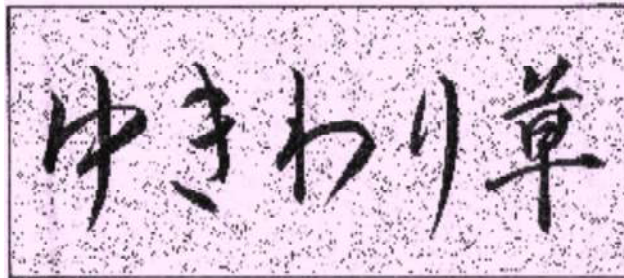


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。  
 ○私達は、健康なまちづくりをめざします。  
 医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 116  
 2024年1月1日号  
 発行 舞鶴健康友の会  
 〒624-0912  
 舞鶴市上安199-30  
 TEL 0773-78-3201  
 FAX 0773-78-3202  
 発行責任者 迫田 薫

**平和であればこそ...**

# 世界の戦闘・惨劇に心が痛む

草の根運動は「微力なるも無力ではない」

昨年、WBC侍ジャパンや大谷翔平フィーバー、アジア大会等ときめくできごとがありま

新年あけまして  
 おめでとうございます  
 まいづる協立診療所  
 所長 高塚 光二郎



五老ヶ岳から見た日の出

私達は双方の暴力的行為を非難し「人道的休戦」そして「停戦」を訴えていかねばならないと思います。

憲法の前文に述べられています。決して他人事ではなく、戦争をやめようの声があがっています。

した。そもそもこういったことができるのは、日本が平和であったからこそです。しかし、世界に目を配るとロシアとウクライナ、そしてイスラエル、パレスチナの戦闘・惨劇をまのあたりにし、心を痛めるばかりです。「われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有する」と日本国



西舞鶴：恵比須神社

そのため課題は何か、新年の初めにあたり考えてみました。第一は平和であること、自衛

いつまでも住み続けられる  
 まちづくりをめざして！  
 舞鶴健康友の会会長 迫田 薫

今年も診療所職員と健康友の会の共同で平和のための活動を一步一歩進めていく決意です。草の根運動「微力なるも無力ではない」今年も訴えます。みなさま、今年も宜しくお願ひ申し上げます。

隊基地の町、舞鶴は標的とされる危険性があるまちです。平和憲法をもつ日本の軍備拡大は、やめさせねばなりません。市長が防衛省に基地強化の要請に行くなどもつてのほかです。

第二は原発をなくすこと。最初の稼働から49年を超えた高浜1号機の再稼働などもつてのほかです。事故が起れば舞鶴は人の住めない地域になります。原発は、舞鶴のまちづくりに微妙な影を落としています。ひとたび事故が起れば、人間の力でコントロールできない未完成な技術です。

第三は、地域医療を充実させること。かつて舞鶴は北部の中心でしたが、今は医療でも地域経済でも中心とは言いがたい状態です。人口減少・過疎化・限界集落・商店街の疲弊など、日本中どこでもだが、ことさらに舞鶴は顕著なものではないか。この責任を負うのは、行政であり、とりわけ市長ではないのか、そして選んできた私たち市民ではないのか。

みなんで力を合わせて頑張る

ましよう。今年もよろしくお願

新年明けまして

おめじつびげんぐます

ふれあいステーションゆきわり

所長 辻智恵

昨年5月、新型コロナウイルス感染症の扱いが季節性インフルエンザと同等の5類に移行し、夏頃からは徐々に参集型の会議や研修が増え、コロナ前の日常が少しずつ戻ってきました。しかし新型コロナウイルスの感染

力が弱まったわけでは無く、在宅で療養される皆様の健康を守る医療従事者として、今年も感染対策に十分配慮し訪問させていただきます。昨年を振り返ると世界ではロシアのウクライナ軍事侵攻やイスラエルのパレスチナガザ地区への空爆など各地で戦争が勃発し、多くの人々の尊い命が犠牲となりました。特にガザ地区では複数の病院が攻撃され、停電となった病院では保育器が使え


ず多くの新生児が犠牲になりました。命を懸けて出産した新しい命を戦争に奪われた母親の悲しみ、無念、怒りは想像を絶すると思います。救えるはずの命が戦争という悲惨な出来事の犠牲になる事は、決して許すことはできません。民医連が掲げる「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」という綱領の意義を改めて深く考え、憲法9条の改悪を許さない活動の大切さを痛感する1年となりました。

