

やましろ健康医療生協ニュース



3月22日 ボランティアさん懇親会
井上さんによる、マジックショー
日頃のご苦勞をねぎらい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.378**
〒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 4994人（3月末現在）

2025年5月のご案内

- 野山を歩こう会
11日(日) 逢坂山(滋賀県)
- 絵手紙サークル
15日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」近鉄大久保駅
16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。
17日(土) 午前10時～
事前予約制 申し込みは診療所受付へ
- 園芸サークル 診療所中庭
17日(土) 午前8時30分～
- 法律相談(予約制です)
20日(火) 午後6時～8時
- ニュース発送作業
26日(月) 午前9時～

医科・歯科 4/29・5/3～5/6 休診となります。

30周年を迎え、組合員の力でこれからも前進しよう ボランティアさん懇親会で小松理事の挨拶

皆さま本日はお忙しい中、懇親会にご参加いただきありがとうございます。ございました。

少しはお楽しみいただけましたでしょうか。

井上さんには、色々と工夫を凝らした手品を見せていただきありがとうございます。

先ほど宮本常務理事からありましたように、このあさくら診療所が開設されて30年を経過しました。開設当時1600人ほどだ



小松理事の挨拶

った組合員は、今では500人まであとわずかなっています。

ニュースは開設の1年前から発行をはじめ、この3月号で通算376号となりました。

現在、毎月4000部近いニュースを発行しています。

封筒詰めや配達、編集、ニュースの印刷、さらに封筒印刷など250人近い方々のご協力で発行し続けることができています。改めて皆さまのご協力に感謝申し上げます。

今後ともどうぞよろしくお願いします。

設立以来30年が経過し、組合員の年齢も全体的に高くなって、配達や封筒詰め作業などが困難になってきたという方がおられます。身近な方で「手伝ってもいいよ」という方がおられましたらぜひご紹介



宮本常務理事の挨拶

ください。よろしく願います。

ところで話は変わりますが、さる3月5日に平等院南門近くの宇治市善法墓地で山本宣治さんの墓前祭が執り行われました。山本宣治さんは反戦平和と国民を弾圧して戦争へと駆り立てる悪法治安維持法絶対反対を貫いて、国会内外でたにかいついには定宿の東京神田の光栄館で暗殺された宇治出身の国会議員です。96年前、39歳の時のことです。

朝から冷たい雨が降り続くなか、全国各地から200人を超える方々が参集

し、山本宣治さんの遺志を継いで、平和で自由で誰もが幸せに暮らせる世の中にしようと誓い合いました。

墓前祭では参加者一同の思いを「墓前の誓い」として捧げます。毎年、やましろ健康医療生協の関係者が担当しています。今年は若手の歯科技工士高矢匡祐さんが立派に大役を果たされました。

最後にご遺族を代表して孫の山本勇治さんがごあいさつをされました。勇治さんは長年にわたって民医連九条診療所の医師を務めてこられた方で、お話しの中で、「昨年3月、80歳を迎え



山宣墓前祭で山本勇治医師の挨拶

ようやく退職することができました、と言いましてもまだゆっくりはさせてもらえず、老人介護施設に行っていてなかなか大変です」と、そして山本宣治さんに触れて、「今から100年も前に、貧富の差や社会的立場に関係なく、誰もが医療を受けられるようにと頑張った祖父を尊敬しています」と話されました。

山本宣治さんはやましろ健康医療生協の大先輩でもあります。

山本宣治さんを生んだこの宇治の地で、医療生協をさらに発展させなければと思ったところで

最後になりますが、本日の懇親会開催に向けてご尽力いただいた皆さまに感謝申し上げます、ご参加の皆さまの一層のご協力をお願いして閉会のごあいさつとさせていただきます。ありがとうございます。

あさくら診療所から

带状疱疹ワクチンのご案内

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。過去に感染した水ぼうそうウイルスが、加齢や免疫の低下などに伴い、再活性化することによって発症します。発症すると、感染部位に痒みや痛み、みずぶくれができ、合併症として皮膚症状が治った後も痛みが残る、带状疱疹後神経痛などがあります。

