



2015年2月28日現在  
組合員 3,734人  
出資金 1億4,861万円  
1~2月の動き  
組合員 新規加入 16人  
脱退 8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

## 第2回組合員活動交流集会を開催

1月25日(日) 9時30分から介護センターにおいて、前年度に続いて2回目となる組合員活動交流集会を開催しました。組合員、理事、職員全体で65人がつどい、健康づくりの取り組みや仲間ふやしの経験など11のテーマ発表を聞き、分會会で自由な討議が行われました。

「スーパーがなくなつて買い物に行けない」など日常生活での困りごとが出され、地域で行える助け合いの活動を考えていこうという積極的な発言も少なくありませんでした。(詳細本紙2面)

発行 2015年3月2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

### せいりゅう

一雨ごとに暖かくなり春の訪れを感じられる季節となりまして、花粉症の人も辛い時期でもあります。今年のスギ花粉の飛散量は昨年より2割多いそうですので早めの対策をお勧めします。そもそも最近10年のスギ花粉の平均飛散量はその前の10年より2・5倍も増えているそうです。これも地球温暖化が関係しているのでしょうか。さらにこの時期は黄砂やPM2.5(大きさ2・5マイクロメートルの浮遊状粒子)の飛来が重なります。黄砂は中国内陸部やモンゴルを発生源とする砂塵暴(黄砂)現象で、古代から自然現象としてありました。しかし大気汚染などの影響でその砂粒に細菌やカビ、PM2.5等が付着、人体により大きな影響を及ぼす「毒性」が増していると言われております。環境汚染の「越境」はマスクでも連日のように取り上げられています。しかし日本も他人事ではありません。福島第一原発でまた高濃度の放射性物質を含む汚染水が海洋に流出していた問題も深刻です。東京電力はその事実を把握しながら10カ月も報告しませんでした。海洋汚染は太平洋全体に広がっていると報告している国際専門機関もあり、まさに地球規模の環境汚染と言えます。環境問題に関して国際社会の一員としての役割を果たすのなら、一企業に任せるのではなく、国として責任を持った対応を切に願っています。

(S・H)

第2回組合員活動交流集会を開催

# 「つながりある元気なまちづくり あなたは何をしたい」を テーマで 11演題の発表と分散会に 65人が参加

第一部の演題報告では、下表のように6支部から7演題、健康づくり活動2演題、まちづくり活動1演題の合計11演題の報告がありました。

支部からの演題では、脳いきいき班会の取り組みが3つありましたが、それぞれ違う角度からの報告でした。7回の班会が終了したあとも継続したいという要求で今も継続している、地元の自治会の協力を得て地域の方々とのつながりが一気に広がった、一人暮らしの高齢者の方々に声かけをしたら皆さん参加してくれて楽しい集まりになり、終了後も継続して集まっている、といった経験が報告されました。

長谷川医師を囲む健康座談会、インストラクターからの援助を受けたステップエクササイズ健康班会、さらに地域婦人会で、医療生協職員を講師に健康講座などの企画を行い医療生協を紹介、宣伝しながら仲間ふやしに取り組んだ経験、声を掛け合って健診を受診し早期発見、治療に結びつける活動など多岐にわたる活動報告を受け、交流を行うことができました。

支部 委員会等	演 題
大垣東	脳いきいき班会3年継続とインストラクター養成講座
神戸	班活動で「つながり」を広げ、仲間ふやしへ
赤坂	一人暮らしの高齢者に声かけ楽しい班会
大垣西	健康座談会を開催して
揖斐	班会「ステップエクササイズクラブ」
大垣西	診療所玄関での健康まつりチケット普及と仲間ふやしの経験
大垣中央	自治会活動を仲間ふやしに結びつけている経験
ボランティア	デイサービスでのホールボランティアに参加して
健康づくり	元気ハツラツ市で組合員とともに健康チェックに取り組んで
健康づくり	「健診と健康づくり」～毎年民商の集団健診を受けて～
まちづくり	地域包括ケア？ ミニデイサービス・日常生活支援について



後半は、6グループに分かれてのフリートークングを行いました。

第二部では、6つのグループに分かれて第一部の発表や支部の活動、自分の身の回りの問題などについて自由に発言し、意見交流を行いました。

どの演題もすばらしい。エクササイズやりたい。

地域で空き家が増えている。ひとり暮らしの人をどのように誘っていけばよいのかが悩み。

支部の運営委員を増やしたい。運営委員が元気がならないと支部活動が広がらない。

支部には220人の組合員、運営委員が8人いるが、支部運営委員会を開いても、なかなかメンバーが集まらない。健康に関する座談会をしましょうと予定をしているが...

