

## 「発祥の大阪に初の9条の碑」「憲法9条とは何か」

山岡 勝則



2月号は表紙から5ページまで9条の碑特集。大阪初の茨木診療所の「憲法9条の碑」除幕式には地域住民らが200名以上駆けつけました。憲法9条を発案したのは、大阪府門真市出身で元首相の幣原喜重郎。茨木市はノーベル賞作家の川端康成が3歳から18歳まで過ごしたことで知られ、川端康成文学館があることから、石碑も本の形に決まったそうです。除幕式の後に講演したのは、国際ジャーナリストの伊藤千尋さん。(左写真の方)

**伊藤千尋 (いとう・ちひろ)**

国際ジャーナリスト、元朝日新聞記者。全国の9条の碑建立にかかわる。『非戦の誓い「憲法9条の碑」を歩く』(あけび書房)など著書多数 \*写真はいつでも元気2月号から転載しています。

※なんと5ページには、53の建立済みの全国の9条の碑の一覧と共に、建立計画中の所在地として京都府京丹後市(たんご協立診療所)が紹介されています

### 【丹後の九条の石碑】の除幕式は、4月19日(土)です

現在、丹後でも「憲法9条の石碑」を丹後に建立する実行委員会でき取り組みを進めていて4月19日(土)に除幕式を開催する予定をしています。

除幕式には、伊藤千尋さんに駆けつけていただいて講演をしていただくことが内定しています。ぜひ楽しみに。

京丹後市の名所「立岩」をモチーフとした  
デザイン完成予定図



### 『いつでも元気』短編アニメーションの紹介

全日本民医連の機関誌『いつでも元気』400号記念として、短編のアニメーションが作成されました。今回、一人でも多くの丹後健康友の会の会員さんにも視聴していただきたいと思い視聴方法を紹介します。インターネットで下記の順に進んでいけば、「いつでも元気紹介動画」を視聴できます、ぜひお試しください。



1.全日本民医連ホームページ ⇒ 2.メディア・リンク ⇒ 3.いつでも元気

または、直接以下のアドレスに。 <https://www.min-iren.gr.jp/category/media/genki>



# 市との懇談 1月31日(金)

出席 市側8人 友の会側7人

11月に提出していた要望書に基づいて、市と懇談をもちました。丁寧に対応していただいだけ、皆さんの声をしっかり届けることができました。

## I. 今まで通り健康保険証を発行するように国に強く働きかけてください

**市** マイナ保険証については、政府も情報の扱いの課題に対して対策を講じてきている。医療保健活動に効果があると言われているので、マイナ保険証についての誤解や混乱のないように情報の周知をしっかりとしてほしいと政府に要請している。マイナ保険証がない人には申請不要で「資格確認書」を発行する。マイナ保険証がなくても資格確認書を使って今まで通り医療が受けられる。市内のマイナ保険証の利用率も少しずつ上がっている。

**友** マイナ保険証の切り替えの案内を郵送して終わりではなく、電話・訪問などいねいにしてほしい。高齢者の中にはよくわからないままマイナ保険証を作り、今どうしてよいかわからず困っている人がいる。無保険状態になるようなことがないようにしてほしい。切り替え忘れで即停止でなく、猶予期間をつくってほしい。

**市** マイナカード自体は10年有効だが、その中のICチップに埋め込まれている本人確認の電子証明書の有効期限は5年。期限の誕生日までに国から切り替えの案内がくる。もし期限が切れていても3ヶ月は病院の方でわかるようになっていて、カードリーダーから期限が切れているので更新してくださいと案内される。市役所に来てもらったらいい。

