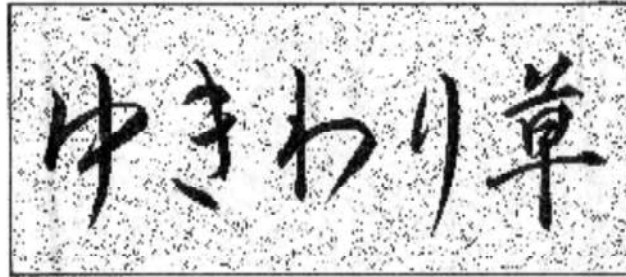


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
 ○私達は、健康なまちづくりをめざします。
 医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 107
 2021年10月1日号
 発行 舞鶴健康友の会
 舞鶴市上安199-30
 TEL 0773-78-3201
 FAX 0773-78-3202
 発行責任者 迫田 薫

第30回舞鶴健康友の会定期総会の報告

すべての議案を承認、新たな世話人を選出

|| 舞鶴健康友の会会長 迫田薫 ||

国民の多くがコロナの感染拡大を心配し、東京五輪は中止すべきとした声を無視し強行しました。結果、心配されたとおり急激な感染拡大が発生、緊急事態宣言がほぼ全国に出される事となり、医療の逼迫や崩壊も大変な状態になっています。

舞鶴ではワクチン接種が進んだとはいえ、かつてない感染者の拡大が続いています。

このような中、みんなで集まる形で総会が持たず、昨年に続いて文書を確認していただく形をとりました。7月のゆきわり草と一緒にすべての会員さんに文書をお配りし、意見を求め、すべての文書が確認されました。承認されたのは①昨年度の活動のまとめと決算。決められたのは、②次年度の活動方針と予算、世話人のみなさんです。

アンケートで寄せられた意見は、財政が厳しい中、友の会の運営をどのように行ったらよいかの提案でした。発足以来続いてきた形は維持することを確認し、世話人さんにお示ししました。出されたご意見はその趣旨を受け止め、今後の活動に生かしていくことといたします。

一年間お世話になる、世話人の人たちです。
 よろしく願っています。



役職	氏名	住所
会長	迫田 薫	天台
副会長	森脇 茂男	清美が丘
副会長	岡野 統一郎	上安
副会長	嵯峨根 郁子	公文名
事務局長	稲次 豊	(診療所)
委員	石束 悦子	与保呂
委員	伊藤 晶	倉谷
委員	小杉 悦子	大俣
委員	齋藤 裕靖	喜多
委員	嵯峨根 まゆみ	南田辺
委員	鈴木 すみ子	匂崎
委員	玉井 斎	(診療所)
委員	堂本 みゆき	倉谷西
委員	中出 重忠	泉源寺
委員	橋本 茂	昭和台
委員	藤本 真奈美	(ゆきわり)
委員	前野 一夫	安岡
委員	真下 文子	上安
委員	三澤 正之	白浜台
委員	村山 君美子	岸谷
委員	柳田 こず江	(診療所)
事務局	渡邊 加代子	高浜町
会計監査	伊田 悦子	白浜台
会計監査	渡辺 由里子	(診療所)

「与だからいそ友の会の出番」

いのちや暮らしを最優先し、

人にやさしい、安心して暮らせる社会に

友の会ながま増やし月間 10月～11月

このような時だからこそ友の会の出番

コロナ禍での2年目のなかま増やし月間が始まります。

この間とりくんだ「あなたやあなたの大切な人を孤立させない」アンケート調査（京都保健会集約）では、食費を削っている（20・5%）、足腰が弱った（40・1%）、親戚や友人に気軽に会えない（56・3%）など、健康を維持していくことへの不安や孤立、孤独が進んでいることが分かりました。又困ったときに相談できる人がいないという回答が17・1%寄せられています。（舞鶴のアンケート結果は3面からを参照ください）