多くの新生児が犠牲になりました。命を懸けて出産した新しい命を戦争に奪われた母親の悲しみ、無念、怒りは想像を絶すると思います。救えるはずの命が戦争という悲惨な出来事の犠牲になる事は、決して許すことはできません。民医連が掲げる「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」という綱領の意義を改めて深く考え、憲法9条の改悪を許さない活動の大切さを痛感する1年となりました。

**メールフォームをご利用ください**

クイズの答えやみなさんの声が、友の会に届くメールフォームを開設しています。QRコードから入っていただき、必要事項を入力後、送信していただくと、友の会のアドレスを入力しなくても届きます。活用していただいて、多くのおみなさんの解答や、日頃思っておられる声を、友の会までお寄せください。

診療所に対する、ご意見やご質問でも結構です。



# 2023.10/26 「ピースカフェin日の出湯」企画を実施

舞鶴健康友の会

事務局長 稲次豊

いつもは診療所の2階ホールで開催しているピースカフェを、今回は特別に銭湯で開催しました。きっかけは、「全日本民医連まちづくり実践交流会」での記念講演です。「暮らしているだけで、健康で活動的にいられるまちづくり」の取り組みの一つとして、地域のあらゆる資源を活用した通いの場ということで温泉の例が紹介されていたのをヒントに、舞鶴でも何かできないかなあと考えました。

舞鶴市内には歴史ある二つの銭湯が今も営業されており、その一つが日の出湯（登録有形文化財）です。日の出湯のオーナー高橋さんが友の会会員であったことから、相談に伺い10月26日の「風呂の日」に開催しようと話はすぐにまとまりました。

当日は、最初に先頭2階の和室（この和室も登録有形文化財だそうです）をお借りし、健康チェックとピースカフェを行いました。ピースカフェのテーマは「日の出湯の歴史」です（高橋さんの記事をお読みください）。お話を聞いた後は入浴です。通常の営業時間前特別に貸し切りにしていただきましたので、とてもゆつくりと入浴できました。

当初は「面白そうな企画だ」と参加申込が4名あり、役員さん含めて計9名の参加予定でしたが、当日含めてキャンセルがあり、最終的には5名の参加でした。銭湯には、「長生きしたけりや銭湯だぜ!」といったポスターも貼られていて、今後も何らかの形で日の出湯さんとコラボした企画に取り組みしてみたいと思いました。

お話し、その一つが日の出湯（登録有形文化財）です。日



と参加申込が4名あり、役員さん含めて計9名の参加予定でしたが、当日含めてキャンセルがあり、最終的には5名の参加でした。銭湯には、「長生きしたけりや銭湯だぜ!」といったポスターも貼られていて、今後も何らかの形で日の出湯さんとコラボした企画に取り組みしてみたいと思いました。

参加でした。銭湯には、「長生きしたけりや銭湯だぜ!」といったポスターも貼られていて、今後も何らかの形で日の出湯さんとコラボした企画に取り組みしてみたいと思いました。

## 健康友の会のみなさんへ

### 「日」に感謝です

「日の出湯」高橋一郎

吉原の風呂屋は、1900年代に吉原町内が建築・創業しています。個人の経営にもなり、1909年西吉原の大火後、長期の休業を経て1920年、町内の役員経験もある祖父が引き継ぎます。彼の兄弟たちは「勝蔵は、思い切ったことをやりました」と驚き評価の声を挙げました。

力を尽くしました。1954年までは、竹輪製造の町工場を隣りにかかえていましたが、石の浴槽と床、松の板壁から、木造の浴室天井を除いて、総タイル張りの浴場として営業再建を目指します。1960年代、おがくずの燃料釜から重油バーナーの全自動化・送り湯方式に改修しています。

日々の入浴は、温熱・浮力・水圧・湯気により、熱刺激たんぱくによる免疫力を向上させます。日本の入浴文化は、何百年後かに茶道のように湯道として進化させたいとよびかけている人がいます。「日の出湯」も、その風呂屋の部として営業を持続させたいと考えています。



