



沖縄伝統芸能エイサー（健康まつり）

今回、西濃医療生協で初めてとりくむ「健康チャレンジ」は、全国の医療福祉生協がすすめる健康づくりの習慣を普段の生活で実践するためのとりくみです。健康チャレンジの10コースから好きなコースをひとつ選び、気軽なとりくみで健康な生活をおくろつというものです。ご家族、お知り合いにも声をかけて励まし合って健康チャレンジ！チャレンジカードは本紙に折り込みましたので、ご利用ください。さらにご入り用な方は、本部へご連絡ください。

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

「健康チャレンジ」を皆さん一緒に
全国で10万人が取り組んでいる健康チャレンジ
折り込みのチャレンジカードで健康づくりを

2015年12月31日現在
組合員 3,861人
出資金 1億5,846万円
11～12月の動き
組合員 新規加入59人
退会 9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1月4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 り ゆ う

正月早々明るい話題ではないが、今、奨学金返済訴訟が問題になっている。8年間で百倍の6千を超す訴訟が起こされている。日本の奨学金制度は有利子型が拡大しており、延滞者が増加していること、日本育英会から日本学生支援機構に引き継がれ、回収が強化されていることによるとも言われている▼はたして「借りたお金を返すのは当たり前」「自己責任」で済ましていいものだろうか。今や2人に1人の学生が奨学金を利用しており、その3分の2は有利子枠になっている。まさに奨学金制度が「教育ローン」化しているのが実態のようである。また、有利子であっても奨学金を受けなければ大学へ行けないという現実がみえる▼卒業後すぐに返済が始まるが「返せない」人が約2割に達している。その延滞者の7割が年収2百万円未満である。雇用環境の悪化と平均賃金の減少が経済的背景にあるのは明らかである▼さらに言えば、そもそも教育に多額の自己負担がかかるというのはどうなんだろう。OECD加盟34か国の半数近くは大学授業料が無償で、32か国には公的な給付型奨学金制度がある。大学授業料が有償で、国による給付型奨学金制度がないのは日本だけだ▼国にはさまざまな公共サービスを国民に提供する役割があるはずだ。医療や福祉など社会保障や教育が安心して受けられるようになったという私の初夢が現実のものとなるように心から願う。

(K・M)

新年のごあいさつ

医療生協の健康観を大切に
皆さんと一緒に頑張っていきたい

理事長 宇津 時雄



新年にあたり、
皆さま方のご健勝
を心よりお祈り申
し上げます。

皆さま方には医療生協の医療、介護の事業をはじめ組合支部活動、ボランティア活動等々、多面にわたりご協力、ご支援いただき心よりお礼申し上げます。

しずさと診療所では皆さま方から信頼される安全、安心の医療を基本に職員一同努力してきました。昨年はリハビリ部門を充実させ、インフルエンザの予防注射ではワクチンの大幅値上げに対し最小限の引き上げに抑え、多くの方に利用いただき過去最高の接種件数になりました。介護事業では、昨年介護報酬の引き下げで全体的に厳しい環境の中で介護の質の向上と内容の充実を図りながら介護センター一丸となって取り組み、前進させることができました。引き続き組合員の皆さま方のご支援をよろしくお願い申し上げます。

私たち医療生協は、今年も、健康づくりを中心に、地域の助け合い、人と人とのつながりを広め、安心して住み続けられるまちづくりを皆さま

と一緒を進めていきたいと考えています。

医療生協の理念に「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」とあります。平和であってこそ、そのいのち、くらし、健康です。昨年、強行採決された集団的自衛権行使の安保関連法は、憲法違反の戦争法であり、廃止を求めていかなければなりません。廃止を求める二十万署名を理事会として取り組むことを決定しました。皆さま方のご協力を

地域の皆さんの健康への
要求にもつと覚えていきたい

しずさと診療所
所長 柄澤 正人



昨年度は、
政治的に重
大な局面を
迎えた年と
なりました。

ご存じのように「戦争法案」が可決され、圧倒的多数の国民の声に反し日本は憲法違反の「戦争のできる国」になってしまいました。本当に残念なことです。私たち医療生協は、国民の健康を守る立場から、多くの生命、健康を奪うことになる戦争法には声を大にして今後とも反対していきます。

