



# 第3回山陰高齢者大会が開催されました。

8月30日(土)  
安来市総合文化ホール  
アルテピア



本間恵美子さん



安来のみなさんの銚太鼓

「ノーベル平和賞受賞を確信に世界平和をめざして」  
今年で三回目となる山陰高齢者大会が開かれました。鳥取県と島根県から一六二人が集つて話し合いを深めました。

全体会ではノーベル平和賞を受賞した日本被団協の代表理事でもある本間恵美子さんが記念講演をされ、ノーベル平和賞受賞を契機に被爆者の声を次世代へ伝えることの大切さを訴えられました。

午後は二会場に分かれて各地の平和のとりくみ、年金・介護・生活保護など身近で大切なテーマで話し合いを深めました。

野菜やパン、ハーブティなどの販売コーナーもあり、好評でした。

充実した一日で参加者一同の確信となり今日からの運動を強める決意を固めました。

今回も前回の続き「これだけ体操三」を紹介します。この体操は「腰痛予防、改善」の効果が期待できます。

おいても最初の一歩を踏み出すためにほんの少し勇気を出すことが出来たらすべてが変わっていく、という名言です。

素晴らしい名言ですよね。

ぜひみなさまも「人生一〇〇年時代の中で最期まで自分らしくあるために」そして「いつまでも健康であるために」いろいろな第一歩を踏み出してみてくださいね。

が奇跡なのだ

「ゴールしたことは奇跡ではない。スタートラインに立つ勇気を持ったこと

が奇跡なのだ」

という言葉を残しています。何事に

わたしはこの一文を必ず医療生協だより投稿の際に記載しております。

作家のジョン・ビンガムは、

「ゴールしたことは奇跡ではない。スタートラインに立つ勇気を持ったこと

が奇跡なのだ」

組合員の皆様こんにちは。今年も厳しい残暑が続きましたね。そして、ようやく待望の紅葉の季節を迎えました。

今回は医療生協だよりについて、「さあ、皆さん。早速、今日この時から『自分らしい健康』に向けて、第一歩を踏み出しましょう!!」

組合員の皆様こんにちは。今年も厳しい残暑が続きましたね。そして、ようやく待望の紅葉の季節を迎えました。

今回は医療生協だよりについて、「さあ、皆さん。早速、今日この時から『自分らしい健康』に向けて、第一歩を踏み出しましょう!!」

組合員の皆様こんにちは。今年も厳しい残暑が続きましたね。そして、ようやく待望の紅葉の季節を迎えました。

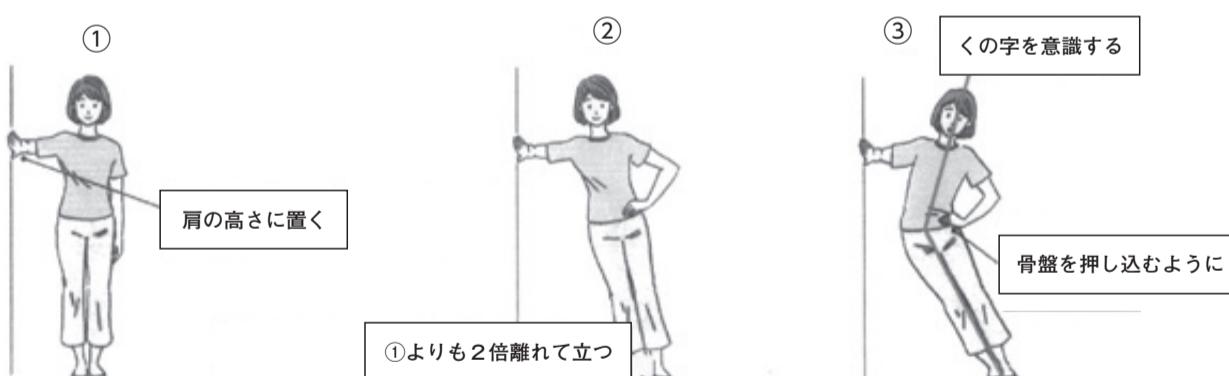
今回は医療生協だよりについて、「さあ、皆さん。早速、今日この時から『自分らしい健康』に向けて、第一歩を踏み出しましょう!!」

組合員の皆様こんにちは。今年も厳しい残暑が続きましたね。そして、ようやく待望の紅葉の季節を迎えました。

今回は医療生協だよりについて、「さあ、皆さん。早速、今日この時から『自分らしい健康』に向けて、第一歩を踏み出しましょう!!」

COOP 訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

## レッツトライ 健康体操



体操!!

長時間の作業(仕事や家事、趣味など)で座り続けたり、立ち続けたり、歩いたりして、腰に負担がかかった時にやってみてください。屋外でもどこでも簡単にできますよね。

なお、腰痛持ちの方で整形外科等通つておられる方は、このような運動をしてよいか医師に確認してから行ってくださいね。

さあ、皆さん。早速、今日この時から『自分らしい健康』に向けて、第一歩を踏み出しましょう!!



