



阿星山の日の出

あけましておめでとうございます。昨年も、多くの新しい組合員さんを迎え、西澤医師に加わってもらい医師2人体制を整え在宅医療を強化するなど大きな飛躍ができました。

昨年も気候問題・政治問題、気の滅入る話が多かったように思えますが、みなさまは健康ですか？幸せですか？何をすると「より」幸せ・健康になりますか？

幸せの状態は人それぞれあると思います。また幸せとも言われています。健康も同様です。どのような状態にあるかではなく、どう維持向上し続けるかということが大切です。何度かこの紙面でも取り上げさせてもらっています。一人でコツコツ運動する人、よりも「お茶会でワイワイしゃべっている人」の方が要介護状態になりにくいかもしれないというデータがあります。

医療生協としても、班会やサークル、カフェなど、いろいろな形で集える企画があります。また、「こんなことをやってみたい」という提案も大歓迎です。幸せの形は「I（私）」ではなく「We（私たち）」で現れることが多いです。みんなが安心して住み続けられるまちにに向けて、今年も皆様とともに宜しくお願いいたします。

医療生協こうせい駅前診療所  
所長 佐々木 隆史

# 1月の予定

日	曜	
1	水	12/29~1/3 まで年末年始の休暇をいただきます。
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	14:00~百歳体操
7	火	10:00~卓球サークル、いずみ班 13:30~気功サークル
8	水	14:00~まちづくり委員会
9	木	13:30~さくら咲く班、丸保班 14:00~石部百歳体操
10	金	10:30~かんがる〜広場 13:30~みんなきてやオープンカフェ、クリリン班
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	9:30~わくわく班 10:00~卓球サークル 12:15~男のランチタイム 13:00~事業所づくり委員会 14:00~ヨガサークル 15:40~みんなきてやカフェ実行委員会 18:30~事務局会議
15	水	
16	木	13:00~社保・平和委員会 14:00~石部百歳体操 19:00~運営委員会
17	金	13:30~しろやま班 14:00~無料法律相談
18	土	14:00~新春のつどい「トーク&落語」
19	日	13:00~もみじ班
20	月	14:00~百歳体操
21	火	10:00~卓球サークル 13:30~気功サークル
22	水	
23	木	13:30~うたごえカフェ 14:00~石部百歳体操
24	金	13:30~みんなきてやカフェ
25	土	13:30~保健講座
26	日	
27	月	10:00~卓球サークル 13:00~ささゆり班 14:00~百歳体操 15:30~ほほえみ編集委員会
28	火	9:00~ほほえみ仕分け 14:00~健康づくり委員会
29	水	
30	木	
31	金	

## 企画・イベント・お知らせ

場所の記載が無いものは「生協ホール」で開催します。

- かんがる〜広場 (未就学児さん対象)  
自由にのびのび遊べます。保護者の「ほっとタイム」にも。  
日 時：1月10日(金) 10:30~11:30
  - みんなきてやオープンカフェ  
お気軽におこしください。健康マージャンコーナーあり。  
おしゃべり、トランプ、手芸、健康次ぎ矢などもできますよ！  
日 時：1月10日(金) 13:30~16:00
  - まちかど健康チェック  
あなたの街で健康チェック。お気軽に参加してください。  
日 時：1月14日(火) 10:00~12:00  
場 所：希望が丘防災コミュニティセンター(甲南)
  - 男のランチタイム (持ち寄り昼食会)  
男同士、気軽にしゃべりながら昼ご飯をたべよう！  
日 時：1月14日(火) 12:15~  
持ち物：昼食(コピペ弁当でOK！)
  - 新春のつどい「トーク&落語」  
フリーアナウンサーの水野晶子さんにお越しいただきます。  
日 時：1月18日(土) 14:00~
  - うたごえカフェ  
みんなで元気に歌いましょう。自由に参加できます。  
日 時：1月23日(木) 13:30~  
歌唱指導：京都うたごえ協議会 香脱佳音利さん  
アコーディオン 青木実さん  
参加費：200円(お茶代含む)
  - みんなきてやカフェ ~ 桐山さんの山のお話! ~  
日 時：1月24日(金) 13:30~15:30  
参加費：200円(お茶代)  
ゲスト：桐山ヒサ子さん
  - スタイルエクサ+K  
1月はお休みです。次回は2月19日です。
- 申し込み・問い合わせ先 -----  
しが健康医療生協 湖南・甲賀支部 71-3211

