憲法守り、いのち・くらし・社会保障拡充を！　　2025年　6月号

やましろ健康医療生協ニュース

４月22日 やましろ健康まつり開催
～つどい・語らい・大いに楽しむ！～
（詳細は３頁に）

２０２５年６月のご案内

●野山を歩こう会
　７日(土)　壺阪寺から高取山
●園芸サークル　　診療所中庭
　７・２１日(土) 午前８時３０分～
●法律相談（予約制です）
　１７日（火）午後６時～８時
●絵手紙サークル
　１９日(木)午前１０時～１２時
●駅頭宣伝「憲法と医療」京阪木幡駅
　２０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。
　２１日(土) 午前１０時～
　事前予約制　申し込みは診療所受付へ
●２０２５年度総代会
　２２日(日) 午後１時３０分～
●原水爆禁止平和行進
　２３日(月) 9:30 宇治市役所前
●ニュース発送作業
　２４日(火)　午前９時～

発行：やましろ健康医療生活協同組合
編集：広報委員会　　No.379
〒611-0033　宇治市大久保町山ノ内 19-1
TEL: 0774-46-5151　FAX: 0774-46-5201
http://www.iryouseikyou.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　　４９９２人（５月末現在）

特定健診を受けましょう（６月２日～１０月３１日）

お楽しみ健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがい7ケ所を書いて、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　6月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は…「左の子の襟」「2番目の子のポケット」「3番目の子の左腕」「4番目の子のボタン」「5番目の子の袖」「蝶々」「ハナミズキの葉」の7ケ所でした。

応募数33人・正解は28人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

中村　都子（久御山町）
清水　澄子（城陽市）
桜井　千春（宇治市）
西　良倫（城陽市）
高林　實征（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くことがあります。ご了解下さい。

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。7月号の封筒詰め作業日は6月24日（火）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	冨岡 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

＊月曜日・水曜日・木曜日の午前診療は受付時間予約制です

電話　0774-46-5151

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
各種エコー　第2・4木曜日午前
　　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

★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

	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	

6月23日(月)平和行進　宇治市役所～城陽市役所

たのですね。太秦病院の和田先生も「平和な社会で子育てをしたい」と願う田舎のおばさんである私でも平等に話しかけて下さいました。今体力もなく、口だけの人間ですが皆様にご指導頂いた数々の思い出を大切に孫達にも話しております。

宇治市　寺内直子さん

それってセコイと思う。公立学校の教員は残業制度の適用外にされ、代わりに月給の４％が調整額として支給されている。それを６年かけて10％に上げる。その半分を複式学級担任手当の廃止や、特別支援教員の手当（３％）を２年かけてカットするなどで当てると言うのだ。

本当にセコイやり方である。戦争準備にかける予算をまわしたらどうなんですか。そもそも10％にしていくらでも残業してもかまわないっておかしいでしょ。教員だけでなく日本で働く全ての人に正当な残業代が支払われることを願わずにはいられない。もともと残業しなくても暮らせる社会であることが根源的な願いである。

宇治市　大西利明さん

いつも楽しみに拝見しております。宜しくお願い致します。

宇治市　橘本悦子さん

５月４日、久しぶりに畑に水まきに行きました。山のふもとからの清らかな冷たい水です。時々ウグイスが鳴いてくれるので心がホッコリします。

宇治市　中平一二三さん

牛乳は健康によいとか悪いとか卵は１日１個とかいやそんなことはないとか、いったい何を信じればよいのかわからない。最近、高血圧の薬を飲むと副作用で脳梗塞になるかも、という記事を読んでおののいた。脳梗塞にならないようにと薬を飲んでいるというのに…。友人曰く「飲んで（病気に）なるか飲まないでなるか自分はドクターを信じて飲むことにする」

結論→自分が信じる道を歩むしかない。牛乳も卵も薬も、自分の身体と心で決めようっと。

宇治市　小林孝企さん

ヒバク80年。いまこそ核兵器のない世界で！

ヒバクシャとともに〝ノーモアヒロシマ・ナガサキ・ヒバクシャ〟の声を上げ続けた平和大行進、２０２５年も５月６日東京・夢の島からスタート。日本政府は、核兵器禁止条約締約国会議へのオブサーバー参加も拒否しアメリカの核戦略に協力・大軍拡へ。「日本も核兵器禁止条約に参加」の声、署名をひろげ、暑い中での平和行進ですが、体力に応じて参加しましょう。京都府内行進は６月21日から。参院選の直前、「非核の政府へ」の声を上げましょう。