4月から带状疱疹ワクチンが定期接種になります。65歳以上で年齢ポイントになります。65歳以上で年齢ポイントになります。高年齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種も始まります。

いづれも、宇治城陽久御山の方だけでなく、京都府広域接種登録もしました。

接種対象、費用についてはお住いの各自治体にお問い合わせください。

あさくら診療所での接種希望の方は、①各ワクチンについては、希望者の方用にワクチンを取り寄せしています。希望される方は、あさくら診療所までご連絡下さい。(0774・46・5151)

②お住いの市町村窓口で「あさくら診療所」で接種希望をお伝えください。

③宇治城陽久御山在住以外の方は、それぞれの市町村窓口で接種券（接種表）をもらってください。

シングリックスの公費接種は2回で13000円となります。この機会に接種について医師とご相談の上、申込をしてください。

あさくら診療所自費ワクチン一覧

2025年4月			
ワクチン名	組合員価格	組合員外価格	備考
インフルエンザ	2,750円	3,850円	任意接種 65歳以上公費あり
麻疹・風疹	7,280円	9,634円	公費対象年齢無料
麻疹	3,942円	6,296円	公費対象年齢無料
風疹	4,075円	6,429円	公費対象年齢無料
日本脳炎	4,631円	6,985円	公費対象年齢無料
おたふくかぜ	4,160円	6,514円	任意接種
みずぼうそう	5,962円	8,316円	公費対象年齢無料
带状疱疹ワクチン (シングリックス)	20,900円 ×2回接種	26,400円 ×2回接種	任意接種 公費対象年齢あり
肺炎球菌(大人)	6,090円	8,444円	公費対象年齢あり
A型肝炎	5,771円	8,125円	任意接種
B型肝炎	3,995円	6,349円	任意接種
ポリオ	7,898円	10,252円	公費対象年齢無料
破傷風	2,030円	4,384円	任意接種

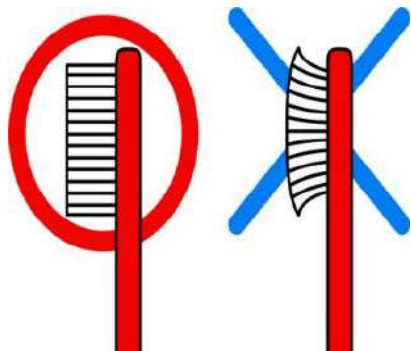
その他の予防接種についてはお尋ね下さい。

歯ブラシの交換はいつが正しいの？

あさくら診療所歯科 歯科衛生士 杉谷祐美

虫歯や歯周病の予防に欠かせない歯ブラシは、使用しているうちに少しずつ毛先が広がってしまします。古くなった歯ブラシを使い続けていると、ブラッシングの効果が発揮されず汚れを落とすきれなくなってしまうだけでなく、歯ブラシ自体が不衛生な状態になってしまいうため、定期的な交換を心がけましょう。

まだ使えそうだからと、何ヶ月も同じ歯ブラシを使い続けていませんか？
歯ブラシは、1ヶ月に1回



の頻度で交換するのが基本です。

毎月1日に新しい歯ブラシへ取り替えるなど、タイミングを決めて交換しましょう。

歯ブラシを1ヶ月の頻度で交換した方が良い理由として
「汚れを落とす効果が減少する」

歯ブラシは使い続けるうちにだんだんと劣化するため、1ヶ月以上毎日使用した歯ブラシでは歯の汚れをしっかりと落とせません。正しく歯みがきしていてもブラーク（細菌のかたまり）が残ったり、むし歯や歯周病になるリスクが高くなってしまう。

【歯や歯茎を傷つける可能性がある】

1ヶ月以上使用した歯ブラシは、毛先が広がったりブラシのコシが失われたりと劣化した状態に

なります。劣化した歯ブラシでは思うように汚れが落とせないばかりか、ブラッシングの圧が強くなりすぎて歯や歯茎にダメージを与える原因となることも。

歯ブラシの交換時期
「毛先が広がっている」

歯ブラシの毛先が広がっているかどうかをチェックするには、歯ブラシを裏側から見るとわかりやすいです。裏からヘッドを見たときにサイドに毛がはみ出して見えるようなら、せっかく磨いてもほとんど意味がありません。

