

# ポストコロナを見据えて

医療生協こうせい駅前診療所  
所長 佐々木 隆史



## 今、大事なこと

- 感染者が何人増えたではなく、死亡者を減らすこと、あなたが他の人に移さないこと。
- 手洗いをしっかりと。風邪症状がある人は外出を控え、マスクを家でもしっかりと。
- 正しく怖がること、コロナニュースは一日2回までにしてください。「～専門家」がいろいろなことを言いますが、「？」の発言は結構多いです。

小さいお子さんを持つご家庭・周囲のストレスは子供に影響します。いろいろな身体症状を示したり、泣いたり、わがままになったりなど。おおらかに受け止めてあげてください。じっとしていることは子供の仕事ではありません。広い場所

○高齢の方：コロナウイルス終息後も体力・認知力が落ちないように生き延びてください、この状態は必ず終わりが来ます。万が一、コロナウイルスにかかったら、体力精神力勝負です。そのため、程よい日光浴と散歩程度は行ってください。お喋りも大事です。いつもの班会、体操教室、ジムが休みで独り暮らしの人は、家族と電話してください。

新型コロナウイルスによる影響はとても大きいですね。中国やイタリア等と比べると日本の新型コロナウイルス肺炎による死亡率が低いのは、いろいろな面での日本の素晴らしさだと思います。ただし、皆様全員が、かなりのストレス下にあることは間違いありません。ほどよくストレスを発散してください。運動やおしゃべりが一番、アルコールやたばこ、テレビ、スマホに偏らないように。PCR検査はコロナウイルスにかかっている人のうち、3人に1人は「陰性（コロナではない）」と出るといわれています。検査に頼りすぎはいけません。

最後に、手洗いはしっかりと。風邪症状がある人は外出を控え、マスクもしっかりと（症状ない人はしなくてもいいです）。一緒に乗り越えていきましょう。

このコロナショックをきっかけに、日本はより良くなるでしょうか？風邪に対する認識は変わる？（風邪くらいで仕事は休めない!!）、働き方もスマートになる？（業務の見直し、無くても困らない会議）、家族で話す機会が増える？（今は外出を控える空気）

いろいろな人と触れ合う、話すことの大切さを再認識する機会となるでしょう。人生にはいろいろなイベントが付きまといますが、結果的に良かったね、といえるようなコロナウイルス後の生活を思い浮かべて、今をしのぎましょう。心配に思うこともあると思います、診療所に相談してください。医療生協としても、この後の皆様のくらしがより良いものになるようにしたいと思います、引き続き皆様のご協力、よろしくお願いいたします。

# 4月の予定

| 日  | 曜 |                                                               |
|----|---|---------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | 総代者公示                                                         |
| 2  | 木 | 13:30～石部百歳体操 14:00～支部長会議                                      |
| 3  | 金 |                                                               |
| 4  | 土 | 13:30～切り絵サークル                                                 |
| 5  | 日 |                                                               |
| 6  | 月 | 14:00～百歳体操                                                    |
| 7  | 火 | 10:00～卓球サークル 13:30～気功サークル                                     |
| 8  | 水 | 14:00～まちづくり委員会                                                |
| 9  | 木 | 12:30～男塾 13:30～さくら咲く班 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                             |
| 11 | 土 |                                                               |
| 12 | 日 |                                                               |
| 13 | 月 | 10:00～わらい班 14:00～百歳体操                                         |
| 14 | 火 | 10:00～卓球サークル 14:00～ヨガサークル<br>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 | 10:00～うぐい川班 13:30～すずか班                                        |
| 16 | 木 | 14:00～事業所づくり委員会、石部百歳体操 19:00～運営委員会                            |
| 17 | 金 | 14:00～無料法律相談                                                  |
| 18 | 土 |                                                               |
| 19 | 日 |                                                               |
| 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 |                                                               |
| 26 | 日 |                                                               |
| 27 | 月 | 10:00～卓球サークル 13:30～ささゆり班 14:00～百歳体操<br>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 | —昭和の日— 9:00～健康ウォーキング                                          |
| 30 | 木 | 14:00～社保・平和委員会                                                |

## 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。

新型コロナウイルス対応で中止することがあります。  
お電話にてお問い合わせください。

### ○男塾（旧・男のランチタイム）持ち寄り昼食会

男同士、気軽に昼ご飯をたべながら、男を磨きましょう！  
今回は毎日続けられる体操を教えてください。  
日 時：4月9日（木）12:30～  
持ち物：昼食（コピペ弁当でOK!）

### ○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：4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、健康吹き矢などもできますよ。  
日 時：4月10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：4月23日（木）13:30～  
歌唱指導：京都うたごえ協議会 沓田佳音利さん  
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 ～手と手をつなぐ笑顔～

セラピューティック・ケア ぶんぶん体験をしてみませんか  
日 時：4月24日（金）13:30～15:30  
参加費：200円（お茶代）  
ゲスト：日本セラピューティック協会 藤原和子さん

