

やましろう健康医療生協ニュース



昨年は雨天のため、あさくら診療所ホールで
ステージ企画を行いました。
たくさんの方が楽しみにされています。

発行：やましろう健康医療生活協同組合
編集：広報委員会 **No.377**
〒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「やましろう健康医療生協」

※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 4991人 (2月末現在)

2025年4月のご案内

- 園芸サークル 診療所中庭
5日・19日(土) 午前8時30分～
- 野山を歩こう会
5日(土)阿武山～大阪摂津峡
- 法律相談 (予約制です)
15日(火) 午後6時～8時
- 絵手紙サークル
17日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」近鉄寺田駅
18日(金) 午後5時30分～6時00分
- 健康体操教室 1部制に変更です。
19日(土) 午前10時～
事前予約制 申し込みは診療所までへ
- やましろう健康まつり
20日(日) 10時～ あさくら診療所
- ニュース発送作業
24日(木) 午前9時～

やましろう健康まつり4月20日(日)に開催決定

お楽しみ 健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがいがい7ヶ所を書いて、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します。

●締切り 4月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「写真の足」「山宣の服」「献花台の花のリボン」「九六回」「左後ろの生垣」「のぼりの医療生活」「右の旗の幅」の7ヶ所でした。
応募数31人・正解は31人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

山口 芙美子 (城陽市)
橋田 安子 (宇治市)
清水 隆司 (城陽市)
本田 勝久 (木津川市)
堀井 洋二 (城陽市)

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ことがあります。ご了承下さい。



絵や線の濃淡は含みません



「ニュースの封筒詰めにご協力下さい。5月号の封筒詰め作業日は4月24日(木)の午前中です。」
広報委員会

	月	火	水	木	金	土
午前	河本内 西田内	河本内	河本内 京大より内	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
倉田医師の診療は第1・3 金 午前
要予約

★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

池野医師は3月末で退任・京大循環器科より配属されます。

予約外来・検査(医科)

胃カメラ } 第1・3土曜午前
腹部エコー } 第1・3・5火曜午前
をはじめ } 第2・第4 木曜午前
各種エコー } 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	

5月3日の憲法記念日によせて「意見広告」を行います。(要申込 1口500円)

57年分のゴミを出して疲れましたが、すつきりもしました。新しくなった寝室でどの位過ごすのかな?と思いつら、一新するのはとても楽しみです。

宇治市 畑中富佐子さん

前に書いた映画「いもうとの時間」を見に行った。毒ぶどう酒事件の全容、奥西さんの無念、それを晴らすべく生きる高齢の妹、岡美代子さん、なぜ検察、裁判所は誰が見ても無実なのに認めようとしないのか。妹さん94歳、存命中に勝利を!国民救援会もがんばっている。そして、製作者の阿武野勝彦さん(東海テレビの名プロデューサー)が映画の後話され、おしゃべりできた。ミーハーだけど、これがとつてもうれしかった。

宇治市 寺内直子さん

「あさくら八朔」がおいしい!数年前初めて購入できて、次もとずっと思っていたが、タイミングが合わずじまいだった。柑橘類の

中で一番好きだ。3コマとめて皮をむきタッパに入れておくと、またたく間になくなる。なぜ、こんなにおいしいのか。日頃、どんな作業をしておられるのだろうか。とにかく、お世話してくださる方々に感謝!です。

城陽市 堀井洋二さん

朝夕1日2回、愛犬との散歩が楽しいです。散歩をしているといろんな出会いがあります。先日、いつもより朝早く出かけると、休耕田のところにキツネがいました。そのキツネは、私達が過ぎ去るまでじっと見つめていました。人間に慣れてきているのかもしれない。愛犬は14才になりました。私は、このごろ歩くのが以前よりしんどくなってきましたが、これからも散歩を楽しみたいと思います。

城陽市 竹村心一さん

妻が、昨年から、祇園石段下にある七味専門店に働いている。仕事は早番と遅番があり、早番は4時あがりだが、残務があつて帰宅

は6時を回ることが多い。そのため必然的に夕食は私を作ることになる。台所に立つのは好きだが、毎日となると私が作れるメニューに限りがあり、時々手ぬぎになる。そのため、TVの料理番組を見たり、レシピ本を見たりしながら、何とか家族を飽きさせないように思つて頑張っている。最近少し腕が上がってきたかと自負しています。