一方、健康に対する国民の要求は

今年もよろしく願っています。

西濃医療生協専務
しずさと診療所事務長

松岡 和彦



私たち医療
や介護を事業
とする生協は、
住民が主人公

の医療・介護の実現とともに、住み慣れた地域で安心して住み続けられるまちづくりをめざしています。診療所で、日々患者さんと接していると、安心して医療・介護に受けられる状況から遠ざかってきているように思います。非正規雇用の拡大、実質賃金の減少、消費税負担、年金削減、医療や介護の自己負担増など、経済格差は拡大しつづけています。

こんな厳しい暮らしのなかで、命をまもる医療でさえも後回しになっている現実があります。このうえさらに消費税増税、医療や介護の自己負担増が計画されています。

今年十五歳になる西濃医療生協の設立の原点に立ち返って、あらためて命と暮らし、平和をまもる運動を広げていきたいと思っています。

今年もよろしく願います。



各事業所管理者から 新年にあたってのごあいさつ



診療所看護師長
水島 弘子

所は「心がかよいしずさと診療

あう診療所がほしい」という地域の方の願いから、2002年に開設して今年で14年目を迎えます。スタッフも増え、診療所が狭く感じるようになりしました。患者数も1日平均70〜80名あり、待合室は常にいっぱいです。待ち時間が長い…と不満の声も聞かれますが、地域の方の願いである心がかよいあう診療所をめざし、患者さん一人一人の声を聞くようにスタッフ一同常に心がけています。診療所に通院できない方も訪問診療で自宅に伺い、住み慣れた自宅での生活を支援しています。患者さんの疾病だけにとらわれず、生活全般をとらえた看護ができるよう、一緒に問題を解決していけたらと思っています。



診療所リハビリ
部門課長

堀井 聡至

現在リハビリ部門のスタッフは12名となり、係わる利用者様の数も月に170名を超えるまでになりました。これも、皆様より多大なるご協力とご支援をいただきましたこ

と心よりお礼を申し上げます。

リハビリ部門では当初の訪問リハに加え、外来リハと通所リハも行っています。その方の病気の状態や「こんなふうに生活したい」という希望を踏まえ、必要な場所での人にあつた方法で関わっています。また、ここ最近では復職に向けた若い患者さんへの取り組みや、がんの患者さんへの関わりも増えてきています。医療・介護分野では地域包括ケアが進められ、入院期間も短縮されている中、リハビリで係わる幅も広くなつてきています。このような情勢の中、在宅生活を支えていくひとつの部門として、今後もスタッフ一同研鑽に励み、より質の高いサービス提供に努めてまいりたいと考えています。



訪問看護ステーション
所長

正岡 真弓

しずさと訪問看護ステーション

ショーンは、開設より9年目に入りました。毎年、さまざまな出会いと別れがありますが、特に昨年は、開設当初から関わっていた療養者の方々とのお別れが続く年でもありました。長い療養生活をされたご本人・ご家族の生きざまから、生きることの意

味を教えて頂くことができました。

この学びを活かし「心身共にずっと支え 尊い命に寄り添う看護」をめざし、日々邁進してまいります。



デイサービスひのき管理者
染矢 拓

日頃よりデイサービスひのき

のきをご愛顧いただき、厚くお礼を申し上げます。はじめに、旧年中よりご利用者様、ご家族様、事業所様をはじめ、皆様からのご愛顧をいただきまして、私たちが新年を迎えられたことを感謝いたします。さて、デイサービスひのきも皆様のお力添えのおかげもあり、開設から今年で10年目を迎えることができました。

開設以来より今まで支えていただいた関係機関やボランティアの皆様方、地域の皆様からの暖かいご指導ご支援によるものと心より感謝しております。今後も、ご利用者様ひとりひとりのニーズにしっかりと応え「デイサービスひのき」を、職員一同創りあげてまいりたいと思います。



ケアマネセンター長
長尾 拓裕

昨年は介護保

険制度の大きなマイナス改定があり、ショートステイやデイサービスでは居住費や食費を値上げさせて頂きました。ご利用者・ご家族様には負担増をお願いすることでもあり苦渋の決断でしたが、組合員の皆さまにおかれましては事業継続の観点から値上げにご理解を頂き、まことにありがとうございました。皆さまの気持ちとご理解を頂き、まことにありがとうございました。

持ちを胸に今年も職員一同、精一杯がんばらせて頂きます。今年度医療保険のマイナズ改定、来年度には消費税が10%にアップされるなどの大きな制度変更が予定されており、医療・介護を取り巻く環境は依然厳しいものがあります。折しも今年は申年であります。様々な困難が去る（申）ことを祈りつつ、またより一層組合員の皆さまとの縁（猿）がありますことを願いつつ、新年の挨拶に代えさせて頂きます。



