

No. 52 2023年1月

京都左京健康友の会
友の会だより編集委員会京都市左京区田中飛鳥井町89
TEL 712-9088 Fax 712-5088
tomonokai@shinwakai-min.jp京都左京
健康友の会だより●会員数——
2022年8月末現在 7457人
2022年11月末現在 7492人
(+124, -89)
●いつでも元気——
11月末現在発行部数 713部あけましておめでとうございます
2023年、皆さんはどんな年にしたいですか？

左から澤井さん、上西さん、山田さん

新春座談会として、友の会副会長の上西昭三さん（よもぎの会支部）、澤井恵子さん（三錦支部）、山田美智子さん（北白川支部）に昨年のふり返りと今年の抱負を語ってもらいました。

皆さん、昨年を振り返って
みていかがでしょう

上西 昨年はコロナ禍で
苦勞しながらも、これま
でとは違った会員拡大が
できていたように思いま
す。よもぎの会支部では
一年の半分ほど、定例で
早朝気功を開催して、そ
こに来てくれた方が入会

してくれました。取り組
みへの参加を通じて仲間
が増えたということが特
徴ではないかと思っています。

山田 コロナ禍で、人々
の健康について考える意
識が高くなったのかなと
思います。だから、友の
会が掲げる「健康づくり」
「まちづくり」のフレー
ズに関心を持っていただ
け。それで「入

会しよう」と思う
人が少なくありま
せん。

澤井 コロナ禍も
3年目になり私も
地域の人たちも、
はじめは制限され
ていた「人と会っ
て話し、交流でき
る場がほしい」と
いう要求を率直に
出して、それを取
り組みの原動力に
する事ができまし
た。皆で集まって
体操をする、それ
だけで気分も体も
軽くなって開放的
になっていったよ
うに思います。

今年はどんな友の会活動
にしたいですか？

山田 今年は支部どうし
の交流をもっとしてみ
たいですね。

上西 そうですね。歩こ
う会企画や文化交流のサ
ロンをしている支部、見
守り活動に力を入れてい
る支部、オンラインに力
を入れて仲間を増やして
いるところなど、支部に
よって得意な部分、大事
にしているものがあるの
で、知恵の貸し合いとい
うか、交流することでも
つとよい取り組みができ
るようにしたいですね。

ね。支部や地域を超えて
交流できる場を取り戻し
たい。よく知らない人ど
うしても、顔を合わせた
事があれば街で見かけた
ときに声をかけ合うこと
ができるし、そういうつ
ながりって大事だと思い
ます。友の会まつり、半
日でもいいし工夫してで
きなかなあ。地域を超
えて、集まれる、顔が見
れる、友の会の仲間だと
いう事が分かる、そんな
関係になれたらいいな
と思っています。

今年の抱負は？

上西 健康と笑いを大切
にしながら頑張りたいで
す。

山田 80歳になったので
いつなるとき、何があ
ってもおかしくないです。
引き継げる人にたくして
無事に引退できるように
今年も頑張ります。（笑）

澤井 私は、友の会まつ
りを今年こそしたいです
（笑）



見守り訪問の様子

座談会を振り返って

の会の仲間と楽しく過ご
したいです。私は120
歳まで生きる予定です。
（笑）
上西 皆さん、本年もよ
ろしくお願いいたします。

コロナ禍で健康づくり
への意識が高くなった
今、私たち健康友の会の
出番の時ということだ
ね。会員の皆さん積極
に取り組みに参加いた
だき、みんなで健康づく
り、地域まるごと健康づく
りを実践していきましょう。
本年もどうぞよろしくお
願いいたします。

※よもぎの会支部
東洋医学の研究や啓蒙を
目的とし、様々な地域の
会員でつづっている支部



大原支部サロンの様子

コラム

健康づくり
私の場合②

修二の坊主

抗加齢は、正しい知見と新しい食習慣で

人間は老いから逃れられませんが、老化を少しでも防ぐ方法はいろいろあります。

私は食事の改善が一番手取り早い方法で成果も見えやすいと考え、抗加齢の新しい知識の習得から始めようと数冊の本を買って求めました。読んでみるとこれまでの知識がだいぶ変わっていることに驚きました。知識を得た以上早速実践しました。内容は、
1) 主食の米飯は玄米に切替る 2) 5色以上の生野菜にわかめ、ボイル大豆を加えサラダを作り3食食べる 3) 魚、卵、納豆は1日1回以上食べる 4) 肉は鶏肉のみ。他に、出来るだけ食べない方がよいものとして ①トランス脂肪酸の類（マーガリンなど） ②添加物の多い食品 ③糖質の多い飲み物、お菓子類。