宇治市 石野望さん

国会無視の「密室協議」
予算の審議を国会の場で
自・公・国民民主の協議の
決裂。日本維新の会が「高校無償化」や社会保障費4兆円の削減などと引き換えに
来年度予算案に賛成など、
国会審議をせず「密室協議」をマスコミが連日報道。議論の中身も全体明らかにされず、なぜ高校無償化か財源どうするか。生徒さんの国籍の扱いは?私学の学費の値上げにつながるのでは?等々の疑問に答ええない。野党の取り込み密室での「談合」、国会無視して自

民党政権の延命。少し前の国会見てる様です。

久御山町 中村都子さん

2人目のひ孫が産まれて2ヶ月半。想像以上の忙しさに体がついていけない。それでも2歳になったばかりの御兄ちゃんがママを独り占めして喜々としているのを見ると放つて置けない。話しかけあやすと笑顔で応えてくれるひ孫には完全降伏!孫娘の子育て応援の為に体力をつけていかないと:これが一番の難関。少しでも役に立てたら幸せ!!過信はしないで頑張ろう!!

宇治市 南川多津夫さん

癌や糖尿病、筋萎縮症などの難病、長期間治療に心身ともに頑張っておられる患者さんや家族、治療に携わつて医療関係者、その財源的な支えを奪い取る高額医療費の自己負担額の上限アップ。政党助成金という税金を受け取つた自公維新の3党は、医療費の4兆円削減の劇薬を

含む予算案に賛成した。この国はどこまでひどくなるのか、薄ら寒くなりました。抗議の思いで詠んだ1首です。
長の日をつらい治療に耐える人 奈落に落とす医療費削減

いつも、たくさん「声」
ありがとうございます。2
00字以内で10日必着で
願います。(広報委員会)

園芸サークルのおたより

次回4月5日・19日(土) 午前8:30~

診療所 中庭にて実施します。

桜の花ももうまぢか、花壇の花も赤・黄色と色どりを見せてくれます。診療所に来られた時はぜひ見てください。自宅で増えすぎた苗がありましたら、ご提供ください。一緒に活動していただける方、お待ちしております。

退任のご挨拶

あさくら診療所初代所長池野文昭医師が3月末で退任

あさくら診療所の創設に関わり初代の所長となつてから31年も経ちました。

初期の8年間を所長として勤め、その後も非常勤として関わってきました。民医連の医療機関がない京都府南部地域に診療所を開設し、訪問看護事業も始め、訪問介護事業も始めるなど、医療や福祉の活動を広げて、やましろ健康医療生協も大きくなり、この地域にしつかりと根を下ろすことが出来たと思います。

毎年の健康まつりにみんなが楽しんだことや、則包候補を応援して宇治市長選挙を戦った時に、大手新聞社が則包市長誕生の可能性があるのでと取材に来たことなども、懐かしく思い出されます。

政府は今、医療や介護福祉分野で、十分なサービスを受けられるだけの支払い能力がないのは自己責任だと言わんばかりの制度改善

を、次々と打ち出してきています。医療や福祉は、個人の支払い能力などで制限されることなく、国民全てが等しく受けられる基本的権利であることを旗印に掲げて運動する組織が、この地域にある意義は大きいと思います。

私も齢70才を迎えて、現役で医師を続けることが少しずつしんどくなってきました。のんびりさせてもらうことにして、診療現場からは撤退させて頂くことにしましたが、診療所も生協も、ずっと次代に受け継がれてこれからもあり続けると思います。

後に続く人達がいることを信じて、これからもみんなが頑張りてください。私も一人の市民としてこれからも頑張ります。

感謝とお礼

所長 河本一成

池野先生、長い間ご苦勞様でした。そして本当にありがとうございました。京都府南部で唯一の民医連診療所の初代所長として奮闘されたことに心から敬意を表します。

98年私が常勤医として初めて赴任した吉祥院病院の南ブロック医局会議や京都民医連の各種会議と一緒に、色々教えていただきました。その頃何度かあさくら診療所の外来や往診の支援をすることがありました。池野先生は深々と頭を下げ、「ありがとうございます。診療所の医療活動を大切に思う熱意に今でも背筋

が伸びる思いです。

2005年私は3代目の所長としてあさくら診療所に赴任しました。先代の吉田先生からオリエンテーションを受けましたが、池野先生も何単位か診療していただいております。保育園の健診なども教えていただきました。患者さんに引継ぐ時、私のことを「一緒に悩んでくれる先生ですよ。」と言って頂いたのを覚えています。患者さんの立場に立ち、病気のことでなく、生活や社会のことにも目を向けて考えることを教えて頂きました。

