

# 地域を元気に! いま私たちにできること

## ～誰もが健康に居心地よくらせるまちづくりへの挑戦～

10月9日、米子市文化ホールに組合員28人、職員22人が集まり、日本医療福祉生協連合会の今井好一常務理事の基調講演を聞いて普段の活動や地域での職場でのことなど率直に交流しました。



**「医療生協の主人公は組合員」**  
医療生協では、いつまでも元気で長生きするためにさまざまな活動を行っています。健康づくりやバランスの良い食事のすすめ、仲間との交流などをすすめています。これらの活動を支えるために支部や班で活躍する組合員と医療福祉の専門家(職員)がともに歩んでいます。

医療生協の活動に限らず、公民館や自治会、その他の団体でも共通した悩みは担い手の減少や後継者がいないという問題です。  
医療生協に限っても、米子だけの課題ではなく日本全国の医療生協や購買生協でも同じ悩みを抱えています。  
今年の生協強化月間では久しぶりに医療生協について学ぶ学習会を企画し、組合員と職員が同じテーブルで語り合いました。ここからさまざまなヒントや新たな課題も見つかりました。みなさんも一緒に考えてみましょう。



講演を受けて参加者でグループに分かれてそれぞれの活動の紹介や生協への注文など活発に交流されました。

一方で「高齢化」「担い手不足」が全国の医療生協の共通の課題になっており、「世代交代」が会議の主要なテーマになったりもします。しかし少し視点を変えてみると、人生百歳時代が進行する中で「元気な高齢者」が増えていることも事実です。また高齢でも障害があっても取り組める工夫もいろいろ広がっています。



「改めて医療生協の活動を知る良い機会になった」「これからもこういう場をもちたい」などの感想もありました。



職員からは「どんどん班会に出て組合員さんに関わりたい」との声もありました。

# 医療生協だより

題字 清水旨伸

発行

米子医療生活協同組合  
機関紙編集委員会

〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1  
TEL35-5123 FAX34-1227  
(メディケアコートにじの里おおたか) TEL21-5942  
(ヘルパーステーションおおたか) TEL21-0041  
(デイサービスおおたか) TEL21-0025  
(医療生協おおたか診療所) TEL27-9190  
(医療生協米子診療所) TEL34-1201  
(デイサービスたんぼ) TEL21-3388  
(医療生協弓ヶ浜診療所) TEL25-6030  
(COOP訪問看護ステーションないうら) TEL38-5330  
(COOP医療生協居宅介護支援センター) TEL38-5333  
(訪問リハビリテーション) TEL21-9090

現勢 2024年10月末日現在

組合員 6,486人  
出資金総額 176,390千円  
班数 21班  
班会開催 164回

組合員と職員が  
協力し合って  
楽しい生協活動へ!

### 切り絵で「脳の活性化」

理事 遠藤 徹

私が切り絵を始めたきっかけは、一〇年程前に時間つぶしに書店へ入り手にしたのが切り絵の本で、一ページ目に「切り絵は、紙を切り抜くだけで、美しい絵柄が出来上がる『和』の芸術。刃物を気をつけて扱うことで、集中力が研ぎ澄まされ、脳の活性化にもつながります」と書かれており「脳の活性化」という文章に魅かれ購入したのが始まりでした。すぐに100均でデザインカッターと替え刃、カッティングマット、黒画用紙等を購入したと思います。

私は絵心が無いので、図案をインターネットで検索したり「切り絵」の本からコピーをとって使用しています。作業は長時間続けて切っていると(特に小さい円等を何個もあける等)ストレスが溜まりそうなので、一回の作業を一〇分から一五分程度と決めています。出来る上がるまで多少時間が掛かりますが何事も楽しくです。

花等を切り抜いた時は、ただ単に白い台紙に貼るだけでなく裏から色紙を貼り色付すれば、より綺麗な切り絵が出来上がります。

最近購入した「切り絵」の本に、「切り絵は『自律神経』を整える助けになります」と書かれていました。ストレス無くリラクセスした状態で切り抜くことで「自律神経」が整うのではないのでしょうか。興味のある方は簡単なものから始められては如何でしょうか。

私と米子医療生協との始まりは、一八年前に弓ヶ浜支部の運営委員の方に「楽しい事をしながらチョット健康の事を勉強しよや」と「保健大学」へ誘われ参加したのが始まりです。その時の料理教室で作って食べた「生姜ご飯」を今でも時々作っています。それぞれの診療所・支部で「楽しい事をしながらチョット健康の事を考える」イベント等を計画していますので皆さんも是非ご参加ください。



あなたも切り絵を始めてみませんか?



