

=友の会だより100号記念=

これからもご愛読ください

皆さまの寄稿をお待ちしています

友の会だよりの担当になって13年。今回100号を発行するに当たり、過去のたよりのつづりを手に取ってみました。私自身はちょうど50号から編集に関わっており、切りのいい数字に驚いています。

読み手の皆さんがどんな内容を望んでおられるのかの視点を大事にしつつ、健康面はもちろん、活動計画や報告だけでなく、民医連の共同組織らしい面も織り交ぜてと、「いつでも元気ミニ情報」コーナーを取り入れてきました。サークル紹介は皆さんの関心も高く、今回はどんな川柳が載るのだろうと、私自身も毎回楽しみです。

編集センス抜群の真下房枝さんには11年間編集の作業に関わってもらい、実にたくさんのごことを教えていただきました。

「題名は本文の中のきらっと光ることばを使いなさい！」

「だらだらと一行が長すぎちゃ読みにくいので、写真やカットをうまく配置して。」

「もっとインパクトのある字体や囲み枠はないの？」

等々、アドバイスをもらって直すと、見違えるほどよくなるのが何度もありました。

友の会だよりが始まった頃は、「会員のひろば」というコーナーに、ちぎり絵、水彩画、俳句、短歌、随想などがたくさん寄せられていました。会員さんの高齢化が進んでいるので以前のようにはいかないかもしれませんが、この機会に皆さんからの寄稿をいつもお待ちしておりますことをお伝えしたいと思います。

機関誌編集チーム 廣谷 恵子

介護 シリーズ



介護に関する調査結果 第2報 (次ページより)

99号に続き、今回は「訪問による介護の聞き取り」と、「ケアマネージャーさんへのアンケートの結果」です。

訪問による対面での聞き取りは、普段の生活の様子や今困っていることなど具体的な内容になりました。友の会を今まで以上に“身近”に感じていただけたのではと思います。みなさんから寄せられた声を生かせるよう、今後も多くの方の声を聴く活動を続けながら、関係機関との連携

を深めて課題解決に向けて努力していきたいと思っています。

この場を借りて改めてお願いします。

あなたの声を聴かせてください！ みなぎが住みやすく幸せに暮らせるまちづくりのために。

報告者 梅田 聖子

介護に関する訪問でお聞かせいただいた声

<交通手段について>

- ・遠くのバス停までは老人車で歩き、峰山でバスを乗り継ぎ弥栄病院まで通う。タクシーチケットは利用していない。(本人)
- ・買い物は他町に住む娘に連れて行ってもらうが、忙しそうで頼みにくい。(本人)
- ・介護タクシーやタクシーチケットを利用しているが、病院によっては片道 2000 円～5000 円かかり負担が大きい。(本人)
- ・近所の高齢者の方が医療機関を受診するのに自転車で通院されている。坂道もあり体力的にどうか、病気で通院するのに。



<認知症について>

- ・認知症の症状があり暴力もある。デイサービスを利用しているが、デイのない日はそばを離れることができず目が離せない。不安は将来のこと自分自身の年齢と健康不安。(家族)
- ・認知症でショートステイは本人が嫌がり、施設の対応も困難感が強い。ショート入院も職員が足りないので難しいと言われた。(家族)
- ・認知症で精神科入院できる病院がなく、舞鶴医療センターまで行かなければならない。精神科入院できる病床がほしい。(家族)

<利用料、保険料など経済的問題>

- ・施設入所したが利用料の高さを感じる。(家族)
- ・本人の貯金で何とか利用できていたが、今後長期になると国民年金のみのため経済的に心配。(家族)
- ・介護保険料、後期高齢者医療費など、ようけ引かれる。国民年金は月 3 万、生活費は全く足りない。貯金を取り崩している。(本人)

<施設、利用サービスについての困り事>

- ・医療用麻薬を使用しているため利用できない施設があつて困った。(家族)
- ・職員さんには良くしてもらっているが、車いすでの対応や認知症対応など、職員さんの負担も大きいように思う。(家族)
- ・デイサービスの送り出しが大変、出勤時間に間に合わない。通院のための送迎も会社を休まなければならない。(家族)
- ・町外のサービスを利用しなければならない場合など加算として利用料が増える。少しずつの加算でも数が多いと結構な金額になる。(家族)
- ・訪問入浴をしてほしい。(家族)



