

早めの受診をおススメします！

# 特定健診を受けよう！

## 特定健診

- ◆ 問診・診察
- ◆ 身長・体重・BMI
- ◆ 腹囲
- ◆ 血液検査
- ◆ 検尿
- ◆ 心電図（湖南市）

特定健診受診券をお持ち下さい。  
ただし、実施期間中に限ります。

※受診券が無い方は、  
組合員健診（4,000円）を  
おススメします。

併せて結核検診も受診しましょう！

特定健診は、生活習慣病の中でも糖尿病、高血圧症、脂質異常症が肥満と密接な関係にあることから、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気に繋がらないよう、大切な人のために、1年に1度はご自身の身体と向き合ひましょう。



なんと！  
日本人の死亡原因の  
約6割を占めるのが  
生活習慣病！

各種健診は **予約制** です。

## 健診外来

7/26（金）14時～16時  
健康診断のための診療枠です。

詳しくは 診察時、または電話で  
お問い合わせください。

医療生協こうせい駅前診療所

0748-71-3222（代表）

がん検診セットもあります 費用8,000円 組合員7,000円

- ・肺がん（胸部レントゲン）
- ・胃がん（ABC）
- ・前立腺がん（PSA、男性）
- ・大腸がん（便潜血）
- ・肝臓がん等（CEA・CA19-9）
- ・乳がん等（CA125、女性）

## 原水爆禁止国民平和大行進

6月15日（土）甲賀・湖南コース

甲賀市役所 9:15 出発→岩谷医院（バス乗車）

→湖南市針草津線踏切南 10:10 出発

→湖南市東庁舎（10:30～10:50）

→奥村開発横（11:10）→西柑子袋（11:20）

→湖南市西庁舎（11:50）到着後集会

（集会後バスにて甲賀市役所へ）

どこからでも参加できます。

少しの区間でも歩いてみませんか。

## しが健康医療生協より

●第8回湖南・甲賀支部総会

6月1日（土）14:00～16:00

医療生協こうせい駅前診療所 生協ホール

組合員さんの思いや願いを  
出し合って話し合ひましょう！

●第25期通常総代会

6月22日（土）13:30～17:30

サンライフ甲西 2階大ホール

全ての組合員さんが自由に傍聴できます。  
ぜひご参加ください！

お知らせ

一ヶ月に一回の「ほほえみ」の手配りボランティア募集中



# ほほえみ

2019年  
6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



## 6月の予定

日	曜	
1	土	14:00～第8回湖南・甲賀支部総会
2	日	13:00～ワールドフェスタこなん健康チェック
3	月	14:00～百歳体操 15:30～ほほえみ編集委員会
4	火	10:00～卓球サークル 13:30～気功サークル
5	水	
6	木	13:30～まちかど健康チェック、石部百歳体操
7	金	13:30～いずみ班
8	土	9:00～保健講座 13:30～切り絵サークル
9	日	
10	月	14:00～百歳体操
11	火	10:00～卓球サークル 12:15～男のランチタイム 14:00～ヨガサークル 15:30～みんなきてやカフェ実行委員会
12	水	10:00～うぐい川班 13:30～すずか班
13	木	10:00～まちづくり委員会 13:30～丸保班、石部百歳体操、さくら咲く班 14:00～事業所づくり委員会
14	金	13:30～みんなきてやオープンカフェ 14:00～無料法律相談
15	土	
16	日	
17	月	14:00～百歳体操
18	火	10:00～卓球サークル 13:30～気功サークル 18:30～事務局会議
19	水	14:00～茶々班
20	木	13:30～うたごえカフェ、石部百歳体操 19:00～運営委員会
21	金	13:30～しろやま班
22	土	13:30～第25期通常総代会
23	日	
24	月	10:00～卓球サークル 14:00～百歳体操
25	火	9:00～ほほえみ仕分け 14:00～健康づくり委員会
26	水	13:30～森尻サロン健康チェック
27	木	
28	金	13:30～みんなきてやカフェ
29	土	10:00～かんがる～広場
30	日	

## 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。

○まちかど健康チェック

あなたのまちで健康チェック！気軽にお越しください！

①日 時：6月2日（日）13:00～14:30  
場 所：サンヒルズ甲西（ワールドフェスタこなん）

②日 時：6月6日（木）13:30～

場 所：石部老人福祉センター

○保健講座 ～心肺蘇生法～（要申込み）

日 時：6月8日（土）9:00～

場 所：サンライフ甲西

○男のランチタイム（持ち寄り昼食会）

ランチしながら交流しましょう！今回は一品料理します！

日 時：6月11日（火）12:15～

持ち物：昼食（コンビニ弁当でOK!）

○みんなきてやオープンカフェ

お気軽にお越しください。健康マージャンもできます。

日 時：6月14日（金）13:30～16:00

○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：6月20日（木）13:30～

歌唱指導：京都うたごえ協議会 杏悦佳音利さん  
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

～音楽で心も体もいきいき元気～

日 時：6月28日（金）13:30～

ゲスト：ムジカパンダンテさん（音楽療法士）  
参加費：200円（お茶代）

○かんがる～広場 ～親子で七夕かざりをつくろう～

日 時：6月29日（土）10:00～11:30

○スタイルエクサ&K

今回の予定は未定です。決まり次第お知らせします

----- 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

6月14日（金）

午後2時から4時まで

事前予約が必要です。

電話で予約できます。

TEL 0748-71-3211

0748-71-3222

一相談 30分ですので、相

談に関する資料や内容を

まとめていただき当日お

越しいただくと有効です。

## 6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 西澤		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



**医療生協かわち野生活協同組合  
視察ツアーに行ってきました!**

4月24日(水)参加者16人で医療生協かわち野生活協へ行きました。  
全体で概要や施設案内を受けた後、3班に分かれて3支部(たまり場)の見学をしました。とても活発な生協活動を目の当たりにし、大変有意義な1日を過ごすことができました。