このような時だからこそ友の会の出番です。コロナ禍で緊急事態宣言が何度も出される中、

従来通りの活動がやりたくてもできない厳しい状況ですが、地域の人々のいのちと健康を守り、一人ひとりを大切にしながら「安心して住み続けられるまちづくり」運動をすすめていきましよう。

ないものはつくればいい、困難は一緒に解決すればいい、いやな世の中変えればいい、医療・介護の事業所、共同組織は地域の大切な社会資源、今こそ、私たちの出番です！

会員のみなさまに三つお願いがあります。

①ぜひ、お知り合いの方へ舞鶴健康友の会への入会を呼びかけてください。また、ご紹介いただければ友の会事務局からお声

かけさせていただきます。秋の友の会なかまふやし月間を元気に一緒に頑張りましょう。

②「いつでも元

気」誌の購読をお願いします。「いつでも元気」誌は創刊30周年を迎えた月刊誌で、新型コロナウイルス対策のため自宅で過ごす時間が増えている昨今、室内でも簡単にできる体操（レッツ体操）と脳トレ（レッツ脳トレ）記事が人気です。

③法人基金へのご協力をお願いします。（同封の別紙をご覧ください）

いのちや暮らしを最優先、安心して暮らせる社会に転換

最後に、現政権は「社会保障制度改革」と言いながら、一定の所得がある75歳以上の後期高齢者の医療費窓口負担を1割から2割に引き上げる医療制度改革

革関連法を6月、自民・公明両党などの賛成多数で可決、成立しました。また「高齢者雇用安定法」「年金改革関連法」が成立し、年金の受給開始時期の選択肢の拡大、70歳までの就業機会確保やフリーランスの拡大への法改正等が行われました。

秋には総選挙が行われます。月間でなかまを増やし、自己責任、貧困の増大と格差の拡大、経済優先社会ではなく、いのちや暮らしを最優先し人にやさしい、安心して暮らせる社会に転換していく政治を実現しましょう。



「あなたやあなたの大切な人を孤立させない」 アンケート調査報告

新型コロナウイルス感染症第1波から2度目の夏を迎える7月、京都保健会は府下の友の会の会員さんに向けてアンケート調査を行いました。舞鶴でも「ゆきわり草No.106」に折り込ませていただき、多くの会員さんから回答をお寄せいただきました。(8月末までで34名)ご協力ありがとうございました。

「ゆきわり草」では4月号、7月号でもアンケート記事を掲載していますが、長引くコロナ禍のもと、状況はますます厳しくなっているのが感じ取れます。

京都保健会アンケート結果

Q1 お答えいただくあなたについて伺います

年代	家族構成
40代	1名
50代	2名
60代	13名
70代	15名
80代	9名
1人暮らし	7名
2人	19名
3人	3名
4人	4名
5人	1名
6名	6名

Q2 暮らしの中で、お困りごとはありませんか？

収入が減って生活が厳しい	12名
自営業、コロナの影響で開店休業状態。営業が立ち行かない。年金が下がった。国民年金になった。	18名
食事を削っている	4名
支払いが滞っている	4名

家賃・保険料・公共料金・電気代
買物に行けない
免許返納により車が使えない。
足が痛くて歩行困難。
病院に行けない
感染が不安。支払いが不安。
車がない。
介護サービスを減らした
親戚や友人と気軽に会えない
29名

その他(どんなことでもご自由に記入ください)
・6月26日、母(入院中)が死亡、状態が悪くなった時でも面会ができなかった。
・娘の所に気軽に遊びに行けない。
・車がないと買い物にも行けない。車の費用を作るのに四苦八苦している。時々長男の助け(金銭)を受けている。(車検料など)

・家族が認知症で老健施設に入所しているが、面会できないので、物をどんどん忘れていくのでつらい。
・生活が苦しいので少しでも楽

になりたいです。
・旅行をちよつと考える。(行く気にならない)
・マスク代や消毒代も必要になっているのに収入は減っている。
マスクのできない子どもと買い物に行けない。車中に残すのも不安で危険。

