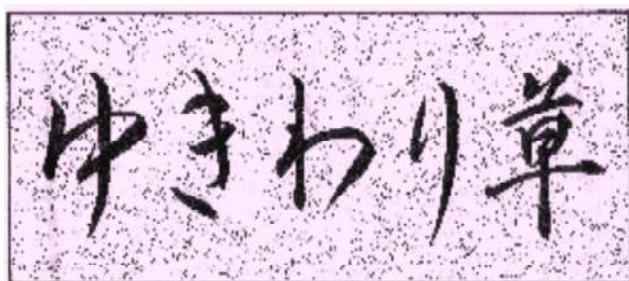


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。  
○私達は、健康なまちづくりをめざします。  
医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 110  
2022年7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開く すべての議案を承認。今年度の活動を確認



オンライン併用で開催  
6月19日、舞鶴健康友の会定期総会が西公民館ホール（オンライン会議システム併用）で開催しました。総会には、世話人含めて会場に32人、オンラインで8人の方々が参加されました。

### 議案を承認

定期総会第一部では、はじめに迫田会長が戦争と平和、舞鶴市の医療供給体制、原発再稼働の3つの問題を取り上げ、問題解決のために事業所とともにがんばろうとあります。

続いて稻次事務局長より前期のまとめとして、コロナ禍においてとりわけ会員相互の親睦や交流をおこなうとりくみができなかつたこと、それでも感染状況をみながらピースフルエや高齢者世帯の見守り電話訪問活動を実施してきたことが報告されました。

**高塚所長の記念講演**  
続いて、第二部として行われた記念講演では、まいづる協立診療所高塚光一郎所長が「診療所開設30年を振り返って」と題して講演をされました。

野副会長が閉会の挨拶を述べ、すべての定期総会を終えました。



充実を目指し、タイムリーな医療情報の発信や地元で活躍されている方の記事、脳トレクイズなど会員さんに親しまれるよう紙面の充実に努めきました。そして、京都民医連の機関紙コンクールで「ゆきわり草」が特別賞を受賞したことが報告されました。



今期の方針としては、従来からの活動に加えて、特に「憲法を守る」活動を診療所等と一緒にとりくむことが強調されました。そして、前期会計報告と本期予算、新世話人体制を確認し、定期総会第一部は閉会しました。

高塚所長は「日本一の診療所を作ろう」を合言葉に、人と人のつながり、民医連綱領の親切で良い医療を実践してきた。スタッフが患者さんに優しい診療所だと評判になり、1年で1ヶ月の患者件数が1000件を超えた。初めの10年は躍進、次の10年は安定、そして近年は、コロナ禍もあり新しい課題も見えてきた。1998年には私たちが目指す医療を言葉にする「医療宣言」作りに取り組んだ。そのときに同時にDVD動画も作つたので見て欲しい（DVD動画を視聴）。私たちは30年を振り返り、初心に立ち返ること、そして今の情勢にあうように憲法9条を守ることを加筆した新たな医療宣言を確認してこれからも頑張っていきたい、と決意を述べられました。

# コロナ・社会生活

今、私が思つてしいること

～ゆきわり草に寄せられた声から～

## 西舞鶴駅が無人駅につ！

今田 永井 元治

度があります。しかし、それでも廃止になりました。市やJRは、本当にJRの利用促進を考えているのでしょうか。

車も自由席がなくなり全席指定となりました。

また、特急列

車も自由席がなくなり全席指定となりました。

3月某日。京都に行くのに、始発の列車に乗ろうと駅に着くと、改札口に駅員の姿はなく、案内の電光掲示板は消えたままになっています。どのホームから乗るのか分からないままであります。

乗るのを確認してある時刻表を見つけてようやく確認できました。向かいのホームには私たちと同じように分からぬままホームに降りて、こちらの

様子を見て間違ひに気づき、慌ててこちらに来る人もいました。駅員がいればこんなことは起ります。



## いのちの重さ ウクライナによせて

舞鶴市議会議員（高野由里）  
小西 洋一

は増えます。何より公共交通機関ということを肝に銘じて取り組んでほしいと思います。



かつて日本もそうでした。人々の命が軽々しく扱われた時代がありました。戦争を経験した方々には「二度と繰り返してはいけない」という時代でした。

ロシア軍によるウクライナへの軍事侵略が開始されたのが2月24日。あれから4か月。あの美しいウクライナの街が焼け野原になっています。多くの人々が暮らす住宅がミサイルで破壊され、学校や病院まで砲撃されています。何の罪もない人々が命を失いました。軍人だけではなく高齢者や子ども、妊婦まで。

