

2024年2月末現在
組合員 4,343人
出資金 1億6,941万円
1~2月の動き
組合員 新規加入14人
脱退20人



西濃医療生活協同組合

医療生協



第139号

2024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

第9回組合員活動交流集会を開催

しずさと診療所の医療活動と

地域での支部活動を交流

9回目を迎えた組合員活動交流集会を1月27日大垣市川地区センター・ホールで開催しました。組合員46人、職員11人の合計57人が集いました。事業と地域支部の活動を発表し、8グループに分かれて話し合いました。「診療所の活動が理解できた」「職員の方の声が聞けてよかった」「班会参加で元気になる」などの感想が寄せられました。



事業活動の報告は、しずさと診療所の外来診療について、看護部と事務部から発表がありました。看護部からは、糖尿病・高血圧・脂質異常症など慢性疾患をしっかりと管理できるとの支援、事務部からは、診療所でできる検査と誕生月検診のお勧め、保険証がないなどの生活困窮者への対応事例についての発表でした。

6つの支部から、健康講座や班会、機関紙げんきの配達や仲間ふやし・出資金ふやしの取り組みについて報告がありました。

後半は、8グループに分かれて、発表や報告に関する質問や意見を出し合いました。

これからの活動に活かしていける交流集会になりました。

せいりゅう

日本経済と暮らしの貧困化が深刻化しています。2023年平均のデータによっても確認できます。経済成長率は歴史的物価高のもとで実質1・9%プラスにすぎません。バブル崩壊後の「平成不況」から30年間の年平均成長率はわずか0・8%です。月間平均現金給与額も実質賃金ではマイナス2・5%という厳しいものです。私自身の計算では、右記の30年間に実質賃金はマイナス16・34%にもなっています。30年間にわたって毎年1パーセントの割合で減り続けています。まがりなりにも経済成長が続く一方で賃金が下がり続けた結果、企業や富裕層の富が大幅に増加しました。株高はこの流れを加速するものです。30年以上に及ぶ経済停滞のもとで、国民の暮らしはどんどん厳しくなっています。格差社会はますます進み「社会保障」の意義と役割はますます増大しています▼しかし社会保障を支える国の財政基盤を大きく揺るがす莫大な財政支出が行なわれています。最近でも、TSMCなど半導体工

場新設に対する数兆円の支援が行われ、5年間43兆円の防衛予算による軍需産業強化が進められています。さらに、「異次元の金融緩和」と称する国債の増発と日本銀行引き受けを続け、国債発行額は1千兆円を上回り、歳出に占める国債費の割合も40%を超えています(2024年度予算案)。それでも経済停滞と格差社会化の流れは加速しています。戦後最高値の3万9千円超に達する異常な株高はその象徴です▼こうした中で、社会保障費の抑制が経済財政政策の第一命題にされ、医療介護では、患者利用者負担の増大と受療利用制限の強化が進められています。診療報酬と介護報酬の抑制・引き下げも強化されています。2024年度の診療報酬は0・88%、介護報酬は1・59%の改定にとどめられています。医療・介護事業はますます困難になり、経営の存続さえも危うくなる事態です。まさに、経済と社会に負の連鎖が生まれています。私たち西濃医療生協には、この連鎖を断ち切る一翼になれるような事業と運動が求められています。

理事長 木村隆之

第9回組合員活動交流集会

看護部と事務部から外来診療の報告 健康づくり活動や担い手ふやしなどの報告

交流集会前半は、事業活動と支部活動の発表を行いました。

武藤三穂子看護師から「あなたの病気をちょっとずつ進ませないために」と題して、診療所外来看護部の取り組みが報告されました。慢性疾患など定期的受診をされている患者さんに、①3か月以上受診がない患者さんに手紙等による体調確認②薬がきちんと飲めて

看護部からの報告 「あなたの病気をちょっとずつ進ませないために」

★高血圧をほかっておくと

- ・圧力によって血管が傷つく
- ・傷を治すために血管が分厚くなる
- ・血管の内側が狭くなる
- ・血液がさらに流れにくくなる
- ・さらに高い圧力で血液を送り出す

