

ふ し み 水 伏 友 会

2021 年 第 113 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



コロナを超えて平和な社会を祈る

友の会の平和タペストリーが出来ました。京都市城南診療所1階待合室の友の会の掲示板に展示しています。ぜひ、ご覧ください。そして、友の会事務所にもお立ち寄りください。コロナ禍でも、つながりの輪を大切にしていきたいと思います。

今号の紙面

2頁 総会

3頁 2020年の活動報告

4頁 2021年の活動計画

5頁 役員名簿・決算書

6頁 旅行中止のお知らせ
てくてく報告

7頁 診療所からのお知らせ

8頁 診療所のページ



「つながいを大切にして孤立や孤独をなくそう」を今年度のテーマに

伏見健康友の会は7月31日、コロナ禍とオリンピックと猛暑の中、第24回総会を開催しました。昨年は文章による総会でしたが、今年は友の会幹事を中心に開催させていただきました。コロナ禍の中で、ほとんどのサークル活動が自粛になり、残念な思いをしましたが、そうした中あっても、会員さんの通院の送迎ボランティアを続けています。治療を続ける手助けや、その中の会話で生活や悩みを聞くこと。そして必要に応じて、相談にのり診療所との連携も大切に行っています。また、買い物や送迎やお手伝いもしています。そして今、友の会の皆さんと繋がるのは、会報やニュースです。必ず返信用のハガキを同封して、ご家族や近況や悩みなど何でも書いていただき、返信の会員へ電話をしたりして、いつも繋がっているという安心感を持つようにしています。新しい診療所の入った所に友の会事務所があり、ここを週3回月・水・金開けて、お話をし、休める場所になっています。毎年、友の会の会員は70〜80人ずつ増えています。総会で友の会の平本会長は、「千人超えた会員組織を早く2倍・3倍にしたい。人口の多い伏見区には可能性があります。」と抱負をのべました。

京都市城南診療所の津島所長は、「昨年は新築移転した途端にコロナウィルス感染が拡がり、健康診断事業休止を余儀なくされて、大きな赤字になった。しかし、今年は健診も行えるので、前を向いていこうとしています。また、CT装置の導入がガンの早期発見につながったりしています。今後はなんでも相談会を行うなどできることを工夫して、地域医療の拠点になるように、お互いにパワーを上げて頑張っていきたいと思います。」また「国民の健康と命を守るつもりのない今の政府や自治体を交代させる時期です。」と話されました。民医労伏見支部の柴書記長は「自分たちの活動の先に友の会の皆さんのように生き生きとした姿があり、希望があります」と挨拶されました。診療所の職員は、ハイキングに初めて参加して、野外で久しぶりに楽しめたし、友の会の皆さんの活動を見ていて励まされます。との発言がありました。

今年度はサークル活動を再開して皆が元気になれるための予算も立てています。感染対策には万全を尽くして、友の会事務所も開けて、皆が集まり何でも相談できて、おしゃべりもして、出かけたりしないと駄目ですね！そんな日常をめざして、しぶとくしたたかに生きていきましょう。(Y・Y)

平和の願い (表紙の写真)

コロナ禍の中、むし暑い時季でしたが、コロナをこえて平和を願うタペストリーに取りかかりました。今回は少ない人数で精一杯頑張りました。材料がエコテープなので重いし、硬いし、いろいろな色が必要で集めるのにちょっと大変でした。大きな輪は世界をイメージして描いて、その中に小さい輪をたくさん作って、諸国を表し、手に手を取り合って平和な社会を願い、祈りながら、心を込めて作りました。平和の象徴である白い鳩はやわらかさを出すため、白いフェルトとレースを使用しました。鳩の親子は明るい未来へと羽ばたいています。平和であることが何よりです。

コロナ禍、気候変動、環境破壊…と平和を脅かす世の中の状況が続く現在の姿です。いつまでも平和で安心で楽しい生活が出来ますようにと「祈りのこころ」を込めて制作しました。

