

迎春



しずさとデイ利用者さん制作

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

2016年12月31日現在
組合員 3960人
出資金 1,6203.5万円
11～12月の動き
組合員 新規加入57人
退会18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 2017年1月5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

今年も「健康チャレンジ」を 皆さんと一緒に



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

せ い り ゆ う

インターネットで情報や意見を世界中に発信できるSNSが話題になる昨今ですが、この休み期間中で特に印象に残ったのは、駐日デンマーク大使館の「デンマークは貧困率が最も低い国です」というツイッターです。結構な反響があったようです。日本はOECDに加盟する41カ国中子どもものの貧困率がワースト8位。6人に1人が貧困と言われている現状を反映したもので、考えさせられました▼生まれた家庭が貧困であろうと、子どもが教育や医療を受けられないということがない社会であってほしい。そう願う一人としてデンマークの社会福祉はどうなっているのか関心をもちました。デンマークは医療費無料、出産費無料、大学まで教育費無料、高齢者の年金や福祉も充実している▼もちろん、日本の社会システムとは異なっており、医療制度にしても教育制度にしても日本とはずいぶん違っているようです。また、「高福祉高負担」の典型的福祉国家ということはよく言われることです。しかし、日本では将来や万一のために貯蓄が欠かせないし、各種の民間保険に加入して備えるために保険料をかけています。そのことを考えると結構な負担になっているのではないのでしょうか▼昨年は教育ローン化した日本の奨学金制度が大きな問題になりました。医療・介護においても、利用者負担増が目白押しです。今や「看取り難民」「死に場所難民」の大量発生が問題視される日本社会。「国のあり方」が問われる今、各国の平和と社会保障をはじめとする社会のあり方と比較しながらじっくり考えてみたい。

(K・M)

新年のごあいさつ

医療生協の原点に立つて 新たな飛躍の年へ

理事長 木村 隆之



西濃医療生協の組合員、利用者、そして職員の皆さん。新年にあたり、まずまずのご健勝とご活躍を心よりお祈りいたします。

前年末の株価がバブル期以降20年ぶりの高値に達したことが報じられ、アベノミクスへの期待が喧伝されています。しかし、その陰で国民世論に歯向かうような安倍政権の暴走は続いています。TPP批准、年金カット、カジノ法の強行、沖縄辺野古工事再開、ヘリパッド基地・オスプレイ運用強行、南スーダン派遣等々、きりがないほどです。他方、暴走の隠れ蓑とされているアベノミクスの危うさがいよいよ明らかになっていきます。国の借金はどうとう1千兆円（国の税収約50兆円の20年分）の大海を越えました。長期のゼロ・マイナス金利に加えて、日銀の国債保有残高は数年間で3倍以上増加し4百兆円に達しています。一方で実質賃金はこの20年間で20%も下落し、非正規雇用の割合は15%以上も増えて37%を超えました。

こうした政権の高姿勢や暴走は、

実はその政策の危うさ、見通しのなさ、焦りの現れに他ならないと思います。そのために、医療・介護・年金など、社会保障を抑制し、変質させる動きも加速されています。国民の不満や反発はますます高まっているのに、政権の支持率がなお上昇気配にあるのはなぜでしょうか。それは将来の国民生活への「対案」が見えないからです。対案はありません。

それは医療生協の掲げる理念です。医療生協はすべての住民が「人間らしい生涯を全うできる地域を創る」ことをめざします。そのために、医療生協は地域になくてはならない、信頼される医療・介護事業を推進し、健康で平和な地域を創る推進役になっていきます。これは途方もない目標のようにみえますが、決して不可能な目標ではありません。私たちが西濃医療生協を創設したときにめざしていた目標に他なりません。それを夢に終わらせないで、改めて活動や実践の目標としていこうではありませんか。それこそが「対案」を具体化していく途につながっているはずです。

西濃医療生協の組合員、利用者、そして職員が協同して、目標を高く掲げて前進する年になることを願っています。今年もよろしく願います。

しずさと診療所

所長 柄澤 正人



あけましておめでとうございます。しずさと診療所は、2002年の

開設以来、14年間、組合員の皆さん、地域の皆さんの大きなご支援に支えられて、それなりに皆さんのご期待に応えてきたのではないかと思います。本当にありがとうございます。