久御山町　中村都子さん

最近、総務省を名乗る電話が２回かかって来た。

２時間以内にオペレーターに連絡しないと全ての電話がストップします。というもの。留守番電話にしているので放っているけど心配性のお年寄りなら引っ掛かりそう。番号の前に「１」がついているのでわかりやすい！！

宇治市　森川和子さん

年金生活者の私には、最近の物価高は堪えます。消費税、五％への減税を！！

宇治市　堀岡美和子さん

４月号クオカードありがとうございました。大切に使わせていただきます。健康祭りも１日楽しく過ごさせていただきました。

宇治市　五十君和恵さん

いつもお世話になりありがとうございます。暫く病気など縁がなく診療所に行っていませんでしたので、池野先生がご退任されたことは診療所ニュースで知りました。私たち夫婦も二人の子どもたちも、池野先生にお世話になり、無事ここまで健康を維持してこれました。

私は咳がヒドイ時など、池野先生が処方して下さるお薬がよく効き、いつも頼りにさせていただきました。我が家の歴史をずっと見守り支えて下さり、とても心強かったです。今まで、長きにわたり、お疲れさまでした。ありがとうございました。

宇治市　石野望さん

だまされないで！憲法九条に「自衛隊明記」

「制約」なくなり海外での武力行使可能になります。５月３日の憲法記念日を中心にマスコミの憲法についての世論調査さかんでしたが、九条に自衛隊を明記する案に「賛成」多数というのが結構ありました。

九条２項の「戦力不保持の規定」が残るなら自衛隊を九条に明記しても現在と変わらないと自民党などが宣伝していますが自衛隊が書き込まれると自衛隊の位置づけは全く変わってしまい、九条２項による制約は消失してしまい、無制限の海外での戦争武力行使に道が開かれます。「自衛隊明記」の危険な事多くの人に繰り返し話しましょう。

みなさんの「声」を載せたいと思います。２００字以内、10日必着でお願いします。（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　2025年6月2日（月）～2025年10月31日（金）

受付時間　午前　8：30～12：00　※㊏は第１・３のみ診療

夜　17：30～19：30　※㊊㊋㊌㊎診療

予約方法　予約が必要⇒ ㊊㊌㊍の午前　☎0774-46-5151

予約は不要⇒ ㊋㊎㊏(第１・3)の午前、㊊㊋㊌㊎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・胃がんリスク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。

あいうべ体操

あさくら診療所　歯科衛生士　金澤芽衣

ご存知の方も多いかと思いますが、「あいうべ体操」をご紹介します。

あいうべ体操とは、舌の筋力や口元の筋力が鍛えられ、口呼吸から鼻呼吸に改善していく口の簡単な体操です。**口呼吸を続けると口腔内が乾燥し虫歯や歯周病のリスクが高まり、歯列不正や睡眠時のいびき、咀嚼機能低下などの原因となります。**

あいうべ体操を行う事で口を閉じた状態で鼻呼吸しやすくし、口の機能や環境を改善する効果が期待できます。

「あいうべ体操」の方法は、

あ：口を大きく開けて「あ」と発音

い：口角を左右に広げて「い」と発音

う：唇をすぼめて前に突き出して「う」と発音

べ：舌を下に出し出来るだけ顎の先端に近づけるようにして「べ」と発音します。

あいうべ体操を1日30回。食後に10回ずつ行う事が推奨されています。あいうべ体操はシンプルで時間もかからず、口呼吸によるリスクを減らし、健康的な体をサポートします。ぜひ今日から始めてみませんか？

健康講座のお知らせ

6月5日(木) 午後2時30分～　診療所会議室にて

「生活習慣病と歯科定期受診」「特定健診を受けましょう」

講師：あさくら診療所　中村歯科医師・清水看護師

健康づくり委員会

あなたの「声」をお聞かせください
6月1日からあさくら診療所に「虹の箱」を設置します

「虹の箱」は、あさくら診療所医科・歯科・ケアステーションあさくら・さぽーと ゆうゆうゆうの各事業所を組合員さんや患者さん、利用者さんが利用しやすいものにしていくための提案等の意見箱です。

