

2023年 10月末現在
組合員 4,347人
出資金 1億6771万円
9～10月の動き
組合員 新規加入20人
脱退16人



第137号
2023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



第20回健康まつりを開催

2000人を超える参加で会場いっぱい

コロナ禍で中止を余儀なくされ4年ぶり

「コロナ」から復活。4年ぶりの健康まつりを10月22日(日)に開催。気持ちの良い秋晴れとなり、20回目をむかえた健康まつりに2000人を超す組合員、地域の方々が参加し、西部研修センター会場いっぱいになりました。大垣西高の和太鼓部「炎舞隊」による勇壮なオーブニングに始まり、人柄溢れる柄澤先生の特別講演、そして各会議室にわかれて、健康委員や診療所職員の健康チェックブ

ス、班会体験など、ギュッと詰まった健康まつりでした。

最後に、川村実行委員長から「ありがとうございます。2000人を超える参加で、どのコーナーもいっぱいになり、ほっとしています。反省や課題もありましたが、来年もまたお会いできますように！」と閉会のあいさつがありました。

せりゅう

厚生労働省は、11月30日を「人生会議の日」としています。「人生会議」という言葉だけ聞くと、とても壮大なイメージを持たれる方もあるかと思いますが。「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです▼高齢になったら考えることじゃないの？病気になるの？と思われる方も多いと思います。しかし、年齢に関係なく誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性はあります。命の危険が迫った状態になると、70%の方がこれからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えることができなくなったりすると言われています▼現在は、医学や医療について十分な説明のもと、本人・家族が納得して治療を選択する時代になっています。もしもそのような状態になった時、家族など信頼できる人が「あ

んならこう考えるだろう」と気持ち想像しながら、医療・ケアについて話し合いをすることが出来ます。その場合にも、お互いの価値観をよく知っていることが重要な助けとなります。本人や家族の希望や価値観は、その後の生活や医療・ケアを受けるうえでとても重要な役割を果たします▼私たち訪問看護師は、治療やケアについて本人や家族と話をさせて頂く機会が多いのですが、治療や暮らしについて明確な意思をもってみえる方の方が、豊かな時間を送れている印象を受けます。人生会議の目的は、かけがえのない人生を豊かにすることです▼改めて話の場を設けなくても、家族や友人と食事を共にしている時や散歩の間にも「希望する暮らし方」「やってみたいこと」「今後に向けて心配なこと」などから話題にしてみてもいかがでしょうか。言葉にしてみると、自分でも気づかなかつた思いに気づくこともあるかもしれません。

所長 正岡真弓

健康チェックコーナー



大人気の健康チェックコーナー。健康委員が測定し、記録紙に記入しながら説明しました。

血圧・体脂肪・握力チェック

4年ぶりの健康まつり。コロナ感染が完全に収まったとはいえない中で、開催時間は3時間、従来のような食べ物模擬店も控えて、「健康づくり」を中心に開催しました。そんな中、「やっぱり、お会いしなくちゃ！ 4年ぶりに、馴染み深い皆さんの顔がみられて、元気をいただきました」 「こんなに大勢集まって、楽しく時間を過ごせて、とてもよかったです」など多くの声をいただきました。

記念講演「しずさと診療所20年とこれから」



「しずさと診療所の20年とこれから」と題した柄澤正人所長の講演。柄澤先生の話をお聞きしようと100人を超える参加でホールはいっぱいになりました。「20年以上にわたり患者本位の姿勢で携わってきた先生らしさがにじみ出る講演でした」「人柄が惚かれ心温まる話でした」など多くの感想が寄せられました。



骨密度チェック
行列ができた骨密度チェック。看護師が一人ずつ丁寧に測定し、結果説明を行いました。



健脚度チェック
あまり馴染みのない健脚度チェックにも大勢の方が集まり、リハビリ専門職員が一人ひとり説明しながら対応しました。

子どもコーナー



子どもたちが楽しめるコーナーを用意しました。大人も一緒に楽しみました。

健康まつりに参加して
大垣西高校和太鼓部の演奏とても素晴らしかったです。柄澤先生の今に至るまでのお話を聞いていて休日くらいはゆっくり休んでいただきたいと頭の下がる思いです。

声掛けしましたところ7人が参加しました。私はスクエアステップとヨガを体験しましたが、大盛況でとても良かったです。他にも行きたかったです。時間がなくなりましたが、できなかったのがとても残念。規制が緩和したとはいえ仕方ないですね。みんなとおしゃべりしながらゆっくりまわりました。皆さんご苦労様でした。