受診に来られる方もまだまだ増えていきますし、在宅での診療の依頼も多くなっています。インフルエンザ

しずさと介護センター
センター長 長尾 拓裕



あけましておめでとうございます。申年は荒れると

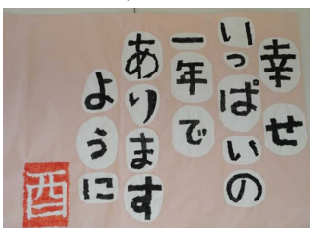
いうジンクスがありますが、昨年は政治も芸能界も大荒れの一年でした。

西濃医療生協の介護部門は組合員の皆さまに支えて頂きながら、昨年も順調に実績を伸ばすことができました。介護保険の大きなマイナズ改定を乗り越えることができたのは、皆さまの支えがあつてこそです。ありがとうございました。

の予防注射の件数も過去最高でした。しかし、先日の「医療福祉生協連」での全国の医療生協の調査では、しずさと診療所が全国平均より目立つて低い評価だったのは、やはり「待ち時間の長さ」でした。

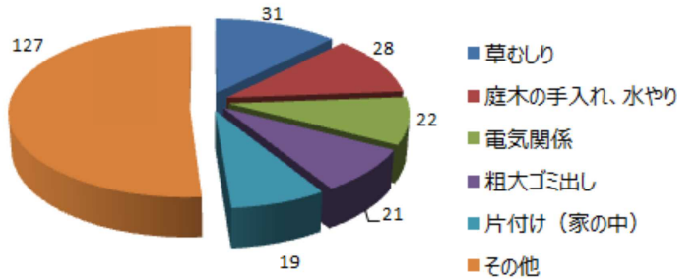
これらのまだまだ改善しなくてはならない点をしっかりと取り組んでいきたいと思っています。また、今の政治では、医療にしても介護にしてもどんな皆さんの負担が重くなるような政策が目白押しになっています。医療生協は皆さんの健康が守られ、介護が後退しないようにさらに活動していく決意です。宜しく願います。

介護保険制度をめぐる情勢は依然厳しいものがあります。今回の介護保険改定では一定以上の収入の方は自己負担率が3割になる案が検討されています。また「軽介護」者を中心にさらなるサービス制限が検討されていたり、どんどん介護保険の範囲が縮小されていく傾向にあります。決して樂觀のできる状況ではありませんが、それでも職員一同、今年も西年にちなんでコツコツと頑張りたいと思います。



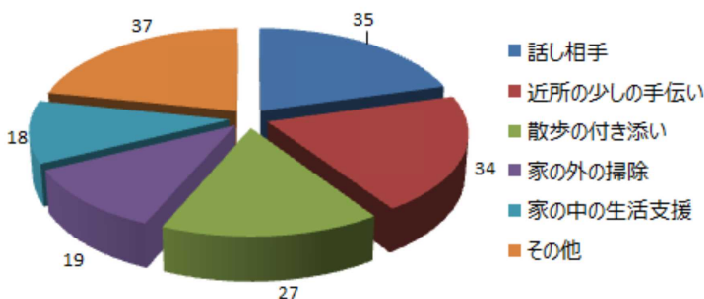
しずさとデイ利用者さん制作

「困っていること」ベスト5



その他では、買い物代行、障子張り、屋外片付け、ゴミ出し、話し相手、病院の付き添い散歩の付き添いなど

「手伝えること」ベスト5



その他では、犬の散歩、簡単な大工仕事、買い物代行、庭木の手入れなど

たすけあいアンケートのご協力ありがとうございました

西濃医療生協では、組合員の「困りごと」など

たすけあいの活動をすすめていきます

西濃医療生協では、昨年の総代会で「日常生活のたすけあい」活動をすすめる方針を決めました。全国の医療生協が行っている活動を参考に、たすけあい事務局をつくって協議してきました。11月にはアンケートを実施し、困っていること、お手伝いできることをお尋ねしました。100人を超す組合員の方から返信をいた

だき、「庭の手入れや水やり、草むしり」「粗大ゴミの処理」「屋内外の片付け」など日常生活の困りごとが出されました。一方で、「話し相手になる」「ご近所のちょっとした手伝い」「散歩の付き添い」など担い手の側からの回答も約60人いらっしゃったことに勇気づけられました。

