



はんなん医療生協 ニュース

阪南医療生活協同組合 〒596-0004 岸和田市荒木町2-2-18 ☎072-441-8881 ✉mail@hnc.or.jp

第9回 バスツアー

早春の近江路へ

世界文化遺産を訪ね 温泉で手足を伸ばす

4月1日(日)第9回バスツアーがおこなわれました。114人を乗せた3台のバスは、診療所前を朝8時過ぎに出発、一路近江路をめざしました。眼下に琵琶湖と大津の街を見下ろしながらドライブウェイを登って、2時間余で比叡山延暦寺バスセンターに到着。

伝教大師最澄が1200年前に開き、高野山金剛峰寺とともに平安仏教の中心だった延暦寺は、世界文化遺産に登録されています。広い境内には約150の堂塔が散在、1時間半ほどの時間でまわられたのは、東塔といわれる地域だけでしたが、織田信長の焼き討ちの後、徳川家光の命で再建されたという国宝の根本中堂をはじめ、水琴窟が美しい音色をひびかせている阿弥陀堂、大講堂、文殊楼など、歴史を重ねた建造物が厳かな雰囲気をかもし出していました。鐘楼で鐘を搦く人、根本中堂を拝観する人、カメラをむける人。参加者は、さまざまに楽しんでいました。4月とはいえ、山上は時おりみぞれが降る寒さで、売店で甘酒をすする姿もみられました。



参詣人で賑わう延暦寺大講堂

11時30分すぎに延暦寺を後にしたバスは、雄琴温泉へ。湖畔にたつ琵琶湖グランドホテル・京近江の2階の広い宴会場で、黒石理事長の音頭で乾杯のあと、おいしい料理に舌鼓を打ちました。会場はテーブル式で、食事は品数も多く好評でした。窓のすぐ外の琵琶湖では、釣りをする船人の姿もみられました。そのあとは温泉へ。大きなガラス窓のむこうに広がる琵琶湖を眺めながら、広い浴場でゆっくり手足を伸ばすと日ごろの疲れも忘れるほどでした。

食事を終えたあと、琵琶湖大橋を渡って、野洲市の鮎家の郷に到着。お土産を買い込み、帰路に着きました。名神高速で渋滞にあい、予定より帰着が遅れたほかは、たいした事故もなく無事にツアーを終えました。



鐘撞きに挑戦



ちょっと一服

阪南医療生活協同組合 第21回通常総代会開催の公告

2012年4月1日 阪南医療生活協同組合
理事長 黒石 光男

つぎのとおり、第21回通常総代会を開催します。

日 時 2012年6月17日(日)
午後1時30分～4時30分
場 所 阪南医療生協2F
議 題 2011年度事業報告および決算報告承認の件
2012年度事業計画および予算案承認の件 ほか



おいしかった昼食

これでは安心して暮らせません

4月から医療・介護 負担増が目白押し

4月から医療・介護をはじめ、社会保障各分野での負担増が目立っています。医療・介護分野での負担増、給付減は右表のとおりです。ことしは、2年に一度の後期高齢者医療の保険料改定と3年に一度の介護保険料の改定が重なるため、高齢者の負担増が大きくなっています。

一方で、「物価下落」を理由に年金が0・3%削減され、国民年金は満額78万9800円が78万6500円に、月額で200円減の6万5541円に、厚生年金は専業主婦のいるモデル世帯で、月700円減の23万940円に下がります。

生活援助 時間短縮を撤回させましょう

介護では、生活援助の時間を60分から45分に短縮する介護報酬の改定がおこなわれました。60分でも大変だったのが、45分では質の低下を招きかねません。介護現場の「45分では生活援助はできない」という声に押されて、厚労省は3月16日付の「介護報酬改定に関するQ&A」で、「これまで提供されてきた60分程度のサービスや90分程度のサービスを45分以上の生活援助として位置付け、見直し後も継続して提供することは可能」としました。これを受けて大阪市や川崎市、広島市などで、生活援助の不適切な時間短縮は指導の対象になるとの指導通知を出しました。各自治体に「これ

