

やましろ健康医療生協ニュース



医療生協ニュース
作成・発送・配達
担当者の懇親会
～4年ぶりに開催～

毎月4千部発行している
ニュースづくりは、作
成から配達まで、250
人余りの組合員の協力
で進められています。※

※3月30日、この間コロナ禍で開催
できなかったニュース発行に携わる
組合員の懇親会が4年ぶりに催され
35人が参加しました。

食事をし、懇談・交流を深め、組合
員による手品も披露され(写真)楽し
い一時を過ごしました。



発行：やましろ健康医療生活協同組合
編集：広報委員会 **No.366**
〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1
TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyuu.jp>

検索「やましろ健康医療生協」

※住所、電話番号の変更、同居家族の変更等
の場合はお知らせ下さい。

組合員数 4961人(3月末現在)

5月のご案内

- 絵手紙サークル
16日(木)午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」JR宇治駅
17日(金)午後5時30分～6時30分
- 健康体操教室 2部制です。
18日(土)午前9時～・11時～
事前予約制 申し込みは受付へ
- 法律相談(予約制です)
21日(火)午後6時～8時
- ニュース発送作業
24日(金)午前9時～

6月から10月まで特定健診が行われます。この機会に受けましょう。

お楽しみ健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがい7ヶ所を書き、住所、氏名、電話番号を記入の上、送付して下さい。FAX、持参でも結構です。

●正解者のうち抽選で5人の方にクオカードを進呈します。当選者のお名前はニュースで紹介されます。

●締切り 5月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「看板の園の文字」「看板の花飾り」「左の子のボタン」「時計の針」「園舎の窓の人」「桜の花」「右のチュールリップ」の7ヶ所でした。応募数46人・正解は4人ででした。抽選の結果、次の方が当選されました。

中平 一二三 (宇治市)
 田中 武敏 (宇治市)
 野邊 丈一 (宇治市)
 河合 敏彦 (宇治市)
 祐谷 知須子 (宇治市)

クイズの答えといっしょにいただいたお便りは「声」欄で紹介させていただきます。ご了承ください。ご了承ください。



絵や線の濃淡は含みません



5月24日(金)の午前中です。一ニュースの封筒詰めにご協力下さい。6月号の封筒詰め作業日は5月24日(金)の午前中です。広報委員会

あさくら診療所は月・水・木の午前診療・倉田外来は予約制です。土曜日は、1・3週のみ。

	月	火	水	木	金	土
午前	河本内 西田内	河本内	河本内 池野内	河本内 平松内	河本内 倉田(1・3)	河本(1・3)
午後	往診	往診	往診	予約外来 神経内科(2・4)	往診	
夜	河本内	上赤内	富岡内	休診	河本内	

★あさくら診療所 医師体制表

午前の診察は 9時～12時
 夜の診察は 6時～8時
 電話 0774-46-5151

★あさくら診療所歯科 医師体制表

診察は予約制です。時間はお問い合わせ下さい。急患の場合はご連絡下さい。
 電話 0774-41-3335

予約外来・検査(医科)

胃カメラ	第1・3土曜午前
腹部エコーをはじめ各種エコー	第1・3・5火曜午前
	第2・第4木曜午前
	第1土曜午前
栄養指導	第1・2・4・5金曜夜 第3土曜午前
各種予防接種は随時実施	要予約

	月	火	水	木	金	土
午前	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	休診
午後	赤毛	中村	赤毛	休診	中村	
往診	中村	赤毛	中村		赤毛	
夜	中村	休診	中村赤毛	休診	赤毛	

4月より診療体制が変更となりました。ご確認お願いします。

6月から報酬改定に伴い窓口の負担金が変わります。

いてカメラに納まったのを思い出しております。

城陽市 大畑輝子さん

今回はすぐに7つわかったでえ！2月末に風邪をひいてなかなか治らず近くの内科でお世話になった。元看護師の友人いわく、その続く微熱は「悲鳴熱」や！体、年相応の生活をしないと体が悲鳴をあげて知らせてるんやと。彼女の造語らしいがなるほどと思っただい。