医療費の抑制政策が続く、患者さんの自己負担も増えています。その一方で軍事費は増大し、アメリカの言いなりに世界中で戦争をする体制が作られようとしています。平和でなければ医療そのものが成り立ちません。憲法9条を護り、平和を目指す運動を地域の皆さんや全国の民医連の仲間と続けていくことはやまの健康医療生活協同組合の大きな使命です。生協設立の頃、労働災害としての

CS2中毒の患者さんの支援に奮闘しました。今、PFAS問題が環境問題、社会問題として立ち現れてきています。地震など繰り返して起る自然災害、新型コロナウイルス感染症の拡大、世界で起こっている戦争は医療や社会保障の重要性と平和の尊さを明らかにしました。医療や介護の事業に職員、組合員、地域の皆さんとともに全力で取り組み、社会に貢献する医療生協を発展させる決意を述べて、池野先生への感謝の言葉とさせていただきます。

4月より池野医師の退任後
京都大学循環器科の医師が外来診療にあたります。

河本所長より大病院に派遣依頼を実施し、困難な医師体制の中、調整後、以下のようない医師体制となります。よろしくお願いたします。

- 第1水曜日 池下裕樹医師
- 第2水曜日 野村真之介医師
- 第3水曜日 尾上隆大医師
- 第4水曜日 三浦優人医師
- 第5水曜日 尾上隆大医師

(第5水曜日があるとき)



戦争準備ではなく、憲法9条を生かした外交で
平和を築き、国民の命と暮らしを守る政治実現を！
3月5日、冷たい雨の中、第96回山宣墓前祭に
200人余りがつどい、山宣の墓前に誓う



「墓前の誓い」を述べる
高矢匡祐さん(やましろ健
康医療生協・歯科技工士)

山宣の遺志継ぐ
誓い新たに
昨年同様、朝から冷たい雨が降りしきる中、関西一円をはじめ岡山、徳島、愛知、東京などから200人余りが参列し、

戦争と治安維持法に絶対
反対を貫き殺された宇治
出身の国会議員山本宣治
昭和のはじめ、日本が
戦争への道を突き進むう
としていた時、戦争絶対
反対、国民を弾圧し戦争
へ駆り立てる治安維持法
絶対反対を貫いてたか
い、ついには時の権力の
手先に暗殺された学者出
身の衆院議員・山本宣治
の墓前祭が、命日の3月
5日、平等院南門近くの
宇治市善法墓地にある花
屋敷山本家の墓前で執り
行われました。

山本宣治の遺志を継ぐ誓
いを新たにしました。
墓前の式台には、去る
1月24日に102歳で亡
くなった山本宣治の二女
井出美代さんの遺影も飾
られ、開式直後の黙祷で
は山本宣治とともに美代
さんへの黙祷も呼びかけ
られました。
今年の墓前祭では、石
破政権による大軍拡・戦
争国家づくりを許さず、
憲法9条を生かした外交
で平和を築く政治、国民
のいのちと暮らし、自由と
権利を守る政治の実現、そ

して治安維持法制定10
0年にあたり再び暗黒政
治・国民弾圧の政治への逆
行を許さない、そのために
も7月の参院選勝利への
決意を固めました。

「墓前の誓い」は、あさく
ら診療所歯科・歯科技工
士の高矢匡祐さんが「

「墓前の誓い」では、物
価高のもとで苦しむ国民
生活をより一層困窮させ
る大軍拡とたたかうこと、
医療・介護現場の苦しい状
況や高額療養費制度改悪
のたくらみを告発し、軍事
費の一部を削れば阻止で
きることを、また金権腐敗政
治への国民の怒りが昨年
の総選挙で与党過半数割
れに追い込んだ力で、今夏
の参院選でも、与党を追い
込み、戦争準備ではなく、
憲法9条を生かした外交
で平和を築き、国民の命と
暮らしを守る政治の実現
へ奮闘することを墓前に
誓い参加者で確認しまし
た。