皆様から頂くご意見やご提案を、今後の事業活動の改善・施設の充実につなげたいと思っております。ご協力よろしくお願いいたします。

尚、いただいたご意見は、回答を検討の上、提案者へ回答致します。場合によっては、あさくら診療所の掲示、医療生協ニュースへの掲載など行います。

第27回健康まつり
快晴のもと開催

4月20日、「大軍拡よりいのちと暮らし」をテーマに第27回となるやましろ健康まつりが開催され、約600名の参加で盛況に開催。河本一成理事長は、「アメリカが海外で起こす戦争に協力するために軍事予算を倍加させている。国を守るというなら医療や社会保障に手厚い国にするべき。そのために力をあわせましょう」と呼びかけました。また、来賓あいさつに大河大久保区長（宇治市議）からは、診療所創立30年の歴史にふれ、地域の医療を担う診療所の役割への激励が述べられました。

新型コロナ感染対策のため一昨年は半日開催（飲食なし）、昨年は一日開催としたものの雨天となりましたが、今年は好天に恵まれ、コロナ禍前と変わらぬ盛り上がりとなりました。

ステージでは和太鼓、うたごえ、オカリナ、三味線、韓国伝統音楽など7団体にご出演いただき、多彩な内容でステージを盛り上げました。模擬店や相談コーナーでは17団体が食べ物・飲み物や手作りグッズなどを販売したり、医療相談・生活相談・子どもコーナーを実施、館内では診療所30年の歴史を振り返る掲示を行うなど、健康医療生協の名にふさわしいイベントとなりました。

園芸サークルのおたより

次回6月7・21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
ノースボール等　沢山、咲いています！

声声声

宇治市　谷口義一さん

4月26日に、老人クラブの総会がありました。31人の出席です。総会後、あさくら診療所の湯口理事に、「フレイル」(フレイルとは加齢とともに心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の中間の状態にあること)と「認知症」の話です。次に、運動をしました。フレイル予防と認知症にならないためには、栄養バランスを考えて食べること、ウォーキングや筋力トレーニング、簡単な運動を取り入れること、閉じこもりの生活にならないよう、家族・友人とコミュニケーションを行いましょうと。その後、会議室でみんなが椅子に座っているので、座ったまま運動を行いました。首、手、肩、足の運動を「高原列車は行く」の歌に合わせての体操です。みなさん役に立って楽しかったようです。

家でも行ったら良いなと、また、閉じこもりの生活にならないよう、ウォーキングや筋トレなどの体を動かすこと、老人クラブの行事に参加して、人と話をすることも大切なことだなと思いました。

宇治市　山根ますおさん

開催してるのに派手に万博言うて宣伝する。一方で一言言うたら取材拒否やって、国・府・市民の税金を使うて、なんて事言う。メタンガスが爆発したいうのに問題ないと言う。これから高温日も続く、台風時期にも開催中だ。思い出して見なはれ台風で関空の通路の橋桁に風に呷られた大型船が激突。大阪府新庁舎。駐車場広場が液状化で冠水する。どんな事起きるかわからん。なんや事前に持ち物を申請せえて。そこまでして行くか。楽しないで。

京田辺市　所川和美さん

「つれづれ」なるままに…昨週のニュースで、今年のみかんの高いのにはまいりましたネ。私もみかん好きです。実家の向かいのおばさんが亡くなられ訪ねてみましたら、かわいいドイツ人の女の子が祖母さんの思い出のみかん(文旦)をころがしながら語ってくれました。持ち帰りいただいてみたら本当においしかったです。明るく親切だった〝おばちゃん〟の思い出が心に残りました。

宇治市　南川多津夫さん

自民党内で、国民全員に現金を給付するという話があります。参院選を前にした票の獲得の為としか思えません。現ナマ(税金)で票を取る国家的買収工作です。現金給付は煩雑な事務手続きが伴いその費用も膨大です。それだけの予算があるなら、消費税減税すべきです。消費税減税ならパーセンテージを変えるだけですから、煩雑な事務手続きはありません。貯蓄に回ることなく、消費する都度減税による経済効果がでます。国家的買収しか思いつかない自民党への抗議の気持ちです。