ショートステイ
デイサービス

管理者

奥田 博巳

皆さまのおかげで、今年も無事新年を迎えることができました。介護センターも開設して4年が経過致しましたが、今年もより多くの皆さまのお力となるよう精一杯がんばります。

健康まつり 雨天の中400人の参加で成功



第16回健康まつりを、11月8日(日)介護センターしずさとを会場に開催しました。あいにく雨が降り続き、また、

寒さのなか、ご参加いただきました大勢の皆さん、また、実行委員、運営委員、送迎や交通整理で協力いただいた皆さん、職員の皆さんに感謝いたします。

舞台企画では、雨のため大垣工業高校太鼓部と西部中学校吹奏楽部の演奏が中止になり残念ではありましたが、オープニングに「ぞう列車よ走れ」が披露されました。急な要請にに応じていただいた「うたごえ青空」と子どもたちに感謝。舞台が使えなくテントの中での沖縄伝統芸能エイサーがとてもよ

かったです。笑いヨガは、寒さや疲れを吹き飛ばすほどで会場は笑い声・笑顔で包まれました。

屋内企画では健康座談会12人、脳いきき体験14人、スクエアステップ体験には30人を超す参加がありました。骨密度、血管年齢の有料健康チェックには100人の方が順番を待つて受けていました。

最後は恒例の抽選会。途中、寒くて帰られた方もいて、残念ではありましたが、100人を超す方々が最後まで残って行われ、抽選発表のたびに歓声が起こっていました。

(健康まつり実行委員会)



オープニングも担って大活躍の「うたごえ青空」



順番待ちができた「スクエアステップ体験」



「笑いヨガ」

参加者の笑顔が写ってなくて残念

大垣中央支部 大塚医師を囲む座談会

11月26日(木)10時半より、大垣西公園管理棟で、西濃医療生協で研修中の大塚健太郎先生を囲んで座談会を開きました。町内にも回覧をまわしていたいただき、14名の参加でした。

大塚先生は、医療生協やみどり病院での研修や名古屋での夜間勤務など、本当にお忙しい中、私たちの依頼に応じたただで、貴重な時間を持つことができました。私



ちから日頃の医療や介護について率直に質問したり、悩んだり困ったりした経験をお話していました。先生はそれについて一つひとつ丁寧に医療者としての真摯な姿勢を示してくださいました。チーム医療のあり方、医師・看護師等の関係、治療方針の決定、介護する家族の悩み、終末期のあり方、地域医療、地域での助け合いなど、私たちは真剣に先生のお話に聴き入りました。1時間という短い時間でしたが、私は大塚先生の人柄に深い感銘を受け、将来是非私たちのしずさと診療所に来て欲しいと思いました。参加した方からも、最期は大塚先生に看取られたいという声まで聞かれました。中身の濃い懇談会となりました。(大橋)

参加者の感想から

背が高く、イケメンでイクメン？(双児の男児があり遊び相手等家庭でもいいパパさんが想像されます)。

文系の大学を出た後、医学部に進まれ、その経緯を聞くことができるお医者さんだ！と嬉しく思いました。

西濃南部支部

支部恒例の
みかん狩りに参加して



支部恒例行事のみかん狩りが11月23日行われました。天気予報では雨マークがついていてどうなるか心配

神戸支部

介護予防や忘年会を
和気あいあいの班会で

私は医療生協の神戸班会に入れてもらい、今年2年目です。

今年は毎月1回1時間スクエアステップの指導をしてもらっています。

これは高齢者の転倒予防、要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエク



ササイズで最近注目され全国的に普及しているものです。11月9日は神戸班会で忘年会が行われました。その前に大垣の理学療法士・針灸師の長

谷川先生に来ていただき、30分ほど体のツボを探しながら勉強しました。そのあとは女性の大好きな「ぜんざい」で先生も参加していた

(太田好子)

ことができます。

ご夫婦で毎年参加される人、子や孫を連れて来る人、友達を誘って来る人、皆さんの都合もあつて前日に来た人もあり、二十数名で今年のみかん狩りを無事終えました。

(木村加代子)