↓
血圧は上がる一方

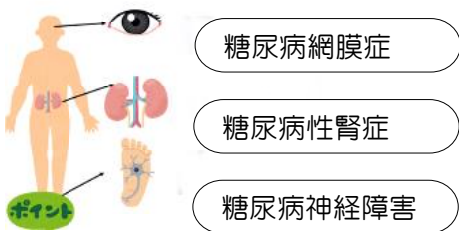
★脂質異常症をほかっておくと

- ・傷がついた血管に悪玉コレステロールが入り込む
- ・コレステロールが蓄積すると硬いこぶとなる
- ・血液が流れにくくなる

↓
動脈硬化

★糖尿病をほかっておくと

糖尿病の三大合併症



進行するまで自覚症状がないのが特徴！

療・検査・誕生月検査のお勧めと生活困窮者への対応」と題して発表がありました。しずさと診療所で行える慢性疾患の治療と定期的検査を受けることの重要性が強調され、他の医療機関がかかりつけ医になっていく方も、誕生月には検査を受けるよう呼びかけました。また、無保険の30代男性を治療につなげた事例が報告されました。この方は無料低額診療を実施しているみどり病院に電話をしたことから、しずさと診療所への受診に結びつきました。市役所の窓口で保険証の発

行を申請することなどの助言をし、市民病院に入院加療することができました。

次に、西濃医療生協の6つの支部から報告がありました。

健康講座や班会、たまり

交流集会後半

グループ討議で出された意見など

交流集会後半では前半の報告をもとに、8グループに分かれ、それぞれ自由に話し合いを行いました。

* 診療所がどのように運営されているか、直接職員から話が聞けてよかった

* 組合員と職員の交流がもっと深まるような取り組みがしたい

* 診療所の無料送迎活動がとても喜ばれている

* 郡部（遠方）の組合員は利用しにくい。医師や看護師の職員が来て、健康相談などできないか。

* 生活困窮者からの相談が多い。診療所がとても大きな役割を担っていることがわかった

場での健康づくりの活動、介護講座の取り組み、地元自治会と連携した活動、機関紙「げんき」の手配りや運営委員などの担い手ふやしの状況について報告がありました。

* 班会に参加するようになって、みなさんとおしゃべりすることで元気になる。もっと参加してもらえよう呼びかけたい。

* 医療生協がつくった西濃たすけあいのくらし援助や福祉有償運送に感謝されている。担い手をふやしたい。

など、たくさん意見や感想が出されました。

◎医療生協の活動に強制はありません。自分自身のやりたいことを組合員とともに実現する活動です。あなたのやれることを医療生協活動に活かしていただけませんか。ご連絡をお待ちしています。

能登半島地震 甚大な被害

災害募金へのご協力を

ありがとうございます

しずさと診療所はじめ各事業所

診療所受付カウンターに募金箱を設置



で義援金を呼びかけ、来院された患者さんや支部・班で集まったお金をお持ちいただいたり、職員も含めて合計20万円を超えました。短期間にたくさんの方からご協力をいただきました。

ありがとうございます。

この義援金は、事業所が加盟する岐阜県民主医療機関連合会（民医連）を通じて、被災地にお届けします。

事務長 水野

日本医療福祉生協連 中部ブロック方針討論集會に参加

2月15日、敦賀市で表題の集會が開催されました。西濃医療生協からは私を含め5名の理事が参加しました。この集會は、西濃医療生協が加盟する日本医療福祉生協連の23年度ふりかえりと24年度方針を検討する重要な場で毎年開催されています。北陸3県、東海4

県から50名が集合し、全体での取り組み報告を受けた後、グループに分かれそれぞれの交流を行いました。

医療福祉生協連は「誰もが健康で居心地よくへんげんきまわりの

をめざしており、全国の医療生協が取り組む医療介護活動や支部・班活動を中心とした組合員活動、さらに行政や自治体との連携を活かした健康づくりなどの経験をふまえ、新年度にむけた活動方針が提案されました。

