

これからどうなる？『国保』

国民健康保険（国保）は憲法25条に基づく国民健康保険法によって、国が医療を受ける権利を保障する、社会保障制度の一つです。国保は国庫負担によって制度を安定させてきました。

しかし、国庫負担率はどんどん引き下げられ、その反面一人当たりの国保料は上がっています。加えて2018年4月から実施された「国保都道府県化」は医療費を抑制する制限を都道府県に集中し、医療費の削減を狙っています。また保険料の県内統一化が進めば、過疎地域の国保が危機に陥る可能性は少なくなりますが、全体的に国保料値上げの可能性は高くなり、保険料の取り立ての厳しさが増すことが予想されます。

自分が住んでいる自治体の変化を注意深く監視する必要があります。

診療所への送迎

を行っています。



医療生協こうせい駅前診療所では、医療生協組合員さんに無料送迎を行っています。（午前診療のみ）

ご自宅から診療所までの交通が不便とお困りの方は是非ご利用ください。

なお、運転手は介護職員ではありませんので、介助が必要な場合はご家族等の介助をお願いします。

・送迎対象 組合員さんと同世帯家族

・送迎の範囲

（ご自宅玄関から診療所入口まで）
（途中下車はできません）
原則、診療所から半径15km以内

・利用方法 診療の予約時に「送迎を利用したい」とお伝えください。

詳しくはお問い合わせください。

医療生協こうせい駅前診療所
電話 0748-71-3222

かんがる〜広場

3/2（土）10:00~11:30 ひなまつり

場所：生協ホール（お車での来場はご遠慮ください）

TEL 0748-71-2515（かんがる〜）までお電話ください。

★「みなくち笑い隊」さんの『一休さん』
★親子でひなまつの制作
（持ち帰り用の袋をお持ちください）

※お申し込みが必要です。



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
2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 fax 0748-71-3223 konan-kouka@shigamin.jp

2月の予定

日	曜	
1	金	
2	土	14:00~切り絵サークル
3	日	
4	月	10:00~わらい班 14:00~百歳体操 15:30~ほほえみ編集委員会
5	火	10:00~卓球サークル、いづみ班、まちかど健康チェック(三雲まちづくりセンター) 13:30~気功サークル
6	水	13:00~スタイルエクサ+K
7	木	14:00~石部百歳体操
8	金	10:30~かんがる〜広場
9	土	
10	日	
11	月	--- 建国記念日 ---
12	火	10:00~卓球サークル 12:00~男のランチタイム 14:00~事業所づくり委員会 15:30~みんなきてやカフェ実行委員会
13	水	14:00~茶々班
14	木	10:00~うぐい川班 13:30~丸保班 14:00~石部百歳体操
15	金	14:00~無料法律相談、まちづくり委員会
16	土	10:00~はな班
17	日	
18	月	14:00~百歳体操
19	火	10:00~卓球サークル 13:30~気功サークル 18:30~事務局会議
20	水	
21	木	13:00~すずか班 14:00~いちご班、石部百歳体操(健) 19:00~運営委員会
22	金	13:30~みんなきてやカフェ
23	土	
24	日	
25	月	10:00~卓球サークル 14:00~百歳体操
26	火	9:00~ほほえみ仕分け 14:00~健康づくり委員会
27	水	13:30~なな夢班
28	木	13:30~うたごえカフェ

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

あなたのまちかどと一緒に健康チェックをしましょう。
日 時：2月5日(火) 10:00~
場 所：三雲まちづくりセンター

○スタイルエクサ+K ※要申込み

音楽に合わせてエクササイズします。
子連れOK！（見守りボランティアがいいます）
日 時：2月6日(水) 13:00~14:30
講 師：Fumiさん
持ち物：水分、汗拭きタオル、上履き
ヨガマット又はバスタオル

○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：2月8日(金) 10:30~11:30

○男のランチタイム

男同士、ランチしながら交流しましょう！
日 時：2月12日(火) 12:00~
持ち物：昼食（JAL二弁当でOK！）

○みんなきてやカフェ 〜笑いヨガでリフレッシュ〜

日 時：2月22日(金) 13:30~
ゲスト：中島 豊子さん
参加費：200円（お茶代）

○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：2月28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：300円（お茶代含む）

問い合わせ先 -----

しが健康医療生活協同組合 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

2月15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。

2月の診療体制 こうせい駅前診療所 871-3222

	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	佐々木	金城	佐々木	佐々木	佐々木
訪問診療 13:30~16:30	佐々木		佐々木		佐々木	
受付時間 17:30~20:00 診療時間 18:00~20:00	松下 (松村)		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

男のランチタイム

男性の平均寿命も 80 歳を超えました。
1 人で暮らす方、妻の介護をしている方が多くなってきました。
男だけで気兼ねなく何かとしゃべる拠(ところ)をと「男のランチタイム」が始まりました。今は 5~6 人が昼メシを持ち寄り、気がねない談笑をしています。どなたでも気軽にどうぞ。



つながって元気!

