

2022年 2月末現在
 組合員 4,339人
 出資金 1億7,526万円
 1～2月の動き
 組合員 新規加入16人
 脱退18人



第127号
 2022年3月10日発行
 (奇数月発行)
 〒503-0982 大垣市久徳町153-1
 TEL 0584-92-3268
 ホームページ seinou.coop
 編集 機関紙編集委員会

西濃医療生協初の 大垣市外での事業所開設 しずさと介護支援センター不破 (居宅介護支援事業所)

垂井町に新規開設



事業所開設について話し合う不破支部運営委員会(顔写真は、赴任予定のケアマネ大脇美香さん)

2月の定例理事会で、垂井町に「しずさと介護支援センター不破」を新規に開設することを決定しました。ケアプラン作成を中心業務とするケアマネジャーが常駐し、皆さんの介護相談に応えていきます。

不破支部運営委員会でも、地域組合員の底力を感じられるような発言や、新たな取り組みへの意気込みが語られ、その力強さに驚くとともに、非常にたのしく感じる事ができました。今回の事業所・居場所づくりを軌道にのせ、新たな地域での取り組みに発展していくことへの期待が膨らみます。

医療生協の事業展開にあわせて、仲間をふやし、安心のネットワークを広げていきましょう。(2ページに続く)

せいりゅう

新型コロナウイルス感染症が発生し、丸2年が経過しました。現在も変異を繰り返しながら未だ猛威を振るっています。現在流行しているオミクロン株は、喉の痛みや発熱、倦怠感など上気道炎症状が特徴で潜伏期間が3日程度と短く、他の株よりも感染(伝播)しやすいと言われています。スーパーコンピューター「富岳」が不織布マスクを着用しているても50%未満の距離で15分以上会話をした場合、感染リスクが上がることを検証していました。いつ、誰が感染してもおかしくない状況です▼もし感染して陽性が判明した場合、保健所より連絡が入り、聞き取り調査を受けたうえで入院、ホテル療養、自宅療養のいずれかが指示されます。療養期間中(無症状者は7日、有症者は10日)は外出禁止になります。食料、日用品、内服薬が不足した場合は、ご家族に依頼するか、ネット注文することになります。普段より最低1週間分のストックを

お勧めします。詳しくは岐阜県福祉課「自宅療養のしおり」を参照してください▼ホテル療養の場合は、食事や水は提供されますが、それ以外の飲食物(お酒、たばこは禁止です)や定期薬は自身で準備が必要です。閉塞的な空間での生活は精神的にも負担が多いので、気分転換を図る意味で普段使用している入浴剤、本やラジオを持参することもお勧めします。岐阜県感染対策推進課「宿泊療養のしおり」を参照してください。ペットを飼っている方は、家族対応かペットホテルの利用が前提ですが、有料で保健所に依頼することも可能です。軽症者でも喉の痛みや咳、味覚・嗅覚障害が残ることが多いと言われています▼高齢者の方や基礎疾患(慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満)をお持ちの方は、重症化しないよう、日頃からの感染予防、ワクチンの接種、基礎疾患のコントロールに心掛けましょう。

訪問看護ステーション

所長 正岡真弓



賃貸予定の事務所（内装工事を行って事業用と組合員活動用に間仕切りを設けます）

「しずさと介護支援センター不破」は 垂井町と関ヶ原町を事業エリアに

専務理事 中村英洋

垂井町地蔵にあるテナントを事務所にし、垂井町と関ヶ原町を事業エリアとして事業を開始します。同テナントはコープぎふ・コープステーション垂井の隣になります。

西濃医療生協は、これまで介護事業として、ケアマネ事業所、しずさとデイサービス、デイサービスひのき、訪問看護ステーション、通所・訪問リハビリ、ショートステイを

開設してきました。いずれも大垣市内の静里地域での開設で、市外での事業所開設は初めてになります。また、そこには組合員活動スペースも設けることにしています。

今回の開設にあたっては、次のようなことをポイントに検討してきました。

事業内容は、投資の規模や事業・職員数等の状況や地域要求からケアマネジャーが利用者・家族の要望や状況をふまえてケアプランを作成する居宅介護支援事業所とします。開設場所は現在の法人事業所の利用状況、開設後の利用見込み、地域の状況から垂井町とすることとし、4月開設をめざし準備を進めています。