テレビでその被害の報道を見る

日本でも310万人を超える命が犠牲になりました。これらの尊い犠牲の上にできたのが「国連憲章」と「国際法」です。人類は国際紛争を解決する手段として二度と武力を使用しない。

するという原

「人の命は地球より重い」と言われます。しかし、ウクライナの現状を見ると、人の命がこんなにも軽々しく扱われていることに愕然とします。これが「戦争」というものの本当の姿なのです。

**特急列車は全席指定に、  
予約はモニターの画面で…？**

JRは公共交通なのに、デジタル化でますます利用しにくく…？

駅前の市営駐車場は、京都往復なら駐車料金が無料になる制

は、JRは利用しにくいものではありません。



基づく、やむを得ない軍事行動だ」と強弁していますが、どんな理由があつても、どの国も武力による軍事行動は認められていません

ウクライナの年配の女性は叫びました。「私たちの国の事は私たちが決める！」と。地下防空壕で爆音におびえながら赤ちゃんに授乳する若いお母さん。戦争のために別れたお父さんを心配して必死に涙をこらえる小さな男の子。これが21世紀を22年も過ぎた世界の現実です。

「ロシアはウクライナから手を引け」この一点で声をあげ、一日も早い平和なウクライナのために力を合わせましょう。



## コロナ対策、社会保障の貧しさ

### 生活相談で見えてきたもの

舞鶴市議会議員（大俣）

小杉 悅子

まいづる協立診療所から、生活相談の紹介を受けた70歳代女性のNさんは軽度の障がいがあります。コロナ前に働いていた

で、ホテルで働いた収入で、やつと一人暮らしが出来てきました。コロナの影響で高齢者や障がい者の多くは仕事を失うことになりました。彼女もその一人でした。預貯金の残高と手持ちのお金も合わせても数千円で、早速生活支援資金の申請をしました。私も申請に付き添いました。難しい説明、書きづらい申請用紙…、申請用紙は名前や住所を書くところが小さく、何カ所もあり、障がいの影響で緊張しながら書く彼女にとつては、大きく枠からはみ出ことになります。

汗をかきかきやつと書き上げた申請書。当面の生活資金を確保。2年間で彼女は職探しをしながら、生活資金を申請すること3回。3回目は彼女だけで担当窓口に行き、職員さんの援助

で、ホテルで働いた収入で、やつと一人暮らしが出来てきました。コロナの影響で高齢者や障がい者の多くは仕事を失うことになりました。彼女もその一人でした。預貯金の残高と手持ちのお金も合わせても数千円で、早速生活支援資金の申請をしました。私も申請に付き添いました。

高齢の彼女にとつて、医療費は大きな負担です。まいづる協立診療所の窓口負担は「定額無料診療」を受けてるので助かりていますが、他の病院にかかる料金も底をつけ、就職できないと、今後は年金の範囲内での暮らしを止められます。

と一人暮らしが出来てきました。コロナの影響で高齢者や障がい者の多くは仕事を失うことになりました。彼女もその一人でした。預貯金の残高と手持ちのお金も合わせても数千円で、早速生活支援資金の申請をしました。私も申請に付き添いました。

Nさんの生活相談を通して、日本のコロナ対策や社会保障の制度はなんと貧しいことかと改めて思い、「弱者にやさしい政治」がこれほど求められていることを痛感しました。コロナでの支援金も底をつけ、就職できないと、今後は年金の範囲内での暮らしを止められます。



ホテルのベッドメイキング、掃除などの仕事をやめるこ

で申請することができました。弱者に冷たい、社会保障制度の貧しさ…。

「戦争への道は弱者を切り捨てる道」です。  
らせる政治を求めます。

## 私の健康法

下安久 S・S

私が50代半ばの頃、市の健診を受けたところ、悪玉コレステロール値が高く、高塚先生からこのままだと薬を飲まなければならなくなると言われました。薬は飲みたくないという思いで、まずは運動、フィットネスジムに通い始めました。でも運動した後お腹がすいてしつかり食べてしまい逆に太ってしまいました。運動すればいいわけではなかつたと反省、このままでは病気になると思い、食事改善を決めました。