京田辺市 所川和美さん

都々城小の同窓会を早くという声がチラホラ……。幹事の方ちよつとあわてますが、もうすぐ案内状が届くのでしよう。もちろん会場は四季彩館です。

宇治市 中川学さん

ロシアがウクライナ侵略を開始してから2年を経過。大統領選ではプーチンが再選されたが、これはナワリヌイ氏ら有力な対抗馬を殺害排除してきた結果の茶番でしかない。一方、氏の葬儀に万を超える市民が行列をなしたというところで、正常な民衆の動きは捨てたものではない。

プーチンの悪行を許さない世論の勝利を願うばかりである。

宇治市 河合敏彦さん

昨年の夏少し動くと息切れ、すぐ回復したので夏バテだと思っていました。が、だんだん悪化、あさくら診療所で診てもらおうと肺に水がたまっていると言われ救急車で病院に搬送。水を抜き、検査を受けると最悪の中皮腫、数十年前働いていた工場のアスベストが原因でした。12月に労災申請、3月決定通知を受け取りました。レイ

オン工場には毒ガスCS2、ナイロン工場には悪魔のサイレントキラーアスベストが存在していました。

宇治市 武市千恵美さん

今年二人の孫が高校と小学校に入学します。

城陽市 濱田あつ子さん

抜歯寸前の歯を「抜きたくない」と言うと、平田先生は「少しでももつたらもうけものや」と根気よく治療してくださいました。お陰さまで今のところ抜か

ずにのこっています。お世話になりありがとうございます。

宇治市 森川和子さん

十五年前に禁煙と断酒しました。その後体調がいいように思います。

宇治市 石野望さん

「戦争国家」への道 戦闘機の共同開発・海外輸出の閣議決定 岸田政権の暴走止めましょう。

岸田政権は、公明党の合意を得てこれまでの政府見解(1976年2月)三木首相時代①国際紛争の助長を回避する②憲法の精神にのっとり武器の輸出を慎む。を踏みにじり憲法の理念に反し殺傷兵器輸出に踏み出そうとしています。岸田さんは熟考しないで暴走(本人わかつてない?)「戦争国家」止めましょう。

宇治市 滝林康子さん

骨粗鬆症、骨もろくなり、今は腰痛にトイレ行くのも困難、ケアマネの補佐により一か月振りに浴槽デイでの体はスッキリ。今はコルセット着用でも痛みはとれず。能登半島や台湾地震の方、生活も一変、心のケアやボランティアの助けを受け前向きに頑張ってるね。私は寄付しました。

久御山町 中村都子さん

5月になったら後期高齢者になる。免許の更新もやって来る。孫達には「もう運転やめたら？」なんて言われるけどまだまだ車を降りる気はない！大好きなジムニーにこれから10年は乗り続けるつもり。私の周りの先輩は85才で、まだ元気な現役ドライバーだもの。私も遠くは避けて、安全運転で頑張ろう！何より運転が大好きだから！

宇治市 木下節子さん

足軽く 桜の下を スキップの子 春光や ランドセル走る 孫の道 うぐいすの 里の山川 母の笑み やぶ椿 一壺一花 椿寺

城陽市 杉山潔志さん

岸田自公政権は、3月26日、イギリス・イタリアと共同開発する次期戦闘機を第三国へ輸出できるよう防衛装備移転三原則の運用指針を改定しました。侵略兵器にもなる戦闘機の輸出は、国際紛争解決の手段として戦争や武力による威嚇を永久に放棄した憲法9条

違反です。兵器産業の育成は企業や従業員に業績・賃上げのための戦争待望意識を生じさせます。閣議決定だけでの武器輸出は国民主権に反するやり方であり、許されません。

宇治市 畑中富佐子さん

映画「戦雲」を見た。沖繩与那国、宮古、石垣の美しい島々、琉球弧で日米政府が急速に軍事要塞化を進めている。ミサイル配備、弾薬庫の大増設、島の人々の必死の反対にも全く耳をかさず、全島避難の計画まで……。この京都でも祝園を巨大弾薬庫へと変える計画も。日本はついに「戦争できる国」から「戦争する国」になってしまった。このことを私達だけじゃわかって