参加した理事からも、それぞれのグループで得た他県の取り組みを早速西濃でも展開したい！との感想が寄せられました。コロナ禍となり滞っていましたが、全国組織の強みである経験の交流と学習の機会を活かして、今後も取り組みを進めていきたいと思います。

専務理事 中村

西濃医療生協で、一緒に働く仲間をご紹介しますか？

- ◎**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
- ◎**非常勤看護師** 午前の外来診療ができる方
- ◎**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 92 3268

健康委員会 **健康チャレンジ**

皆さんに健康な生活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。

記録したカードは4月末までに、各支部役員、本部までご提出ください。参加賞を差し上げます。

新入職員紹介

しずさと診療所



理学療法士 **岡田寿志子**
おかだとしこ

1月15日に入職しました理学療法士の岡田です。現在、8歳と3歳の娘を子育て中です。独身の頃は、山、海、川が好きで、1年中遊び歩いていました。今年の冬は娘二人を巻きこんで何回かスキーに行きました。家族との時間を大切にしながら、仕事も家事も頑張っていきたいと思っておりますのでご指導、ご鞭撻のほど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します。

日時：4月11日(木) 5月9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

健康委員会

元気で生きる「基本」を

学んだヨガ教室

野村先生ありがとう！

2月21日綾里地区センターで9時50分には先生の講座は始まっていた。生きているか確かめるには何をやる？そう、呼吸。その呼吸をなんと無意識にしていることだろう。その意味を考えたことがあったろうか。まず骨盤を立てゆっくりと鼻から吸う。そしてその倍の時間をかけてゆっくり吐く。繰り返すこと何十回！先生は容赦しない。

「靴下を脱いで。脱いだ方が体の



ためにもいいんですよ」5本の手指を5本の足指の間に挟みグルグルグル。「よう指が挟まるなあ」とお隣の紳士。慣れない故かやりにくそう。

でもできた。グルグルグル。左右共。「足には内臓のツボが集まっている。全身の内臓とつながり経絡と呼ばれ：」フムフム。「健康のツボは血流です！人間の身体は立ち方、歩き方、筋肉のつき方で各所に痛みが生じ、ヨガでそれを取っていきます」その通り、私も姿勢の悪さでうまく歩けなくなっている。納得！

先生は動作をしながら体の仕組みの話をごんごん進める。

そして私の苦手なつま先立ち。すぐフラフラする私たちに「壁を頼っていいですよ」と優しい言葉。「お腹に力を入れることを忘れないで！」

次は首をゆっくり回す。次は目を力強くパツと開いて右、下、左、上と動かす。上手になるまで繰り返し、次は首回しと共に眼球も回す。やった後は何か目がよく見えるようになった気がしてすっきり。

次は耳。「こんなところ滅多に触らんなあ」と先ほどの紳士。耳の形は「赤ちゃんがお母さんのおなかに入っている時の姿です」の言葉に私は感動。「耳たぶを強く引っ張って！痛いくらい引っ張って。次はその上

の耳の周り。そこは赤ちゃんの背骨。そこも強いくらいにマッサージ。そして一番上。そこは赤ちゃんの足に当たる。そこもしっかりマッサージ」。次は耳を二つ折にして、グルグルグル。耳がだんだん熱くなる。もうこの頃は体も汗ばんでいる。

最後に踵落としや関節叩きの効用を聞き、ヨガマットの上に横になった。先生はご自身に不調を抱えながらも一人ひとりにバスタオルをかけたながら寝姿をチェック、修正してくださる。そして一番伝えたいという最後の動作は、起き上がる時、横向きに足を重ね膝を立て、左右に数回倒してから片手をついて起き上がる