中川 淑さんから  
遠藤 徹さんへ

# 2024年 生協強化月間の振り返り



米子支部は昨年度から、身近な戦跡めぐりなど、レクリエーションに平和を考える企画をプラスしています。大山口列車空襲慰霊碑。

新型コロナウイルスの感染予防対策で自粛が続いていたレクリエーションですが、この秋は4つの支部とも大山の紅葉狩り、りんご狩りにお出かけしました。「誰でも参加」を合言葉にオープンに。



“せいきょうまつり”ではフレイルチェック（握力テスト）とデイサービスの展示



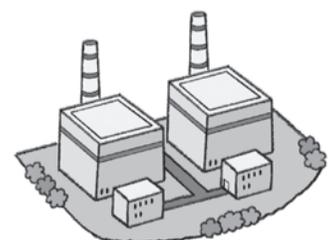
弓ヶ浜支部はウォーキング企画として鍵掛峠（上）、おたか支部はりんご狩り（下）



原水禁世界大会への参加、平和のための戦争展開催をはじめ、ロシアによるウクライナ侵攻に加えて、ガザでは女性や子どもなど非戦闘員への人権侵害の攻撃に対しても「いのちを守れ」誰もが安心してらせるまちづくりにとりくみました。



島根原発2号機の再稼働と美保基地の問題を考えるシンポジウム。とっとり地域自治研究所主催で開催しました。



診察室から

二〇二四年注目の医学論文まとめ

弓ヶ浜診療所 梶野 大

二〇二四年に発表され注目された医学論文のベストテンを人工知能にあげさせてみました。あとのコメントは私のもの。

① コロナウイルスの新しいワクチン これはすでに発売されました。ウチでは今までの物しか扱っていません。パンデミックのときは致し方なく新ワクチンを使用しましたが、今は代替策があるので新薬には飛びつきません。

② アルツハイマー病の新規治療薬 期待の新薬ですが残念ながらやはり早期の認知症にしか効かない。現場では今のところあまり期待できないです。

③ 人工知能を用いた画像診断システムの評価 まだ高額ですね。まず使われるのは大学でしようが、安価になればクリニック導入されます。この分野は発展が早そうなのでウチで使うようになるのは三年後ぐらいでしょうか。

④ 肥満治療薬の長期的な影響 糖尿病の治療薬が「痩せる！」というところで巷で争奪戦が起こり薬が手に入らなくなっています。その糖尿病薬を応用したのがこの肥満治療薬です。読んでみましたが結局、長期的な効果はまだ不明という結論でした。

⑤ 幹細胞を用いた脊髄損傷治療 基礎論文でした。まだ初期試験の段階で実用化されるには一〇年ほどかかるでしょう。

⑥ 腸内細菌叢と自己免疫疾患の研究 最近話題の研究です。腸というのは免疫についてかなりの仕事をしておりましてリウマチやアレルギーに関与するということが分かっています。研究のまとめの論文でした。

⑦ がん免疫療法の新しいアプローチ 各治療をまとめた論文でした。令和の世になっても癌を制圧したという感じはしません。しかし、昭和の頃に比べれば薬で治療できる癌は増えています。昭和の頃は切ることない癌が多かった。おしなべて癌患者の寿命を五年〜一〇年延ばしたという感じでしょうか。

⑧ 遺伝子編集技術を用いた遺伝性疾患の治療 これは二〇二〇年にノーベル化学賞を取った研究の応用で米国では臨床試験が進んでいます。先天的な遺伝病の新しい治療です。今後他の治療にも使えそうです。日本ではまだまだ研究段階。まずいのは特許を先に米国が全部取ってしまうのでは？という事ですな。

