

2022年10月末現在  
 組合員 4,353人  
 出資金 1億7,071万円  
 9～10月の動き  
 組合員 新規加入26人  
 脱退19人



西濃医療生活協同組合

医療生協



第131号

2022年11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

後期高齢者医療の窓口負担10月1日から  
 年収200万円以上は2割負担に

さらに、介護保険利用料負担増などが  
 年明け通常国会で審議に

「物価高で、年金減らされ、医療費まで引き上げられたら生活できない」と、医療費負担2倍化中止の声が高まっているなか、10月1日から一部の方とはいえ2割負担が実施されました。これは昨年の通常国会で強行採決され、75歳以上高齢者の医療費窓口負担について、これまでの1割負担と3割負担に加え、2割負担が追加されたものです。後期高齢者医療保険料の引き上げも検討が開始されています。



介護保険では、年明けの通常国会への法案提出をめざし、過去最悪の負担増・給付削減の審議が本格化しています。これに対し、「政府が検討しているのは利用の抑制策ばかり」「物価高と年金減、さらに医療費負担増のうえ介護保険の利用料が増えれば、サービス利用を減らしたりやめたりする人が増えるのは明らか」との声が出ています。

(詳細は本紙2ページをご覧ください)

### 秋の生協強化期間中

本紙3ページを  
 ご覧ください

150人の仲間ふやして4500人組合員をめざしています。  
 ご家族やお知り合いの方を、ご紹介ください。

### せいらゆう

介護保険制度の分りにくさの一つに、「ローカル・ルール」の存在があります。介護保険の保険者は市町村です(複数の保険者が共同運営する広域連合という形態をとることもあります)。市町村ごとで独自ルールが定められていることがあり、それをローカル・ルールと呼びます。多くは介護保険法に明文化されていない実務レベルのルールが多いのですが、現場で仕事をする者にとっては、時として混乱の元になります▼例えば、要介護認定時に必要な主治医の意見書ですが、多くの市町村は主治医に直接郵送する形をとっています。しかしある市町村では、代行申請時にケアマネジャーに手渡しされます。ケアマネジャーが主治医に届けるか、家族に手渡しして、家族から主治医に届けてもらうかの方法がとられるわけですが、間に立つケアマネジャーにとってはひと手間です▼介護保険の住宅改修において、市町村の担当職員が、事前に「実地検分」することを義務化してい

るところもあります。その分、改修着工までの待ち期間が長くなりがちです▼訪問介護などで、介護保険対象となるサービスの解釈にばらつきがあったり、申請の際に必要な添付書類が市町村ごとで異なったりします。このことは厚労省でも問題視され、ローカル・ルール撤廃の動きもありますが、一朝一夕とはいかないようです▼一方で、独自に意欲的な取り組みを行っているところもあります。配食サービスを介護保険サービスとして位置付けている市町村もあるそうです。また、住宅改修や福祉用具購入の際、一旦全額を利用者側が負担し、後から補助分が戻ってくる償還払いという方法をとる市町村が多い中、最初から自己負担分の支払いだけでよいという方法をとっているところもあります▼良い面も悪い面もあるローカル・ルールですが、この「個性」を上手く活用していくのか、「平均化」していくのかは、社会をどのようにデザインするのかに通じる、大きな課題のように思えます。

介護センター長 長尾拓裕

後期高齢者医療窓口負担  
10月1日より2割負担を導入

75歳以上の方は、今年9月までは一般所得者が1割、現役並み所得者（住民税課税所得145万円以上）は3割負担でした。しかし、この10月から2割負担が加わりました。

2割負担になる方は、現役並み所得とされる3割負担以外の方で、収入および所得が別掲1の方々です。高齢者医療保険の被保険者全体の約2割と見込まれています。

【別掲1】10月から2割負担になる方

下記の(1)(2)の両方を満たした方です。

- (1) 世帯内の被保険者に住民税課税所得が28万円以上の方がいる
- (2) 「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が、世帯内に被保険者が1人の場合は200万円以上、2人以上の場合は合計320万円以上である

