

# ふ し み 水 伏 力 や 健

2020年 第111号

伏見健康友の会／伏見区竹田田中宮町98番地 京都市城南診療所内 TEL 623-1110



## 「平和のねがい」

平和の願いをこめて、大きなタペストリーを作り、京都市城南診療所の1階待合室に展示していました。8月15日の終戦記念日を迎えた後、千羽鶴と一緒に広島市の平和推進課へ送りました。

皆さんからいただいた平和募金は合計30,932円となり、京都原水協へ送金しました。ご協力ありがとうございました。

## 今号の紙面

2頁 2019年活動報告

3頁 2020年活動計画

4頁 総会について  
役員名簿・会計報告

5頁 友の会親ばく旅行について  
サークルコーナー

6頁 診療所より

通信用のはがきを同封しています。  
ご意見などお寄せ下さい。  
会報で紹介する場合、お名前の掲載  
を希望されない方は、ペンネームを  
お書きください。  
なお、個人情報厳重  
に管理します。



# 2019年度の活動のまとめ

## 1、会員の健康づくり、地域の健康づくり

・友の会健診：37名受診。大腸がん健診：39名受診。インフルエンザ予防接種の会員補助を実施。

自己負担区分申請書の申請援助を実施(伏見区)

・まちかど健康相談会：竹田ふれあいサロン(10月)

## 2、なかまふやし

現在の会員数は1025名(2020年3月31日時点)で昨年の総会時より80名の純増でした。4月の診療開始時に1000名の会員組織でスタートさせようとなかま増やしに取り組みました。

## 3、助け合いの活動

・送迎ボランティア：送迎ボランティア(毎週水曜日)は、年間でのべ253名の利用がありました。(スーパへお買い物物の送迎を含む)。ボランティアとして年間のべ440名の方が活動に参加しました。友の会の行事の時にも送迎ボランティアさんが活躍しています。恒例のお出かけミニツアーは、10月に伏見港公園へ手作り弁当を持って出かけました。

・「すこやかランチ」：毎月第2水曜日の「すこやかランチ」はメニューをボランティア委員会で話し合い、調理ボランティアさんが約7名で作ってくれています。毎週水曜日は「すこやかカフェ」を開き、居場所づくりを行いました。

・会員さん訪問：送迎ボランティアの時に、気になる会員さんの所へ訪問しました。

## 4、会員相互の親睦と交流

・サークル活動：5つのサークルが定例で活動しています。「うたごえサークル」毎月第3土曜日、1月は「うたごえ喫茶」が開催されました。

「カラオケサークル」毎月第4木曜日、「すこやかストレッチ」毎月第2・4金曜日、「健康おしゃべり会」毎月第3金曜日、「映画を観る会」毎月第3水曜日です。「湯めぐりサークル」7月は白雲谷温泉へ、12月は葛城・かもきみの湯へ行きました。「てくてく倶楽部」はしっかり歩きたい方もあまり歩けない方も加できるように工夫して開催。6月に哲学の道周辺散策組と動物園組と2組に分かれて出かけました。11月は將軍塚へ出かけ、大舞台からの絶景を楽しみました。「新春ボーリング大会」を2月に開催しました。

・折々の親睦会等の参加者も増えています。秋の親睦旅行：9月「湯郷温泉」に行きました。43名の参加でした。岡山後楽園散策を楽しみ、旅館での宴会はカラオケで盛り上がりしました。

・新春のつどい：2月に開催し、コロナウィルス感染症についての学習を津島所長にさせていただきました。

・会報「すこやか伏水」：幹事やボランティアさんが発送作業を行い、会員による手配も行っています。友の会と診療所をつなぐ役割も果たしています。

## 5、安心して住み続けられるまちづくり、平和の取り組み

## ・医療懇談会や班会

医療懇談会・班会を6力所で行いました。

医師・看護師・検査技師・放射線技師・HPH患者チームの職員が地域に出かけていって、専門性を活かした多彩な班会が実現しました。

また、京都城南診療所の管理部と定期協議会を行い、長期計画を中心に地域の要求にこたえるための共通の課題や運動の方向などについて話し合いました。

## ・原水爆禁止世界大会

原水禁大会(長崎)へ友の会から1名を診療所職員1名と共に派遣しました。会員さんから集めた千羽鶴を届けました。代表2名からの報告集会では反戦平和の思いを分かち合いました。