いるんだらうかという思い、胸切り裂かれる思いで見た。

城陽市 前田咲子さん

桜がきれいに咲いていい季節になりましたね。クオカードで弁当を買ってお花見に行きたいです。

いつも、たくさんの「声」をありがとうございます。200字以内で10日までにお願います。(広報委員会)

～年に1度の健診があなたの健康を守ります～

対象者

宇治市・城陽市・久御山町・京都市の次の方

◇国民健康保険加入または生活保護世帯の40歳以上の方

※今年度中に40歳になる方も含む

◇後期高齢医療保険加入の方

特定健診は全員無料です

実施期間

2024年6月1日(土)～2024年10月31日(木)

受付時間

午前 8:30～12:00 ※(土)は第1・3のみ診療

夜 17:30～19:30 ※(月)(火)(水)(金)診療

予約方法

予約が必要⇒(月)(水)(金)の午前 ☎0774-46-5151

予約は不要⇒(火)(金)(土)(第1・3)の午前、(月)(火)(水)(金)の夜

健診項目

診察・身体測定・検尿・心電図・血液検査

その他の検診

大腸がん検診、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診も実施しています。

こちらの検診の対象者や費用負担等は、事前に各市町に確認してください。

社会保険の家族・国保組合の特定健診

それぞれご加入の保険者に問い合わせ、受診券を取り寄せて事前にご相談ください。

わたしのひごと
いよいよ我々こそが
出番の時
理事 平林英雄

今年元旦早々に能登半島が、年度が替わった途端、台湾から沖縄にかけて大震災に見舞われた。3ヶ月が経った今でも六千人を超える被災者のみなさんが学校や旅館等での避難生活で苦しんでおられる。台湾やイタリアでは国・近隣自治体が復旧作業に責任を持ち、当該自治体は被災住民の生活支援に集中するのだという。原発が近く激しい断層隆起対策を含め、岸田政権は震災復旧にもっともっと力を入れるべきだ。

▼世界を見れば16カ所以上の国境の壁が、侵略・ジェノサイドの渦中にあり、今年も終わりそうにない。国連は停戦の役割も果たせず、戦争促進大国が指導者面してフェイクニュースをばらまき嘯いている。中でも在日米軍基地の果たしている役割は極めて大だ。昨秋、大手マスコミならぬ「赤旗日曜版」にすっぱ抜かれた裏金事件でアップアップしている岸田政権は、その解明もそっちのけで24年度予算を強行、あろうことか次期戦闘機輸出を閣議決定した。

▼いよいよ我々こそが出番の時。京都市長選は非常に残念だったが、8月には久御山町長選、暮れには宇治市長選、さらに来年は城陽市長・市議選だ。急いで候補者を!! その人を先頭に何より切実な住民要求を多くの住民自身の参加で市・町当局につぎつげよう。国会ではチャンバラ、自治体では対共「オール与党」はダメだ。市民と野党が団結して民主的自治体確立を!この力で70年知事選のように憲法が輝く『日本の夜明けを京都から』そして『この『やましろ』から』全国に広げようではないか。今年、来年は我々の勝負の年、頑張ろう!!

野山を歩こう会5月例会ご案内

- 行き先：東近江 雪野山ハイキングコース
- 日時5月12日(日) 費用：交通費 2160円
- 集合：JR京都駅 2階西改札口 8時30分
- 持ち物：弁当・水筒・行動食・雨具・ストック
運動靴は不向きです。
- 検温・体調管理・マスクの着用を徹底します。
- 申込 尊田 22-8657 池本 43-2604 まで

健康体操教室のお知らせ

日時5月18日(土) 参加費1回500円

1回目 午前9時～10時30分

2回目 午前11時～12時30分

講師：友久典子さん(理学療法士)

