2026年10月末現在
組合員 4,324人
出資金 1億5,921万円
9～10月の動き
組合員 新規加入29人
脱退19人

西濃医療生活協同組合
医療生協
げんき

第155号
2026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23回健康まつり 400人が集う



10月25日、介護センターと診療所を会場に23回目を迎える健康まつりを開催しました。

雨天にもかかわらず、朝早くから大勢の方々が参加するなかで、おがわ太鼓教室の皆さんによる勇壮な和太鼓で幕を開けました。午後には天候も回復し約400人の参加となりました。

介護センターでは、「うたごえ青空」の皆さんとともに懐かしい歌をみんなで歌い、ミニコンサート「アンサンブル サ*クラ」さんのサックスとクラリネットによる演奏も楽しみました。

会場の周囲を囲むテントには模擬店や屋台、キッチンカーが並び、抽選会場は今年も長蛇の列で、クジを引くたびに歓声が沸きました。

建物内ではお手玉・折り紙など懐かしい遊びやモルック体験会を行いました。

診療所会場では、例年好評の健康チェックや初企画のフレイルチェック、介護相談など医療生協らしい取り組みに大勢の方々が参加しました。

健康まつりに参加いただいた皆さん、ありがとうございました。また、協賛いただきました業者・団体の皆さんに感謝いたします。

事前の準備から当日最後までご協力いただきましたスタッフの皆さん、お疲れさまでした。

当日は、大垣ケーブルテレビの取材があり、11月2日に放映されました。ユーチューブにもアップされるとのことです。こちらもぜひご覧ください。

せいりゅう

本年10月より介護業界全体でもカスタマーハラスメント（カスハラ）に対する対応策の強化が進められています。これは労働施策総合推進法の改正に伴うもので、ご利用者やそのご家族等からの過度な要求、暴言、長時間のクレームといったハラスメント行為に対し、予防や対応策を講じることが全事業主に義務付けられたことによる取り組みです▼これまでも職場内でのパワハラ防止措置などは定められていましたが、近年、顧客や利用者からのハラスメントが、働く人の就業環境に深刻な影響を及ぼす事例が増加しています。特に介護業界においては、こうした行為が職員の精神的負担や離職の要因となり、深刻な人材不足に拍車をかける大きな課題となっていました。従来は各事業所の自主的な対応に委ねられていたため、支援体制にばらつきがあり、現場任せになりがちだったことから、国はカスハラを組織全体で対応すべき労務管理上の課題と位置づけ、義務化に踏み切りました▼ハラスメント対策と聞くと少し硬い印象を受けるかもしれませんが、その目的はご利用者やご家族との関係を冷ややかにすることではありません。介護や相談支援を行う職員が安全かつ心身ともに健康で安心して働ける環境を整えることが、結果として皆様へ質の高い介護サービスを安定して提供し続けることにつながるからです。具体的には、互いが気持ちよくコミュニケーションを取るためのガイドラインの周知や、万が一トラブルが発生した際には組織として迅速にサポートする体制の強化を進めていきます▼介護は、ご利用者やご家族と職員との「相互の信頼関係」があってこそ成り立ちます。互いの尊厳を大切にし、思いやりの心で寄り添うことで、誰もが安心して心地よく過ごせる温かい関係を築くことが出来ます。これからも地域に根ざし、皆様から頼られる事業所を目指して尽力してまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

しずさと介護支援センター
管理者　木村　航

本紙をＥメールで配信しています。ご希望の方は、右記メールアドレスへお申し込みください。 jimukyoku@seinou.coop

「新たなつながりをめざし、地域の人々とともにつくる健康まつり」

第23回 健康まつり

地域の皆さんとの楽しい健康まつりになりました　ありがとうございました

介護センター会場



ミニコンサート
アンサンブル サ＊クラ
コナンのテーマや昭和歌謡などお馴染みの曲のほか紙芝居やサザエさんの扮装しながらの演奏もあり楽しませてくれました







秋の夕日に…
僕らはみんな生きている…
青い空は青いままで…
「うたごえ青空」のメンバーといっしょに会場の皆さんも歌いました



焼きそば、おでん、お弁当、おにぎり……模擬店、屋台、キッチンカー
フリーマーケット
大賑わいでした

診療所会場

フレイルチェック

「専門家がいなくても、班会やたまり場でできるチェックがあるといいね」という声から、「誰でも簡単にできるフレイルチェック」を企画しました。
60名もの方にフレイルチェックを実施！
「自分の今の状態がよくわかった」「自分たちの支部でもやってみたい」といった感想をたくさんいただきました。