## 戦争への道は弱者を切り捨てる道

### 弱者を切り捨てる道！！

政府は、軍事費を今の二倍にすると議論しています。消費税

増税や軍事費を大幅に増やすのではなく、削減することで財源を確保し、医療・介護など社会保障費の増額で、Nさんのよう

な弱い立場の方々が安心して暮

半年ほど毎日頑張った結果、体重が5キロ減り、コレステロール値も平常値に下がりました。体も軽くなり、お腹周りも楽になつたんです。

このまま維持する事は大変なことです。が、健康のために運動と食事に気を付けて長生きしたいです。



## コロナ感染記

Mさん

### 療養施設では

#### 治療行為は全くナシ

もう数ヶ月のことになりますがコロナに家族が感染したときの話をします。

最初の異常は娘が「体がだるい。のどが痛い」と2日程、休んでいて「おかしい」と岸本病院で自費でPCR検査を受けた結果、陽性と判明。それからが大変。保健所から家族は全員濃厚接触者とされ、症状のある者は指定された医療機関で、無症

状の者は保健所でPCR検査を受けることに。その結果、妻は陽性、一緒の部屋で過ごしていた私や、孫たちは陰性に。結果として、食事の作り手の主力が隔離されることに。感染者した二人には「自宅待機、人と接触しないで下さい」と連絡があり、スマホにショートメールでUR

しが送られてきて、回答して下さいと。最終出勤日や現在の診療歴、治療歴、ワクチンの接種歴、コロナ陽性者との接触の歴、当たり、家族構成、アレルギーの有無などを事細かくスマホで回答。スマホが苦手な高齢者は電話で回答。

「しんどくなつたら、また連絡してください」と。療養中には一切、スタッフと会うことはなかつた。

療養施設は旧病棟で、そこで

の生活は朝は「おにぎり」、昼・夜は弁当が置いてあり、部屋で食べる。お菓子、飲み物類、カップラーメンまで置いてあり、食事類については不自由なことはなかつたとか。

風呂は部屋に付いているのを待機の期間。接触を避け隔離した部屋に三度の食事を運び、使った食器は分けて洗い、トイレは別、洗濯物も別に

所に当り、「病院ではないので治療は出来ません。薬も出せません。自分で飲む薬は持参して下さい」と。

入所時には入口で全身及び持ち物を消毒。毎日、朝夕、検温と部屋に置いてあるパルスオキシメーターで酸素飽和度を測定し、体調や気になることをi Padに入力し報告。体調が悪い、気になると報告すると電話が掛かってきて、話をし、

保健所から就業制限証明書などが1ヶ月余り後に送られてくることに。

### 自宅待機は何事も大変

濃厚接触者については陰性となつた時点でいつさい連絡はなく、学校、職場からいつまで休みとの連絡が入る。

大変だったのは感染者の自宅待機の期間。接触を避け隔離した部屋に三度の食事を運び、使った食器は分けて洗い、トイレは別、洗濯物も別にして最後に洗い、風呂もみんなが済んだ後に入つても



らうこと。また、残った濃厚接触者は外出できなかったため、孫たちは元気なので退屈な毎日を。高校生はリモートでの授業もあり、それを受けたが、小学生は与えられたプリントをしていた。家は主婦2人が感染者として、療養施設に行っているため、残った家族で食事を作ることになり、最初におじいちゃんがカレーを、次にお父さんが食事をつくつたので、後は高校生の孫が「夕食は私が作る」と言ってくれたので助かりました。



### 健康の大切さを実感

この期間を通じて、外出できない、人と接触できない辛さと併せ、改めて家庭で主婦の果たす役割の大きさを実感することになりました。

## 近畿の共同組織活動交流集会 オンラインで開催

域の保健室  
機能として  
医療・介護・

舞鶴健康友の会

事務局長 稲次 豊

近畿の共同組織（民医連の病院や健康友の会など）の活動交流集会が、5月14日にオンラインにて開催されました。全体で160名を超える参加で、京都からは職員と共同組織合わせて54名、舞鶴健康友の会からは迫田会長と嵯峨根副会長が参加しました。

開会挨拶の後、全日本医連事務局次長の木下興氏が「民医連が目指すまちづくり」と題して講演されました。第45回総会方針で提起された「安心して住み続けられるまちづくり」の内に沿って、①地域住民としてだけでなく、医療介護の専門家として職員や事業所が活動に参加すること、②地域医療の拠点として社会的処方をすること、③地