このアンケート集約をふまえて事

務局会議で次のように話し合いました。

1. 始めるに当たって、左記のような問題点が出されました。

○今のところ不安が多く、利用者の思いと担い手の思いが違うので大丈夫だろうか？

○要望があっても近くに担い手がない時は応えることができない。

○担い手の交通費はどうするのか？

○とにかく、お試し期間を作って練り上げるようになりました。

2. 確認されたこと

①アンケートから利用希望者の方を抜粋して訪問し、要望などを聞く。

②スタート時期について

お試しを今年1月からやってみる。

本スタートは総代会で発表する。

③担い手欄に記入された名簿をつくる。

④各支部に「コーディネーター」をしてくれる人を発掘する。

⑤「担い手」講習をする。

⑥他県のたすけあい活動を進めている医療生協や民医連の方から話を聞いて学習をする。

⑦利用料金は、15分200円、1時間800円で始める。

⑧チケットを作る。一枚100円にし、剥がせるようにしてみる。

⑨1月22日の「組合員活動交流集会」で現状報告をする。

「介護署名」一千筆超える

ご協力ありがとうございました

先回の「げんき」に折りこみまし

た『介護保険制度の見直しに対する

請願署名』に、たいへん多くの皆さ

まから492筆の署名のご返信を頂

き、ありがとうございました。

署名総数は西濃医療生協全体で1

132筆にも達しました。介護保険

制度の切り下げが検討される中、皆

さんの危機感をひしひしと感じるこ

とができました。皆さんの声をしっ

かりと厚生労働省に届けたいと思

います。
(長尾)

第4回組合員活動交流集会に あなたもご参加を

■テーマ あなたが主人公！

つながりある元気なまちづくり

健康づくり、助け合い・支えあい、担い手ふやしなどの支部・班活動、委員会活動、事業所の活動を報告し合い、分散会で交流します。

■とき 1月22日(日)

9時30分～12時30分

■ところ 介護センターしずさと

安全な入浴を

冬の入浴中の事故 「ヒートショック」を防ごう

しずさと診療所 所長 柄澤正人

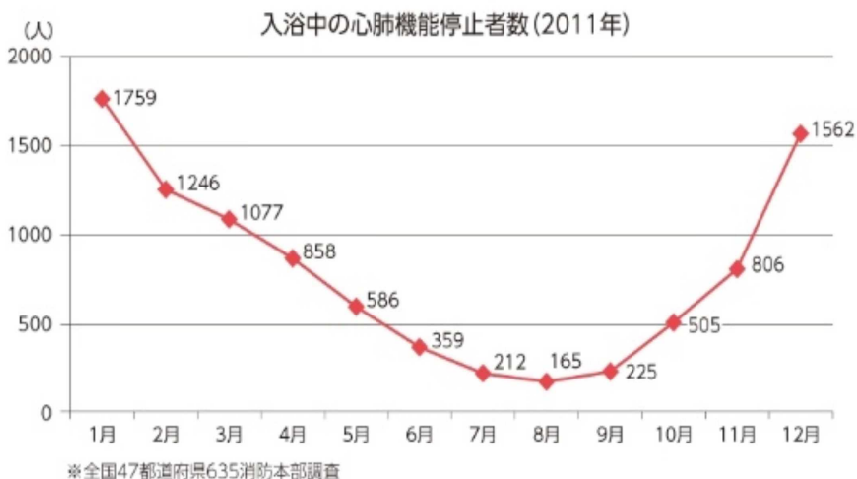


◎交通事故の4倍にも

寒くなって熱いお風呂に入るのが楽しみと言う人は注意が必要です。

入浴中に、突然の心肺停止で亡くなる方があとを絶ちません。高齢者を中心に年間推計1万7千人の方が亡くなっています。

この数は、交通事故でなくなる方の約4倍になります。



◎原因は

以下のようなことでの入浴前後の急激な血圧の変化とされています。

- ① 寒い脱衣所と浴槽の温度差で、血圧が急激に上昇
- ② 42度以上の高温の湯に入ること、血圧が急激に上昇
これらは、「ヒートショック」と言われて、大変危険な状態です
- ③ また、肩まで湯につかった時の水圧で心臓や肺への負担が増大し血圧が上がります