立位バランスや歩行などを行い、フレイル判定
一人ひとりに丁寧に結果返し



今年から大垣市大腸ガン健診が医療機関で申込みできるようになりました
大垣市在住40歳以上の方は300円（40歳・66歳・70歳以上の方は無料）
健康まつりでも受付を行いました



看護師による血圧測定のほか、健康委員も大活躍

足趾力チェックで、足指・足裏筋力など下肢機能が低下していないかをチェック



静里しいのみ薬局

昨年に続き今年も協力いただきました。
大好評“たません”は売り切れました



レクレーション協会の指導員のもとでモルック体験
初めての方も楽しく体験できました



お手玉・折り紙に加えて腹話術や三線もあり、こどもも大人も楽しめました



おしゃべりしながら食べるのはヤッパリ楽しいわ！



抽選会場

１等お米３Kg。今年は20本に増やしました
２等も和紅茶20本に増やしました
３等はココペリ食事券10本
４等はコープぎふのご協力でお菓子抽選券のWチャンス景品で盛り上がりました

不破支部

見て、泊まって、買い物をした 能登支援ツアー

10月11・12日に能登支援ツアーを企画しました。輪島から能登最北端の珠洲までの道のりは、次々と工事中で片側交互通行でした。

地震で海面が何メートルも隆起し、有名な塩田の聖地仁江海岸も砂浜が消え、ごつごつした海底が現れていました。軍艦島と言われる見附島はすれすれまで波がおしよせ、島は半分ほどになっていました。



2年前に訪れたときには崩壊していた町並みは、一部は再建されていましたが、更地になっている所もたくさんありました。もっともっと国の支援が必要です。

そんな中でも私たちが泊まった旅館の食事は新鮮な魚尽くし、あちこちの道の駅では海産物やお菓子、珠洲特産の珠洲焼などマイクロバス一杯の買い物ができました。

まだまだ能登は復興途上です。引き続き支援が必要だと痛感しました。

染矢君子

生協強化期間（10～12月）に取り組んでいます

お知り合いで医療生協未加入の方をご紹介ください

毎年この時期に「秋の生協強化期間」として、組合員ふやしなど組織拡大、経営基盤強化に取り組んでいます。

今年は10月5日にキックオフ集会を開催するとともに、診療所周辺地域への訪問行動を行い、強化期間の取り組みをスタートしました。

①仲間ふやし　80人を目標に、診療所利用者や班会参加の方へ呼びかけたり、友人へのお誘いなどを行い、10月期は20人に加入いただきました。

②出資金ふやし　34人の方から21・5万円の出資金増資になりました。

③担い手ふやし　運営委員や機関紙配達、ボランティア活動などの担い手を募集しています。

「少しなら手伝えるよ」という方、ご連絡をお待ちしています。

組合員活動部　松岡まで

電話　090 1989 4254

神戸支部

高齢者施設学習会

10月1日、児童館南作業所で学習会「高齢者施設にはどんなところがあるの？」を開催、しずさと介護支援センターの鴨伸典ケアマネジャーを講師に招きました。30人の参加がありました。

参加された粟野多嘉夫さん（心不全患者の会員）の感想を紹介します。

足腰の弱りを実感する今日この頃。いざとなれば介護保険とか高齢者施設があると、漠然と思っていましたが、その制度や施設の現状については知らないことが多いと思い、出席させてもらいました。



講師は現役のケアマネで、施設の種別や特徴、利用条件など豊かな経験に基づいた具体的で分かりやすい説明をしてくれました。自分がどういう状態になったらどういう施設が利用できるのか、そもそもどれくらいの費用で、どういう暮らしになるのかなど全体像が見えてきました。

人は健康なまま死ねるわけではない、健康づくりに注力しても余命期を避けては通れない。自立できなくなったら自分の命をどう全うしていくのか。いずれ一人では暮らしが成り立たなくなる時がくる身です。なかなか安易なことではないぞと感じました。

講師には質問時間を十分とって、出席者からの質問にもていねいに対応していただきました。

人生終末期に関することであるけれど、クラス会のような和やかな雰囲気につつまれての勉強会で楽しさも感じました。ありがとうございました。

神戸支部　安八班会

8月13日、安八中央公民館で、学習会「健診の内容と結果の見方」を開催しました。安八班会として初めての学習会で10人が参加しました。

講師にはしずさと診療所から西村看護師に来ていただき、それぞれ自分の体験など気楽に出し合える学習会になりました。

すこやか健診や各種のガン健診を受けている方が多かったです。

「結果が届いて、精密検査の指示があってドキッ。どうしようと心配になったけども胃の検診で早期発見できて、手術後何年も元気に過ごせています」「精密検査を受けた後も定期的、継続的に受診して悪化を抑えています」などの経験が出されました。