⑨ 新型うつ病治療薬の臨床試験結果 新型うつ病治療薬(ストラノロン)という産後うつ病に効くと言われる抗うつ剤のことです。妊産婦死亡の最大の原因がうつ病による自殺ですので期待されています。

⑩ 新規抗生物質の発見 今まで多剤耐性アシネトバクターという菌に効く抗生物質が無かったんですが、それに効果がありそうな物質が見つかったという話。実用にはまだ副作用などの確認に二年ぐら

いはかかりそうです。

以上でした。なんだ！どれもこれもすぐに役に立たないじゃないか！と、不満になる方、いらっしゃるでしょう。わかります。でも、こういうのが「科学論文」というものなのです。論文は基礎研究的な論文と臨床研究的論文が混在しています。で、注目されるのは基礎的な論文なんです。臨床的な論文は「新しいソレを実際使ってみました」「結果をまとめてみました」という論文です。だいたい「基礎」のほうが新規性が高く、世間のインパクトが大きい。「認知症の画期的な治療薬が開発される！」「がん治療に新たな光が！」って新聞に載りますが、ああいうのは基礎研究的論文で、だいたい「五〜一〇年後に実用化か？」ぐらいですね。大阪万博でも「空飛ぶクルマ」を運行します！「みたいなのありましたでしょ？ 結局、ポシャりました。が、第一、あれどうみても「車」じゃなくて「小型ヘリ」ですよ。」「車」というならせめて時速五〇kmぐらいで地上走行して欲しい。あ、話がそれた。医学論文もニュースに載るものに過度な期待はしないことです。外来で「センセ、センセ！ ニュースで言ってたけど！」とおっしゃる患者さん、我が身のことになるのは第二次トランプ政権が終わった頃です。



温野菜の色々ソース

食卓の知恵袋

米子市 藤貞 暁子 さん

寒い季節、温かいものが食べたくになりますね。野菜を蒸して温野菜サラダを作る方もいらっしゃると思います。今回は、冷蔵庫の中にあつた材料で温野菜サラダのソースを色々作ってみました。野菜と一緒に鶏肉やしゃぶしゃぶ用豚肉と一緒に蒸してもいいですね。皆様のご家庭ではどんなソースが人気ですか？ ぜひ、編集部までレシピをお寄せください。



- にんにく塩麩オイル：みじん切りにんにくとオリーブオイルを弱火にかけ、香りが出たら塩麩を混ぜる
- 味噌マヨ：味噌とマヨネーズ、絶対美味しい鉄板ソースですね
- ケチャップオイル：トマトケチャップとごま油、思いつきでしたが意外と美味しい
- バーニャカウダー：チューブにんにく、オリーブオイル、チューブのアンチョビを混ぜる
- 自家製バジルソース：保存用に作り置きしたものの。バジルの葉、塩、にんにく、オリーブオイルをミキサーにかける
- マスタード：辛いもの苦手なのでなかなか減らない冷蔵庫のストック
- 醤油クリーム：頂き物の透明醤油があつたのでクリームチーズと混ぜてみたら、芋類との相性抜群
- 塩ゴマ：塩だけだと味気ないので、すりゴマを入れてみると香ばしくて美味
- 梅ポン酢：梅干を包丁で軽く叩きポン酢と混ぜる。思ったほど酸味が強くなく食べやすいです

# 機関紙手配りさんになりませんか？

米子医療生協と組合員さんをつないでいる機関紙「医療生協だより」を、2か月に1回、ご自宅の近くの組合員さんへ配る組合員活動をしてみませんか？

ウォーキングがてら、自分の家の近くなら配れるという方を募集します！

下記までご連絡ください。

本部・電話 35-5123  
(福嶋・植田)