また、開設にともなって「組合員スペース」を併設することを決めました。それほど広い場所とは言えませんが、支部や組合員の活動、居場所として活用を進めることで、

組合員活動のより一層の発展が期待できます。

大垣市以外の地域での拠点づくり（事業所開設と組合員活動スペース確保）は、法人にとって初めてです。組合員活動の居場所・たまり場づくりは、これまで公共施設や個人宅等を利用してきましたが、医療生協として初めての独自の活動場所づくりとなります。

大垣市以外の地域に私たち西濃医療生協の事業活動や組合員活動を広げることで、医療・介護・福祉への意識が高まり、よりよいまちづくりにつながります。そしてそれが西濃地域に波及していく、そんな未来をめざして活動を展開していきたいと考えています。

これからの医療生協の事業拡大にあわせて、仲間をふやし、班づくりで、人と人のつながりづくりを進め、安心のネットワークを広げていきたいと思います。同時に、出資金ふやし、担い手ふやしを進めていきますしよつ。

しずさと診療所 診療案内 内科・外科・整形外科・リハビリテーション

		月	火	水	木	金	土
8~9時	検査	柄澤	柄澤	—	柄澤	柄澤	—
9~12時	第一診察室	柄澤	柄澤	柄澤	柄澤	阿川	※2
	第二診察室	岡野	岡野	岡野※	岡野	岡野	—
	第三診察室	粕谷	—	粕谷	—	※1	—
14~17時	訪問診療	柄澤 岡野	柄澤 岡野	柄澤 岡野	柄澤 岡野	柄澤 岡野	
17~19時	第一診察室	岡野		泉		柄澤	

※1 金曜日の第3診察室

柄澤医師が検査(胃カメラ・エコー)を行います。

※2 土曜日の診察

第1・3は岡野医師が担当します。
第2・5は柄澤医師が担当します。
第4は松井医師が担当します。

※水曜日午前の第2診察室

岡野医師が循環器専門外来を担当します。

＜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

▼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

新型コロナウイルス3回目接種

(追加接種)について

しずさと診療所 事務長 水野明典

今年の1月から医療従事者、65歳以上の方を優先としてコロナワクチン3回目接種が始まりました。すでに3回目の接種を終了された方もありますが、あらためてその効果や副反応についてお知らせします。

Q 3回目接種の意義と効果について
ワクチンは1、2回目同様、新型コロナウイルス感染の発症を防ぐ効果と重症化を防ぐ効果があると報告されています。2回目接種後一定期間が経過するとその効果が徐々に薄れますが、3回目接種により抗体価が再び上昇し、効果が高まります。

Q ファイザー社と武田/モデルナのワクチンの違いについて
結論とすれば、どちらのワクチンも大きな違いはないので早めに接種することをおすすめします。現在日

本で接種が行われている両社のワクチンは、どちらも副反応の発現傾向は概ね同じであることが報告されています。また、3回目の方が1、2回目よりも副反応の発現割合が低かったとの報告があります(個人差があります)。なお、モデルナ社ワクチンは3回目接種では、1、2回目接種の半量となっており、発熱や疲労などの接種後の症状が少ないことも報告されています。

Q 一度も接種を受けていない方について
令和4年9月30日までは、無料で接種することができ

ます。1回目と2回目の接種間隔は3週間です。計画的に予定を組みましょう。しずさと診療所では、3週間の間隔が確保されれば1回目の方も接種できます。1回目、2回目の方はファイザー社ワクチンとな