国民健康保険証は今年令和7年12月1日が最終期限。マイナ保険証のない人には資格確認書を市から送る。75歳以上の後期高齢者については、今年7月31日が期限。マイ

ナ保険証を持っている人にも持っていない人にも期限までに全員に資格確認書が送られる。保険証の有効期限は保険者がどこかによってそれぞれ異なる。

**友** 後期高齢者の資格確認書は、今年の7月31日までに送られる。8月以降どうなる？

**市** マイナ保険証を持っていない人については自動的に資格確認書が送られる。マイナ保険証を持っている人には「資格情報のお知らせ」か何になるかはっきりしていないが、原則として、自動的に必要な書類が送られるので心配はいらない。

**友** 施設に入っている人などで、カードの有効期限が切れたりする人はどうなるか？

**市** 今はカードの有効期限内なので該当する人はいないが、期限が切れてしまった人には資格確認書を送ることになる。

**友** マイナ保険証を持っている人にも資格確認書を送ってもらえないか。市の方も持っている人と持っていない人を分ける事務作業は大変で人件費もかかると思うが。

**市** 国保の7割がマイナ保険証。カードを作っていない人は3割。郵送代も値上がりして全員に郵送するとかなりの経費負担になる。

**友** 郵送料が高いというなら1年毎ではなく、5年とか長くすればいい。

**市** 70歳以上になる人から2割に変わるケースがある。



## II. 医療・介護・福祉職場で働く職員の処遇を改善し、ケア労働者を支える市政を してください

**市** 処遇改善は全国的な課題と認識している。介護人材確保の点では、介護資格獲得の費用の補助などできる支援をしている。保育施設の会計年度職員には国の支援を背景に令和4年から処遇改善を行っている。

全国で小規模介護施設の休業が進んでいるというが、本市の休業はない。社会福祉法人では休業がある。倒産はない。休業はあっても、法人の努力で事業所を増やしたり、新規の事業所を立ち上げたりして、人材不足の中、何とか踏ん張ってもらっている。必要なサービスも提供できていると考えている。賃金の引き上げは重要な課題で、処遇改善加算を積極的に取ってもらうようアドバイスしている。仮に市の方で人件費を持ち出しても単発的に終わってしまうので、恒常的に改善してもらうためには国の処遇改善制度を活用していく。国にも実態に合った報酬にするよう要望している。

**友** 介護福祉士の奨学金制度は何人取っているか？

**市** 借入されているのは今まで3~4人。高卒者に介護福祉士を選択する人が少ない。そのうちの1人が京丹後市に定着。あとの人は他市に勤め、奨学金を返している。在学中の1人も是非京丹後市に定着してほしい。介護福祉士の学校に行かれても、その上の社会福祉士資格を目指されるので、低調。年間1人ずつくらいが実績。

**友** 勤めている若い方は定着しているか？

**市** 働きやすい職場に人が集まる傾向がある。介護職場全体では一定定着している。処遇改善は国の制度。もらった費用は必ず職員の給与等に充てることになっている。

**友** 申請の基準があるか？

**市** ほとんどない。働きやすい職場環境づくりと、必ず給与補助に充てるという条件さえ満たせばいい。ほとんどの事業所が処遇改善を取っている。

**友** 取っているが、それでも全然足りないというのが現実ではないか？

**市** 介護施設も人材不足なので他の職種と同じにしないと人が集まらない。たいていのところは他の職種と同じようにしている。それでもおっしゃる通り厳しい現実がある。

**友** 事業所同士の連携がスムーズにいくよう市から後押ししてもらえないか？

国が進めているIT化は、出費が大変なので補助をしてもらえると助かると現場からの声を聴いているがどうか？

**市** 事業所の連携に関しては、京丹後市福祉事業所協議会を作っている。そこには高齢者と障害者の事業所が加盟していて連携した取り組みをし、市もオブザーバー参加している。京丹後市の福祉の魅力を配布物やホームページにアップして発信している。情報交換などできている。

IT化は京都府が窓口で介護ロボットやタブレットの補助をしている。市は積極的活用を促し、補助金を取り易くなるように情報発信し、申請の手伝いをしている。IT化を進める必要は感じている。補助金は国が2/3、都道府県が1/3を負担。



### Ⅲ. 高齢者の外出支援を充実してください

**市** タクシーチケットは、令和6年4月から介護認定を受けている方と非課税世帯の方には3冊に増冊。令和5年度は240万円、令和6年度は340万円、100万円程増えた。冊数も増えたが利用者も増えていると考えている。チケットを買いに行くのが大変はわかるが、市民局でも購入できるようにしている。秋に再発行したチラシには裏面に申請書を印刷。以前は申請書を取りにいかないといけなかった。少しでも負担軽減になっていると思う。今後もできる工夫をしていきたい。購入時にアンケートを取っているのもっと増やしてほしいという声は聞いているが、資力の問題が伴う。今後も検討していきたい。税の滞納のない方という但し書きは、補助の要件なのでご理解いただきたい。

