



3月31日、赤坂支部恒例の花見ハイキングを宇留生支部と合同で開催。18人の組合員、ご家族の方々の参加がありました。

## 通常総代会を6月28日に開催します つながり広げ、支え合い・助け合いの輪を広げましょう

2015年4月30日現在  
組合員 3,742人  
出資金 1億5,231万円

3~4月の動き  
組合員 新規加入 22人  
退会 14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 2015年 5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

新しい年度を迎え、総代選挙および通常総代会開催の時期になりました(詳細は2面をご覧ください)。昨年度は、まちかど健康チェック、脳いきいきなどの班活動、組合員訪問などをとおして地域でのつながりが広がりました。その結果、仲間ふやしでは、目標を超える3737人組合員を達成することができました。

6月28日、西部研修センターで開催する第14回総代会ではこれらの活動を振り返り、さらに支え合い、助け合いの輪を広げる活動を進めていきたいと考えています。

### せいりゅう

「ゴールドenウィークが終わり、また日常生活に戻りました。しかし、今年の連休は例年のように非日常とは感じられませんでした。5月3日の憲法記念日には、憲法をめぐって、平和とは何か、鋭く問われる状況にあったからです。単に戦後70年という節目の年であるというにとどまらず、昨年7月の集団的自衛権容認の閣議決定から、今国会においてそれを名実ともに実行に移す法律「改正」へと動き出しているからです。安倍首相はアメリカ訪問で安保関連法案を夏までに成立させると決意を示したと報道されています。日本の国会には提出もされていない法案を米国議会で約束するという感覚に、日本の民主主義に危うさを覚え、国民の生命と財産を守るために、「集団的自衛権」つまり憲法が禁じてきた海外での武力行使を認める必要があるのでしょうか。いつの時代も戦地で死んでいくのは家族や恋人を介して強制されていく一般庶民などにはなかつたか。本当に国民の生命を守るには憲法9条に示される「国際紛争を解決する手段としては、永久にこれ(戦争と武力行使)を放棄する」という決意こそ必要であり、ここに政府の責任があると思えます。来夏の参院選後に改憲の国民投票を行う意向が表明されています。9条改憲が中心にあることは間違いありません。「憲法は法律ではありません。憲法は国家の権力を制限し、国民の権利・自由を擁護することを目的とするもの」という言葉に接し、憲法を身近に感じることはない日常において、今こそ憲法を見直してみることが私たち国民に求められていると痛切に感じました。(K・M)



昨年の総代会

## 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2015年度総代選挙を実施します。  
 2015年5月1日 選挙管理委員委員長 長尾 拓裕

(1)選挙区および定数  
 ○大垣東選挙区 3 1人  
 ○大垣西選挙区 4 1人  
 ○北・東選挙区 1 3人  
 ○西・南選挙区 1 5人

(2)受付期間：5月1日～5月31日  
 (3)受付方法：組合事務所に届出用紙を提出  
 (4)選挙方法：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14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14回通常総代会を開催します。