「ふれあい かみいしづ」で
健康チェックコーナー

里山の紅葉もちらほら始まった10月25日、地域のイベント「ふれあいかみいしづ」に初出店参加させていただきました。

沢山のブースが並ぶ体育館の入り口の一角をお借りし健康チェックです。

上石津といえば、公共の医療機関がただ一か所診療所があるのみの地域です。二世帯、三世帯一緒に暮らしていてもみな働きに出ていたり、病院に行きたくても交通手段がない年配の方の声を聞きます。そんな方の相談に乗れたらという思いと医療生協を知ってもらったための参加でした。

血圧測定、体脂肪、骨密度測定と慣れない者同士メモを見ながら慣れない機器を使ってにわか看護師：そんなうちにも何人か測定しているうちに慣れてきて雑談もできるようになりました。

午後からはしずさと診療所の水島



看護師さんの応援を得て気持ちにもゆとりができ、訪れた人は35人。30代から80代の来場者や食改で参加していた女性などでした。意外にも男性の方からの質問などが多く、「BMIってなに？」の問いにうまく答えることができず次回の課題となりました。残念なことに、舞台の音響が高すぎて相手の声が全く聞こえず何回も聞き直すという連続でした。「組合員になったらなにか特典あるの？」「交通手段がないから……」などの声に、最近よく聞く「健康寿命」という言葉がよぎった一日でした。

(林)

不破支部

垂井町栗原九十九坊跡
ウォーキングに参加して



11月末にしては暖かな秋
晴れとなり、南宮大社から
栗原めざして出発しました。
歴史教室から案内ガイド
も参加され、行く所々でそ
こにまつわる歴史の話が聞
け、興味深く、こんなにも
古いものが残されているこ
とに驚きつつ、見て歩きま
した。

それぞれのペースで全員が
登りきりました。山の中で
の昼食はおいしさも倍増で
した。
帰りは大神（今まで見た
ことない大きさ）を見学し
紅葉のきれいなところを歩
きながら、冠石神社（冠石
があり、元正天皇が養老行
幸の折、休息され冠を置か
れた石）にも立ち寄り往復
8kmを歩きました。
奈良時代から鎌倉時代の
一部をちよっぴりのぞいた
ような楽しいウォーキング
でした。（藤墳はるみ）

赤坂支部・宇留生支部

池田山山麓を
合同ハイキング

紅葉の季節の11月22日
（日）、恒例になった赤坂・
宇留生支部合同ハイキング
を古墳・歴史の里である池
田山（924m）山麓の大
津谷公園界隈で開催したと
ころ、10名の参加者があり
ました。ここ大津谷は多く



ではパラグライダーを眺めな
がら過ぎ行く秋を楽しみました。
また散策途中では古刹禅蔵寺
（土岐頼忠の菩提寺）へ寄りま
した。現在も、三重塔が建立さ
れていた坂本積の石垣が残され
ており、八重桜の名所として春
には多くの参拝者があります。
境内には広葉杉：推定樹齢65
0年、千両（千両科）・万両
（ヤブコウジ科）も開花してい
て、目の保養にもなり、疲れを
癒してくれました。

の家族連れで賑わう場所です。我々は平素
歩かない石室体験のできる願成寺古墳群
（117基）や揖斐茶で有名なお茶畑（上空
十両は別名ヤブコウジです。（宇津 巖）

散策後は 大津谷公園の東屋

大垣中央支部

「脳いきいき班会」出席者の感想

4月から10月まで7回、
大垣西公園管理棟で脳い
きいき班会を開きました。
終了後には楽しいご苦労
さん会も持ちました。

* 仲間に入れていただい
て楽しかったです。あり
がとうございました。

（S・Iさん）

* 毎回楽しく過ごさせて
もらいました。終わって
から早く感じました。

* 若い人達と一緒に毎回
楽しい1時間を過ごしま
した。皆さんからエネ
ジーをいただきました。
（もう一カ月半で90歳）

* 認知症に関して興味
があり参加しましたが、は
じめ休みが多く勉強でき
ませんでした。次回は全
部出席したいと思っています。
2・3回でしたが
ありがとうございました。

