

やましろ健康医療生協ニュース

5・6月開催の健康講座

～詳細はP 4 参照～



① 5月26日 マイナンバー保険証の学習会
～マイナ保険証ごり押しの狙いは～



② 6月5日 <その1>

「特定健診と歯科検診について」
～中村歯科所長・清水看護師からお話し～



③ 6月5日<その2>

～歯科衛生士から、口腔内の指導も～

2025年7月のご案内

- 健康講座「自然災害時の注意」
2日(水) 午後2時～ 診療所ホール
- 野山を歩こう会
6日(日) 高雄～清滝へ
- 園芸サークル 診療所中庭
5・19日(土) 午前8時～
- 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」
18日(金) は中止とします。
- 健康体操教室 1部制です。
19日(土) 午前10時～
事前予約制 申し込みは診療所受付へ
- ニュース発送作業
24日(木) 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.380**

〒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 4993人(6月末現在)

特定健診を受けましょう(6月2日～10月31日まで)

お楽しみ 健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがいに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 7月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「かたつむりの向き」「右の紫陽花の葉」「左の子の襟」「左の子の傘」「右の子の傘の先」「右の子の髪」「右の下のカエル」の7ヶ所でした。応募数35人・正解は34人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

中村 菊江 (宇治市)
中須賀 ツギ子 (宇治市)
田中 正浩 (宇治市)
野村 治 (京田辺市)
東 明美 (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
紹介させていただくことがあ
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。8月号の封筒詰め作業日は
7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	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 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	

「ミサイルよりもケアに予算を！」民医連は非戦・人権・くらしの声を示そう!!

自給率を欧米並みにして、国民の生存に政府は責任を果たす役割があります。将来の不安の気持ちを詠んだ一首です。

ありえない瑞穂の国のコメ不足 このままいけば飢餓に直面

宇治市 布川庸子さん

減反政策で田が放置されているのを見た時、戦中空地を見ると何か植えられると思って見ていたのを思い出しました。今回の米不足で戦中戦後の米不足を又繰り返すのかと思いました。37%の自給率は本当に心細いです。自給率は上げるべきです。

宇治市 狭間良子さん

又油断していたら血糖値が上がりました。御座候も半分にしてと思いながらついつい食べ過ぎます。お店でこれも買ってと言われるとつい気を使う自分がいます。コーヒー飲むと少しの菓子でも欲しくなります。血糖値の下がるコーヒーを買おうと思います。

宇治市 河田由美さん

マイナンバーの更新をしました。健康保険証と住民登録の部分(住基)を×にすると10年更新となりますと

言われました。後期高齢者になる7月から10年間更新せずに済むのは助かります。

大久保基地65年記念行事で同僚が表彰されるので花を贈りに行きました。「空砲発射」ですごい音量に！ウクライナ・アフガニスタン(故中村哲)・ガザの今を想いました。毎日、慣れるために空砲を子ども達に聞かせる国々。

初夏の花々が溢れる平和な日々感謝し後期高齢を迎えます。終活を始め、日々充実して「生きる」感謝あさくらの仲間、友人ら、ありがとう♡

宇治市 中須賀ツキ子さん

いつもよく考えられた出題に感心させられていました。はじめて応募してみました。

宇治市 中村菊江さん

はじめて応募してみました！！

宇治市 桑原元子さん

いつも楽しみにしております。

久御山町 中村都子さん

北陸新幹線の小浜ルートが延伸となったら久御山町は2つに分断されてしまう。何より私の住んでる靄

池は立退になる。今、若い方達が靄池に家を新築中、それも2軒。この方たちの家を守る為にも何としてもストップさせないと。

今、署名集めに頑張っている。ひ孫の守りもあるの。身体がもう一つ欲しい。

城陽市 三寺芳子さん

今年も猛暑になるのかな？熱中症に気をつけて乗り切るしかないですね。

宇治市 石野望さん

「レジでいつもお金足りるか心配、切り詰めも限界」と近所のお母さんの嘆き。コメ不足、高騰、政府の後手後手の対応。農業つぶし農家への支援切り捨て続けられれば日本の農業潰れてしまう。①減反押しつけやめ大幅増産 価格保証を。②農家のみなさんへの所得保障の復活で安心して米作り出来る様に。③輸入自由化やめ食料自給率向上の長期計画を。お米作りは長い歴史の中、日本国民の生命と暮らしを支え、自然環境、洪水対策、文化を育んできた。自民党真剣に取り組みとりたい。参院選で審判を。