宇治市　雑賀美代子さん

今年も天気予報で熱中症情報が流れはじめました。今のうちに体を暑さに慣らしていきたいと思います。エアコンの試運転も忘れないようにしないといけませんね。

城陽市　稲富喜美子さん

桜が散り新緑がやわらかな芽を出し五月晴れの空にそよ風…ついこの間までの寒さがうその様な季節、この頃は日本も四季が少なくなった様に思われますね！！

精華町　酒井幸男さん

政府は「消費税なくしたら財源がない」と。マスコミは平和や福祉は大事という尻から、国の防衛も大事といつも賢明な両論併記の論陣で、政治音痴の私はいつもがっかりさせられる。政府の言い分だけ紹介していたら、何時まで経っても消費税は無くせない。軍事費急増を止めさせる主張もマスコミは目を背けず、取り上げるべきだ。

宇治市　狭間良子さん

京都市内のコーヒー店でトイレに行こうと思ったら、レシートの番号打たないと扉が開きません。他の方も難しくて困っています。番号をもっと見やすくしてほしいけど頭にきたので又行きました。

城陽市　竹村心一さん

先日、近くのコミュニティセンターで私の水彩画展を行いました。定年後に描き始めてから最近の作品まで16点です。どれもいろんな方に見ていただくほどの作品ではなく、悩みましたが思い切ってやってみました。その後、色んな方から暖かい感想をいただき、やって良かったと思っています。絵に上手下手はないし作品を見る人がどう見るかどう感じるかでその作品は生きてくると思います。これからも楽しみながら少しずつ描いていきます。

木津川市　中野やすこさん

「昔、この辺りはタヌキが出たのですが、今はタヌキは府庁と市役所の二匹だけになりました。」北区と上京区の平和まつりで実行委員長の渡辺元治先生のごあいさつでした。30年位前だったと思います。早川一光先生、中野信勇先生(夫)山本浩治先生　そう「山本宣治」先生の次男さんだっ

～城陽市・救急救命士から学ぶ～　さぽーとゆう・ゆう・ゆう
ＡＥＤを活用した救命救急研修　小野るい子所長

４月30日（水）に職員会議の研修で「ＡＥＤを用いた救命救急研修」を行いました。さぽーとゆう・ゆう・ゆうのヘルパー、15人が参加。講師は城陽消防署の救急課　島優希副士長をお招きして、心肺蘇生やＡＥＤの使い方を実技を交えて指導していただきました。心肺停止時の判断方法や１１９番通報の際の注意点などの説明を受け、実際の現場を想定した訓練用人形を使い、胸骨圧迫の姿勢やリズム、ＡＥＤパッドの装着位置などを一人ずつ丁寧に体験しました。実技では人形を使った心臓マッサージ、ＡＥＤの操作方法を体験しました。参加者からは「心臓マッサージの胸骨圧迫で骨折でもしたら心配」との質問がでました。「事例としてはあること。しかし命にはかえられない。骨折しても心臓マッサージは必要」とのことでした。それと以前は人工呼吸する場面があったが今の主流はコロナがあってから人工呼吸はしないとのことも教えて頂きました。みんな緊張しながら真剣な眼差しで取り組む姿が印象的でした。実際に体を動かし体験することで少しでも救命処置に自信が持てればと思いました。現場のヘルパーは緊急時の対応を求められることが多いです。今回の研修を通じて、緊急時に冷静に対応するための知識と技術を身につけることができました。今後も定期的な訓練を継続し、全員が〝いざ〟というときに備えられるよう努めてまいりたいと思います。

絵手紙サークル
６月19日(木)
午前10時から
・申し込み江黒さんまで
（０９０・２０１４・０３２６）

社保駅頭宣伝！

６/２０(金)京阪木幡駅　午後５時３０分

毎月第３金曜日(午後５時30分～)に
社会保障･平和の宣伝を実施しています。
お近くの方ご参加をお待ちしています。
社会保障･平和委員会

健康体操教室のお知らせ

日時　**６月２１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）

●**６月１７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。
●予約は１６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。