## ・第5回 戦争体験を聴く会

毎年、12月8日に開催しています。実体験に基づく貴重なお話を聞くことが出来ました。

## 6、他の共同組織との交流

京都民医連まちづくり交流集会が開催されました。他の友の会と活動の交流を行いました。

## 7、京都城南診療所新築移転にむけて

建設協力金運動に取り組みました。

患者・利用者の立場から利用しやすい施設となるように診療所と意見交換を行いました。新しい友の会事務所が会員さんが気楽に立ち寄れ、友の会活動を支える場所になる様に準備をしました。



## 2020年度の活動計画 つながり・支え合いの伏見健康友の会を大きく！

### 1、なかまふやし

○昨年度 1,000 名の現勢を達成した伏見健康友の会をさらに強く大きくします。

これまでの地域に加えて、新築移転した新たな地域の活動拠点が出来ました。今後は伏見区全体も視野に入れた友の会活動を支える担い手づくりも意識して行います。

○友の会入会リーフを刷新します。

### 2、会員の健康づくり、地域からの健康づくり

○友の会すこやか健診と大腸がん検診（2 回法）を継続して行います。健診結果説明会を行い、会員さんが、自分の健康づくりに役立てるように工夫していきます。

○インフルエンザ予防接種の会員補助と高齢者の方の予防接種の援助を行います。

○気楽に参加して健康意識を高める健康教室などを開催します。

### 3、助け合いの活動

○ボランティア活動を充実させます。

ボランティア送迎(毎週水曜日)を負担なく継続し、会員さんの様々な要望に応えるために、ボランティアさんを募集します。「気軽に参加できて、自分も元気をもらえる楽しい活動」を目指します。

○会員さんのつながり活動を充実させます。

「友の会行き返信用はがき」を作成し、寄せられた意見や要望を大切に、友の会活動を充実させます。

### 4、会員相互の親睦と交流

○「友の会事務所」に会員さんが集まりやすい雰囲気の居場所をつくります。

○地域での班づくりや担い手づくりのために、幹事会がサポートしていきます。

○新しいサークルやレクリエーションの企画に多くの会員さんが気軽に参加できるようにします。

○会員さんの訪問活動（電話訪問も含む）に継続して取り組みます。

### 5、安心して住み続けられるまちづくり、平和の取り組み

○原水禁大会にカンパと折り鶴を送ります。地域の平和運動に参加します。

○地域の諸団体の取り組みや運動に参加して活動していきます。社会保障や平和に関する署名等に取り組みます。

### 6、他の共同組織との交流

京都民医連共同組織の交流集会や活動報告集会などに参加し、様々な共同組織と交流し、伏見健康友の会の活動に活かしていきます。

### 7、京都市城南診療所と連携し、誰もが安心して医療にかかれるように運動をすすめます。

京都市城南診療所の法人の理念に共感し、定期協議会を開催し、友の会と診療所が力を合わせて「健康で安心して住み続けられるまちづくり」をすすめています。

まずは、診療所が利用しやすい施設となるように協力していきます。高齢者や生活が困難な方が、安心してかかれる診療所となるように、患者さんや利用者の立場で意見や声を届けます。

