

ふ し み 水 伏 っ け や 健

2021 年 第 114 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

「迫る秋雲（旧診療所屋上より）」



撮影：永田 文雄

ただいま、友の会の拡大強化月間の真っ只中です。
青空に迫る雲のように伏見健康友の会の輪が広がっていきますように。
いつでも元気 30 周年記念パンフ「レッツ体操」をプレゼント実施中！

今号の紙面

2頁 友の会月間が始まっています！

3頁 会員さんの声のコーナー

4頁 薬局だより

「ポリファーマシーって
ご存じですか？」

5頁 てくてく倶楽部の

ご案内・お知らせ

6頁 診療所より

通信用のはがきを同封しています。
ご意見や近況などお寄せください。
川柳や俳句、絵手紙も募集中です。
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
でどうぞ。
なお、個人情報 は 厳重に管理いたし
ます。

秋の友の会拡大強化月間進行中

期間: 2021.10/1～12/15

☆友メーター☆ (2021.10.22 現在・現勢 1131 名)

なかまふやし	「いつでも元気」購読数
到達 40名/目標 70 名	到達 9部/目標 20 部

つながりを大切にして孤立や孤独をなくそう

新型コロナウイルスの感染拡大であらゆる活動の自粛が余義なくされ、2年目になりました。この間、友の会は困難な状況でも今できる事を頑張つて続けていこう、と毎週水曜日のボランティア送迎とお買い物送迎、月曜日・水曜日・金曜日は友の会「テ」ーとして、事務所を開けて会員さんの居場所つくりを行ってききました。しかし、大勢が集まる企画が開催できず、お互いに様子が見られないまま、亡くなられた会員さんや、入院される会員さんもおられ、あらためて、集まって話することが大切なことであり、元気をもらっていたことを実感しました。だからこそこのコロナ禍の状況が続くことで、友の会会員さん同士のつながりが少しずつ希薄になつてはいけません。

どんな時であっても友の会会員同士のつながりや地域との連携を大切にするため、友の会役員さんによる、会員さんへの電話訪問など、今年度の活動テーマである「つながりを大切にして孤立や孤独をなくそう」を実現するための取り組みを行っています。

また、今年度も診療所は厳しい経営状況の中ですが、無料低額診療事業の取り組みや、友の会と一緒になんでも相談会を開催するなど、地域の困難な方に寄り添い、医療を受ける権利をまもる運動を行っています。共同組織は民医連のあらゆる活動のパートナーです。コロナ感染対策に留意しながら、職員と友の会が一緒に地域の中で「安心して住み続けられるまちづくり」に取り組んでいきますよう。友の会を強く大きくして、新自由主義の“すべて自己責任の

社会や、格差を拡大させる社会ではなく、いのちや暮らしを優先して、安心して暮らせる社会に転換させましょう。

ぜひ、お知り合いの方に友の会をご紹介ください。

☆新入会の会員さんへもれなく「レッツ体操」パンフをプレゼント。

☆会員さん無料「大腸がん検診」ご案内を同封しています。ぜひこの機会に受けましょう。

☆友の会「すこやか健診」は来年1月以降を予定しています。次回ご案内いたします。

あなたと民医連をつなぐ月間誌

いつでも元気

MIN IREN

2021 11月号 380円 **好評発売中**

コミュニティバス「くるりん」 石川

がんこう教室 歯ぐき病は万病のもと

うちでも元気 体操&脳トレ

認知症見守り動画を作成 茨城

まのちカラ 佐賀県基山町

食と健康 塩分控えめでもおいしく

発行：民医連佐賀県支部 〒113-0034 東京都文京区津島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5642)5656 FAX 03(5642)5657



会員さんからの 声 のコーナー

コロナ禍に関するお便りを多数いただきました。様々なご意見ありがとうございます。

コロナ禍で、家でテレビを見て過ごす毎日です。一人暮らしなので、しゃべる相手もおらず、木津川が近くにあるので、毎日散歩するようにしています。4000歩程歩きます。家の中で一日一回ストレッチ等運動を20分程するようにしています。でも惚けそうです。(80才)

