

No.512022年10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
TEL 712-9088 Fax 712-5088
tomonokai@shinwakai-min.jp

京都左京
健康友の会だより

2022年8月末現在

会員数7457人

協力金残高4億8676万228円

基金残高1億4225万6098円

つながり深める
友の会づくりを今こそ

友の会拡大強化月間
2022年9月～11月



友の会活動の1つ よもぎの会の早朝気功太極拳

地域のつながり深め、
担い手づくりを
進めよう

コロナ禍で弱まったつながりを取り戻しましょう。懇談会、歩こう会、体操、サロンなどに、誘い合

って積極的に参加しましょう。また、手配りボランティアへの参加や、生活支援ボランティア「ふきのとう」

健康づくり・
平和・憲法・
いのちとくらし

憲法をめぐる情勢は喫緊の課題です。憲法署名を地域に配布し、改憲反対の声をもう一回り大きな輪にしましょう。憲法署名にご協力ください。

また、この機会に健診を受け、健康チャレンジに積極的に参加しましょう。

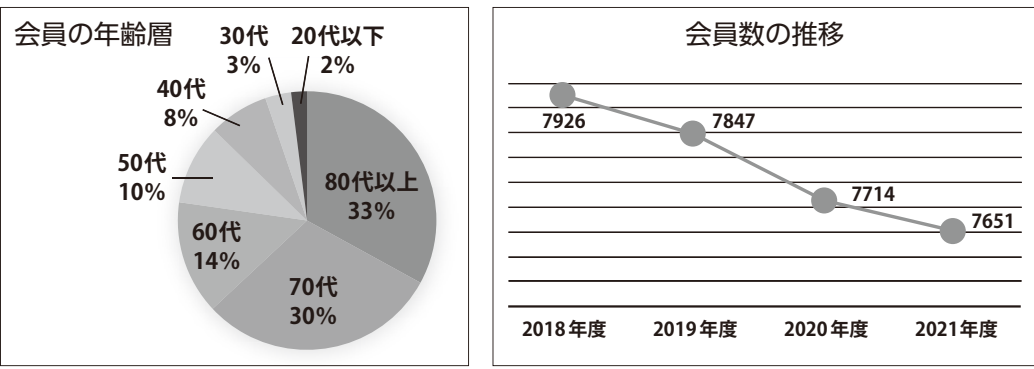


医療懇談会の風景

かつてない憲法改悪の危機と、医療と介護の二
ーズが切実さを増す情勢のもと、今年も仲間増や
しの拡大強化月間に取り組みます。特にコロナ禍
に入ってから、人と人とのつながりが希薄になり、
様々な面での影響を私たちは受けました。そんな
中取り組む今年の拡大強化月間は「憲法と生活を
守ること」、「地域のつながり深める（取り戻す）
こと」、そして、「コロナ禍に負けない友の会づくり
のため、「担い手づくり」の3つを重視して取り組
みます。

※会員の現状と動向
について

コロナ禍でもねばり強くつながる努力を強め、地域の要求がどこにあるのかを見極めていく中で会員増に転じていけるよう取り組んでいきます。



私は命拾いをしたと思
っています。数年前、弟
と墓参りに行ったとき、
「兄貴のイビキで眠れん
かった」と言われました。
昔からイビキをかくのは
自分でも分かっていまし
たが、そう言われてから
すごく気になり、かかり
つけの耳鼻科のクリニッ
クに相談しました。早速、
睡眠評価装置で検査を行
ったところ、夜中に呼吸
が十数回止まっているこ
とが明らかになり、睡眠
時無呼吸症候群と診断さ
れました。もともと高血
圧症を持っていたので
が、無呼吸後に急激な血
圧上昇が起こっていたの
です。放っておいたらポ
ツクリいついたかも知
れません。すぐに、CP
AP（経鼻的持続陽圧呼
吸）を始め、4 年ほどに
なりますが、現在は無呼

健康づくり 私の場合①

予防のアンテナが 健康を守る

北白川支部
杉野 寿信

吸症状を抑えることがで
きています。
自分では健康だと思っ
ていても、病気はどこに
ひそんでいるか分かりま
せん。そのためには、健
康診断などで予防のアン
テナを張っていくことを
お勧めします。

ママ＆ベビーの会

『子どもの心肺蘇生』

乳幼児、学童期の子どもを対象にした
心肺蘇生の方法をレクチャー。

日時：11月12日(土)
10時～11時

開催：オンライン (Zoom)

講師：加瀬 早織医師
(家庭医)

申込フォーム



30-40 代の健康づくりサークル

『美味しいお芋と秋の空』

日時：11月13日(日)
10時～14時

場所：ひら自然菜園
(和爾町)

集合場所など
詳細は未定



申込み：友の会事務局 712-9088
mail : tomonokai@shinwakai-min.jp

健康 お役立ち 情報

その疲れ、 もしかして「秋バテ」かも

夏の暑さもやわらぎ、少し涼しくなってきたのに、体がだるい・疲れやすいなどの 体
の不調が続いていませんか？ それは「秋バ
テ」かもしれません。 天候が変わりやすい
この季節は、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨など
の低気圧の影響と夏の疲れが加わって自律神
経が乱れがちになります。