会場：あさくら診療所ホール

*動きやすい服装・タオル・水筒・上履き
予約制です。あさくら診療所受付まで。

带状疱疹ワクチン接種のお知らせ

要申込

水痘ワクチンと带状疱疹ワクチン（シングリックス）があります。

50歳以上の方が対象です。健康保険は使えません。

带状疱疹は、水疱と痛みを特徴とする病気です。痛みや痒みを感じてから2～3日後に皮膚に分布する神経に沿って帯状の水疱が出現します。

通常は2～4週間で皮膚症状が治ります。

- ・子供の頃に水痘にかかると、治った後も水痘・带状疱疹ウイルスが神経節の中に長期間潜伏します。
- ・加齢や疲労など免疫力が低下すると、潜伏していたウイルスが活性化して带状疱疹を発症します。
- ・带状疱疹の皮膚症状が治った後も長期間痛みが残る带状疱疹後神経痛になることがあります。
- ・50歳以上の方については、ワクチンを接種することで発症予防、重症化予防が期待できるとされています。
- ・ワクチンは、乾燥弱毒性水痘ワクチン『ビケン』と乾燥組換え带状疱疹ワクチン『シングリックス筋注用』があります。ワクチン接種については医師にご相談してください。

*ワクチン接種は申込からおおよそ1週間かかります。

名称	乾燥弱毒性水痘ワクチン『ビケン』	乾燥組換え带状疱疹ワクチン『シングリックス筋注用』
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
効能	水痘・带状疱疹の予防	带状疱疹の予防
発症予防効果	50～59歳 約70% 60歳以上 約50%	50歳以上 約97% 70歳以上 約90%
带状疱疹後神経痛予防効果	60歳以上 66.5%軽減	50歳以上 100%軽減 70歳以上 85.5%軽減
効果持続期間	5年程度	9年以上
副反応等	注射部位の腫れや痛み：5%以上 皮膚の発疹や倦怠感：1～5% 関節痛：1%未満	注射部位の腫れや痛み：10%以上 倦怠感：1～10%未満 関節痛：1%未満
接種対象者	50歳以上の人	50歳以上の人 または带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の人
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
接種回数	1回	2回 2ヶ月間隔

参考 国立感染症研究所HP ジャパンワクチン株式会社HP ワクチン添付文書

費用	公費対象者は無料 組合員：5,962円 未加入：8,316円	現在公費対象はありません 組合員：41,800円 (1回20,900円) 未加入：52,800円 (1回26,400円)
----	--------------------------------------	--

法律相談（予約制） （無料・1件30分）

- 5月21日（火）午後6時～8時
診療所2階会議室
- 京都南法律事務所の弁護士さんがお聞きします。医療生協の組合員とご家族が対象です。
- 受付は20日の午前中までです。

園芸サークルのお知らせ

毎月第3土曜午後1時～

診療所の中庭で、来院されたみなさんに、季節のお花をご覧いただきたいと活動しています。お花の好きな方、ぜひお仲間になってください。
谷口まで 090-7766-3075

声 声 声

宇治市 後藤和子さん

あさくら歯科でいつもお世話になっていきます。60歳の6月4日に検診を始めて16年。年2回のはがきのお知らせを頂きありがたいです。「8020」を目指して今も25本を大切に口中の健康が身体全体に及ぶのを知って尚更頑張ります。ありがとうございます。

城陽市 田中武敏さん

ようやく春らしくなってきました、新芽が顔を出してきたわが家の木々達にホッコリします。太陽と水の大切さ、人々もおかげ様という感謝の気持ちで毎日頑張っています。何よりも健康です。

井手町 谷田みさおさん

健康食品(サプリメント)による被害で死者まで出ていることに不安を感じます。「ひよつとするとこの食品も?」の思いが広がっているのではないのでしょうか。日々の食事の中で充分栄養がとれ

ばいいのですが「〇〇にいい」とCMがあふれ、購入してしまうサプリ。慎重にならざるを得ません。

精華町 酒井幸男さん

敬宮愛子様が今年学習院をご卒業になった。卒論「式子内親王とその和歌の研究」と聞いて嬉しくなった。当初の理系志望から宗旨替えして、ちょうど5年前日本文学科を卒業し、国語の教員になって今も万葉集をやっているが、抑々日本文学にひかれるきっかけとなったのが、新古今集巻頭歌、式子内親王の「山深み春とも知らぬ松の戸にたえだえ