◎血圧を上げない工夫を！

① 脱衣所や浴室内を温めておく

脱衣所に小型ヒーターを設置し、浴室内は湯船の蓋を先に開けておいたり、シャワーの湯気で温めたりすると、寒暖差を最小限に抑えることができます

② 湯温は41℃以下にとどめ、湯につかる時間は、10分までにしましょう

寒い季節こそ熱い風呂にドボンと入りたいですが、これをぐっとこらえて、かけ湯をしながら入しましょう。冷水浴やサウナは温度差が激しく危険なので避けましょう。

③ 半身浴にする

肩まではつからずに胃のあたりまでつかる半身浴にします

④ その他

- ・食事の直後や飲酒後の入浴は控えましょう
食事やアルコールを飲んだ直後は血圧が下がりやすいので、温度差の大きい場所に身を置かないよう気をつけましょう
- ・ヒーターはトイレにも設置しましょう
- ・起床時、寒い状態のまま活動しないようにしましょう

神戸支部

春日もりもり村 紅葉狩りに参加して



11月22日、前日の雨も上がり神戸から揖斐へとバスが進むにつれ野山の色付きもよく私達を迎えてくれました。

よもぎの匂う薬草風呂で身体を温めたあとは、楽しみの食事会でした。自己紹介をしながら薬膳をいただき、どれもが美味ですぐに完食してしまいました。カラオケでは演歌が流れ、皆さんと大声で口づさみしました。歌の文句ではないけれどみなさんの歌声が心に染み、憂さを晴らして友人の節回しのすばらしさに感動しました。

心地よい一日でした。又嬉しい計画をお願いします。(安藤トシ子)

組織委員会

仲間ふやし訪問行動を おこないました

12月18日(日)は、暖かい日に恵まれました。朝10時から「4000人組合員達成！」をめざして久しぶりに地域訪問を行いました。当日集まった仲間は6人でした。西支部運営委員会で色分けされた「つながりマップ」を片手に、2つのチームに分かれてしずさと診療所を出発しました。加入のおすすすめ、事業案内と「げんき」を持って、組合員活動のことや出資金のお話、インフルエンザ予防接種の

ご案内など、1時間半ほどで13人の方とお話ができました。皆さん、しずさと診療所はご存じでしたが、医療生協のことはあまり知られておらず宣伝不足を痛感しました。

インフルエンザ予防接種の案内は近所の方には事前にポステイングしても良いと思いました。当日の加入はありませんでしたが、後日、再訪問して加入していただいた方もあり、訪問することの大切さを感じました。できれば職員さんも一緒に実施できればいいなと思いました。

(組織委員 長屋由利子)

大垣南支部 発足記念集会

大垣南部地域に支部誕生 笑いヨガと歌でつながろう!

日時 3月10日(金) 10時~12時
場所 江東地区センター大ホール(大垣市浅草町2-10)
参加費 無料

みんなで笑って歌っておしゃべりしましょう!
お茶とお菓子を用意しています。

大垣東支部健康講座のご案内

笑いヨガと塩分チェック 参加費 無料

日時 1月15日(日) 午前10時から11時30分まで
場所 三城地区センター 1階和室
講師 長屋由利子常務理事

- 健康チェックに味噌汁の塩分チェックをします。各家のみそ汁を少し持参してください。会場で測ります。
- 笑いヨガは最近話題になっていますね。ちょっと体験してみませんか。また、すでに知っている方も是非ご参加ください。ご家族やご近所さんも誘ってください。

問合せ先 河村秀一 090-5450-3227

西濃南部支部

健康チェックで 医療生協をPR



11月12日、13日の2日間 養老公園一帯において養老改元プレフェスタが開催され、この会場に西濃南部支部は健康チェックのブースを出しました。

た。広々とした園内には91のテントが並びたいへん大勢の人で賑わいました。

私たちのテントの前を歩き交う人やちよつと立ち止まって下さる人に大きな声で「健康チェックしませんか」と声をかけました。

お二人の健康委員さんたちの応援を得て、両日で80人程の方々の健康チェックをし、医療生協のお話することができました。

2日間の出店で少々疲れましたが、養老町の大きなイベントに初参加し、経験できたことは、大きな収穫になったと思っています。

(近藤尚子)

