

1日も早く「廃止」を



健康チェックの会場で署名がすすめられています

福井駅東口AOSSA前での署名行動



後期高齢者医療制度 廃止署名が続々と

お年寄りを年齢で差別する「後期高齢者医療制度」と、同制度の廃止を選挙公約にしながら、選挙が終わると廃止を先送りする、民主党を中心とする連立政権への怒りが広がっています。今年一月から、医療生協も参加する社会保障推進協議会（社保協）がとりくみをすすめている「後期高齢者医療制度廃止署名」は、福井県内ですでに四〇〇筆を超える署名が集約され、「一日も早い廃止」の願いとともに、医療生協に寄せられています。

医療生協だより

けんこう

福井県医療生活協同組合	
〒910-0020 福井市光陽2丁目18-15	
Tel 0776-27-2318	
Fax 0776-24-8290	
http://www.fukui-min-iren.com/iryouseikyoku	
e-mail アドレスは seikyoku@fukui-min-iren.com	
定価：1部30円	
(組合員の購読料は 出資金に含まれます)	
2 月 度	
組合員ふやし	32世帯
出資金ふやし	862千円
2010年2月28日現在	
組合員	19,328世帯
出資金	496,526千円

二四都道府県が 保険料引き上げへ

後期高齢者医療制度は、お年寄りの医療費が増えれば増えるほど保険料が高くなる仕組みです。二年ごとの保険料改定が今年度初めて実施され、二四都道府県の広域連合で保険料を引き上げたことが厚生労働省のまとめで明らかになりました。

七五歳になったら有無を言わずに加入させられ、「医療費がかかるから」という理由で現役世代と別建てにされ、二年ごとの見直しで保険料が高くなる後期高齢者医療制度は、民主党の選挙公約どおりに「即刻廃止」しかありません。

もつともつと署名 を広げましょう

街頭での宣伝で健康チェックで後期高齢者医療制度の廃止を求める署名が、医療生協の事業所、支部運営委員会で積極的にとりくまれています。

二月から福井県社保協とともに毎月一回とりくんでいる、福井駅東口AOSSA前での街頭宣伝と署名では、気温が低く誰もが足早になるなかでも、職員や運営委員の呼びかけに足を止め、署名に参加する姿が目立ちます。

支部運営委員会が企画する健康チェックの会場でも積極的に署名が呼びかけられています。

また、三月中旬に全組合員にお送りした「出資金現在高のお知らせ」とともに署名用紙をお送りしたところ、三月末までに四〇〇筆を超える署名が返送されました。

春休み高校生
1日医療体験

新たな医療の担い手に

今年度の高校生春休み一日医療体験には、福井県民主医療機関連合会（福井民医連）の事業所へ二七五名を迎えました。医療に関心ある高校生は年々増えていきます。地域医療を担ってくれる高校生たちへ、これからも温かい声をかけてあげてください。

275人の高校生が医療体験

ギャラリ四ノ六月の予定

四月五日〜二三日
利用者さんの作品展
しんじようよりあい

四月二六日〜五月一四日
写真展
木下 一さん

五月一七日
絵画展
清水 三恵子氏

小説家で精神科医の北杜夫の随筆集に、船医としての体験を綴った「どくろのマンボウ航海記」があり、面白く読んだ遠い記憶がある▼知り合いのA先生がこの冬二ヶ月間、船医として船に乗った。以前より船医に憧れ、漸くその念願を果たしたととても満足そうに、語っておられた。その船は海洋調査船で、研究者たちと語り合う時間がとても楽しかったと。太平洋の真ん中では、救急車の手配も出来ない。「心細く無かったですか？」と質問すると、「そんな時はあきらめるしかないですよ」との即答。当然のことであり、妙に説得力があり納得できる答えである。医療の質というものは、状況によって大きく異なるものである▼海洋では環境汚染や生態系の変化が最近大きな問題となっている。地球規模で環境問題を考える場合、こうした海洋調査はとても大切なことだろう▼先ごろは、ワシントン条約締結国会議でマグロの乱獲が問題となり、「マグロ禁輸法案」が提案された。マグロの最大消費国日本にとって、気になる展開であったが、結局この法案は否決された。某国の裏工作があつたかどうか知らないが、大トロの好きな人はホッとしたに違いない▼しかし、マグロ好きも度を越してはいけないうた。厚労省は、以前より「妊婦はマグロを食べ過ぎてはいけない」と警告を出している。鯨をはじめとした大型魚類には、人体に悪影響がある有機水銀が多く含まれているからである。マグロもその例外ではなく、特に妊婦の過剰摂取は胎児の脳の発達に悪影響を及ぼすとされている▼有機水銀中毒の典型例が公害としての水俣病である。企業と国の責任を問う裁判が三十年間にわたって続いていたが、三月十八日に政府は、和解案を受け入れる決定を開けたのはとても嬉しい事だが、私たち自身も今、深刻化する環境汚染の只中にある事を改めて考え、和

