

No. 48 2022年2月

京都左京健康友の会
友の会だより編集委員会
京都市左京区田中飛鳥井町89
712-9088 (直通) 712-0518
tomonokai@shinwakai-min.jp



2022年1月31日現在
会員数 7679人
協力金残高 5億511万7228円
基金残高 1億4573万8098円
2021年度協力金は目標に到達しましたので募集
を中止しました。ご協力ありがとうございました。

広げよう支え合いの輪

NPO 暮らしサポートセンター ふきのとう



日課である新聞の切り抜き、資料作りも手伝います

介護の社会化がうたわれ始まった介護保険制度は今年で22年。改定のためにサービスの幅が狭まっているのが現状です。高齢者の在宅生活を支え合う活動を行っている「ふきのとう」もNPO法人化前から数えて20年となりました。制度の不十分さを実感し、自分たちで何かできないかと思い、始めた取り組みです。これからますます求められるこの活動を紹介します。

お話を聞いてもらうこと
楽しみ
利用者Aさん

週1回1時間来てもらっています。週1回でも掃除機をかけてもらえるとすごく助かります。わが家には思い出の詰まった4所帯分の荷物があり、その整理に励んでいるところなので、重い物運んでもらったりしています。お話を聞いてもらうことも楽しみにしています。



活動風景

役に立てることに嬉しい
ボランティアBさん

始めたころは自分に務まるのか心配でした。利用者の方々の手届かないところを少しずつお手伝いするうちに、頼りにされる、待っていてくれるということが喜びになりました。

また、利用者の方々の暮らしぶりに学ぶことが多く、いろいろな生き様に触れる貴重な時間になっています。少しの時間ですが役に立てることが嬉しいです。

●参加しませんか？

看護師やヘルパーの資格、庭仕事や掃除の特技を活かして活動に参加しませんか？

●支えてください

継続、発展し、地域の期待に応えていくために多くの方の支えが必要です。事業に賛同いただける方には
①正会員 1口1000円(賛助会員 1口3000円)年会費制
②寄附 を募っています。

●ご利用ください

ご家族で、お知り合いで、お困りの方はいらっやいませんか？まずは、気軽にご連絡ください。

●活動例

窓ふき 草取り 代筆 家具の移動
衣替え 通院の付添 外出の付添
照明の交換 大型ごみの運び出し

問い合わせ

特定非営利活動(NPO) 法人

暮らしサポートセンター **ふきのとう**

075-712-9116 月~金 9:00~12:00 土日祝休み



支部サークルの うらぐみあわせ

まちづくり懇談会

●鴨東支部



鴨東支部では日常的に、地域の方々のくらしや健康についての状況や要望を聞き取る機会をつくることにしています。小さな規模での懇談会を定期的開催し、地域の方々と交流しています。またその際に、川端診療所から医療や介護を中心とした情報も提供します。

【開催のご案内】
3月16日(水)
午後3時半

【こんな意見や要望がありました】
① 敬老乗車証の交付年齢を65歳からにしてほしい。
外出機会を前期高齢者のうちから促進

② 京都市は公共交通への補助金を減らさないでほしい。
敬老乗車証事業への補助金は、各公共交通の運営を支えているだけでなく、高齢者の外出機会が増える事で見込まれる経済効果は、補助金の10倍にのぼる。

③ 左京区役所の前にバス停を設置してほしい。
重要な手続きや良

質な市民サービスの提供のために、利便性を高めてほしい。

「仮題 北陸新幹線・植

場所…川東集会所
対象…新洞・川東・聖
護院学区にお住
まいの方
主催…京都左京健康友
の会鴨東支部、
川端診療所
お申し込み…
川端診療所
771-6298

院内で展示しています!

●絵手紙サークル&写真サークル

あすかい病院のなかで作品を展示しているサークルを紹介します。

い気持ちになります。岸下さん…絵が苦手だった私が、一念発起して友だちと絵を描き始めた頃、このサークルを知り仲間入りさせていただきました。おなじ空間のなかで、明るく愉快な方々と描く時

●絵手紙サークル

月に一回集まってマ イペースに描いていま す。皆の作品を並べる と色とりどりで、嬉し

間は、本当に楽しいものです。描く人の個性が絵や文字に現れている気がして、それが面白いのかも知れません。「力まず素直に描くことができたなら」そんな気持ちでこれからも続けてゆきたい。林さん…あーや、こーやと言いながら教えあい最高に楽しいです。バタバタと過ごす日々の中で、例会は私にとって唯一静かに集中できる、なくてはならない大切な時間。下手やなあと思います。下手がいい、味があっていいの!」とはじめに言ってくださった言葉どおり今も頑張っています。