診察室  
から

## サプリの話をする（から話さない）

弓ヶ浜診療所 梶野 大

患者さんは医者にサプリメントの話をしません。嫌な顔をされることが多いからです。ええ、まあ、そうですね。この道三〇年の鰻屋の親父に「すき家のうな丼うまいよね！」というようなものでねえ。いや、そこまでではないか。私の対応は「飲みたいのならどうぞ」という感じですかねえ。困るのはですねえ。「このサプリは大丈夫ですか？」と尋ねられたことがあります。「え、そんなの分かりませんよ。製造元に聞いて下さい」（まあ、製造元は「全然！ 大丈夫です！」って言いますよね。）としか言いようがない。なので困るのです。

医師が保険診療で処方する薬は厚生労働省が認可したもので、ガツチリキッチリ「どれくらい効く」「副作用はナニナニがどれくらい出る」というのが調べてあります。でもサプリは調べてないので分かりません。副作用も分かりません。だから医者はあんまり良い顔をしないんです。 「べらんめえ！ オレの出す薬に不満があるのか！ おとといきやがれ！」とまで言う医者はいません。いないよな。

前々回書いたように「プラセボ（偽薬）効果」というのがありますて、効かない薬でも効くんです、三割くらいは。なので、偽薬と変わらないか「ない」のですよ、厚生労働省

話をしていません。嫌な顔をされることが多いからです。ええ、まあ、そうですね。この道三〇年の鰻屋の親父に「すき家のうな丼うまいよね！」というようなものでねえ。いや、そこまでではないか。私の対応は「飲みたいのならどうぞ」という感じですかねえ。困るのはですねえ。「このサプリは大丈夫ですか？」と尋ねられたことがあります。「え、そんなの分かりませんよ。製造元に聞いて下さい」（まあ、製造元は「全然！ 大丈夫です！」って言いますよね。）としか言いようがない。なので困るのです。

医師が保険診療で処方する薬は厚生労働省が認可したもので、ガツチリキッチリ「どれくらい効く」「副作用はナニナニがどれくらい出る」というのが調べてあります。でもサプリは調べてないので分かりません。副作用も分かりません。だから医者はあんまり良い顔をしないんです。 「べらんめえ！ オレの出す薬に不満があるのか！ おとといきやがれ！」とまで言う医者はいません。いないよな。

前々回書いたように「プラセボ（偽薬）効果」というのがありますて、効かない薬でも効くんです、三割くらいは。なので、偽薬と変わらないか「ない」のですよ、厚生労働省

風味が！ みたいな。宇多田ヒカル！ リン「午後の紅茶」に新たにレモン味というものは滅多にありませんで、だいたいマイナーチェンジです。キミ津玄師！ みたいのはナカナカ現れない。ん？ 分かりにくい？ 美空ひばり級は現れない！ よけい分かんなくなつた？

少しずつ物事は進歩していくので、製薬会社には頑張ってほしいんですけど、よほど急いで使わないといけない事情が無ければ新薬は二年は様子を見ますね。二年ぐらいでトラブルで発売中止になつたり、処方している医師の評価で「あんまし（旧薬と）変わらない」みたいなことが分かるんで。えー、だいぶ話がそれました。

少しずつ物事は進歩していくので、製薬会社には頑張ってほしいんですけど、よほど急いで使わないといけない事情が無ければ新薬は二年は様子を見ますね。二年ぐらいでトラブルで発売中止になつたり、処方している医師の評価で「あんまし（旧薬と）変わらない」みたいなことが分かるんで。えー、だいぶ話がそれました。

少しずつ物事は進歩していくので、製薬会社には頑張ってほしいんですけど、よほど急いで使わないといけない事情が無ければ新薬は二年は様子を見ますね。二年ぐらいでトラブルで発売中止になつたり、処方している医師の評価で「あんまし（旧薬と）変わらない」みたいなことが分かるんで。えー、だいぶ話がそれました。

少しずつ物事は進歩していくので、製薬会社には頑張ってほしいんですけど、よほど急いで使わないといけない事情が無ければ新薬は二年は様子を見ますね。二年ぐらいでトラブルで発売中止になつたり、処方している医師の評価で「あんまし（旧薬と）変わらない」みたいなことが分かるんで。えー、だいぶ話がそれました。

少しずつ物事は進歩していくので、製薬会社には頑張ってほしいんですけど、よほど急いで使わないといけない事情が無ければ新薬は二年は様子を見ますね。二年ぐらいでトラブルで発売中止になつたり、処方している医師の評価で「あんまし（旧薬と）変わらない」みたいなことが分かるんで。えー、だいぶ話がそれました。

少しずつ物事は進歩していくので、製薬会社には頑張ってほしいんですけど、よほど急いで使わないといけない事情が無ければ新薬は二年は様子を見ますね。二年ぐらいでトラブルで発売中止になつたり、処方している医師の評価で「あんまし（旧薬と）変わらない」みたいなことが分かるんで。えー、だいぶ話がそれました。

