



げんき

第89号

西濃医療生協ニュース

2015年平和の夕べ 西濃地域の平和を求める運動を交流



「西濃平和の夕べ」は原水爆禁止世界大会の報告を中心に、西濃全体で行われている平和の活動を交流しています。今回の第6回平和の夕べは9月19日(土)に介護センターしずさとで開催しました。

報告の中身は、国民平和大行進、「原爆と人間」パネル展、高校生の平和活動、西濃ピースフェスティバル、辺野古移設反対への支援、原水爆禁止世界大会の報告でした。報告を聴き平和への情熱を新たにし、さらに核のない平和な世界をめざし活動を上げていくことの大切さを実感しました。

健康チャレンジのご案内(折込みチラシをご覧ください)
全国で10万人が取り組んでいる健康チャレンジ
西濃医療生協でも、皆さんごいっしょに!

2015年10月25日現在
組合員 3,807人
出資金 1億5452万円
9~10月の動き
組合員 新規加入33人
退会 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

発行 2015年10月26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

せいらゆう

10月に今年のノーベル賞、生理学・医学賞で大村智さん、物理学賞で梶田隆章さんが受賞という嬉しいニュースが飛び込んできました。21世紀に入り自然科学分野での日本人受賞者は14人目となりました。9月には今年の「イグ・ノーベル賞」の授賞式がアメリカハーバード大学で行われました。

この賞は、ユーモアがありかつ意義深い科学的研究に贈られるもので、大阪府の開業医 木俣肇さんが、情熱的なキスの生物医学的な利益あるいは影響に関する研究で医学賞を受賞しました。キスをする事で花粉症などのアレルギー症状が低減することを実証しました

イグ・ノーベル賞も日本人が9年連続で受賞しています。ちなみに昨年は「バナナの皮を人間が踏むとどのくらい滑るか？」で受賞。思わず笑ってしまいそうですが、本人達は勿論大真面目で研究されたものです。日本人は勤勉で研究熱心であるだけでなく、好奇心旺盛で自由でユニークな発想ができるのだと改めて感じました。人とはちよつと違う発想や遊び心が、偉大な研究成果にもつながっているのかも知れませんが、日本の科学研究の未来は明るい」と手放しには喜ばない現実もあります。研究費や設備面など、研究者の環境は依然厳しいものがあります。また自然科学系の大学院に進む学生も10年前に比べ半分近くに減少しているそうです。日本人の「強み」を発揮できるサポート体制の整備が急務でしょう。

(S・H)

民医連・東海北陸地域 共同組織活動交流集會に参加

三重県鳥羽市において9月6日・7日の2日間、東海北陸地域の活動交流集會があり、参加させていただきました。

西濃医療生協から7人、岐阜県全体では41人の参加でバス1台に乗り合わせ、自己紹介や現在取り組んでいる活動など、交流をしながら鳥羽市の会場へと向かいました。

私は赤坂支部で、脳いきいきとウォーキングの班会、支部活動の運営に携わっていますが、今回の目的は、他の地域の活動状況を知



りたくて参加をしました。分科会では、組織づくりのテーマに参加。各地域とも仲間作りのために様々な取り組みをされていました。

機関紙発行では、読者の顔が見える紙面づくり。「楽しく積極的に生きるのが健康の秘訣」をモットーに健康講座やお楽しみ会、バス旅行の計画。また、「3人寄れば班会を!!」の合言葉で脳いきいき、健康体操、転倒予防体操、認知症予防体操、減塩みそづくり、工芸品づくりなど、元気に楽しく活動しておられる報告がありました。

各地域とも共通した悩みは、指導者不足と、会場費が高いので少しでも安くなるような努力をしておられ、ある地域では、自治会と協力して行っておられるところもありました。

今回の交流集會で学んだことは、まずは自分自身が元気に楽しく活動すること。その原点として医療生協だからできることを中心に据えて、各行事に参加して下さった方とのつながりを大事にし、担い手さんふやしにも力を入れていくことの大切さを感じた交流集會でした。

(玉井 千登枝)

西濃社保協・国保学習会を開催 「払いたくても払えないなぜ国保料は高い？」

西濃医療生協が事務局団体になっている西濃社保協(社会保険推進協議会)が、10月4日(日)、「払いたくても払えない 国保料はなぜ高い?」都道府県単位化で市町村国保はどうなる?」と題して、大阪社保協事務局長の寺内順子さんを講師に招いて、53人の参加で国保学習会を開催しました。