かかる雪の玉水」だったからである。春まだき、ひとり草庵で隠棲している作者の、春の訪れにも音なう者なき寂しさを、今も時折思い起こすのである。

宇治市 中平一二三さん

初めて応募します。私は夫婦別姓で通っていますが入籍している為、健康保険等夫の姓です。病院に行くときは名前を呼ばれるとき特に気を付けたいといけません。いつまでも夫婦同姓にこだわる自民党政権をは

やく終わらせたいです。城陽市 村田義孝さん

「選挙に行こう!」キーホルダーを製作しました。無償で配布していますのでお気軽にお声掛けください。政権交代を実現しましょう。

宇治市 狭間良子さん

京銀の前の道路に水が溜まって通行に困っています。役所へTELしたら、府の道路課を教えてもらってたのんだ所、雨の日にすぐ見てもらって翌日工事が始まり、もつとはやくTELすればよかったです。

宇治市 杉井輝子さん

あさくらニュースの配達少しなのですが、お手伝いをさせて頂いています。三月三十日にお楽しみ会があり参加致しました。手品どんな仕掛けがしてあるのかな?目をこらしたりその折のトーク等に久々に大笑い、ビンゴも必至に番号を探したりと楽しく診療所の先生方の色んな準備に感謝致しました。とぼとぼ歩きですが右・左と足が何とか動く間お手伝いさせて頂き

たく思っています。本当に有難うございました。城陽市 稲富喜美子さん

桜の開花が遅くなっている。菜種梅雨のせいなのか?春にこんなに雨が続くとは。つぼみのかたさからまだ数日かかりそうです。ね。桜の花が咲くと気分までうきうき。早く咲いてほしい。待ち遠しい限りです。

宇治市 野邊丈一さん

三月から組合に加入させて頂きました。歯科の運転手として働かせて頂きます。よろしくお願ひします。

宇治市 山根ますおさん

当年3月11日で83才、娘3人からいつまでも元気で長生きしてちょうだいとメールが届く。世間様で邪魔者扱いされ見向きさえせん年ですが、ありがたいことです。口だけしか動かんダメ親父ですが、良い娘に育つたもんです。亡き母親がちゃんと娘に言い聞かせてくれました。たんかもしれません。よく親子関係が崩れていく話を聞きますが、一言にありがたいことです。これから一日一日子供達の家族に心配かけんよう悔いが

なく過ごせたらと欲張りな事言ってます。宇治市 宮崎久美子さん

紅麴サブリの話がもちきり。製薬会社に何か問題があるのはもちろんとしてサブリメントなんてやたらと

のむものでないと思うのは古いですかね。コウジキンは昔から安全なものと考えられます。

宇治市 高林榮子さん

現在夫婦で歯科でお世話になっていきます。入れ歯なしの夫妻で頑張っております。(夫80才 妻79才8ヶ月)毎回投稿しております。楽しみにしていますのでよろしくお願ひ致します。

木津川市 中野やすこさん

今から何年位前になるでしょうか、「戦争遺跡の会」有志で「山本宣治」先生のお墓参りをさせて頂いた日の事です。本当に寒い日で、当時はお元気だった池田一郎先生が一生懸命お線香に火をつけて下さっていました。

「皆様は母の命日にお参りに来て下さったのですか?私達も東京からお参りに来ました。娘と孫です。」と上品な三名の女性が来られ、会員もご一緒させて頂

Satoko の 性と生の おはなし

第8話



新年度が始まり、桜も満開に咲き誇り、新緑の季節へと移り変わりましたね。また、一年健康に過ごせるよう、体調の変化にも気を付けたいところです。さて、今回は「感情」の怒りについてのお話でした。実は怒りは二次感情であり、怒りの下に一次感情があると、怒りのお話を話しました。

新年度が始まり、桜も満開に咲き誇り、新緑の季節へと移り変わりましたね。また、一年健康に過ごせるよう、体調の変化にも気を付けたいところです。さて、今回は「感情」の怒りについてのお話でした。実は怒りは二次感情であり、怒りの下に一次感情があると、怒りのお話を話しました。