※「年金収入」には障害年金・遺族年金は含まれない。「その他の合計所得」金額は給与収入・事業収入などから給与所得控除などを差し引いた金額

なお、「現役並み所得」とされる3割負担の方は、従来どおり住民税課税所得145万円以上の方です。

【別掲2】2025年9月までの3年間の激変緩和措置

- 1か月の通院での2割負担に伴う負担増加額の上限は3,000円です（ただし入院医療費は対象外）。
- 複数の医療機関を受診していても合計で3,000円が上限です。ただ、一つの医療機関では負担金は分かっても、他の医療機関の負担金は分からないので、医療機関ごとに上限3,000円までの負担はしなければなりません。この場合は複数の医療機関での負担金合計から3,000円を超える額は自治体より払い戻されます。「自動で払い戻します」となっていますので、事前に口座登録が必要です（口座が登録されていない方に市町村から申請書が郵送されているはずですのでご確認ください）。

今回の改定では、収入の制限をつけていますが、政府・厚労省の狙いは「原則2割負担」にあり、収入区分はいつでも変えられるように法律に盛り込まれました。

2割負担導入を決めた昨年の通常国会では、高齢者は複数の医療機関にかかる方が多く、1割負担であっても、収入に占める医療費の負担は高く、受診抑制が起ることが問題になっていました。

政府・厚労省もこのことが分かっている、3年間だけは、負担増の上限を

月3千円とする「配慮措置」なるものをつけました（従来は「激変緩和措置」といっていました）別掲2。

10月からは、紹介状なしで大病院にかかった場合に発生する特別初診料の引き上げも行われました。これまで保険給付されていた初診料の一部が外され、自費になったもので、患者の流れを大病院から診療所へ誘導することが狙いです。大垣市民病院では5500円から7000円になりました。

さらに、後期高齢者医療制度の保険料引き上げについて、社会保障審議会が始まっています。これまで国庫負担割合を減らしてきたことには触れず、75歳以上人口の増加にあわせて引き上げる仕組みをつくるものです。

介護保険利用料も負担増を計画  
来年の通常国会に上程予定  
改悪ストロップを

3年ごとに改定される介護保険では、2024年改定にむけて、社会保障審議会介護保険部会で審議が本格化し、来年の通常国会に提案されます。

検討されている内容は、介護サービス利用料の原則2割負担や、現行の2割・3割負担の対象拡大、要介護1・2の訪問介護や通所介護を自治体の「地域支援事業」に移行、ケアプラン作成の有料化、介護老人保健施設などでの多床室の部屋代を徴収、などで、負担増と給付削減ばかりになっていま

署名運動にご協力を

介護保険制度が始まって22年になります。この間、別掲3のとおり負担増や給付の削減が繰り返し実施され、介護を家族まかせにせず社会で支えていくという「介護の社会化」の期待は遠のくばかりです。制度改善を求める請願署名を本紙に折込んでいます。ぜひご協力をお願いします。

市町での福祉施策充実を

自治体により、高卒までの医療費無料化や国保料の均等割軽減、介護利用料の一部助成などの独自の制度が住民の要求運動で実現されているところもあります。医療生協も加盟する社会保障推進協議会の自治体訪問行動を強めていくことがますます必要になってきています。

【別掲3】介護保険20年 負担と給付の主な推移

2006年度	要介護認定に要支援1・2を追加 食費・入居費の有料化
2014年度	消費税8%で区分支給限度額引上げ・ 低所得者の保険料軽減
2015年度	要支援1・2の保険給付外し 自己負担2割負担導入 特養入所を要介護3以上に限定
2018年度	自己負担3割負担導入
2019年度	消費税10%で低所得者の保険料軽減
2021年度	補足給付（低所得者の食費・居住費 軽減制度）縮小

## よく使われる漢方薬のご紹介⑪

にんじんようえいとう

## 人参養栄湯

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)



## 長期にわたる疲労、慢性閉塞性肺疾患、アルツハイマー病、フレイル

人参養栄湯は前回紹介しました十全大補湯と似た処方です。気(=エネルギー)を補う四君子湯と血(血行、栄養の循環)を補う四物湯を合わせたものが中心となります。両者とも1107年に編纂された「和剤局方」にみられます。人参養栄湯は、十全大補湯から川芎(センキュウ)を除き、遠志(オンジ)、陳皮(チンピ)、五味子(ゴミシ)を追加したもので、腎虚(腎機能低下、老化の諸症状)にも対応させています。長期にわたる疲弊と考えたらよいと思います。