自分自身も病気で参加できなかったし、精神的にも落ち込んでいたが、集まりの中で皆が同じ悩みを持っていることを知って安心した。話してみることも大切だと感じた。

日常の暮らしで困っていることを援助する助け合いの活動をやっていきたい。

などの声が組合員から出されました。また、職員からも、地域訪問で医療不信の方もみえたので、訪問など組合員さんと協力していきたい、といった意見が出されました。

最後に、長谷川医師より、一次予防といわれる健康づくりの活動は行政もあまりやられていないなかで、医療生協が健康づくり活動を進めていることを生かしてもっと地域に広げていきたいと思いますと述べてられて閉会しました。

# 最近 増えている乳癌の話

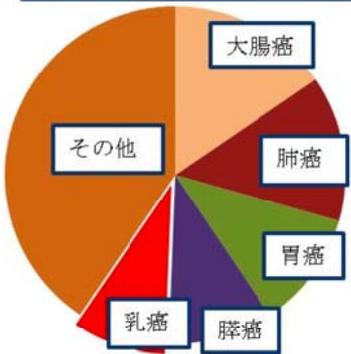
しずさと診療所 所長 柄澤 正人

最近、乳癌の患者さんが増えています。全国的な統計でも増えていますし、しずさと診療所にかかる方も（ほとんどは市民病院からの病診連携での紹介ですが）増えています。そこで乳癌についてお話しします。

図1のように、女性の癌の中では、乳癌での死亡率は5位ですが、図2の罹患率（かかっている癌）で見ると、乳癌は第1位なのです。しかも、40才前後から急増しています。（図3）

(図1)

女性の各癌の死亡率(2013年)



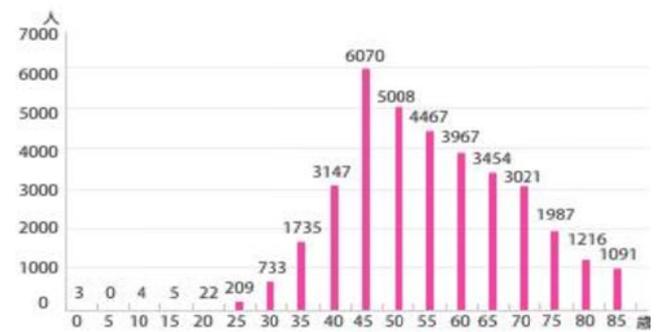
(図2)

女性の各癌の罹患率(2010年)



(図3)

40歳前後を境に乳がんにかかる人が急増



厚生労働省「地域がん登録制度向上と活用に関する研究」研究班、平成15年度報告書より

乳癌は、早期であれば完治する確率が高い癌です。乳癌検診も行われていますが、検診受診率は残念ながら対象者の約30%です。また、乳癌は、自分で発見することのできる数少ない癌です。ぜひ「自己検診」を身につけましょう。

(図4)

妊娠、出産暦のない女性、初潮年齢が若い、閉経年齢が高い女性、飲酒、喫煙などが、乳癌発症のリスクと言われています。遺伝的素因もあります。また、男性でも乳癌はあります。（全乳癌の1%）

みなさん、時々自分で触って確かめてみましょう。

**月1回の自己チェックを「習慣化」しましょう！**

生理が終わった1週間後（閉経の人は毎月、日を決めて）に行いましょう。

2

両腕を上げて乳房のひきつれ、くぼみなどをチェック！



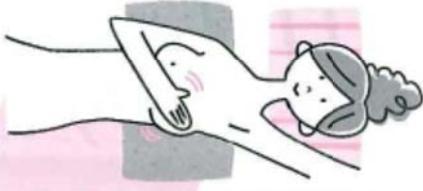
1

乳房と脇の下にしこりがないか、乳首から分泌物がないかチェック！



4

仰向けに寝て乳房や脇の下のしこりをチェック！



3

泡立てたせっけんなどをつけて、手のひらと指でチェック！



不破支部

ハーブを使った  
健康料理教室に参加して

2月7日、表佐公民館での戸倉先生のハーブを使った健康料理教室に参加しました。



参加者22名で作る料理は、ハーブカレースープ、スカポロフェアーハーブ

ピラフ、ハーブサラダ、ハーブクッキーでした。時間の都合で3班に分かれての実習となり、私の班はカレースープ担当です。レシピを見ながら作業開始野菜の切り方、火加減、ハーブを入れるタイミング、その都度「センサー！」と大声で助けを求め、先生は3班を走り回って指導してくださいました。ゴマ油で炒めた材料に水とターメリック、ローレルを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込めば、カレー風味のスープができます。それを参加者全員に味見をしてもらい、その後でクローブ、シナモン、コリアンダー、オールスパイス、カルダモンを投入。味がグンツ！と深まるマジックを体験しました。