山本家を代表して、山宣
の孫でもある、山本勇治医
師が挨拶しました。

わたしの一言

理事 井上孝司

大震災から30年・14年、
そして1年と時は経つたの
に、被災地の人たちの生活
や生業はどこまで復興した
のでしょうか。能登半島に
は至る所に大きな傷跡がま
だまだ残されています。
30年前の阪神淡路大震災
で映し出された被災地や、
気仙沼・石巻の14年前の被
災地とそっくりの避難所の
映像に愕然としました。こ
れまでの教訓を生かすこと
なく、人としての尊厳を踏
みにじり、ないがしろにす
るような避難所ではないはず
がありません。
能登の人達のニーズに何
も応えられず、支援サークル
「絆」として「忘れない！忘
れさせない！」「微力だけ
ど無力ではないはず」と現地
への思いを持ちつつ、形ある
活動が出来ず悶々としてい
ます。
でも直接的な支援活動だ
けではなく様々な事が出来
ます。生活支援の募金・物
資の提供・ふるさと納税・
お土産をいっぱい買い込む

観光旅行等々。民医連や新婦
人も参加している「能登半島
地震被災者共同支援センタ
ー」を激励訪問するのもいい
と思います。一人一人の小さ
な行動が大きな変化を生み出
す原動力になるのではないで
しょうか。
治安維持法から100年、
ヒロシマ・ナガサキから80
年、日本国憲法誕生81年、そ
して、日本被団協のノーベル
平和賞受賞。いくつかの節目
となる年にあさくら診療所の
庭に「憲法9条」の碑が建つ
のを楽しみにしています。
〔2025年度総代選挙〕
総代立候補・推薦期間
4月18日～5月12日
(あさくら診療所受付に
公告を掲示します)
2025年総代会について
日時 6月22日(日)
午後1時30分
あさくら診療所 ホール
●2024年事業のまとめ
と決算報告
●2025年度事業計画と
予算
●役員報酬の決定

声 声 声

宇治市 橋本悦子さん

2月6日我が家の玄関にメジロが入ってきました。玄関には月下美人やサボテン類の鉢があり生けてある花の周りを飛んだりしていました。あにくみかんがなかった為キウイフルーツを植木鉢に置いてやりました。とてもかわいらしいのでカメラに納めようと写してみました。翌日みかんを買ってきて、水をやり時々サエズリの声を出します。

宇治市 大西芳彦さん

昨年11月に左足首を剥離骨折しました。階段を降りる際、最後の一段を踏み外しました。軽い捻挫だろうと思っていました。整形外科で診てもらおうと、剥離骨折との診断。1ヶ月は絶対安静でテーピングで固定することを言われました。知り合いに聞いたなら、

階段を踏み外して剥離骨折する人が結構多いとか。年には勝てません。今は騙し騙し動かしています。

宇治市 桑村久美さん

忙しかった年末。インフルエンザにもコロナにも罹らず乗り切ったと思いきや、正月明け「敵」は内側からやってきた。気にはなっていた「帯状疱疹」になったのです。額に吹出物が出来、やがて少し広がり腫れが腫れて。1週間近くで吹出物と腫れは治まったが、その後、頭痛が治まらない。いつまで続くのか憂鬱な毎日です。帯状疱疹ワクチンは高額です。助成金があれば、と思います。

宇治市 山根ますおさん

まあ毎日セクハラ、パワハラ、不倫をテレビで論ずるが、そんな事しか話題が我が国にはないのか。こんな方がいつまでも居座る。恥を知らんのかいなあ。国民の中には、なにもかにもが高こうなつて生活に不安を感じているのに、やっと

政府が備蓄米を出すらしい。値下げなるか市場任せで金儲けに買い占める業者がいるらしい。主食である米も守れんような国作りする政府でどうするんや。

城陽市 大畑輝子さん

一月はいぬ、二月は逃げ、三月は去るとホンマに昔の人はそういうたなあと感じます。

三月桜まつりが開かれます。まだ初鳴きは聞きませぬ。気温の変化で体調がかしくなります。気をつけていきましよう！

城陽市 山口英美子さん

今日から3月、今日はいお天気、明日からは雨模様。三寒四温の繰り返し。物価高がまた3月から、何品目も値上がりとか。何を食べたらいいのやら大変ですね。

宇治市 狭間良子さん

読んで心に残った作家をお知らせします。李 恢成（イ フェリン）。図書館で借りられます。（南コミセ

ン）。「砧をうつ女」を読んでいたら、私の父母も激しくケンカしたけど仲の良さも子ども達に示してくれたと思ひ出した。

宇治市 布川庸子さん

暖かくなったり、寒くなったり。「春は名のみ風の寒さや」この歌の通りですね。デイ・サービスに週3日行っているので、施設は暖房がしてあり（家でも石油は危ないので、暖房を外の厳しい寒さも知らず過ぎています。電気代が恐ろしいです。いろんなことを思い出し綴っています。