## 組合員の声

米子市 長岡美恵子さん  
食料無料市を開催した件、とても良いことをされたと思います。多くの方々に知っていただき、これからはどんどん広めてほしいと思います。

米子市 中本史子さん  
フライパン一つでじゃがピザ。早速作って美味しくいただきました。



米子市 安部 博さん  
大高おちらと川柳会、いつも大笑いしています。

## 理事会だより

第四回理事会 一〇月二二日  
第五回理事会 十一月九日

上半期(四月～九月)の経常利益は、処遇改善手当への支給開始による人件費の増加や設備投資などによる費用発生があり、昨年に比べて九六四万円減少しましたが、予算に対しては一六三三万円超過し、二七三四万円の赤字になりました。在宅事業と介護事業で大きく収益を伸ばしていることが特長です。

その一方で、診療所の外来部門が苦戦しています。対策が必要です。

にじの里は、引き続き三〇室が満室の運営が継続し、さまざまな業務改善も相まって好調をキープしています。

仲間増やしでは上半期で七六人の加入がありました。死亡その他八四人の脱退がありました。組合員数六四八〇人に、出資金は七一四万円の増資、七〇四万円の減資で一億七四四九万円の生協に到達しました。

組合員活動では四つの支部が秋の生協強化月間に向けてさまざまな企画を計画し、紅葉狩りやりんご狩りなどのレクリエーションや健康講座など旺盛にとりくまれています。



## 大高おちらと川柳会 一〇月作品

それらしく装いこんでも歳は歳  
指名され産地野菜嫁に行く  
きびしくも優しく混じえ孫育て  
脳に給油錆が邪魔してせきをする  
気楽です陽気ままに一人もの  
白髪染少しは若く見せたくて  
生かされて居ると感謝で日々暮す  
幼馴染み元氣そうだねご挨拶  
まっすぐに坂を登れば部長席  
人生はのぼり下りの坂だらけ  
顔のシワ苦労と笑い寄せ集め

高嶋なずな  
仲原 誠子  
川本美津子  
山口 栄子  
花田美和子  
番原 晶子  
原 亨  
黒田紀美江  
野口 世子  
齊藤 将  
高田 振作

## クイズコーナー

今年巳年。

へビは干支(十二支)の何  
番目でしょうか？

子・丑・寅・卯・辰・巳  
.....

そう、6番目です。

さて問題です！「へビについて間違っているのはどれでしょうか？」

- ①へビには耳がない
- ②へビには鱗がない
- ③へビには骨がない

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

〆切 二月十五日

正解者の中から抽選で五名様  
に図書カード(五〇〇円)  
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。



## 編集後記

子どもの頃、旅行で訪れた大阪で飲んだお茶の不味さに泣いた記憶があります。一口飲んだ時のあの不味さ、泣く私を困った顔で見つめる母の顔、今でも覚えていてます。

大人になっていくつもの土地で暮らしてみても、土地によって水の味が違うことがわかるようになりました。そして、自分が生まれ育った鳥取の水が、他所に比べて本当においしいことにも気づかされました。

一五年ほど暮らした名古屋は比較的水が美味しい土地だと思っていましたが、久しぶりに訪れた際に味噌カツ定食をいただいたとき、そうでもなかったと思わされました。添えられた刻みキャベツが美味しくなかったのです。おそらく刻んだあとにさらされた水の味だったのでしょう。

水が合う、合わない、という言葉もありません。名古屋の水が私に合わなくなっただけかもしれません。でも、米子の水は、たしかにどこよりも美味しいのです。

最近、米子市のある水源地から二〇二一年度の調査でPFAS(ペーファス)という化学物質が検出されたとの記事を読みました。発がん性や子どもの発育に影響を及ぼすとされるこの化学物質、検出されたのは国の基準以下だとのことですが、「永遠の化学物質」と呼ばれるもので、自然では分解されず残り続けるとのこと。それが自慢の水道の水源地から検出されたのです！ なんてこんなことに!!

PFASはフッ素加工のフライパンや防水スプレーなど、身近なものに使われているとか。知ってしまった以上、それらを新たに買う選択は私にはありませんが、すでに持っているフライパンはどうしたらいいんでしょう。廃棄してもどこかに埋められて、その化学物質は永遠にとどまり続ける……。そもそもそんなこと知らずに今まで買わされていたって、酷くないですか？ この不安、怒り、どうしたらいいんでしょうか。(かかと)