宇治市 高林榮子さん

いつも楽しみにしてお

ります。よろしくお願いいたします。

城陽市 竹村心一さん

久しぶりにヴァイオリンを弾いてみた。しばらく弾いているうちに音がきれいになってくるのを感じた。体が覚えてくれた。あなただと嬉しくなった。そこで、手あたり次第に色々な曲を弾いてみた。まだまだ簡単な曲しかできないが、昔のようにベーターベンの「スプリングソナタ」が弾けるようになった。いとあつかましく思っている。

宇治市 桜井千春さん

廃園になった幼稚園の周辺を散歩している。この一画、今後何に利用されるのか、子どものためか、高齢者のためか、地域に還元するのか。まさかとは思いますが住宅地になって売却するようなことは。市の出方を待つのではなく、提言すべく要求をまとめるのはどんなものか!!黄色のコスモス(名称不明)がしっかりと根付いて咲き乱れているのがおびしい。

木津川市 中野やすこさん

「おねえちゃん、お父さんが戦争に行くことにな

ったので、国鉄の家族で無くなるから、お父さんの実家へ行くことになったの、戦争が終わったらまた会おうね。」と、母の妹「ちよこ」が私より一年下の子供と一緒にあいさつに來たのが1944年(昭和19年)のことでした。敗戦後何の便りもなく、祖父が死亡した時も新聞の「たづね人」等にも載せたり友人にも聞きに行ったりしまし

たが、「ちよこちゃんのご主人の家は知らない。」との事。疎開先迄行くことも出来なかった、と後に聞いた話です。子供と一緒に身元不明の死者となったのでしょうか。

京田辺市 所川和美さん

「雨降りお月さん」雨降りお月さん雲のかげお嫁に行く時や誰と行くひとりから傘さして行くから傘ない時や誰と行くしやらしやらしやんしやん鈴つけたお馬にゆられてぬれてゆく

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 ※**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⇒ **月水木**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



昨年10月より全国で取り組まれた「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」が6月5日(木)に国会へ提出されました。全国より191,216筆の署名が国会に届けられました。

やましろ健康医療生協でもこの署名に取り組み、目標の1000筆を大きく超える1476筆の署名を集めることができました。署名にご協力頂いた

多くの組合員さん、利用者さん、複数の共同組織の皆さんに、この場を借りてお礼申し上げます。

口腔の健康と全身の健康の関係性に世間の関心も高まっている中で歯科治療は、経済的理由での受診抑制が生じやすく、この間の患者負担増、物価高騰による家計費増による受診抑制が懸念されます。

この署名では、お金の心配なく安心して歯科医療を受けられるよう患者窓口負担割合の軽減や、歯科医療に対する国家予算の拡充などが請願項目となっています。

国会提出集会においても「保険診療に対する幻滅感が広がっている。」「歯科医療の選定療養が、先発薬に広げられ医療全体に広げられようとしている。」「民間保険は高額で医療へのアクセスが遠くなっている。」などが

の、現行の社会保障制度全般の拡充を求める声が上がりました。

歯科署名は一旦終了しましたが、全ての人々が安心して歯科医療を受けられるように、今後も社会保障の拡充を求める運動に取り組んでいきたいと思えます。今後ともご協力をよろしくお願いします。



「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」にご協力ありがとうございました！
あさくら歯科事務長 佐藤良太

これだけは 知っておこう

No.306

「熱中症の予防」
所長 河本一成

熱中症は、高温・多湿の環境下で体温調節がうまくできず、体に熱がこもった状態です。水分や塩分のバランスが崩れて、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気、こむら返り、手足のしびれなどを起こし、重症になると意識障害、けいれん、多臓器不全から命に関わることもあります。熱中症が疑われる人を見たら、涼しい場所へ移動させ体を冷やし、水分を補給します。自分で水分をとれない時はためらわず救急車を呼びましょう。高齢者や小児は体力に余裕がないため、また症状をうまく伝えられないことがあります。