**市** 路線バスに関しては、昨年6月から弥栄網野砂丘線の網野駅と木津浜詰間が廃止になった。またこの4月から弥栄網野砂丘線、峰山延利線、峰山四辻線の3路線が廃止。運転手不足でどうにもならない。丹海バス路線の廃止に対応するため、バス停をもっと増やし、本数も増やすライドシェア

の取り組みを検討している。ライドシェアは一般の方がマイカーを使って運送すること。丹後町の取り組みをもっと他の地域に広げられないかと12月の実証実験は4月のバス路線廃止に備えて行った。利用者の利便性を高めたい。ただし事前に電話予約が必要。その他の路線については丹海バスに維持していただくようお願いしている。

**友** mobiは便利なところだけ走っているが、もう少し範囲は広げられないか？

**市** mobiは完全に民間事業者なので採算が取れるエリアでの営業は仕方ない。ただバス路線の廃止に伴い、網野方面でもmobiを運行できないか、それに対しては市からの支援が一定必要ではないかと考えている。mobiはスマホだけでなく固定電話からも予約できる。

にしがき閉店に伴う課題については今後も外出支援に限らずいろんな側面から考えていきたい。



※以上が重点項目、その他下記の内容も懇談しました。

- 200円給食が実施されているが、他の多くの自治体のように学校給食を無償にしてください
- 子どものインフルエンザワクチンの助成をしてください
- 介護保険利用料の引き上げなどの動きに強く反対してください
- 国に対して核兵器禁止条約に批准するように強く働きかけてください

## 通院の頼もしい足

## 通院ボランティア

丹後健康友の会には、通院が困難な会員さんを自宅からたんご協立診療所までの送迎を行う通院ボランティア制度があります。今年度は100名の利用者さんが2月末までに延べ831回利用されています。保健・ボランティア委員会では通院ボランティアを利用されている18名の方から聞き取りを行いました。

○利用されるようになったきっかけは

- ・教えてもらった。11人（家族 近所の人 サロン 友の会の人 職員さん）
- ・会員なので知っていた。7人（車やバイクなどの運転が困難になったため）

○利用しての感想

- ・ほとんどの方がありがたい、助かる、便利、料金が安い
- ・運転手（ボランティア）さんが、親切で丁寧 安全運転

その他

- ・診療所以外の通院や買い物など交通手段は家族に頼む。タクシーチケットは使っていない。などの声が聞かれました。

※ボランティアで運営しているので、相乗りや待つていただく時もありますが、その点をご理解いただき、気持ちよく利用していただきたいです。

\* \* \*

2月28日に診療所と友の会と、通院ボランティアさんで運行計画や送迎の問題点などについて改善点を話し合い、その後運転手さんへのお礼をしました。これからも利用者さんと診療所を結ぶ頼もしい存在として期待しています。※通院でお困りの方は友の会までご連絡ください。



## 趣味とリラクゼーションのひと時

2/15（土） 16名参加

# 楽しくて疲れが取れ、良い気分転換

2月の寒い時期にもかかわらず参加してもらいやすいよいお天気に恵まれました。節分寒波で外出が大変だったところで、ちょうど良い気分転換をしてもらえたのではないのでしょうか。



第1部は折り紙で**室田久子さん**を講師に迎え、遊べる折り紙で コマとぴよんぴよんカエルを教えてくださいました。カエルはぴよんぴよんよく跳ね、コマは回すとカラーが混じってきれいでした。あと1品は、時節柄ひな人形を折りました。色紙に貼って玄関の片隅に飾れる作品になりました。

第2部は講師として「しずちゃんハウス」の**松本泰子さんとスタッフ2名の方**に来ていただきました。まず、自然の草花の香り与人への作用について学び、色々なエッセンシャルオイルの香りを嗅いでみました。例えば、オレンジ、レモンなどの実は消化器系や気分アップに作用し、花のラベンダーは鎮静作用があるそうです。私は香りをマスクに移しすぎて、鼻がよく通り過ぎ目までスースーさせてしまいました。