<自分で対応が出来ないこと>

- ・それぞれ友の会や市、民生委員、地域包括支援センターでの対応につなげた。

<相談、介護者交流、話し相手>

- ・介護者の集いにも参加しているが、日頃の思いなど交流の場がもっとあってほしい。情報を得るためにも、介護者一人で抱えがちになることなど他者との交流は必要。(家族)
- ・人と話すことがあまりない。それがさみしい。人と話がしたい。(本人)
- ・家に来てもらうのは精神的に重荷になるがこうやって電話なら話がしたい。(家族)
- ・市からの通知文書は難しく、わかりにくい。(本人)

<友の会としての今後の検討課題>

- ・引き続きの関わりが必要と思われる方への対応 継続した取り組み

- ・介護者同士の交流の場の取り組みを検討していく



介護施設ケアマネージャー アンケート調査結果

アンケートは21施設に送付して返送は10通でした。

(大宮3、峰山2、弥栄1、丹後2、網野1、久美浜1)

アンケートでは地域の実情、介護サービスの利用状況、充足状況などをお聞きしました。

<介護職員の不足>

- ・ヘルパーのなり手が不足、ヘルパーの高齢化で身体介護が依頼できない 網野町 峰山町
- ・訪問介護の事業所が少ない 大宮町
- ・各事業所の職員不足により介護保険サービスの利用が叶わない、利用者の受け入れが滞っている。利用枠はあるが受け入れができない 2地域
- ・学生さんとは教育機関との連携により、早い段階で施設実習や体験などかかわる機会を確保しているが、地元での就職はほんの一握り。職員確保は何とか現状を維持しているが、今後の見通しは非常に厳しい 久美浜町

<ショートステイ、デイサービス、訪問入浴など>

- ・人材不足からデイサービス、ショートステイを休止される事業所が出て、一時デイサービス、ショートステイがいっぱい、新規の利用ができない状況があった。ショートは今まで定期で取っていた人が取れない 網野町
- ・認知症のある方で徘徊のある方のショートステイの受け入れ先が限られる
- ・医療の比重の高い方のサービスが少ない 2か所の施設
- ・車いす利用の方のデイサービスはリフト車が必要なので利用日が限られる
- ・特養の待機問題は解決されていないが、市の施設整備によりだいぶ改善している

<その他>

- ・薬局がなくガーゼなどの購入が困る 丹後町
- ・介護タクシー、夜間や休日利用できる事業所がない
- ・物価の高騰などによるものか、本来は必要な介護サービスの利用控えがある
- ・介護士の給料が低い。北部地域独自の給与体系を構築しないとマンパワーはなくなる
- ・通所サービス、ショートステイなどの送迎の手立てが利用者側でできるなら、受け入れができるという事がある。既存の介護タクシー等での手配を市サイドで賄ってもらえないか地域ケア会議等でお願するが検討されない

<友の会への要望 友の会で検討する内容>

- ・アンケートの集約結果をぜひ教えてほしい。自信とやる気の出る明るい話題がほしい
- ・協立診療所への送迎はありがたいが、診察介助もしてほしい 大宮町
- ・高齢者の病院送迎、デイサービスの食事時の見守り支援などを友の会の方にボランティアでしてほしい 網野町
- ・現状を行政に訴えてほしい。また施設にボランティア活動をしていただけると、交流と社会参加場面が増える。活性化される 久美浜町
- ・この仕事にかかわっている人は利用者の生の声を傾聴することが大事。家族からの聞き取りも大事だが、当事者からはなかなか言い出しにくいもの。「困っていることはありませんか？」と時間をかけて聞き取ることを皆さんに実践してもらいたい

※ 結果から 友の会へボランティア活動をとの要望が多い



2024年1月31日 13時～13時30分

出席者 友の会8名 市担当者6名

11月に友の会より市に要望書を提出するとともに1時間の懇談の場を申し入れて、実施されました。残念ながら、今年度も30分以内という時間制限が設けられたため、ごく短時間での懇談となりました。