また、陳皮、五味子は鎮咳、去痰などの効果があり、強い疲労に加えて、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患にも対応します。

この時代に漢方薬に加えられたのが遠志です。記載は古いのですが、現在使用されている漢方薬に組み込まれたのはこの時期からです。イトヒメハギの根の部分で物忘れに効くとされています。漢方書には安神(あんしん)、去痰作用が記されています。遠志は同じ時代の記載となる帰脾湯(キヒトウ)、加味帰脾湯(カミキヒトウ)にも加えられており、現在でもうつ病の治療などに使われています。

人参養栄湯は、アルツハイマー病の治療にも使われ始めています。ドネペジル単独とドネペ

ジルと人参養栄湯の併用とでの比較調査によると、前者では大きな変化はなかったが、後者では12~24か月でアルツハイマー病のスコアの改善、抑うつスコアの改善が見られたとの報告もあります。成分の一つである陳皮に、動物実験で老化による脱ミエリンを抑える効果があることが確認されています。ミエリンは神経細胞の軸索を覆う絶縁のサヤで、神経伝達には欠かせない部分です。神経伝達の改善が期待できるかも知れません。これらの成分が直接アルツハイマー病を改善する証拠はありませんが、少なくとも、食欲が改善し、元気が得られれば認知症の伸展を遅らせることが可能と考えられます。

また加齢変化でフレイルと言う状態に進むことが多くなります。体重の減少、歩行速度の低下、握力の低下、疲れやすさ、身体の活動レベルの低下などが引き起こされます。アルツハイマー病がありますと加速されます。こうしたフレイルの状態にある方にも人参養栄湯が服用されることが多くなっています。

空腹時か食前に1回1包、1日2回(クラシエ漢方製剤)か3回(ツムラ漢方製剤)の服用となります。

## インフルエンザ11~12月接種日のご案内

## 【接種日】

毎週木曜(17時~18時)

土曜: 11月12日・26日 12月10日(14~16時30分)

日曜・祝日: 11月23日 12月4日(9時~11時30分)

## 【予約受付方法】

★当院に定期診察予約のある方 外来受診時に接種が可能です。来院時にご相談ください。

★当院に定期診察予約のない方

## ①インターネット予約

右QRコードをご利用ください。



## ②電話予約

受付時間 平日14時~17時

予約専用電話: 070-1586-9570

## 【接種料金】

組合員 2,500円 / 13歳未満1回 2,000円(要2回接種)

公費接種 1,700円(大垣市の場合)

※他自治体の方はお住いの市町村窓口にお尋ねください。

※医療生協未加入の世帯の方は1人1回4,000円です。

## 新型コロナウイルスワクチン接種について

しずさと診療所では、年内インフルエンザワクチンの集団接種を行っていますので、コロナワクチン接種は年内休止といたします。大変申し訳ありませんが、封筒内にあります接種可能医療機関もしくは大垣市での集団接種にて予約をお取りください。来年以降の接種実施は現時点で未定となっておりますのでご了承ください。

### 秋の「生協強化期間」 4500人組合員めざして 仲間ふやし紹介活動を

今年の生協強化期間では、班づくり、班会参加者ふやし、仲間ふやし、担い手ふやしを中心とする方針で取り組んでいます。

#### あなたも班会に参加しませんか

スクエアステップやウォーキング、健康講座など班づくりが広がっています。3年に及ぶコロナ禍のもとで会いやつながりが弱まってきたなかで、健康班会の評判が高まっ

班会に参加して  
友達もでき楽しく  
過ごせるよう  
になりました

えここ  
仲間と寄り合  
る場所があ  
るとで安心です



相談が  
できるよう  
になりました  
いろいろな  
ことができます

私たちのしずさと  
診療所・介護施設  
がよかったです

ています。4月からの班会開催数、参加人数ともに昨年と比べて2割増で、毎月200人を超える人が参加しています（本紙班会案内をご覧ください）。

#### 仲間ふやし ご紹介ください

現在、西濃医療生協は4353人の組合員ですが、今年度4500人組合員をめざしています。この生協強化期間では150人の仲間ふやしを目標に取り組んでいます。ぜひお知り合い、ご家族などにお勧めいただけませんか。また、ご紹介をいただけませんか。