木津川市 中野やす子さん

3月号の墓前祭で、思い出しました。（我一人 孤塁を守る）の碑がある、長野のお寺へお参りして、夜は寅さんのおごりでドンチヤン騒ぎを。重先生、有難うございました。旅の役者達は、次の町へ。寅さんは、お金がない。何時もの通り「さくら」が駆けつける。京都演劇教室の新年会で平和だから楽しく忘れ

られない時間を共にさせて頂きました。寅さん、保険証持ってたやろか」の声を聞きました。

宇治市 大槻謙治さん

一日も早く年収の壁と物価も安定したくらしができるようにと思います。

宇治市 森川和子さん

東京大空襲で孤児になった人が「震災は人災です。人間が戦争をするのですから」と発言されていたのが胸にささりました。

宇治市 雑賀三代子さん

お米、野菜の値段が高くなつてますね。そんな中、今年はおみかんが高いです。和菓子屋さんの店先に並んでいたいちご大福よりもみかん大福の方が高かったです。

宇治市 後藤和子さん

高齢にもなり、トイレに最も近い部屋を夫婦の寝室にすることにしまして、まずその部屋のものすべてを出し、捨てるものの処分に変え、

～健康診断があなたの健康を守ります～

わたしたちが健康で長く生き続けるためには、病気の早期発見・早期治療がとて大事なことです。自覚症状がなくても年に1度は健診を受けましょう。職場で健診を受ける機会がある方でも、**年齢制限なしで組合員さんであれば誰でも受けられます!!** **組合員健診 3300円(税込み)**

あさくら組合員健診 4月1日～4月25日まで
年齢制限はありません。電話にて1週間前までに予約ください。

組合員健診内容

*医師による診察、問診

*身体測定(身長、体重、腹囲)

*視力検査、聴力検査、血圧測定

*胸部X線検査(レントゲン)

*尿検査

*心電図検査

*血液検査(肝機能、脂質、腎臓、膵臓、痛風、糖尿、貧血)

*骨密度測定

健診結果

・健診日より2週間以降で事前に予約を取り、結果を聞きにご来院ください。

担当医師より直接健診結果の説明をいたします。

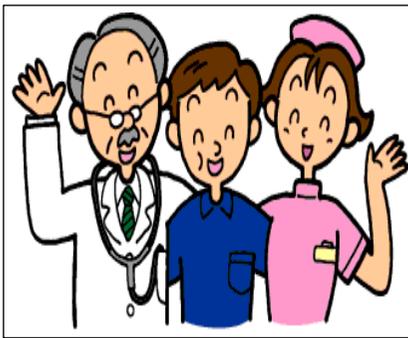
※一般外来と並行して行いますので、ご来院順となります。混みあう場合は待ち時間がかかります。あらかじめご了承ください。

注：組合員健診結果による、診断書等の作成はできません。

オプション検査(税込)

① 腹部エコー	3300円
② 検便(便潜血)	1回法
	1100円
③ 検便(便潜血)	2回法
	1650円
④ PSA(前立腺ガン)	
	1650円
⑤ 肝炎ウイルス	2783円
⑥ ペプシノーゲン	2200円
⑦ ピロリ抗体	2200円
⑧ 甲状腺検査	4400円
⑨ 骨密度測定	2200円

※オプション検査の詳細はお問い合わせください。



在宅医療を崩壊に追い込む「高額療養費」負担増はきつぱり撤回を!

あさくら診療所事務・村主新

国民の猛反対の声を受け3月10日、石破首相は「高額療養費」患者負担増の計画を「見送る」と表明しました。しかし計画そのものは撤回されていません。医療が必要な人ほど負担が大きくなる高額療養費負担増はきつぱり撤回し、負担軽減を図るべきです。

高額療養費制度とは、月々の医療費が高額になる場合、患者負担を一定の限度額内に収め、それ以上の負担が免除される制度です。

たとえば75歳以上で一般世帯(非課税世帯と現役並み所得世帯のいずれにも該当しない世帯)の場合、患者の負担限度額は1医療機関あたり月額18,000円で、それを超える負担は免除されますが、当初政府案ではこの限度額の撤廃(全額負担)または引き上げが計画されていました。