医 療	協会けんぽの保険料引き上げ 全国平均で9・5%→10・0%に（労使折半） 大阪は、9・56%→10・06%に。 月収28万円の人で月700円増。28万円+賞与2ヵ月として、年間の本人負担9800円増で19万円7千円に。
	国民健康保険料(税)の引き上げ 岸和田市で最高限度額が66万円→73万円に引き上げ。平均8・36%の引き上げ。他市町でも引き上げの動き
	後期高齢者医療制度の保険料引き上げ 75歳以上の人を対象。全国45都道府県で保険料引き上げ。大阪は、平均で月6640円→7098円に、458円、6・9%の引き上げ。
介 護	介護保険料引き上げ 65歳以上は全国平均で月4160円→5000円程度に引き上げ。大阪は、平均月4490円→5006円に。11・5%の引き上げ。阪南地域では、熊取、岬を除く8市2町で値上げ。岸和田は4600円→5483円に19・2%の値上げ、忠岡は4673円→5097円に9・1%の値上げ。（大阪社保協調べ） 40歳～64歳では、平均月181円増の4697円(労使折半)に。
	ホームヘルパーのサービス短縮 生活援助の基本時間が60分→45分に。

までどおり時間提供できる」との指導をさせていくことが大切です。

経済的發展を理由に労働者の健康をないがしろにできない

泉南アスベスト第2陣訴訟 国を再び断罪

泉南アスベスト国賠第2陣訴訟で、大阪地方裁判所は3月28日、アスベスト被害にたいする国の責任を認め、被害者33人のうち29人に総額1億8043万円の賠償を命じる、原告勝訴の判決を言い渡しました。大阪高裁は昨年8月、第1陣の控訴審で原告逆転敗訴の不当判決を言い渡しましたが、これを超える、きわめて大きな意義をもつものです。これで、国は2度にわたって断罪されたこととなります。

判決は、1959年ごろにはアスベスト被害が深刻なものであることが明らかになり、重大な健康被害がであることを予見できたのに、1960年4月から71年4月まで国が旧労働基準法にもとづく規制権限を行使せず、工場に局所排気装置の設置を義務づけなかったのは違法だと指摘し、経済的發展を優先させるという理由で、労働者の健康をないがしろにすることは許されないと批判しました。判決は労働者だけでなく、工場に出入りしていたアスベスト運送業者にたいしても賠償を命じており、この点は第1陣訴訟の地裁判決より一歩ふみこんだ判断ということが出来ます。

(2)2012年4月号 阪南医療生協ニュース



第2陣判決を基準に早期全面解決を

原告・弁護団は、第2陣訴訟の被害者33人のうち15人が提訴前に死亡しており、「命あるうちに解決を」と国にたいして「第2陣判決を基準にした早期全面解決」を求めましたが、国は4月6日、「上級審の判断をあおぐために」などとして、不当にも大阪高裁に控訴しました。これにたいし原告・弁護団は声明を発表し、早期全面解決を強く求めるとともに、裁判では第2陣地裁判決の不十分性の克服と第1陣最高裁での逆転勝利にむけて全力でとりくんでいく決意を表明しました。

早期全面解決と裁判勝利をめざす運動を發展させるため、これまで以上に支援活動をつよめる必要があります。

あなたは大丈夫？

睡眠中、呼吸がとまっていますか

夜眠っているあいだに、「呼吸がとまっているよ」といわれたことはありませんか。睡眠時無呼吸は、舌根によって上気道という肺までの空気の通り道がふさがれて、一時的に呼吸がとまる状態をいいます。その結果、起こるさまざまな症状を睡眠時無呼吸症候群といいます。

無呼吸で死亡することはありませんが、心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中の原因になることがあります。太っていて大きないびきをかく人、寝ているときに、いびきが中断する人、昼間眠くなる人

などは、要注意です。阪南医療生協診療所で睡眠時無呼吸症候群の診察をはじめています。毎月第2・第4月曜日の夜、担当は溝口伸先生です。一晚簡単な器具(写真)をつけて簡単な検査します。心配な方はぜひ、診察を受けてみてください。