・感染しないようにと、以前とは違って行動範囲、行動様式に制約を感じる。
・今の対策以外に何も方法は無いのかと思ってしまう!
・夜中に不安、心配、一人生活のため。

・病院やマッサージに通いながら何とか仕事しているが人間関係に悩まされゆつくり眠れず頭がフラフラしている。
・自分の生活費は自分でやっている。2ヶ月に3度共済病院に通っている。友人の送り迎えで助けてもらっている。
・介護制度の件ですが、他人事のように思ってお金だけ若い時はおさめていて勉強ができていませんでした。幸い良いかかりつけの先生にお世話になれて私(主人)はとても良かったと思

います。介護難民がいろいろおられます。今一度勉強すべきと思います。民商様に教えていただきました。
令和3年度の介護保険料と医療保険が上がりました。

Q3 コロナ禍で利用できる制度を活用したことがありますか？

ない 32名
ある 8名
(うち総合支援金を利用 5名)

その他

- ・ 固定資産税の減額
- ・ 舞鶴市の持続化給付金 (20万円)
- ・ 令和2年度の所得に申告しました。

Q4 コロナ禍の生活で体調の変化はありますか？

足腰が弱った 15名
 体重が増えた 3名
 体重が減った 5名
 食欲がおちた 7名
 不眠がちになった 8名
 ストレスが増えた 13名

どのような

・ 何かイライラするようになった。わけもなくイライラする。
 ・ 自由に外に出られない。気軽に外出できない。
 ・ 精神的に落ち込むことが多いです。

・ 感染の為に自由に動けないように感じる。人と会えない事。

・ 出歩きづらい事による、宅飲みが増えた。

・ 友人と会って食事や話ができない。サークル活動ができない。

・ 特に市外の知人と会う機会が激減した

・ 職場の安全な管理。
 ・ 先の見通せない不安。

その他変わったこと

・ オムツを買う個数が減り交換する回数が減った。

・ 午前、午後、外へ出て川沿いを歩く。川や山を見ながら季節の変化 (移り変わりを) 見ながら楽しんでいきます。

・ 主人の介護がなくなり気力、体力が弱りそうになりましたが、頑張らねばと思いきり切っています。

・ 自営と介護でこの何年かは外

出ができていないので、コロナの外出自粛も特に変わりはない。
 ・ コロナ禍でも月1回の詩吟例会でストレスを発散できており嬉しく思っています。

Q5 困ったことを相談できる人はいますか？

いる 29名
 ・ 家内のみ

・ 話だけは相談できる。
 ・ 子どもたちがおりますので、よく助けてくれます。

いない 7名

Q6 ご要望がありましたらお聞かせください

・ 早く普通の生活にもどってほしい。マスクなしでもいい日が早く来てほしい。

・ 年金が少ないのでアルバイトで補っている。医療費をこの診療所で無料にして戴いており感謝しています。現在のところは車に乗れるので通院できています。ありがとうございます！

・ コロナで子どもや孫にも会えず淋しいです。(都会にいます)

・ コロナの予防注射は済んだので

すが、子どもも注射が済んだら会えるのでしょうか？

・ 支援金等

いろいろな制度が誰にでも困っている人に活用できたらと思います。

・ 気楽にお付き合いできる親しい人を作ることのできない地域だとさみしく思う。

・ 障がいのある子や人に対する対策も検討してほしい。

・ 診療所に対してですが、問診の所に「衝立」があれば良いと思います。待っている人達によく聞こえます。個人情報でもあると思います。

・ 国への要望ですが、コロナ下でいうことを聞かない業者に罰を与えるのではなく、しっかりとした支援体制を確立することが大切。五輪で多額の金を使っている場合ではないはず。国民の命と暮らしをないがしろにしてまで行う「平和の祭典」など