ります。

Q 5〜11歳の方の新型コロナウイルスワクチン接種について
申し訳ありませんが、し

ずさと診療所では5歳〜11歳のお子さんのワクチン接種を行っておりません。希望される方は、接種券に同封の案内書にて予約方法等をご確認いただくか、接種会場所在地の自治体にお問い合わせください。自治体ホームページでも確認できます。

(大垣市ホームページより)

5〜11歳のワクチン接種

- 接種開始時期 令和4年3月1日(火)から
- クーポン券(接種券)発送日 令和4年2月18日(金)
- 接種回数 3週間の間隔をあけて2回
- 接種費用 無料
- 接種会場 接種可能医療機関
- 予約開始日 令和4年2月24日(木)正午から
- 予約方法 WEBまたは電話予約

健康チャレンジ

皆さんに健康習慣づくりを呼びかけています。3月末までがチャレンジ期間です。

今からでも参加できますので、ぜひ、チャレンジしましょう。カードが必要な方は本部へお問い合わせください。なお、記録したカードは4月末までに、提出してください。

健康チャレンジ

わが家の場合

私(夫)と妻、子2人の家族です。今まで、健康チャレンジには積極的に取り組んできませんでした。それは、私の選んだチャレンジコースが、口の健康「1日1回はしっかり歯磨き」にしていたことにあったようです。

娘たちは、毎日酒を飲み、煙草を吸う私に、休肝日とか禁煙へのチャレンジ内容にするべきだと思っていたようです。

チャレンジカードをひろげて今年家族会議。私は「週1日は休肝日にする」と娘たちに宣言しました。大いに喜んでくれて、食卓横のクリップボードに4人分のチャレンジカードを貼ってくれました。

さて、休肝日を何曜日にするか、私には大問題でした。早朝の仕事週2回、たまに夜勤もあり、

いろいろで、月曜日に決めました。

私は1月31日(月)から今回の健康チャレンジをスタートしました。記録表の2月1日前日の月曜日欄に、◎をつけられたら2月1日〜6日まで○をつけられます。今日現在は2月14日に◎がつけられています。

健康チャレンジ

進行中!

(大垣西支部 IK)



家族4人の記録表を貼り付けたわが家の掲示板

健康講座「心臓のお話」 ②

心臓の病気 狭心症・心筋梗塞・不整脈と動脈硬化

しずさと診療所医師
岡野高久



昨年12月4日に開催しました健康講座「心臓のお話」を紙上で掲載しています。前回の「高血圧と生活習慣」に引き続き、今回は「心臓の病気～狭心症、心筋梗塞、不整脈～」について掲載します。

(1)心臓の病気：狭心症、心筋梗塞 (図1)

狭心症と心筋梗塞は、心臓を動かす筋肉である心筋に血液を運ぶための心臓表面の動脈（＝冠動脈）の血流が悪くなり心筋に十分な酸素を運べなくなる病気で、あわせて虚血性心疾患と呼んでいます。狭心症は冠動脈が狭くなり心筋が必要とする酸素が一時的に不足する状態（＝黄信号）、心筋梗塞は冠動脈が完全に詰まり心筋が壊死してしまう状態（＝赤信号）です。日本人の死亡原因の15%（約6人に1人）を占め、悪性新生物（がん）に次いで第2位の怖い病気です。

(2)心臓の病気：不整脈 (図2)

不整脈は心臓のリズムの異常の病気です。心筋は電気信号によって規則正しく収縮と弛緩を繰り返し、血液を全身に送り出しています。その電気信号に乱れが生じてリズムが不規則となり、その脈の乱れが不整脈となって現れます。動機や息切れ、胸痛などの自覚症状がある不整脈、失神や心不全、中には突然死にいたる不整脈があります。一方、自覚症状が全くない不整脈もあります。