# 久しぶりのお楽しみ会

## 鹿原の金剛院 もみじ狩り

### 鹿原の金剛院

「もみじ狩り」に参加して

岡野 統一郎

久しぶりのお楽しみ会（レクリエーションを兼ねる）の「もみじ狩り」に行ってきました。

舞鶴市の鹿原金剛院に11月15日11時に参加者9名で診療所前をマイクロバスで出発し、金剛院

に11時30分ぐらいに到着しました。この金剛院は「関西花の寺第三番霊場」で、もみじは数千本あるといわれています。

出発した時は晴天で絶好の行楽日和だと思っていました。が、

到着後は曇り空となり、有名な三重の塔と色鮮やかな紅葉をバックに集合写真を撮影してもらいました。のつもりだったのですが、今年は紅葉が遅いのと今夏の猛暑・少雨の影響かわかりませんが、葉が紅くならず枯れてちじれたようになっていて残念な状態でした。

しかし、花の寺として紅葉が有名であり、観光客は多くはなかったのですが、大阪方面から来た人たちが三脚付きの立派なカメラで写真撮影されている姿が見られました。昼前になると雨も降りだし寒くなっ

時間も早かったので、五老ヶ岳へ寄り、頂上から舞鶴湾を眺望しました。何度も訪れている場所ではありますが、近畿100景1位といわれるだけあってなかなかの絶景だと改めて思いました。その後診療所前に到着、少人数で寂しい気もしましたが、皆さんと交流が図られた小旅行になったと思います。

### 雨でちょっと残念だった

#### もみじ狩り：

鈴木 すみ子

11月15日（水）、この日は4年ぶりの友の会お楽しみ会「もみじ狩り」で、金剛院に行く事になりました。

当日は、体調が悪い方が多く9名の参加となりました。11時に集合した時は晴天で良かったのですが、金剛院に着いた頃には雨が降り出しました。駐車場には遠方からのナンバーのバスが止まっています。立派なカメラを持った人達が何人も紅葉していない金剛院を小雨の中撮っ

ていました。雨が本降りになり、お弁当をバスの中で食べることになりました。味も私たちに合ったおいしいお弁当でした。



このまま帰るのはさびしいので、五老ヶ岳に行くことになりました。舞鶴に住んでいても行くことが少ないですが、近畿100景1位の景色はなかなかのものでした。遠方からのナンバーの車も何台もありました。

せっかくなのでカフェでお茶でも、という事になり、みなさんでいろいろと話しがはずみ、紅葉は残念な結果になりましたが楽しい半日を過ごせました。

また春にはもう少し遠くに行きたいという声も出ていて、春のお花見の頃には楽しい企画を考えてもう少し多くの参加者になるといいと思いました。



中出 重忠  
去る10月27日に、舞鶴市と社保

協自治体キャラバンで懇談会を持ちました。舞鶴市側は17名の担当者に対応してくれました。

り躊躇ちゅうちゆされている方が多いと感じました。

② 新型コロナウイルス第9波の感染情報と5類移行の影響などについて

こちら側は京都からの社保協の役員が中央での取り組みがあり不参加となり、舞鶴社保協から稲次、迫田と中出が、共同作業所から園田さんが、北部の責任者として塩見さんが参加、地労協の木村さんにも参加をしていただきました。事前に送付したアンケートの要望にも各項目に丁寧な回答をもらっており、限られた時間(約一時間)の中、重点項目だけを拾い出し、懇談を行いました。

全数把握はなくなったが中丹東保健所や医療機関等と連携して毎月曜に集計をし、金曜日にメールやラインにアップして注意を喚起している。インフルエンザ予防接種も10月から実施することを市民にメールで広報している。コロナのワクチン接種は若年層が少ない

### 舞鶴市と懇談会

## 社保協自治体キャラバンの報告

ている。

① 国によるマイナンバーカードの強制と保険証廃止問題について

一体化による医療関係者と診療情報、薬剤情報等を共有する事により様々なメリットもあり重要と捉えている。しかし7月31日現在でマイナンバーカードを取得している人のうち、保険証としても使用されている人が、まだまだ少ないという現状が報告されました。市民の中にまだまだ保険証の廃止による不便さ、管理の難しさがあ

傾向にあり春で25000人、夏で16000人と減少傾向にあるとの報告でした。9月以降の医療機関への支援や治療費の公費負担については、現時点においては国に要望することは考えていないとのことでした。