滋賀第一法律事務所の協力で  
**無料法律相談** 1月17日(金) 午後2時から4時まで  
事前予約が必要です。一相談 30分です。相談に関する資料や内容をまとめていただき当日お越しくださいと有効です。  
TEL 0748-71-3211 0748-71-3222

### 1月の診療体制 こうせい駅前診療所 ☎71-3222

	月	火	水	木	金	土
受付時間 8:30~12:00 診療時間 9:00~12:00	佐々木 西澤	佐々木	金城	佐々木	佐々木	佐々木 西澤
訪問診療 13:30~16:30	佐々木 西澤		西澤	西澤	佐々木 西澤	
受付時間 17:30~20:00 診療時間 18:00~20:00	松下 角田		佐々木		佐々木	

### 読者の声 募集中

記事にして欲しい、こんな企画して欲しい、載せて欲しいなどなど。なんでも結構ですので、お気軽に投稿下さい。お待ちしております。掲載の際は僅かながら謝礼をお渡しさせていただきます。

しが健康医療生活協同組合  
湖南・甲賀支部  
〒520-3231  
湖南市針 337-1  
konan-kouka@shigamin.jp

2020年 1月号

発行 しが健康医療生活協同組合 湖南・甲賀支部 機関紙委員会  
〒520-3231 滋賀県湖南市針 337-1  
電話 0748-71-3211 fax0748-71-3223 konan-kouka@shigamin.jp

一ヶ月に一回の「ほほえみ」の手配りボランティア募集中



# ドクター西澤の健康コーナー

## 「人生会議」という言葉を聞かれたことがありますか？

どんな医療や介護を受けて、自分らしく生きていきたいか考えて、周りの方に伝えておくことです。できるだけ長生きしたい、自宅で過ごしたい、家族に迷惑をかけたくない、旅行に行きたい、苦しくなければ何でも...などなど人によって価値観はさまざまです。私自身は美味しいものを食べるときが幸せなので、口から食べられなくなったら寿命と考えると人生を終えてもいいかなと思っています。年末年始にご家族集まって、人生会議をしてみたいかがですか。1月25日の保健講座でも詳しくお話ししますので、是非ご参加ください。



**かんがる～広場のクリスマス会**を12月14日に開催しました。かんがる～が開室してから3回目のクリスマス会です。大人と子どもあわせて61人も参加してくれました。目の前で繰り広げられる“出前マジック”さんの手品に「えー！なんで！」「すごい！」と大興奮。キラキラの笑顔が素敵でした。その後、クリスマスの帽子を作りました。自分たちの思い思いに、とっても素敵な作品ができていました。2020年もかんがる～広場で楽しい時間を過ごしましょう♪



## 「健康吹き矢」はじめます！



いつでも元気 11月号で紹介されていた『健康吹き矢』をみんなきてやオープンカフェで始めました。簡単に楽しめて、腹式呼吸による健康効果が期待できます。また、吹き矢セットは班会へ貸し出します。ただし、マウスピース（1個100円）は購入してください。ご希望の方は生協事務所へ連絡してください。  
(みんなきてやカフェ実行委員会)

# 新年の抱負

●**子供達の成長が楽しみ**  
2019年はうれしい事が重なりました。末娘が2月に長男を出産し孫（8人目）がふえました。7月には2番目の孫のところに長男が生まれひ孫1人目です。12月には1番目の孫が長男を出産し2番目のひ孫です。1年に孫1人、ひ孫2人に出会えることができ大変うれしい事です。これからも元気で3人の子供達の成長を楽しみにしています。石部百歳体操に参加しています。仲間が増え楽しく和やかにぎやかにしています。皆さんの参加おまちします。切り絵サークルも参加しています。楽しいです。  
湖南省石部 服部栄子さん

