

2025年10月末現在
組合員 4,345人
出資金 1億6,698万円
9～10月の動き
組合員 新規加入15人
脱退17人



西濃医療生活協同組合

医療生活

げんき

第149号

2025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22回健康まつりを開催



9年ぶりにしずさと介護センターと診療所を会場に雨の中で400人を超える参加で盛況に開催

10月5日、しずさと介護センター・しずさと診療所を会場に、健康まつりを開催しました。断続的に

降る雨にもかかわらず400人を超える地域の方々や組合員・職員の参加がありました。

医療生協の事業所を会場に開催するのは9年ぶりとなり、周辺地域の皆さんから「久しぶりに参加できてよかった」との声が相次いで聞かれました。

10時開催のオープニングでは、西濃福祉会が運営する「はだしっこ保育園」「どろんこ子どもクラブ」の子どもたちがキッズゾーランを元気に踊り、まつりらしいスタートになりました。

会場に設置したテントでは、医療生協の支部やコープぎふなど他団体が食べ物や飲み物、小物などを販売し賑わいました。診療所会場では、看護師と健康委員による健康チェック、リハビリ職員による健脚度チェックなどを行いました。また、健康ヨガ・笑いヨガの班会体験、支部活動、事業所紹介の展示会場も盛況でした。

恒例の抽選会は、長蛇の列ができ、1等のお米3kgが当たると周囲からも大きな歓声があがり、終始賑やかでした(2面に詳細)。

せいりゅう

先日、大阪万博が閉幕しました。1970年生まれの私にとって、大阪万博は特別な響きを持ちます▼当時、日本は高度経済成長期にあり、掲げたテーマは「人類の進歩と調和」。あの万博から55年後

として注目されています▼それはなぜでしょうか。AIがどれだけ進歩しても、人の痛みや喜びに寄り添う「機微」を完全に再現することが難しいからではないでしょうか。病床でのわずかな顔色の変化、不安を抱える人への温かい声かけ、そして共に笑う喜び。これらの感情の交流こそ、人と関わる醍醐味であり、AIでは代替できない領域です▼2025年万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」でした。半世紀前、未来への夢と希望に満ちていたあの万博。そして今、私たちはかつての夢が現実となった世界に生きています。技術の進歩は不可欠ですが、最も大切なのは、私たちが持つ人間らしい「機微」を失わないことではないでしょうか。孫に誇れる未来とは、技術と人間の温かさが調和した社会に他ならないとあらためて強く思います。

訪問看護ステーション

所長 正岡真弓

♡ 第22回 健康まつり

笑顔 出会い ふれあい
地域の皆さんと楽しい健康まつり



バンド演奏

はだしっこ保育園の親御さんでつくる親父バンド、伊舞木座のお二人も演奏と歌声で花を添えていただきました。

模擬店

医療生協の支部からは、みたらし団子、発酵麴弁当、能登災害支援、手作り小物販売など。本物の“屋台”での焼きそばやフランクフルト、診療所お隣のココペリも加わっていただき、まつりらしさも出ました。