野山を歩こう会６月例会ご案内

●**行き先：壺阪寺から高取山　登山靴をご準備**
●**日時６月７日(土)　午前８時20分**
●**費用：交通費　2,150円 近鉄930円 バス580円**
●集合：近鉄大久保駅　奈良行ホーム
●持ち物：弁当・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

２０２５年度の総代さんをご紹介します　定数 120 人(敬称略)

宇治市
阿川　文子
阿南　房子
荒木　美知子
有田　紀子
伊賀　敬子
池田　三砂子
植田　友子
江守　順子
大河　直幸
大八木　賢治
荻野　幸夫
陰山　幸
笠原　敏子
神谷　陽子
川島　桐江
川辺　眞佐子
北岡　美和子
北村　一之
木下　節子
木下　典子
木村　房子
桑原　志保子
小林　純子
坂口　智子
坂本　房雄
四宮　守
関河　久美子
尊田　みや子
高井　健
田中　聖子
谷上　晴彦
谷口　義一
谷口　誠一
玉井　百代
田村　謙二
田村　裕二
千田　陽子
辻　厚子
辻村　禎夫
道明　佐喜子
鳥羽　耕造
長廻　千春
中林　真由美
中原　忠雄
成清　義之
西　研吾
西埜　和代
西邨　正則
西山　栄治
萩原　寿樹
狭間　良子
樋口　晶久
福塚　千鶴子
藤原　小百合
堀岡　美和子
松井　瑠璃子
的場　和夫
水谷　邦恵
宮本　典子
向野　みつ子
村田　幸子
森　将美
山口　芙美子
山口　陽二
山坂　良子
山崎　匡
山本　和代
山本　町子
吉川　恵美子
渡辺　澄子
城陽市
後宮　みち江
飯田　孝一
家田　雅彦
糸井　久美子
井上　智晴
開沼　恭子
片岡　眞治
河端　允子
北村　勝
木村　啓子
久木野　一美
語堂　辰文
小林　静子
島元　真理子
関根　治男
只松　俊平
谷口　公洋
所　美紀
中辻　政美
西　良倫
藤元　清
藤本　正美
堀江　幸男
牧野　節子
光久　道太郎
三宅　勉
山村　紀美子
山本　重裕
若林　由紀子
久御山町
内田　公昭
公庄　昭子
藤本　三枝子
府南部
今西　利行
尾野　芳夫
白木　礼子
谷田　操
辻垣　健次
花田　善臣
宮嶋　良造
横山　栄二
京都市・その他
赤毛　宏
石川　和司
稲田　康志
小寺　愛
佐藤　良太
中西　春夫
中村　真二
溝江　清美
村主　新
吉田　眞佐子

わたしの一言　理事　岡本やすよ

月１回久津川の会員宅で読んで、おしゃべりしています。

古事記は日本最初の歴史書で、元明天皇が太安万侶に和銅４年(７１１年)９月18日に命じ、稗田阿礼の語りを記し、翌年正月28日３巻が献上されました。

「天地開闢（てんちかいびゃく）」イザナギノミコト・イザナミノミコトは35柱の神々を生み出し、「火の神」を生んだ時、大事な所をやけどしたイザナミは亡くなり、出雲と伯耆の国境の比婆（ひば）の山に葬られます。わが子の首を切り落とすなど荒れたイザナギは妻に会いたくて「黄泉の国」に行き、見てはいけないと言われたのに、真っ暗な中で待ちかね、髪にさした櫛の歯を一本とって火をつけ、蛆がたかり、８柱の雷神が取りついた妻の姿を見ました。

イザナギは逃げながら頭に載せた蘰の輪を投げ、蘰はすぐにブドウになり、食べている間に逃げます。追いつかれそうになり、結髪（ミズラ）にさした櫛を投げ、すぐに筍が生え、食べている間に逃げます。８柱の雷神と１５００の黄泉津軍を十束（とつか）剣で応戦しながら黄泉平坂（よもつひらさか）まで来て、桃の木から３つ取って投げつけるとみんな逃げていきました。

大きな岩で坂をふさぎ、別れを告げると、「愛する夫、あんたの国の人、一日に千人殺したる。」「愛する妻よ、私は一日に千五百人生まれるようにする。」

乳児死亡率だと６６７パーミル(千人あたり)です。沢山の子どもが新生児期に亡くなっていたのですね。