

No.46 2021年8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
712-9088(直通) 712-0518
tomonokai@shinwakai-min.jp

京都左京 健康友の会だより

2021年7月31日現在
会員数 7670人
協力金残高 5億4982万7228円
基金残高 1億4222万7098円

今だから、人と人とのつながり 月間を成功させよう!

健康友の会拡大強化月間
2021. 9~11

2021年2月~4月にかけて、友の会員さんを対象に『あなたとあなたの大切な人を孤立させないためのアンケート』に取り組みました。長引くコロナ禍で、私たちの生活に足りないもの、失ったものがこのアンケートを通じて浮き彫りになりました。友の会拡大強化月間では、人と人とのつながりと安心して暮らせるまちづくりをテーマに、コロナに負けない友の会をつくりたいと思います。

声をあげよう!

健康づくり



2017年の様子

足腰が弱くなったり、ストレスが増えたという方がアンケートの結果からも多くあります。この月間では気力と体力を、秋の空の下で取り戻しましょう。

よひー。

歩いこな企画

友の会では秋の空の下、外へ出てみんなで歩く企画をします。初めてでも一人でも大歓迎!



シーサー体操

転倒予防に効果のある体操です。地域の何人かで集まつたり、家で映像を見ながらおなじみでできます。

友の会では地域ごとに、会員



2019年の様子

仲間を増やそう

やその地域に住まつ方々を対象にした、健康づくり、まちづくりに関わる内容の懇談会を行います。

(詳細は2面)

訪問行動

まいります。友の会では、顔を合わせて交流できる取り組みをすすめています。

地域の会員さんや、友の会に入つていただきたい方々への訪問をします。困りごとや不安など、何でもお話し下さい。

オンラインでつながり

た、総選挙に向けてこれらの社会情勢を学んだり一緒に考える場をつくり、投票行動につなげたいと思います。

コロナ禍での取り組み

た、総選挙に向けてこれらの社会情勢を学んだり一緒に考える場をつくり、投票行動につなげたいと思います。



コロナの感染状況によっては、直接集まるのが難しいときもあります。そんなときは、家にいながらオンラインで交流してみましょう。

(詳細は2面)

健康友の会は、社会保障を守り、命と人権を守りぬく運動をすすめています。お金の心配なく国の責任で安心して暮らせる社会へ署名・改憲発議への反対署名・コロナ禍から府民のいのち・暮らし・生業と雇用を守る緊急要請署名など、各種署名の取り組みをすすめます。そして署名を切り口に、暮らしやすいまちづくりに向けて、地域の方々の声を聞いていきましょう。



2017年の様子

レッツゴー シーサー体操



あなたも、
はじめましょう！



沖縄の伝統芸能エイサーで使用される楽曲に乗せて行う体操です。楽しく体を動かしながら、転倒防止のトレーニングができます。DVDを無料で差し上げますので、ご希望の方は友の会事務局へお問い合わせください。（712-9088）

シーサー体操で
足腰を丈夫に
しよう！

YouTubeで見ることができます。

URL <https://youtu.be/Skh0isjjylQ>

QRコードから見ることができます。→

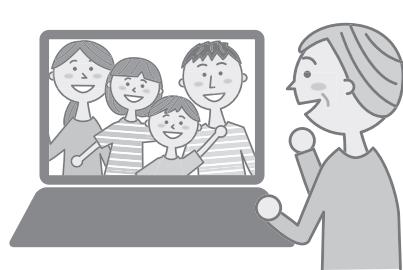


人數制限を設け、完全申込制とします。お申込みいただいた方に、当日の具体的なご案内をします。
尚、緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置が出ていたら中止します。

LINEで
お喋り、交流

医療
懇談会

コロナの感染状況によつては、直接会うのが難しいときがあります。そんなときは、家にいながらオンラインでつながってみましょう。友の会の仲間とはもちろん、友人やお孫さんとも



懇談会は支部ごとに企画します。健康や介護に関わ

る制度については、専門の職員が講師として参加しレクチャーします。また、これまでにも安心して住み続けられるまちづくりをテーマに、特殊詐欺の被害に合わない為の学習会や、認知症の方を地域で見守るにはといった内容の懇談会も開いてきました。皆さんがあなたのなかで気になっていること、知りたいことを取り上げてみましょう。