西濃南部支部 K. K

班会体験コーナー

現在、38班が健康づくり班会を開催。どなたでも気軽にどこでも参加できると好評です。あなたも参加してみませんか？！



健康ヨガ班会



脳いきいき班会



スクエアステップ班会



笑いヨガ班会



健康サロン

参加者で次のテーマを決めています。今回は「転倒予防」について、リハビリ職員が講師に。

笑いヨガ班会へのお誘い

今回の健康まつりでは、笑いヨガ班会体験に30名が参加されました。

笑いヨガは「笑う」という体操と「ヨガの呼吸法」を取り入れているので「笑いヨガ」と言えます。班会に参加されている方から嬉しい感想を紹介します。

「笑いヨガをした後はとても気持ち良くてその日は寝つきが良いのよ」「笑うと楽しいねえ。体が温まるわ」「笑いヨガが広まると良いね」「笑ったふりでも効果があるのね」などなど…

今日、初めて体験された方が、これからも笑いヨガに参加して元気で楽しく暮らすことができれば良いと思いました。

長屋由利子

しずさと診療所 予防接種のご案内

■インフルエンザワクチン接種

【予約方法】

1. 当院に定期診察の予約のある方
 - ・外来受診の時に接種が可能です。
 - ・来院時にご相談ください。

2. 上記以外の方

- ①インターネット予約
しずさと診療所ホームページより
<https://seinou.coop/shizusato/>
- ②予約専用電話 受付時間：平日14時～17時
070-1586-9570

■新型コロナワクチン接種

【予約方法】

- ①インターネット予約
しずさと診療所ホームページより
<https://seinou.coop/shizusato/>
- ②予約専用電話 受付時間：平日14時～17時
070-1586-9570

※診療所への電話や来院での予約はご遠慮いただきますよう何卒ご協力お願いします。

なお、当診療所では、インフルエンザワクチンとコロナワクチンの「同日接種」は行っておりませんのでご了承ください。

不破支部
沖繩平和ツアーに参加して

10月16日～18日の日程で不破支部主催の沖繩平和ツアーがあり総勢13名が参加しました。観光ではないと言われている旅でしたが沖繩の歴史や現状を肌で感じる事ができ、とても有意義な旅行となりました。

糸数アブチラガマ（自然洞窟）では暗闇の中で亡くなった大勢の人たちの無念を感じる事ができました。嘉手納では飛行場からジェット戦闘機が次々と飛び立つ様とその爆音の凄さに驚き、沖繩は米軍の基地という戦後が続いていることを実感する事ができました。辺野古では埋め立てによる環境破壊で死滅を危惧される美しい珊瑚礁を見ました。辺野古周辺の物々しい警戒の様子が異様でした。

今も世界各地で戦争が起こり人々の泣き叫ぶ姿や街が破壊された様子を見るにつけ、平和の大切さをつくづく思います。

13人の珍道中、2日目の夜は島唄ライブの居



糸数アブチラガマ出口の慰霊碑



平和の礎にて

酒屋で飲んで食べて唄って踊って最高に楽しい思い出となりました。

最終日に、沖繩医療生協が運営する病院の一つ、沖繩協同病院に立ち寄り、お話を伺う事ができました。沖繩医療生協は昨年創立50周年を迎え組合員9万人の組織です。沖繩民医連は4法人25事業所、職員数1800人で構成され、沖繩の医療を大きく担っています。

沖繩医療生協の立ち上げから尽力されてきた佐事さんと前田さんのお二人が3日間同行し、案内してくださったので中身の濃い旅行になりました。

佐事さんと前田さんには大変お世話になりました、ありがとうございました。

高木孝子

赤坂支部 健康サロン

津軽三味線の演奏に堪能

9月27日10時より健康サロンを旧早野邸セミナーハウスにて開催しました。民謡と津軽三味線の「あ・うんの会」に出演していただきました。今回2回目、民謡、詩吟、歌謡曲に踊りやパフォーマンス等々多彩な出し物でした。元気に楽しく演じられ一緒に歌いながら手足を動かして楽しみました。津軽三味線の弾むような音色、力強い演奏に魅せられて堪能しました。出演者の皆さんありがとうございました。参加者は27人で、他