と

福井県医療生協

第33回通常総代会

6月13日(日) 午前9時30分開会

福井県自治会館

多目的ホール
福井市高木健康づくり、
班づくり、
くらしの願いを寄せ合って!総代選挙公示 4月19日
総代立候補締切 4月23日
総代選挙 5月6日

地区別総代・運営委員会議開催予定

ブロック	開催日	時間	会場
病院	4月25日(日)	9:30-12:00	光陽生協クリニック
福井市	4月17日(土)	13:30-16:00	本部会議室
坂井	4月24日(土)	13:30-16:00	東十郷公民館
丹南	4月24日(土)	18:00-21:00	創作館
嶺南	4月24日(土)	14:00-16:30	つるが診療所

総代会の議案を討議する場として、地区別総代・運営委員会議を開催します。今年度の総代とともに、前年度の総代、支部運営委員が対象です。積極的に参加しましょう。

総代の任期は一年です。

班・支部・ブロックの話し合いで選びましょう。

総代立候補者名は、医療生協本部に公示します。



選挙区 ブロック

- 第1 病院 湊、東安居、足羽、日新、社西、西藤・大安寺、社北、西安居 (44)
- 第2 月見 豊、清明、木田、社南、麻生津 (17)
- 第3 中央 明新、春山、順化、宝永、松本 (9)
- 第4 東部 旭・日の出、円山、和田、啓蒙、中藤、東藤、岡保、森田、河合他 (13)
- 第5 西部 鶉、棗、鷹巣、本郷、国見、殿下他 (3)
- 第6 福井市 旧清水町 (3)
- 第7 奥越 大野市、勝山市、永平寺町 (5)
- 第8 坂井 あわら市、坂井市 (14)
- 第9 丹南 式部、府中、鯖江市、越前町、池田町、南越前町 (31)
- 第10 嶺南 松陵、角鹿、気比、みどり、栗野、愛発、東浦、中郷、美方、小浜市、若狭町、高浜町、おい町 (38)

総代定数計 177人

なくそう核兵器

3・1ビキニデーから
NPT・ニューヨーク行動へ

3・1ビキニデー行動

(二月二十七日〜三月一日)

3・1ビキニデー行動に福井県から六名が参加しました。今年度はビキニ被災から五十六年目、海外からは、アメリカ、グアム、マージナル、韓国と四カ国から参加がありました。二八日に開催された、日本原水協の全国集会では、被爆国民の願いと意思を国連に届ける、「核兵器のない世界を」署名一二〇万筆をやりきろうと決意を固めました。中でも、アメリカフレンズ奉仕委員会のガーソンさんは「オバマ政権の最優先課題は、核不拡散であり核廃絶ではない。」「NPT再検討会議に世界中から参加し、圧力をかけることが重要。」「日本から多くの活動家が来ることは、私たちアメリカの平和勢力を勇気づけています。」と発言し、参加者を励ました。

三月一日の故久保山愛吉さんの墓参行進は、焼津駅から市内の弘徳院まで歩きます。私たちも、全国からの一〇〇人の参加者とともに行進をしました。弘徳院では墓前祭がおこなわれました。私達は久保山家のお墓にお参りした後、午後、「被災五十六年二〇一〇年三・一ビキニデー集会」に参加しました。参加者は一五〇〇人でした。焼津市長の、「私も平和市長会議の一員として、ニューヨーク行動に参加します。市民の署名をたくさん持つて市民の声を届けます。」の挨拶に、参加者から大きな拍手が送られました。