特に注意が必要です。熱中症で緊急搬送される方の約半数が65歳以上の高齢者です。高齢になると体内の水分量が少なくなったり、のどの渇きを感じにくくなったり、温度に対する感覚が鈍くなったりと熱中症にかかりやすくなります。より意識的に予防する必要があります。また、高齢者だけでなく障害のある人も注意が必要です。自分から不調をうまく伝えられない人、背もたれなどに熱がこもりやすい車いすの人など、その人にあわせた対策とまわりの人が

気にかけることが必要です。

熱中症も予防が大切です。無理な屋外活動は避け、通気性の良い衣服や帽子や日傘を使いましょう。

また熱中症は屋内でも起こります。室内では、28度以下、湿度50%以下60%で、水分をこまめに補給しましょう。水分補給は1日当たり1.2リットルが目安です。汗をかいた時は塩分補給を行います。入浴前後には水分を摂るようにしましょう。寝ている時にも汗をかきまます室温28℃を目安にクーラーを上手に使いましょう。

持病の治療をしつかり行い、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事で体調を整えて、無理をせず、暑い夏を乗り越えましょう。

園芸サークルのおたより

次回 7月5・19日(土) 午前8:00～

診療所 中庭にて実施します。

6月から9月は暑くなるので、朝8時～1時間ほど作業をしています。暑さ・梅雨にむけ、切戻し・草取り・水やりが欠かせません。これから「アサガオ」「ひまわり」「コスモス」がみなさんに見ていただけます。



「いつでも元気」誌の購読をお勧めします。

民医連と組合員を結ぶ情報誌 1ヶ月380円

声 声 声

宇治市 大本敏子さん

常々何度となく廻りから気をつけるように言われていた詐欺被害、今回有難い事に皆様もご存知かと思いますが、宇治署の特殊詐欺の講演を聞かれた方から助言があり、宇治市は府内ワースト2で宇治だけで年間一億円近く被害があり、特に高齢女性の被害が多いそうです。防ぐには「モシモシを言わない!とにかく知らない電話には出ない!」こと。国際電話をストップする手続を済ませました。身を守る事は、ひとまず出来ることから実行!

京田辺市 野村治さん

学校現場ではGIGAスクール構想が当たり前のように進められています。自分の五感で感じ、視覚で見たことを描写し、言語で豊かに表現するという認知過程が軽視されています。ホンモノを前にして事実を束ねることではしか生まれ

ない科学的な学習過程は時代が進んでも共通の学びです。安易なタブレットに置き換えた学習では、知ったつもりになれても、学習は浅く借り物でそれ以上発展しません。高度情報化社会の中でも、多くの生きたホンモノを見せ、触らせ、言葉を生み出し、共感し、そこからの豊かな感性の響きあいを通した深みのある学習の継続・発展を目指したいものです。

宇治市 雑賀美代子さん

梅雨はジメジメ、ムシムシとマイナス思考になりがちですが、冬から春には「菜種梅雨」、5月上旬は「たけのこ梅雨」、夏から秋は「すきき梅雨」、秋から冬は「さざんか梅雨」と言う知り、素敵な呼び方だなあと感じました。

宇治市 祐谷知須子さん

私はご飯がないと生きていけないです。米のない様な日本にはしないで下さい。

宇治市 大槻謙治さん

一日も早くくらしがよくなるように!

宇治市 木下節子さん

指で折る 蕨のにほひ郷里かな

かきつばた 友に囲まれ
母の笑み いっせいに 蛙なく夜の
母郷かな なつかしき 小川子鹿の
脚ぬらす 行きずりに 青梅におう
里のみち 川狩りの 蝮に鎌を び
くつかせ 田を植えに 父のおもか
げ 誦経中 初蟬や とおき昔の 杜
の宮

宇治市 山根ますおさん

朝テレビをつければ大谷翔平、トランプに万博。チャネルを切り替えれば、米が物が高こうなつた言うてるのに農水大臣が、自宅に米が売るほどあるて、賢くないのか、正直なのか国民の心を逆撫でする。無責任なこと。また消費税減税を論ずるが、消極的だったり、導入に手助けした政党までが財源も示さんと、選挙目当てか手前勝手に耳ざわりのよい言葉で言う。党代表や大臣は言葉に責任を持たんとあかん。