支部からも来ていただきお礼申し上げます。

宇津時雄



大垣西支部 長松班会

スクエアステップと

マイナ保険証学習会

11月1日、スクエアステップを行った後、ミニ学習会を開催しました。

「暮らしの中で、当たり前だった健康保険証がなくなるのはとても不安」

「わざわざ代わりになる資格確認証を作るという無駄」「誰にとっても便利なもの？」などの声が出ました。現行の保険証を残してほしいという声を上げ続けることの大切さを改めて感じました。

黒田晶子



大垣中央支部健康講座

漢方の可能性を探る

10月7日、おしゃべりサロン「花の木」と共催で、2年越しの計画だった健康講座を開催し14人が参加しました。「漢方薬を正しく知ろう」というテーマで、しずさと診療所の粕谷志郎先生のお話に参加者は熱心に耳を傾けました。

はじめに先生から自身が単独登山中、大腿の強打により歩行不能となった時に携帯の芍薬甘草湯を服用、すると脚がポカポカし痙攣はまたたく間に治まり無事下山したという体験談をお聞きしました。山中で動けなくなつて座り込んでいる登山者にも差し上げ、感謝されているとのこと

です。この漢方は飲んだらすぐに効果が出るもので、この驚くべき薬効の発見が3世紀初頭の書物である『傷寒論』に記載されている



また、芍薬甘草湯は芍薬と甘草という2種類の生薬(二味)で、二味の方剤というのが西洋薬と漢方薬の違いの一つ。西洋薬にない機能は積極的に漢方薬に求め、症状によって西洋薬との使い分けをすると良いとのことでした。アンチエイジングの八味地黄丸、疲労回復効果を持つ補中益気湯、衰弱・術後の回復に十全大補湯など、西洋薬にはない薬効をもつ漢方薬を次々に教えていただきました。

また、芍薬甘草湯は芍薬と甘草という2種類の生薬(二味)で、二味の方剤というのが西洋薬と漢方薬の違いの一つ。西洋薬にない機能は積極的に漢方薬に求め、症状によって西洋薬との使い分けをすると良いとのことでした。アンチエイジングの八味地黄丸、疲労回復効果を持つ補中益気湯、衰弱・術後の回復に十全大補湯など、西洋薬にはない薬効をもつ漢方薬を次々に教えていただきました。

新型コロナウイルスの予防、対症療法、接種後の倦怠感などに良い漢方治療薬の紹介もあり、会場からは「ワクチンはまだあまり効果があるとは思えないが、七回目を接種したほうが本間にいいのでしょうか」という質問に、先生は「今回のワクチンは流行中のウイルスの型と一致するものであるので接種をお奨めします」とのことにお答えでした。

大橋保子

スクエアステップ体験会

初めて参加して



11月2日、3回目のスクエアステップ体験会が大垣市老人福祉センターで開催され、講師陣含め27人が参加しました。

私は6か月前に手術を受け理学療法リハビリと自宅での自己歩行トレーニングを終えたところでスクエアステップの運動をする機会に誘っていただきました。

「ステップ ステップ 右 左 万歳 背伸ばし っっっっっ」
一人でトレーニングす

葛野はるみ

神戸支部

お茶班会が野点を開催



10月29日、秋晴れのすがすがしい陽さしのなか、神戸支部のお茶班会で野点を行いました。今までは班会参加者のみの行事でしたが、今回はお客さんをお呼びしての取り組みになりました。木村理事長をはじめ、中村専務の家族、地域の組合員さんの参加もあり25人で楽しい会になりました。お茶の先生(Wさん)宅のお庭で、道具をお借りして

正岡礼子

第1回職責者研修会を開催

今年度総代会方針 重点課題の一つである「職員育成」の実践

専務理事 中村英洋

9月2日、今年度重点課題の一つである職責者教育育成の課題解決に向けて、第1回職責者研修会を開催しました。

今回の研修テーマは、西濃医療生協設立の経緯を知り、医療生協や民医連の理念を学ぶことでした。設立にあたり事務局として尽力された笹田トヨ子さんに西濃医療生協設立の理由とその意義を、岐阜民医連・医療生協で40年以上にわたり力を尽くしてこられている柄澤所長には、自身が医療生協・民医連で医師として働き続けるその理由や意義をお話ししていただきました。



講演後、感想を出し合いながら、各自がそれぞれの事業所で今後どのように取り組みを進めていくかの方針作りを行いました。その後、グループワークを行い、作成した方針を互いに交流しました。