診療所会場

診療所会場は定番の健康チェックを行い大盛況でした。看護師は血圧を測りながら、参加者からの相談事に対応しました。リハビリ職員による「健脚度チェック」も好評でした。



看護師による血圧測定



健脚度チェック



ケアマネジャーが介護相談に応じました。



健康委員の皆さんも足指力チェックで活躍。



保険会社さんも主に緑黄色野菜の摂取状況を測るベジチェックで協力いただきました。



毎月行なっている班会で大人気の「健康ヨガ」には予定を超える参加がありました。



西濃南部支部は毎年「伊吹山観察会」を行っており、そのまとめを掲示しました。

抽選会場

抽選会場では担当した職員も参加者の皆さんとふれあい、楽しい空間になりました。

1等お米3kg（10本）の当たりをめざして長蛇の列ができました。この他、お茶や食事券、西美濃通行手形、5等は全員にあたる景品を用意して抽選会を行いました。



いつも協力いただいているコープぎふ西濃支所からも今回は「お得なお菓子のくじ引き」で参加いただきました。



診療所近くにできた静里しいのみ薬局も参加。谷薬局長が「たません食べに来て」とPR。

断続的に降る雨のため予定した閉会時間を待たずに終了することになってしまい一部ご迷惑をおかけしました。抽選ができず景品を受け取ることができなかった方には、お申し出いただけましたらお渡しいたします。連絡先：090-1989-4254（松岡）

宇留生支部 震災講座

「震災を生き抜く知恵を学ぶ」

9月24日、宇留生地区センターにて20人の参加で防災講座を行いました。

今講座の講師は、青森県八戸市で3つの震災に遭われた小笠原勉さん恵知子さんご夫妻です。3つとは、1968年の「十勝沖地震」1994年の「三陸はるか



沖地震」そして2011年の「東日本大震災」です。お二人の生々しい体験談や地震発生のメカニズム、地震に備えるための具体的な方法などをとても詳しくお話していただきました。

この講座で、印象に残ったいくつかを紹介します。

1つめは、今後起こり得る【南海トラフ巨大地震】と【養老 桑名 四日市断層地震】とは、岐阜県

では、後者の方が想定被害が大きいということです。それに加え、大垣市の場合地下水が豊富であることから液状化による被害も考えられます。このように、大きな地震に見舞われ、多くの被害をもたらす危険性を私たちは日頃より知っておく必要があります。

2つ目は1981年の建築基準の法改正についてです。改正前の建築物は震度5で倒壊の恐れがあります。一方、法改正後の建築物

は震度6、震度7まで倒壊しないということです。改正前の建築物については早めの耐震化が必要です。

最後に、「三角連絡法」についてです。震災後、安否確認ができないととても不安になります。外部から被災地への連絡は繋がりにくい一方で、被災地から外部への連絡は繋がりがやすいです。そこで、遠方の連絡先を予め中継点に決めておき、被災者はそこへ真っ

先に現状を連絡する。その連絡先から現地の様子を確認し合う。これが三角連絡法です。これも親戚や家族と話し合っておく必要があります。

「人は知らないことに対応策や対応ができない」この講座で出合った言葉です。私にとって、知らないことがたくさんありました。そして対策や対応を学ぶことができました。まずはできることから少しずつ始めたいと思います。ありがとうございました。

堀照夫

健康委員会 健康講座

「お口の衰えについて考えよう」

健康委員会の取り組みで、9月22日、組合員活動センターにて健康講座を行いました。大垣市保健センターの歯科衛生士・北村さんに講師をお願いしました。たくさんの方の参加で会議室がいっぱい



なり、楽しい会になりました。

保健センターのたいへん分かりやすいパンフレットを用意いただき、ページをめくりながらお話を聞きました。最後に折り紙が配られてビックリしましたが、その折り紙で「吹きゴマ」をつくり、出来上がったコマをみんなで吹いて楽しいひとときでした。

すっかり噛めて食事が美味しくいただけるのはとても楽しいことです。お口を開き、会話を楽しみ、声を出して笑うと身も心も爽快です。

お口の元気は身体の健康、老化防止、生きがいに関わっています。口腔ケアをしっかりすることの大切さを学びました。

素敵で分かりやすいこのパンフレットをささと診療所にも置いていただけるといいかなとも思いました。

正岡礼子

健康委員会 健康講座のご案内

テーマ 「食べて元気にフレイル予防」

講師 大垣市保健センター栄養士

日にち 11月17日(月) 13時30分～15時

場所 組合員活動会議室

※詳しくは、本紙折込みチラシをご覧ください。

赤坂支部 健康サロン

「落語で笑いみんな楽しんでみましょう」



健康サロンを始めて10年、50回目の節目のサロンを9月18日、青墓地区センターにて17人参加で行ないました。今回は医療生協の組合員で、幅広くボランティア活動をされている大垣落語会の夢乃屋馬笑（早崎静香）さんを招いて落語寄席を行いました。相撲に出る羽目になった提灯屋の「花筏（はないかだ）」と、宿を追われ向かいに小さい宿を営む子の「ねずみ」の2題でした。