宇治市 福岡亜希子さん

知らない人が「トイレ貸して」と言われるので気の毒に思い、入れてあげたがなかなか出られず、主人と

息子が「何やってんにや」と言ったのであわてて出て行つた。一人やつたらと思ふとぞつとする。

城陽市 今西静生さん

人とのつながりの大切さが今ほど大切ではないかと思ひます。諸物価の異常な値上げ、米不足、異常気象、国外に目をやるとトランプの留学生・大学自治や研究の自由等への異常な圧力の数々、次元は違えども人々の協同の輪の大切さは世の中の動きをみるにつけ感じさせられる今日この頃です。

宇治市 東明美さん

鳥が運んできてくれた「桑」の種が育ち、毎年、黒紫色の甘い桑の実がたわわに実る。せっせとつんで「ヨーグルト」に入れたり、「ジャム」にしたり、葉もつんで「桑の葉茶」にして味わっている。私が実をつんでしばらくすると屋根の「とゆ」に巣を作っている。「ヒヨドリ」が食べに来る。「おいしそー」に食べている。落ちた実はアリがせっせと食べにくるのでそうじせずにおいておく。みなでいただきます。今年も桑の木さん実りをありがとう!!

宇治市 南川多津夫さん

米の価格の高騰が止まりません。私たち低所得年金生活者は、食べることもままならない状況です。米農家に米以外の転作に補助金をだすなどの、自民党政府の長期間に渡る農政の影響です。米の生産を減らすに使うのでなく、最低賃金以上の所得が保障できるように使わなければ。温暖化の影響で気候変動が極端になっている現在、このままでは、圧倒的多数の人が食料不足で餓死する未来が避けられません。既に現実世界では1分間に17人が、飢餓で亡くなっていると「日本国際飢餓対策機構」が訴えています。一刻も早く食料

「虹の箱」を設置

6月から、診療所入口に「虹の箱」を設置しています。事業所利用委員会を通じて、投書について、ニュース掲載をいたします。





あさくら診療所の通所リハビリでは介護保険の要介護の利用者さんに理学療法士より個別リハビリを行っています。身体機能、日常生活動作、痛みの程度、関節可動域、筋力など評価をします。関節の可動域制限のある場所にマッサージや関節可動域訓練を行い、動きやすくします。また、身近にある物などを利用して、マンツーマンで個別に合わせた筋力強化や姿勢や動作の修正をおこないます。歩行能力やその他の生活に必要な動きを維持し、改善出来るようにリハビリを行っています。自分で出来る事を維持する事で自分らしく、少しでも長く自宅での生活が行える様に援助していきたいと思っています。

あさくら診療所は6月よりリハビリ開始時から6ヵ月間は毎月リハビリ会議を行い計画書を作成します。利用者さん、御家族、ケアマネジャー、訪問看護師、介護スタッフからの情報を集めて連携を取って行きます。

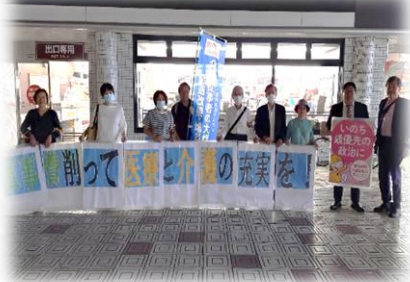
在宅生活で困っている事を解決できる様にアドバイスして、リハビリを行っています。また理学療法士が自宅に行き、在宅での生活を安全に過ごす為の道具や手すりや動き方などもアドバイスさせてもらいます。

利用者さんからは、「ここに来ていると楽しくて1日があつと言う間に過ぎる」「家ではなかなか出来ないリハビリも皆でなら出来る」と言う声も聞かれます。

要介護の利用者さんで歩行状態など在宅での生活に不安を感じておられる方がおられましたら、スタッフまで声を掛けて下さい。1日体験もできます。要支援の方は個別リハビリは行えませんが集団リハビリは行っていますのでお声を掛けてもらえればと思います。

通所リハビリを活用し豊かな在宅生活を！

あさくら診療所 看護師 中嶋三智代



絵手紙サークル

7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。

7月の駅頭宣伝は中止です。

次回 8月15日を予定します。
社会保障・平和委員会

健康体操教室のお知らせ

日時 7月19日(土) 参加費 1回500円

午前10時～11時30分

講師：反久典子さん(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)