友の会で実施した「介護に関する聞き取り調査」を中心に、皆さんから寄せられた声を市へ伝えることに重点を置いて臨みました。

まず友の会より、「介護に関する聞き取り調査のまとめ」を提示し、読み上げて説明を行いました。市長や担当者の方々は、時折うなずきながら、真剣に聞いておられました。説明の後、友の会より、いくつか質問や要望を出しました。市長からの口頭での回答とあわせ、その一部を紹介します。

(1) 介護施設への支援について

友 利用者側だけでなく、施設側も大変な状況にある。十分な介護ができない状況がある。労働者の賃金も低い。施設側への援助もお願いできないか。介護職員は孤独感にさいなまれていていると感じる。職員の意見を聞いてあげてほしい。

市長 市の取り組みの中心は介護保険料率の決定であり、利用者負担は抑えたいが、制度が持続していく前提で考えなければならない。ただ、施設側の状況については、共有していきたいので、
どんどん伝えてほしい。財源の限りはあるが、思いは共有していきたい。



(2) 交通の問題

友 市の交通政策について、満足度や利便性が上がっているというが、私たちが聞いた声では「使いづらい」「不便」という意見が多かった。この現状をどのように考えるか。

市長 交通政策においては、民間事業者に中心的な役割を担っていただいております。市としては、経営が成り立つ範囲で、連携、支援、要請をしている。それが利用者のニーズまで届いていないのだと思う。その差を縮めていかなければならない。ライドシェアについては、現在実施している丹後町以外の地域にも広げたいという思いはあるが、タクシーやバス等の事業者と調整が必要。



(3) PFAS(有機フッ素化合物)について

友 宇治市や綾部市などで高濃度のPFASが検出された。宇治市では自衛隊、綾部市では産廃の施設から排出されていた。京丹後市においても、自衛隊や米軍基地があり不安が大きい。

市長 京都府が府内全体48か所の河川を検査し、京丹後市でも、宇川、佐野谷川、竹野川で検査をしてもらっているが、PFASは検出されていない。米軍関係、自衛隊関係についても、PFASを含有するようなものは扱っていないと回答をもらっている。引き続き注視していく。



♥河野先生、大変お世話になりました



河野先生、3年間お世話になりました。お医者さんのイメージと言えば、ちょっと近寄り難い、話しにくいという印象を持っていました。

河野先生に出会ってそのイメージは一変しました。すごく話しやすく、人情味があって誠実な方でした。

先日の受診時、先生から「いついつまでもお元気で」とやさしく言っていただいたので、「先生もいついつまでもお元気で。これからはふるさと北海道でのご活躍を願っています」とお返ししました。ありがとうございました。(患者 Y)



患者に寄り添い、薬の処方とは体調に合わせて工夫してくださり、健康診断の結果についても、一つ一つ丁寧に説明していただきました。おかげさまで安心して元気にくらせています。できれば生の声でお伝えしたかったのですが、紙面にて感謝をお伝えします。ありがとうございました。(患者 T)

まさにコロナ禍の一番大変な中を河野先生、川崎先生、寺本先生の3先生の連携で乗り切っていただきました。市からの新型コロナワクチン接種の要請にも応え、診療所も、大勢の会員さんのワクチン送迎を担当した友の会も地域医療に貢献することができました。

4月からの診療体制のご案内

診療時間 午前 9:00~12:00

夜診 5:00~7:00(月・水・金曜日のみ)

川崎先生、少しはゆっくりしていただけたか?3月末から所長に戻られ、またフルで患者さんの治療や地域医療推進にご尽力いただきます

	月	火	水	木	金	土
午前	川崎	川崎	川崎	川崎	川崎	寺本 第1・3・5 休診 第2・4
予約			(第2水曜日) 超音波検査 A.M9:00~11:30			
午後	ワクチン外来 P.M4:30~5:00	往診	ワクチン外来 P.M4:30~5:00	往診		休診
夜	川崎	休診	川崎	休診	寺本	

補聴器購入費の助成 最大2万円！

対象者

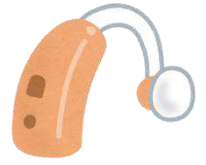
- 65歳以上の中等度難聴者
普通の大きさの会話で、聞き間違いや聞き取りにくさを感じるレベル
- 市町民税非課税世帯または生活保護世帯の方