馬笑さんの綺麗な聞き取りやすい声と豊かな表情に笑い感動をもらいました。最後の「オチ」に納得。なるほど本格的な落語で、話術を堪能しました。

夢乃屋馬笑さん、50回目の記念のサロンで演じていただき、ありがとうございました。これまで続けてこられた健康サロン。皆さんの協力に感謝申し上げます。これからも多くの参加をよろしくお願い致します。

宇津時雄

しずさと診療所 リハビリテーション科

自宅での生活が変わる！在宅酸素療法
の最新情報とリハビリテーション

しずさと診療所リハビリテーション科で、在宅酸素機器メーカーをお招きして、講習会を実施しました。

在宅酸素療法はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、間質性肺炎などの疾患によって肺の機能が低下して体内に十分な酸素を取り込むことが難しくなった方に、自宅で酸素を吸入していただく治療方法です。

講習では、現在広く使用されている酸素ボンベの使用・管理方法に加

え、最新型のポータブル酸素濃縮器についても学ぶことができました。この酸素濃縮器は軽量で持ち運びがしやすく、電源の選択肢も広がっているため、在宅酸素療法を行っている方々の外出や旅行の可能性を広げる心強いツールとなりそうです。従来の機器の不便な点も見えてきましたので、非常に大きな驚きと可能性を感じ、有意義な講習となりました。

講習で得た新しい知識を活かしながら、呼吸器疾患をお持ちの患者様一人ひとりの生活スタイルに寄り添ったりハビリ支援を引き続き行っています。また、更なる知識と技術



の向上に努め、より質の高い支援を提供できるようにスタッフ一同、取り組んでまいります。

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

日にち 11月23日（日）雨天の場合11月30日（日）
集合時間は午前8時
※12月～2月はお休みします。

集合場所
しずさと診療所
問合先
正岡礼子
0584-27-5957



第52回 西濃母親大会



平和も政治も笑って考える せやろがいおじさんのスタンダップコメディ

日 時 11月23日（日）13:30～16:00
資料代 500円（高校生以下無料）
場 所 大垣市情報工房5F
問合先 090-2689-3438（山岸）

不破支部

関ヶ原合戦まつりに出店

10月の11日12日の2日間、開催された関ヶ原合戦まつりに、西濃医療生協をPRする場として出店しました。

当初は健康チェックコーナーも計画しましたが、関ヶ原町が主催する健康チェックコー



ナーが別途設けられるとのことで、能登支援として七尾市から仕入れたお土産品や特産品と、発酵麹を使ったヘルシーで体にやさしいお弁当と菓菓子の販売のみにしました。

初日は雨模様で出足はあまりよくありませんでしたが、薄日が差し始めたお昼ごろには多くの方でにぎわいました。能登支援の黄色いのぼりに目をとめて、特産品を買って下さる方々の中には外国人旅行者もおられ、能登地震について説明するとドネイション（寄付）と言って名産品を買ってお釣りを募金箱に入れてくれました。また、別の外国の方はお弁当の蓋に書いてある原材料名を翻訳アプリで確認して買っていました。健

康志向の高まりで日本の発酵食品はとても注目されていると聞きますが、実感しました。

2日目は天候にも恵まれ、初日より多くの人出がありました。特に小中学生のお子さんが多かった。一緒に能登の窮状に関心を持たれ、熱心に話を聞いてくださいました。私たちもその姿に心打たれ、とても感動しました。おかげさまで能登支援の名産品もお弁当も完売し、募金箱も皆さんの善意でいっぱいになりました。