月額18,000円でさえ高い水準で、厚労省の資料でも75歳以上(1割負担の場合)では90%近い方がこの水準に該当せず、制度の恩恵を受けられないままです。

医療費4兆円削減をもちろむ自民・公明・維新3党

にもかかわらず自民・公明の与党と維新の会は2月25日、国民医療費4兆円削減を目標に「協議体」を設置する三党合意を交わし、維新の会は政府予算案に賛成しました。維新の会は「野党」を標榜していますが、吉村代表が「10兆円は削減できると豪語するなど、『与党以上に与党らしい』」のがその実態です。

コロナ禍を経て「自宅で安心して老後を送りたい」という願いをもつ高齢者が増え、在宅医療の充実が国民的な課題です。ことし夏の参議院選挙で軍拡・社会保障削減勢力を少数派に追い込み、誰もがお金の心配なく医療を受けられる社会の実現のため、力を尽くしたいと思います。

歯垢を放置すると歯石となります。定期的な歯石除去で歯を守りましょう
あさくら診療所 歯科衛生士 北 藍里

歯垢（プラーク）は、食べカスと眠っている人もいますが、まったく別のものです。お口の中の細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している、白色または黄色のネバネバした物質です。1mgあたりには1億個以上の細菌が存在しています。

細菌は歯に付着しても、多くの場合は唾液で流されてしまいます。しかし、唾液の流れが悪い場所に付着するとその場で増殖を始め、徐々に歯垢を形成するため、早めに取り除くことが重要です。歯垢を形成すると、歯に強固に付着し、歯ブラシでこすらないと除去することができなくなります。

歯垢が残りやすい部位は歯と歯の間や歯と歯ぐきとの境目などです。ハブラシ以外にも歯間ブラシやデンタルフロスを使って、しっかりと取り除きましょう。

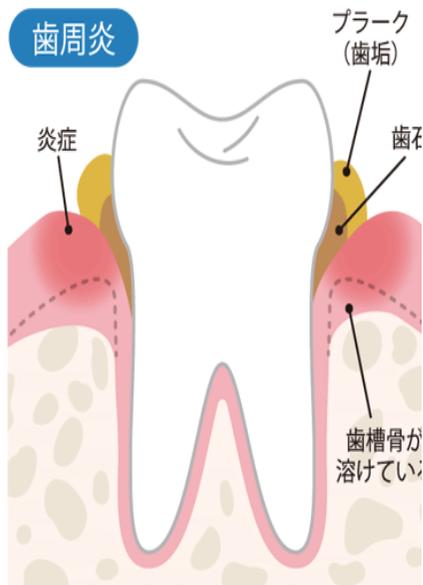
また、歯石は歯垢が石灰化したもので、主に歯と歯ぐき

の境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。歯垢が残ったまま放置すると、個人差もありますが2〜3日で石灰化し始め、やがて歯石へと変化して歯ブラシでは除去できなくなります。

歯石は表面がでこぼこしているため歯垢が付きやすく、むし歯、口臭、歯周病などのリスクを高めます。歯石が主につきやすいところは、下の前歯の裏側や上の奥歯の外側など、唾液腺の近くにある歯につきやすい傾向があります。

あります。歯石は一度付着すると歯磨きでは落とすことはできないので、歯石になる前にケアすることが大切です。

日頃からこの部分を意識しながら歯磨きし、歯石の元である歯垢をしっかりと除去しましょう。あさくら診療所歯科では、歯科衛生士が歯ブラシを使用しながら歯垢の落とし方を指導したり、歯ブラシでは取れない歯石も専用の機械を使って取ることができます。定期的な歯科受診をご希望の方は、是非あさくら診療所歯科でのクリーニングをおすすめします。



野山を歩こう会4月例会ご案内

- 行き先：阿武山から摂津峡(大阪)
- 日時 4月5日(土)
- 費用：交通費 1,260円 JR410円・バス 220円
- 集合：JR 京都駅西口改札内 8:35
- 持ち物：雨具・水筒・行動食・ストック
- 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 4月19日(土) 参加費 1回500円
 午前10時～11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。

絵手紙サークル

4月17日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで
 (090・2014・0326)

毎月第3金曜日(午後5時30分～)
 宇治・城陽・新田辺等の駅にて
 社会保障・平和の宣伝を実施しています。

4/18(金)近鉄寺田駅
 お近くの方のご参加をお待ちしています。

社会保障・平和委員会

法律相談(予約制)(無料・1件30分)

- 4月15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14日(月)の午前中までにあさくら診療所受付に申し込みください。