健診とその後の行動が大事なことを学びました。学習会後、握力や足趾力チェックを行い、終了しました。

堀　幸子

健康講座「薬のはなし」

静里しいのみ薬局の谷薬剤師を講師に、健康委員会と揖斐支部でそれぞれ開催しました

健康委員会

9月19日、しずさと診療所待合室で行われた健康講座に参加しました。まだまだ暑いなか、待合室にはたくさんの方が来られ、関心の高さが伺えました。

最初に「医療用医薬品」「一般用医薬品（OTC）」さらに「OTC類似薬」についての説明でした。

「医療用医薬品」とは医療機関を受診し処方箋をもらわないと出せない薬のことです。一方、「一般用医薬品（OTC）」とは医師の診断なくドラッグストアで買える薬のことです。さらに「OTC類似薬」というのは、処方箋を必要とする医療用医薬品の一部を指し、処方箋がないと出せない薬です。例えば抗アレルギー薬のアレグラなどがこれにあたりますが、医療用医薬品でありながら、同成分、同量の薬で「アレグラFX（アレルギー性鼻炎）」という名前で一般用医薬品（OTC）としてもドラッグストアで販売されています。つまり、ドラッグストアで買える成分と同じ成分の医療用医薬品のことをOTC類似薬と呼んでいます。説明によると、このOTC類似薬の自己負担増が先の国会で決められたということです。

次に安全で効果的な薬の飲み方について7項目

①決められた回数や時間を守る
②食前、食間、食後など用法を正しく理解する
③薬はお水やぬるま湯で飲む
④薬を勝手に割ったりつぶしたりしない
⑤飲み忘れたからと言って2回分を一緒に飲まない
⑥処方された薬の他に飲んでいるサプリメントや健康食品、市販薬があるときは病院、薬局へ伝える
⑦薬の保管方法に注意する

⑤～⑦は薬により変わることもあるので、薬剤師に相談すること、そういうときのために頼りにする薬局を一つ決めておくと安心とのことでした。

これを機会に正しくお薬を飲むことにいたします。谷薬剤師さんありがとうございました。健康委員会の皆さまありがとうございました。

O・Y



揖斐支部

10月8日、お薬講座が池田町中央公民館で行われ参加しました。

気になっていた「多剤併用」や「長期服用」など様々な内容を取り上げてもらえました。

薬が増えることには理由があるが、それによって困り事が起きたり、効き方が変わってきた場合など、日常生活の様子と体調を含めて考える必要があるとのことです。

医師には質問しにくかったり、次の診察日まで時間がある時には薬局で相談できるということです。



その時にはお薬手帳に体調の変化や心配事、自分で購入している薬やサプリメントなども記入しておくと良いと言われ、「そんな使い方思いつかなかった！」という感想が出ました。

年齢とともにだんだん増えていく薬とうまく付き合うための方法を学べた講座になりました。

松岡律子

赤坂支部健康サロン

音楽で脳を活性化しよう

9月17日青墓地区センターで、「音楽で脳を活性化しよう」のテーマで音楽療法を行いました。今回2回目で、前回と同じ講師、高木裕子さんと渡辺登喜子さんをお招きしてのサロンでした。90代の人や車いすで初めてサロンに来られた方など16人の参加でした。

懐かしい秋の歌を中心に講師による歌の説明やトーク、また楽器の紹介などを受け、歌いながらいろいろな楽器を手に、音を出して楽しみました。最後に組に分かれ歌いながらトーンチャイムという名の楽器を鳴らしました。あっという間の1時間半でした。

来年も音楽療法をしてほしいなど要望もあり、講師の方々に感謝です。またよろしくお願いします。

宇津時雄



しずさと診療所 リハビリテーション科

「対話」を大切にしたリハビリ
～作業療法学会での発表を通して～

作業療法士　寺倉恭子



過日行われた岐阜県作業療法学会にて、私たちしずさと診療所リハビリ科で取り組んでいる活動の一つを「通所型サービスCにおける面談支援の一事例～MTDLPによるリエイブルメント～」と題して発表させていただきました。

介護予防・日常生活支援総合事業の通所型短期集中予防サービス（通所型サービスC）は、身体への直接的な介入を中心とせず、面談を中心とした支援を行うことが特徴です。

対話を大切にし、お話を重ねる中で、ご本人も気づいていなかった強みを一緒に見つけ、「もうできない」とあきらめていた活動に再び取り組めるようになりました。この事例を通して得られた学びを発表し、お陰様で最優秀演題賞をいただくことができました。