研修参加者からは「西濃医療生協がどうやって、何のためにできたのか知らなかった。今回それを知ることができ、さらに学習を進める意欲が出た」「西濃医療生協ができたことで地域の医療や社会保障制度に良い影響を与えてきたことが分り自信がもてた」「職責者同士でしっかりと話ができる機会はなかなかなかったのが良かった」などの感想が出されました。職責者であっても法人設立の経緯を知らずにきたこと、職責者同士の関わりを深める機会を十分に確保できてこなかったことを反省すると共に、大きな学びに繋がった今回の研修会を企画・開催して本当に良かったと実感しました。

西濃医療生協が目指す理念実現のために、職責者には、今回の研修テーマである①医療生協や民医連の理念の理解 ②安定的な事業運営を実現する経営的知識の強化 ③各職場で医療生協への高い共感をもち、実践につながる職場づくりの先頭に立つ ④職員と組合員が協同で取り組む社会保障制度の拡充、平和を守るための運動への参加を促進する力を高めるなど。専門職としての知識や技能を高めることはもちろん、「最後まで自分らしく生き続けられるまちづくり」をめざして、取り組む能力も求められます。

また、職責者同士が同じ目線で率直に意見交換できる関係づくりも重要です。これらの課題の解決・改善に向け、引き続き研修シリーズを完遂せねばと決意を新たにしました。

研修は全4～5回を予定し、第2回は経営管理をテーマに11月に開催することとしています。がんばる職責者への応援をよろしくお願ひします。

アピールマラニックの出発点、介護支援センター不 破事業所(垂井町)に集まった岐阜民医連の仲間



岐阜民医連 新みどり病院来年5月オープン記念 マラニック開催

西濃医療生協が運営するしずさと診療所や介護事業所が加盟する岐阜県民主医療機関連合会には、岐阜市にあるみどり病院はじめ4診療所のほか、特養や有料老人ホーム、多くの介護施設が加盟しています。

現在建設中のみどり病院リニューアルの成功と「医師・看護師・介護士ふやせ」の運動を広げようと、一番西にある不破事業所をスタートし全事業所をまわるマラニック(マラソン・ピクニック)が行われました。

岐阜民医連 第4回組織活動交流集会

9月30日、岐阜勤労者医療協会のすこやか透析センター2階の大会議室で、西濃医療生協の組合員20人のほか、岐阜健康友の会、高齢者施設をつくる会の会員40人が集まり、活動を交流しました。

西濃医療生協からは、神戸支部の柴田さんが、1年前から支部や西濃たすけあいの活動に参加し始めて、多くの人とつながって楽しく活動している経験を話しました。



不破支部

表佐史跡めぐりウォーキング

日にち 11月24日(金) 雨天中止
時間 9:30出発 集合は10分前 11:30帰着予定
集合場所 表佐地区まちづくりセンター
案内人 藤垣憲二さん
持ち物 飲み物、防寒具など
問合せ 伊藤 22-5719 山河 22-4316

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

日にち 11月26日(日) 雨天の場合12月3日(日)
※集合時間はいずれも午前8時
※12月~2月は休みます。
集合場所 しずさと診療所
問合せ 正岡礼子 27-5957

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14日(木) 1月11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 0584-92-3268

ウォーキングの会

日にち 11月20日(月) 雨天の場合11月27日(月)
場所 多度大社(桑名市)とみかん狩り(南濃町)
集合場所・時間 しずさと診療所 9:00
持ち物 弁当、水筒、雨具、防寒具、運動靴
※会費200円+交通費400円
※みかん狩り料金は別途。

日にち 12月18日(月)
雨天の場合12月25日(月)
場所 お千代保稲荷神社(海津市)
輪之内町にある乙姫公園に駐車し、そこ
から平田町にあるお千代保稲荷までウォー
キングします。
集合場所・時間 しずさと診療所 9:15
持ち物 弁当、水筒、雨具、防寒具、運動靴
※会費200円+交通費300円
問合せ 杉野茂樹 0584-34-1817
梅村民雄 090-4232-9057

秋の生協強化期間

毎年、全国で行われる生協強化期間。
①仲間ふやし、②出資金ふやし、③班づ
くり、④担い手ふやしの4課題で、生協
を大きく強くしていくことを目標に取り
組んでいます。

- ①西濃医療生協に未加入のお友だちやお
知り合いを紹介ください。
②1千万円を目標に増資運動に取り組ん
でいます。ご協力お願いします。
③ご近所、お友だち3人以上集まって班
をつくりませんか。
④生協活動(支部運営委員、機関紙配布
やボランティア)に参加しませんか。
お問合せ 組合員活動部・松岡まで
電話 090 1989 4254