皆さんの陰ながらの手助けありがとうございました。2021.7 佐藤

2020年度活動のまとめ

1、会員の健康づくり、地域の健康づくり

・友の会健診…31名受診。大腸がん健診…40名受診。インフルエンザ予防接種の会員補助や自己負担区分申請書の申請援助を103名分行いました。

・まちかど健康相談会…診療所一階フロア（12月）
2、なかまふやし

現在の会員数は1079名（2021.3/31時点）で昨年の総会時より54名の純増でした。年間では72名の仲間を増やしています。新施設に移り、周辺地域に入会を呼びかけるダイレクトメールを250通送付しました。

3、助け合いの活動

・送迎ボランティア（毎週水曜日）は、年間のべ521名の方が活動に参加し、のべ199名の利用がありました（スーパーへ買い物物の送迎を含む）。コロナ感染が広がる中でも、会員さんが受診を中断することが無いように、感染拡大防止を意識しながら、継続して行いました。車いす介助の仕方を学ぶと、と東高瀬川地域包括支援センターの方にきていただき実習を行いました。

・10月以降は毎週月・水・金曜日は友の会デーとして事務所を開き、会員さんの居場所づくりを行いました。訪問された方を当番さんが暖かく迎えてくれるので、大変喜ばれています。

・「すこやかランチ」…毎月第2水曜日に行っていました。が調理と食事という2つの感染対策の徹底が必要のため開催できませんでした。

4、会員相互の親睦と交流

・サークル活動…定例で開催される5つのサークルがあります。2020年度は「うたごえサークル（毎月第3土曜日）」「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）」はいずれもコロナウィルス感染拡大予防のため開催できませんでした。「映画を観る会（毎月第4水曜日）」は緊急事態宣言が解除されている時に、感染拡大防止を図りながら、いくつか見ることができ、みんなで一緒に泣き、笑い、映画を楽しみました。「てくてく倶楽部」はコロナ感染予防も行いながら開催することを考え、京都府植物園に行きました。もっと歩きたい健脚組は植物園から鴨川を歩きました。秋の親睦旅行はぎりぎりまで感染予防を徹底することで開催を考えましたが、見送ることになりました。「新春ボーリング大会」「新春のつどい」も開催できませんでした。

・会報「すこやか伏水」…会報を2回、ニュースを5回発行しました。幹事やボランティアさんが毎回送付作業を行い、一部の地域では手配りも行います。返信用のはがきを新たに作成し、会員さんの声を集めることができました。

5、安心して住み続けられるまちづくり、平和の取り組み

・健康講座

友の会会員さんと地域に向けた健康講座を3回行いました。今年は新しい診療所の待合フロアを使い、診療所医師やPHチームが講師をしました。一方で、例年行っていた班会が出来ず、コロナ対策をしながらの新しい班会のありかた等の模索が必要になりました。

・原水爆禁止世界大会

原水禁大会はオンライン開催となり、今年度は派遣をしませんでした。会員さんから集まった千羽鶴で「友の会平和タペストリー」を作成し、現地へ贈りました。

・第6回 戦争体験を聴く会

12月8日に開催。黒田雅夫さんから幼少期の満州での生活と引揚げの体験を聞きました。戦争で子どもが犠牲になる悲惨さを知りました。

6、他の共同組織との交流

京都民医連共同組織代表者会議に代表参加と発言を行いました。

7、京都城南診療所

京都城南診療所の管理部と定期協議会を行い、共同組織月間に向けての意思統一や友の会会員さんからの要望を伝え、コロナ感染拡大の中での経営の状況や、問題提起されたことなどについて話し合いを行いました。

2021年度活動計画（テーマ つながりを大切にして孤独や孤立をなくそう）

□なかまふやし／なかまづくり

○友の会をさらに強く大きくするために、今年度は1150名の現勢を目指します。

○会員さんの気持ちによりそって、健康を大切にしながら、さらに友の会活動を発展させるために、担い手づくりも意識して行います。

□会員の健康づくり、地域からの健康づくり

○大腸がん検診（2回法）を継続して行います。

友の会すこやか健診は、多くの会員さんが受けやすい健診になるようにバージョンアップを行います。自分自身の健康づくりに役立てるよう工夫していきます。

○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。

○健康意識を高める健康教室などを城南診療所と一緒に開催し、情報を発信していきます。

○なんでも相談会を定期的に開催します。

□助け合いの活動

○会員さんの様々な要求に対応できるように、ボランティア活動にいきます。ボランティア送迎（毎週水曜日）はコロナ禍でも会員さんの受療権を守るために活動を行っています。今後、負担なく継続するためにボランティアさんを募集します。そして「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。