試食会は、サラダ、ピラフ、スープ、クッキー、ハーブティーの豪華な品揃えになりました。サラダの材料は先生の畑の朝採りレタス、ルッコラ、フェンネル、ローズマリー、レモン。新鮮で野性味があり感激しました。お食事をいただきながら、畑作り、堆肥作り、米糠の使い方など興味深いお話を伺うことができ、本当によかったです。戸倉先生ありがとうございました。

杉江 智子

揖斐支部 健康講座

「介護保険改定で

どうなる私たちのくらし」

今回のテーマについてはやはり関心が高い方が多く、大勢の方に参加していただきました。長尾拓裕主任ケアマネより、



介護サービスの受け方や利用できる内容、改定後の変更点などをお話しいただきました。参加者の方からは「自分は介護保険が必要な時に利用できない気がしてきた」「まず最初の窓口としてしずさと介護センターに相談できるという安心感が重要だと思っ」など様々な意見が出されました。今後もこのテーマの学習会を継続する必要があると感じました。

松岡律子

西支部

「ぐるぐる」さん会

2月8日、介護センターにて西支部の「げんき」配達ご苦労さん会を行いました。空模様の悪い中、45名中27名の参加がありました。簡単な自己紹介、食事の後、ピンゴゲーム、脳トレゲームを楽しみました。「人生の応援歌」と「ふるさと」を歌ってなごやかな終了となりました。

かつての私もそうでしたが、配る部数が少ないからと参加を遠慮される方も見えるようです。次回からはどうぞ気がねなくご参加ください。

岡田美栄子

## 西濃南部支部・新春のつどい 介護保険講座と体力向上筋トレ

2月8日(日)雨の中、養老町中央公民館にて西濃南部支部新春健康のつどいがありました。20人の参加者で、介護制度について養老町の出前講座として健康福祉課の川口智也係長よりお話をいただきました。

私は1時間お話を聞くことは久しぶりでしたが、制度を利用した経験から内容には関心がありました。施設の種類・費用の内訳・サービス費用等、初めての方にも制度の概要がつかめた



私は1時間お話を聞くことは久しぶりでしたが、制度を利用した経験から内容には関心がありました。施設の種類・費用の内訳・サービス費用等、初めての方にも制度の概要がつかめた山彩さんに指導していただきました。20分毎に内容の「まとめ」が入り私たちの眠気を覚ましなから、話がすすみました。「老化は確実にきている」という刺激的な言葉に発奮させられ、少し体にきつく、少し楽でない運動をしました。20分終わったときには、ほっと少し疲れしました。その後皆さんで輪になって、コーヒーで一服。心地よさが漂い若々しく一言ずつの感想で話はずみしました。

野津京子

## 大垣中央支部 健康講座

### 「介護保険の何が変わるの？」

講師に西濃医療生協の長尾拓裕介護センター長(社会福祉士)をお迎えし、4月から改定される介護保険についてのお話をいただきました。事前に会場(西公園管理棟)近くのご町内にも回覧を回していただいたので、組合員さん以外の方も出席されて健康チェックも受けられ総勢21名の出席でした。皆さん本当に関心が高く、現在ご家族が介護を受けている方はもちろん、近い将来に不安を抱えていることも痛いほど伝わってきました。

出席者の感想です



\*とても参考になりました。できれば最後まで自宅までごしたいし、やはり健康でない困るので、毎日の生活習慣を考え暮らしたいと思います。  
\*いろいろ参考になりました。ありがとうございました。次に

もこの様な講座を開いてください。(Hさん)

\*今日は介護保険の話が聞けて勉強になりました。ありがとうございました。(Tさん)

\*いろいろな参考になりました。ありがとうございました。もっと参加者が増えるといいですね。(Sさん)

\*近所で有意義なお話ができてよかったです。聞くだけでなく資料もあり、他の人にも教えてあげようと思いました。

\*介護保険制度の利用の仕方が今まで無知だったのが、今日お話を聞きまして良かったです。今まで以上に厳しくなることは、何のために介護保険を払っているのかわけがわからなくなってきました。