2015年5月1日 西濃医療生活協同組合  
 理事長 宇津 時雄

日程：6月28日(日) 午後1時～午後4時

会場：大垣市西部研修センター

議題：2014年度活動のまとめと決算  
 2015年度活動方針と予算  
 第2次中長期計画、他

西濃医療生協  
支部の総会・  
行事案内

### 大垣西支部

とき 5月17日(日) 10時から  
 ところ 介護センターしずさと  
 総会と学習会「介護保険について」

### 大垣中央支部

とき 5月23日(日) 9時30分から  
 ところ 西公園管理棟  
 健康チェックと総会

### 大垣北支部

とき 5月31日(日) 10時から  
 ところ 中川地区センター2階会議室  
 総会と学習会「これからの医療・介護」

### 赤坂支部

とき 5月24日(日) 9時30分から  
 ところ 青墓地区センター  
 総会と介護講座「認知症について」

### 宇留生支部

とき 5月17日(日) 10時から  
 ところ 青墓地区センター  
 総会と配達ご苦労さん会

### 神戸支部

とき 5月19日(火) 13時から  
 ところ 神戸町ふれあいセンター  
 総会と健康体操

### 揖斐支部

とき 5月16日(土) 9時30分から  
 ところ 池田町中央公民館  
 総会と健康講座「正しい薬の飲み方」

### 不破支部

とき 5月23日(土) 13時から  
 ところ 垂井町中央公民館  
 総会と学習会  
 「NPT(核不拡散条約)再検討会議に参加して」

### 西濃南部支部

とき 6月7日(日) 13時から  
 ところ 養老中央公民館  
 総会と「長谷川医師と語る会」

お住まいの地域に関  
 わらず参加できます

## 変形性膝関節症の運動療法

しずさと診療所 リハビリ部門 堀井 聡至

健康講座などでも、よく膝痛や腰痛についてお話しさせていただきますが、今回の疾患シリーズは変形性膝関節症の一般的な運動方法をまとめました。

変形性膝関節症の治療や予防では、日々の運動が大切です。ぜひ行って見て下さい。

### ポイント 1 膝の動きをよくしましょう

※ 運動は息を止めずに、数をかぞえながら行いましょう。

#### ①膝の曲げ伸ばしを良くする方法



踵のしたにタオルなどおく。  
踵をゆっくり滑らせて膝を曲げ伸ばしする。

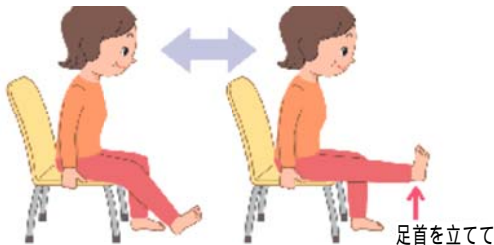
#### ②膝の裏のかたさをとる方法



膝を伸ばして座る。  
つま先を伸ばして5秒程止める  
つま先をそらせて5秒程止める

### ポイント 2 膝を支える筋肉を鍛えましょう

#### ①太ももの前の筋肉をきたえる方法 1



片方の脚を水平の伸ばす。  
10秒程度保ち、ゆっくり戻す。

#### ②太ももの前の筋肉をきたえる方法 2



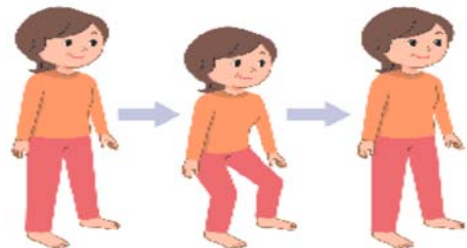
膝の下においたタオルや枕を押し  
10秒程度保ち、ゆっくり力を抜く

#### ③太ももの外側の筋肉をきたえる方法



上の脚を伸ばしたまま足を開くようにゆっくり上げる。  
5秒程止め、ゆっくり下ろす。

#### ④脚全体の筋肉をきたえる方法



肩幅程度に足を開いて立つ。  
椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくりおろす。  
(膝は曲げすぎないように90度程度まで)  
ゆっくりと膝を伸ばす

※ 変形性膝関節症の症状は人によって異なります。無理のない範囲で行い、不明な点はしずさと診療所にご相談下さい。



## 健康委員会

### 「タオルを使って 楽しく体力づくり」

3月18日、介護センターしずさにおいて、健康委員会主催の「タオル体操」が開かれました。参加者は17名。講師として、大垣市保健センター・理学療法士の吉川昌子先生をお迎えしました。先生の明るく元気、そしてユーモアを交えたご指導に、私たち参加者はいつの間にか夢中になって体操をしていました。

必要なものはタオル一本だけ。このタオルをしっかり握りしめ、普段あまり使うことのない筋肉を

意識して動かしました。「息を止めないでゆっくり吐きながら動きましょ」と先生の声が飛びます。呼吸も意識して運動すると、より効果が上がること。

音楽に合わせた緩やかな体操から始まり、首筋や太もも裏のストレッチ、バランスを高める体操、複数の動作を通して注意力を養う体操等、タオル一枚でこんなにたくさんさんの運動ができるのだと驚きました。中でもタオルを敷き、足の指を使って体に引き寄せる運

動は簡単そうに見えてなかなか難しく苦労しました。「こんなことができないのかしら。お隣の人はできているのかな」と気にしながら必死です。「こうすればできるわ」と教え合う声も聞かれました。いつの間にか笑い声が広がり、初めて知り合った人とも声をかけ合うことができました。