次はハンドマッサージのしかたを習いました。手にハンドクリームをたっぷり付け、二人一組になってお互いの手をマッサージしあいました。ハンドクリームのおかげで力を入れすぎることなく指1本1本、スリスリ キュ クリクリとマッサージし、血行が良くなり気持ち良かったです。寒さや疲れがとれてホッとすするひと時でした。



文化・レクレーション委員会 谷川 久美子



## 夜間頻尿

「また夜中にトイレに起きちゃった…」とお悩みの方、  
実は昼間の過ごし方が夜間頻尿に影響しているかもしれません。

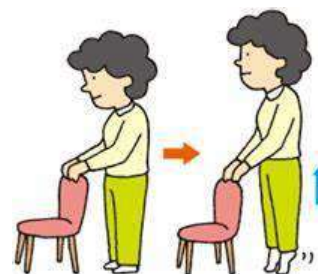
### 「夜間頻尿」の原因と対処法について

夜間頻尿とは夜寝ている間に1回以上トイレに起きることとされ、それ以上になると日常生活や睡眠に支障をきたすこともあります。

夜間頻尿の要因は大きく分けて2つ①尿が溜められない(すぐ行きたくなる) ②尿が多く作られる、その原因は、加齢による機能低下、疾患によるもの、ホルモンバランスの乱れ、服用している薬が原因であることや、足のむくみなど様々です。

### 夜間頻尿を防ぐポイント

日中の適度な運動… 長時間の座りっぱなしを避け、ストレッチやスクワット、つま先上げなど軽い運動を取り入れましょう。下半身の血流が促進され、むくみの改善につながります。



休息時に足を上げる… 体を横にすると、重力の影響で下半身にたまっていた水分が心臓に戻りやすくなり、体液が増えます。その結果、腎臓で作られる尿量も増加します。運動と合わせて、昼間や夕方に数分でも足を少し高くして休むことで、夜間の尿量を減らす効果が期待できます。



水分摂取の調整… 脱水予防に水分摂取は大切ですが、摂り過ぎには注意が必要です。夕食後から就寝前の大量の飲水は控えましょう。カフェインやアルコールは利尿作用があるため夕方以降(就寝3~4時間前)は避けることをおすすめします。

また、塩分の多い食事はのどが渇きやすくなるため注意が必要です。

これらの対策をしても症状が改善しない場合は、他の要因が関与している可能性もあります。適切な診断と治療が必要になりますので、お悩みの方は我慢せず受診して下さい。

日中の過ごし方を見直すことで、夜間のトイレ回数を減らし、快適な生活を過ごしましょう。

訪問看護ステーションゆたかの 山本 陽子

12/20(金)