西濃医療生協には、班会やサークル活動など、地域に根ざしたさまざまな取り組みがあります。今回の受賞は、こうした活動を日頃から大切にしている西濃医療生協という環境があってこそのものだと感じています。ご協力いただいたリハビリテーション科スタッフをはじめ組合員の皆さまに感謝いたします。

読者の声

衆院比例定数の削減は本当に必要なのでしょうか

なぜ定数削減なのか。一つの理由が人口減少だそうです。戦後初の選挙の際、定数は４６６人でした。その後５００人を超える時期がありましたが、１９９４年以降減り続け現在は４６５人に（戦後初と同定数）。人口増加時にそれにふさわしく増員してこなかったため、現在G７各国の下院（衆院）の定数と比較して最低（米国除く）となっています。つまり人口減少は理由にならないですし議員が多すぎるということも当てはまらない。

もう一つの理由が「身を切る改革」だそうです。それをいうなら税金から政党に助成される交付金（約３０７億円）を直ちにやめるべきではないですか。いつまでたっても「政治と金」問題が解決できない、４年前には「裏金事件」も発覚。そんな政党に税金使って助成などあり得ません。

国民を代表する国会議員の削減は民意を歪めます。まして小選挙区には手を触れず比例のみ削減は許されないと思うのですが。

M

スクエアステップ班会のご案内

スクエアステップ長松班	長松上町公民館	第１水曜
スクエアステップ班	青墓地区センター	第４木曜
うるう るんるん	青墓地区センター	第３水曜
スクエアステップ班	老人福祉センター	第１木曜
今日も元気だ	中川地区センター	第３水曜
名水班	組合員宅(大垣市加賀野)	第３日曜
げんきひろば	江東地区センター	第１木曜
牧田班	組合員宅(上石津町牧田)	第３木曜
上石津スクエアステップ班	悠楽苑	第２月曜
関ケ原小池班	組合員宅(関ケ原町)	第2・4水曜
組合員より処“ふわのさと”	垂井町地蔵	第１水曜
神田班スクエアステップ	神田会館	第２火曜
安八班	安八町中央公民館	第２木曜
川西班	神戸町ふれあいセンター	第３火曜
南方班	神戸町南方公民館	第２火曜
ステップエクササイズ	池田町中央公民館	第2・4木曜
広幡班	養老町広幡公民館	第2・4日曜
スクエアステップ海津	海津市みかげの森しもたど	第4火曜

お問合せ　組合員活動部 松岡まで　090-1989-4254

スクエアステップ 体験交流会を開催

西濃医療生協の健康づくり班会のなかで、17地域に広がるのがスクエアステップです。さらに広げていこうと各地で体験交流会を開いています。

今回は、９月30日にコープぎふ西濃支所（大垣市古宮町）で開催しました。初体験の方も含め17人が参加しました。

「一人暮らしなのでこんなに声を出したことがなかった。皆さんと笑って楽しかった」「初めて参加した。面白くて楽しかった」「毎日やっていると脳トレになる」などの感想がありました。

次回は、来年３月に関ケ原町で行う予定です。



新入職員紹介

しずさとデイサービスセンター



介護士　名波（なわ）　香（かおり）

介護職は未経験ですが、初任者研修を取得し、介護の仕事に挑戦したいと思い入職しました。デイサービスで利用者様一人ひとりに寄り添い楽しく過ごしていただけるように心がけたいと思っております。わからないことを学び、少しずつ仕事を覚えたいと思います。よろしくお願いします。

グラウンドゴルフで楽しく健康づくり

日にち　　※12時30分プレー開始
11月　11日(水)　18日(水)　27日(金)
12月　３日(木)　９日(水)　16日(水)　24日(木)
１月　８日(金)　13日(水)
場　所　三城公園　ソフトボール場
問合・申込先　　河村秀一　090-5450-3227

憲法を生かして一人ひとりが大切にされる平和な社会を

第53回西濃母親大会

「はて!?」自分らしく生きるために
～今も続く「虎に翼」の世界で～

講師　吉田恵里香さん
（連続テレビ小説「虎に翼」脚本家）

主人公の小さな「はて？」が大きな力になっていく……戦前・戦後から平成に至るまでの女性の人権が獲得されていく様子を目の当たりにすることができました。「不条理なことに対して社会に声を上げていく勇気」「誰もが自分らしく生きることの大切さ」を教えてくれた脚本家吉田恵里香さんのお話を聞きます。

日時　2026年11月23日(月・祝)
会場　大垣市情報工房
13時　開場　　13時30分　開会
資料代　800円（18歳未満無料）
子ども広場・託児あり

＜問合せ＞西濃母親大会実行委員会
TEL 090-2689-3438(山岸)　　FAX 0584-74-0735
Mail　kyososn@yk.commufa.jp