③ 医療・介護・福祉施策について

介護保険制度の創設から20年以上が経過しており持続可能な制度となるよう、国の動向を注視していきたい。又、高齢者に対する医

療費助成については市独自の拡充は予定していないが健康診断や特定検診は、全額補助で実施済となっている。

④ 国民健康保険について

団塊の世代の後期高齢者制度の移行等加入者の減少、国保加入者の高齢化や医療高度化に伴う増加が引き続き見込まれるので、国にさらなる財政支援を働きかけている。又、資格証明証・短期保険証の発行については、負担の公平性など厳格に対応し、生活困窮者にはきめの細かい対応をしている。

⑤ 子供医療無料化制度のさらなる拡充について

本来国が行うべきもので有り機会を捉えて要望を行っている。現行、中学生窓口300円負担となっており、高校生まで無料化をすると4500万円の予算が必要となる。

⑥ 生活保護・生活困窮世帯対策について

申請書・パンフレットを相談窓口等に常時設置して

いる。生活扶助の基準についてはどの世帯も引き上げられている。

⑦ 障がい者・障がい児福祉について

40歳以上の特定疾患・65歳以上の障がい者に一律に介護保険優先適用の件は、対象者と個別に相談の上状況に応じて、障がい者福祉サービスの支給決定を行っている。

⑧ 子供と親の教育・医療・保健・福祉について

子供の貧困解消に向けた諸施策の具体化の推進については、学習支援や子供食堂など「子供の居場所づくり」が着目されており、小学校での学習支援事業を4項に増やして実施をしている。子供食堂が4カ所、新たに1カ所が開設されている。各団体とも府の補助金や民間基金等を活用して

自足的に実施されている。市としても公民館等の料理教室等を12か月無償で支援事業を実施しているとも返答を受けました。

11時から正午まで丁寧な対応でした。





# ふれあいステーションゆきわり

## 訪問介護の取り組み

ふれあいステーションゆきわり

大上仁美・小谷真由美・山口直子

ふれあいステーションゆきわり訪問介護では、2022年からご利用者様に手作りのバースデイカードをお渡しする取り組みを行っています。そのきっかけとなったのは、訪問先で通所介護から贈られたバースデイカードを喜んでおられるご利用者様の姿を幾度か目にしたことでした。

当初はパソコンから資料を引用した簡単なカードをお渡ししていましたが、受け取られる側の気持ちを考えた時に、より「おめでとう」の思いを伝えるためには手作りが一番という考えに至りました。以降、消しゴムハンコやちぎり絵など手法を変え、月毎に季節感のあるデザインで制作しています。その中で年齢の記載を好まれない方がおられるという事も知り、そういった配慮も必要だと気付かせて頂きました。

私たちはご利用者様の生活の間、極めて個人的な空間の中にお邪魔しサービスを提供しています。定められた目標を達成す



るために提供するサービスを実行するには、ご利用者様との信頼関係の構築が不可欠です。ご利用者様の表情やしぐさから、その日の体調だけでなく生活において抱えておられる不安や悩みに寄り添い、無事に誕生日を迎えられた事を祝う気持ちをバースデイカードに込めてお渡ししています。「覚えてくれとつちやったんか」と驚きながら相好を崩されるご利用者様の姿を目にするにつけ、在宅を支えるヘルパーとしての使命感だけでなく、やりがいと心の通い合いの大切さを感じています。



### 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。



### 前号のクイズの答え

漢字の間違い探し (3か所)

- ★ 4面4段目 (誤) 規格 (正) 企画
- ★ 5面囲み記事 (誤) 理容 (正) 利用
- ★ 8面編集後記 (誤) 戦列 (正) 鮮烈
- ★ 8面編集後記 (誤) 加古 (正) 過去

間違い字は3か所のつもりでしたが、4か所ありました。おわびいたします。

数独解答は、【14】です。

4	2	8	3	7	1	6	9	5
5	7	6	8	2	9	1	3	4
3	1	9	6	5	4	8	7	2
7	8	5	9	3	6	4	2	1
6	9	2	1	4	5	7	8	3
1	3	4	2	8	7	9	5	6
9	5	3	4	6	8	2	1	7
2	6	1	7	9	3	5	4	8
8	4	7	5	1	2	3	6	9

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、たくさんのお応募をお待ちしています。

# 診療所に設置された ご意見箱 について

事務長 稲次豊

数カ月前に次のようなご意見を頂きました。「こちらにはご意見箱がないのかと思いました。(どこにあるのかを)看護師さんに教えてもらいました。他のクリニックでは患者さんからの投書を見えるところに貼りだして遠慮なく意見を出してくださいと書かれています。言ってもよいのだと思えますし感じもよいです。あまり目立つ所も困りますが、わかりにくいのも意見が入らないのではないですか?」と。

