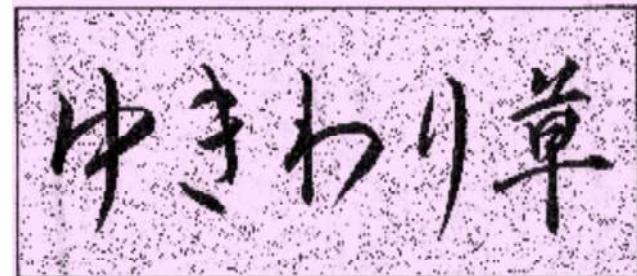


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
○私達は、健康なまちづくりをめざします。
医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 108
2022年1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 追田 薫



あけましておめでとう
ニ“さ”います
2022.1.1
ひかり輝く未来に向って
まいづる協立診療所は
30周年をおこないます



まいづる協立診療所 高塚所長



1992年10月1日

高塚先生をおむかえし、どんな時も患者さまによりそく医療をヒ
「まいづる協立診療所」が誕生しました。

1989年

「舞鶴に自分たちの手で
診療所を作」と準備会
をつくりました。

1990年

「みんなの診療所を作る会」
を結成。資金あつめなど
の活動をへて診療所が完成

1993年7月~

「舞鶴健康友の会」
として活動を
続けています。



ふれあいステーションゆきわり 辻所長

早く20年
終息して
楽しい行事が
できますように



舞鶴健康友の会 追田会長



コロナの終息で普通の暮らしを取り戻そう

舞鶴健康友の会

会長 迫田 薫

皆さんお変わりなく新しい年を迎えるましたか。昨年来のコロナの感染拡大で、暮らしも友の会の活動も、自粛を迫られ窮屈な思いをしてきました。

年末になってやっとおさまってきたかに思えましたが、また新たな変異株の出現で、第6波が心配される事態となっています。

今年こそ、普通の日常を取り戻すことができるよう、あと少しみなさん一緒に頑張りましょう。

コロナ禍の中でも、安心して受けられる医療介護・社会保障を守ります

まいづる協立診療所

所長 高塚光一郎

さて昨年に引き続き今年もコロナ禍です。デルタ株からオミクロン株、心配の種はつきません。3月より舞鶴市民は高齢者より3回目予防接種が開始予定です。

コロナに対応しながらも、私たちは皆様の命と暮らしを守り、安心して医療介護が受けられるよう、友の会と共同し社会保障を守ります。

今年もよろしくお願いします

今年も訴えます。「草の根運動、微力であるも無力ではない」

今年もよろしくお願ひいたしま

活動をしていく所存です。

ふれあいステーション
ゆきわり所長 辻 智恵

さて昨年に引き続き今年もコロナ禍です。デルタ株からオミクロン株、心配の種はつきません。3月より舞鶴市民は高齢者より3回目予防接種が開始予定です。

コロナ禍における変化として、病院での面会制限が続く中、「最期まで家で過ごしたい」と自宅での看取りを希望される患者様が増え、昨年は8名の方の在宅看取りを支援させていただきました。「最期までその人らしく生きることを支える」在宅看取りの後、家族の方から

「ゆきわりさんが舞鶴にあって良かつた」「心強かつた」「安心出来了た」とさまざま感謝の言葉をいただきました。その言葉と皆様の思いを励みに、今後も高塚先生をはじめ、多職種の皆様と連携し、「地域に根付き求められる事業所」を目指したいと思います。

新年あけましておめでとうございます。

昨年はあのいやうなカ梅ムシが例年になく多く、我が家に不斷侵入してきました。対応に悩まされました。今年は大雪でしょ

うか。さて昨年に引き続き今年もコロナ禍です。デルタ株からオミクロン株、心配の種はつきません。3月より舞鶴市民は高齢者より3回目予防接種が開始予定です。

コロナ禍における変化として、病院での面会制限が続く中、「最期まで家で過ごしたい」と自宅での看取りを希望される患者様が増え、昨年は8名の方の在宅看取りを支援させていただきました。「最期までその人らしく生きることを支える」在宅看取りの後、家族の方から