・ 新型コロナ感染を収束させる



ことが社会の当面の課題だと思
う。ニュースでは感染者数を中
心に報道される。それは大切な
ことだが、事実（症状の現れ、
罹患した時の症状、後遺症、感
染経路など）と人々の生活実態
をもっともっと共有することが
必要だと思う。本来は政府等が
それをすべきだが、しないので
様々な機関にしてほしいと思う。
・「コロナ」が一転して人類の
為に役に立つ研究。

・股関節が痛いたため歩けなくな
る不安です。今は自分で意識し
て歩く努力していますけど？ 将
来が不安、心配です。

・この先内縁関係のパートナー
と一緒に居るのがいいのか、時々
一人になりたい時がある。仕事
柄ゆつくり眠ることができず2
〜3日に一度4〜5時間眠れば
いいほうです。しよつちゅう頭
がポアーツとしています。具合
が悪いと言うと嫌な顔される人
間関係に悩んでいます。

・協立診療所に行かなくなった
のは、免許返したので車もない
から。近くの病院には自転車
友人に助けってもらっている。自

転車で日赤の前の坂道を通う
のは足腰も痛いので、坂道の
ないところの病院に通ってい
るのです。（目も年のせい
かまともな字を記することがで
きない、申し訳ありません。）

・イノシシやシカなど玄関先
まで来て困る。プランターに
植えてある物まで食べ尽くさ
れる。ひっくり返されて、後
片付けが大変です。

・私も自分の為と思いい、人様
のお役に立つ様心掛けて暮ら
していこうと思えますが、限
界が来ましたら主人の様に高
塚先生やゆきわり様等にお世
話になりたく思っています。

近くの方でも長期ご主人の介
護を一人でしておられる方は、
相談する所が分からないと困っ
ておられます

・人との出会いをできるだけ
たくさん求めます。そして各
自の生活体験を話し合っ
て、これからの自分の生活にプラ
スになるよう参考にした
いと思えます。（人との出会いを
求めます）

舞鶴医師会 舞鶴公的4病院 新型コロナウイルス感染症の急速 な感染拡大について緊急コメント

まいつる協立診療所 所長 高塚光二郎

舞鶴市内において新型コロナウイルス

イルス感染症の急速な拡大が続く
中、舞鶴医師会と、舞鶴医療セン
ター・舞鶴共済病院・舞鶴赤十字
病院・市立舞鶴市民病院院長が緊
急コメントを発表しました。

感染力の強いデルタ株への急速
な置き換わりが進む中、引き続き、
市民の皆さんが感染予防に取り組
まれることが強く求められていま
す。

・発熱や風邪の症状
がある時は外出を控
え、早めにかかりつ
け医に症状を電話で
伝えてから受診する。

③ 予防接種を受ける。（集団予防

が目的。努力義務でありアレルギー
などある人は受けなくてもよい。）
・ワクチンには高い予防効果があ
り（発症・重症化を予防）、個人
及び集団にとって有益な手段。

・接種のメリットが副反応などの
デメリットを上回る。
・特に活動的な若い世代（20〜30
歳代等）の積極的な接種。（64歳
以下への接種は順次進行中）

- ① 身体的距離の確保（間隔は2m
空ける）・マスク
着用・手洗い（石
けんを使って30秒
かけて）・うがい
などの基本的な感
染予防対策の励行
- ② 三密（密接・密
集・密閉）を避け
た生活様式の実践。
一つの密も避けぜ
口密を目指す。

感染力が強い変異株にご注意ください!! 2021年夏

ゼロ密を目指そう!

一つの密でも避けましょう

- 密接しない
- 密集しない
- 密閉しない

人と会うときは 飲食するときは

- 人と十分な距離を保つ!
- 混雑している場所や時間を避ける!
- オンラインの利用や時差出勤を!
- 屋外でも密接、密集を避ける!