当診療所の「ご意見箱」は、玄関を入ったところの公衆電話の左横に置いていました。以前に、今回の投稿者さんも言われているように「目立つところにあると入れにくい」とのご意見があつて移動させたと聞いていますが、10月から待合室のテーブルの上に置くことにしました。目立つところでは入れにくいというご意見に対しては、返信用封筒も一緒に設置することにしましたのでぜひご利用ください。

また、苦情や改善点のご意見だけでなく、「こんな対応はよかった」「嬉しかった」等のお声もぜひお寄せいただけます。この間、インフルエンザの流行で患者さんが多く、待ち時間が大変長くなっていったときに、「いつも丁寧で親切な対応にとっても感謝しております。忙しい時は遅くまで診察大変だと思いますが、先生方、事務の方も体に気を付けて少しでも早く休んでください」と大変励まされるお言葉をいただき、職員一同感激しています。

診療所開設から30年が経ちました。私たちは、あらためて今年度の滑動方針として、「患者さんからのご意見・要望を大切に、よりかかりやすい診療所をづくりを目指す」ということを掲げました。その具体的な方法として、ご意見箱をもっと活用したいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



## 健康脳トレ まちがいさがし・数独 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、3・8・10ページの中の、漢字の変換間違いを3か所、または、数独の二重かっこに入る二つの数字を足した数を書いていただき、お名前ご住所をご記入の上、はがき、ファックス、メールやメールフォームからご応募ください。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、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や、診療所に対するご意見やご質問など、お書きください。

締め切りは、1月31日です。

7	1	4	8	6				5
5				2	3	8		
	3			<input type="text"/>	5		9	6
<input type="text"/>					7	9	3	
			2				1	
		3	6	9				
2		7	9					3
	6	9		4		5		
3	8				2	4	6	9

〒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 mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp





結果としてあぶりだされてしまった！のではありませんか？と考えられます。

# インフルエンザ なぜ今流行？

まいづる協立診療所

看護師 永野あゆみ

## インフル・コロナ

### はたまたカゼ？

### 見分け方ポイント

今年のインフルエンザの流行は、あきらかに例年より早いですね。

一般的には、10月頃から流行が始まり、春には終息すると言われてい

40℃近くの高熱が出やすいです。関節痛・頭痛・咳……ノドの痛みは、割と少なめです。

### コロナ

以前は味覚・嗅覚障害が出ると言われてましたが、今はカゼ症状？！熱は37〜38℃、たまに40℃。頭痛・咳・ノドの痛み強めです。

結論を言いますと、ほぼなし！！見分けは難しく、今は同時検査しかないようです。

### ワクチンは有効？

インフルエンザワクチンは、4つの株に対応！今年流行する株にねらいがさだめられています。

11月現在は、2種類のA型が流行っています。

12月以降になると、2種類のB型が流行ると言われています。そして、早く流行が始まった

事で、今シーズン2回以上かかる可能性が出てきました。よくある質問ですが、すでに感染した方でも、違う種類の株にかからない為にワクチン接種をお勧めしています。

感染から2週間後の体調の良い日に接種してください。

1月以降の接種に関しては、診療所にお問い合わせをお願いします。

もう一度基本に戻り、手洗い・マスク（症状のある人、他の人にうつさない為）人ごみを避ける。体調がすぐれない時はムリしないでゆっくり休養しましょう。

### ワクチン以外の予防法は？

実は、自然に良くなる人がほとんどで、風邪同様、気道感染です。

ただ、高齢の方、慢性疾患を持つ方は、

肺炎を伴うなど重症化する事がありますので、

我慢せず早めに受診してください。

初空に聳える雪の田辺富士村境小さき祠に鏡餅

## 俳句

初空に聳える雪の田辺富士村境小さき祠に鏡餅  
初日の出多武峰より輝けり

齋藤 裕靖

味噌つ歯のふうふう漏れて薺粥  
松過ぎてアイロン強めの作業服  
手習ひの先生は祖母吉書揚

斎藤 明子

おとがひの美しき子や七五三  
街路樹の枝払われし寒さかな  
手袋を嵌めたる母を我知らず

浜田 美佐子

## 山柳

オスプレイ飛行ルートにもJアラート  
領収書要らぬ機密費億単位

千龍子