健康チャレンジで 健康な生活習慣を！

自分の健康は自分で守る

「健康チャレンジ」を皆さんと一緒に！

日本医療福祉生協連合会がすすめる暮らしの中でできる健康づくり「健康チャレンジ」をみんなで作ってみたいと昨年初めて取り組みました。西濃独自のチャレンジカードを作り、皆さんにチャレンジしていただき、239名の方にカードを提出していただきました。ご感想ご要望もたくさんいただきありがとうございます。

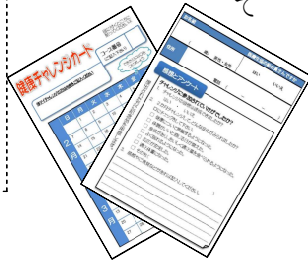
今年も2月1日から3月31日まで10コースの中から1コース選び、できた日に○をつけて頂くようにしました。気軽なとりくみで、ご自身に合わせて楽しく続けられるよう工夫してください。

ご家族、お知り合いにも声をかけて励ましあつて健康チャレンジ！

カードは本誌に折り込みましたが、さらにご入り用な方は本部にご連絡ください。

健康チャレンジの進め方

- ① 本紙折り込みのチャレンジカードを用意
 - ② とりくみ期間は2月1日～3月31日まで
 - ③ チャレンジコースを選びましょう
 - ④ できた日はカードに○をつけましょう
 - ⑤ チャレンジカードを提出しましょう
- ※終了記念品を後日お渡しします。



西濃南部支部

恒例のみかん狩り



と、20数名の方が参加されました。

この日は風もなく温かい1日で、早速みかんを口に入れて「おいしい」と言いながら「子ども達に分けるんだ。皆待っているんだわ」とニコニコ顔でコンテナーにちぎり込んでいく人がおられ、その先が何となく想像で

支部恒例となりましたみかん狩りが11月26日（土）行われ、わが家のみかん畑に来ていただきました。ご夫婦で、子や孫を連れて、友達を誘つ

きて嬉しくなりました。

お昼は持参のおにぎりと手作りの惣菜もあり、お茶菓子、コーヒーもサービスしておしゃべりしていると、その内「背中が暑い暑い」と、日陰を求める程に天気に恵まれました。山は紅葉が美しく、申し分のない楽しいみかん狩りになりました。

少しでも安全なものと思い、有機肥料、低農薬のみかん作りに取り組んでいるのですが、いろいろな病気が出てくるし伝染していくため、除去したりと手間もかなり大変な作業が続きます。それでも皆さんが楽しんでい

(K・K)

～揖斐支部 健康講座のご案内～

ツボを押さえて健康づくり —『氣の流れ』は生命の源—

公開講座ですので、どなたでも参加できます。お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

日時：2月5日（日） 9：30～12：00

9：30～ 健康チェック 足指力、握力 無料

* 骨密度測定 組合員300円 未加入者500円

10：00～ ツボ押しの健康講座

場所：池田町中央公民館 1階第3会議室

講師：長谷川 賢治さん（鍼灸師・理学療法士）

参加費：無料

お問合せ 松岡まで TEL090-3449-2782

西濃地域

ひきこもる子どもを持つ家族会

- ◆日 時 1月22日(日)午後2時～4時
- ◆場 所 大垣市総合福祉会館 3階会議室
大垣市馬場町124
- ◆参加費 200円
- ◆対 象 ひきこもりなど困難を抱えた子どもや若者、そして若者世代を過ぎた成年、壮年のひきこもる子どもを持つご家族の皆さん
- ◆内 容 ご家庭での様子や、家族の思いを交流しながら、ひきこもる子どもへの理解を深め、そのことで家族関係やご本人の社会参加の方法について考えます。
- ◆問合せ あしたの支援室 伊藤
090-9027-0132