ポイント 会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

10月1日から インフルエンザ予防接種が始まっています

接種日に65歳以上の方

直接協力医療機関

に予約をして接種を

受けてください。自

己負担金は1500

円です。

舞鶴健康友の会会員さんには、50

0円の補助券をお届けしていますので

是非ご利用ください。

65歳以上の方で、令和3年度市民税非

課税世帯の方

「自己負担金免除申請書」(はが

き)を保健センターに送る(12月15

日までに)と、課税状況を確認して、

結果通知と予防票が送られてきて無

料で受けられます。「自己負担免除

申請書」は市役所・医療機関・公民

館・郵便局・スーパー・ドラッグス

トア等々に置いてあります。まいつ

る協立診療所や舞鶴健康友の会事務

所にもあります。

ハガキの郵送には切手が必要で

す。が、押印をして診療所にご持参した

だければ、診療所でまとめて提出し

ます。

ただし、今年のインフルエンザワ

クチンは、コロナ禍による供給数の



ります。ご迷惑をおかけするかもしれ

ませんが、ご了承ください。

舞鶴市の特定健診と大腸がん健診は11

月まで実施

まだ受けておられない方は、健診用

紙ご持参のうえお越しください。

紛失された方は、左記の番号に電話

をして、再発行の手続きをしてくださ

い。

☎ 65-10065 (保健センター)

寒さに向かう季節、体調不良などで

診療所にお越しになる方も増えてきま

す。新型コロナウイルス感染症拡大防

止のため、診療所に受診をされる際は、

検温をして、お電話でお申し込みくだ

さい。お手数ですが、ご一報をお願い

いたします。

ご不明なこと等ありましたら、診療

所にお問い合わせください。

※自己負担金免除対象者以外は申請不要です

高齢者インフルエンザ予防接種自己負担金免除申請書

舞鶴市長様

高齢者インフルエンザ予防接種の自己負担金免除の適用を受けたいので申請します。
なお、申請に当たり私及び世帯員の課税状況照会を求めることに同意します。

●申請者(65歳以上の接種希望者)

住所 〒	舞鶴市	電話番号	
氏名	◎	生年月日	明・大・昭 年 月 日生
氏名	◎	生年月日	明・大・昭 年 月 日生
氏名	◎	生年月日	明・大・昭 年 月 日生

この申請に関する一切の手続きを下記の者に委任します。
(代理人が申請される場合は記入してください。)

代理人	氏名	接種希望者との関係()
	電話番号	

●送付先が、上記住所と異なる場合は記入してください。

送付先住所 〒		電話番号	
送付先氏名・名称			

<処理欄> ※以下記入不要

申請受付方法	<input type="checkbox"/> 保健窓口	<input type="checkbox"/> 郵送	受付日	年 月 日
通知書交付方法	<input type="checkbox"/> 保健窓口	<input type="checkbox"/> 郵送	交付日	年 月 日 交付者

誤・非・生・未(単)

【自己負担金免除申請書】

ゆきわり草No.106 「健康クイズ」の正解は?

A. 聖路加病院名誉院長を105歳まで務めた日野原重明先生が実践していた健康法はどれでしょうか?

正解 ③ 呼吸を整えながら階段を上る。

日野原先生は、健康の秘訣として新鮮な空気での呼吸を整えながら階段を上ることを欠かさず行っていました。呼吸を整えることで肺機能を良くし誤飲や感染症を防ぐ効果もあり、階段を上ることでストレッチにもなり足腰も鍛えられます。

B. 血管の長さはどのくらいと言われているでしょうか?

正解 ⑥ 地球2周半

血管の長さはなんと10万km、血管をすべてつなげると地球を2周半することができます。10万kmある血管を、血液は1分半で一巡りしています。



C. 老眼を自覚し始める平均年齢は何歳でしょう?

正解 ⑧ 45歳

老眼を自覚し始める年齢は平均で45歳くらいだと言われています。30cm以上離さないと見えづらくなってきたら老眼の初期症状です。スマホの普及により10代や20代でも老眼の賞状を感じる人が増えており「スマホ老眼」と呼ばれています。