助成額

- 購入経費の1/2（上限2万円）
- 1人1回限り

申請の流れ

- ①指定の耳鼻科を受診し、医師意見書を作成していただく
市内の指定医 丹後中央病院耳鼻科・のぶはらクリニック
- ②補聴器業者に見積もりを依頼する
- ③申請書、医師意見書、見積もり書を提出する
障害者福祉課又は市民局へ
- ④助成決定書が届く
- ⑤補聴器を購入する
- ⑥領収書を添えて、助成金を申請する



先に購入してしまうと
対象になりません。
まずは問い合わせを！

問い合わせ

- 京丹後市障害者福祉課（69-0320）
- 聞こえに関する相談は、聴覚言語障害センター（62-5529）

やさしさを
乗せて

通院ボランティア交流会

3月13日(水) 2回目の交流会を開きました。この日は送迎の患者さんが多く、ボランティアさんの忙しい日で、落ちついて交流することができず申し訳なかったです。1年間事故もなく、スムーズに送迎していただき、感謝です。来年もさらに連携して、送迎がスムーズにできるようにしていきます。

今回の交流会は、2024年度から平井さんに代わって運転手をしていただく下田さんも出席して下さり、交流ができてよかったです。

平井さん、2年間大変お世話になりありがとうございました。

ボランティア委員会 谷川 久美子

送迎運転手さん交代

大変楽しく送迎業務ができました

一昨年4月に川崎先生から声をかけていただき、送迎を担当させていただきました。

前期高齢者になって1年以上が過ぎ、自宅も遠いので、もうそろそろ引退してもよいと自分に言い聞かせ、後任も見つけていただいたので、この4月で退任します。大変楽しく送迎業務ができました。ありがとうございました。 平井 孝



よろしくお願ひします

下田 弘幸 運転手（峰山町荒山）

お酒の話

友の会たより 100号おめでとう!!

新型コロナウイルス感染症が5類になり人が集まる機会が増えました。お正月、成人式、卒業、入学とお祝いごとなどイベントでお酒を飲むことがあると思いますが、100号の「100」をテーマに今回はお酒のお話。



「酒は百薬の長」という言葉を聞いたことはありませんか？

中国古代の漢書の言葉で、適度なお酒はどんな薬にも勝る効果があるという...

私もお酒をたまに飲みます。お料理を引き立ててくれたり、じっくり味わいほっといい気分になったり、好きな人にとっては美味しく楽しめるものです。

しかし、お酒に含まれるアルコールは肝障害、癌、脂質異常症、高血圧、認知症など様々な健康への影響があり、最近の研究では少量の飲酒でも病気のリスクを高めるという事実も明らかになっているようです。

今年2月に厚生労働省が飲酒ガイドラインを公表しました。**生活習慣病のリスクを高める純アルコール量を男性で40g以上、女性で20g以上摂取した場合と定義**されています。

純アルコール20gの量(1日の適正な飲酒量)		
①ビール 中びん1本 (500ml) (アルコール度数5%)	②日本酒 1合 (180ml) (アルコール度数15%)	③チューハイ 1缶 (350ml) (アルコール度数7%)
④ワイン グラス2杯 (200ml) (アルコール度数12%)	⑤焼酎 グラス1/2杯 (100ml) (アルコール度数25%)	⑥ウイスキー ダブル1杯 (60ml) (アルコール度数40%)

飲んだら必ず病気になるとか、飲まなければ病気にならないというものではありません。

大切なことはお酒のリスクを知ったうえで飲むことです。アルコール分解力は性別、年齢、体重、遺伝子などで個人差があるそうです。

自身の体質、体調に合った飲み方を心がけましょう。

訪問看護ステーションゆたかの 山本 陽子

Co ひだまりサークル (出張 Café)



3月11日に、丹後町の吉岡正次さん宅(ホール・ムベの実)にて開催された地域の方々の楽しい集まりにCo ひだまりもご一緒させてもらいました。

1部はCo ひだまりが担当して、まず血圧測定などで健康チェック。そして、お口のフレイル予防についての話と実技、最後に脳トレを楽しみ、健康談議に花が咲きました。

2部は参加の皆さんの自己紹介と近況を聴き、90代の参加者さんの「貴重な戦争体験」に聴き入りました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、話し足りない方もおられたらうなど思えるほどでした。