この様な食習慣に切り替えた結果でしょうか今年9月の健診では、血管年齢が30歳若返っていました。



11/12 (土) あすかい病院・加瀬早織医師（家庭医療学）を講師に、会場参加11名、オンライン9名の参加で開催。

『子どもの心肺蘇生』

子育てサークルママ＆ベビーの会主催

「赤ちゃんの胸を押す強さはどのくらい？」「体が濡れている場合、AEDを使うことも大丈夫？」など質問が飛び交います。会場では医療用の人形を用いて、オンラインの参加者も枕やぬいぐるみを相手に練習をしました。発見したら速やかに処置を始め、同時に救急車を呼び、周囲に助けを求めるなどやる事が沢山あります。皆、緊張と焦りのなか状況に応じて判断して動くのは大変だという事を実感。「実際に体を動かして練習した経験がある」といざというときのずいぶん

ママ＆ベビーの会は子育てサークルです。今後も役立つ学習や交流を計画していきたいと思っています。



11/29 (火) 健康友の会社保平和委員会と川端診療所原水禁実行委員会の共催で開催。4会場をオンラインでつなぎ、参加は友の会員29名、職員10名でした。あすかい病院中川裕美子院長を講師に迎え、従軍看護師だったお祖母さんの戦争体験を中心に語っていただきました。ひとたび戦争になったら医療従事者は間違いなく戦場に駆り出されるということ。実際に軍とともに戦地へいった医師、看護師の人数などリアルなデータとともに、亡くなった人だけでなく帰って来た

人のその後の人生にも大きな影を落としていた実態などが語られました。講演後の交流でも参加者から戦争体験が語られたり、戦争の恐ろしさが子どもに思うように伝わらない経験から、次世代にどのように伝えていったら良いのか悩んでいるという声や、憲法の話をしてほしいという要望が出されました。憲法9条が変えられようとしているこの時代、私たちにできることを地道に続けていきたいと思っています。



従軍看護師だった祖母の戦争体験

平和企画 中川院長が語る！

- 参加費 月謝、会場使用料あり
- 写真サークル
定例 第3土曜 10時～11時
場所 あすかいホッとスペース
 - らくらくピアノサークル
定例 第1・3金曜 13時半～14時半
場所 山田さん宅（北白川久保田町）かオンライン（ZOOM）
 - ウクレレサークル
定例 第2土曜 10時～11時
場所 あすかいホッとスペース
 - 絵手紙サークル
定例 第3木曜 14時～15時
場所 あすかいホッとスペース
 - 歩くサークル
年1回、季節のよい時期に開催。目的地を決め、5～10キロほどを歩きます。
 - ちくちく部
（裁縫）ハンドメイドサークル
定例 月2回 20時半～
場所 オンライン（ZOOM）
 - 気功サークル
定例 第3水曜 15時～16時
場所 左京西部いきいき市民活動センター
 - 30～40代の健康づくりサークル
対象 左京区に住んでいるか働いている30～40代の方
月1回程度、不規則開催
 - 布切りボランティア
定例 毎月第2・4水曜日 14時～15時
場所 昭和企業組合会議室
 - 集合 13時 友の会事務所

インフォメーション

月間の取り組み あれこれ

上高野支部

地域訪問で仲間を増やしました



大原支部

サロン（月1回）で文化交流



北白川支部

よもぎの会支部

早朝気功太極拳7回連続で開催！



吉田支部

特殊詐欺について学びました



岡崎支部



歩こう会企画で宝ヶ池散策

「介護保険について」をテーマに健康づくり懇談会

鴨東支部



秋の植物園散策

フレイル予防を学ぶ懇談会

修学院支部



曼殊院門跡で紅葉を堪能

修学院第二支部



下鴨葵松ヶ崎支部



月間企画『地域まると健康チャレンジ』の報告は1/15がメ切です。 まちづくりセンターへ報告書をご提出ください。

暮らしに役立つ制度 30

介護保険の仕組み⑤

今回は介護保険サービスについて、在宅と施設に分けて説明しました。今回は介護保険で利用できる高齢者施設についてご案内します。

①介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

「特養」の略称で呼ばれることがあり、介護保険上は介護老人福祉施設と言われます。在宅生活が難しくなった場合、日常生活全般の介護や健康管理を行う住まいの場所となり、終の棲家とも言われます。原則要介護3以上の認定を受けた方が申し込みできる住まいの施設です。