うたごえカフェ

好きな歌、歌いたい歌、思い出の歌、皆さんにリクエストしてもらい、みんなで歌います。聞くだけでも OK。「これが私たちのデサービスだね」といわれる方も。初めと終わりに釜石小学校校歌を歌います。「エッ。小学校の校歌?」どんな歌かって?ぜひ、うたごえカフェに来てください。

しが健康医療生協では「地域まると健康づくり」をめざしています。
組合員さん同士がつながって、みんなが元気になれるように様々な活動を行っています。その一部を紹介します。お気軽にご参加ください!

事業所・利用者さんの声を紹介します

母 94 歳、夫 76 歳、私 74 歳の老老老介護家族です。
佐々木先生の助言で訪問看護、訪問診療、訪問リハビリのお世話になって三年目の冬です。
以前は救急要請で入院をくり返す生活でした。
この二年間は緊急時も快く対応してくださり、先生との連携もスムーズで、適切な処置をしていただくので安心の毎日です。
排尿、排便の管理、シャワー、足湯マッサージと、一日一日を清潔に穏やかに暮らせています。
私も不安や心配事など娘のように相談にのってもらい、とても感謝しています。
診療所と訪問看護ステーションがあって本当に良かったです。
「こんなにちはー、なないろです」明るい声が今日も我が家に安心を届けてくれます。



みんなきてやカフェ

始まってからこの 2 月で 22 回目を迎え、毎回皆さんの興味関心を大いに刺激し、参加者から「楽しかった!」「新しい出会いで、元気がもらえた!」との声が寄せられています。また、みんなきてやカフェに延べ 420 人が集い、参加者同士のつながりが広がる中で、新しい「サークル」や「班」が誕生しています。今後さらに、生協ホールがみんなのホッとできる居場所となるよう「ホール開放日」の準備を進めていきたいと考えています。

ねえ、班会って何??

ご近所、お友達の組合員さんが 3 人以上集まれば『班』をつくれます。
『班』で集まるのが『班会』です。
班会では健康チェックが一番大切な活動です。健康に関する学習、食事会、茶話会、ウォーキングなど、みんなでテーマを決めます。元気をもらい、楽しくポジティブな人生を送ることができるのが班会です。
「班をつくってみたい!」と思われたら、生協事務所へご連絡ください。詳しくご案内しますよ! (健康づくり委員会 立入みつ枝)

お知らせ

●ほほえみの広場

組合員さんの声をほほえみでお届けしたい!と、新しく企画することになりました。日々の出来事や、さまざまな思いをお寄せ下さい!

(こうせい生協事務所)

●次回の保健講座

前回好評だった、コープしがさんと第 2 弾の講座を予定しています。3 月 23 日(土)13:30~です。詳しくは『ほほえみ 3 月号』でお知らせします!

(健康づくり委員会)

湖南省 夢班

班紹介

今年初めての班会をしました。
まずは健康チェック、体重と体年齢に一喜一憂「お正月だったからねエ、仕方ないわ」「運動不足か」等など、言い訳をしながら自分の今の状況を知りました。
今回は、折り紙で作る「雪の結晶」を作りました。久しぶりの作品作りに、普段はお喋りがとまらない班会ですが、制作中は集中のあまり静かでした。出来上がった作品を壁に飾り鑑賞しました。頭と手を使い、大いに笑い、楽しい班会でした。



今年初めての
班会をしました!

私の健康法は足を鍛えることと、若いころから心がけてきました。私の勤めていたところは、職場の走る仲間の会『走友会』に、定年間に所屬して、若い仲間と何回かびわ湖畔を 10 km 程走り、近くのホテルでの飲み会が楽しみでした。
退職後は、家の近くを走っていました。土山マラソンに何回か参加し、遠くは富良野や近隣の退会に参加していました。すべてハーフでとうとう念願のフルマラソンには挑戦できませんでした。
70 歳代になって走れなくなり、最近ではウォーキングです。それも毎日の目標ですが、サボりがちで女房に誘われ、時々ウォーキングするのが関の山の状態です。



甲賀市甲賀町在住
吉川 良昭さん

医療生協
組合員です。

こんにちは