\*これから地域で軽い介護度の人のためにもおしゃべり会や軽い体操をしたらいいと思います。

\*丁寧に介護制度を教えてくださいました。これからはもっと大変になると思います。医療生協の役割も本当に大切だと思いました。(Sさん)

地元の多くの方が来ていただけてうれしかったです。皆様切実な悩みや要望を抱えていらつしやるのがよくわかりました。講座の内容もわかりやすくよかったです。

松岡恵子

## 2014年度医療福祉生協連

### 中部ブロック方針討論集會に参加して

富田 悦子

2月8日(日)午後1時から5時まで名古屋TPKガーデンシティにて、事前配布された「いのちの章典」実践にかかわる討議をしました。

最初に東久保専務理事から昨年度の活動のまとめと来年度重点課題が提起され、新しい地域支援事業の創設と仲間ふやしをリンクさせていく取り組みなど具体的な数値を示しながら紹介されました。続いて3県から生協活動の紹介がありました。

その後、14グループに分かれて活発な議論が始まりました。私のグループでは、津市の理事から桑名市の切迫した問題が語られました。介護保険において「要支援1・2の訪問介護と通所介護を外し、市町村の地域支援事業とする」という制度改定に連日会議を重ねているとのこと。ケアマネさんたちも資料作成やその準備でフラフラ状態。全国自治体の7%がこの4月から実施するこの計画は、生活支援の訪問介護はシルバーク人材センターに委託する(利用者負担は3割) 通所介護は民間事業者によるミニデイサービスの利用に移行させる、ということなのです。

また「いのちの章典」の討議では自己決定に関する権利、自己情報コントロールに関する権利、安全・安心な医療・介護に関する権利、アクセスに関する権利、参加と共同という項目の表現が一般の組合委員には理解しにくい。実践ガイドラインも医療分野、介護分野、健康づくり分野、まちづくり分野と分類され、各々の項目で患者、地域組合員、医療者、サービス提供者の立場で活動する内容を示されてわかりやすいが、地域につながるにくいという声も出ました。

最後に「地域包括ケア」に対応した医療福祉生協の事業戦略の基本は、憲法の基本的人権のもと、全国どこでも安心して暮らし続けられる地域をつくること 効率的なシステムから漏れざるを得ない人々の制度拡充を求めつつ、暮らしを共同の力で支えることです。

そのための具体的なチャレンジ(つながりマップ、暮らし助け合い、健康づくり、支部づくり)を私たちもすぐにも追求しなければならぬと実感しました。

#### 投稿

しずさと診療所待合室  
読物案内 その1  
馬淵秀人

はとぼつぼ通信(原発設置反対小浜市民の会が発行する機関誌)

福井県小浜市へは、これまで幾度も原発の誘致に向けた働きかけがなされてきました。これに対して1970年以來、

小浜市の古刹明通寺中寫住職を中心として組織された原発設置反対小浜市民の会による設置反対運動の現在にも続く記録。

・ホアンインノアホ 小浜市 民原発誘致を拒む。  
・福井県と地元町のでたらめ行政と原発交付金実績報告。  
農協組合長の自殺・町長の辞

職・関西電力社長の交代等

・「前門のトラ」と「後門の狼」  
原発建設廃土処理費用を悪用して二重支出した高浜町と福井県。幻の葦原温泉街。

・大飯原発3・4号機運転差し止め請求事件勝利判決要旨  
等、原発設置とその稼働に伴う諸問題と地元原発設置自治体におけるズサンきまりな

い原発交付金の会計処理についての告発の記録。  
なお、2013年秋、上記明通寺を西濃年金者組合が訪ねたり、昨年5月には大垣9

条の会で講演を戴いたりして、中寫住職とは親しくさせて頂いています。  
十四万 棄民にしても  
再稼働 まぶ

(14万大飯原発差し止め訴訟、第3回口頭弁論より)

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



蒲田寛さんを招いての講演『『頑張らない』けど『あきらめない』』に800人がつどいました（大垣市民会館ホール）

**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します。

日時：3月19日(木) 13～15時  
4月16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

**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。

第22回西濃子どもと教育フェスティバル & 子育て・教育のつどい in 西濃

「第22回西濃子どもと教育フェスティバル & 子育て・教育のつどい in 西濃」が、1月31日（土）2月1日（日）に開催され、2日間で延べ1200名の参加がありました。子どもたちの成長を願って、西濃医療生協も含め、地域の団体・個人が実行委員会に参加し、成功に向けてとりくんできました。