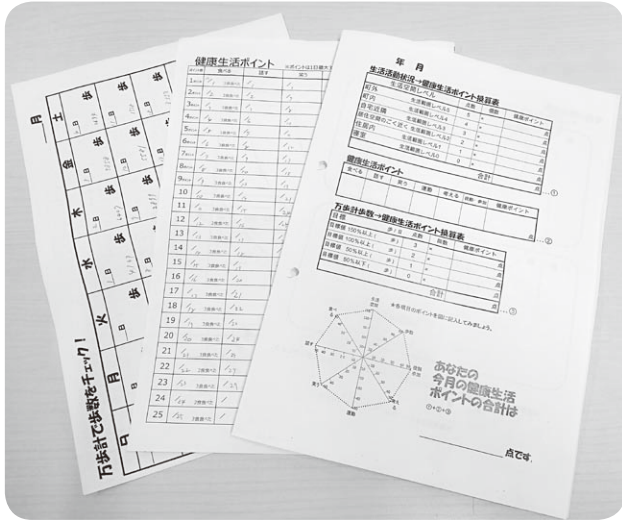
●写真サークル

写真とひとくちに言っても、カメラを向ける対象は人それぞれです。ファインダーの向こうに何を見るか、ここでは2人の方のコメントをご紹介します。岡田さん…撮影は創作の喜び、自然のすばらしさ、映像の魅力を知る、人生の生きがいです。心がなごむ写真を撮っています。病院のなかには展示することで、患者さんの気持ちもなごませる事ができたら嬉しいですよ。佐々木さん…肩をはらぎに日常生活を自然に撮影しています。平凡なものも平凡なままに、気軽に撮っています。



健康づくり活動の紹介

左京健康友の会の健康づくり活動の1つとして、「健康家計簿」の取り組みがあります。これは家庭の収支を記録する家計簿とは関係ありません。生活のなかで健康維持のために行ったことを毎日記録するものです。8、9年前、リハビリテーション科から提案があり、友の会会員で健康づくりに興味のある人たちで始めました。現在も60代から70代の女性3人が続けています。



1日の歩数、生活空間の広がり（家にいたか、家から出たか、どこかへ行ったか）、食べる、話す、考える、笑う、運動する、役割を持つ・何かに参加するなどを記録。例えば、1日の歩数は、それぞれの身体や健康の状況、生活習慣などによって目標4000歩以上、6000歩以上などと定めます。そして1日ごとの歩数を毎日記録し、目標に対する達成度に応じて点数化します。他の項目も月ごとに自分で集計します。

コロナ前までは定期的に参加者が集まり、これらの集計を理学療法士がグラフ化、評価してもらっていました。また「運動と考えることを同時に行うコグニサイズ」、「笑うことで健康をめざす笑いヨガ」、「認知機能のチェック」など健康づくり学習もしていました。

もともとは、高齢者の自立した生活の維持を促すために考えられた取り組みです。毎日の生活を記録することは、健康的で目的を持った日々をおくる意識につながります。興味のある方は友の会事務所に問い合わせてください。

ブレイルって何なに？

●北白川支部

12月16日（木）「ブレイル」をテーマに医療懇談会を開催。11名の参加でした。あすかい病院研修医の青木先生からお話を聞きました。「ブレイル」とは、加齢にともなう身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。これを予防するためには、日常生活の中で活動的な生活習慣を身につけ、食事はタンパク質をしっかりと取り筋肉をつける事が大切とのこと。先生には、参加者からの質問にも



丁寧にご回答いただきました。とても良かったです。最後に、体組成計と骨密度で参加者ひとりひとりの身体の状態を知る事もできました。

今後も、「ブレイル」をテーマに栄養、口腔ケア、運動、人との交流などシリーズで懇談会を開催していく予定です。

転倒予防教室

●修学院支部

12月4日（土）転倒予防をテーマに開催。

7名の参加でした。「自分の筋力をまず知りま



しょう」という事で、握力測定や歩行能力テストをしました。また、あすかい病院の理学療法士さんからお話をいただき、最後は皆で転倒予防に効果のあるシーサー体操をしました。1時間でしたが、ゆっくり、しっかりと、転倒予防について学べたと思います。