内容は、国保の成り立ち現在の国保の構造 国保料が高い実態となぜ高いのか 岐阜県全体と西濃地域の各市町の国保会計をどう見るかで、講師は調査資料をもとに詳しく解説されました。

参加者からの感想を紹介します。西濃地域の市町はどこも赤字で特に大垣市は大幅に国保料が減額できる!引き下げ運動の甲斐があるとの講師の言葉に励まされた。

大垣市の国保料金がものすごく高いことにビックリ、運動も何もしないのに恥ずかしいです。

これから各市町に要望していくことの重要性が非常に高いことがわかりました。

知らないことばかりで多くのことを説明していただいた。自分の町の実情・課題について具体的に検討しようかと思っている。

国保料のしくみを知りあまりのひどさにびっくりしました。何事もまず知ること。国保料の値下げ実現のために行動することが大切だと感じた学習会でした。

国保の状況がよくわかり勉強しないかんのやないかと実感しました。



ご家族、お友だちおそろいで どなたでもご参加いただけます

第16回 健康まつり

今年の舞台企画は、健康まつり初出演の「わたしたちのユンタクまいふなエイサー」沖縄の伝統芸能エイサー。三線と唄に合わせてエイサー隊が元気な踊りを披露していただけます。また、「笑い」は元気の源ということで、「笑いヨガ」で参加者みんなで大いに笑いましょう。

オープニングは、大垣工業高校太鼓部。最後は、昨年に引き続き地元、西部中学校吹奏楽の演奏です。

2015年

11月8日

10:00 ~ 15:00

会場 介護センターしずさと



わたしたちのユンタクまいふなエイサー



昨年の健康まつりで演奏いただいた西部中吹奏楽部

健康づくりに役立つグッズ 新たに購入しました

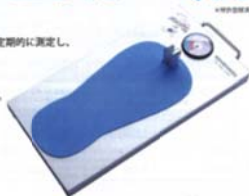
貸出・販売していますのでご利用ください

■ チェッカーくん

下肢筋力が数値でわかる足指力計測器。

下肢筋力が数値でわかる！
足指力計測器 **チェッカーくん**

下肢筋力の低下は転倒の原因とされています。
「足指力計測器 チェッカーくん」で下肢筋力を定期的に測定し、計測値に応じた転倒予防プログラムで歩行機能を強化し転倒を予防しましょう。
班会や健康づくりのとり組みにご活用ください。



■ 減塩モニタ

早朝の尿から、1日あたりの塩分摂取量を測定。

塩分取り過ぎていないか心配な方はぜひ試してみてください。



■ 塩分測定器

味噌汁、スープなどをつけて塩分を測定。減塩生活を送りましょう。

■ 握力計

■ 咀嚼力判定ガム

ガムを一定時間かんで色の変化で咀嚼力を判定します。



秋の生協強化期間実施中！

班づくり・担い手参加・仲間ふやし

○ご近所、お友達数名で班をつくりませんか。医療生協の脳いきいき班会やスクエアステップ班会が人気です。健康づくり機材を活用した班会も。お気軽にご相談下さい。

○「げんき」配達協力などお手伝いいただける方募集中です。

○お知り合いの方に医療生協への加入をお勧め下さいご連絡お待ちしております。

高血圧について

しずさと診療所 所長 柄澤 正人

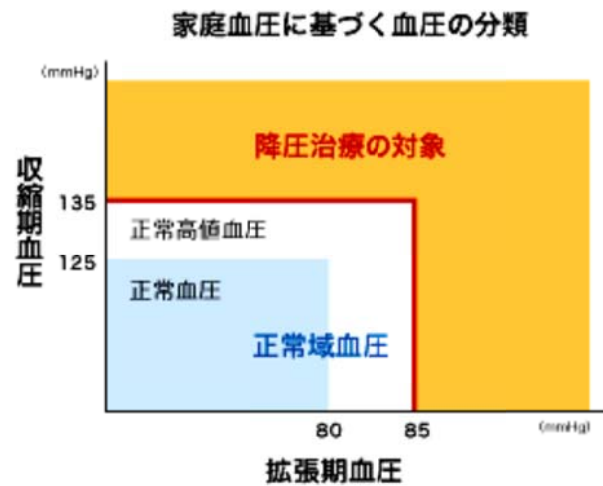
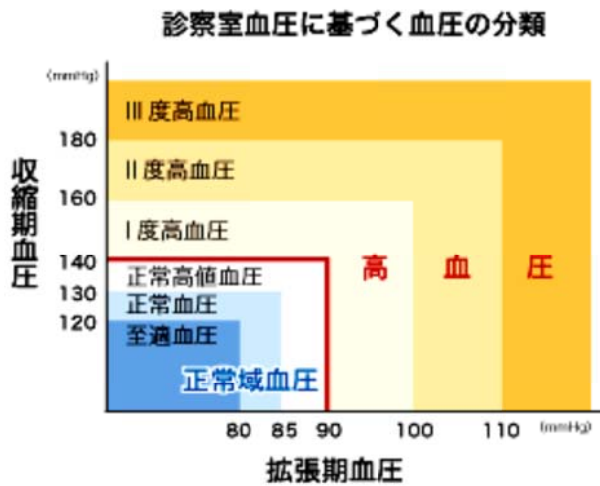
◎そもそも血圧とは？