#### 医療生協活動に参加しませんか

医療生協では、支部運営委員や各種委員会などの委員、機関紙『げんき』の手配り、診療所や介護センターの草取り、NPO西濃たすけあいの福祉輸送運転手、生活支援の有償ボランティアなど担い手を募集しています。医療生協活動は、組合員の自発的な参加に支えられています。仲間といっしょに、健康づくりや安心のまちづくりを進めていきませんか。

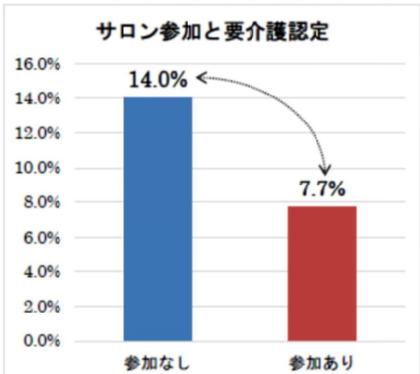
### 全国共同組織活動交流集会 オンラインで全国つなぎ開催

全日本民主医療機関連合会と健康友の会、医療生協などの共同組織が3年ぶりに全国交流会を開催しました。9月11日（日）・12日（月）と2日間にわたって開催され、西濃からは16人が参加しました。

1日目は診療所待合室からオンライン参加。全体会での基調報告と近藤尚巳京都大学教授による記念講演「貧困・格差による健康問題と共同組織の役割」などがありました。

基調報告では、交流集会のテーマ「憲法・平和・いのち・人権を大切に

### 高齢者が交流を持つ「コミュニティ・サロン」をまちに設置すると、要介護認定率が半減する可能性



(Hikichi et al, JECH, 2015)

に「誰ひとり取り残さないまちづくり」にそって、共同組織の活動が地域でいっそう求められていると強調されました。

記念講演で「高齢者が交流を持つコミュニティ・サロンをまちに設置すると要介護認定率が半減する可能性がある」と、調査の結果をふまえた提言がありました。点（個人）の健康づくりだけでなく、面（地域）での健康づくりを自治体と結びつけて進めていくことをまちづくりの大きな柱にしていく。そのために医療生協の役割が求められるという点が印象に残りました。

2日目は、全体では19に分かれて分科会が行われましたが、西濃ではそのうち第1分科会「地域に広がる平和を守る」と第9分科会「地域まるごと健康づくり」に参加しました。

第1分科会では、憲法9条を守る、核兵器廃絶、辺野古新基地計画反対の各地での取り組み報告がありました。第9分科会では、フレイル予防、血圧・骨密度などの健康チェックなどを自治体と結びつきながら地域に広げていく活動の報告、コロナ禍のもとで工夫しながら取り組んできた経験などが報告されました。

赤坂支部 健康サロン

健康サロン「介護の世話にならないために」2回目を9月15日に18名の参加者で開催しました。「口腔、栄養」のテーマで診療所リハビリテーション科言語聴覚士の榎田衣通子さんを講師に迎え、①フレイルについて②食について③口腔機能についてお話をさせていただきました。



健康長寿とは老化を予防することです。心身の老化に早く気が付き、衰えた機能の回復に向けた運動や訓練が必要だと学びました。食については、低栄養は生存に関

不破支部 健康講座

「肩・腰・膝に効く運動」に参加して

10月9日に垂井町中央公民館で、長谷川賢治さんを講師に健康講座が行われ、21名が参加しました。



私は現在71歳、2020年に兄が亡くなったので、今年2月に横浜から戻り表佐の実家に住んでいます。

わる重要なことです。体を動かすためのエネルギー源と筋力や骨をつくる栄養が必要で、特に免疫力を高めるタンパク質不足にならない努力をしてください。そのタンパク質を摂る内容をいろいろ、具体的に話され学びました。