いつでもどこでも手軽にできるタオル体操。日ごろ運動不足の私にとっては、とても有意義な時間となりました。これから先、体の機能を衰えさせることなく、いつまでも元気に過ごすためにも、教えていただいたタオル体操を実践していきたいと思えます。

健康委員 宮川恵子

神戸支部  
最高の花見と  
楽しかった  
じゃんけんゲーム

をし、ゆつくりと歩きながらとてもロマンチックな気分になりました。お昼にはおいしいおにぎり寿司やお抹茶まで頂き、その後には面白いゲームで子ども頃にもどりの「パーなしゲーム」のじゃんけん等もして皆さん大笑いの楽しい一日でした。

伊藤敬子



### 大垣駅前通り 「元気ハツラツ市」で 健康チェックと医療介護相談

3月、4月の第一日曜日は雨続きでしたが、5月3日は好天に恵まれ、「元気ハツラツ市」で健康チェックと医療・介護相談を行ないました。毎月第一日曜日に大垣駅前通りで行なっています。ぜひ、お立ち寄り下さい。



### 宇留生支部 長谷川医師を囲んで 健康座談会を開催

4月5日に宇留生支部で健康座談会が行われました。

しずさと診療所の長谷川先生をお招きし、花粉症の話題をはじめ、腰痛、関節痛、聴力についてなど、参加者が思い思いに質問し、いろいろなお話が聞けました。

テーマを決めずに参加者全員が自由にお話しできるのは座談会ならでは。次から次に出てくる質問に先生は丁寧に答えて下さいました。また機会があれば是非参加したいと思えます。

伊藤美佳

## 大垣東支部 支部総会と健康体操



4月5日、三城地区センターにおいて、大垣東支部の総会と健康体操「転倒予防」を開催しました。転倒予防の重要性と予防方法を一緒に学びました。講師のしずさと診療所・武山彩理学療法士から、スライドを使いながらわかりやすい解説があり、転倒を予防するための筋力を高める体操を教えてもらいました。「無理はしないで継続すること」が一番大事です。

## 大垣北支部 山菜を食べる会

北支部恒例の「山菜を食べる会」を今年も4月29日（水）池田町さくら会館で行いました。

以前は「山菜を採って食べる会」と言っていました。医療生協ができる何年も前（準備会の頃）からあったそうです。「さくら会館」が閉鎖されるのではないかと危惧していましたが、新緑の気持ちのいい春のこの日に、27名の参加で開くことができました。

タケノコの炊き込みご飯、山菜、野菜いっぱいのお味噌汁。そして、メインは皆さんが持ち

寄ったコゴミ、タラの芽、シュンギク、フキノトウ、お茶の新芽（近くで取ってきたもの）などの天ぷら、ミズナのサラダ、ウリとヤーコンの粕漬け。みんな美味しかったです。

食後、インストラクターの松岡さん、岡田さんから「脳いきいき班会」の入門編を紹介して頂きました。指を一生懸命動かしてもなかなかついていけず、悪戦しましたが、とても楽しくできました。日頃の心構え、練習が必要ですね。

机上には、管理人さんおもてなしの可愛い花があり、心が安らぎました。また、来年山菜を持って参加しようと思いましたが、

額縁澄雄

## 不破支部 健康料理教室 簡単手作りおやつ作り

快晴に恵まれた3月21日、垂井表佐公民館での不破支部の健康料理教室に参加させて頂きました。お若い長谷川講師の指導を仰ぎ、おしゃべりをしながら体にやさしいおやつ作りをしました。参加者は14名、内2名は男性です。豆腐とホットケーキミックスを使った揚げドーナツ。とてもヘルシーでふんわりとしていて、おいしかったです。少ない小麦粉で作る鬼まんじゅう。絶品でした。「これからは今回教えて頂いたレシピに限る！」皆さんからの声。粉末の緑茶を使ったお茶パウンドケーキは、卵黄、卵白のまぜ合わせ

のコツを教えて頂き、甘納豆からのやさしい甘みも引きだされ、おいしく出来上がりました。皆さんと楽しい語



らいもでき、後片づけも終え、あっという間の2時間がすぎてしまいました。「今度は何かな。」私はお昼に孫の所に行き、早速いっしょに食べました。孫は笑顔いっぱいにして、「おいしい」って喜んで食べてくれました。澤頭みどり