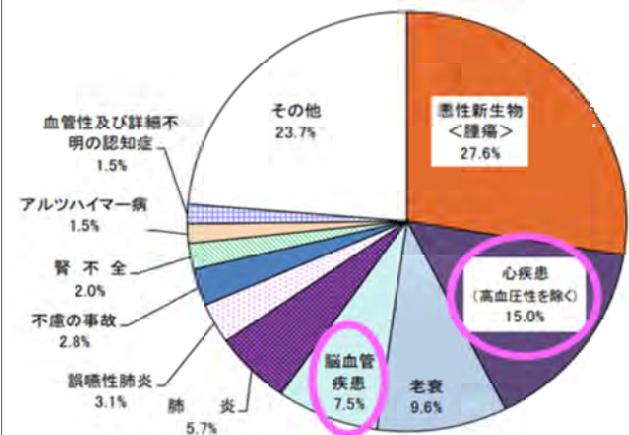
不整脈は大別すると、①期外収縮（脈がとぶ）②徐脈（脈が遅くなる）③頻脈（脈が速くなる）の3種類に分けられ、専門的にはそれぞれをさらに細かく診断します。不整脈のタイプは心房細動、心室頻拍、完全房室ブロックなど様々で、治療が必要なタイプかどうかの見極めが大切となります。

(3)動脈硬化

動脈硬化とは、加齢とともに動脈の内壁にコレステロールなどが蓄積し、動脈の弾力性が失われて硬くなり、狭くなったり破れやすくなる状態の

(図1) 日本人の死亡原因と狭心症・心筋梗塞

狭心症：冠動脈が細くなったり、詰まったりして心臓の筋肉への血液のめぐりが悪くなる＝黄信号
心筋梗塞：冠動脈が完全に詰まって心臓の筋肉が壊死してしまう＝赤信号



・日本人の死亡原因の15%
・悪性新生物（がん）に次いで第2位

ことです。動脈硬化は「沈黙の殺人者＝サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状がないために自分では気づかない間に、ゆっくりと、しかも確実に進行し、脳梗塞、心筋梗塞、大動脈瘤破裂、腎不全など重い病気を引き起こします。動脈硬化の危険因子は、高血圧、高脂血症、糖尿病の生活習慣病、肥満、喫煙、運動不足、ストレスです。動脈硬化の進行を抑えるには、食事改善、運動促進、禁煙などの生活習慣の改善が重要です。

紀元前500年頃、中国春秋時代の兵法家である孫武の著書『孫子』の中に有名な言葉「彼を知り己を知れば百戦殆からず」とあります(図3)。「彼」すなわち、心臓や生活習慣病のことを知り、「己」すなわち、自分の体調のことを知れば、「百戦殆からず」健康寿命を延ばして健康高齢者として生活を送ることができる、ということです。

早期診断、早期治療のための予防医学、定期診察は大切です。健康寿命を心がけて日々の生活を送りましょう。(5ページに続く)

よく使われる漢方薬のご紹介⑧

リックンシトウ 六君子湯

食欲不振、逆流性食道炎

六君子湯は食欲増進、消化不良などの治療に使われます。『万病回春』に記載されたもので、時代は16世紀後半です。重病も治療すれば「草本の春に逢うがごとし」というのが書名のいわれとされています。春に草木が芽吹くように病気が快癒する意味です。回春には若返りの意味もありますが、果たしてそれが可能かは気持ちの持ちようかも知れません。

八味から構成される処方ですが、人参が最も重要な役割を果たします。人参は和名をオタネニンジンと言い、ウコギ科に属し、ウドやタラノキなどと同じ科です。よく知られた、朝鮮人参、高麗人参などの呼び名もあります。根にサポニンという成分があり、胃部停滞感、消化不良、食欲不振などに効果をします。また、疲労回復や免疫機能増強などの報告もあります。スーパーで買う人参はセリ科で、全く別。こうした薬効は期待できません。

動物実験の段階ですが、胃から分泌されるグレリンと呼ばれる食欲を促すホルモンがこの六君子湯によって分泌促進されます。このグレリンは脳下垂体に働き、摂食意欲を高めたり、成