「友の会行き返信はがき」に寄せられた会員さんの声や意見などを大切に、友の会活動を充実させます。SNSを使つての情報発信を定期的に行います。

□会員相互の親睦と交流

○気楽に寄れる「友の会事務所」づくりを行います。また、事務所を利用した、新しいサークルなどを企画していきます。

○「リモート班会」など新しい手法に挑戦します。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。

○会員さんへの訪問活動（お便りや電話での訪問も含む）に継続して取り組みます。

○状況を見ながら、会員さん同士の親睦をはかり、交流できる企画をしていきます。

□安心して住み続けられるまちづくり、

平和の取り組み

○原水禁大会に代表派遣（カンパや折り鶴）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。全世代型社会保

障改革阻止運動をすすめます。

□他の共同組織との交流

京都市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。

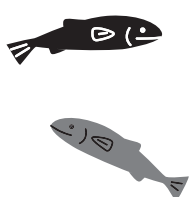
□京都城南診療所と連携し、誰もが安心して医療にかかれるように運動をすすめます。

○京都城南診療所と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」をすすめていきます。

○高齢者や生活が困難な方が、かかりやすい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。

○また、現在の法律相談に加えて、生活・介護の悩みなどの相談にも取り組めるように検討します。

私たちの良きパートナーとしての京都城南診療所と、この地域で、ともに協力して、活動をしていきます。



第24回友の会総会は、コロナウィルス感染拡大を防止するため、少人数で、短時間の総会のみを行うことにしました。そのため、参加対象を友の会の役員とボランティアさんとさせていただきました。2020年の活動報告・2021年活動計画を採択し、2020年度決算報告と、2021年度予算案が提案され、採択されました。会員の皆さんにはこのような形式になってしまったことをご了承くださいますようお願いいたします。

今後は、これまでと違う活動方法が求められます。初めてのことで、どうしても実現可能だろうかと、みんなで考えて、工夫しながら活動していきたいと確認しました。

伏見健康友の会第24期役員 2021年度（2021年4月～2022年3月） 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	(再)		久守 一敏	(再)
	荻須 隆人	(再)		松村 鈴子	(再)
会 計	芳村 雅尚	(再)		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 2020年度 決算書

自 2020年 4 月 1 日
至 2021年 3 月 31 日 単位：円

項目	予算	決算	予算比%	予算比	摘要
収入の部					
入会金	40,000	36,000	90.00%	-4,000	500円×72名分
診療所補助金	1,025,000	1,025,000	100.00%	0	京都市城南診療所より会員現勢×1000円
いつでも元気還元金	60,000	60,500	100.83%	500	「元気」販売所還元金
物品販売	30,000	163,574	545.25%	133,574	マスク・カフェ・お菓子・お茶等
自販機販売手数料	120,000	162,643	135.54%	42,643	自販機2台分
寄付金	0	26,500		26,500	会員さんからの募金
前期繰越金	841,187	841,187	100.00%	0	前期からの繰越金
収入 計	2,116,187	2,315,404	109.41%	199,217	
支出の部					
通信費	560,000	479,327	85.59%	0	会報2回・ニュース5回 送付料
会報・ニュース印刷代	340,000	188,520	55.45%	-151,480	会報2回・ニュース5回 印刷料
入会リーフ印刷代	225,000	224,400	99.73%	-600	入会リーフ刷新 2,000部
返信ハガキ印刷代	42,000	56,760	135.14%	14,760	返信ハガキ印刷料
消耗品費	30,000	5,090	16.97%	-24,910	
総会費	50,000	0	0%	-50,000	
事務所経費	30,000	15,600	52.00%	-14,400	
サークル補助金	80,000	31,299	39.12%	-48,701	
新春のつどい	80,000	0	0.00%	-80,000	
親睦旅行補助金	50,000	50,000	100.00%	0	
共闘費	30,000	5,220	17.40%	-24,780	共同組織分担金・戦争体験聴く会交通費
行動費	120,000	79,800	66.50%	-40,200	役員会交通費等
原水禁大会参加費	50,000	0	0%	-50,000	
共同組織活動交流集会積立金	80,000	80,000	100.00%	0	
ボランティア経費	100,000	26,240	26.24%	-73,760	ボランティア保険等
健康まつり分担金	80,000	0	0.00%	-80,000	
事務所備品費	130,000	15,673	12.06%	-114,327	電気ポット・本棚・ボールハンガー
友の会基金	30,000	30,000	100.00%	0	友の会基金計160,000
雑費	9,187	0	0%	-9,187	
支出 計	2,116,187	1,287,929	60.86%	-828,258	