「ゆきわりさんが舞鶴にあって良かつた」「心強かつた」「安心出来了た」とさまざま感謝の言葉をいただきました。その言葉と皆様の思いを励みに、今後も高塚先生をはじめ、多職種の皆様と連携し、「地域に根付き求められる事業所」を目指したいと思います。

新年あけましておめでとうございます。

コロナ禍における変化として、病院での面会制限が続く中、「最期まで家で過ごしたい」と自宅での看取りを希望される患者様が増え、昨年は8名の方の在宅看取りを支援させていただきました。「最期までその人らしく生きることを支える」在宅看取りの後、家族の方から

「ゆきわりさんが舞鶴にあって良かつた」「心強かつた」「安心出来了た」とさまざま感謝の言葉をいただきました。その言葉と皆様の思いを励みに、今後も高塚先生をはじめ、多職種の皆様と連携し、「地域に根付き求められる事業所」を目指したいと思います。

新年あけましておめでとうございます。

コロナ禍における変化として、病院での面会制限が続く中、「最期まで家で過ごしたい」と自宅での看取りを希望される患者様が増え、昨年は8名の方の在宅看取りを支援させていただきました。「最期までその人らしく生きることを支える」在宅看取りの後、家族の方から

「ゆきわりさんが舞鶴にあって良かつた」「心強かつた」「安心出来了た」とさまざま感謝の言葉をいただきました。その言葉と皆様の思いを励みに、今後も高塚先生をはじめ、多職種の皆様と連携し、「地域に根付き求められる事業所」を目指したいと思います。

ピースカフエ 食べま物 の安全を考えてみせんかに参加してみた

上安 岡野統一郎

11月のピースカフエで話をし
てもらつた霜尾誠一さんは45
年前に青年団活動を一緒にし
た仲間で、少しは生き方や、生
活環境について聞いていました。
最初に自宅を訪問した時は、そ
の途中は林の中を通つて、この
上に集落があるのかが心配にな
るほどの（舞鶴の秘境？）場所
で、真夏でも冷房施設のいらな
い涼しい場所でした。

霜尾さんは、70歳を過ぎた現
在も養鶏と稻作5ヘクタールの
仕事で毎日遅くまで頑張つてい
ることで非常に感心しました。

一番感心したのは食へのこだ
わりで、消費者の安全を考えて
有機肥料や減農薬で野菜を栽培
し、養鶏も、完全な自家配合で
はないが（少し外国産のトウモ
ロコシが入っている）、減農薬
で栽培された飼料で育てておら
れることのこと。



冬は降雪が多く、通学なども
大変な環境のため、若い頃はこ
の地を離れることを考えたが、
今では子供たちもこの地に住み、
お孫さんもたくさんおられると
のことです。又、そうした中で、
ドイツをはじめヨーロッパや東
南アジアの研修者の受け入れも
されており、農業を志す若者を
育てる活動もされています。

色々なお話を聞かせていただき
ましたが、霜尾さんが自分の
信念を貫き、厳しい自然環境に
も敗げず、力強く生きられてい
ることを感じられるお話をでした。

コロナ感染症で変わったこと・感じたこと

訪問介護で訪問してい
る利用者様の多くは独居
生活をされています。

コロナ感染症により家
族の帰省が少なくなり、
特に大型連休や年末年始・
お盆に寂しい思いをされ
ました。中には寂しさ
から精神的に落ち込まれ、
「何もする気がしない」
と意欲をなくされる方も
おられました。

少しでも発熱があると、
対応する心苦しさも感じ
ながら対応しています。

一番にコロナ感染を疑い
ながら対応しています。

私はいつも、利用者様が
しんどい・不安・心細い
といった状態の時に、背

中や腕をさすりながら話
を聞くようになります。

高校野球大会の中止や体育祭が保
護者観覧がなくなるなど、子供の
楽しみが減つたこと、努力してき
た成果を出す機会がなくなつたこ
とが親としてはかわいそうになり
ません。それでも、ひたむきに頑
張つている子供達を大人の私たち
が励まし、見守り、コロナに負け
ず一緒に頑張つていこうと思いま
す。

ふれあいステーションゆきわり
藤本 真奈美

感
じ
ます。

一緒に
働
く
ス
タ
ッ
フ
も、
他
府
県
に
住
んで
いる
娘・孫
に
会
え
ず、
仲
間
と
の
氣
の
合
う



犬もソーシャルディスタンス

農業は面白い!