## 大垣西支部

### どうなる介護保険

3月21日（土）西支部で健康講座が行なわれ、長尾介護センター長を講師に、介護保険についてのお話を聞きました。

介護保険制度の話は漠然と聞いてはいましたが、今回考えさせられました。まだ他人事だと思っていたのが、自分の体力を考えると早くない。

明日は我が身となる現実だと悟りました。年金は削減されて心細くなり、4月からは何が変わるのか？

果たして年金の中からいかに生活できるのか？と不安がある反面、何とかなるさ！の思いです。

今後もこのようなお話を詳しく聞いていきたいです。

また、講座修了後の健康チェックでは、13人の方が骨密度測定を行なっていました。

河合清美



## 第3回支部代表者会議を開催

4月19日、介護センターしずさと多目的ホールにおいて、10支部の代表、役員など29人の参加で、第3回支部代表者会議を開催しました。

年度の切り替わりの時期であり、理事会より、総代選挙、活動のふり返りと次年度方針への課題、第2次中长期計画案について提案をうけ、協議しました。

総代選挙については、選挙区ごとの定数と候補者届け出方法などについて確認しました。

活動のふり返りでは、各支部から前年度取り組んだ

班活動や組合員訪問、仲間ふやしの活動について報告がありました。どの支部でも医療生協活動の担い手不足の実情が出される一方、医療生協活動の魅力が伝われば班会や講座などの企画への参加も増えるし、担い手も増える経験の発言もありました。

各支部総会の日程を確認し、多くの組合員に参加していただけるよう呼びかけを行うことにしました（本紙2面に支部総会の日程一覧を掲載しています）。

投稿 しずさと診療所待合室  
読物案内 その2

馬淵秀人

『いつでも元気』あなたと  
民医連をつなぐ月刊誌

無差別・平等の医療と福祉をめざす民主医療機関連合会。地域の人たちの切実な要求に応え、患者の立場に立った親切でよい医療を提供する組織として1953年結成されました。現在、全国に143病院、586診療所はじめ介護事業所を

含め1796の事業所があります。事業所は営利を目的とせず、集団所有のもと民主的運営をめざして活動する非営利共同の組織です。

しずさと診療所など西濃医療生協の各事業所もその一員です。『いつでも元気』は全国で5万7千部発行され、時々の医療・介護情勢、役立つ最新の治療法や健康づくりなど話題が豊富。ぜひ手にとって下さい。定期購読希望の方は受付に。

投稿

## 西濃憲法集會に参加して

5月3日「西濃憲法集會」に参加しました。23歳の知念優幸さんの「沖縄発全国ひとり旅 大学生が発信する戦後70年」の講演は、「平和ってなんだろう？」の問いかけがまずあり、沖縄の歴史を知ってもらうことから話を始められた。

15世紀以来「琉球王国」として海洋貿易で栄えていた沖縄は、言葉も文化も違う平和な国であった。江戸時代末の薩摩藩や明治の「廃藩置県」で沖縄県として日本に編入されてから苦難の歴史が始まった。日本民族とは違うとして差別を受けた。また、1945年の「沖縄戦」では、島民の4人に1人が亡くなるという「捨石」にされた。その後「平和憲法」

力低下、情緒障害の原因にもなっている。レイプ事件が次々と起き、沖縄の怒りが頂点に達しても、全国知事会ではどの県も替わってくれない。米兵は裁かれないまま本国に帰ってしまう。家族にも無駄だと止められ、誰にも言えず胸に仕舞っていく等々。「日米同盟」の犠牲を強いられている現状が伝わってきました。

「世界一危険な基地 普天間」には危険なオスプレイが配備された。北部の高江では、ヘリパッド反対に生活をかけた毎日の座り込みが続いている。辺野古も同じ。抗議活動に見せしめの不当逮捕をし妨害するなど、県民の意思は無視され続けている。10万人の集會も、本土では報道されない等々。これが沖縄の現実であると訴えられました。改めて米国や日本政府に憤りを覚えました。