金額としては決して多くはありませんが、支援したいという皆さんの熱い思いはとても大きく、この企画をした甲斐があったと、安堵しました。

山河・室

生協強化期間（12月まで）に取り組んでいます

医療生協に未加入の方、組合員ご家族の方、お知り合いの方をご紹介ください

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。

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。お問合せは 組合員活動部・松岡まで 電話 090 1989 425

不破支部 歴史ウォーキング

南宮大社、朝倉山真禅院を訪ねて

日にち 11月25日(火)9時30分集合

※小雨決行

集合場所 南宮大社駐車場

持ち物 飲み物、防寒具など

*ボランティアガイドさんが案内します

問合先

伊藤 22-5719 山河 22-4316

読者の声

組合員活動室で毎月行なっている囲碁班会をせずさと診療所の言語聴覚士から紹介を受けた方からの投稿を掲載します。

今年2月22日の午後、転んで頭の後部あたりを強打し気絶して、救急車で病院に搬送されました。頭の中の出血は多くなかったので、緊急手術は必要なく、入院期間中に病院内でリハビリを受け、1か月ほどで無事に退院できました。

退院後は病院からしずさと診療所をご紹介いただき、診療所で診察を受けました。言語聴覚と理学療法が作業療法の2つを週2回のリハビリとして行なうことになりました。職員の皆さまには非常にお世話になりました。感謝しております。

私は当診療所にお世話になる前、コロナ禍の令和4年ごろからNHKの囲碁講座とNHK杯を見るようになり、なんとなく興味を持ちました。囲碁の入門書も

購入し自分なりに趣味として今日までたしなんでいます。

昨今、認知症という文字が世の中を駆け巡っている時代ですが、いずれはどの方も症状として現われてくるものだと思います。その認知症は努力によりできるだけ先送りさせることができるのではないのでしょうか。それには脳を活性化することだと考えます。

一番よいのは人と会ってお話することだと思いましたが、それ以外前頭葉を鍛えることが必要です。ウォーキング、読書など多数ありますが、囲碁や将棋はもってこいのものです。私は囲碁を始めましたが、囲碁を続けることで脳の構造により変化がおき、注意力や記憶力などの認知機能が強化される可能性が高いと思っています。また知的な刺激が豊富な上、認知症予防、進行抑制に効果があると思います。対面での対局がもたらす力は大きいでしょうね。

吉益隆司

新入職員紹介**しずさとショートステイ**

看護師 ^{とさき まり}
戸崎 真里



9月に入職しました。早く仕事を覚え、少しでも皆様のお役に立てるよう心掛けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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医師
- ◎訪問看護師 常勤または非常勤
- ◎理学療法士 作業療法士 言語聴覚士
 - ・いずれも非常勤
- ◎居宅介護支援専門員 常勤
- ◎介護福祉士・介護士
 - ・デイサービス 非常勤
 - ・ショートステイ 常勤

詳細は本部 中村まで 電話 0584-92-3268

ウォーキング

日にち 11月17日(月) 雨天11月24日(月)

行き先 西野水道と古保利古墳群(高月町)

滋賀県指定文化財・西野水道(ずいどう)は、江戸時代末期、琵琶湖に向けて手掘り(ノミ)で掘られた排水用の岩穴(220m)。古保利古墳群は132基から構成される大規模古墳群。

集合場所・時間 しずさと診療所 7:30

持ち物 弁当、水筒、雨具、防寒具、登山靴または運動靴(岩穴を通りたい方は長靴持参)

会費 200円+交通費600円

日にち 12月15日(月) 雨天12月22日(月)

行き先 お千代保稲荷神社

輪之内町にある乙姫公園の駐車場から海津市平田町にあるお千代保稲荷神社までウォーキングします。お千代保さんでは約1時間の自由時間をとりますので、ショッピングや参詣を楽しんで下さい。