【コシがなくなっている】

コシが失われるとうまく汚れを掻き取れなくなり、むし歯や歯周病のリスクがアップします。歯ブラシの毛先がフニャフニャした感触になり、いつも通り磨いているのに舌で歯を触るとザラザラしているようなら、早めに新しい歯ブラシへ交換してください。

健康体操教室のお知らせ

日時 5月17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。

法律相談（予約制）（無料・1件30分）

●5月20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19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。

絵手紙サークル

5月15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。

5/16(金)近鉄大久保駅
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



ケアステーションあさくらにも、ケアプラン作成依頼の電話があるのですが、担当できるケースが決められているためお断りせざるを得ないことがあります。ケアステーションあさくらのような居宅介護支援事業所では、ケアマネジャー一人当たりの担当できるケースが決まっています。地域包括支援センターでも担当できるケースが決められたこともあり、最近、要支援認

定の方のケアプラン作成に待機期間ができています。ケアマネジャーの仕事を行うには、更新制度に基づいた研修を受ける必要があります。5年毎の更新で研修時間も法律で定められています。また、主任ケアマネジャーの資格にも5年毎の更新研修が必要となります。現在、ケアマネジャーの資格はあるが更新研修を受講しないでケアマネジャーとは違う職種で仕事をされている方もたくさんいらっしゃると思います。更新研修を受講されていないとケアマネジャーとして働いてもらうことができません。更新研修は、新年度が始まった早い段階で受講の申し込みを行う必要があります。申し込み期間を過ぎてしまうと今年度は研修を受講することができません。資格があるのにすぐにケアマネジャーの仕事ができないのはなんとももどかしい話です。

3月22日(土)やましろ健康医療生協の懇親会に参加して、気分は明るく元気をもらいました。参加されているみなさんも、とっても良い顔をされていていました。その時に話をされていたニュースの印刷が4000部だという事でした。よくよく考えてみれば、この「やましろ健康医療生協ニュース」には数多くの方がたの努力・協力があつて出来上がっていることを再度心に落としました。

私がこのニュース配布に関わらせていただいたのは、仕事を辞めてからです。ですので、かれこれ10年は過ぎています。その以前から配布されていたのですから、もう凄い!!としか言いようがありません。それも、配達される封筒に会員さんの住所を以前はタックシールを貼る作業を私が住んでいる地域の近くで、先輩の方々がされていたという事を知り、話も聞かせてもらいました。手の早い方は、黙々とタックシールを貼り、お話し好きの方はその場を和ませる話題豊富!お茶タイムも良い場を見て…。等々長くやっているとうちに、お互いの性格もわかり、指摘あり、褒めあいも忘れなかった先輩たちでした。ニュースも5月号で378号です。あさくら診療所も30周年を迎えて歴史を感じますが、この先、5年、10年と未来に向かい私たちは何が出来ることなのかをしっかりと胸に落としながら、医療や福祉の活動は止めることなくみなさんと一緒に歩んでいこうと思っております。みなさんよろしくお祈りします。

介護保険が必要な方に利用できるように、改善を求めます。

ケアステーションあさくら 所長 柴田いずみ

わたしの一言

「ニュース配達・発送作業懇親会に参加して思う事」

理事 奥谷よし子

野山を歩こう会5月例会ご案内

- 行き先：琵琶湖の絶景を堪能 逢坂山
- 日時5月11日(日)
- 費用：交通費 600円 JR400円・美術館 200円
- 集合：JR 京都駅西口改札内 8:50
- 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



声 声 声

城陽市 大畑輝子さん

うぐいすが上手に鳴いてくれています。うれしいですね。心も晴れていきます。一番下の孫娘が卒業して、就職して我が家から出ていきました。一番上の孫息子に次いで、9年振りのまた一人の生活になりました。「病は気から」をやや実感しながら「負けるな」と月1回の諸々のサークルに頑張っています。

