后・応神天皇の祭



神に変更になったお話、児安の森（お茶屋屋敷）の青竹が天皇家のお守り「産刀」のお話や由緒（跨ぎの石）など、また金生山神社では十六銀行の前身赤坂銀行のお話など赤坂ならではの話を教えてもらいました。

この山では無償ボランティア・自治会などによって 夏は（6月）姫ポタル、ユウスゲ、絶滅危惧種も見られますのでみなさんも登ってください。元見晴らし亭から富士山が見える日もあります。勝山と金生山の土質の違いで温古焼が出来たこともあり鉄の生産（赤鉄鉱）が古代からあったことがわかりました。今でも赤坂石灰岩を新日鉄へ石灰岩を運んでいるのは、鉄を精錬するのに化石に含まれている成分が日本で一番不純物が少ないためと海からの距離が近いからです。

帰りには化石館を訪れ、最古の時代を確認しながら組合員の親睦も図り明日への活力を養いました。

次回の行事予定は、  
2月22日（日）10時  
～12時の予定で青墓  
地区センターにて健  
康講座開催します。

（赤坂支部  
宇津 巖）

不破支部

## 健康フラ教室に参加して

健康維持のため、今の生活の中で無理なくできる運動を探していた時、目に入ったのが健康フラダンスのチラシ。それも月1回土曜日の午前中、これなら私もやれるかもと申し込んだのだが、日頃運動らしい運動をしない私の身体は思った以上に動かず、ただついていくのに必死でした。回を重ねることにやっと動くようになったと感じた時にはもう終了。健康を維持するために始めたフラダンスだったが、何よりこの時間は生活から離れ、気持ち切り替え、心身ともにリフレッシュの場となり大切な時間になりました。先生のくりすマス会で見せていただいたフラダンス。もう一つとりでしたね。ステキでしたね。それになにより皆さんの趣味の深さすごいですね。機会がありましたら教えてください。いい時間をありがとうございました。



6月から毎月第3土曜日  
計7回関ヶ原働く婦人の  
家及びびれあいセンター

（北村美世子）

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

# 癌予防のための「5項目の生活習慣」

(2014年9月21日岐阜県公立高校退職教職員の会での話の一部です)

しずさと診療所 所長 柄澤 正人

◎日本人の癌での死亡は、1980年に脳卒中を抜いて1位になり、今は死因の30%を占めています。その中でも、男女共通では肺癌、大腸癌が増え、男性では前立腺癌、女性では乳癌が目立って増えています。また、男女とも胃癌、肝臓癌は減少傾向です。

◎これらの癌の発生にかかわる主な要因として70%は生活習慣によると言われています。そこで、どのような生活習慣が癌発生のリスクなのか(表)また予防するにはどうするか、そしてその効果は?についてお話しします。

## 5項目の生活習慣の改善をしましょう。

- ①喫煙者はタバコをやめる = 多くの癌の発生因子です 受動喫煙も危険です
- ②お酒を飲むならほどほどに = タバコと重なるとさらに高い癌発生因子となります
- ③体にやさしいバランスよい食事を = 野菜を食べましょう 塩分を減らしましょう 熱いものは避けましょう
- ④日々の生活を活動的に = 適度な運動をしましょう
- ⑤体格に合った体重を保ち続ける = 肥満でも、痩せすぎでもリスクは高いです

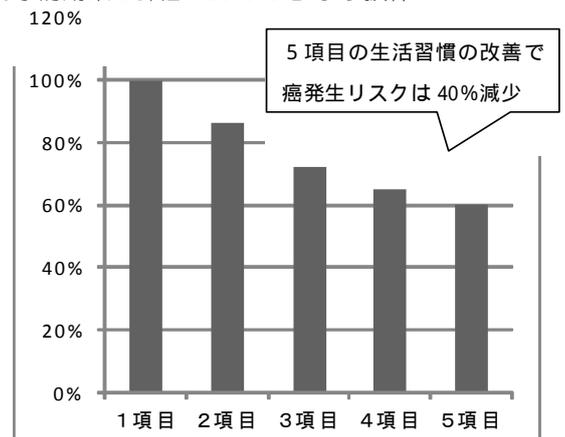
◎：確実に関連する    ○：ほぼ確実に関連する    ▼：ほぼ確実に抑制する

	全癌	肺癌	肝癌	胃癌	大腸癌	乳癌	食道癌	膀胱癌	子宮頸癌
喫煙	◎	◎	○	◎			◎	◎	◎
飲酒	◎		◎		◎		◎		
肥満			○		○	◎ (閉経後)			
運動					▼				
感染症			◎ (肝炎ウイルス)	◎ (ヒトヘルペスウイルス)					◎ HPV
糖尿病			○						
受動喫煙		○							
ファースト		○							
食物	野菜						▼		
	果物						▼		
	食塩				○				
熱い飲食物						◎			

表(国立がん研究センター「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価・2013.3.」より抜粋)

◎これら5項目の生活習慣の改善をいくつ実践したかでどれぐらい癌発生のリスクが減少したかもデータとしてあります。(右図)0~1項目を100%として、5項目の実践では、癌発生のリスクが40%減少するとのことです。(国立がん研究センター多目的コホート研究)