青空の
したで

歩こう会企画

日程：10/19 (火) 時間：10:00-11:00

コース：哲学の道～蹴上インクライン



日程：11/16 (火) 時間：10:00-11:00

コース：平安神宮～八坂神社



お問い合わせ

左京健康友の会事務局

平日9-17時、土曜9-12時 075-712-9088

シーサー体操DVD、オンラインの相談・サポートの希望、歩こう会企画への参加申し込み、医療懇談会に関心のある方は、ぜひ気軽にお問合せください。

京都左京健康友の会 第9回定期総会 コロナ禍の下、2年ぶりに無事開催！

会場 44人 オンライン参加 20人 全体 64人が参加！

第9期 京都左京健康友の会 役員名簿

会計監査	幹事	副会長	会長	事務局次長		事務局長
				北白川	岡崎	
伊藤	杉野	松浦	岡崎	藤井	北白川	小坂 遠藤
英利	寿信	素子	晃子	直樹	都築	中川 伸子
山本	太郎	敷田	北白川	藤井	吉田 上西	山田 美智子
		榮子	よもぎの会	中松 清	昭三	よもぎの会
				仲祥子	照野	中井 伸子
				眞佐子	養正養徳	山田 真佐子
				眞聰	養正養徳	熊谷 靖子
				澤井 恵子	三錦	澤井 恵子
				あゆみ		白井 あゆみ
				那須 たみ子	太原 藤倉	長江 白井
				牧子	久保 齊	修学院 修学院

2021年6月27日(日)
京都左京健康友の会第9回定期総会を開催しました。当初は6月8日(日)を予定していましたが、「緊急事態宣言」の延長により総会も延期を余儀なくされました。昨年は新型コロナウイルス感染症の急拡大を受け中止となり、約2年ぶりに開催することができました。

今回の開催を巡って当初は教文センターの大ホールでの開催を計画しましたが、一堂に会することによるリスクを勘案し、部屋を分けた分散会場方式でのオンライン開催としました。いづものお楽しみ企画（食事の提供や余興）なども行わ



度のまとめと今年度の方針、決算・予算、規約改正、役員体制の提案をおこない、

無事承認されました。指定報告は「鴨東支部の名称変更」と「大原支部の結成」についての報告をいただきた。

若井会長挨拶の後、昨年度のまとめと今年度の方針、決算・予算、規約改正、役員体制の提案をおこない、

方針の提案では事務局からも、今年度は①健康づくり②つながりづくり・支えあい活動③平和・憲法・社会保障を守る運動④地域で楽しい支部活動⑤友の会を大きく⑥民医連事業所との共同柱にコロナ禍でも工夫

して活動していくことが強調されました。

コロナ禍での総会となりましたが、会員・職員の多くのみなさんのご協力で開催することができました。まだまだ困難な日々が続きます。創意工夫でこの難局を乗り切り、会員のみなさんと協力して役員一同奮闘してまいります。

鴨東支部

「診療所を支える組織」

から「地域の健康づくり、まちづくりとともに考える組織」に生まれ変わりました。聖護院・川東・新洞学区を対象地域に、地域訪問、ミニ懇談会などを通して友の会の存在を知らせています。学区内のスーパー・マーケットの閉鎖が噂される中、住民のくらしを支える活動を幅広い人々で取り組んでいきたいと思います。高齢者の一人暮らしが多いこの地域で、ひとりぼっちにさせず、困りごとがあれば相談できるようどろとして、健康づくりや安心して住みつづけられるまちづくりをします。

大原支部

昨年11月29日に会員約80

名、事務局5名で発足しました。卓球クラブも作り、気軽に集まる場として地域の方々に存在を知らせています。友の会の取り組みのなかで、健康維持に対する知識、高齢者に対する福祉政策や制度に関する学びたいと思ってあります。地域のみなさんと様々な活動を楽しく、時にはトラブルもあるでしょうが、生き生きと進みたいと思ってあります。どうか宜しくお願ひ致します。

友の会大腸がん検診 キャンペーン実施

～ポリープが見つかった人も～

今年度も4月から5月にかけて友の会大腸がん検診

友の会会員さんの事例から

あすかい診療所歯科に定期通院中のある会員さんは、大腸がん検診をすすめられ、「無料で受けられるのでは非ご主人も一緒に」と便潜血キットを2人分持ち帰られました。ご主人も検査を受けられた結果は陽性。その後医療機関を受診、大腸内視鏡検査にて多数のポリープが発見されました。悪性ではなかつたものの手術して摘出する運びになりました。悪