支部活動・サークルインフラメーション

感染予防のため

- ①すべて申し込み制です。
- ②マスクの着用、事前の体温計測を。(37℃以上の熱、咳など症状がある場合は、参加不可)
- ③感染状況によって、中止する事があります。
- ④「コロナ禍で休止しているサークルについては、再開のときには、お知らせします。

●**絵手紙サークル**
定例 第3木曜 14時～15時
場所 あすかいホッとスペース

●**ちくちく部（裁縫、ハンドメイドサークル）**
定例 月2回 20時半～
場所 オンライン（Zoom）

●**気功サークル**
定例 第3水曜 15時～16時
場所 左京西部いきいき市民活動センター
(田中玄京町149)

●**歩こうかいサークル**
年に数回、季節のよい時期に開催しています。目的地を決め、5～10キロほどを歩きます。

●**ウクレレサークル**
定例 第2土曜 10時～11時
場所 あすかいホッとスペース

●**らくらくピアノサークル**
定例 第1・3金曜 13時半～14時半
場所 山田さん宅（北白川久保田町）カオナライン（Zoom）

●**写真サークル**
定例 第3土曜 10時～11時
場所 あすかいホッとスペース

●**さよなら腰痛！自分でできるストレッチ**
～股関節を伸ばそう～
主催 よもぎの会支部
日時 4月16日（土） 14～15時
場所 川端鍼灸治療院（3名まで）+オンライン（Zoom）

●**写真サークル**
定例 第3土曜 10時～11時
場所 あすかいホッとスペース

●**写真サークル**
定例 第3土曜 10時～11時
場所 あすかいホッとスペース

※Zoomオンラインのミーティングコードは、川端鍼灸治療院のFacebookかブログをご確認ください。

暮らしに役立つ制度 26

介護保険制度の仕組み

介護保険制度は、介護を社会全体で支えていく仕組みとして2000年4月に施行されました。高齢化の進展に伴い介護が必要になる方が増えてきたことや、核家族化の進行、介護する家族の高齢化など、介護が必要な高齢者を支えてきた家族をめぐる状況の変化などが創設の背景とされています。

【基本的な考え方】

○自立支援：単に介護を要する高齢者の身の回りの世話をすることを超えて、自己選択、自己決定を基に、高齢者の自立を支援することを理念としています。

○利用者本位：利用者の選択により、多様なサービス事業者から、保健医療サービス、福祉サービスを総合的に受けられる制度です。

○社会保険方式：介護保険（介護予防・生活支援サービスを含む）は、高齢者の介護費用

を国・地方自治体による公費（税金など）と、40歳以上の皆さまに納めていただく保険料を財源として市区町村が運営しています。

【サービス利用の対象となる方は】

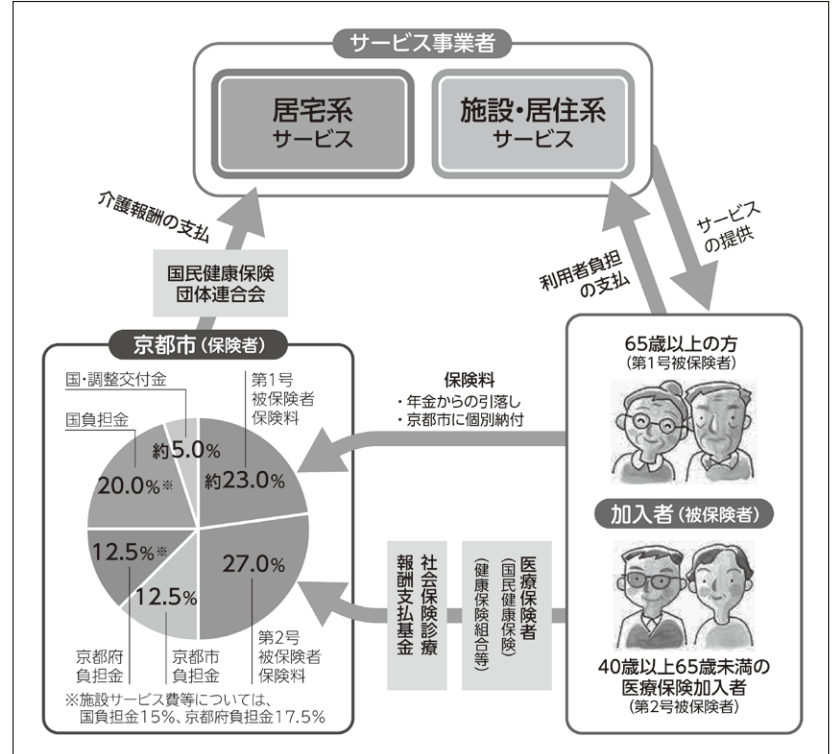
○65歳以上の方（第1号被保険者）。40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方（第2号被保険者）。外国籍の方は、京都市に住民登録をされている方。当初3か月以下の在留期間であっても、在留期間が3か月を超えて滞在すると認められた方が対象となります。