薬膳料理を学びました

東岸和田支部が総会で



東岸和田支部は3月18日、第2回目の総会を開催、16名が参加しました。過去1年間のとりくみのまとめと、今後1年間の方針を決めたあと、吉井町支部の古門秀子さんを講師に迎え、薬膳料理の講習会をおこないました。日々の暮らしのなかで、その日のからだの状態に合った食べ物を取り入れるのが「薬膳」で、特別な材料ではなく、身近にある材料を使って料理をしますと説明を受け、2時間かけて湯煎でつくる蒸し粥など7品(メニュー参照)を作りました。馴染みのない食材もありましたが、からだが喜ぶものばかりでした。「良薬口に苦し」と覚悟して参加された方からも、食べやすく美味しさと感想がよせられ、大好評でした。



男性も腕ふるいました。左端は講師の古門秀子さん

当日のレシピをいくつか紹介します。

●蒸しがゆ(2人前)

【作り方】① 白米 半カップを洗って蒸し器の中の容器にいれ、約7倍の水(3・5カップ)を加えます。蒸し器の底に、四つ折にした布巾を敷いた上に乗せます。まわりの水を、中の容器の高さ3分の2ぐらいまで入れ、火にかけます。② 最初は強火にかけ、沸騰したら弱火にして、約1時間蒸します。

③ おかゆにクコの実、ザーサイを添えます。

〈効用〉体内の老廃物を排泄します。週一度か、半月に一度くらい食べてリフレッシュをはかりましょう。



総会のもよう

●砂肝とれんこんの炒めもの(4人分)

【材料】砂肝 200グラム/れんこん 300グラム
ニンニクの芽 4~5本/しょうがの薄切り 3~4片
クコの実 少々

【作り方】①砂肝は赤いところだけを薄切りにする。②蓮根は皮をむき、輪切りか半月に切る。③ニンニクの芽は、3~4センチの長さに切る。しょうがは薄切り。④ ①の砂肝と③をごま油で少々炒め、別の皿にとりだす。⑤ ②の蓮根を④の鍋で油を少し足し、さっと炒め、だし汁2分の1カップを加え炒め煮にする。⑥汁気がなくなったら、④の砂肝、ニンニクの芽を加え、調味料(しょうゆ大さじ2~3、酒大さじ1、塩少々、化学調味料)で味をつける。⑦器にとりわけ、水で戻したクコの実を散らす

●金針菜とごぼうのきんぴら(8人分)

【材料】金針菜 100グラム/ごぼう(細いもの) 2本ぐらい

【下準備】ごぼうはささがき、金針菜は一晚、水に浸し、やわらかくなったらハサミで長さを半分に切り、端の硬い部分があれば切り落とす。

【作り方】① ごま油大さじ1・5を温め、ごぼうを水切りしたもの、金針菜も水切りして炒め、全体に油がまわったら、金針菜の漬け汁をひたひたぐらいに入れ、4~5分煮る。② 調味料(さとう大さじ3、しょうゆ大さじ3、酒・みりん各大さじ1)を入れ、中火、弱火でやわらかくなるまで煮て、煮汁が残っていれば強火で蓋を開けて汁気を飛ばす。③ ごま油大さじ2を入れ、さっと混ぜる。④ 器に盛り付け、クコの実を4~5粒のせる。

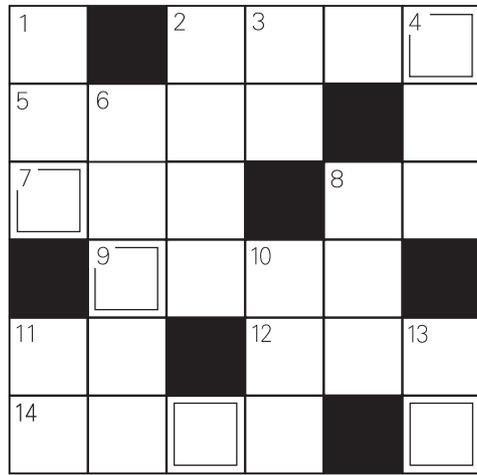


当日のメニュー

蒸しがゆ/金針菜とごぼうのきんぴら/菜の花のゴマ和え/レンコンと砂肝の炒め物
〈デザート〉
竜眼入りぜんざい/なつめ茶

クロスワードパズル

カギを解き、二重ワクに入る文字を並べてできる言葉はなんでしょう？



タテのカギ

- ① 銀のような渋い演技
- ② 新しく住む家
- ③ タテと
- ④ 裁判所が双方に 勧告
- ⑤ 落丁、
- ⑥ 本は取り替えます
- ⑦ 競技などの優勝者
- ⑧ ⑩の力作
- ⑨ ⑩の勢い
- ⑩ 栗三年柿八年