●7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。

野山を歩こう会7月例会ご案内

●行き先：清滝川の清流 高雄～清滝へ

●日時 7月6日(日) 午前8時30分

●費用：交通費 700円 京都駅～

●集合：JR 京都駅北 南北通路登り口

●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



健康講座の報告とお知らせ

次回 7月2日(水) 午後2時～ 診療所ホール

「風水害の事前の準備と災害時の注意事項」

講師:宇治市危機管理室より

健康づくり委員会



5月26日の報告

あさくら診療所事務の村主新さんにマイナ保険証についてお話を聞きました。

マイナンバーカードを持つていない人、カードを持つていないがマイナ保険証の利用登録をしていない人、後期高齢者は今年7月31日までは現在の健康保険証が使えること、国保加入者も今年

12月1日まで現在の健康保険証が使えること、健康保険証の期限が切れる前に資格確認書が自動で送付される事。マイナ保険証を持つていれば手

続き不要かと思えば、マイナカード自体に有効期限があり更新手続きが必要となること。マイナンバー制度のほんとうの狙いについてもお話を聞きました。

受講者は20人で、次の様な感想が寄せられました。マイナンバーカードを持つていないにもかかわらず理解できていなかったが、今回詳しく聞くこ

とが出来てとてもよかった。マイナカードを持つたかどうか悩みます。国のたくらみに乗

つては、と思います。社会保障の名目で個人情報保護が侵されないようにしていきたい。次の参議院選挙でマイナ保険証の義務化見直しの声を上げたい。

6月5日の報告

診療所清水看護師と

中村歯科所長から、年

1回の特定健診を上手に利用し、自分の身体

の状況を知って、大きな病気になる前に必要

な治療をしましょう。

お口の中を清潔にすることで、全身の健康にも大きな影響を与えることなどの話を聞きました。

次回のお知らせ

次回は7月2日に

「風水害時の事前の準備と災害時の注意事項」のお話をお聞きします。ぜひご参加ください。

憲法記念日の許されない自民党・西田参院議員の発言

わたしの一言

理事 桑原國高

5月3日、自民党の西田参院議員が、沖縄でとんでもない講演を行ったというニュースが全国を駆け巡った。新聞を見てびっくり！

西田氏は「ひめゆりの塔の展示内容は、歴史を書き換えている。そして戦後教育は、特に沖縄では間違っていたため、自分たちが納得できる歴史を作らなければならない」と。『ひめゆりの塔』は沖縄戦で亡くなった

沖縄師範学校女子部・沖縄県立第一高等女学校の多くの生徒や教師のための慰霊碑。どんなことをしゃべったのか、彼の講演を全部聞いてみた。それは「ひめゆりの塔」に対するとんでもない発言と自分の都合のいいように歴史を偽造しようとするまさに歴史修正主義。驚いたのはこんな発言だけではなかった。

「なぜあの『大東亜戦争』が起きたのか、実は世界中の共産主義者が仕組んだものだ。当時の近衛文麿内閣の中にも、アメリカのルーズベルト政権の中にも共産主義者がたくさんいて、世界中の共産主義者のネットワークの上で、日本は戦争に巻き込まれた。」

そして、なぜ現行日本国憲法が作られたのか。日本を徹底的に破壊する占領基本法として作られた。また、ロシアのウクライナ侵攻を皆が非難するが、私は大反対だ。ロシアは悪くない。分かってくれたのは安倍総理だけだ。」他にも、いろいろひどい発言をしている。これには多くの批判が巻き起こっている。

ひめゆり平和資料館館長は「西田氏の言うような事実はない」、沖縄大学の新城客員教授は「沖縄戦の実相から何も学ぼうとしない」などなど。さすがに自民党沖縄県連も同氏の発言に抗議を決定、石破首相は沖縄県の玉城デニー知事に「大変申し訳ない発言。自民党総裁として深くお詫びする。」と。また、関西の7府県の沖縄県人会は合同で、西田参院議員の事務所に抗議文を送った。

しかしこのような人物が、よくもまあ良識の府と言われる参議院の議員に！
自民党はまた公認するのだろうか・・・。