そして、私たちの良きパートナーとして京都市城南診療所を守るための資金運動に参加します。

## 友の会総会について

前回ニュースで10月か11月頃に開催予定とお知らせした『伏見健康友の会総会』は、今もなおコロナウィルス感染が収束せず、開催日時を決定することが出来ていません。友の会の総会は、活動報告や方針を承認していただく場としての役割とあわせて、たくさんの会員さんに集まっていたいて、懇親会で楽しく交流をはかることも意識してきました。今は大人数の集いが制限され、会場の確保が難しい状況です。しかし、今期の活動方針や決算・役員体制などについて決めることは必要です。今回は、役員会で議論し、承認をえて、会員の皆さんにお知らせするという形をとらせていただくことにしました。大変申し訳ありませんが、このようなことになったことをご了承いただきます様にお願い申し上げます。

### 伏見健康友の会第23期役員 2020年度 敬称略・50音順

|       |        |     |      |        |     |
|-------|--------|-----|------|--------|-----|
| 会 長   | 平本 克行  | (再) |      | 谷口 智恵子 | (再) |
| 副 会 長 | 笹井 憲二  | (再) |      | 中川 正照  | (再) |
|       | 山川 明仁  | (再) |      | 中村 早恵  | (再) |
| 事務局長  | 高橋 暁   | (再) |      | 西村 暁子  | (再) |
| 事務局次長 | 山口 陽二  | (再) |      | 西村 進   | (再) |
|       | 村路 眞澄  | (新) |      | 久守 一敏  | (再) |
|       | 荻須 隆人  | (新) |      | 松村 鈴子  | (再) |
| 会 計   | 芳村 雅尚  | (新) |      | 村岡 勇一  | (再) |
| 幹 事   | 内山 郁子  | (再) |      | 山岸 秀子  | (再) |
|       | 江見 次男  | (再) | 特別幹事 | 中西 健二  | (再) |
|       | 蒲田 信子  | (再) |      | 村上 敏明  | (再) |
|       | 小西 洋子  | (再) |      | 中村 雅子  | (再) |
|       | 小坪 淑美  | (再) | 会計監査 | 酒井 庫吉  | (再) |
|       | 佐藤 喜和子 | (再) |      | 元岡 洋子  | (再) |
|       | 田中 克昌  | (再) |      |        |     |

### 伏見健康友の会 2019 年度会計報告

2019年4月1日～2020年3月31日 単位：円

| 収 入         |           |           |         | 支 出           |           |           |         |
|-------------|-----------|-----------|---------|---------------|-----------|-----------|---------|
| 項 目         | 金 額       |           |         | 項 目           | 金 額       |           |         |
|             | 予算        | 決算        | 予算比     |               | 予算        | 決算        | 予算比     |
| 前期繰越        | 430,374   | 430,374   | 100.00% | 通信費           | 366,000   | 256,838   | 70.17%  |
| 診療所より補助     | 945,000   | 945,000   | 100.00% | 会報印刷費         | 505,000   | 232,860   | 48.11%  |
| 入会金         | 40,000    | 50,500    | 126.25% | 消耗品費          | 3,000     | 550       | 18.33%  |
| 「いつでも元気」還元金 | 84,000    | 59,220    | 70.50%  | 総会費           | 70,000    | 40,366    | 57.67%  |
| カフェ収益       | 36,000    | 53,590    | 148.86% | 事務所経費         | 50,000    | 58,482    | 116.96% |
| 自販機販売手数料    | 84,000    | 82,967    | 98.77%  | 備品費           | 40,000    | 13,487    | 33.72%  |
| ランチ収益       | 100,000   | 130,551   | 130.55% | サークル補助        | 80,000    | 24,161    | 30.20%  |
| 物品販売        | 90,000    | 74,842    | 83.16%  | 新春のつどい        | 80,000    | 51,022    | 63.78%  |
| 寄付金         | 100,000   | 15,101    | 15.10%  | 親ぼく旅行補助金      | 50,000    | 0         | 0.00%   |
|             |           |           |         | 共闘費           | 10,000    | 5,500     | 55.00%  |
|             |           |           |         | 行動費           | 120,000   | 89,500    | 74.58%  |
|             |           |           |         | 原水禁大会参加費      | 200,000   | 91,000    | 45.50%  |
|             |           |           |         | 共同組織活動交流集会積立金 | 50,000    | 50,000    | 100.00% |
|             |           |           |         | ボランティア経費      | 100,000   | 56,053    | 56.05%  |
|             |           |           |         | 健康まつり         | 80,000    | 0         | 0.00%   |
|             |           |           |         | 事務所改善費        | 20,000    | 0         | 0.00%   |
|             |           |           |         | 友の会基金         | 20,000    | 20,000    | 100.00% |
|             |           |           |         | 雑費            | 65,375    | 11,139    | 17.04%  |
|             |           |           |         | 次期繰越          |           | 841,187   |         |
| 計           | 1,909,374 | 1,842,145 | 96.48%  | 計             | 1,909,374 | 1,842,145 | 96.48%  |