グラウンドゴルフで楽しく健康づくり

実施日 11月15日(水) 24日(金)
12月4日(月) 14日(木) 19日(火) 26日(火)
1月11日(木)
※時間はそれぞれ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



新入職員紹介

介護センターしずさと
用務職 杉浦 剛
保育所で用務員として勤
務しておりました。丁寧に
作業することを心がけ、経験を活かしてセ
ンターでも努力したいと思います。

西濃医療生協で、一緒に働く仲間
をご紹介しますだけませんか?

- 医師 在宅医療に関心のある方
○常勤薬剤師 夜診療勤務ができる方
○常勤訪問看護師
○非常勤介護福祉士

詳細は西濃医療生協 中村まで
電話 0584 92326

山楽会

日にち 11月13日(月) 雨天中止
場所 祐向山(いこうやま) 標高374m
本巣市「文殊の森」文殊山、祐向山を周
回します(上り472m)。
健脚度 中級(階段多い)
歩行時間 約3.5時間(4.7km)
集合場所・時間 しずさと診療所 8:00
持ち物 弁当、お茶(500ml×2本)、帽子、雨具、
杖など
※会費200円+交通費400円
問合せ 梅村民雄 090-4232-9057
杉野茂樹 0584-34-1817

※日程は変更する場合があります。

詳細は、問合せ先までお尋ねください。

赤坂支部 健康サロン

「いつまでも住みなれた地域で暮らせるために」

日にち 11月16日(木) 10:00~11:30

講師 太田美華さん(ケアマネ、介護福祉士)

場所 岐阜大学旧早野邸セミナーハウス

紅葉ハイキング

日にち 11月23日(木・祝) 10:00~ 雨天中止

場所 金生山明星輪寺境内周辺

集合 赤坂地区センター南駐車場

持ち物 弁当、飲み物

問合先 宇津 0584-91-2379 玉井 0584-91-7422

高瀬 0584-71-4409

西濃南部支部 みかん狩り

日にち 11月25日(土) 雨天の場合 26日(日)

集合場所 ①養老町中央公民館 9時15分 時間厳守

②現地集合 南濃町の木村さん宅

持ち物 おにぎり、お茶、軍手など

参加申込締切日 11月20日

問合・申込先

林 0584-45-3102 木村 0584-56-0876

芋煮会

日にち 12月9日(土) 10時~15時

場所 だんらん・たんぼぼ(上石津町下山2611)

会費 500円

持ち物 自分のお酒?など

参加申込締切日 11月25日(土)

問合・申込先

田中 0584-46-3712 林 0584-45-3102

大垣南支部

介護講座 「おしえて!介護のこと」

日にち 12月14日(木) 10:00~11:30

講師 鴨 伸典さん(しずさと介護支援センター
ケアマネジャー)

場所 江東地区センター(大垣市浅草)

また、ケアマネの中村由美子さんよりマイナ保険証
のお話と座ってできる体操を教えてください。

※資料準備のため連絡をいただくと幸いです。

問合先 黒田 090-8555-0817

大垣北支部

スクエアステップとエンディングノート講座

日にち 11月15日(水) 10:00~12:00

場所 中川地区センター・ホール

【1部】10:00~ スクエアステップ班会

【2部】11:00~ エンディングノート書き方講座

講師 山田秀樹弁護士 資料代300円

問合先 吉田 090-1097-2174

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科

診療所の年末年始休診は 12月30日(土)~1月3日(水)です

		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	柄澤	柄澤	柄澤	柄澤	阿川	※2
	第二診	塩澤	阿川	粕谷	岡野	粕谷	-
	第三診	粕谷	-	-	-	※1	-
14-17時	訪問診療	柄澤 塩沢	柄澤	柄澤 粕谷	柄澤	柄澤	
17-19時	第一診	塩澤		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・5は柄澤医師が担当します。

第2・4は泉医師が担当します。

第3は松井医師が担当します。

エコー検査・栄養指導のご案内

検査技師による心・頸動脈エコー(第3・4火曜)

管理栄養士による栄養指導(第2火曜・第4金曜)

※診察時にご相談ください。

<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

▼しずさと介護支援センター不破事業所

電話 0584-71-7311

〒503-2100 不破郡垂井町地蔵1-105