口腔ケアについては、ケアをしないといろいろ病気の要因になるので気を付けてほしい。誤嚥性肺炎の予防と食欲増進に口腔ケアは大事なことです。また正しい歯磨きのポイントを学び、飲み込む力、口、舌のパワーをつける体操をいろいろ行いました。口腔ケアについてあやふやな認識しかない方が多かったので、具体的に大切なことを知ることができました。

また終わってから熱心に質問された方もおられ、有意義な講座になりました。講師の榎田さん、ありがとうございました。 宇津時雄

帰郷の前、2006年55歳の時、脊柱狭窄症の手術をして、1日1万歩のウォーキングが毎日できる体になりました。2017年には左足首骨折、2018年に右膝変形性膝関節症の人工関節置換術をしました。術後、リハビリのため毎日1時間以上のウォーキングをして、体重も83キロまで減量しました。ただ、正座はできなくなり洋式スタイルの生活になりました。今年1月には左右下肢静脈瘤除去の手術を行いました。体重が100キロ近くになりました。背を曲げて歩くようになり、歩行がづらくなりました。

大垣西支部 楽らく広場

ようこそ！これからも一緒に

秋晴れの10月1日(土)西支部「楽らく広場」9名の参加。新しく参加の方2名！「丁度よい人数ですね」と長谷川講師。

頭と身体ほぐしに準備、整理体操。スクエアステップ。画面に映し出されるようにステップを踏む。「手を振るとより効果UP」「手を交互にグーパーグーパー」次は「手を横に。手を上にあげて！」「上ですよ。斜めになっていては肩凝りには効きません」「そうです。そうです。そうやって」「周りの皆さんも応援しましょう！」と講師の声。運動会の子どもたちよろしく私たちは声を掛ける。声を出してさらに私たちの心は高揚する。心も元気になった気がする。足元に気を取られて下ばかり向いているので一回終わるごとに両手と顔を上げて万歳。

朝から畑に行き疲労困憊で、出席をためらっていた私は、帰り道に「ああ

2月の帰郷を機に、毎日ラジオ体操第1第2を続けてやることを決意し、9か月続けて92キロまで減量しました。

本日の講座には腰痛予防と歩行ができるようにしたいと参加しました。腹筋の衰えが背を曲げさせていることを教わりましたので、2本の杖を使って歩行訓練をし、体重を減らして健康寿命を少しでも伸ばして生活を続けていきたいと思いました。 小宅 宏

参加できてよかった。さすが障がい者施設で働いておられる先生だな。日々施設で一人ひとりに応援の声を掛け、指導されている姿が目につかぶ！声を掛けるって大事ななあ!!

ちなみに今日のテーマは「発達障がい」。何かのほずみで他の人とは違った行動をしてしまう。でも今は良い薬もあるという。偏見の目で見ないで！差別をしないでよい声掛けができる人でありたい。



声を掛け合っ てまたお会い しましょう。 皆が楽しく笑 顔で繋がれる 地域づくりし ませんか。長 谷川先生は私 たちの悩みに も答えてくだ さいます。 馬淵直子

お詫びと訂正

「げんき」第130号(前号)4ページの「輪中館・輪中生活館に学ぶ」において、左記の誤りがありましたので、訂正させていただきます。

(誤) 旧和田邸 ↓(正) 旧名和邸

宇留生支部 宮川恵子

## 健康委員会

## みんなでノルディックウォーキング

日 時 11月20日(日) 10時~11時30分  
 場 所 曾根城公園集合 大島堤防を歩きます  
 講 師 柳 幸治 さん  
 全日本ノルディックウォーク連盟指導部講師  
 持 ち 物 ノルディックウォークのポール  
 タオル、マスク、飲み物  
 問合せ・申込先 西濃医療生協健康委員会  
 TEL 0584-92-3268 FAX 0584-93-1169  
 または 090-4860-4505 (齋藤)

## 四季の路から美濃路を歩く

日 時 11月29日(火) 9:30~11:30  
 場 所 結びの地から四季の路~美濃路を歩き、  
 結びの地までを一周  
 問合せ・申込先  
 西濃医療生協健康委員会  
 TEL 0584-92-3268  
 または 090-1989-4254 (松岡)

※詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。

グラウンドゴルフで  
楽しく健康づくり

実施日 11月18日(金) 21日(月) 29日(火)  
 実施日 12月5日(月) 15日(木) 20日(火)  
 時 間 12時半から  
 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

## 【組合員活動部より】

西濃医療生協では「健康で長生き」の願いを実現しようと仲間といっしょに活動し、その一部を本紙で紹介しています。11支部・30班は、毎月、健康サロンやスクエアステップ、ウォーキング、高齢者にやさしいヨガ教室など行っています。

お気軽に組合員活動部へお問い合わせください。

本部 電話 0584-92-3268  
 担当・松岡 090-1989-4254

## スクエアステップ体験会

日時 2023年1月11日(水)  
 10:00~11:30  
 場所 西部研修センター  
 定員 30名  
 参加無料です。どなたでも参加できます。  
 問合せ・申込先  
 医療生協・本部 0584-92-3268  
 参加申込みは12月10日(土)までに



※詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。

くらしサポート・福祉有償運送  
NPO西濃たすけあい

## 8~9月の利用状況

「くらしサポート」では、病院内の付添、ゴミ出し・家内清掃、排水口の掃除などの利用50回でした。「福祉有償運送」は、介護保険の認定や障がい者認定を受けておられる方々などを対象に行う家用有償旅客運送です。通院や買い物などの送迎などのべ67人323回の送迎を行いました。

## 担い手・会員を募集

●生活サポートと福祉有償運送の担い手を募集中です。ぜひ担い手に。生活支援は、あなたの「できること」が役にたちます。福祉有償運送の運転は、2日間の講習修了が必須です(受講料はNPOで負担します)。

## ●会員募集中

正会員でも賛助会員でも入会金千円のみで会費は要りません。

## ●西濃たすけあいにご寄付を

これまでに大勢の方から寄付が寄せられ、活動を進めるための財源の一部になっていきます。金額の多少にかかわらず、寄付のご協力をお願いします。

## ●車椅子乗降対応の福祉車両を

譲っていただけませんか

使わなくなった福祉車両をお持ちの方、ご連絡をお待ちしています。

## 【問合せ・利用連絡先】

080・3645・3268  
 (担当 山口)

※受付は平日午前中です。

※土・日・祝日・お盆・年末年始は休みます。

**赤坂支部 健康サロン**

介護の世話にならないために-3回目-  
～膝痛・腰痛予防について～

日時 11月17日(木) 10:00～11:30  
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 0584-71-0151  
講師 理学療法士 堀向 新之介 さん  
しずさと診療所リハビリテーション科  
講師による三線、島唄などの披露があります。ご期待を  
問合せ先 宇津91-2379 大谷91-6049 高瀬71-4409

**赤坂支部 紅葉ハイキング**

日時 11月19日(土) 10:00より  
お弁当持参 雨天中止  
場所 金生山明星輪寺境内廻り

集合場所は、赤坂地区センター南側駐車場。時間  
返に駐車場へお越しください。※申し込み不要。

**大垣南支部 健康講座 “おしえて！介護のこと”**

日時 12月8日(木) 10:00～11:30  
場所 江東地区センター  
講師 中村由美子さん(元職員。看護師・ケアマネジャー)  
※資料の準備がありますので事前に連絡をいただけ  
ると幸いです。  
問合せ先 黒田 090-8555-0817

**不破支部 ウォーキング秋の関ヶ原古戦場を歩く**

日時 11月27日(日) 9:30～11:30 雨天中止  
集合場所 関ヶ原ふれあいセンター正面玄関駐車場  
問合せ・申込先  
伊藤 22-5719 山河 22-4316

**ウォーキングの会**

日にち 11月21日(月) 雨天の場合11月28日(月)  
場所 みかん狩り(南濃町)  
木曾三川公園(海津市)から対岸の船頭平公園  
(愛知県立田市)までの5Kmをウォーキング。午  
後は南濃町のみかん園へ移動し、みかん狩りを  
楽しめます。  
集合場所・時間 しずさと診療所 8:30  
持物 弁当、水筒、雨具、防寒具、運動靴  
会費 200円+交通費300円+みかん狩り500円  
問合せ 杉野茂樹 0584-34-1817  
梅村民雄 090-4232-9057  
<12月の予定> 12月12日(月) お千代保稲荷(平  
田町)。輪之内にある乙姫公園に駐車し、お千代保  
稲荷までウォーキングします。

