

ふ し み 水 伏 力 や 健

2023 年 第 120 号

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

謹
賀
新
年



洲本温泉日帰り旅行へ行ってきました。

12月10日(日)4年ぶりの友の会旅行です。51名の方が参加！
今年もこのような交流できる行事を増やしていきたいですね。

今号の紙面

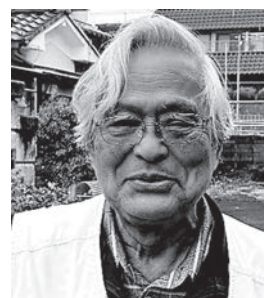
2頁 新春のごあいさつ

3頁 友の会月間 お知らせ
新春クロスワードパズル

4頁 てくてく散策シリーズ

伏見健康友の会幹事会は、
2024年2月4日の京都市長選挙
において、福山和人さんの
推薦決議を上げました。
暮らしやすい京都市へ、紹介
ビラを入れていきますので、
ぜひお読みください。

新春のごあいさつ



会長
平本 克行

新年おめでとございます。

2024年を迎え、今年はどんな年になるのでしょうか

2023年の友の会拡大強化月間では、たくさんの皆さんにご協力をいただき、仲間ふやし目標70名を超過達成し、75名の仲間を増やすことが出来ました。ありがとうございます。伏見健康友の会が産声をあげたときからみると、見ちがえるほどの会員数になりました。今は1200人を超えて、次は1300人台へ、将来は2000人台へ、伏見区の人口からして1万人も夢ではありません。

最近の私は、奥さんの介護に明け暮れています。物忘れがひどくなっていて、散歩に一人出ると、帰り道をわすれしまい、パトカーで帰ってくる必要があります。何があっても明るく生きていくことにしていますが、物価が上がり生活もやりくりが大変です。社会保障の充実や年金を引き上げるようにしてほしいと思っています。

友の会幹事会は、京都市長選挙において福山和人さんに推薦決議をあげました。敬老乗車証制度を元に戻すことを始め、安心して年をとることができる京都市へ市政が変わるチャンスです。がんばりましょう。



京都城南診療所所長
津島 久孝

あけましておめでとございます。2月の京都市長選挙で福山さんの勝利を端緒に、いい年になることを祈念し、健康で頑張りたいと思います。

昨年は、まったくひどい年でした。世界ではウクライナについてガザでも戦火により多くの犠牲者が出ました。また、気候危機は一層進み、「沸騰する」暑さでした。国内的にも、「今だけ、力ネだけ、自分だけ」の自民党政府が、違法なパーティ券キックバックII企業献金で力ネまみれであることが明白になる一方、軍事費2倍のために社会保障費用の削減検討を行なっています。そして今秋には保険証の全廃まで言明しました。

この情勢の下、また少子高齢化により中小零細診療所の新規人材獲得は困難な中、今年は、新しい京都城南診療所の長期計画を立案します。民医連の特徴である民主的地域医療と民主的チーム医療の二つをなしとげるためには、全職員の知恵と団結が不可欠です。従来にも増して職員の成長を前進させ、心理的安全性を育み、働いてよかった診療所することに力を注ぎたいと思います。そしてそれを支える経営方針をもち、みんなで実践したいのです。

今年も引き続き、伏見健康友の会のご支援をいただけますようお願い申し上げます。

友の会拡大強化月間（2023・10・1～2024・12・15）

目標70名を超過達成！新たに75名の会員さんを迎えることができました。

2023年度の月間は、次々とサークルが再開されたこと、友の会事務所を月・水・金に開けて、新しいサークルが活動するようになったことで、会員さん同士の交流の機会が増えたことが大きな特徴です。そして、診療所から外へ出かけて『まちかど健康チェック』を再開することもできました。また、診療所職員も外来などで、友の会にはインフルエンザ予防接種費の補助や大腸がん検診、友の会健診など会員さんの健康管理に役立つ制度があることを知らせ、積極的に友の会入会を呼びかけました。現在の友の会の会員数は1259名です。まだまだ友の会を知らせ、大きくしていきたいと思います。