心臓から血液が送られて血管の中を流れていきますが、この時の血管の中の圧力が「血圧」です。



◎高血圧とは、この血管の内圧が高い場合を言います。

一般に、上（収縮期）が140以上、下（拡張期）が90以上を高血圧と言いますが、診察室での血圧と、家庭での血圧には差があります。（診察室では緊張のため、高めになるのが一般的です。「白衣高血圧」と言います。）それぞれの場合の基準は以下の図のようです。



◎高血圧の人が治療する場合、目標とする血圧は、その人の「年齢」「持っている病気（基礎疾患）」によって、異なります。（右の表）

降圧目標	家庭血圧で
若年、中年、74才未満	135/85 未満
75才以上	145/85 未満
糖尿病患者	125/75 未満
慢性腎臓病患者	125/75 未満
脳卒中、狭心症・心筋梗塞患者	135/85 未満

◎高血圧は、突然高くなった場合は頭重感、めまい、耳鳴りを感じることもありますが、ほとんどは自覚症状はありません。ただし、「動脈硬化」を起こす重要な因子です。動脈硬化を起こす危険因子としては、高血圧の他に、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、睡眠時無呼吸症候群などあります。

◎高血圧は、生活習慣で予防するのがまず第一です。塩分の摂りすぎや肥満の防止、運動不足の解消、ストレスをためないなど、注意をしていきましょう。

赤坂支部

卒寿のお祝い会

赤坂支部いきいきサロンの仲間
の一人で、今年8月卒寿を迎える
方がおられ、その人は金崎みつさ
んです。お元気で器用な方でいつ
もサロンに手作りのものを差し入
れて下さり、楽しみな例会となっ
ています。金崎さんが90歳と聞い
てみんなもびつくり。話も盛り上
がり誕生会やりましょうとすぐ決
定しました。

8月11日(火)池尻の兎夢でサ



ロンのインストラクターの大橋さ
ん、岡田さんにも出席して頂き、
皆で色紙に寄せ書きをして素晴ら
しいプレゼントをすることができ
ました。歌って食べて笑って楽し
い会でした。最後に大橋理事より
「あいっべ体操」の話を聞き「イン
フルエンザ予防、病気にかかりに
くい」と教えてもらいました。

ますます元気で、いきいきサロ
ンが続けていけるように、時には
学習、時には食事、お喋り会と約
束しました。次の「90歳を祝う会」
を目標に年をとっても安心してく
らせる社会を願いつつ解散しまし
た。
(宇津 アヤ子)

エンディングノートを書こう

エンディングノートを書こうと
いう声を最近よく聞きます。

赤坂支部でもぜひやってみよう
と、ぎふコラボ友の会と共催で9
月30日(水)に青墓地区センター
で開きました。

運営委員会の打ち合わせでは20
名ほど集まればいいだろうと思っ
ていましたが、1人でも多くの人
に来ていただこうと運営委員が広
く声をかけ、予想を大きく超えて
36名の参加がありました。

大垣西支部

長谷川先生を囲む座談会



久しぶりにすがすがしい雰囲気
での座談会でした。最近の福祉施設内
での暴行や、私腹を肥やす医師が多
い中で、医療生協は医師を先頭に、
弱い立場の人たちを送迎する活動、
そして座談会の開催など真剣に取り
組んでいるスタッフの方々に深い感
銘を受けました。