秋バテの症状

- ・体がだるい、つかれやすい
- ・朝すっきり起きられない
- ・食欲がない
- ・胃腸の不調（胃もたれ・胸やけ）
- ・立ちくらみ、めまい
- ・肩こり、頭痛

原因と予防

- 温度差による自律神経の乱れ
入浴はぬるま湯 (37～39℃) にゆっくりつかって、体を内側から温めましょう。
マッサージやストレッチで体のコリをほぐすのも効果的です。
- 冷たい食べ物、飲み物による内臓の冷え
内臓が冷えることで免疫力も下がります。 常温や温かいもの、体を温める食
材を摂って体を冷やさないようにしまし
ょう。 また暑い夏が過ぎると水分補給の意識
も薄れがちですが、水分が不足することも体
調不良に影響します。 常温や温かい飲み物
をとるように心がけましょう。
体内リズムを整えて、「食欲の秋」「スポー
ツの秋」「読書の秋」 など素敵に秋を過ご
しましょう!!!



友の会会員さん、3つのお得情報！

① 年に1回、健康診断を受けよう！

左京健康友の会は予防医療に力を入れており、特定健診や人間ドックを受けら
れる際に、友の会財政から補助をおこなっています。友の会会員の方には、次の
ような補助があります。また、京都市特定健診を『友の会健診』として受けられ
た場合、自己負担なく血液検査項目（肝臓・貧血など）が追加されます。



◎あすかい病院で友の会健診を受けた場合

1. 胸部レントゲンが無料

通常1,650円の胸部レントゲンの料金を無料にします。

2. 健診料金より 1,000 円補助

1 を選ばなかった方は、お会計から最大1,000円補助し
ます。

お問合せ先 京都民医連あすかい病院
健診センター 075-712-9160
(月～金 8:40～16:30 / 土 8:40～12:00)

◎川端診療所で友の会健診を受けた場合

京都市特定健診制度を使った『友の会健診』を行っています。

1. 特定健診 (40 歳以上) の自己負担がありません

2. 京都市青年期健診 (18～39 歳) は友の会費込 3,000 円で実施します

3. 追加検査を友の会価格で受けられます

【川端診療所で受けられる追加検査】
腹部エコー（肝臓、腎臓、脾臓、胆のう）／肝炎
ウイルス検査（B・C型肝炎）／腫瘍マーカー（消
火系などのがん）／胃ペプシノゲン（胃潰瘍、胃
炎）、／胃ペプシノゲン+ピロリ菌検査（胃がん）
／便潜血2回法（大腸がん）／PSA（前立腺がん）
／骨塩定量（骨密度、骨粗しょう症）

お問合せ先 川端診療所 075-771-6298
(月～金 9:00～16:30 / 土 9:00～11:30)

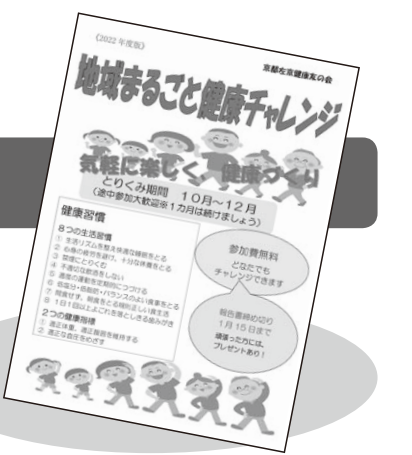
② インフルエンザ予防接種料の一部補助

あすかい病院、または川端診療所にて受けられたインフルエンザ予防接種を受けられた際、
自己負担金額のうち500円を友の会から補助します。

③ 地域まるごと 健康チャレンジ！

ひとりひとりの個性や生活習慣に合わせてできる健康チャレンジ
を企画しています。開催期間は10月～12月です。無理なく、これ
なら続けられるという内容を見つけて、ぜひエントリーしてみてください。目標達成さ
れた方にはプレゼントをご用意しています。詳しくは同封の案内をご覧ください。

途中参加OK!



インフォメーション

感染予防のため

- ① すべて申し込み制とします。
- ② マスクの着用をお願いします。
- ③ 当日、事前に体温を測ってき
てください。37℃以上ある場
合、咳などの症状がある場合は
参加を「遠慮ください」。
- ④ 地域の感染状況によっては、直
前に中止となる場合があります。

●ウクレレサークル

定例 第2土曜 10時～11時
場所 あすかいホットスペース
●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）かオンライン（Z
oom）

参加費 月謝、会場使用料あり
●写真サークル

定例 第3土曜 10時～11時

場所 あすかいホットスペース
●絵手紙サークル

定例 第3木曜 14時～15時

場所 あすかいホットスペース
●歩こうかいサークル

紅葉・黄葉ウォーク

日時 11月20日(日) 10時～

集合 叡山電鉄出町柳駅前
●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）
●布切りボランティア

定例 毎月第2・4水曜 日

14時～15時

場所 昭和企業組合会議室

（田中飛鳥井町1）

集合 13時 友の会事務局

◆よもぎの会主催◆

●健康講座

① 姿勢を治して肩こり予防！
日時 10月15日(土) 14時～15時
② 姿勢をなおして腰痛予防！
日時 12月17日(土) 14時～15時

参加方法 会場（川端鍼灸治療
院）3名迄オンライン
も可
参加費無料・要予約
オンライン参加は川端鍼灸治療
院 Facebook または
LINE 公式から
登録はこちら



