

No. 53 2023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  
TEL 712-9088 Fax 712-0518  
tomonokai@shinwakai-min.jp

# 京都左京 健康友の会だより

●会員数——  
2022年11月末現在 7492人  
2023年1月末現在 7457人  
(+10、-45)  
●いつでも元気——  
1月末現在発行部数 713部

## ボランティアで生き生きした 毎日を!

### くらしサポートセンター ふきのとう

未経験でも大丈夫。研修等でスキルアップできます。



介護保険制度が始まって20年以上たちますが、制度改定により利用できるサービスが制限されたこともあり、

「ふきのとう」には、現在20名ほどの方がボランティアとして登録されています。

「ふきのとう」は、介護保険制度が始まって間もない2002年に、左京健康友の会、年金者組合などの方々によってつくられました。介護保険を利用した家事援助ではやってもらえない庭の草取り、大きな家具の移動など、高齢者の暮らしの困りごとをサポートすることを目的に始めました。2017年には特定非営利活動法人(NPO)となりました。

暮らしの困りごとをかかえる方は増えています。このような暮らしを支えるサポートは、家事代行業者や、ボランティアによって行われています。



週に一度、掃除機かけで訪問

左京健康友の会の取り組みの1つに、健康づくりがあります。いつまでも健康に生きるために、適度な運動や健康的な食生活をする事と並んで、趣味や社会的な活動で人とのつながりを持つことが大切といわれています。無理なく

ボランティアをすることもその1つです。このようなものとして、友の会の会員もボランティアで参加している特定非営利活動法人(NPO)「くらしサポートセンター ふきのとう」について紹介します。

サポートを必要とする方のお宅で手助けしたり、通院の付き添いをしていきます。活動を通して「役に立っていることが嬉しい」「高齢でも独居生活を頑張っていることに励まされる」などの声があります。この活動は有償ボランティアで行われており(1時間1000円、30分増すごとに250円追加、交通費含む)、このような取り組みで、サポートされる人もボランティアとしてサポートする人も、双方が生き生きとした毎日を送れたら何よりです。

### ふきのとう

## ボランティア 募集中

問い合わせ先

TEL 075-712-9116  
FAX 075-712-0518

#### 〔報酬〕

1時間 1000円(1時間以内の場合も同じ)(交通費500円を含む)  
超える場合は30分ごとに250円

#### 〔活動例〕

窓ふき 草取り 剪定 代筆  
家具の移動 衣替え 掃除 片付け  
通院の付添 外出の付添  
照明の交換 大型ごみの運び出し  
水まき 買物代行

友の会員さん限定

## 大腸がん検診無料

期間：4月1日～5月31日

検査方法：便潜血2回法

早期発見が大事です。検便を2回とるだけ、手軽にできる検査ですので、ぜひこの機会に。

申込書と検査キットは以下の事業所まで。

- 京都左京健康友の会事務所
- 京都民医連あすかい病院 1階総合受付  
地下1階健診センター
- 京都民医連あすかい診療所歯科

# 支部のひろくもあなごれ

## ●吉田支部 特殊詐欺に気をつけよう！



昨年10月27日、実に3年ぶりに懇談会を開催しました。8人の参加。特殊詐欺は次々と手口が変わり、巧妙になっていくばかり。京都市の消費者センターから専門員の方に来ていただき、電話、訪問、メール、通信販売などで実際にあった被害の事例から説明を受け、だまされたと分かったときの対処法などを教わりました。

普通儲かる話は教えてくれないもの、持ちかけられたら怪しいと思うこと。判断を急がないこと、ひとりで決めないこと、個人情報をおしえない事などなど気を付けるポイントを学ぶ事ができました。

がでできるものです。これらが弱くなっていくのを防ぐには、毎日の食事がとても大事。お話のあと、質問や食生活改善のアドバイスにも答えていただき、とても



良かったです。

## ●北白川支部&養正・養徳支部 3年ぶりに新春のしごいを開催

北白川・1月20日、北白川会館で新春のしごいをしました。3年ぶりなので久しぶりに会う人もあり、にぎやかでなつかしいつどいになりました。13名の参加でした。最初に市議員の加藤あいさんから、4月の統一地方選挙の訴えがあり、みんな真剣に耳を傾けておられました。その後、ビンゴ

ゲームで盛り上がり全員が景品をゲットしました。続いて漢字遊びで脳トレ、みんな必死に考えて楽しく交流し、最後に加藤あいさんへの寄せ書きを書きました。帰りに、お土産のお寿司とみかん、会員さんの家の庭で出来たゆずをもらって解散しました。