また、長谷川先生の気取らないお
人柄にふれ、私の主治医をお願いし
たいと勝手に思っています。惚れた
弱みの私です。荒崎の住民として、
オピニオンリーダーとしての役割を
微力なりに発揮していきたいと思っ
ています。医療生協職員の皆さまの
ご健勝をお祈りいたします。感謝!!
(渡辺 巨)

ぎふコラボより山田弁護士と長
屋税理士をはじめ5名の方々が来
てくださいました。忙しい時期だっ
たかもしれないが50歳、80歳の
方々に参加していただきました。

特に女性の方が多く参加してい
ただき、小倉さんの上手な司会進
行で笑顔と笑いでどんどん進みま
した。

アンケートには大半の方が、良
かった、次の企画をお願いします
と書かれました。参加者の中
には、初めてぎふコラボ友の会や
医療生協を知ったという方もあり
ます。

地域の中に、活動をもっと広く伝
えていく必要を感じました。

(T・O)

西濃南部支部

スクエアステップを体験

9月12日(土)、養老町中央公民館で開催した支部運営委員会終了後に、スクエアステップを体験しました。

しずさと診療所リハビリに所属の介護福祉士・伊藤清美さんを講師に招いて行いました。終始笑顔でなかなか運動できました。今後、組合員さんに呼びかけて班会ができるといいなと思っています。



不破支部

ハイキングに参加して

9月26日(土)石田三成の陣で名高い笹尾山の駐車場に集合し、玉の火薬庫跡へと歩きました。

道中は丁度秋の幸、栗とアケビが採れ時で、栗を見つけて拾ったり、上を見て、アケビを採ったりして、片道4キロを楽しく歩きました。また萩の花も咲いてい



とてもよかったです。途中エコミュージアムで休憩しました。玉の火薬庫は大正時代に開設され終戦までありました。アメリカ軍はそれを知らなかったそうので関ヶ原は空襲を受けずに助かりました。

昼は火薬庫の奥の関ヶ原鍾乳洞で昼食を取りました。帰りはコースを変えて、途中ごまの里で休憩し、帰途につきました。

(染矢 健一)



神戸支部
〈2015 GO!〉
ぞんぞん祭りに出店して

10月10日(土)「健康チェック」を掲げての出店参加でした。予想通り、来店者は熟年者と高齢者でした。血圧、握力、体脂肪と測定は皆さん真剣そのものでした。食事、アルコール、運動に自信を深める人。反省しきりの人。生活ぶりが垣間見えます。

「次は足の力を測りませう。」「足の力?」不思議そうだが興味津々、珍しさもあって大好評でした。よしよし。

「最後は骨密度を測りませう、500円です。」

「結構です。」
「高かったかな!?測ってほしかったな。骨密度って大事だし、良い器械だし。」と思いつつも充実した一日でした。

(古橋 和仁)