喜多 斎藤 裕靖

大阪からUターンしてから本格的に取り組んだ農業は、早いもので17年になってしましました。妻は大阪にいる時から小さいながらも近所のお百姓さんに畑を借りて野菜作りをしておりましたので、私の野菜作りの先生です。現役時代に週末に帰ってきて遊び程度にする農業を、体が不自由になり農業が出来なくなつた両親がいろいろと教えてくれたことも基礎になつております。農業はその土地土地の特性に依存するからです。

自然との闘いの苦労は、収穫の大喜びに

今私がやっている農業は、9畝程の米作りと5畝程の畑作と同じくらいのミカン類の果樹です。規模が小さいですから基本的に自給農業です。

米作りは、田圃が棚田で一枚一枚が小さく歪なこともあります。二条植えの田植え機で苗を植え、

稻木で稻を干し、脱穀機で脱穀し糊摺り機で玄米にするという農法にこだわっています。畑作もミニ耕運機以外は鍬を使うだけですが、毎年40種類近い野菜をなるだけ農薬を使わずに作っています。

農業は自然との闘いですから大変と言えば大変ですが、収穫できた時の喜びは何物にも代えられませんし、自分で作ったものを食べる贅沢でこれ以上の安心安全はありません。まして、子や孫に宅急便で送ったあとに、「ありがとうございます! 美味しかったよ!」と電話やメールで感謝の連絡があると、天にも昇る喜びです。

害虫・害獣・雑草に追われる日々

しかし、害虫、病気、害獣、雑草等敵ばかりで油断も隙も見せられません。一番の敵は、猪・鹿・カラス等の獣害です。狼は今のところこの地域では大きな被害にはなつていません。「明日サツマイモを収穫しよう」と決めて翌日畑に行つたところ、まい収穫できなかつたことは何

度もありますし、トウモロコシをカラスにほとんど食べられたこともあります。猪には一番有効と思っていますが、反面維持管理が大変です。一番下の電線が地面から離れすぎると、その下を潜らるので、15~20cmの低さに張らなければなりません。その分草が伸びると線に接触しアースするので動物が触れてもショックが起らなくなります。雑草は逞しくすぐ伸びてしまいます。

10日~2週間の間隔で草を刈らなければなりません。検電器で通電を絶えず確認していくと、電池が無くなつていた事を気が付かないままになります。猪に一度入られ

度もありますし、トウモロコシをカラスにほとんど食べられたこともあります。

やられっぱなしではいけませんのでいろいろと対策をします。米作りでは、5段の電気柵が頼りです。猪には一番有効と思っていますが、反面維持管理が大変です。一番下の電線が地面から離れすぎると、その下を潜らるので、15~20cmの低さに張らなければなりません。その分草が伸びると線に接触しアースするので動物が触れてもショックが起らなくなります。雑草は逞しくすぐ伸びてしまします。

次なる敵は雑草です。どうして雑草はこれ程逞しいのかと思うくらい良く伸びます。油断すると作物が草に肥料分をとられます。かといつて負けてしまいます。かといつて毎日草引きばかりをしている暇はありません。経験的に良いととつてている対策は、畠間にマーチビニールを張り、野菜の畠には藁や枯らした草をマルチとすることです。何事も苦あれば樂あります。出来る限り生産する側でと思っていますが、これも健康があるからです。私は自動車の免許を持つていないので、田畑に出るのは歩いて出るしかありません。その事が健康を保つていると思っております。

人は自然と離れては暮らせない、人間らしくのびのび生きられる農村の生活



この村でも農業の後継者が居らず、放置される田圃や畑が年々増えています。10年もすれば、いや5年で農業をする人が居なくなるのではと思われます。

しかし、時代は変わります。現にコロナ禍により在宅のままテレワークで仕事をするという時代になりました。ひょっとしたら農村で農業しながら、テレワークで生計を保つ時代になるかも知れません。人間は自然から離れて暮らすことは出来ないと思います。人間らしくのびのびと生きられるのは農村です。そんなことを夢としながらもう少し頑張っていこうと思っています。

無農薬のお野菜ってこんなに甘いの?