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

問合先 杉野茂樹 080-9832-3399

梅村民雄 090-4232-9057

しずさとデイサービス 恒例の夏祭り開催

今年は9月17日18日19日の3日間、しずさとデイサービスセンターの夏祭りを実施しました。担当の職員を中心に、組合員ボランティアさんや介護支援センターの職員にも助けていただいたの開催となりました。職員手作りのやぐらを中心に、みんなで「炭坑節」と「ドンパン節」を楽しく踊った後、屋台の射的や金魚釣りでも楽しんでいただきました。ゲームで高得点を取った利用者様には表彰もありました。

その後はボランティアさんが中心となって作ってくださったお好み焼きとトコロテンを食べていただきました。

今年はショートステイの利用者様もお誘いし、とても喜んでいただきました。

しずさとデイサービス管理者 堀井

グラウンドゴルフで楽しく健康づくり

日にち

11月13日(木) 17日(月) 28日(金)

12月2日(火) 10日(水) 17日(水) 25日(木)

1月6日(火)

※それぞれ12時半プレー開始

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

山楽会

日にち 12月8日(月) 雨天・降雪・積雪中止

行き先 南宮山(垂井町・標高419m)

展望台(標高404m 関ヶ原合戦毛利秀元陣跡)

健脚度 初級の上 (3時間弱)

集合場所・時間 しずさと診療所 8:30

持ち物 弁当、お茶、雨具、防寒具、杖等(階段多い)

会費 200円+交通費200円

問合先 梅村民雄 090-4232-9057

杉野茂樹 080-9832-3399

※日程は変更する場合があります。詳細は、問合先までお尋ねください。

無料**おんこも
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受けします。

日にち：12月11日(木) 1月8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

赤坂支部 健康サロン**お手玉でリフレッシュ**

日にち 11月20日(木) 10時～11時30分

場 所 青墓地区センター

講 師 大野お手玉の会(魚次さん)

※三味線の演奏もあります。

今回は、大野お手玉の会による「お手玉を使って楽しく遊びましょう」です。

お手玉がなくても大丈夫！楽しいです。皆さんの多くの参加をお待ちしています。

問合先 宇津 91-2379 玉井 91-7422 高瀬 71-4409

宇留生支部 うるうてくてく(歴史散策)

日にち 11月26日(水)10時～12時(雨天12月3日)
散策地 笠松町の文化財<笠松渡船場跡「石畳」・鮎寿司街道・笠松陣屋跡>

笠松町は江戸時代には「陣屋」が置かれ、明治時代には「笠松県庁」「岐阜県庁」として、美濃地方の政治の中心でもありました。興味深いお話が聞けそうです。

集合場所・時間 西部研修センター 8時45分

参加費 無料

持ち物 タオル、お茶など

問合先 宮川 090-7954-3423 堀 090-7314-2505

「盆踊り同好会」はじめます

盆踊りが好きな人、来て下さい！

来年の夏にむけて、練習する班会です。

毎月第2火曜日の13時30分からの定例を予定しています。初回は12月9日(火)から組合員活動室で行ないます。

ご一報いただくと幸いです。

問合先 川村一郎 090-9178-0913

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1診	柄澤	柄澤	柄澤	柄澤	阿川	※3
	第2診	塩澤	阿川	粕谷	※1	粕谷	—
	第3診	—	—	—	—	※2	—
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1診	塩澤		泉		柄澤	

診療所の年末年始 休診のお知らせ
12月30日(火)～1月4日(日)

※1 木曜日第2診の診察

第1・第3・第5木曜は西尾医師が担当します。

第2・第4木曜は岡野医師が担当します。

※2 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。

※3 土曜日の診察

第1・第3土曜は柄澤医師が担当します。

第2土曜は松井医師が担当します。

第4・第5土曜は小林医師が担当します。

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(毎週水曜日)

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 0584-93-0345

〒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