(久御山町S)

コロナ禍で思うような所へも行けず、友人との会話もできず、テレビのコロナの感染数を見てはため息つき… 憂鬱な日々を過ごし、でも自分だけではないと思いつつ、とにかく外へ出て歩く、昨日と違う道を歩くと少しずつ晴れてくる感じがする。先週まで汗をかいていた道なのに、今週はもう秋の気配を感じさせる風がふいている。あと少しがんばろうかなと思う心境です。旅行も中止になってさみしいです。早くコロナが収束しますように。(桃山町りんこ)

コロナで2年目の秋を迎えておりますが、医療従事者の方やスタッフの方々には大変な時期を過ごされておられるでしょうが、お体に慈愛され、ご家族の方とともに健康で頑張ってください。ワクチン接種も2回目が行き渡れば改善されるでしょう。(草津市キコタン)

いつも友の会会報を送って頂きありがとうございます。聞いてみたいことはコロナワクチン接種についてです。私はアレルギーがあり薬も飲んでいます。若い頃には風邪薬で全身に水泡が化膿して大変な思いをしました。それから風邪薬にも気を付けて、インフルエンザ予防接種もしたことがあります。結論としては接種したくないのですが、今の風潮として接種しないと肩身が狭いというか、村八分扱いされそうで怖いです。悩んでいます。

(下鳥羽学区千鶴)

↓ 今回のコロナワクチン接種は個人の選択になっております。持病かかりつけ医のある方は、主治医に十分ご相談されるのが良いと思います。その上で接種されないのであれば、個人の選択を大切にされて下さい。

電車から降りたらタクシーが待っていてくれるし、病院にいたら皆さんが笑顔で迎えてくれる、治療が終わればすぐにタクシーが待っていてくれるので、足の悪い僕には大変助かります。遠い石山から来ても何の負担にもなりません。一か月に一度来たいのですが、コロナが増えると思うようになりません。来られる間は頑張ってください。今後ともよろしく願います！(大津市みっちゃん)

いつもお世話になります。送迎車に車いすも乗れるリフトカーがあれば助かります。予約制でもいいので、ご考慮下さい。(竹田F)

コロナ禍第5波の真っ最中、気分転換と美味しい魚料理を求めて敦賀、小浜へ。両駅とも駅前商店街の飲食店はすべて休業。食堂を探すのに一苦労しました。でも、コロナが収束したとしても、この両駅に新幹線延伸、新駅設置は不要ではないかと改めて感じさせられました。(お祭り家族)

菅さんがやめて、少しはコロナ禍も良くなるのではないかと思っています。日本のコロナの薬がなぜできないのでしょうか。今度の選挙で野党が伸びてほしいです。(向島I)

東京に10年単身赴任して帰ってから伏見に住んでいて、その頃お世話になりました。今は北区上賀茂に住んでいます。加茂川の上流です。アオサギやシロサギがよく来ています。川の淵で魚をつっている人もいます。これからみなさんと一緒にがんばります。(北区N)

ポリファーマシー



ってご存知ですか？

ポリファーマシーとは、
多剤併用、つまりたくさんの薬を
服用することで害をなすことです。



単に薬が多いことではなく、薬が多いことにより薬物有害に
つながる状態や飲み間違い、残薬につながる問題のことです。

自己判断で勝手に薬を中止せず、医師に相談を！



※当院では、7剤以上の定期服用されている方の処方に対し、
医師・看護師・薬剤師で最適な処方を話し合っています。

処方されたお薬で飲み忘れてしまうことが多い、
飲みづらいなど、お困りのことがあれば
医師又は薬剤師にご相談ください。

京都市城南診療所

薬局

2021年 10月



健康講座のご案内

日時：11月16日（火）

午後2時～3時

講師：中山 健吾先生

場所：京都市城南診療所

テーマ「これまでのコロナ、これからのコロナ」

友の会月間の企画として健康講座を開催します。昨年はコロナウィルス感染症のことで、中山先生にお話をいただきました。一年たってコロナはどのように変化して、私たちはどのように対策すればよいのでしょうか？ 分かりやすくお話していただきます。