友の会会員の健康診断についてのみならず定期的に健康診断を受けましょう。あすかの会から一部補助もありますので是非ご利用下さい。

診断を受けられた場合は友の会から一部補助もありますので是非ご利用下さい。

暮らしに役立つ制度 24

介護保険以外の高齢者保健福祉サービス



給付品目

- 紙おむつ
- 尿取りパッド
- 食事補助具
- 介護用肌着
- 清拭剤
- ホルダー・パンツ
- 介護ねまき
- 食事用工具
- プロン
- 防水シーツ（介護用）
- 使い捨て手袋
- ドライシャンプー
- 消臭剤
- ウエットティッシュなどです。

利用できるのは

内容は 在宅で寝たきりや認知症の高齢者を介護されている家族などが、介護保険の給付対象にならない、おむつやその他の介護用品と交換できる給付券を使うことができるサービスです。

介護保険を「利用中の方も多数おられる」と思いますが、介護保険以外でおむつや介護用品と交換できる給付券があるのをご存じですか？ご利用できる条件はありますが、「ご本人やご家族さんに是非ご活用いただければと思います。

●家族介護用品給付事業

内容は 在宅で寝たきりや認知症の高齢者を介護されている家族などが、介護保険の給付対象にならない、おむつやその他の介護用品と交換できる給付券を使うことができるサービスです。

利用方法

各区役所・支所の窓口で給付券と介護用品のカタログなどを受け取っていただけます。（給付券で引き換えできるのは、

京都市が指定した取り扱い業者に限られますのでご注意ください）そのカタログの中から自由に商品を選んで取り扱い業者に注文すると、注文した介護用品を配達してもらいうことができます。

ご相談は

詳しく述べ、担当の介護支援専門員（アマネジヤー）にご相談ください。

申請の時期により、給付券の枚数が変わります。

申請の時期	給付券枚数
4月から5月	5,000円×12枚
6月から7月	5,000円×10枚
8月から9月	5,000円×8枚
10月から11月	5,000円×6枚
12月から1月	5,000円×4枚
2月から3月	5,000円×2枚

申請は

各区役所・支所の健康長寿推進課高齢介護担当窓口です。申請に必要な書類は・要介護「4又は5」の認定を受けている高齢者の介護保険被保険者証（写しでも可）。

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

編集後記

益川敏英さんが81歳で亡くなられました。左京健康友の会の会員さんでもあり、『いつでも元気』誌に登場されたこともあります。科学者として核兵器廃絶や憲法を守る運動に携わってこれられた益川氏は、2008年にノーベル物理学賞を受賞した際にも記念講演の中で、研究の紹介に加え自らの戦争体験にも触れたスピーチをされました。「ノーベル賞を受けるような研究は、人類の発展に貢献することもあれば戦争の道具にもなりうる。科学に携わる人間は身にしみて感じていなければいけない」との思いからだつたそうです。（中）

病院調理師のおすすめレシピ No.33

なすの肉味噌あんかけ

●材料 3人前

なす	3個	鶏ミンチ	100グラム
赤味噌	20グラム	酒	小さじ1
砂糖	大さじ2	水	50cc
おろし生姜	少々	油	大さじ1
片栗粉	少々		

●作り方

- なすを8等分ぐらいのくし型に切り水にさらす
- 鍋に酒 鶏ミンチ おろし生姜をいれ火にかける
- ②に火が通れば、水 砂糖 赤味噌をいれ水とき片栗粉でとろみをつける
- フライパンに油をいれ水切りしたなすを炒める



⑤炒めたなすを皿に盛りつけ、③をなすの上にかけて出来上がり

・余った肉みそは、豆腐やキャベツ、ごはん等にも合います。
・カロリーが上がりますが、なすを揚げても美味しいです。

1人分 塩分 約0.9g 熱量 149kcalカロリー

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2021.9月号 380円 好評発売中

独自の冊子で健康づくり

けんこう教室 在宅医療がめざすもの（下）
うちでも元気 体操&脳トレ
すべての被害者救済を 水俣病
まちのチカラ 島根県隠岐の島町
食と健康 防災ごはんの賢い食べ方



おすすめ記事

P26

タイトル：“命の切り捨て” ゆるさない

お金のあるなしで命が切り捨てられることがあってはなりません。「無料低額診療事業」を広く知せることは、病院よりも地域で活動する私たちの力が大きいと感じます。