しずさと診療所医師

粕谷志郎

(月曜と水曜の午前診療を担当)

長ホルモンを分泌させたり、運動量を増やすなど、多彩な作用を有します。

食欲不振で来られる患者さんに対して、なかなか打つ手の無いのが西洋医学です。感染症、腫瘍、血管系、神経系、代謝系など、どの疾患でも重くなれば、食欲不振をきたします。あらゆる疾患が患者さんの背後にあると言っても過言ではありません。一通り診させていただき、重病が見当たらなければ消化器系や代謝系の検査も視野に入れますが、当面使っていただく薬に、はたと悩んでしまいます。こんな時には六君子湯が出番です。これで食欲が戻れば安心感が増します。もちろん、がんなどで食欲が減退し、衰弱に向かう患者さんにも処方できます。

薬効が消化管機能亢進ですので、逆流性食道炎に試してみるのも良いかと思います。胃酸を抑えるPPI（プロトンポンプインヒビター）がよく処方されますが、これに対し、順流の流れを強くし、逆流を抑えるものです。併用も効果の相乗が期待できます。毎食前に1包ずつ服用します。

(図3) 相手を知ること

あやう
「彼を知り己を知れば百戦殆からず」

彼 = 心臓

己 = 自分の体調



孫武

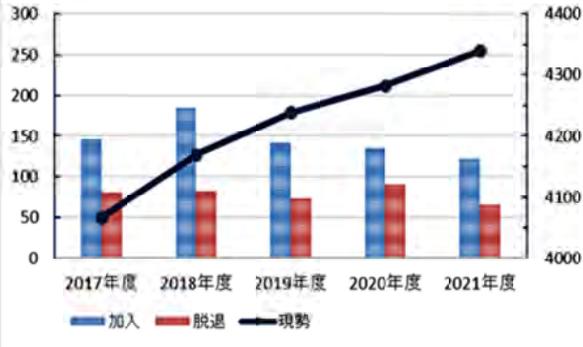


孫子の兵法

(図2) 不整脈



年度推移：組合員加入・脱退と現勢



組合員現勢＝折れ線グラフ(目盛り右側)
 加入(青)・脱退(赤)＝棒グラフ(目盛り左側)
 ※2021年度は1月末現在



健康づくりの輪を広げ
 居心地よいまちづくり

例年、10月から12月にかけて実施している「生協強化期間」。昨年は、期間中65人の新規加入があり、前年を大きく上回ることができました。1月期の9人を加えて1月末の組合員数は4340人になりました。

ただ、最近3年間の推移では、新規の加入が減少傾向にあります。コロナ感染拡大で、班会や講座など組合員活動が自粛されて、出会いが少なくなっています。そういう時期

だからこそ、さまざまな形での人とのつながり、たすけあいを大事にし、仲間ふやしを広げていきたいと考えています。ぜひ、皆さんのお知り合いへのお声かけ、ご紹介をお願いいたします。

フレイル予防の健康サロンやウォーキング、スクエアステップ、健康ヨガなどの班会では、顔をあわせて、おしゃべりすることも楽しみになっています。コロナ禍のもとで、運動とともに、対面でお話しすることが健康にとって重要だということが強調されるようになってきました。

班会は、現在、30班あります。感染拡大の時期を除き、月平均150人を超す組合員が参加しています。今年度は班数を増やすことを目標に取り組み、3つの班が新たにできました。「3人寄れば班づくり」を合い言葉に呼びかけています。ぜひ組合員活動部にご相談ください。

組合員活動を進める支部運営委員、専門委員、機関紙配布などの担い手の募集も行っています。これらの活動そのものも健康づくりです。気軽に参加してみませんか。

日常生活支援・福祉有償運送
NPO 西濃たすけあい

12～1月の活動内容

福祉有償運送は、のべ60人の方に、病院、スーパーなどの送迎を340回、生活支援では、病院内の付添、家内清掃、草刈り、トイレ介助、電球交換、エアコンフィルター清掃など23回の利用がありました。