私たちが案内された曙川支部(居場所)は、センターから歩いて数分のところにあります。支部センターは保育所の旧館を借り受けたもので、各班員の作品(絵画や書)が並び、運営委員さんによる喫茶コーナーもあり、地域の中心となっています。視察当日も、ハーモニカの班が活動されていて、楽しい調べが流れてきます。

この地域は、世帯の半分近くが医療生協に加入されており、「八尾クリニックの地元曙川支部は殆どが組合員で、仲間増やしも大変です。」と話されます。

「1日弁当持ちで来られる方もおられます。」とA運営委員さん。  
半日ドッグ、健康チェック...ここはまさに“地域まるごと健康づくり”のモデルです。この支部の2019年度のスローガンは“気軽に立ち寄れるたまり場づくり”です。そして支部の目標は5つ、かけられていました。

- ①寝たきりにならぬよう一人ぼっちをつくらぬよう、認知症になっても安心してこの地域で生活できるまちづくりに励みます。
- ②出会い、ふれあい、助け合い、出会い触れ合えるよう、班会にいろんな人に来てもらえるようにします。
- ③おしゃべり喫茶、ふれあい食事会、オレンジカフェ(サンサンカフェ)も引き続き色んな人に来てもらえるようにします。
- ④地域の祭りや行事に積極的に参加します。
- ⑤クリーン作戦で地域に入り、地域住民と連帯し共同の輪を広げたいと思います。

難しく考えず、楽しい取り組みがみんなの健康につながるように活動しておられました。今後の活動に生かしていきます!

**新入職員紹介**

看護師 浦瀬 由実子 さん



4月から、医療生協こうせい駅前診療所で勤務させて頂いています。  
新しい職場で不慣れながら1つ1つがんばっています。  
みなさん、よろしくお願いたします。



**保健講座 申し込みは6/5まで!**

救命入門コースを受けよう!

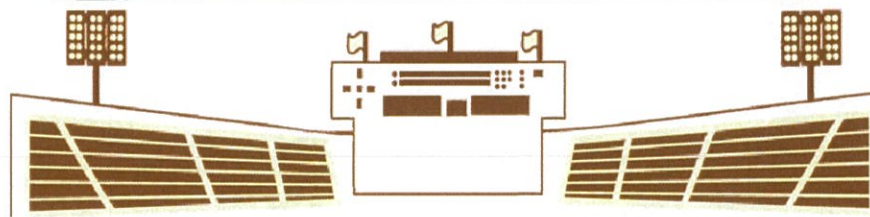
6月8日(土)午前9時~10時30分

場所 サンライフ甲西  
講師 湖南市中央消防署職員  
内容 救命入門コース  
(心肺蘇生法とAEDの基本)

受講料 無料  
※ 申し込みの際は申込書が必要です。  
印鑑をご持参のうえ、こうせい生協事務所  
(生協ホール横)にお越しください



助ける力を  
あなたの手に!



**プロ野球 甲子園ナイター観戦ツアー**

7月25日(木) ナイター 試合開始 18:00  
阪神タイガース VS 横浜 DeNA ベイスターズ

観覧場所 3塁側 アルプス25席(大人子ども併せて)  
参加費 大人 8,500円 子ども 8,000円  
申し込み こうせい生協事務所 TEL 71-3211  
先着順に受け付けます。  
定員になり次第受け付けを終了します。

【行程】

JR 甲西駅北口(12:30 発) — 栗東湖南 IC~名神高速~大山崎  
サントリー京都工場(見学・試飲) — 大山崎~名神(吹田 SA 休憩)~  
13:25/13:45~15:00 15:30~15:45  
西宮 IC — 浜甲子園駐車場(降車)【徒歩】...阪神甲子園球場  
16:15 ごろ 1.2 km 18:00 プレイボール  
...浜甲子園駐車場(乗車) — 西宮 IC~名神(桂川 PA 休憩)  
21:30 22:20~22:40  
栗東湖南 IC — JR 甲西駅北口(23:20 ごろ)

湖南・甲賀支部で開催します。ぜひご参加ください!

4月29日(月)「健康ウォーキング」が行われました



午前9時、JR三雲駅に集合。  
11名が参加しました。  
最初は、伝芳山にある「天保義民之碑」を訪ねました。  
妙感寺への途中、三雲東小学校前の小さな森で巨岩に掘られた「三雲不動尊」を見学しました。  
妙感寺でお話を聞いた後、裏の急登先にある「地藏磨崖仏」も訪れました。3時間、全員元気に歩き通しました!

新緑の三雲・妙感寺を歩く

**石部町東寺「サロンすみれ」で健康チェック 5/16**



5月16日(木)午後  
東寺公民館の、すみれサロンで健康チェックをしました。  
待ち時間には、お口の体操のDVDを見ながら、20名近い方に健康チェックをうけていただきました。



**班紹介**

団塊の世代を前後する男だけの班です。結成されたのは今から七年前になるかな、麻雀とグラウンドゴルフ大好きなメンバーで班を作りました。比較的眞面目に健康のことについて、これからの人生観、矛盾だらけの年金について学習するなど、いろんなことをしています。でも、麻雀は欠かせません。ホールでのカフェでたくさんの方が麻雀に来ておられます。今、そのお話をしています。



湖南市  
**九蓮班**