ボーリング大会します！

日時：2024年4月18日（日）

午前10時スタート 2ゲーム

9：45分現地（ラウンドワン伏見店

2階受付前）集合

場所：ラウンドワン伏見店

参加費：1500円（ゲーム代・靴代）

2／3までに友の会事務局075-623-1134までお申し込み下さい。



訃報

友の会副会長の
笹井憲二さんが
2023年10月、逝去
されました。

友の会発足当時
から会の発展に
ご尽力をいただき
ました。
心よりご冥福を
お祈りいたします。

☆クロスワードパズル☆



縦のカギ

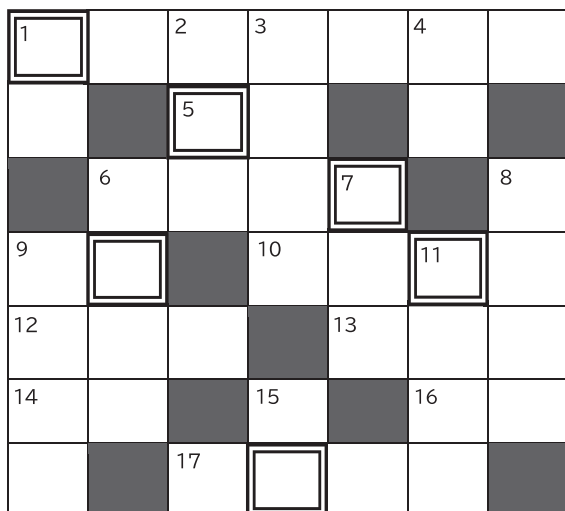
オリンピックのメダルの色は、この色がいいですね。でも、選手の皆さんには重荷にはならないでください。日本の古典音楽の一つです。ユネスコの無形文化遺産です。
数の子・昆布巻き・黄な粉・独楽・末・鶴（言葉遊び）です。九条・下仁田・岩津・万能と言えは
モンゴル帝国の第5代皇帝、かつ元王朝の初代皇帝です。
1月7日の朝ご飯は、おかゆにこれを入れます。
伏見のお酒は女酒といわれるまろやかな味わいですが、灘のお酒はやや酸味が強いです。
からすみは、この魚の卵巣を塩漬けにして乾燥させたもの。

クロスワードを解いて、2重枠の文字を繋げるとお正月にちなんだ言葉になります。答えは友の会宛の葉書で送ってください。素敵なプレゼントが抽選で当たります。当選発表は発送をもってかえさせていただきます。余白に友の会への意見や、日々の出来事など書いてください。



横のカギ

- 1 初春のご挨拶に、目上の方に用いる四字熟語。
- 5 お寿司に添えてあるしょうがの調味酢漬けは
- 6 広島県東広島市にある道の駅「湖畔の里 ○○○○」国道375号線に面し、人造湖に周囲を囲まれ景観に恵まれています。
- 9 道案内をしてくれます。
- 10 核燃料が核分裂すると複数の新しい中性子が飛び出し、次の核分裂を起こします。連続的に核分裂が続いていくことを核分裂の連鎖反応と言います。連鎖反応は自発的に持続している状態です。
- 12 歌舞伎の舞台や花道の床下にあるスペースです。
- 13 物を収めておく建物です。「天平の蓑（てんぴょうのいらか）」「しろばんば」の著者・井上靖が幼少期に暮らしていました。
- 14 建築物の固定や目印の為に地中に埋め込む棒状のものです。
- 16 繭を作る蚕が幼虫の時に食べる葉です。
- 17 葉が三葉のミカン科植物です。温州ミカンを栽培するとき土台として使われています。



作：元岡 洋子（技術課放射線グループ）

天龍寺(世界遺産)と嵯峨野散策

※この連載でご案内する「散策プラン」に基づいて今後散策します。次回は春に再開、4月7日(日)を予定しています。詳細は次回のたよりでご案内します。



散策コース **スタート** JR嵯峨嵐山駅→(徒歩 7 分)→渡月橋→(同 5 分)→天龍寺(拝観)→(同 5 分)→竹林の森→(同 10 分)→野宮神社→(同 6 分)→落柿舎→(同 5 分)→常寂光寺→(同 20 分)→**ゴール** JR嵯峨嵐山駅
所要時間 約 1 時間 10 分 ※拝観料 800 円(庭園のみ 500 円)



天龍寺は、1339年(暦応2)に足利尊氏(たかうじ)が後醍醐天皇の菩提を弔うために創建したものです。境内には、当時のままの姿を残されていますが、嵐山と亀山の二山を借景にした池泉回遊式(ちせんかいゆうしき)が曹源池庭園です。この庭は、鎌倉時代の臨済宗僧侶・夢窓疎石(むそうそせき)が、手がけたもので、国の史跡・特別名勝第一号に指定されるほど京都屈指の名園です。



渡月橋は、嵐山の景観を代表する橋です。鎌倉時代初期、亀山上皇が「曇りのない夜空に月がまるで橋を渡っているようだ」と詠ったことから渡月橋と名づけられました。じつは一時期、法輪寺が自費で橋を造ったことから「法輪寺橋」と呼ばれました。しかし、完成したものの橋は、有料で利用者からは「銭とり橋」と異名がつき、無料となりました。

嵯峨野には、多くの観光名所がありますが、最近、人気を博しているのは、「竹林の道」です。天龍寺から野宮神社まで約300メートル続く竹のトンネル道は、映画やテレビなどにも放映され撮影スポットとなっています。



古来より紅葉の名所として知られる常寂光寺は、小倉山中腹にある日蓮宗の寺院です。一時期、鎌倉事態の歌人藤原定家の山荘でありました。定家と言えば「小倉百人一首」(カルタ)など歌集を56年わたり山荘(常寂光寺)で書きあげました。その代表作が『明月記』と呼ばれ、日本の歴史を知る上で貴重な書物です。

(文書 中川正照)

「なるほど!!」「へえ～」と参加者が感心する案内や説明をいただいています



第2回目のてくてく散策を11月12日に宇治平等院を中心に散策しました。前回に続き、今回も友の会会員さんで伏見を中心に歴史を研究されておられる中川正照さんから、「教科書では*と習いましたが、この建物は、歴史の流れや庶民の側から見れば、実は***ということです」となるほど誰もが感心する、わかりやすく説明され大変好評です。