秋も深まり、いい季節になりました。

てくてく倶楽部のご案内

『真如堂・哲学の道』方面を散策

日時：11月20日（土）

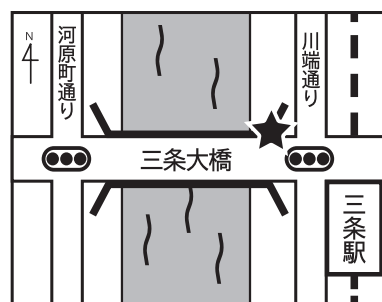
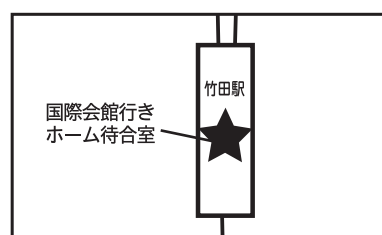
午前9時30分 竹田駅

国際会館行きホーム待合室集合

又は、午前10時三条大橋東側

持ち物：交通費・お弁当・飲み物・マスク・敬老乗車証

⚡雨天の場合は中止になります。



いずれの企画もマスク着用でご参加ください。申し込み、お問い合わせは友の会事務局Tel623-1134まで

✿ 作品募集のお知らせ ✿

川柳・俳句・絵手紙などなど…会員さんの作品を募集します。次回より「健やか伏水」で紹介させていただきます。また、その中から友の会会長賞と診療所所長賞を選び、素敵な景品を考え中。返信用ハガキに書いていただいてもOKです。手芸作品などは写真でお送り下さい。自慢の作品をお待ちしております。

〈ボランティアさん募集中〉

毎週水曜日の午前中、友の会では足が悪いなどで受診しにくい会員さんのためのボランティア送迎を行っています。受療権を守る運動です。

特に運転手さん大募集！

○うたごえサークル ○湯めぐり

○カラオケサークル ○ストレッチ

○健康おしゃべり会

ただいま、休止中です。再開の時はお知らせします。

京都市城南診療所からのお知らせ

今年の4月から診療所で働いている



管理栄養士の
山村さんから
アドバイス！

コロナに負けない心と身体をつくりましょう

～免疫力を上げるために～

◆規則正しい生活を送る

◆身体を小まめに動かす

◆よく笑う

◆バランスのとれた食事をする

◆免疫を上げる食材を積極的に摂る



ヨーグルト・納豆・ブロッコリー・人参・しょうが・にんにく
長いも・わかめ・バナナ・りんご・柿・レモン・きなこ

◆タンパク質豊富な、肉・魚・卵・乳製品をしっかりとる

“いのち最優先” 選挙に行きましょう！

衆議院議員総選挙・
最高裁判所裁判官国民審査の
投票日は**10月31日(日)**です



仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などで投票日に投票所へ行けない。

そんなときは…

期日前投票が便利です。

名簿登録地以外の市区町村や病院、老人ホームなどにおける投票は**不在者投票**となります。

期日前投票は
いつからいつまで

10月20日(水)～10月30日(土)
(公示日の翌日) (投票日の前日)

〈午前8時30分～午後8時 土曜日・日曜日でもできます。〉

※ 一部の期日前投票所を除きます。

※ 病院、老人ホームなどでの不在者投票の場合は、投票できる時間が異なります。



11月より、診療所近隣に夜間対応の処方箋薬局が開局される予定です

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

		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		津 島		2・4 向山 1・3・5 中窪	
	2 診	呼吸器外来 津島		循環器外来 2・4 中 山			
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の 数字は担当週です。
	2 診					循環器外来 2・4 脊古	
	検 査	1・3 エコー検査				2・4検査日 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。