と腰を痛めることなく寝たきりを防げることも。

ヨガの本場インドやアメリカで学ばれた基本を惜しみなく教えてくださった。寒く雨天にもかかわらず44名の出席者。会場狭しとヨガマットの敷き方を工夫し、笑顔で学べまし

た。ナマステ(ありがとう)。

N. M

当初予定していましたが1月24日の「健康ヨガ教室」は定員30名のところ53名もの参加希望がありました。当日は大雪のため中止と判断し、参加申込みの方々に電話連絡をしました。また、講師の野村先生と日程調整をとり、2月21日に同じ場所、時間で開催することを決め、改めて参加申込みをされていた方々に連絡しました。

なかには、延期日程では都合が悪くという方がいらっしやったり、逆にその日なら行けたから連絡がほしかったなどの声が聞かれました。この声を受けて、あらためて開催する場合の手順を検討します。

また、不破支部と西支部では健康ヨガ班会を開催していますので、関心のある方は、医療生協本部までお問い合わせください。

【重要なお知らせ】脱退時の「出資金の返還時期」について

西濃医療生協では、これまで組合員のご都合による脱退(自由脱退)において、随時、出資金の返還を行ってききました。岐阜県当局より法令順守の観点から、脱退申し出があっても出資金の返還は年度末に行うこと

西濃医療生協理事会

不破支部

お菓子教室に参加して

2月25日関ヶ原町中央公民館別館で、米粉を使ったグルテンフリーのお菓子教室が行われ、15人が参加しました。

今回、わたしは初めて参加させていただきましたが、みなさん仲が良く、暖かい雰囲気にもっとし、お菓子作りを楽しめました。米粉とさつまいものケーキは黒胡麻がたっぷり小麦粉のケーキと変わらないくらい食べ



やすく、美味しくいただきました。かぼちゃの蒸しパンは色鮮やかでモチモチでお米の味もして美味しかったです。こどものおやつにぴったりなので家でも作りたいです。3人の子どもたちに安全なものを食べさせたという思いも聞いていただき、ありがとうございます。

清水宏衣

不破支部 春休み「わくわく子ども広場」

日にち 3月30日(土) 10:00~12:00
場所 ふわのさと
内容 エプロンシアター、紙芝居、ゲームなど
持ち物 飲み物、スプーン、ご飯
※カレーをかけますので大きめの容器でご持参ください。
※詳細はお問合せください
問合せ・申込先 伊藤 22-5719 山河 22-4316

健康講座・班会・なんでも相談
などのご案内
お問合せは組合員活動部・松岡まで
電話 090-1989-4254

大垣中央支部

たまり場「カフェげんき」

観梅、おぜんざい、お茶会、エトセトラ

毎月第2木曜日、本今町で開催の「カフェげんき」に、2月は初参加のおふたりを迎え13人が集まりました。いつも通りの体操から始まり：と思いきや、Fさんから関ヶ原町玉の火薬庫の勉強会と見学のお誘いがありました。

その後母屋の座敷に移動し、正面に見えるお庭の見事な古木の満開の梅を鑑賞しながらのお茶会企画。さらにYさんおもたせのお餅を入れたMさ

ん手作りのおぜんざい企画。用意された13個余のお茶碗の中から気に入ったものを各自選び、点でていただいたり自分で点てたりと、戸惑いながらも楽しいお茶会で、気分はまったくほっこりと。

腹立たしい世相からいっとき離れ、笑顔で語り合う「できたらいいなあ」と願っていた希み満開の2月8日「げんき」班会でした。

場所提供、そして企画・準備・後片付けの皆様、本当にありがとうございます。

福寄弥恵子

宇留生支部 さつき班

昨年6月から、毎月1回集まって、脳いきいき班会を続けてきました。2月27日、7回コースの脳いきいき班会が終了しました。

開始前と終了後の結果シートをもとに、話し合いました。これからも班会を続けていきたいねという声から、いろいろなテーマでおしゃべり会を続けていくことに

しました。

M



グラウンドゴルフで楽しく健康づくり

実施日

- 3月14日(木) 22日(金) 28日(木)
- 4月2日(火) 12日(金) 18日(木)
- 25日(木) 30日(火)
- 5月9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



第230回

大垣演劇鑑賞会へのお誘い

わたしの昆虫記

〜幼い虫たちと赤とんぼのおはなし〜



昆虫が主役の舞台ではありません。1945年夏。誰も... 小林敬子

この地域で文化を発信しつづけている大垣演劇鑑賞会・大垣おやこ劇場が公演企画します。日いち 4月20日(土) 17時開演...