応募者の声

図書カードが当たる確率が高いとの甘い誘いに乗ってクイズに挑戦しました。ところが第一問からう～んどっただろうと迷う問題でした。

そこでスマホを検索しても分からず、しばらく先生の動画を見ていました。

102歳の時の対談のなかで「台風や地震・津波などいろんなことが起こる国だが、大事なことは試練を受けた時にその試練が次のステップになるようにやらないといけない」「政府も世界のためになるようなお金を使うことが、やがて日本のためにプラスになると考え、日本国民が一緒になることが大切、領土が欲しい、資源が欲しいという国がたくさん有るから戦争が起こってくる…」と。どこかの国のリーダー達に聞かせたいメッセージだ。

ご応募くださった皆さん、ありがとうございました。正解者5名に図書カードをお送りしました。

やったあー、当たりました。図書カードいただきました。
ありがとうございます。
さっそく本屋さんに行って、孫の絵本を買って送りまーす。

(H)

健康脳トレ まちがいさがし

応募してクオカードをもらおう!

この今月号の新聞「ゆきわり草」の、7・8ページの中に、漢字の変換間違いが3か所あります。3か所の間違いと、お名前、ご住所、年齢をご記入の上、はがき、ファックス、メールでご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをお送りします。

余白に、舞鶴健康友の会の活動や「ゆきわり草」に対する感想やご違憲、日ごろ思っておられることなど書いてくださるとうれしいです。締め切りは、10月31日です。



〒624-0912 舞鶴市上安199-30	メールアドレス
舞鶴健康友の会 FAX 0773-78-3202	mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp

新しく赴任しました
まいづる協立診療所

事務長 稲次 豊

6月から2回目の赴任となりました
稲次豊と申します。

1回目は2005年〜2011年まで6年間お世話になりました。1回目のときは初めての事務長職で、

今から思うと何かと管理運営上で至らぬ点が多々あったと反省しております。

あれから10年が経ち、育てていただいた恩返しが少ないながらもできるような微力ながら頑張りたいと思います。ただ年齢も10歳以上年をとっていますので、この忙しい、まいづる協立診療所でどこまでもつ



か：不安も正直あります。皆様方のご指導、ご鞭撻をよろしく願います。



俳句

秋暑し迂回道路の赤信号

大型船めつきり減りて翳雲

武家屋敷跡の畑や秋桜

一步二歩迷う足もと酷暑かな

手の平で包むまんまる賀茂の茄子

坂道を長き影踏み墓参り

稲刈に揃いの帽子若夫婦

立秋の名ばかりの朝文を書く

朝市の零余子夕餉の膳にのせ

山柳

対策に専念辞任みなポカーン

嘘独断下手な棒読み一年間

好都合川柳のネタ辞任劇

千龍子

編集後記

◆大阪に住む娘夫婦がコロナに感染した。ワクチン接種は間に合わなかった。全国のニュースや舞鶴市の感染情報など日々見ている、「誰が感染してもおかしいなあ」と言っていたが、どことなく他人事だった。それが急に身近に。◆症状は、少しの熱と味覚嗅覚異常くらいで、自宅療養をしていた。両方の親元から、食べ物や、子どもたちが家の中で遊べるものを送ったりと、遠方からできることはそんなもの。◆幸い家庭内観戦はせず、子どもたちは陰性で終わった。これも親が入院となっていたら子どもたちはどうしたことだろう。◆自宅療養時の日々の生活用品や、入院時などの子どもの養育の問題など、今になってワイワイ言っている。コロナ禍が始まってもう一年以上経つのに、なんともかゆいところ。手が届かない政策。◆舞鶴の自宅療養の方はどうして生活しているのか。市長さん、知事さん、大臣さん、首相さん、庶民の生活をよく見て税金を使つてよ。(HS)

発行済みの「ゆきわり草」が見られます



この、QRコードを読み込んでいただくと、「まいづる協立診療所」のホームページが開きます。その中の、「健康友の会」の「詳しくはこちら」を開いていただくと、過去の「ゆきわり草」が掲載されています。ぜひお読みください。