### フラワーアレンジメントを楽しむ会

同じ花材なのに個性あふれる作品が勢ぞろい! おしゃべりもまた楽し ♡



## 川柳サークル

☆十一月 お題「触れる」 水口 万里子選

○秀句・親の荷に 触れて身に沁む 喜寿むかえ

○佳句・行き先は 白杖の先 羅針盤

〃 三度蒔き やっと出た芽に そっと触れ

〃 高熱の でこにそっと触れ おまじない

〃 番茶すすり 触れて眺めて つるし柿

○軸吟・身にしてみて 心に触れる 人の難

☆十二月 お題「店」 糸井 邦子選

○秀句・店員の 手を借りレジで 老いふたり

○佳句・高い品 夫にねだる 主婦の技

〃 まず値札 ブティックの服 あきらめた

〃 手を繋ぐ 父と夜店の 古本屋

〃 会話なく なんでも注文 指先で

〃 詰め放題 袋の口は 結べない

○軸吟・夕方の 半額シールに まっしぐら

○秀句・ぼろザイフ 修理したとて 金増えぬ

○佳句・美容外科 出てくる人の 目鼻立ち

〃 傘寿まで 部品変えずに 生きてきた

〃 七十路 部品交換 出来たらな

〃 母のカバン 修理し 思い出にひたる

○軸吟・嘸む嘸む嘸む 修理し入れ歯 味馴染む

☆リレー川柳

ダンボール 頭つかって リサイクル

氣ついてた 孫の彼女は ギャルですよ

歩こうよ 膝痛、つとぶ 万能薬

あかぎれが 母のかかをと 直撃す



房枝

きく江

葉子

久美子

房枝

万里子

房枝

静代

きく江

万里子

泰子

静代

邦子

久美子

万里子

きく江

静代

万里子

房枝

## 映画サークル

午後2時～

5月17日(土) バルトの楽園



バルトの楽園 2006年 日本 134分

第1次世界大戦中、徳島県鳴門市の板東俘虜収容所で起きた実話をもとに描いた人間ドラマ。収容所の所長・松江豊寿の人道的な計らいによってドイツ人捕虜と収容所員、地元住民が交流を深めていき、ドイツ人たちが感謝の意をこめて、ベートーベンの「交響曲第九番 歓喜の歌」を日本で初めて演奏するまでを描きだす。松江所長役で松平健が主演。「ベルリン・天使の詩」「ヒトラー 最期の12日間」の名優ブルーノ・ガンツがドイツ人将校で共演する。

6月21日(土) 八犬伝



八犬伝 2024年 日本 149分

山田風太郎の同名ファンタジー小説を実写映画化。里見家にかけてられた呪いを解くため、運命に引き寄せられた8人の剣士たちのダイナミックな戦いを描く。人気作家の滝沢馬琴は、友人である絵師の葛飾北斎に構想中の物語を語り始める。八つの珠を持つ八犬士が集結し、里見家の呪いと戦うために過酷な旅に出る物語だった。物語に引き込まれた北斎は続きを聴くために馬琴のもとを訪れるようになり、2人の奇妙な関係が始まる。その連載は馬琴のライフワークとなるが、28年の時を経て、クライマックス間近で馬琴の視力が失われ始める。完成が絶望的ななか、義理の娘から意外な申し出が入る。

## 歩こう会サークル

午後1時30分集合

○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。(Tel.68-5070 友の会、  
090-8791-3946 平井、090-3618-1360 廣谷) ※参加費 100円

### 天橋立水路散策(宮津市)

3月24日(月) 予備日26日(水)

### かぶと山・ミルク工房そら

5月19日(月) 予備日21日(水)



### 吉田のしだれ桜(舞鶴市)

4月7日(月) 予備日9日(水)

### 銚子山古墳(網野町)

6月9日(月)

予備日11日(水)



### 今後の予定

3月15日(土) 8:00 花壇の整備  
14:00 映画「銀河鉄道の父」  
24日(月) 13:30 歩こう会「天橋立水路散策」  
25日(火) 14:00 川柳サークル  
4月7日(月) 13:30 歩こう会「吉田しだれ桜」  
**19日(土) 14:00 定期総会**  
**15:00 九条の石碑除幕式・講演**  
4月22日(火) 14:00 川柳サークル

5月17日(土) 14:00 映画「バルトの楽園」  
19日(月) 13:30 歩こう会「かぶと山  
ミルク工房そら」  
27日(火) 14:00 川柳サークル  
6月9日(月) 13:30 歩こう会「銚子山古墳」  
6月21日(土) 14:00 映画「八犬伝」  
24日(火) 14:00 川柳サークル

### 編集後記

私は、相次いで出された二つの大阪高裁の判決に大きな関心を抱いていました。

一つは、聴覚障害のある子どもが交通事故で亡くなり、その逸失利益(将来得られるはずだった収入)は健常者の8割に算定した地裁判決を覆し、健常者と同じ基準での算定を認めた判決を下したことです。その判決は運転手側が上告をしないことで確定しました。障害がある故に減額するという強い違和感をもっていましたので、今回の判決の確定は心から喜べるものでした。

次は、森友文書の不開示を認めず、開示すべきであるという判決が確定したことです。私は公的な文書はできうる限り公開すべきであると思っていました。これからは黒塗りの文書の公開などではなく、国民にきちんと全容を明らかにしていくべきであると思います。

人が同じように大切にされること、知る事が出来る権利が保障されること、この二つの判決を私の暮らしの中にかかしていきたいと思います。

最後に、粘り強く裁判をたたかわれた親御さん、配偶者の方に心からの敬意を感じています。

白岩 美芳