## 友の会親睦旅行について

9月27日(日)～28日(月)で友の会親睦旅行を計画しておりましたが、今年は中止することになりました。友の会の旅行はこれまで、普段なかなか旅行に行けない方も参加しやすく、みんなが安心して行ける旅行として喜んでいただけていました。しかし、コロナ感染が収束しない中で、国土交通省は「高齢者や若者の団体旅行は控えてもらうことが望ましい」との考えを示しています。旅館をはじめとして、昼食場所やお土産屋さんもそれぞれにコロナ対策をとっていたにいたしますが、この時期に旅行することへの不安を残したままです。

で行ってもよいものか、と診療所とも相談し、意見交換を重ねました。また観光庁は「新しい旅のエチケット」として、常にマスク着用で、バスの中でのおしゃべりを控えることや、食事や宴会での笑い声、お土産を選ぶ時ですら、おしゃべり控えるにとルール作りをしています。みんなで一緒にわいわい行っている楽しいはずの旅行が、楽しいものなら、今年はやめておこうという結論になりました。今後、安心して旅行ができるようになったら、楽しい旅行を計画します。その際にはぜひご参加下さい。

### うたごえサークル

毎月 第3土曜日  
14時～16時  
●会場 京都市城南診療所

休止中です

### カラオケサークル

毎月 第4木曜日  
19時～22時  
会費 1100円

●お店  
カラオケホール  
「まあーまー」

休止中です

### すこやかストレッチ

毎月 第2・4金曜日

休止中です

サークルはいづれもコロナウイルス感染拡大防止のためお休みしています。  
再開する時にはお知らせします。  
申し訳ありませんがしばらくお待ち下さい。

### 健康おしゃべり会

毎月 第3金曜日

休止中です

### 映画をみる会

毎月 第4水曜日  
13時30分  
～15時00分

休止中です

### てくてく倶楽部

休止中です

### 湯めぐり

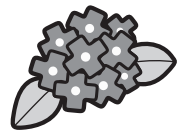
休止中です

## Q クイズです

さて、次の植物は何と読むでしょう？（答えは下です）

友の会サークル「てくてく倶楽部」に参加すると、様々なお花に出会います。見ると名前は分かるのですが、漢字で書くと意外と難しいものがあります。

1. 蒲公英…春を代表するお花ですね。
2. 向日葵…こちらは夏を代表するお花。
3. 紫陽花…雨が似合う花ですが、花びらに見える部分は“がく”だそうです。
4. 百日紅…猿はいませんね。
5. 竜胆…その根は漢方薬になります。
6. 風信子…球根の水栽培でおなじみです。
7. 躑躅…春から初夏に咲く赤・白・ピンクの華やかなお花です。



## 友の会物品販売のご案内

売上の一部は友の会の活動資金になります。

| 富山の人気商品           | オリジナル製法          | 素朴な味わい           | 風味豊かな            |
|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>しろえび紀行</b>     | <b>栗せんべい</b>     | <b>甲州 山家焼</b>    | <b>富士山焼き</b>     |
| うす塩味お煎餅           | なつかしい風味          | ピーナッツクッキー        | 黒蜜ときなこを使用        |
| 11枚入り <b>540円</b> | 9枚入り <b>450円</b> | 6枚入り <b>450円</b> | 6枚入り <b>350円</b> |