(資料)

前期繰越金	841,187	841,187
当期収支	0	186,288
次期繰越金	841,187	1,027,475

友の会親睦旅行について

昨年、中止となりました。友の会秋の親睦旅行“、残念だという声も多く寄せられていました。今年こそは「屋神温泉」へ行こう！と友の会幹事一同前向きに準備をしてきました。三葉観光社さんにご協力もいただき、バス会社や宿泊先、立ち寄り処、すべての場所ですべてのコロナ感染対策がどのように行われているかを調査し、参加される皆さんに、より安全で楽しく旅行が出来ることを考えてきました。しかしながら、現段階でコロナ患者さんは全国的に増え続け、京都府も緊急事態宣言が出る状況です。医療体制が逼迫する中での旅行実施は安全性を確保できるとは言えず、今年も中止せざるを得なくなりました。楽しみにされていた会員の皆さんの期待に応えられない事態となりましたが、ご理解いただきます様にお願いいたします。来年こそはみんなが楽しく参加できることを期待しています。

伏見健康友の会の

「てくてく倶楽部」に参加して

コロナ禍の中で、「健康友の会」に揺られていました。桜は散り、のいろいろなサークル活動も休止が多く、思うような行事も出来ず、幹事会などで相談し、「てくてく倶楽部」で、4月10日（土）に野外（府立植物園）へ出かけようということになりました。

植物園北入り口に集合、19人の参加者があり、城南診療所の吉田事務長のあいさつを受けて、手の消毒、マスクを着用しての入園です。この日は、大変良いお天気で、少し肌寒かったです。園内を歩き回っているうちに暖かくなってきました。

園内ではコロナ感染予防のため、少人数（2〜4人）のグループでの行動です。

北入り口の園内では、チューリップの赤、白、黄色の鮮やかな花が目飛び込んできました。昨春秋に来たときは、菜の花が美しく



に揺られていました。桜は散り、八重桜が咲いていました。バラの開花には少し早かったのですが、いろいろな草花などを見ながら楽しい「てくてく」です。

昼食時間に集まり先に解散し、



グループ毎に昼食を済ませて、園内を散策する人、また、動物園へ足を延ばす人、鴨川を散策して帰る人などに別れての行動です。

植物園の広場では、子どもたちが走りまわり、空には、「トンビ」が舞い、コロナ禍とは言いながらのどかな気持ちの良い雰囲気でした。

私たちのグループは、お弁当を食べた後、温室の珍しい花や草木などを見て、地下鉄北大路駅まであるいて帰宅しました。久しぶりの外出で、コロナ対策を行いながら楽しい1日を過ごすことが出来ました。

（醍醐支部 小坪）

診療所からのお知らせ

今年 4 月より管理栄養士が勤務しております。

外来栄養指導 行っています！

栄養・食事・体調等について管理栄養士にご相談ください

◆糖尿病・脂質異常症・高血圧症・
肥満症・高尿酸血症
腎臓病・心臓病・肝臓病・膵臓病・胃腸障害・
貧血 等の方

◆健康診断結果が気になる方

◆最近、太ってきた方、やせてきた方



●予約制

●お一人30分～60分程度の個別相談です

●ご希望の方は先生またはスタッフにお気軽に声を掛けください



京都市城南診療所
075-602-1110

お薬手帳



当院でも、お薬手帳をお渡しします

—お薬手帳の活用方法—

① 医療機関には、必ずお薬手帳を持っていきましょう

薬の重複や飲み合わせの防止

② 1冊にまとめましょう

病院ごとや、薬局ごとに別々の手帳を作らず

1冊で服用している薬がわかるようにしましょう

③ 伝えたいことがあれば、書いておきましょう

今まで薬の副作用などあれば、再発防止の
ため記入してください

薬の残薬などがあれば、次回に調整できます

何か薬のことでわからないことがあれば、
いつでも聞いてください



京都市城南診療所 所内薬局



気になる事があれば、管理栄養士・薬剤師にお気軽にご相談下さい。



京都市城南診療所

外来診療体制表

(2021 年 8 月現在)