②介護老人保健施設
老健と略称されリハビリ

在宅復帰の施設です。退院後直ぐに家に戻れない場合などに入所して、医学的管理の下で介護、看護、機能訓練その他必要な医療の下、家の生活に戻れるよう支援する施設です。1か月から3か月内の入所期間で、要介護1から5の方が利用できます。

③介護医療院

「療養型病床・慢性期医療の在り方に関する検討会」を経て2018年の介護保険改正でできた施設です。元々療養型病床を抱えていた病院に併設されることが多く、入院後に家に帰ることが難しく長期にわたる療養が必要な方の、療養と生活のための施設となります。要介護1から5の方が利用できる施設です。

④特定施設生活介護（有料老人ホームなど）

介護保険で利用する施設ですが、保険の自己負担部分に加え、更に実費が必要となる有料の施設となります。住宅型と介護付きの有料老人ホームがあり、要支援1・2から要介護5の方が利用できる施設です。医療的ケアへの対応や、終身

看取りまで対応できるなど様々な特徴を持った施設があり、高額な費用が必要になります。

⑤認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

1フロア当たり9人の認知症を抱える高齢者がそれぞれ個室を持ち、食堂やリビングを共用し、家庭的な雰囲気の中で共同生活を行う施設です。要支援2から要介護5の認知症を抱える方が利用できる施設です。※要支援1の方は利用できません。

	介護度など	期 間	目 的
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	原則要介護3以上	指定なし	住まいの施設
介護老人保健施設	要介護1～5	1～3か月	リハビリ、在宅復帰
介護医療院	要介護1～5	長期間	療養と生活
特定施設(有料老人ホームなど) 生活介護	要支援1. 2～要介護5	施設による	住まいの施設
認知症対応型共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)	要支援2～要介護5で 認知症疾患あり	長期間	認知症ケア

正解者の中から5名の方に
1000円のギフト券をプレゼント！

新 春

お年玉クイズ

【問題】

中川院長の祖母の職業は？

1. 看護師

2. 教 師

3. 医 師

応募は、氏名、住所、電話番号を明記の上、ハガキ、FAX、メールで友の会までお送りください。宛先は一面左上に掲載。あなたの近況やたよりの感想、友の会活動へのご意見などもお寄せください。

病院 調 理 師 のおすすめレシピ No.39

旬のかぶで
パパッと一品！
こまめに野菜を
取りましょう。

かぶと塩昆布の
浅漬け

もしくは包丁で切る。

② 材料をすべてボウルかビニール袋に入れ、混ぜ合わせる。30分後位から食べごろになる。

③ 器に盛り付け完成。

材料

かぶ 小2個（中1個）約200グラム位

塩昆布 ひとつまみ（5～7グラム位）

酢 大さじ1

砂糖 小さじ1

※お好みで、かぶの葉、とうがらしを適量入れても良い。

作り方

① かぶの皮をむき、2～3ミリ位にスライサー、

カロリー 47Kcal 塩分 約1.6g

無料法律相談

毎月 第1.3木曜日 午後2時～4時

完全予約制

京都法律事務所、京都第一法律事務所の弁護士が相談に応じます。

ご予約・お問い合わせ
電話 075-712-9088

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2023 1 月号 380円 好評発売中

若者の無低プロジェクト 北海道

けんこう教室 共同組織は健康に“効く”

厳冬のウクライナ

うちでも元気 レッツ体操

まちのチカラ 長野県木島平村

食と健康 簡単♪中華おせち

発行＝熊本県健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

おすすめ記事

P6 共同組織は健康に“効く”

友の会の活動は、参加するだけで健康づくりに効果があります。それはなぜなのか、こちらの記事を読んでみてください。そして本年も、皆さんとともに友の会活動をすすめていきたいと思います。