●**つながる『ほほえみ』に**  
毎月、「次の号はこの記事を載せよう」と編集委員で楽しく紙面を作っています。今年も『ほほえみ』をきっかけに、たくさんの方々がつながって、楽しい医療生協活動が広がるように、よりよい紙面作りに努めます。  
是非「こんな記事が読みたい」「一緒に〇〇する人を募って欲しい」など、皆さまのお声もお寄せください。お待ちしております。  
ほほえみ編集委員会 一同

●**新年に向けて**  
昨年は当たり年、幸せの当たり年ではなく「マイカーを電柱に2回」大当たり。家族に話すと「相手が電柱でよかった」となんと大きな激励です。一年一年注意散漫になります。本年は十分に気をつけてのぞみます。  
甲賀市水口 田代君代さん

●**在宅介護のエキスパートめざして**  
訪問看護にはじまり訪問診療、リハビリと診療所にお世話になって丸三年。母は（95歳7カ月、要介護5、ヨタヨタ歩き）連携プレーのおかげで機嫌よく日々暮らせています。  
今年も夫の協力を頼りに在宅介護のエキスパートめざして笑顔でいきたいです。誰もが穏やかに暮らせる平和な未来を信じて...  
湖南省 河合順子さん

●**こうせい駅前診療所への思い！**  
令和の新しい年を迎えるに当たって、「こうせい診療所」について一言を言われて「さーて、何をどの様に話せば良いのか？先日診察の時、先生に「お元気そうで！」言われて「何とか生きています」と答えると「それがなによりですな」と言われました。藤村を思い出しました  
昨日またかくてありけりこの命  
なにを齷齪  
今日もまたかくてありなむ  
明日をのみ思ひわづらふ  
私が草津の知人の勧めで20年前に組合に入会以来「こびらい」と「こうせい」診療所にお世話になりつつも、あっちこちの病院に、お世話になり何とか生かされております。地域に密着して喜ばれる「こうせい駅前診療所」に大きな期待をいたしております。今後ともよろしくお願いいたします。  
湖南省 川崎宣夫さん

●**平和が続きますように**  
しろやま班が発足して7年。1回休むと今度会ったときには「久しぶり、元気やっただ？」と気づかう仲間達。健康についての勉強や、手芸、折り紙、時には外食したり、心豊かなひとときを過ごす。こんな平和な生活が続くように願っています。  
甲賀市 野崎洋子さん

●**秋の健康ウォーキング**  
好天に恵まれた12月1日、恒例の健康ウォーキングを開催しました。今年の参加は15人。希望が丘文化公園のかえでの森の色付く木々をめで、落ち葉を踏みしめながら、とっても気持ちよく歩くことができました。



## ボランティアさんご苦労さん&交流会

11月27日、31人のボランティアさんが集まり交流しました。北島弘さんのギター演奏にあわせてなつかしい歌を皆で歌った後、交流を持ちました。・こんなに大勢の方が協力されていることを知りました。・日々、話しかけ医療生協を広めていきたい。・退院間もない方に医療生協の訪問看護を勧めた。等々、みなさんがそれぞれの場で医療生協を支えていただいている事を知ることができた交流会でした。



## 健康チャレンジ交流会 16名参加 12/12



健康チャレンジお疲れ様でした！12月12日午後、生協ホールで交流会を行いました。達成できた人も、できなかった人も、経験を語り合いました。今年のチャレンジ参加者は80人を超えました。達成者は34人でした。チャレンジの内容は歯磨き、ウォーキング、空気椅子、スクワット、ラジオ体操、ヨガ、新聞スクラップなどなど。来年もたくさんご参加ください。そして湖南省がこの取り組みを参考に「体重測定100日チャレンジ」をスタートしました。65歳以上が対象です。ぜひご参加ください。