山楽会

日いち 3月18日(月) 雨天中止
場所 八木三山 (各務原市 標高296m)
3つの山を登り下り累積標高差約450m...

日いち 4月8日(月) 雨天中止
場所 城山 (関ヶ原町 標高307m)
関ヶ原合戦時の幻の城「玉城」と旧陸軍「火薬庫」を巡る...

問合せ 梅村民雄 090-4232-9057
杉野茂樹 0584-34-1817

第30回西濃子どもと教育フェスティバル

「やりすぎ教育」に警鐘！

「第30回西濃子どもと教育フェスティバル」が2月11日、中川ふれあいセンターにて保護者、教育関係者等100人の参加で開かれました。

コロナ禍にみんなで決めたことだが、給食の時しゃべったら漢字ドリル2ページをペナルティとして課せられた。本来楽しいはずの漢字学習が苦痛になっ...



ウォーキング

日いち 3月25日(月) 雨天の場合 中止
場所 養老山麓でのお花見散策
集合場所・時間 しずさと診療所 8:30
持ち物 弁当、水筒、雨具、防寒具、運動靴
※会費 200円+交通費300円

日いち 4月22日(月) 雨天の場合 4月29日(月)
場所 多羅城跡と桃の花めぐり (上石津町)
明智光秀生誕地として伝えられる多羅城。上石津多良地区に咲く桃の花を愛でながらウォーキング...

問合せ 杉野茂樹 0584-34-1817
梅村民雄 090-4232-9057

※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。

揖斐支部

**新聞紙とペットシートを利用した
非常用・災害用トイレづくり**

日にち 3月28日(木) 14:00~
14:00~ 健康チェックとスクエアステップ
14:45~ 災害用トイレづくり
場所 池田町中央公民館2階視聴覚室
参加費 100円(追加トイレ材料費 1個50円)
連絡先 松岡 090-3449-2782

健康委員会 ノルディックウォーキング

日にち 3月30日(土) 10:00~11:30
場所 美濃国分寺(受付は駐車場)
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ポール、タオルなど
問合先 本部 0584-92-3268
※詳しくは、折込みチラシをご覧ください。

西濃南部支部 健康のつどい

日にち 3月23日(土) 13:30~15:30
場所 養老町中央公民館2階第5会議室
テーマ がんばらない体操
指導者 新垣美代子さん(西濃医療生協健康委員)
持ち物 飲み物・マット(バスタオル)
連絡先 新垣 090-4251-8430

**大垣中央支部 おしゃべりサロン「花の木」
お花見のお誘い**

日にち 3月28日(木) 9:00~15:30
行き先 谷汲山華厳寺と両界山横蔵寺
交通費 3~4千円(未確定)
その他費用 旅行保険100円+昼食代
バス 名阪近鉄バス定員27人 申込み順受付
集合場所 南公園球場 9時
問合先 松岡 090-5854-6428

神戸支部 お花見のお誘い

日にち 3月27日(水) 11:00~14:00
場所 神戸町ふれあいセンター
会費 1,000円(お弁当代含む)
申込先・問合先
古橋 080-1596-3792 正岡 090-5453-4283
※お申込みは、3月20日(水)までをお願いします。

**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 3月31日(日) 雨天の場合4月7日(日)
4月28日(日) 雨天の場合4月29日(月)
※集合時間はいずれも午前8時30分
集合場所 しずさと診療所
問合先 正岡礼子 27-5957

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

		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 塩澤	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