ヨコのカギ

- ② 大正と平成の間の元号
- ⑤ 公園の——をこいで遊ぶ
- ⑦ 新天地で——まき直し
- ⑧ 高い。気分が○になる
- ⑨ 現実を——する
- ⑩ 社会の発展に○する
- ⑫ 軍鶏
- ⑭ 親切な対応に——を抱く

■応募方法 官製はがきにクイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・阪南医療生協に対するご意見などを記入の上、左記の宛先までお送りください。

■宛先 〒596-0004 岸和田市荒木町2-2-18 阪南医療生活協同組合「クイズ」係宛

■締切 2012年5月31日 (当日消印有効)

■当選者発表 正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをお送りします。発送をもって発表にかえます。

■前回の正解は「白砂青松(ハクシャセイシヨウ)」でした。

眞鍋診療所長がアトピーについてお話ししました

レインボーが総会を開きました



アトピーっ子親の会レインボーが、4月14日(土)午後2時から組合員ホールで総会を開きました。14名が参加しました。総会では、眞鍋診療所長が「アトピーのお話」と題して講演しました。アトピーとはなにかの基本からの、わかりやすいお話でした。

各支部の総会の予定です

- 吉井町支部 5月6日(日) いよやかなの郷
*バス午前9時50分診療所前出発
- 新条支部 5月13日(日) 午前11時から
一梅(箕土路町1丁目、国道26号「中井」交差点すぐ)
- 春木旭町支部 5月20日(日) いよやかなの郷
*バス午前10時診療所前出発

脂質異常症(高脂質症)学習会をひらきます

とき 5月30日(水)午後1時30分～
ところ 阪南医療生協診療所



どなたでも参加できます。管理栄養士の横井真紀代さんがお話します。食物についての質問をおよせください。

生活・介護相談
毎月第3木曜日

法律相談
毎月第3金曜日

時間：午後5時30分から 場所：阪南医療生協
*申し込みは、診療所受付か電話441-8881まで

阪南医療生協診療所

●診療科目:内科・小児科・各種健康診断
TEL 072-441-8881 FAX 072-441-8977

訪問看護ステーション ひまわり

TEL 072-441-8910 FAX 072-441-8910

居宅介護支援事業所 介護ネットワーク ひまわり

●ケアプラン作成・介護保険申請代行
TEL 072-441-1664 FAX 072-441-8910

デイサービスひまわり

TEL 072-441-1781 FAX 072-441-1781

ヘルパーステーション 歩み

TEL 072-441-2808 FAX 072-441-6113

阪南医療生協診療所 担当医一覧

	月	火	水	木	金	土
午前診	眞鍋 穰	西谷真人	西谷真人 小西芳樹 (小児科)	坂本英代	眞鍋 穰	第1・2・3・5 小西芳樹 (小児科)
午後診	休診	往診 眞鍋 穰 第3 水嶋 潔 (アスベスト特診) 第3 予防接種	休診	休診	休診	内科 交代制 第4 中村賢治 (アスベスト特診) 第4 予防接種
夜診	第1・3・5 西谷真人 第2・4 田中陽一 坂本能基 (漢方外来) 第1 溝口 伸 (循環器)	休診	中 友也	第1・3(予約診) 眞鍋 穰 (アレルギー) 第2・4(予約診) 河原林 正敏 (整形)	第1・2・3・5 眞鍋 穰 第4 西谷真人	午後 休診 ※担当医は都合により変更する場合があります。

診察は予約制です。予約専用電話 072-441-1585 【受付時間】 9:00-11:30 / 17:30-19:00