NPT・ニューヨーク行動

今年の五月、国連でNPT「核不拡散条約」再検討会議が開かれます。そして、「核兵器のない世界を」の声を国連・世界中に届ける行動をニューヨークで行います。日本からは福井県の一三人をはじめ、一五〇〇人が参加する予定です。

NPTとは、核不拡散条約の略称です。一九六〇年代にアメリカ、イギリス、ソ連(現ロシア)が交渉し、一九七〇年に発効しました。一九六七年一月一日までに核兵器を開発した国を「核兵器国」、それ以外を「非核兵器国」と呼び、「非核兵器国」が核兵器を開発、保有することを禁止した条約。交渉の過程で、多くの批判を呼び、「核兵器国」



3・1ビキニ行動の参加者と「核兵器のない世界を」の署名用紙



も、核軍備競争の終結、核軍縮・廃絶の措置、全面完全軍縮の条約について交渉する義務を負うことになりました。二〇一〇年のNPT再検討会議では、核兵器禁止の合意にどれだけ接近できるか、どれだけ多数の国が真剣に核兵器廃絶を主張するか、それに対する核兵器国や日本政府の対応が注目されています。

理事 南條 光磨

お知らせ 光陽生協病院での時間外の夜間・深夜診療について

光陽生協病院
院長 平野 治和

4月より光陽生協病院での時間外の夜間・深夜診療についてお知らせがあります。

当院は内科病院であり、また、救急病院ではございませんので、緊急検査ができません。患者様の安全性確保を最重点に掲げる立場から、下記の患者様につきましては、誠に申し訳ありませんが、当該救急病院をご紹介させていただきます。

1. 小児科の患者様
2. 外傷など外科系疾患の患者様
3. 初診の急性疾患の患者様



尚、当院および光陽生協クリニック通院中で、内科疾患の患者様(発熱、腹痛など)につきましてはこれまでどうり診療させていただきますが、可能な限り夜間外来(午後8時まで・木曜日以外)に受診していただきますようお願い申し上げます。

どうかよろしくお願い申し上げます。

応はどうか、などが大きな焦点になります。

福井県医療生協も平和をまもる理念から、「核兵器のない世界を」署名を全組合員に届け、このニューヨーク行動を支援しようと取り組んでいます。署名・募金がすでに寄せられています。署名はNPT再検討会議が終了する五月末まで取り組みます。多くの方のご協力をお願いいたします。福井県から参加する一三人は、大半が医療生協の組合員です。ニューヨーク行動出発までに、皆さんから送られた署名は、この参加者が国連まで届けます。いままでも遅くありません。最後までのご協力宜しくお願いいたします。

認知症サポーター
養成講座

森田地区で、第二回目の認知症サポーター養成講座を行いました。

今回は、毎月第二金曜に天池地域で集まっておられるグループ「いつてこさ」の方々と一緒に「認知症ってなに?」「サポーターってなに?」を勉強しました。勉強の前に、まずはじめは「タオル体操」。

水分補給を効果的に

光陽生協病院 看護総師長 南部 清美

健康
ミニコラム

私たちの体の約60%は水分でできています。水は体そのものを構成しているだけでなく、栄養分の運搬や老廃物の排泄、体温調節など、大切な働きをしています。体内の水分量は常に一定に保たれている必要がありますが、水分をためておくことはできないため、こまめに補給する必要があります。

水分を取るに当たってのポイントは、1回はコップ150cc~200cc程度を目やすに1) 朝起きたら必ず水分補給です。夜間帯は大量の汗をかき血液はドロドロです。特に朝、散歩やジョギングに行かれる方は、お出かけ前の水分補給や、水筒をお持ちください

2) 夏やスポーツのときは、お茶でなく塩分が入った飲み物を飲みましょう。スポーツドリンクや、少量の塩、また梅干入りのお茶や、梅昆布茶なんかもお勧めです。ジュースは糖分が多く、かえって血糖値が上がり空腹感が無くなります。疲れの元なので取りすぎ注意です。