最後に、知念さんは、「安倍さんたちの『平和な国』はこんな国です。長崎の被爆者の方は『平和に暮らせる権利』。『すべての人々の権利が守られる社会』と言われます。私たちは、こんな政府から独立して安心して暮らせる国にしたいのです。皆さんはどう思われますか？」と結ばれました。

始終穏やかな話しぶりでしたが、沖縄を愛し、平和を願う熱い想いが伝わってきました。同時に、今、私たちは、日本を愛し、平和憲法を愛し、この熱い思いを周りの仲間達にもっと広げていこうと思いました。

揖斐支部 岡崎和子



## 出資金増資にご協力を

西濃医療生協では3～4月にかけて、診療所のリハビリ室に消炎鎮痛のための温熱療法機器と災害時の非常用発電機を購入しました。

今後も医療機器の更新や新規導入を検討していきますので、組合員の皆さんに出資金の増資をお願いしております。ご協力よろしくお願いたします。

本部までご連絡いただきますと増資申込み方法についてご案内させていただきます。

本部電話 0584-92-3268 (担当：伊藤)



非常用発電機



温熱療法機器

## 赤坂支部

### 宇留生支部と合同で 花見ハイキング

3月31日に、赤坂支部恒例の花見ハイキングを宇留生支部協賛で開催しましたところ18人の組合員、ご家族の方々に参加いただきました。

曾根城周辺の輪中堤を山野草も見ながら、五分咲きになった桜トンネルの中を野鳥のさえずりを耳にしながら、春の陽気に誘われ、参加者の足も軽やかに進んでいきました。



日差しが高くなるにつれ花見客も増えてきました。  
今年からは、多く参加できる機会を増やすため、隣接支部の宇留生と一緒に活動していきます。

2月22日開催の健康講座には、垂井・神戸・宇留生支部からも来られて43名の参加がありました。また、4月5日開催の宇留生支部健康講座には当支部から5名参加し、平素担当医師に相談できない話・経験話など役に立つお話しが参加者からあり有意義な時間を過ぎし散会しました。

宇津 巖

## 職員募集

### 理学療法士 看護師

詳しくは、医療生協本部までご連絡を

## 職員紹介



▽多賀文香 (言語聴覚士・しずさと診療所)

患者様の心に寄り添い、患者様を求めているサポートを職員の方々と共に行っていきたくと思っています。いつも笑顔をお忘れず、お役にたてるように精一杯頑張ります。よろしくお願いたします。

介護センターより

## タオルのご寄付 ありがとうございました!

デイとショートにてタオルが不足しており、本紙前号でご提供をお願いしたところ、多くの皆さまからご協力をいただきました。

今回、予想を大きく上回るご提供をいただき、あらためて組合員の皆さまに守られていると職員一同感じております。その思いに伝えるためにも、今後とも職務に励んでまいります。今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。

なお、タオルの募集は、一旦控えさせていただきますことと致します。本当に、ありがとうございました。

介護センターしずさと

事務・総務 奥田尚史



## ウォーキングの会

ウォーキング・中級

期日 5月18日(月) 雨天の場合 19日(火)

今回は養老の滝を訪ねます。出発点は養老公園のやや南にある赤岩神社で往復8km程。

ヤマツツジの花がまだ咲き残っていれば幸い。

集合場所 教育会館 8時30分

しずさと診療所 8時40分

養老鉄道養老駅 9時20分

持ちもの 弁当 飲み物 雨具など

会費 100円 + 交通費200円

問合せ先 馬淵 秀人 0584-91-5687へ

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：5月21日(木)

午後1～3時

6月18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。

本部電話 0584-92-3268

## 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します。

日時 5月17日(日) 午前8時より1時間程度

集合場所 しずさと診療所玄関前



西濃医療生協ボランティア委員会

## ボランティア交流会のご案内

今年もボランティア交流会を下記のように開催します。皆さま方のボラ活動で、介護センターは利用者さんの笑顔にあふれています。

これからボランティアをやってみようかなとお考えの方も、お気軽にご参加ください。

日時 6月14日(日) 10時～11時半

場所 しずさと介護センター多目的ホール

## 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～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 大垣市桜町706

### ▼介護センターしずさと

電話 0584-91-3912 FAX 0584-93-1151

〒503-0981 大垣市桜町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