その後、各県連から一つずつ実線報告があり、京都市からは、「ちいさな子ども食堂」の取り組みが報告されました。最後に、行動提起として、全日本民医連第15回共同組織活動交流集会【山梨（6/11～12オンライン開催）】の演題募集と物品販売についての呼びかけがされました。

参加者からは「長時間の高齢の方々が抱える悩みや課題をリアルに感じることが出来ました。窓口負担二割の裏に隠された事実（結局は国の負担が減ったこと）に等しいということ）を知りました。



神奈川県 Kさん

こんばんは。ゆきわり草109号を

## コロナ禍の夏場の換気で 気を付けること!! 窓を開ける換気は外気温の低い朝や夕方に

新型コロナ対策として換気が必要ですが、エアコン使用中に窓を開けると一時的に室温が高くなってしまいます。



熱中症は命に関わる為、予防が重要です。窓開けによる換気を組み合わせる場合も、夏場は外気温の低い朝や夕方以降に行い、換気時間を多くとるなど室温が上がらないように工夫していただく事をお勧めします。

ることも多  
いです。

## 特定健診のお知らせ



いつまでも元気に！！！

問診には、喫煙習慣の有無も入ります。喫煙は動脈硬化の進展や脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを高める原因で見つかる生活習慣病になるためです。健診は、初期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けずになると進行してから病気

かを選んでください。集団の場合は事前申し込みが必要です。ふだん持病などで医療機関にかかりている人も含めて、年に一回特定健診を受けましょう。問診は、ご自分で分かるところ（はい・いいえ）に記入をして下さい。健診結果で異常のマーケやアドバイスがある場合は、健診結果を持つて医療機関を受診しましょう。

診療所では、待合が密にならない様な来院時間を誘導しています。健診を希望される方も多い為、待ち時間が出ると思いますが、ご理解いただきますようお願いします。

### 【まいづる協立診療所】

#### 早期発見・早期治療で

習慣病を早期発見し、早期対策に結び付けることを目的に、問診、身体測定（身長と体重は診療所で測定します）、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。

舞鶴市の個別健診が6月から始まります。メタボや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活

**特定健診は、個別健診と集団検診があります**

健診は、個別健診（6～11月）と集団検診（8～12月）があり、

5月下旬に届いた封筒を確

認してどちら



## まいづる協立診療所開設30周年記念

### 「松元ヒロ」ソロライブ

2022年11月23日（水）祝日

開場 13:00

開演 13:30～15:00

会場 舞鶴市中公民館ホール

入場無料です



「松元ヒロ」さんは、社会風刺コントで知られる「ザ・ニュースペーパー」の結成に参加。離れてからは全国でソロライブを行っています。

1997年に始めた、日本国憲法を擬人化したネタの「憲法くん」は25年たった今も、5月3日（憲法記念日）のライブは2年先まで予約が入っています。

最近はその姿に迫るドキュメンタリー映画「テレビで会えない芸人」でも人気です。

あなたと医療をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

2022年7月号 380円

好評発売中

9条で国を守れるのか

けんこう教室 健康診断で分かること

避難所のTKB、長野

うちでも元気 体操&脳トレ

まちの子カラ 神奈川県葉山町

食と健康 簡単ヘルシーおつまみ





5月21日、まいづる協立診療所とふれあいステーションゆきわりの総括会議が開催されました。31人の職員が参加しました。

続いて事業所からの報告では、高塚所長から今年の秋で解説30年となる診療所の歴史を振り返り、「人と人とのつながり」と「心と心のつながり」を大切にすることが、これまでから

した。まず始めに、全日本民医連第45回定期総会方針の学習会として京都民医連事務局長のプレゼン動画を視聴し、「人権の砦」として、共同組織とともに「いのち・憲法・綱領」を大切にして医療・介護活動に取り組むことが重要であることを再認識しました。

## まいづる協立診療所開設30周年を迎え 「人と人とのつながり」「心と心のつながり」を大切に まいづる協立診療所とふれあいステーションゆきわりの 総括会議を開催

今後も、引き続きコロナ禍において私たちにできる医療・介護活動に一生懸命職員一丸ながり、「心と心のつながり」を大切にすることが、これまでから

ながりが必要であることを改めて認識することができました。

経営報告、ステーションゆきわりの報告と続き、最後にこの3年間で入職、異動された方が挨拶し、民医連事業所で共に働く仲間として同じ方向に向かって一緒に取り組むという思いを皆が確認でき、良い総括会議になりました。