※日程は変更する場合があります。詳細は、問合せ先までお問合せください。

(6～7面) 健康講座・班会など  
のご案内 どなたでも参加できます

**大垣西支部班会のお知らせ**

**楽しく広場**

第1土曜日13時半～15時 南徳光公民館  
健康講座 体操などテーマは皆で決めます。

**スクエアステップ長松班**

第1水曜日10時～11時半 長松公民館上(かみ)

**楽しく広場スクエアステップ班**

第3火曜日10時～11時半 南徳光公民館

西支部以外の方もお気軽にご参加ください。

**西濃南部支部**

恒例となりました「みかん狩り」を今年も計画し  
ました。例年、家族での参加もあり楽しみにしてお  
られる方もいます。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。

日にち 11月23日(水・祝) 小雨決行  
集合場所 ①養老町中央公民館 9:15  
※時間厳守でお願いします  
②現地集合 南濃町の木村さん宅 10:00  
持ち物 おにぎり、お茶、軍手など

参加希望の方は11月20日まで  
に下記に申し込み下さい。

林 0584-45-3102  
木村 0584-56-0876



**山楽会**

日にち 11月14日(月) 雨天中止  
場所 山本山から片山集落まで  
山本山(324m)から尾根経由、湖岸の片山集落ま  
で、紅葉を楽しみながら山頂からは琵琶湖・竹  
生島の絶景を望む  
健脚度 初級の上 歩行時間 4時間  
集合場所・時間 しずさと診療所 7:30  
持物 弁当、お茶(500ml×2本)  
雨具、杖など  
会費 200円+交通費600円  
問合せ 梅村民雄 090-4232-9057  
杉野茂樹 0584-34-1817

※12月～2月の期間はお休みします。

**無料** **なんでも生活相談**

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します。

日時： 12月8日(木) 1月12日(木)  
場所： しずさと診療所内

○相談時間： 午後2時～3時  
1件あたり30分

○事前申込みが必要です。  
本部電話 0584-92-3268

**診療所・介護事業所の草取りボラに皆さまのご協力をお願いします**

日時 11月27日(日) 8:00～  
※雨天の場合12月4日(日)

集合場所 しずさと診療所  
問合せ先 正岡礼子 0584-27-5957

**【機関紙編集委員会より】**

『げんき』をいつもお読みいただきありがとうございます。医療や介護、身近にあったことなど、機関紙『げんき』への投稿をお待ちしています。投稿は、郵送、メール、FAXでお送りください。

**西濃医療生協で、一緒に働く仲間をご紹介いただけませんか？**

- ◎医師  
在宅医療に関心のある方
- ◎常勤薬剤師・非常勤薬剤師  
夜診療の勤務ができる方
- ◎常勤訪問看護師
- ◎非常勤作業療法士
- ◎常勤介護支援専門員（ケアマネジャー）

詳細は、西濃医療生協 中村まで  
電話 0584-92-3268

**新入職員紹介**

しずさと介護支援センター  
居宅介護支援専門員  
(ケアマネジャー)  
佐竹 麻里 さたけ まり

10月1日にしずさと介護支援センターに入職しました。

方向音痴のため道を覚えることに四苦八苦しています。  
住み慣れた地域で皆様が安心して暮らすことができるよう、気持ちに寄り添った支援を大切にしていきたいです。よろしくお願いたします。



**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	

**診療所の年末年始休診は  
12月30日(金)～1月3日(火)です**

- ※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2・4は岡野医師が担当します。  
第1・5は柄澤医師が担当します。  
第3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  
診療 電話 0584-93-1170 FAX 0584-93-1169  
リハビリ 電話 0584-93-1179 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 大垣市検町706

- ▼介護センターしずさと  
電話 0584-91-3912 FAX 0584-93-1151  
〒503-0981 大垣市検町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
- ▼しずさと介護支援センター不当事業所  
電話 0584-71-7311  
〒503-2100 不破郡垂井町地蔵1-105