●特別講演会

NHK の「ためしてガッテン」
でも有名な、痛みと養生の専門
家を迎え、痛みや養生について
こっそり教えていただきます！
さらに、今回は特別に小林充医
師も登場！
講演 慢性痛にならないため
に！～鍼灸治療を活用し
た養生生活～

講師 伊藤和憲（明治国際医療
大学鍼灸学部学部長）
ミニ講座・慢性痛つてなあに？
～西洋医学の視点から～

講師 小林充医師
日時 12月11日(日) 10時～12時
先着50名・要予約

参加費 なし
参加者には抽選ですてきなプレ
ゼントあり！

●早期気功太極拳
日時 11月6日(日) 8時～9時

場所 川端診療所前（川端冷泉）
鴨川河川敷

参加費無料
雨天中止（開催の有無は前日に
判断します。前日の午前中に川端
鍼灸治療院までご確認ください。）

（予約・お問合せ）

川端鍼灸治療院

762-2101

暮らしに役立つ制度 29

介護保険の
仕組み④

今回は、介護保険のサービスについてご案内します。

Q 介護保険のサービスはどんな種類がありますか。

A 介護保険で利用できるサービスは「在宅サービス」と「施設サービス」の2種類に分けられます。在宅サービスとは、ご自宅での生活・介護を支える為のサービスとなり、施設サービスは、ご自宅での生活・介護が難しくなり、入所をお考えになった場合に提供されるサービスとなります。（表参照）

Q 在宅サービスはどのようなして利用するのですか。



A 在宅サービスとは、ご自宅での生活・介護が難しくなり、入所をお考えになった場合に提供されるサービスとなります。（表参照）

A 例えば、家の浴槽が深くてつかまる所が無く、お風呂で転んでしまう不安があるなど、生活の中で具体的に困っている状況をケアマネジャーに相談しましょう。それからサービスを提供する事業者（ヘルパーの事業所など）をケアマネジャーと一緒に選んでいきましょう。

	在宅サービス	施設サービス
内容	自宅での生活・介護を支える	介護保険施設へ入所・入居
種類	・訪問系サービス ・通所系サービス ・短期入所サービス ・小規模多機能型居宅介護サービス ・福祉用具サービス ・住宅改修サービス	・特別老後老人ホーム ・介護老人保健施設 ・介護医療院 ・有料老人ホーム ・ケアハウス ・グループホーム
利用方法	・担当のケアマネジャーに相談	・担当のケアマネジャーに相談 ・入院中であれば入院先の病院相談員に相談

Q 施設サービスはどのようなして利用するのですか。

A 担当のケアマネジャーに相談してください。入所に関しては、ご本人の疾患の状態など医療的な情報（医師の診断書など）が必要になる場合があります。それらの準備をした上で、施設へお申し込み頂きます。病院に入院されている場合は入院先の病院相談員に相談することもできます。

Q 老人ホームはなかなか入所できないと聞きますが。

A 特別養護老人ホームへの入所は、入所の必要性が高い方からとなり、いわゆる申し込み順では無いとされています。入所申し込み時に提出する「優先入所に関する評

価票」等に基づき、施設が設置する入所検討委員会で、申し込みされた方の状況を総合的に勘案して、必要性の高い方から入所の決定がなされます。申し込み書の作成などは、担当のケアマネジャーがお手伝い致します。

病院調理師 のおすすめレシピ No.38

その名の通り、よだれが出るほど美味しい四川料理です。コンビニのサラダチキンでも簡単に作れます。



簡単絶品
よだれ鶏

材料（1人前）

- ・サラダチキン 1枚
- ・リーフレタス 1枚
- ・ネギのみじん切り 1/2本
- ・ごま油 大さじ1
- ・すり白ごま 小さじ1
- ◎ 豆板醤 小さじ1/2
- ・ラー油 小さじ1/2
- ・鶏ガラスープ 少々
- ・水 大さじ1.5

作り方

- ① サラダチキンを1cm幅に切り器に盛る
- ② ◎の材料を合わせ①にかける
- ③ リーフレタスを添える



エネルギー 302Kcal 塩分 1.6g

無料法律相談

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

いつでも元気

2022 10月号 380円

好評発売中

沖縄医療生協50年

けんこう教室 不妊治療(下)

お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 岩手県岩泉町

食と健康 おにぎらず

発行＝熊本県健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



おすすめ記事

P38 読者のひろば リニューアル

読者のひろばをみると、全国の沢山の仲間の声が集まっています。同じ気持ちのおたよりや、同郷の方を見つけたりします。たくさん集まるおたよりに仲間の力を感じます。