◎皆さん、思い当たることがあれば挑戦してみましょう。自分自身のために、そして大事な家族のためにも。



## 4月から変わる介護保険 制度と暮らしへの影響

介護保険制度は、3年に1回、制度改定とともに介護保険料の引き上げが実施されてきました。

今年4月には、これまでにない国民に負担を強いる改定が行われ、介護保険料も大幅に引き上げられる見込みです。昨年4月に社会保障充実の名目で消費税が導入されたにもかかわらずです。

### 介護保険の変更点（縮小と負担増）

介護認定で「要支援1」「要支援2」と認定された方の訪問介護、通所介護を保険給付から外されます。

一定以上の収入（年金収入のみの場合280万円以上）がある方の利用料が現在の1割から2割へ負担が増します。

特別養護老人ホームへの入所が、要介護3以上の認定者に限定されます。

施設入所の場合、所得に応じた費用負担軽減制度が縮小されます。

### 介護保険料のさらなる引き上げ

現在、各市町において第6期介護保険事業計画の策定審議が行われています。制度改定を受けて、介護保険給付から外される要支援認定を受けた方、介護予防が必要な方々への支援事業をどうつくっていくのかが大きな課題になっています。一方、介護保険料は、今後3年間の需要を見込み、大

垣市では月額1000円程度引き上げられると言われています。介護保険制度の財政の半分を被保険者の保険料で賄う仕組みのため、利用が増えれば保険料も増えるという構造に問題があります。

## 西濃社会保障推進協議会

### 西濃地域の市町と懇談

西濃医療生協も加盟する西濃社会保障推進協議会（社保協）では、毎年秋から年末にかけて、西濃地域の市町に福祉に関わる要望書を提出し懇談を行っています。

今回は、この4月以降、大きく変えられようとしている介護制度について懇談を行うてきました。要支援の認定を受けた方々が4月から、これまで利用していた訪問介護や通所介護が受けられなくなるのか、その受け皿として「多様な主体による多様なサービス」を提供するとされているが、それはどのような提供主体あるいは内容なのかなどについて、懇談を行いました。

懇談では、どの市町の担当者も困惑している様子で、「いきなり訪問介護や通所介護が利用できなくなるという事態は避けたい。新しい受け皿があるわけではないので、これまでの事業所に協力をお願いしたい」という対応でした。また、特養入所の制限について、要介護1、2であっても、自宅での生活が困難な方には入所ができるように、実情にそった対応を行うよう要望しました。

## しずさと診療所 診療時間のご案内

診療科目 内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

- ※ 水曜日夜の診察で、柄澤医師は慢性疾患特別診察を担当します（予約のみ）。
- ※ 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・水・金の午前中、通所リハビリは月～金の午後に行っています。

		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	
14～17時	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		長谷川		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

## 大垣中央支部主催 **健康講座のご案内**

- 日時：1月22日(木)
- 場所：大垣市日の出町 西公園内管理棟  
(テニスコートの南)
- 内容：健康チェック 13:30～  
          血压、体脂肪、骨密度測定  
          健康講座 14:00～  
          「介護保険の何が変わるの？」  
          講師：長尾拓裕介護センター長  
今年4月に介護保険法が改定されます。介護について聞きたいことはありませんか？どなたでも参加できますので、お気軽においでください。  
連絡先 松岡恵子 090-5854-6428  
          大橋保子 090-4087-7865

## 西濃南部支部主催 **新春健康のつどい**

- 日時：2月8日(日)  
          10:00～15:00
- 場所：養老中央公民館 1階 和室
- 昼食代：800円
- 主な内容
  - 10:00～ 講演「介護保険制度について」  
          講師：川口智也課長(養老町健康福祉課)
  - 11:45～ 昼食
  - 12:45～ 健康チェックと筋力・バランス体操  
          交流など
  - 14:45 閉会

## **無料** 暮らし何でも相談会

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します。

日時：1月15日(木)13～15時  
          2月19日(木)13～15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。  
          本部電話 0584-92-3268

## 健康委員会主催 **健康講座のご案内**

### **「タオル体操」**

- 日時：3月18日(水) 10時～11時30分
- 場所：介護センターしずさと・多目的ホール
- 講師：吉川昌子さん  
(大垣市保健センター・保健師)

## 揖斐支部主催

### **①健康講座のお知らせ**

- テーマ：介護保険改定でどうなる私たちの暮らし
- 日時：2月8日(日) 10:00
- 場所：池田町中央公民館 第3会議室
- 講師：長尾拓裕しずさと介護センター長  
(主任ケアマネージャー)  
参加費は無料です。お知り合いを誘ってお出かけください。

### **②ステップエクササイズクラブのお知らせ**

\*班の名前と活動場所が変わります！

- 日時 1月8(木), 22(木) 14:00～  
          2月12(木), 26(木)14:00～
- 場所 池田町中央公民館視聴覚室
- 参加費 100円(茶菓代)  
歩くだけの簡単な体操です。どなたでもご参加いただけます。

## **ウォーキングの会** (1月)

- 期日 1月19日(月) ※雨天の場合 20日  
          ウォーキング・初級  
今年初のウォーキングの会は、岐阜市百々が峰山麓南斜面の日向道を古津モニュメント広場駐車場より山頂手前の展望台を目指して歩きます。
- 会費 100円と交通費400円
- 集合 教育会館 8時20分  
          しずさと診療所 8時20分  
          大垣総合体育館 8時45分
- 持ち物 雨具、防寒具、弁当、水筒  
          登山靴または運動靴で
- 連絡先 馬淵秀人 0584-91-5687

2月のウォーキングの会は2月16日(月)池田山麓ウォークの予定です。