3) 夜はトイレが気になって水分が取れないという方は、目安はコップ1杯ですが、少量からでもいいので是非お飲みください。夜間から朝方、血管内はドロドロになっています。脳梗塞や心筋梗塞などの発症を予防しましょう。

ちなみに、水分は吸収がよいように、冷た過ぎないようにしてください。また、アルコールは利尿作用があり水分補給にはなりません。お気をつけて……。効果的に水分をとっていただき、お肌のつやを出し、病気の発症も予防しましょう。

眠くなった脳をすっきりさせました。その後は、スライドを用いての認知症の説明や認知症の予防について詳しく学習しました。その中で、一番印象に残ったのは、認知症は「脳の病気」だということでした。だれしもがなり得る病気です。正しい認知症の知識をもって、認知症の方も一緒に暮らし、話し合いました。そして、なにより気になる認知症の予防を、簡単に説明した歌を参加者全員で大きな声を出して歌いました。

講師の方の話を聞くだけではなく、みんなで参加しあう学習会でした。参加者からも分かったようだった、楽しかったなどうれしい声を聞いた。

3月14日



三国支部が加戸地区の公民館で開催されたお祭りに参加し、健康チェックにとりくみました。会場ではステージや展示など、様々な企画が催されるなか、健康チェックにも多くの参加者があり、医療生協の健康づくりを実感されていました。

3月13日



朝日町支部が乙坂生活改善センターで健康チェックを開催しました。朝日町支部は毎月1カ所健康チェックを開催し、参加者に健康づくりを呼びかけています。どこの会場でも参加者からは「年に1回の健康チェックが助かる。来年も開催して欲しい。」と、医療生協への期待が寄せられています。

3月11日



中央ブロックの宝永班が宝永公民館で健康チェックを開催しました。宝永班の健康チェックは年に3回。毎回参加される組合員も多く、前回の結果と比較して健康づくりの成果を確認されていました。次回は7月に開催する予定です。

3月9日



社北支部が組合員さんの自宅をお借りして健康チェックを開催しました。当日は雪が降り、足元が悪い中でしたが、会場を提供していただいた組合員さんがご近所を訪問して参加を呼びかけられたことで、大勢の方が血管年齢測定などに参加されました。

3月5日



福井市森田地区の栗森浜集会所で健康チェックが開催され、ご近所のみなさんが体脂肪率、骨密度、血管年齢の測定に参加しました。同集会所での健康チェックは今回が初めて。地元の組合員さんが企画・運営をし、医療生協の健康づくりを通してご近所づきあいを深めることができました。

3月3日



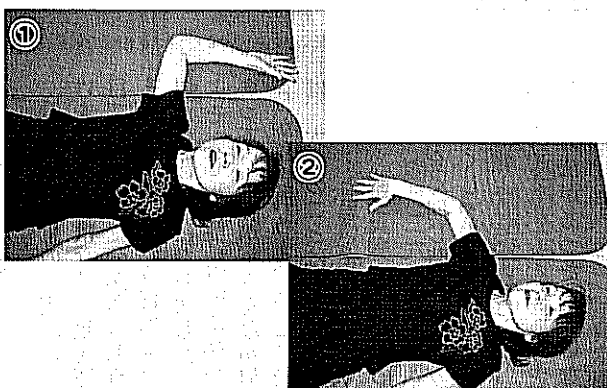
金津支部東山班が東山ふれあい会館で健康チェックを開催しました。東山班は毎年3月に健康チェックを開催し、今回が3回目になります。参加者からは「高齢者が多いので年に1回の健康チェックが助かる。」と、医療生協への期待が寄せられました。

健康ストレッチ体操

ウエルエイジレス協会 専任インストラクター 丹尾 正代さん(理事)

Vol.10 中高年からのやわらか筋トレストレッチ体操動

※自分の体調チェックは健康管理の基本です。平熱・脈拍・血圧等、普段の自分の健康状態を知っておく事を心掛けましょう。



A: 今回は肩関節まわりの筋肉のこわばりを取り、肩こりを予防する運動、つまり、肩関節が若返る動作をやってみましょう

B: 次は肩関節のまわりにある内側の筋肉を鍛えて50肩を予防しましょう。テーブルを拭くような動作で少しずつ予防しましょう



①仰向けに寝て腕全体を床につけ、片方の上腕を水平にし、肘を90度に曲げて手を上げます。手のひらは上に向けます。曲げていない方の腕は力を抜いたままにしておいてください。