城陽市 山口美美子さん

3月も残すところわずかととなりました。4月は入学や入園の季節となり桜もちらほらと咲くことでしょう。

宇治市 雑賀美代子さん

最近スマホのメールに荷物が届けられませんとか支払方法が確認されませんと言うのが届きます。うっかりしてクリックしないように気をつけようと思ってい

ます。

宇治市 山根ますおさん

当年3月11日84才、娘達から元気でいてくださいとメールがあり、忘れもせん。東日本大震災。今年は津波で山手に移ったら山火事で災難に災難。心が痛む。

お米が欲しくてもスーパーの棚には高いお米が少しある。備蓄米が出るらしいが市場まかせ。備蓄米は入札した分、返納せんとあかんらしい。返納でけんとか参加でけん農業政策の失政を高齢化のせいにしてたりしたらあかん。一時田を休ませたり、飼料米にしたら元に戻すのに数年かかる。百年安心、言うて年金同様又政府はだますん。

宇治市 大槻謙治さん

一日も早く米と物価も安定するように願います。

宇治市 狭間良子さん

知り合いの方が亡くなられて聞いてみると、市販の薬で受診が遅れたとの事、やはりもつと早くと悔やまれてなりません。医療費は戦闘機より大切です。

精華町 酒井幸男さん

青年教員時代、5時から

が仕事だとばかり、残業手当などなしで、若い教師と雑談しながら採点や授業研究などやっていた。むしろ楽しんでた。そういう感覚が労働者としての教員である前に、生徒の為に尽くしたいと願う聖職者であることを自負していた。今日の時代でも働き過ぎが問題となるが、良心的、民主的教員の中でも、どうおりあいをつけばいいか葛藤しつつ公務に当たられているのではないか。

城陽市 稲富喜美子さん

主人が身罷かってから4月12日で早や3回忌：生前に使用していた色々の品物、衣類等の片付けがまだまだ手つかずのままになっています。少しずつと思ひますが思ひ出が片付けの足を引く張っている様に思ひますが、まああと少しと思ひうこの頃です。

木津川市 中野やすこさん

地球は、いつ道を間違えたのでしょうか。「お前のやっている事は、悪いとは思わなければ、自分がやらなければとは思わな。皆さんの後をついて行け。」亡夫に

何時も言われていました。安心して空を仰ぎ、月を見上げて静かに送日したいのですが、体力が無くなりまして。皆様のお近くで出て来れなくなった方にお声をかけて下さい。私も電話かけをして居ります。

宇治市 南川多津夫さん

連日のガザへの無差別爆撃、三年以上も続いているウクライナへの侵略戦争（なぜかどのマスコミも侵攻という表現をしている）、裏金疑惑、物価高騰、年金削減：憂うことが多すぎて心が疲弊します。

たまには心の洗濯と、この四月初め「都をどり」を鑑賞してきました。1872年に初開催され、現在も続けられている、京都の豊かな歴史と文化を味わってきました。祇園甲部の芸妓・舞妓が織りなす華やかな舞台を堪能して詠んだ一首です。

艶やかな和の美極めし芸舞妓 歌舞練場は桜花爛漫

宇治市 上田進さん 栄治郎さん

4月20日健康まつり、とても楽しみにしています。

健診もしなくちゃね。
宇治市 寺内直子さん

「えっ？マジ？何、この差？！」25予算の前年度比伸び率の棒グラフを見ている。文教・科学費1.4%増。たった？！軍事費9.5%増。雨後の筍？。今、教育現場は悲鳴を上げている。小中高の不登校41万人。自死する子供は最多。病休の教師も増える一方。そのほとんどに足を運んで、生の声を聞きたい。「どんな学校になつたら行きたくなるの？」

「どんな職場なら生き生き働けるの？」きつと返ってくるだろう。「クラスの人数を減らして！」「授業のコマ数少なくして！」「子供と先生がゆったり関われる学校にして！」。でも、やっぱり石破さんは言うのだから。「ボク、この予算で行く！これで『楽しい日本』を目指す！」と。今こそ、みんなで叫ぼう！「NO!!」と。