----- 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

4月17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。

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。

## 4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<br>8:30～12:00<br>診療時間<br>9:00～12:00   | 佐々木<br>西澤・高塚 | 佐々木<br>高塚 | 金城<br>11-1/カマ<br>佐々木 | 佐々木      | 佐々木<br>高塚 | 佐々木<br>西澤 |
| 訪問診療<br>13:30～16:30                        | 佐々木<br>高塚    |           | 佐々木                  | 西澤<br>高塚 | 高塚<br>佐々木 |           |
| 受付時間<br>17:30～20:00<br>診療時間<br>18:00～20:00 | 松下<br>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



ほほえみ

2020 年  
4 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



## 「緩和ケア病棟での研修」

私自身のことで恐縮ですが、3月の1ヶ月間、公立甲賀病院の緩和ケア病棟で研修をさせていただいています。緩和ケア病棟ではガンにかかった患者さんを対象に、

ガンそのものの治療ではなく、痛みや息苦しさ、だるさなどといったつらい症状を和らげることを目的にしています。日本では2人に1人がガンになるといわれています。診療所の訪問診療(往診)や外来でもガン患者さんはおられますし、ガン以外の病気でも息苦しさやだるさなどを生じる病気もあります。そのようなつらい症状で苦しんでおられる方の苦痛を少しでも和らげられるように勉強して今後の診療にいかしていきたいと思えます。また4月から「こうせい駅前診療所」から栗東の「こびらい生協診療所」に異動になりますが、「こうせい」での診療は続きます。今後ともよろしくお願いします。



コープしがさん、ありがとうございました。

ほとんどの参加者が骨密度の測定をされました。結果が良い人が多かったです。やはり、食を通した健康について関心が高い人が多いからでしょうね。

コープしがさんの様々な活動報告から、医療生協の活動を振り返ることができました。また、新たな活動のアイデアをもらってきました。今後にいかしたいです。

その中で、医療生協の紹介もさせていただきました。「近くにあるのに知らなかった」「活動の取り組みを聞けてよかった」と感想をいただきました。

グループ交流の際には、医療生協のスタッフも分散して合流しました。お互いの「知らなかった」を知るととても良い機会になりました。

2月27日、甲賀市まちづくり活動センター「まるーむ」で開催された、コープしがさんの第4エリア組合員活動交流会「おしゃべりしませんか?」へ、健康づくり委員会のメンバーが行ってきました。

コープしがさんの取り組みの中で、「骨密度を測りたい」という要望があり、「それなら『生協』仲間の医療生協に」と声をかけていただいていたの参加です。

新型コロナウイルス対策のため予定変更がありましたが、28人参加され、医療生協のスタッフ7人を合わせて35人が集いました。コープしがの参加者には若い世代の方もおられました。

コープしがさんの  
「おしゃべりしませんか?」へ  
行ってきました。

## お知らせとお願い

### ◆ 医療生協こうせい駅前診療所 ◆

発熱・カゼ症状のある方は、まずお電話ください

新型コロナウイルス対策を行っています。受診の際には、お電話にて予約をお取りください。症状に応じて、受診方法などの対応を説明いたします。また、診察までにお時間がかかることがありますのでご了承ください。より安全に受診していただくためです。ご協力をお願いいたします。

### ◆ しが健康医療生協 湖南・甲賀支部 ◆

新型コロナウイルス感染予防のため、3月の企画やイベントは中止しました。班会とサークルも自粛要請しています。喫茶コーナーもお休みしました。

4月以降の生協活動は、本部からの指示を受け、情勢に応じて対応する予定です。本紙に4月の予定を掲載しておりますが、開催は確定していません。お手数ですが参加される前に、こうせい生協事務所 ☎71-3211 までお電話にてご確認ください。診療所のフェイスブックや待合の掲示板でもお知らせします。よろしくお願いいたします。

## 第12回健康ウォーキングのご案内

今回は、雨山文化運動公園までのウォーキングです。咲く時期が合えば、早咲きのつつじが斜面一面に咲いて迎えてくれます。少し坂がありますが、ゆっくり歩いていきます。ぜひご参加ください。



- ◆ とき 4月29日(水・祝)9時～
- ◆ 集合 医療生協こうせい駅前診療所駐車場(9:00)  
または、湖南市西庁舎(9:30)
- ◆ 行程 歩く時間は1時間30分程度
- ◆ 対象 歩くことが可能な方
- ◆ 持ち物 水筒、歴史資料館へ入館される方は入館料300円
- ◆ 雨天の場合は中止。小雨決行。
- ◆ 事前申し込みの必要はありません。当日、集合時間までに、医療生協こうせい駅前診療所駐車場、または湖南市西庁舎にお集まりください。
- ◆ 問い合わせ先 こうせい生協事務所 ☎0748-71-3211
- ◆ 当日連絡先 090-8938-2743(園田)

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