③椅子に座り、肘を脇につける。肩と肘は垂直な位置に保ってください。(テーブルの前に座るといいです。)

②この状態から肘の角度は90度のまま手を起こし、下に倒します。肘の角度は90度のまま手を最初の状態に戻します。この一連の動作を5回くらい繰り返します。もう片方の腕も同じ要領で5回くらいおこなってください。両方の腕をおこなって1セットします。2~3セットできるようにしましょう。毎日続けるうちに肩関節の周りの筋肉がほぐれ、肩こりの予防に効果があります。おこなう時はリラックスした状態で動かす関節に集中することです。

④そのままの状態です。肘から先の部分だけをうごかさないようにして、ゆっくり開くようにしましょう。肩を広げるようにやってください(回りすぎないように注意してください)。片腕ごとに20回くらいおこなってください。こうした、本当に簡単に負荷の軽い運動で関節を鍛えていくことができます。日常生活の中で、「年齢のせいで関節が固くなった。」などの表現がよく使われます。実際は疲れや、運動不足のせいで関節周囲の筋肉の血行が悪くなってこわばってしまっているようです。軽い運動で少しずつこわばりをとれるように努力しましょうね。

診療表

※都合により、診療体制の変更もありますので受診前にお電話でご確認下さい。

光陽生協クリニック ☎(0776) 24-3310

診療時間 午前9時～12時(予約診療) 午後3時～5時(予約診療)(木は6時まで) 小児科(3時～5時30分)
夜6時～8時(ただし月・火・水・金)

			月	火	水	木	金	土
内科	午前	1診	天津	平野	平野	平野	大門	内科医
		2診	平野	多田	大門		多田	
	午後	1診	大蔵	天津	浦崎	多田	平野	
		2診					大門	
小児科	午前	1診		木村 (小児一般・アレルギー)		木村 (小児一般・アレルギー)		木村 (小児一般・アレルギー)
		2診	谷澤 (小児一般・乳幼児・血液)	◆		中井 (小児一般・神経・発達) 第1・3週(2/5・2/19)		
	午後	1診	26日 木村 (小児一般・アレルギー) ※月1回(原則第4月曜日)	木村 (小児一般・アレルギー)	◆	木村 (小児一般・アレルギー)	◆	
		2診				藤本 (小児一般・心身症)		
夜間 外来	1診		平野	天津	岸		神谷	
	2診				木村 (5:30～7:30)			

- 診察は予約制(30分毎)です。予約なしで来院されますと待ち時間が長くなる場合がございます。ただし、急患の方はいつでもご来院ください。
- 夜間外来(水曜夜診の木村外来は除く)の予約はございません。
- 乳幼児健診・ワクチン予防接種も予約制です。

予約について

予約電話時間 午前8:00～午後5:30

予約専用 ☎0120-115-160

専門外来

木村 牧子(アレルギー) 中井 昭夫(神経・発達)
谷澤 昭彦(血液) 藤本 正子(心身症)

眼科

火曜日(午前) 杉本 陽子
木曜日(午後) 杉本 陽子
土曜日(午前) 廣瀬 文司

「在宅療養支援診療所」として在宅患者さんの24時間対応をしています。※小児科で第3水曜日の午後4時30分～5時30分に予防接種・乳児健診を行っています。(一般は内科にて)
※他の小児科診療の時間内でも行っています。(いずれも要予約)
◆小児科医不在の時は内科医が診察します

光陽生協病院 ☎(0776) 24-5009

光陽生協歯科診療所 ☎(0776) 24-8784

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	天谷	手塚	天谷(隔) 手塚(隔) 柳下(隔)	天谷 柳下	天谷	天谷(隔) 手塚(隔) 柳下(隔)
13:30～16:30	天谷 手塚 柳下	天谷(往診) 手塚 柳下	天谷(隔) 手塚(隔) 柳下(隔)	天谷(隔) 手塚 柳下	天谷 手塚 柳下	天谷(隔) 手塚(隔) 柳下(隔)
17:00～19:30	天谷 柳下	天谷 手塚		手塚 柳下	奥村(矯正) 手塚 柳下	