但し、40歳以上65歳未満の方は厚生労働省が定める16種類の特定疾病（がん・関節リウマチ・筋萎縮性側索硬化症・初老期における認知症など）が原因で介護が必要になった

【サービスの利用手続き】

○手続き：介護保険サービス（総合事業の介護予防・生活支援サービスを含む）の利用には、要介護認定の申請手続きが必要となります。（介護予防・生活支援サービスについては、運動器の機能などの状態にかかわる25項目の質問（基本チェックリスト）について、ご本人に回答していただくことで、総合事業の対象者登録の手続きでも利用できます。）

○相談：介護保険サービス等の利用を検討される場合は、お住まいの地域の高齢サポート（地域包括支援センター）または、お住まいの区の区役所・支所の健康長寿推進課高齢介護担当とご相談ください。



『令和3年度版すこやか進行中 京都市冊子』より

無料法律相談 完全予約制

毎月 第1.3木曜日 午後2時～4時

京都法律事務所、京都第一法律事務所の弁護士が相談に応じます。ご予約・お問い合わせ 電話 075-712-9088

大腸がん検診 無料キャンペーン

友の会員さん 限定!

期間：2022年4月1日～5月31日 検査方法：検便を2回

早期発見が大事です。手軽に検査できますので、ぜひこの機会に。検査キットは3月末からお渡ししますので、ご希望の方は友の会事務所まで取りに来てください。

信和会の協力金の募集は終了しました

2021年度信和会設備投資等協力金は、目標額1億5千万円に到達しましたので、新規の募集を終了させていただきます。ご協力ありがとうございました。

なお、基金は引きつづき受け付けておりますので、よろしくお願いたします。

病院調理師のおすすめレシピ No.35

桜えびの春巻き

(5本分)

材料

- 春キャベツ 150g
- たけのこ水煮 80g
- 豚ミンチ 150g
- 桜えび(乾可) 5～10g
- しょうゆ 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 春巻き皮 5枚
- 水溶き小麦粉
- 水 大さじ2
- 小麦粉 大さじ1
- ポン酢 適量

調理

- ①春キャベツとたけのこは千切りにする
- ②ボウルにAの材料を全て入れよく混ぜ合わせる
- ③春巻き皮1枚を手前に角がくるように置き、具材の1/5量を中心より少し下にのせる。春巻きの皮のふちに水溶き小麦粉を塗り、手前を向こうに折り、両端を内側に織り込んで棒状になるよう包み込む
- ④巻き終わりを下にし、乾いたふきんなどを敷いたバットに並べる。残りも同様に巻く
- ⑤フライパンの深さ半分くらい（春巻きが半分浸かる）まで油を入れ、150～160℃位の温度でゆっくり、裏返しながらかつね色になりカリッとなるまで揚げる
- ⑥食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け完成。お好みでポン酢をつける



編集後記

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？ みんなで集まるのが難しい状況も続きますが、ご自愛いただきありがとうございます。さて、私事ですが4月から長女が高校に進学します。この前まであんなに小っちゃかったのにこんなに大きくなって(泣)と年月の流れの早さを実感しています。子どもの成長に驚くかけがえのない日々、「コロナ禍に負けずこの貴重な一日一日を大切にしたいですね。まだまだ二女・三女と子育て奮闘記は続く。」(六)

あなたと国民健康をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN 好評発売中

2022 3月号 380円

千葉の班会が100回

けんこう教室 認知症はよくなりますヨ(上)

郵便局で新たな手数料

うちでも元気 体操&脳トレ

まのちカラ 香川県直島町

食と健康 心身の調子を整える食事

発行＝国民健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター3階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

おすすめ記事

原発作業員はいま

事故から11年経っても福島第一原発の廃炉作業が続いている事実。毎日4000人もの人が作業していることにとってもショックでした。記事を読み進めると、胸がギューっとしめつけられます。たくさんの人が知るべき事実がここにあります。