5月21日、まいづる診療所方針の基盤に協立診療所とふれあいステーションゆきわりの総括会議を2年ぶりに集合形式で開催し、

診療所の患者さんの年齢層や世帯層を分析した報告があり、人の健康を守るために地域のつながりが必要であることを改めて認識することができました。

### 漢字の間違い探し（3か所）

- |       |                 |
|-------|-----------------|
| ★ 5面上 | (誤) 回債 (正) 開催   |
| ★ 5面中 | (誤) 足底器 (正) 測定器 |
| ★ 8面下 | (誤) 良心 (正) 兩親   |

### 絵の間違い探し（6か所）



応募の中から、抽選の結果、当選者にはクオカードを発送しました。

今月号も、たくさんの方の応募をお待ちしています。



# 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!

今月号の新聞「ゆきわり草」の中の、漢字の変換間違いを3か所、または、絵のまちがいさがしを書いていただき、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。もちろん、両方解答いただいても結構です。

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、7月31日です。

〒624-0912 舞鶴市上安199-30

舞鶴健康友の会

FAX 0773-78-3202

メールアドレス

(QRコードも活用ください)

mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp



## 川柳

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き、「まいづる協立診療所」のホームページを開きます。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。

風渡る代田に帰省の家族あり  
巣立つ子に風切る様に飛んで見せ  
夏座蒲団少しほつれて重ねおり

河合 紀代子

老鸞や渓をはさみて鳴きあへり  
青嵐烟の敷き藁吹き散らし  
桟橋から海に飛び込む裸の子

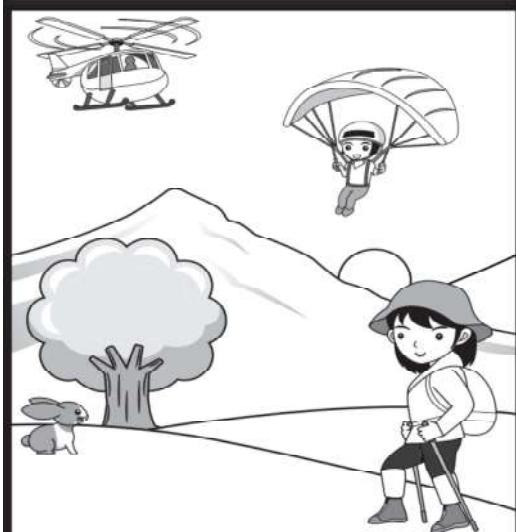
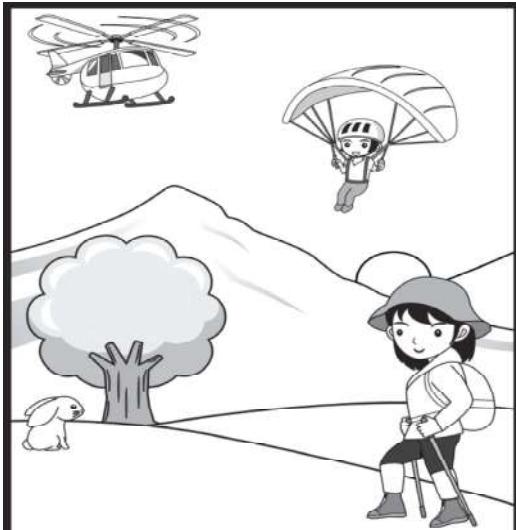
## 俳句

斎藤 裕靖

### 【絵のまちがいさがし】

下の二つの絵には、間違いが5か所あります。間違いの場所がどこ何なのか、お答えください。

ただし、かすれや濃淡などは含みません。



◆記事の中に、西舞鶴駅の自動券売機の事が載っている。◆先日、西舞鶴駅前に「ジパング俱楽部」の会員のため、割引切符を購入しようと、西舞鶴駅まで行かなくてはならなかつた。「ジパング俱楽部」の会員のため、東京まででしか購入できない。ボタンを押すと15人後、20分くらいの待ち時間と表示。少しづつ待ち人数は減つてはいくが、後ろに券売機を使用したい人が待つてゐる。「すみません」の気持ちを持ちながらもうしようもない。こちらもイライラ度が上がつてくる。◆20数分後、やつとオペレーターとつながり、対応の未購入できた。◆窓口がなくなつたのであれば、せめて複数台の券売機が接地できながりもがい者に優しい公共交通機関の方を検討してほしい。

(H.S.)

◆編集後記