南田辺 M・S

「カブを漬物にしようときぎんでいたんや。一切れ食べてみたらカブが甘くてびっくり。果物みたいやつた」とメンバーさんは、野菜の味がして美味しかったと聞くが、「ありがとうの会」の野菜は昔の野菜に近いのかなと思う。

我が家は「ありがとうの会」という無農薬野菜配達の会の中



2時になると、西方寺の冷たい水できれいに洗つていただいた新鮮な野菜が届く。このところ口コミで利用者が4人増え6人になった。みなさん、おいしい卵、野菜、鶏肉、パンを少しづつ注文し食を楽しんでおられる。そして西方寺のビーガンカフェ「クラウドエイト」にも時々行つて、オーナーの作る食事のおいしさ、食へのこだわり話を聞いて楽しんでおられる。

日本は中国、韓国に続く世界第3位のかなりの農薬使用大国。農林水産省は、日本は高温多湿なので諸外国よりたくさん使わないと害虫が死なないからたくさん使うと説明している。だから野菜や果物の残留農薬も多い。それをカバーするために日本の

残留農薬基準値はダントツに高く設定されている。

私たちがスーパーで買う食料品には必ず原材料名や添加物の表示があつて、それを見て選んで買うことができるが、野菜や肉には産地の表示しかない。私達の体が食べた物でできているのと同じように野菜や食肉もまかれた農薬や肥料、食べた飼料でできている。健康を損なわない食べ物であつてほしい。最近は野菜の袋に生産者の名前が貼りつけてあるが、私は使われた農薬名や化学肥料名が知りたい。そして見栄えが悪くても安全な野菜を自分で選択したい。

洗っても落ちないネオニコチノイド アセタミブリドの残留農薬基準値 (ppm) 2016年9月現在			
食品	日本	米国	EU
イチゴ	3	0.6	0.05
リンゴ	2	1.0	0.8
ナシ	2	1.0	0.8
ブドウ	5	0.35	0.5
スイカ	0.3	0.5	0.2
メロン	0.5	0.5	0.2

** 米国では輸入茶に対してのみ50ppmの基準値を設定している。
http://ec.europa.eu/sanco_pesticides/public/index.cfm
http://ec.europa.eu/sanco_pesticides/public/index.cfm?event=substance.resultat&s=1

30年前から無農薬、省農薬で米や野菜、後継者を育てている霜尾さん家族のご苦労には本当に感謝したい。

自治体キヤラバン報

社保協担当 中出重忠

11月19日に京都社会保障推進協議会による舞鶴市への自治体

9時に市役所ロビーに集合し、交渉時間が決められているため、

日本は世界でも有数の農薬大国



各団体からの質問内容を調整し、9時半からの対市交渉に臨みました。参加者は京都社保協より3名、舞鶴からは10名が参加しました。市からは福祉、保健医療、障害福祉年金、高齢者支援、子供支援等福祉関係部署より担当者が対応をされました。

各参加者の自己紹介の後、事前に市に質問している項目について、各部署より、回答をしていただきました。

- 新型コロナウイルス感染症にかかる施設
- 府内の医療・介護・福祉施策の充実
- 国民健康保険
- 子供医療、高年齢者対策
- 生活保護・低所得者対策
- 障がい児・障がい者福祉
- 子供と親の医療・保健・福祉
- 大規模災害対策

以上の質問に回答をいただきました。

どの要求要請についても、国府のガイドラインに沿った模範的な回答ばかりで、舞鶴市独自の施策を打ち出せていません。

特に問題点は、4病院連携が形骸化しており、さらに医者も減少しており麻酔科、放射線科、救急、総合内科の閉鎖休診が問題となっている。医師の専門分化が影響しているとの認識でした。