宇治市 木下節子さん

花いかだ 恩師引退 幸祈る

校庭に 子らの声ひびく
風光る

イベントに 母の笑顔や
柿若葉

わいわいと 納屋の片付
け 山笑ふ

宇治市 堀岡美和子さん

池野先生ありがとうございます。初代所長として活躍していただきました。南部に民医連の診療所が出来る喜び何回も懇親会を開き、こんな施設があったらいいなあと言語合ったことが思い出です。

久御山町 中村都子さん

今年も冬からいきなりの夏がやって来そう！急に寒くなつて桜は長い間楽しめて良かった。でも、この年になると体調の管理が大変！過信せずにボチボチ頑張ろう！7月に訪れてくる3人目のひ孫の為にも元気でないとい！！

宇治市 中平一二三さん

3月5日の「山宣墓前祭」に参加しました。雨にもかかわらず多くの参加者が足元に気をつけながら続々と集まるのに宇治の革新の伝統を思い、感激しました。

「墓前の誓い」にやましろ

健康医療生協、歯科技工士

高矢匡祐さんとの紹介に

「オオツ」と思い耳をすませました。若者らしいハキ

ハキとした口調に大きく拍手を送りました。頼もしい！

城陽市 三寺芳子さん

春の便りも増えて過ごしやすくなつて、外出する機会も増えて楽しくなりました。

宇治市 石野望さん

自民党政府は、これまでの米・食糧政策を転換し米価高騰・米不足対策に全力あげて下さい。

政府は、人口減や米の需要の減少を理由に半世紀にわたつて減反政策を続け生産量を減らし続けて4年前にはコロナ禍を理由に50

万トンもの減産を押し付けましたが皮肉なことに昨年夏には前年比20万トン増

の705万トンで前年の生産量を44万トンも下回り

米不足がおこりました。しかし政府米の需要見込みを

改めていけません。政府は在庫量・流通量の見込み正確

に把握していないのではと思います。米不足の解消には、米生産を国の基幹産業

と位置づけ国民主食を守る農業経営と担い手を守る安心

して米作りができる政治がもとめられます。農家の所得

保障と需給に政府責任をもつて下さい。

宇治市 中野恭子さん

「何歳ですか？」と突然尋ねられた、あまりの突然だったので私「何歳になったのかな」と一瞬忘れてしまった。一息ついて思います。年令にこだわらず元氣に行動しているの、年令のことが脳からぬけていました。私は1945年終戦生まれ12月の誕生日きたら80才になります。

宇治市 森川和子さん

選択的夫婦別姓に賛成です。

いつも、たくさん「声」ありがとうございます。200字以内で10日必着でお願いします。(広報委員会)

健康講座のお知らせ

5月26日(月) 午後2時～ 診療所会議室にて

「マイナ保険証どうなる？ どうする・・・」

講師:あさくら診療所 事務 村主新さん

健康づくり委員会



園芸サークルのおたより

次回5月17日(土) 午前8:30～

診療所 中庭にて実施します。

暖かくなり一気に色とりどりの花が咲きました。初夏にむけ、花苗を植えたり、雑草とり、水撒きなど花の成長にあわせて手入れを進めます。ご自宅で余った苗があれば中庭にもおすそ分けお願いします。



パンジー、ビオラ、水仙、クリスマスローズ、ノースポール等 沢山、咲いてます！

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 5月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は…「傘の先」「傘の棒の節」「木の花びら」「左の人の前髪」「床几の足」「傘の上の花びら」「団子を食べる」の7ヶ所でした。
応募数37人・正解は36人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

堀岡	美和子	(宇治市)
富田	みつ子	(城陽市)
西山	康子	(宇治市)
楯山	美知子	(宇治市)
木下	清	(宇治市)

クイズの答えといつしよ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



ー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5月26日(月)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	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

(水)午前 池野医師は3月末で退任により・京大循環器科より配属されています。

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	

5/26(月)午後2時～ 健康講座「マイナ保険証、どうなる・どうする」