支部だよりを見て始めて参加して下さった方がおられて、みんなとすぐに仲良くなられ、「これからも誘ってくださいね」と、とても喜んでくださいました。

養正・養徳：2月4日(土)、20名の参加で開催しました。中川裕美子あすかい病院院長から「二学習」健診のお

## ●修学院支部 食事からみるフレイル予防

昨年11月5日、医療懇談会を13名の参加で開催しました。あすかい病院から大江管理栄養士を講師にまねきフレイル予防を食事、栄養の取り方から学びました。

フレイルとは、加齢に伴う身体的機能や認知機能の低下で生活機能が障害された虚弱な状態のこと。身体的・精神的・心理的、社会的な要素に区分されます。どれも適切なアプローチを取れば回復する事

# 今もやってるよ! あすかい子ども食堂

毎月第4木曜日

## 必要な方に 食材の提供を

あすかい子ども食堂は、一人でご飯を食べる子どもが増えていること(孤食)への対策として4年ほど前から、「あすかい子ども食堂実行委員会」の主催で始まりました。実行委員会は地域の(健康友の会)含む、大学生、あすかい病院職員などで構成、毎月1回、あすかい診療所1階のあすかいホッとスペースで行われています。コロナ以前は、カレーライスなどの夕食を準備し、集まってきた地域の子もたちに提供

## コロナ後も 続けています

コロナが広がってからは、感染対策上の理由から食料の提供は中止し、申し込んだ方への食料の配布を行っています。昨年11月24日木曜日の夕方、あすかいホッとスペースには、レトルトカレー、レトルトご飯、お菓子などの食品が運びこまれ、申込者ごとに必要な数の仕分けが行われていました。仕事帰りに取りに来る方の姿もありました。

あすかい診療所歯科職員の前野さんによると、現在

## 子どもでなくてもOK

子ども食堂という名前ですが、実は年齢制限はありません。大人の方でも希望であれば申し込むことができます。また、当日お手伝いしていただけるポラン



食材を袋づめるボランティア

ティアを募集しています。食材の提供もいただけるようになります。

ぜひ気軽に申し込み、お問い合わせください。

問い合わせ先・食材申し込み先  
tel 075-706-6587  
fax 070-6547-9153

**コラム**  
**健康づくり**  
**私の場合③**

よもぎの会  
喜多重左衛門

## 抹茶でイキイキ 健康“腸”寿

元宇治茶屋です。カナダで栄養科学に出会い、お茶の効能について科学的に学びました。私はカナダ在住のときに、脳内出血で倒れた事があります。3ヶ月の意識不明その間に2回の心肺停止、奇跡的に蘇生して今日に至ります。そのときカナダ人の医者から「抹茶を飲んでたことが蘇生に繋がったのだ」と言われました。今も、左上肢下肢に強いしびれ、痛みがありますが、抹茶の研究普及を続けています。

抹茶の退色を防ぐ銅鍋加工特許技術を用い、抹茶粉をペースト状に加工します。抹茶には、抗酸化力のあるカテキンや、銅イオンが豊富に含まれます。銅は、血液を作るうえで非常に大事な微量元素です。銅は粉ミルクにも添加されており、赤ちゃんの健康的な成長に大きく役立っています。その他、葉緑素、食物繊維、ビタミンなどの栄養素も豊富です。

ペースト状にすることで、私のように左半身の麻痺や痛みがあっても、片手でも簡単に混ぜることができ、欠かさずに毎日飲んでいきます。おかげで今年の冬も、血の巡りが良く手足の末端まで暖かくなりました。飲み始めて、風邪を引いたことがありません。

◆よもぎの会主催◆

●とめたい!咳・鼻水  
〜花粉症にはこのツボ!〜  
日時 3月27日(月) 13時半〜  
参加方法 LINE公式に登録  
↓開催日迄に案内します。

●スマホのお悩み解決します  
〜LINEの使い方おしえます〜  
日時 4月24日(月) 13時半〜  
場所 川端鍼灸治療院  
参加方法 事前申し込み制で3名まで

●早期気功太極拳  
日時 5月〜11月(8月はなし)の第1日曜日  
8時〜9時  
場所 川端診療所前(川端冷蔵) 鴨川河川敷  
参加方法 申し込みなし  
雨天中止(前日に判断します)

※すべて参加費無料

●川端鍼灸治療院のLINE公式  
企画の案内、お得なクーポン、健康に役立つ情報を発信しています。



## インフォーマーシオン

感染予防のため

- ①すべて申し込み制とし、当日はマスクの着用をお願いします。
- ②当日、事前に体温を測り、37℃以上ある場合、咳などの症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ③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。