コーヒータイムのこま猫最中のおいしさにほっこり。

たよりをご覧の皆さん地域、友達同士の集まりなどに、Co ひだまりを呼んでいただくと嬉しいです。Co ひだまりではサークルメンバーも募集中です。

ご一緒に出張カフェを楽しみませんか。





魅力満載！いつでも元気誌

特に読者の戦争体験「いま、語らねば」

糸井 敏子

「いつでも元気」は民医連と私たちをつなぐ月刊誌です。

美しいカラー写真やイラストが多く、読みやすい雑誌です。

民医連の活動や日本各地の病院、診療所、友の会の活動の紹介のほかに病気や薬、健康についての知識、気軽にできる体操、健康に配慮したおいしい料理の作り方、居ながらにして旅気分になる街の紹介、美しい風景や植物の写真など盛りだくさんの内容です。中でも読者の戦争体験が語られた「いま、語らねば」には、毎回貴重な体験が寄せられています。

10歳だった延岡さん、B29の爆撃で飛び込んだ共同壕では12人が即死、生き残った3人の1人だったそうです。

(1月号)

家族で渡った満州で敗戦、収容所で母、祖母、4歳の弟、父が亡くなり小学生の姉と二人で孤児になって帰国した五十嵐さん

(2月号)

終戦2日前の大月空襲を留守番の子ども(7, 5, 3歳)だけで生き延び、大人になって旧通産省に勤め、「武器輸出三原則」の運用審査に関わった柳澤さん

(3月号)

どれも貴重な体験談です。戦争を知らない世代に警鐘を鳴らす生きた言葉に心を打たれます。多くの犠牲の上に今の平和が築かれ、それも危うい今日「戦争は絶対ダメ」との先人たちの思いを受け継いでいきたいと思えます。

映画サークル(第3土曜日 午後2時～)

4月20日(土)

チャップリンの独裁者 1940年 アメリカ

チャップリンの最高傑作とも言われる風刺コメディ。



第1次大戦末期、トメニア国の兵士として戦線に出ていたユダヤ人の床屋チャーリーは、戦傷によりすべての記憶を失ってしまう。戦後、トメニアは独裁者ヒンケルが支配する国となりユダヤ人迫害を開始。そんな中、激変した状況を知らない床屋のチャーリーが退院し、ゲットーに帰ってくる。

チャップリンが、製作・監督・脚本・主演(2役)を務め、痛烈にヒトラーの独裁政治を批判した作品。

6月15日(土)

怪物 2023年 日本

息子を愛するシングルマザー、生徒思いの学校教師、そして無邪気な子どもたちが平穏な日常を送っている。そんなある日、学校でケンカが起きる。それはよくある子ども同士のケンカのように見えたが、当人たちの主張は食い違い、それが次第に社会やメディアをも巻き込んだ大事へと発展していく。そしてある嵐