また、新型コロナウイルス感染での自宅待機者により家族感染者が発生している。この対応には個別に訪問診察は困難であり、効率性の点からも北部での施設の確保は困難との回答でした。医療センターにおける医療従事者の任務実態が市のほうでは把握をされていないことも明らかになりました。

子ども食堂の活動は、東西で2施設ずつが活動されていて、京都府と、オムロンなどの支援を受けている状態です。

介護保険と障害者支援法との優先適用は、介護保険が先行して対応をするとの回答でした。障がい者の親の高齢化が進んでおり、現状に合わせた対応が望られます。対市交渉が終わり舞鶴社保協の活動が休止し、各組織の福祉関係の問題が共有できていなことが、今後の活動に支障をきたしてしまいます。なかなか困難な情勢ですが事務局体制を整えていくことが望まれます。

この年になれば終活も大事と、いつもゴソゴソして、まともに「ゆきわり草」に目を通した事ありませんが、しばらく体調不良でじつとしている時間があり「ゆきわり草」も挑戦してください。

つけられましたか。脳トレのつもりで、今月号も挑戦してください。

みなさん、見つけられましたか。脳トレのつもりで、今月号も挑戦してください。



7面下	(誤)	賞状	(正)	症状
8面上	(誤)	違憲	(正)	意見
8面下	(誤)	観戦	(正)	感染

誤変換クイズに当選しました。
編集後記に「家庭内観戦（感
染が正しい）」の誤変換を見つ
けた時、これがクイズの解答の一
つであることはわかつていま
せんでした。残りの発見のため、
隅から隅まで丁寧に読みました
よ。健康保持や医事問題などい
つも興味ある内容です。今後と
もよろしくお願いします。

E · H

今田 M・Nさん (71歳)
11月5日にインフルエンザワクチンの接種をしました。割引券使わせて頂きました。今度は、肺炎球菌ワクチンの接種です。身体の中はワクチンだらけ？ ちょっと心配です。

上安東町 S・Iさん (90歳)

読者の声

学のない私には読めない漢字がたくさんあり、俳句の「朝市の零余子」、お百姓していないので、すぐにはわかりませんでした。難しい漢字でも理解できるお年寄りはえらいですね。読みごたえありました。

この年になれば終活も大事と、いつもゴソゴソして、まともに「ゆきわり草」に目を通した事ありませんが、しばらく体調不良でじつとしている時間があり「ゆきわり草」も挑戦してください。

まいづる協立診療所
看護師 中筋恵子

感染症対策

冬は、風邪、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が増えます。また、新型コロナウイルスの感染もまだまだ収まらない中で、一人ひとりの基本的な予防法を実践することが大切です。手洗い・うがい・マスクの着用・室温湿度の調整・こまめな換気・3密を避ける・水分補給など日常生活の中で注意していましょう。

運動

冬の期間、屋外での活動の機会も減り、寒さの中で体を動かすこともおっくうになります。しかし、日常生活の中で意識的に体を動かすなど、運動を継続することで、健康で質の高い生活を送ることができます。厚生労働省は、「+10ステン」今より10分多く体を動かそう」と呼び掛けています。

食事
海藻やキノコ類、丸ごと食べる煮干しや干しエビなどの小魚、み

冬を元気に過ごすために

そ・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルトなどの発酵食品、緑黄色野菜など、免疫力を高める食品を意識的に食事に取り入れ、感染症に備えましょう。

年末年始、飲酒の機会が増える季節です。アルコールの適量は、1日1種類、日本酒1合、ビール500ml、ウイスキー60ml、焼酎100ml、ワイン200mlと言われています。また、アルコールを解毒する役割のある肝臓は、週に1～2回休肝日を作ることで機能を回復すると言われています。節度ある飲酒で、健康な生活を維持しましょう。

メンタルヘルス

寒さはストレスの原因の一つになります。また季節の変わり目に、自律神経がうまく働くかななり、心身が不調になることがあります。気分が落ち込む、気力がなくなる、物事を楽しめなくなる等の一般的なうつ症状は同じでも食欲が増す（特に甘いもの）、睡眠時間が長くなる等の症状が出やすくなりますが、症状が重く、日常生活に支障が出るほどなら、医療機関に相談・受診してみましょう。