第1日は、揖斐出身の音楽デュオ片銀村の演奏と実行委員の合唱、地域で活動する団体や保護者の発言などによるオープニングの後、医師で作家の鎌田寛さんによる『がんばらない』けど『あきらめない』と題した講演がありました。

した。鎌田さんは「xで判断するのではなく、誰かの力を1%の力を出すことで世の中が変わる」と話され、アンケートには、子育てや自分の生き方で悩みを抱えていたけど、お話を聞いて心が元気になった、などの声が寄せられました。

第2日は、13の分科会が開かれ、子どもの現状や子育ての悩み、地域や学校の様子などについて討論を深めました。

今回は、西濃地域で続けてきている「西濃子どもと教育フェスティバル（今年で22回目）」と、全県のとりくみである「子育て教育のつどい」との共同開催でしたが、今後も、教育フェスティバルをはじめとして、語る会や見守りなど、地域から子育て・教育を掘り起こしていくのが大事です。

		月	火	水	木	金	土
8～9時	検査	柄澤	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	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

## 植栽ボランティア係より

植栽ボランティアでは診療所、介護センター、デイひのきの環境美化の一環として草取りに取り組んでいます。下記の日程で行います。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

草取りにご協力ください。

日時 3月22日(日) 午前8時より

集合場所 しずさと診療所玄関前

※1時間くらいで終わりたいと思いますので、沢山の方ご協力ください。

## 山楽会

3月

日時 3月9日(月) 雨天時:11日(水)

場所 小谷山 ○標高495m(滋賀県湖北町)  
○歩行時間(2.5+1.5)時間  
○健脚度 中級の中

◇全山が小谷城(京極氏の家臣浅井亮政)の遺構  
◇望笠峠・本丸跡・六坊跡・山頂などからの眺望  
◇春の小谷山は初めて

集合場所	教育会館	8時
	しずさと診療所	8時15分
	関ヶ原歴史資料館	8時40分
	小谷城登山口	9時30分
	(大垣帰着 16時30分頃)	

持参する物 弁当・お茶 1ℓ (ペットボトル2本)  
雨具

会費など 会費100円+交通費500円

連絡先 奥田 進 (電話 0584-89-2604)  
(携帯 090-7687-0031)

## 揖斐支部主催

### ステップエクササイズクラブ

■日時 3月 12(木), 26(木) 14:00~  
4月 9(木), 23(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)

どなたでもご参加いただけます。

## 神戸支部主催 “お花見のご案内”

日時 3月31日(火) 11時~14時

場所: 町ふれあいセンター(西側輪中堤)

会費 500円(弁当代、当日払い)

申込みは、3月29日までにお願いします

申込み、お問い合わせ

正岡礼子 27-5957 野上典男 27-6814

## ウォーキングの会

3月

■期日 3月29日(日) ※雨天の場合中止

今回は、みどり病院碧山歩会の案内で垂水山(保木山)174mへかたくりの花を見に行きます。家持が「寺井の上の堅香子の花」と詠った春の訪れの花の群落を楽しみたいと思います。当日は日曜日と春休み。家族連れ(6才以上)での参加をお待ちしています。

■集合	しずさと診療所	11時30分
	教育会館	11時30分
	大垣総合体育館(三城)	11時45分
	みどり病院(岐阜市北山)	13時

■持ち物 飲み物、雨具等

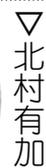
※昼食は済ませてくるか、みどり病院への移動中に車内で済ませてください

■会費 交通費400円  
参加費100円(中学生以下無料)

■連絡先 馬淵秀人 0584-91-5687

## 職員紹介

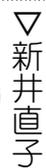
今年度入職者の紹介です。



▽北村有加(介護福祉士・しずさとデイ)



仕事を覚えるのは大変ですが利用者さんとのコミュニケーションを大切にしたいです、職員と頑張りたいです!



▽新井直子(介護福祉士・ショートステイ)



始めましてこんにちは。皆様を支えられて毎日楽しく働かせて頂いております。今後ともよろしくお願ひ申し上げます



▽野田良江(介護福祉士・ショートステイ)



初心の心を忘れず利用者様に寄り添い沢山の笑顔がみられるように頑張ります。



▽甲斐陽子(作業療法士・診療所)



患者様の望まれる生活のサポートをしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## タオル募集

デイサービス・ショートステイでは入浴などで大量にタオルを使用します。ご自宅で余っているタオルがありましたら、ご寄附頂けたら幸いです。お問い合わせは、介護センター事務・奥田尚史までご連絡をお願いします。

TEL 0584-91-3912