日曜・祝祭日・4月15日(木)の午後休診

- 水・土は医師の変更がありますのでご確認ください

光陽訪問看護ステーション ☎0776-24-9996
光陽ホームヘルプステーション ☎0776-24-9997
光陽訪問看護居宅支援事業所 ☎0776-24-9990
ショートステイ きらら ☎0776-21-8525
デイケアさんさん ☎0776-24-5524
つるが生協在宅総合センター「和」 ☎0770-25-4311

つるが生協訪問看護ST・ハピナス
つるが生協ヘルプステーション・とんとん
つるが生協診療所居宅支援事業所
ショートステイ 満天
デイサービス てくてく

小規模多機能型介護施設しんじょういこい ☎0776-60-2110

介護事業所

たけふ生協歯科診療所 ☎(0778) 22-5666

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	谷口 奥村 中西	奥村 谷口 西川	奥村(隔) 谷口(隔) 中西(隔)	谷口 奥村 中西	奥村 谷口 西川	奥村(隔) 谷口(隔) 中西(隔)
13:30～15:30	奥村 谷口 中西	奥村 谷口 西川	奥村(隔) 谷口(隔) 中西(隔) 16:30まで	奥村(12:30～) 谷口(隔・インプラント) 谷口 中西	谷口 奥村 西川	奥村(隔) 谷口(隔) 中西(隔) 16:30まで
17:00～19:30	奥村 谷口 西川	奥村 谷口 西川		奥村 谷口 西川	谷口 中西	

日曜・祝祭日・4月16日(金)の午後休診

つるが生協診療所 ☎(0770) 21-0176

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	大門	大門	多田	大門	平野	大門
15:00～18:00(月～木) 15:00～17:30(金)	大門	大門		大門	木村	
18:00～19:30	大門					

※木村アトピー診療、多田糖尿病診療は予約制です。

声

看護師一年生の「実際に言葉だけを聞くのではなく、足を運んで目で見て一緒に分かち合おうとする心が大切」という言葉を目にし、温かい気持ちになりました。何かよそよそしい世の中になつてしまつていますが、みんなが何でも「分かち合おうとする心」を持てば、大抵のことは解決してしまうのでは...と思いました。

今井ゆきえ

クロスワード当選者

抽選で、次の方々が当選されましたので、図書券をお送りしました。(敬称略)

二月号

正解 カイハイタイキチハソト
(海兵隊基地は外)
堀江知香子 奥田 華子
山口 操 杉本 督
木村アサ子

よいのキー

- ① 委任、撤回
- ② 都合次第でどちらへもつく
- ③ クレーンを日本語で
- ④ ○は友を呼ぶ
- ⑤ 神奈川県奥平郡所在地
- ⑥ 祝詞。何と読む?
- ⑦ 事と...によつては
- ⑧ 一刻の...もならぬ
- ⑨ 本棚
- ⑩ 陸地に入り込んだ海
- ⑪ 旧名で今の愛媛県
- ⑫ 沖からさしてくる潮の波がしら
- ⑬ 通信販売の略
- ⑭ 月を眺め観賞すること

応募方法

クロスワードパズルの答えを福井県医療生活協同組合まで送って下さい。正解者の中から抽選で五名の方に図書券を差し上げます。

締切: 5月10日・宛先 〒910-0026 福井市光陽2丁目18-15 福井県医療生協
なお、機関紙「けんこう」への感想や近況、医療生協への意見など、一言お書き添えください。(一部「声」に掲載させていただきます)

たてのキー

カギを解き、二重枠に入る文字をアルファベット順に並べてことばを作ってください。

クロスワードパズル

毎年全同じ時期に鼻がグズグズし、くしゃみが出てきます。どんな情報よりも正確な私の花粉探知能力ですが、薬に頼らずとも治せる方法があったらいいなあと思っています。

清水美由紀