友の会なかま増やし月間（10月～11月）を終えて

昨年10月～11月の2ヵ月間、「なかま増やし月間」（以下、「月間」）にとりくみました。目標は新規会員35人、いつでも元気読者8人を増やすことです。結果、「月間」期間中に37人の新規会員、6人のいつでも元気読者が増えました。目標に対して、会員は105.7%、いつでも元気読者は75%の到達となりました。お忙しい中、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

昨年の「月間」は2年目のコロナ禍で、地域の方々もこれまでのつながりがより薄くなり、健康を維持していくことへの不安や孤立・孤独がすすむ中、友の会も引き続き従来の活動が制限される状況での取り組みとなりました。友の会では、9月の世話人会で意思統一し、期間中にピースカフェを2回開催、現会員さんへ

の電話訪問、三役会議での到達の確認と今後の対応について相談し行動しました。診療所では、未入会者へ入会の訴えを遊走し、インフルエンザワクチンの友の会補助等を紹介して入会を勧めました。

友の会には5つの特徴と役割があります。それは、①健康増進活動の前進、②地域でのネットワークづくり、③国や自治体に対する要求実現運動、④環境・平和を守る運動、⑤民医連事業を発展させるとりくみです。「月間」での成果を力に、引き続き、安心して住み続けられるまちづくりのあらゆるとりくみを前進させていきましょう。

友の会 事務局長

稻次豊



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」に対する感想やご意見、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、1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



一緒に歌いませんか

カラオケサークル再開

カラオケサークルは、月に一度みんなで集まって、カラオケを楽しんできました。ところがコロナの感染拡大で自粛が求められ、昨年の2月から活動を休みせざるを得ない状態になりました。

最近になつて、やつと緊急宣言も解除され11月から再開しました。ところがお店から要望があり、12月の初めに関係者で集まつて相談しました。結果、お店を変更して12月から再開することになりました。12月は15日で第3水曜ですが、1月20日、2月17日、3月17日と第3木曜、午後1時半から4時まで、会費はこれまでと同じ800円となります。また、会場は「花紀行」というお店です。これまでより少し遠いので、送迎の必要な方は事前に連絡をお願いいたしました。

一緒に歌いませんか
カラオケサークル再開

カラオケサークルは、月に度みんなで集まって、カラオケを楽しんできました。ところがコロナの感染拡大で自粛が求められ、昨年の2月から活動を休みせざるを得ない状態になりました、

最近になつて、やつと緊急宣言も解除され11月から再開しました。ところがお店から要望があり、12月の初めに関係

まつているといつても、オミクロン株の出現もあり心配です。そこで、参加は事務所への申し込み、発熱時は参加を控える、手指の笑読・手洗い、マスクをするなどの注意をお願いします。また、急に緊急事態宣言が出ることになった場合など、急遽お休みする場合もありますので、了承下さい。コロナもなんとかこのまま収束してほしいと願っています。

(迫田)

齊藤 裕靖

能
向

門口に三代揃い初写真

行き合いでマスクのままの御慶かな
初競りのダミ声波を超へ聞こゆ

河合紀代子

冬野菜ごろりと並ぶ無人棚
手袋の片手さがしつ駅に立(

四
初

千龍子

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。

されています。

◆先日、この新聞の打合せで友の会事務所を訪ねた。打ち合わせていると一人の年配の方が、その様子を覗き込んでおられる。その方、なんと岩見さんと教えてもらいう。◆岩見さんは、「ゆきわり草」1号から100号までの編集者。そうかと思わず背筋がしやんとする。岩見さんのプロ並みの編集には程遠いが、少しでも読みやすいようにとコンピュータとにらめっこ。これでも結構日数と時間をかけてこの新聞を作っています。ぜひ、クイズの解答とともに、読まれた乾燥を寄せてください。◆メールをしでいる方へ紹介です。「ギガフイル便」ご存じですか。メールでは添付できない大きなファイルや動画を送るのに便利です。「ギガフイル便」で検索すると出てきます。使い方のホームペー