- らくらピアノサークル  
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) 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
- 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) オンライン(ZOOM)
- 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) 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
- 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
- 歩こつかいサークル  
年に数回、季節のよい時期に開催。目的地を決め、5〜10キロほどを歩きます。
- 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)
- ママ&ベビーの会  
対象 子育て中のママ、パパ  
例会 第2金曜 10時〜11時  
オンラインでお喋り、交流
- 30・40代の健康づくりサークル  
対象 左京区に住んでいるか働いている30・40代の方  
例会 不定期で企画を開催
- 布切りボランティア  
定例 毎月第2・4水曜日  
13時半〜15時  
場所 昭和企業組合会議室  
集合 友の会事務所

# 暮らしに役立つ制度 31

## 介護保険の仕組み⑥

今回は介護保険の在宅サービスの内、訪問介護サービスの概要をご案内します。

### ●訪問介護（ホームヘルプサービス）とは

訪問介護はホームヘルパーがご家庭を訪問し、食事・入浴・排泄の介助や日常生活の手助けを行うサービスです。要介護1～5の方が対象で、サービスの内容は次の3つです。

#### 1. 身体介護

着替え・入浴・排泄の行為動作を直接身体に触れ、危険がないよう動きを支えながら、ご自身で行うには難しい動作を介助します。例えば入浴ですと、その一連の動作を介助しますので、

浴室内外の移動や衣類の着替え、身体を洗うといった介助となります。他に、自立支援のための見守り介助があります。例えば、ご自身で行っている掃除や調理などで、独りで行うには難しい部分のみをサポートし、転倒など危険が無いよう見守ります。

〔身体介護の利用料〕※

時間	自己負担額
20分未満	204円
20分～30分未満	304円
30分以上60分未満	482円
60分以上90分未満	704円
以降は30分ごとに	+103円

#### 2. 生活援助

調理・洗濯・掃除や買物などをホームヘルパーがご本人に代わって行う援助となります。

ただし、生活援助を利用できるのは

##### ①独り暮らしの場合

##### ②同居のご家族が障害や疾病を抱えている場合

##### ③または同様のやむを得ない事情により家事を行うのが困難な場合

とされています。つまり、同居のご家族が居る方は利用できない場合があります。また、1時間を超えるサービスは想定されていません。その他、次のものは介護保険の対象となりません。

- ・本人が使っていない部屋の掃除や、家族の衣類の洗濯などご家族のための家事
- ・庭掃除など日常の生活に差し支えがないもの
- ・大掃除など普段は行わない家事

〔生活援助の利用料〕※

時間	自己負担額
20分以上45分未満	223円
45分以上	247円

#### 3. 通院等乗降介助

許可等を得たタクシー事業者等が訪問介護事業者として介護保険の指定を受けて行っています。ホームヘルパーの資格をもつ運転手が車の乗り降りの介助を行うとともに、乗車前もしくは降車後の屋内外の移動の介助や、通院先での受診手続を介助します。1人で通院することが困難な方が



病院調理師 のおすすめレシピ No.40



## 春キャベツのミンチカツ

旬の野菜で栄養価もUP!

### 材料（2人前）

- 春キャベツ 100g
- 合いびきミンチ 160g
- パン粉 大さじ6
- たまご 1/2個
- 牛乳 1/3カップ
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 少々
- 揚げ油 適量

- 小麦粉 適量
- たまご 適量
- パン粉 適量
- お好みのソース（ウスターソース、とんかつソース、ケチャップなど）

### 作り方

- ① 春キャベツを粗いみじん切りにする。
- ② ボウルにパン粉、牛乳を入れなじませ、合いびきミンチ、たまご、春キャベツ、塩、コショウを入れこねる。
- ③ ②を二等分にし、小判型に成型する。
- ④ 小麦粉、たまご、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。
- ⑤ お好みのソースをかける。

エネルギー 466Kcal 食塩 約1.04g

対象です。運賃を補助するサービスではありません。また、利用するにはケアマネジャーがケアプランに位置付ける必要があります。

以上が訪問介護サービスとなります。実際の利用に際しては、担当のケアマネジャーや訪問介護事業所が

らしっかりと説明してもらって下さい。そのうえで双方合意のもとサービス利用されることをお勧めします。

※利用料は1割負担の日安です。利用する方の負担割合や、訪問介護事業者の専門職の体制によって変わります。

**無料法律相談**

毎月 第1.3木曜日 **完全予約制**

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

あなたと民医連をつなぐ月誌

**いつでも元気** MIN-IREN

2023 3月号 380円 好評発売中

LGBTQと医療

けんこう教室 わかりやすいうつ病治療

問題だらけ マイナ保険証

造船記 大槌町復興の軌跡

まちのチカラ 滋賀県豊郷町

食と健康 痛風にならないために

発行＝民医連健康研究所 〒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**

**【P2】 コロナ禍の民医連病院**

新型コロナ第8波のなか、民医連病院の今がわかります。その場しのぎの国の対応が、国民の「困った」「助けて」の声に応えられていない事にもどかしさを感じます。