の朝、子どもたちがこつ然と姿を消してしまう。カンヌ国際映画祭脚本賞を受賞。

川柳サークル

☆十一月 お題「好物」 藤田泰弘選

秀句 まるごとの 秋はまったけ 栗ごはん
 佳句 米国の 好物にされ 尾っぽ振る

” 好物は 別腹のあと 胃の薬

” 好物は 豊かな丹後で 生きること

” 今日も煮る 好物刻み 夫婦飯

” 酒を断ち 肝臓守る 夫けなげ

軸吟 好物は 芋栗秋刀魚 考古学

☆十二月 お題「ゆくゆくは」 谷川久美子選

秀句 ゆくゆくは 妻に捧げる 金メダル

佳句 言われたい さすが九条 持つ国と

” ゆくゆくは 足腰弱く 口強く

” 辞表出し ゆくゆくは 又顔並べ

” ゆくゆくは 朽ち果てる墓 それも良し

” ゆくゆくは みな捨てられる 物と住み

軸吟 ゆくゆくは 曾孫のお守り 楽しみに

☆一月 お題「のどか」 水口万里子選

秀句 のどかさが 行きつ戻りつ 汽車が出る

佳句 日向ぼっこ 猫と戯れ 春の午後

” 被災地に のどかな光 待ちわびる

” 豆選りで 一日暮れた のどかな日

” 子の寝顔 眺め入る知る のどかさを

” 戦地にも のどかな空よ 早くこい

軸吟 転がって 芝生に友と 白い雲

☆リレー川柳

・あれそれと 言葉が出ない 汗が出る

・解禁だ カニも喜ぶ 新酒開け

・北の果て 能登から続く 海を見る

・気まぐれな 丹後の天気 傘忘れ



万里子

房枝

きみ江

久美子

房枝

静代

泰弘

泰弘

葉子

泰子

きく江

静代

きみ江

久美子

昌子

邦子

昌子

昌子

静代

房枝

昌子

万里子

【今後の予定】

4月23日(火)
 5月28日(火)
 6月25日(火)
 午後2時～3時半
 診療所ホール

歩こう会サークル

○延期連絡や車の乗り合わせの都合上、参加を希望される方は前日までに申し込んでください。

○「歩こう会」というより“出会おう会”の意味合いが大きく、高齢や足腰に不安のある方でも参加していただけるとてもゆる～い歩こう会です。

(TEL68-5070 友の会, 090-3618-1360 廣谷)

4月9日(火) 予備11日(木)

診療所集合 午後1時30分

大成古墳群の ハマダイコン

9月の「ちょこっとお出かけ」の時、自然観察指導員の瀬川さんより、「4月のハマダイコンの季節にも是非！見事ですから」と薦めていただいた場所です



5月8日(水) 予備9日(木)

診療所集合 午後1時30分

花郷 OKADA (網野町)

花の美しい季節なのでお花見が続きます

入園料 800円

今年の開花状況はどんなでしょうね



6月5日(水) 予備6日(木)

診療所集合 午後1時30分

須田平野古墳と

珈琲「山香社」(久美浜町)



第27回丹後健康友の会定期総会

日時 5月18日(土)午後2時～

内容 23年度の活動総括・会計決算
24年度の活動方針・予算
役員体制

※第2部は「ためになる防災の話」(仮称)

今後の予定

- 4月9日(火) 歩こう会「大成古墳ハマダイコン」
- 20日(土) 映画「チャップリンの独裁者」
- 23日(火) 川柳サークル
- 5月8日(水) 歩こう会「花郷 OKADA」
- 18日(土) 第27回定期総会午後2時～
- 28日(火) 川柳サークル
- 6月5日(水) 歩こう会「須田平野古墳・山香社」
- 15日(土) 映画「怪物」
- 25日(火) 川柳サークル

歩こう会サークル 午後1時30分～
映画と川柳サークル 午後2時～

サークルは会員・家族を初め
どなたでも参加できます。
お友達を誘ってお気軽にご参
加ください。

編集後記

コロナ感染症が2023年5月8日からインフルエンザと同じ5類感染症になり、まだまだ感染予防は必要ですが、徐々に外出の機会も増えていると思います。

みなさんはいかがですか。コロナ前の生活に戻りつつあるという方もおられる反面、コロナ禍で身体機能が低下したり、交通の便が悪くてなかなか外出ができない、買い物にも行けないという方も多いのではないのでしょうか。交通手段に関しては、「バスの本数が少なく不便」「バス停までが遠くて行けない」「タクシーチケットの補助があっても全然足りない(通院で利用の方)」「モビ(予約型乗合タクシー)等あるが利用方法が今一つ分からない」等々の声をよく聞きます。出かけることで人と人との繋がりもでき、その中で助け合いが生まれ、生きがいができたりするのではないのでしょうか。更なるバス路線の縮小が計画されているようですが、利用しやすい身近な交通手段・外出支援があればいいなと思います。

また、コロナの話に戻りますが、厚生労働省は2024年3月末で公的支援の終了を決めています。1～3割負担になると支払いが高額になる可能性があり、受診控えや検査・治療を拒否する患者も出てくるのではないかと懸念されます。また、そのため感染者が増加するのではないかと懸念されます。また、医療機関への支援廃止になると、予防対策ほか諸々で負担増となり経営のひっ迫が予想されます。

国や自治体には、私たちにもっともっと優しい政治をしてほしいと願うばかりです。

山河 知恵子