ウォーキング

日にち　11月16日(月)　　雨天11月23日(月)
行き先　千本松原(治水神社)と船頭平公園(閘門)
　徳川幕府の命による木曽三川の治水工事で犠牲になった薩摩藩士を祀った治水神社を訪問。その後、船頭平公園の閘門を見学
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400円

日にち　12月14日(月)　　雨天12月21日(月)
行き先　お千代保稲荷神社(平田町)とショッピング
　輪之内町にある乙姫公園に駐車し、平田町にあるお千代保稲荷神社までウォーキング。お千代保さんで１時間自由時間とりショッピングや参詣
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　080-9832-3399
　　梅村民雄　090-4232-9057

山楽会

日にち　11月９日(月)　　雨天中止
行き先　横蔵山・シャクナゲ平（562m）
　横蔵寺の紅葉を満喫し東海自然歩道を登ります
健脚度　　中級の下
歩行時間　2.5時間＋２時間
集合場所・時間　しずさと診療所　8:00
持ち物　弁当、お茶、雨具、登山靴、杖
会　費　200円＋交通費400円

日にち　12月７日(月)　　雨天・降雪時中止
　※今回は第１月曜です
行き先　養老アセビ平（標高788ｍ）
　アセビ平「スカイテラス」からの展望に期待。紅葉が残る林道(3.7Km)を登ります
健脚度　中級の中
歩行時間　２時間＋1.5時間
集合場所・時間　しずさと診療所　8:00
持ち物　弁当、お茶、雨具、防寒具、杖
会　費　200円＋交通費300円

問合せ　梅村民雄　090-4232-9057
　　杉野茂樹　080-9832-3399

※日程は変更する場合もあります。詳細は、問合先までお尋ねください。

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
◎看護師　常勤または非常勤
◎介護福祉士・介護士　ショートステイ：非常勤
◎理学療法士　常勤または非常勤
作業療法士・言語聴覚士　非常勤

詳細は本部 中村まで　電話 0584-92-3268

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受けします。

日にち：12月10日（木）　1月21日（木）
場　所：しずさと診療所内

〇相談時間：午後３時～４時半※１件あたり30分
〇事前申込みが必要です。本部　0584-92-3268

医療や介護、日常の暮らしに関わること、身近にあったことなど、本紙への投稿をお待ちしています。郵送、メール、ＦＡＸでお送りください。

Mail : jimukyoku@seinou.coop　FAX 0584-93-1169
機関紙編集委員会

不破支部

歴史ウォーキング　今須宿を訪ねて

日　　時　11月17日（火）
9:30集合 12時解散　小雨決行
集合場所　国道21号沿い　今須入口駐車場
行 き 先　妙応寺　今須宿問屋（旧山崎家）
車返しの坂　寝物語の里
距　　離　往復約３Km（なだらかな坂あり）
防寒具、飲み物をお持ちください
※解散後希望者は「奴笠」にてランチできます
問 合 先　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お願いします

日にち　11月22日（日）雨天の場合11月29日（日）
※集合時間は午前８時
集合場所　しずさと診療所
問合先　正岡礼子 0584-27-5957
※12月～１月は、お休みします。

ひまわり喫茶 《お手伝いできる方募集中です》

■ 毎月第４火曜日 10時～11時30分
■ 介護センターしずさと 多目的ホール
■ レギュラーコーヒー　１杯 100円
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	鈴木	柄澤	柄澤	柄澤	阿川	※２
	第２診	塩澤	阿川	粕谷	鈴木	鈴木	―
	第３診	―	―	―	―	※１	―
14-17時	訪問診療	鈴木 塩澤	阿川	粕谷	鈴木	鈴木	
17-19時	第１診	鈴木		泉		柄澤	

※１　金曜日の第３診察室
柄澤医師がエコー検査を行います
阿川医師が胃カメラ検査を行います

※２　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

＜医療生協・医療・介護のお問い合わせは＞

▼本部
〒503-0982　大垣市久徳町153-1
電話　0584-92-3268

▼しずさと診療所
〒503-0982　大垣市久徳町153-1
診療　電話 0584-93-1170　FAX 0584-93-1169
リハビリ　電話 0584-93-1179　FAX 0584-93-0345

▼デイサービスひのき
〒503-0981　大垣市桧町706
電話 0584-93-0310　FAX 0584-93-0311

▼介護センターしずさと
〒503-0981　大垣市桧町1452
電話 0584-91-3912　FAX 0584-93-1151
・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