生活支援は、高齢者世帯の日常の「困った」に依る活動です。福祉有償運送は、障がいや介護の認定を受けた方が対象になる送迎活動です。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

電話 080-3645-3268 受付時間 平日9～12時まで

西濃たすけあい活動にご支援を

- * 会員になってください (入会金1,000円のみ必要)。
- * 寄付金 (多少に関わらず) ご協力をお願いします。

日本医療福祉生協連
中部ブロック組合員活動交流集会

中部ブロックは岐阜、三重、愛知、静岡、福井、石川、富山の7県、9医療生協で構成されています。1月17日に各地をオンラインでつなぎ、組合員活動交流集会を開催しました。西濃医療生協は、西部研修センターを会場に15人が参加し、各地の活動を学びました。

みえ医療福祉生協・四日市健康づくり委員会の活動「ウォーキングで心も身体も健康(健幸)に」は、全支部で毎月1回年12回開催。コースの選考は四季が楽しめる、体力にあわせるなどを配慮し、実施されているとのこと。健康のためのウォーキングから、支部を超えて顔なじみがふえ、人と人との「わ」が広がるという相乗効果が生まれたと強調されました。

西濃社会保険推進協議会

国保料・高齢者福祉をテーマに
西濃1市3町と懇談会を開催

毎年実施している社会保障に関する自治体懇談会を、今年度は1〜2月にかけて計画しました。コロナ感染拡大のもとで、西濃2市9町のうち、海津市、養老町、池田町、安八町の4自治体との懇談会が実現しました。それぞれ短時間での開催になりましたが、概要をお伝えします。

高すぎる国民保険料(税)の

引き下げ要望について

自治体からは次のような説明がありました。

・ 県単位化への実施にあたり、激変緩和助成金が最終年度となることから、国保料税の引き上げを検討せざるを得ない。

・ 保険料計算における資産割を廃止することから減収分を均等割等で補填する。

・ さまざまな影響もあるが値上げは考えていない。

など自治体によって対応は違ってきます。

今年4月より唯一の引き下げは、就学前児童の均等割額に対する1/2助成による軽減措置です。

医療費窓口一部負担金の減免について

高校卒業までの一部負担金無料化が安八町でも今年4月から実施されることになり、西濃2市9町すべてで実施されることになりました。外来・入院ともに対象になっています。しかし大野町は入院のみが対象です。経済状況による一部負担金減免は、西濃全自治体が実施要項等をもっているものの、相談件数、実施件数ともに実績がないことに対して、周知を図ることを要望しました。

高齢者福祉への要望について

補聴器助成について

障害認定にはならない難聴高齢者に対する購入費助成が広がりつつあります。県内では、飛騨市と輪之内町が1/2助成(限度額4万円)を実施しました。すべての自治体で実施するよう要望を続けていきます。

外出や買い物支援について

巡回バスだけではなくオンデマンドやタクシー代助成制度など、ドアツードアに近い交通手段が取り入れられ始めました。閉じこもりがちな高齢者の外出支援は社会的にも重要な課題になっており、公共交通の充実を図ることを引き続き要望していきます。

後期高齢者医療

年収200万円以上は

今年10月から窓口2割負担に

現在は原則1割負担で、「現役並み」所得(単身世帯では年収383万円以上)の人は3割を負担です。

昨年6月、政府は国民多数の反対を押し切って75歳以上の医療費一部負担金を1割から2割に引き上げることを決めました。今年10月から一人世帯で年収200万円以上、夫婦世帯で年収計320万円以上の場合、2割負担になります。大きな負担増になるため、3年間は「激変緩和」措置を講じるとしています。