		月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜
午前診療 受付時間 8:30 ~ 11:30 診療開始 9:00 ~	1 診	津 島	中 山	津 島	木 村(優)	津 島	1・3・5 西 田 2 岩 崎 4 中 島
	2 診	石 倉	三 宅	中 山	永 田		糖尿病外来 1・3 福 田 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
午後診療 受付時間 13:00 ~ 15:45 診療開始 13:30 ~	1 診	1・3・4・5 木村(優) 2 津島		1・3・5 津 島 2・4 中山		2・4 向山 1・3・5 中窪	
	2 診	呼吸器 受付 15 時まで 1・3・4・5 津島					
	検 査						
夜間診療 受付時間 17:00 ~ 20:00 診療開始 17:30 ~	1 診	小 川				2・4 向山 1・3・5 中窪	表示の1・3や2・4は 担当週を表していま す 日曜・祝日は休診で す。また、都合によ 体制を変更する場合 があります。
	2 診					循環器外来 2・4 脊古	
	検 査	第1・3週 エコー検査					
大腸ファイバー検査は夜診帯で月2回程度実施（不定期）							

労災二次や検査の電話予約 (祝日を除く)

(電話) 075-623-1110

月曜から金曜 9時～16時30分

8月5日（木）健康チェック＆ なんでも相談会に57名が集う！

猛暑の中、案内ビラを握いしめ 初めて来院される方々も…

開始時間の14時になると次々ビラを片手に受付に来られ、健康チェックを楽しみに、あるいは相談をメインに来られる方も。受付後は、血圧測定→骨密度測定→血管年齢測定→フレイルビデオ鑑賞→健康相談→個別専門家による相談コーナーへ。また、2回に分けて減塩紙芝居の上演では時折笑顔が。検温・手指消毒など感染予防対策をしっかりととりつつ、終始、なごやかな雰囲気で行っていただきました。

各相談ブースには、京都南法律事務所・京建労伏見支部・伏見生健会・伏見民商・年金者組合伏見支部から総勢10名の方々に協力いただく中、各々相談を受け入れ、1件で40分間の相談ケースもありました。

伏見健康友の会の役員さん8名も受付を中心に、しかも3名の会員拡大と大奮闘！多くの診療所職員も協力して企画を支え盛り上げました。コロナ禍で健康や生活への不安が地域で広がる中、伏見社保協と健康友の会との共催で取り組み、無事終えることができました。

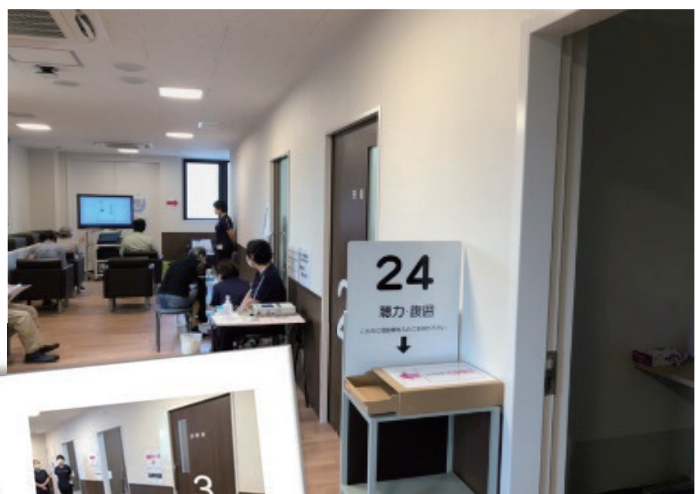
友の会会員3名拡大！
受付で友の会役員が熱心に
説明！入会へ



HPH 患者チームの減塩メニュー



HPH 地域チームがフレイルのお話もしました



好評だった健康相談ブース