デイサービス・ショートステイの野外活動

しずさとデイサービス、デイサービスひのきやショートステイでは、近所の神社や花畑などに出かけます。

最近では、こくぞうさんや一面いっばいに咲くコスモス畑などに出かけ利用者様に楽しい1日を過ごしていただいています。



インフルエンザ予防接種を受けましょう

■実施期間 10月下旬～12月26日

■実施日時の予定

実施日は以下の日時に検討しております。診療の都合により予約枠日時を変更することもありますのでご了承ください。日程確定後、別途ご案内します。

月曜日 15～17時 木曜日 16～18時

土曜日 9～11時と14～16時

※日曜日は11月22日と12月13日9～11時

■予約方法

必ず事前にお電話などにより、ご予約ください。

◎予約申込み・お問合せ

診療所電話 0584-93-1170 まで。

平日13時～16時の時間帯でご協力をお願いします。

■料金 今年から料金が変わります。

13才未満 1,750円→1,800円 ×2回接種

13才以上 2,000円→2,300円

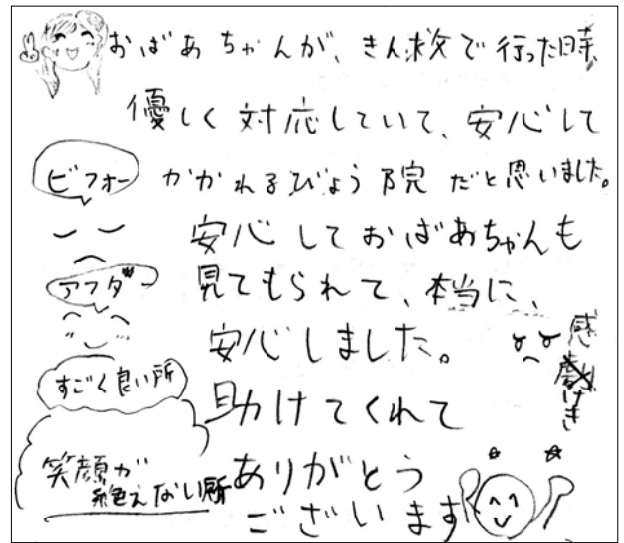
※以上は組合員料金です。

65才以上の方は自治体助成制度が有りの窓口負担金が軽減されます(市町によって異なります)。大垣市は1,700円です。

診療所利用委員会

待合室のアンケート用紙に、佐久間愛夢さん(11歳)からいただいたうれしいコメントを紹介します。

「おばあちゃんがきんきゅうで行った時、優しく対応していて、安心してかかれるびょう院だと思いました。安心しておばあちゃんも見てもらえて、本当に、安心しました。助けてくれてありがとうございます。」



新入職員紹介

しずさと介護支援センターにケアマネージャーとして入職しました。



三輪 秀紀

10月に入職した三輪です。医療生協職員として、みんなが安心して暮らせる地域づくりに貢献できたらと思っています。



大脇 美香

昨年の11月に入職した大脇です。精一杯頑張りますので、よろしくお願いたします。



木村 航

4月に入職した木村です。介護にかかわる疑問や悩みなど何でも気軽に相談下さい。一生懸命対応させていただきます。

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：11月19日(木) 午後1～3時
12月17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

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

西濃南部支部主催

みかん狩りのご案内

紅葉と眼下に濃尾平野を眺めながらのウォーキングも好評です。

<日 時> 11月23日(祝)月曜日 小雨決行
<集合場所>

- ① 養老町中央公民館 9時30分 時間厳守
- ② 現地集合 南濃町の木村さん宅 10時

<持ち物>おにぎり、お茶、軍手、など
<その他>試食した後、自分で収穫し好きなだけ購入できます。

※参加希望の方は11月20日(金)までに下記に申し込み下さい。

林 0584-45-3102 木村 0584-56-0876

神戸支部主催

薬草風呂と薬膳料理を楽しみましょう

行き先：春日もりもり村

日時：11月17日(火) 午前10時出発

集合場所：神戸町役場前

会費：2,000円 ※送迎バス 但し20名以上

申込み、お問合せ先

正岡礼子 27-5957 野上典男 27-6814

山楽会 9月

日 時：11月9日(月) ★雨天時11日(水)

場 所：天王山(標高538m・美濃市)

健脚度：中級の上(歩行時間4時間)

- ★紅葉の名所・大矢田神社が登山口
- ★伊吹山、揖斐、郡上の山々の展望がよい

集合場所 ○しずさと診療所発 7時30分
○教育会館発 7時45分
○大垣総合体育館発 8時00分
○登山口 9時30分

★大垣帰着：17時頃

持参する物 ○弁当 ○お茶(500CC×2本)
○防寒着 ○雨具必携(時雨の季節)

費用：会費100円+交通費600円

問合せ先：奥田 進(電話0584-89-2604)
(携帯090-7687-0031)

ウォーキングの会 11月

上石津町多良峡森林公園で闇鍋(ヤミ鍋)を囲みます。一ノ瀬のポケットパークから勝地峠を經由して多良峡森林公園(紅葉が見頃)へ。昼食後、多良峡の晩秋を楽しみながら出発点へ。(歩行距離合計8km)

ご都合のつく方は、そのまま鍋に投入できるカットした野菜等をお持ちください。休日ですでお子様等ご家族連れ大歓迎。

期日 11月22日(日) 雨天の場合 23日(月)

集合 教育会館 8時20分
しずさと診療所 8時30分
一ノ瀬ポケットパーク 9時
(一ノ瀬郵便局となり)

持ち物 おにぎり、飲み物、食器、雨具等

参加費 200円(小学生以下無料) 交通費300円

問合せ先 馬淵 秀人(0584-91-5687)

※12月は14日にミカン狩りを予定しています。

しずさと診療所 診療時間のご案内

- 水曜日夜の診察に新しく泉医師が加わり診察担当になりました。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。
 - 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。
- ※ 第4土曜日の診察は長谷川医師が担当します。

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	
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		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