## 2025生協強化月間は楽しいイベントのお手伝いをします！



七月にはブルーベリー狩りも企画しました。これからは、りんご狩りも紹介できます。



看護師たちも講師になつて班会のお手伝い

脳いきいき班会では紙芝居を使って楽しく学べます。



お口を鍛えて脳も元気に

絵手紙書いてみませんか

ピロピロを上手に使ってお口を鍛えると口腔機能や認知機能にも好影響です。

職員が班会に参加します。医療や介護の話、社会保障や平和の話などいつしょに語りましょう。班会がなくても数人の集まりがあれば対応しますので気軽に相談してください。



## なんちゃってキッシュ

米子市

福井招子さん



## 材料：

食パン8枚切り 4枚  
スマーカーサーモン、生ハム、  
ウインナー、ハムなんでもOK  
(私は生ハムを使いました)  
冷凍ほうれん草  
卵液・卵1個、牛乳1/2カップ  
、粉チーズ大さじ2、塩  
こしょう少々

## 作り方：

- ①ほうれん草はチンして、粗熱を取って水気を絞っておく
- ②中身の具材は食べやすい大きさに切っておく
- ③卵液の材料を混ぜ合わせておく
- ④パンの耳をきり（あってもよいですが）麺棒などで薄くする
- ⑤グラタン皿にパンを軽く押さえながら敷きつめる
- ⑥パンの上にほうれん草やサーモンなどの具材を置き混ぜ合わせた卵液を流し入れる
- ⑦オーブントースターで15分位焼いたら出来上がり♡

## 理事会だより

第三回理事会 九月一三日

①イチヨウ  
②ソテツ  
③ススキ

秋も深まってきた。秋を感じられる象徴的な植物はたくさんあります。恐竜がいたジュラ紀、白亜紀からあつた植物といえば次のうちなんでしょう。

## クイズコーナー

答え 番号を書いて  
ください

- ・クイズの答え
- ・記事の中で良かったもの
- ・ご意見・ご感想
- ・住所・氏名・年齢
- ・電話番号

正解者の中から抽選で五名様に  
図書カード（500円）を差し上げます。  
官製はがき、またはQRコードからご応募ください。



〆切  
二月一五日

高田 振作	キンコンカン 平和の鐘が 鳴り響く
大森 正治	ピカドンとは 雷ですか お爺ちゃん
八十一年 続いた平和	平和の鐘が 鳴り響く
九条は 死者の遺言	雷ですか お爺ちゃん
戦なき 八十年を 百年に	八十一年 続いた平和

## 平和川柳

平和のための戦争展に応募された川柳を紹介します。

医者よりも孫に言わせて妻ニヤリ  
醉うほどに割り箸マイク青春歌  
豊満と肥満の境紙一重

笑つて下さい いろんな句集より

老いて来ていろんな事がかみあわぬ  
誰にでも真心こめておもてなし  
寺小屋で庶民が学ぶ遠い過去  
猛暑でも元気出して散歩する  
カレンダー友に会う日は花印  
気が立つ時寺町巡りホツとする  
球児たち猛暑も力かつとばせ  
クーラーが命のきずな熱帯夜  
老体で忙しいのは探し物  
賃金改定などによる収益減と  
貯金改定などによる人件費増に  
よるもので、今年度もおおむね計  
画通りに推移しています。  
特に米子診療所とデイサービスた  
んぽぽが前年より収益を伸ばし  
大きく回復しました。

訪問リハビリピースは、新たな職  
員を迎える、収益を大きく伸ばして  
います。

## 大高おちらと川柳会

八月作品

仲原 誠子  
山口 栄子  
黒田紀美江  
川本美津子  
花田美和子  
原 亨  
高田 振作

野口 世子  
齊藤 将  
番原 晶子

さまざま行事が催される季節です。地域や家庭でのにぎわいを感じながら、秋の深まりを実感する頃となりました。

三月の職員健診のあと、毎朝の散歩が日課になっています。のんびりとした、参拝です。ウォーキングというよりもお散歩という感じではあります

が、移り行く景色を眺めることも楽しみになっています。道端の花や、きれいな空を見つけてはつい、写真を撮りたくなってしまい、足がストップしてしまいます。

体調を整えるための運動のはずでしたが、風や日差しを感じ鳥や虫の鳴き声を聞いていると体調だけではなく、ここが整っていくを感じます。

仕事や人間関係、病気など皆がストレスを感じていると思います。ここが整つていてるとストレスを感じても自身を安定できる強い心が育ち、仕事やプライベートの充実につながるそうです。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、朝のほんの30分、眠る前の数分、休日の過ごし方など、せっかくの秋を楽しんでころを整えてみませんか。

一年の終わりが少しずつ近づいてくるこの時期、季節の風情を味わいながら過ごしてまいりたいと思います。