75歳以上の医療費窓口負担2割化中止署名に取り組んでいます

社保協加盟団体では、10月実施を中止することを求める署名運動を勧めています。ぜひ、ご協力をお願いします。



対象は、課税所得28万円以上で一人世帯は年収200万円、複数世帯は年収320万円以上の方

新入職員紹介

しずさと診療所リハビリテーション科

作業療法士 吉井 俊英



2月1日よりしずさと診療所に入職しました。これまで急性期病院、整形外科クリニックにてリハビリテーションの経験を積んできました。新しい環境に緊張はありますが、患者様やご家族のお力になれるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

無料 生活相談

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: 4月14日(木) 午後3~4時
5月12日(木) 午後2~3時

○相談時間: 1件あたり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 **健康のつどい**

日 時 3月21日(月) 13時30分～15時30分

場 所 養老町中央公民館 1階 和室

<内容>

13:30～13:45 健康チェック

13:45～14:15 落語

「やさしい一言」 三友亭とんぼさん

14:30～15:15 フレイル予防体操

しずさと診療所 理学療法士 脇田謙次郎さん

15:15～15:30 後片付け

※ どなたでもお気軽にお越しください。

※ 朝の検温とマスクの着用をお願いします。

※ コロナ感染症の影響で変更する場合があります。

**診療所・介護事業所の草取りボラに
皆さまのご協力お願いします**

日 時 3月27日(日) 8時～

※雨天の場合 4月3日(日) 8時～

集合場所 しずさと診療所

問合せ先 正岡礼子 0584-27-5957

赤坂支部 **健康サロン****「笑って、動いて、認知症予防」 Part 2**

講 師 田邊三千代さん

日 時 3月17日(木) 10時～11時30分

場 所 岐阜大学

旧早野邸セミナーハウス

(大垣市昼飯町1777 TEL 71-0151)

一昨年11月に開催した認知症予防講座の

Part 2です。皆さんの参加をお待ちしています。

※コロナ感染拡大にて会場が使用できない場合は
中止(延期)します。確認の上ご参加ください。

問合せ先 宇津 91-2379 大谷 91-6049 高瀬 71-4409

不破支部**健康講座****平和を学ぶバスツアー**

日 時 3月25日(金) 集合8時 17時帰着予定

集合場所 垂井町文化会館

行 先 満蒙開拓平和記念館

(長野県下伊那郡阿智村)

参 加 費 7,000円(食事代、入館料、傷害保険含む)

定 員 23名

申し込み 伊藤 0584-22-5719 山河 0584-22-4316

※3月21日頃までにお申し込みください

揖斐支部 **健康講座 「漢方薬入門」**

講 師 しずさと診療所 粕谷志郎医師

日 時 3月19日(土) 14時～15時30分

場 所 池田町中央公民館 第2・3研修室

※健康チェック希望の方は13時30分より行きます。

※コロナ感染症の影響で変更する場合があります。

ウォーキングの会

日 時 3月28日(月) 雨天中止

場 所 養老山麓でのお花見

駐車場から桜並木の桜を愛でながら滝までウォーキングします。そのあと、途中の史跡にも立ち寄り、溪谷の河原にありて桜の下で昼食を楽しみます。

集合場所 しずさと診療所 8時30分

持 ち 物 弁当・水筒・雨具・運動靴

会 費 200円+交通費300円

問合せ先 杉野 0584-34-1817

梅村 090-4232-9057

山楽会

日 時 3月14日(月) 雨天中止

場 所 松尾寺山(米原市醒ヶ井近郊 503m)

ハイキングコースを登ります。「空飛ぶ仙人」が住んだといわれる修験道の山。

歩行時間 3.5時間 健脚度：初～中級

集合場所 しずさと診療所 8時

持 ち 物 弁当・お茶(500ml×2)・雨具・防寒具・杖など

会 費 200円+交通費300円

問合せ先 梅村 090-4232-9057

杉野 0584-34-1817

グラウンドゴルフで楽しく健康づくり

実施日 3月15日(火) 24日(木) 29日(火) 時 間 12時30分から

場 所 三城公園 ソフトボール場

問合せ・申込先 河村秀一 090-5450-3227