第24回西濃子どもと教育フェスティバル

今年のテーマは「あそび」です。

子どもたちは「あそび」を通して、仲間とのつながりや身体の使い方、ルールを守ること、工夫すること…本当に様々なことを身につけていきます。でも、現代の子どもたちの環境は、遊ぶ時間も、場所も、その集団も、決して充分でなく、そのことが子どもたちの育ちづらさや生きづらさを招いているのではないのでしょうか？

今回は遊びを通しての子どもたちの成長発達専門の河崎道夫先生をお招きして、あらためて「あそび」について考えてみたいと思います。午後からは大人も子どもにかえって一緒に遊びましょう。子どもたちの輝きを感じながら「あそびごころ」を再発見できることと思います。

■日時：2月11日(土・祝) 10時～15時

■会場：大垣市北地区センター

■参加費：おとな500円、子ども300円(0歳～中学生)

法律相談

弁護士法人ぎふコラボ
西濃法律事務所

「寄与分」をご存知ですか？

遺言書のない相続の事案では、相続人たちは遺産をどのようにして分けるかを話し合うこととなります。相続人の相続割合は法律で定められています。例えば、配偶者※と子が相続人なら相続分は半分ずつです。残っている遺産を法律どおりの割合で分ければ足りるという場合も、もちろんあります。

※配偶者：夫、または妻のこと

しかし例えば、亡くなった親御さんと同居していた子どもが、その親御さんの自営業を実質的に切り盛りしていたり、親御さんの介護のために金銭面を含め大きな負担を強いられたりしていた場合はどうでしょうか。仕事や介護を他人に頼めば相応の費用がかかります。特別な貢献をしてあげたために、親御さんの支出が節約でき、その分預貯金の金額が増加したと評価できるはずです。そうした貢献を無視して、法律上の相続割合だけを基準に遺産を分けよと言われると、納得できないかもしれません。

寄与分とは

この例のように、遺産の維持・増加について、一部の相続人が特別の貢献をした場合において、貢献の度合いに応じて遺産から優先的に相続を受ける権利が認められることがあります。これを「寄与分」(きよぶん)といいます。「寄与分」も考慮した話し合いをすることで、特別な貢献が報われ、相続人全員も納得

する遺産分割ができることでしょう。

親族間でもめたら・・・

他方でこの寄与分は、相続人間に激しい意見対立を生じさせる原因にもなりえます。通常の範囲を超えた「特別の」貢献といえるかどうかを評価するのは必ずしも容易ではありませんし、それをお金に見積もるといくらかなるのかはいっそう難しい問題です。法律上認められる可能性が低い寄与分の主張にこだわってしまうと、相続争いが泥沼化してしまっただけで、親族の関係が壊れてしまうことにもなりかねません。寄与分を主張するかどうか迷うことがあれば、まずは弁護士にご相談されることをお勧めします。

弁護士 小林明人

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：1月19日(木) 午後1～3時
2月16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

健康委員会 健康講座のご案内

「口腔ケアで健康づくり」

日時 2月19日(日) 13:30 ~ 15:00
会場 介護センターしずさと
講師 玄 景華 先生(朝日大学歯学部教授)
参加費 無料

○チラシを折り込みましたので、たくさんのご参加お待ちしております。

○参加ご希望の場合は、チラシにある申込書にて電話・FAX等でお申し込み下さい。

ウォーキングの会 (1月)

日時 1月16日(月) 雨天の場合19日
ウォーキング 初級

今年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。

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 馬淵秀人(0584-91-5687)

しずさと診療所 診療時間のご案内

- 水曜日夜の診察は泉医師。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

西濃南部支部主催

「新春健康のつどい」のご案内

と き: 2月12日(日) 10時～15時

ところ: 養老中央公民館 1階 和室

昼食代: 800円

・学習会「介護保険制度について」

時間 10:15～11:45

講師 松岡和彦さん(専務理事)

・昼食 11:45～12:45

・笑いヨガ 12:45～13:45

・健康チェック・交流 13:45～15:00

参加申込 2月4日(土)までに

※昼食の準備のため

申込み・問合わせ先 TEL 56-0876(木村)

TEL 35-2538(近藤) TEL 46-3712(田中)

グラウンドゴルフで 楽しく健康づくり

実施日: 1月は17日(火) 27日(金)

2月は8日(水)、17日(金)、24日(金)

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



※初心者の方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

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	<往診> 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