* 4月から始まった「脳
いきいき班会」を六カ月
受けました。和やかな中
に皆さん熱心に集まり、
打ち解けあって良かった
と思いました。

* 毎日の生活で「食・動・
楽・知・休」の5カ条と、
体重・歩数を意識して過
ごすようになりました。

* 人とのつながりを今ま
で以上に大切にしてい
きたいと思う。

* もう少し高度なものに
してほしい。また誘って
ください。（S・Sさん）



午前は支部代表者会議
午後は医療生協学校を開催



12月13日（日）、情報工房研修室において、午前中は支部代表者会議、午後から医療生協学校を開催しました。

9時30分から始まった支部代表者会議には10支部から運営委員と理事、職員など、全体で30人が参加しました。秋の生協強化期間の取り組み状況と事業報告に加え、今年度の重点方針である「健康チャレンジ」「つながりマップづくり」「組合員訪問」について特別報告があり、支部からの活動報告とあわせて交流を深めました。

13時からは同じ会場で医療生協学校「いのちの章典」実践交流会を行いました。理事15人・組合員14人・職員14人が参加しました。日本医療福祉生協連・野本常務理事より『いのちの章典』の実践をさらに広げるために」と題し

大垣西支部
理学療法士 堀井先生を囲んで！

11月17日西長松会館にて堀井先生を招いて「膝痛予防」について話を聞いた。「自分の膝のチェック」「膝痛の主な原因」「運動療法」「理学療法」など手に取るように指導説明がありました。参加者からは「非常によくわかる説明でよかった」「こんな機会を今後も持つてほしい」との要望もありました。（酒向）



て講演をいただいたあと、私たち西濃医療生協での実践報告を行いました。「在宅で看取るということ」をテーマに、最近在宅で看取りをされたご家族からのお話と柄澤医師からの発表。「口から食べる支援を通じて」と題して長谷川医師からの発表がありました。また、利用委員会・松岡理事より「お医者さんの上手なかかり方賢い9条」を作成・普及している経験発表、松岡事務長の受診困難な方への支援報告、ショートステイ奥田管理者からの実践報告がありました。

その後、4つのグループに分かれて、講演、報告を受けての感想と生協らしい活動について話し合いを行いました。参加者からは、治療方針はよく説明を聞き、自分で決めることが大切であることを痛感したと感想が寄せられました。

西濃の市町と国保・介護で懇談

西濃社会保険推進協議会（社保協）では、11月から12月にかけて、西濃地域の2市9町で医療・福祉に関わる懇談を行いました。国保料滞納者への国保証発行をすること、介護では要支援認定者へ現行サービスの継続などを、実際の事例をもとに意見交換を行いました。

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24日（日）
9時30分～12時30分
■ところ 介護センターしずさと

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：1月21日（木）午後1～3時
2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

西濃南部支部主催

「新春健康のつどい」ご案内

- ・日 時：2月13日（土）10時～15時
 - ・場 所：養老町中央公民館 1階 和室
 - ・昼食代：800円
 - ・講 演：塩分と健康について
 - ・講 師：大場康子さん 管理栄養士
- 午前中に「塩分と健康」のお話を聞き、昼食をはさんで、持ち寄った味噌汁の塩分チェックや健康チェック（足指力測定・咀嚼力測定・塩分チェック・骨密度・血圧・体脂肪）を行います。
- ※野村さんがお抹茶を点てて下さいます。
- ・問合せ・申込み先：TEL 56-0876（木村）
35-2538（近藤）46-3712（田中）

ウォーキングの会**1月**

期日 1月11日（月、成人の日）

※雨天の場合13日

ウォーキング 初級

今年度初のウォーキングは岐阜市百々が峰の中腹古津モニュメント広場駐車場から南斜面の日向道を山頂目指して歩きます。山頂展望台からは金華山と岐阜市街を一望できます。

※祝日ですので、お子様（小学生以上）とご家族連れ大歓迎。

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 弁当・水筒・雨具・防寒具等

参加費 100円（小学生以下無料）と交通費400円

問合せ先 馬淵秀人（0584-91-5687）

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。

<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

グラウンドゴルフで楽しく健康づくり

今、年金者組合でやっていますが、医療生協にも参加を呼びかけたいと思います。

実施日：1月は29日（金）

2月は4日（木）、16日（火）、24日（水）

それぞれ午後1時頃からです。

場 所：ソフトピア南の三城公園芝生広場

※初心者 の 道具は用意してあります。

どなたでも参加できます。

問合せ・申込み先：

東支部 河村秀一 090-5450-3227



揖斐支部主催

健康座談会

長谷川先生を囲んで座談会を行ないます。この機会に健康に関して気になっていることを聞いてみませんか？当日は健康チェックも行ないます。

日時：2月7日（日）9：30～12：00

場所：大野町中央公民館 第一会議室

問合せ先：松岡 090-3449-2782

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※			

▼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