クイズの答え 1. タンポポ 2. ヒマワリ 3. アジサイ 4. サルスベリ 5. リンドウ 6. ヒヤシンス 7. ツツジ

## 安全・安心を第一に！ 誰もが安心してかけられる診療所に

「新しい施設で気持ちよく環境も綺麗で、とても良いです。」「安心して受診できました。」

伏見健康友の会のみなさんのご協力と支えもあって、今年 4 月に無事に新築移転することができました。ありがとうございました。移転直後には新型コロナウイルス感染症が拡大する中、5 月末まで健診事業をストップせざるを得ない事態もありましたが、職員一同、力を合わせ何とか乗り越えてきました。新診療所では、広くきれいな空間を活かしながら、しっかり感染予防対策に取り組み、新しく導入した電子カルテシステムや X 線 CT 装置もフル活用するなど、安全・安心の医療・健診サービスを展開しています。診療所に来院された受診者のみなさんからは、「新しい施設で気持ちよく環境も綺麗で、とても良いです。」などの声が寄せられています。これからも、友の会のみなさんと一緒に、誰もが安心してかけられる診療所づくりをすすめてまいりたいと思います。



**午前中は送迎シャトルタクシーを「無料」で利用できます！**

**行き** 無料タクシー乗り場  
 → 竹田駅南西(下記地図)  
 【待機時間 8:20~9:50】



**帰り** 無料タクシー乗り場  
 → 京都市城南診療所駐車場  
 【待機時間 10:00~12:20】



タクシー不在時の呼び出し … ☎ 080-3779-5907

## 外来診療体制表

専門外来・検査予約などお問い合わせ先  
 電話 075-623-1110

2020年  
 9月現在

|                                                  |     | 月 曜                    | 火 曜  | 水 曜              | 木 曜    | 金 曜                | 土 曜                                |
|--------------------------------------------------|-----|------------------------|------|------------------|--------|--------------------|------------------------------------|
| <b>午前診療</b><br>※受付時間 8:30~11:30<br>※診療開始 9:00~   | 1 診 | 津 島                    | 中 山  | 津 島              | 木 村(優) | 津 島                | 1・3・5 西 田<br>2 岩 崎<br>4 中 島        |
|                                                  | 2 診 |                        | 三 宅  | 中 山              | 永 田    |                    | 糖尿病外来<br>1・3 福 田<br>2・4・5 木 村      |
|                                                  | 検 査 | 胃カメラ                   | 胃カメラ | 胃カメラ             | 胃カメラ   | 胃カメラ               | 胃カメラ                               |
| <b>午後診療</b><br>※受付時間 13:00~15:45<br>※診療開始 13:30~ | 1 診 | 1・3・5 木村(優)<br>2・4 上 田 |      | 津 島              |        | 2・4 向山<br>1・3・5 村上 |                                    |
|                                                  | 2 診 | 呼吸器外来<br>津島            |      | 循環器外来<br>2・4 中 山 |        |                    |                                    |
| <b>夜間診療</b><br>※受付時間 17:00~20:00<br>※診療開始 17:30~ | 1 診 | 小 川                    |      |                  |        | 2・4 向山<br>1・3・5 村上 | 表示の1・3や2・4の数字は担当週です。               |
|                                                  | 2 診 |                        |      |                  |        | 循環器外来<br>2・4 脊 古   |                                    |
|                                                  | 検 査 | 1・3<br>エコー検査           |      |                  |        | 2・4検査日<br>3 エコー検査  | 日曜・祝日は休診です。また、都合により体制を変更する場合があります。 |
| 大腸ファイバー検査は夜診帯で月2回程度実施(不定期)                       |     |                        |      |                  |        |                    |                                    |

●京都市城南診療所では、「糖尿病外来」「循環器外来」「呼吸器外来」「物忘れ外来」を開設しています。