私自身も、子どもがトラブルにあったとき、いつもと違う状況の時に、話してくれて早期に対応できたことがありました。もちろん、子どもが誰に相談するのは、子ども自身が決めることですが、子どもが悲しい気持ち、悔しい気持ちを話してくれた時に、否定的な言葉掛けで返されると、さらに悲しくなってしまう。大人でも同じですよ。普段の会話から、言葉にして伝えたり、肯定的に聴くことで、喜びは2倍に大きく、悲しみは半分小さくなっていく、日常生活では非やってみてはいかがでしょうか？

1、「話してくれてありがとう。どんな気持ちかな？」
2、「あなたの話を信じるよ」
3、「あなたは悪くないよ（あなたがそんなことされていいわけがない）。どう感じるでしょうか。こういった言葉の積み重ねは、話してもいいんだ、気持ちや楽になった、といった子どもの安心感に繋がります。」

絵手紙サークル

5月16日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで

(090・2014・

0326)



2024年 平和行進

6月23日(日) 午前9時

宇治市役所～大久保交差点～城陽市役所
核兵器禁止、政府の核兵器禁止条約批准を求め、全国各地から広島に向け、「平和行進」を行います。みなさんの参加を訴えます。

2024年度総代会開催要項
6月23日(日)
午後1時30分～

あさくら診療所ホール

総代定数 120人

2023年度決算・まとめ

2024年度予算・方針

役員選任

役員報酬

30周年記念事業

(今年9月で開設30年)

さぽーと ゆう・ゆう・ゆう(訪問介護)ヘルパー募集

- 介護福祉士・介護職員実務者研修資格
- 自転車・バイク移動が可能な方
- 1日、1時間からでも可能です。
- 時間給 1200円～ (定期昇給あり)
- 0774-54-5055 所長 小野るい子まで

第46回全日本民医連総会 沖繩大会に参加 あさくら診療所 事務長 佐藤良太

2月2日より3日間の日程にて沖繩で全日本民医連定期総会が開催され、本総会に参加する機会を得ることができました。

初日より活発な討論や報告が交わされ、旧優生保護法に対する率直な反省と教訓や、無保険者や外国人・経済的事情を抱えた方などに必要な医療や介護にアクセスできないことをよしとしない姿勢を明確に打ち出すなどされました。また石川からは能登半島地震において避難所より出勤する職員と生き残った罪悪感(サバイバズギルド)に悩む姿が紹介されました。



において行政と連携することで沖繩協同病院の建設にこぎ着けたのは政治が変わると医療もかわるといことが如実に表れていました。

2日目に行われた分散会で全体で630を超える発言があり、やましろ健康医療生協としてPFAS調査について報告いたしました。PFASについては大阪民医連の取り組みも環境分野の取り組みとして国や自治体の責任ある対応も含めて盛り込まれました。その他、コロナ禍のケアにおける不安全感、限界医師集団と形容された後継者不足やLGBTQの

取り組みなどが報告されました。

3日目には激論の結果総会スローガンが修正される事態となりながらも全議案が無事承認され、総会は幕を閉じました。

その他にも水俣病の取り組み、訪問介護基本報酬引き下げや分断を生む処遇改善加算、まちづくりの取り組みやアウトリーチ活動、「世間が痛い」と医師も痛い。「苦しい」ときは外に行け。」といった言葉など、本総会で学んだことは多岐にわたりぜひ今後に生かしていきたいと思えます。

最後になります。総会の合間を縫って嘉数高台公園より普天間基地を見学してきました。そこにあるのが当然と言うように住宅街のど真ん中に鎮座するオスプレイ(左写真)は、今もなお抑圧される沖繩を実感させ自分にかけるのかを問いかけているようでした。



あさくら診療所 〈通所リハビリ ヘルパー〉

- 介護福祉士・介護職員実務者研修資格
- 月・火・木・金 8:40~16:40
- 時間給 1200円~
(定期昇給・処遇改善手当)
- 0774-46-5151 福本師長まで

