女医の会

## 寺ヨガ開催
# 心も体もリフレッシュ
### 世話人・川原郁子先生の感想を紹介

女性医師・歯科医師の会は6月22日、神聖なお寺でヨガをする「寺ヨガ」企画を大阪市天王寺区の心光寺で開催した。ヨガインストラクターの嶋田愛氏を講師に21人が参加した。参加者は、神聖な雰囲気の中でのヨガを楽しみ、終了後の懇親会では医科歯科で交流の場となった。女医の会世話人である歯科医師の川原郁子先生から感想を寄せてもらった。

今回、女医の会のウォッチング企画「寺ヨガ」を開催しました。健康に興味のある方々の参加希望が予想以上に多くて、非常に嬉しく思っております。日頃から決まった姿勢での診療で、ストレッチも出来なくて肩腰などの痛みが多い方もいらっしゃったのではと思います。

落ち着いた空間でヨガをする参加者
＝６月22日、大阪市内

私は、ヨガは初めての体験で体のあちこちが固まってしまっていたので全身のストレッチができて、いかに自分の体が硬いかを認識しました。このストレッチを積み重ねていけば、体がもっと柔らかくなると思います。同時に、呼吸も深くできて精神的にも安定した感じがあり、無理なきつい運動をした感覚がありませんでした。参加者の皆さんも、呼吸しながらのストレッチに体が軽くなられたと思います。お寺でのヨガという事で、気持ちも洗われ、リフレッシュ出来たと思います。先生のわかりやすい指導の下で、皆さんも無理なく楽しくこなされていました。

その後の食事会ではヨガの先生から、どのようにヨガを続けていくかなどお話していただきとても勉強になりました。今後も健康に関する企画を考えていきます。

漫画を外で楽しむことができる校庭

関西ウォッチング 19

京都国際マンガミュージアム

# 一番の魅力は豊富な書籍数

京都国際マンガミュージアムは、もう開館してかなり経つがテレビのニュースにも取り上げられているので、知っておられる方も多いのではないだろうか。すごくいいところなので、私も何回か行っている。龍池小学校が廃校になった後に作られた日本最大の漫画博物館である。また、建物自体は国の有形文化財に指定されている。一部増設され、内部は改造をしているが外観はほぼ旧校舎を使っている。漫画の読み盛りの小学生には親しみやすい場所ではないか。

なんと言っても、売りはその豊富な書籍数ではないだろうか。大抵の漫画はあるから一巻から通して読むことができるのはありがたいし、好きな作家のマンガを適当に手に取って、つまみ食いしながら読むこともできる。10時から17時まで開いているからたっぷり楽しむことができる。また、席に座ってもいいし、校庭に出て芝生に寝転んでマンガを読むこともできるのはありがたい。

運営は、漫画学部を持つ京都精華大学が担当しており、博物館というからには漫画文化を研究している研究員もおられ、研究室もあるとのこと。海外の漫画も研究していて、5千冊以上の本があるらしい。海外の大学の協力も得て収集しているそうだ。

この頃、電子書籍化が進んでいるが、特に漫画は顕著な気がする。有料漫画サイトが増えていることからもわかるが、それだけ書き手が自分の作品を一般に提供しやすい環境になったのだろう。ただ、子どもには有害なものや、かなり作品として劣るもの、何でもかんでも掲載されている。この博物館は漫画ができて初期の作品から最新作までたくさんの漫画が展示しているが、研究員が選んで展示しているので私が感じる限りでは優良な作品が選ばれていると思う。

（新聞部・谷聰）

行き方―京都市営地下鉄烏丸線・東西線　烏丸御池駅2番出口より階段登りUターン、烏丸御池交差点を左折し、烏丸通を北へ徒歩2分

戦後80年 第３回

# 静かに問いかける「九条の碑」

矢部あづさ（八尾市）

八尾には「憲法九条の碑を建てる会」があり、私はその活動に関わってきた。大阪では茨木市に次いで2番目に、今年八尾市に建立された。市民の募金によって実現したものだ。

碑の前面には「核兵器も戦争もない世界を目指して」、裏面には平和を願う言葉が刻まれている。石に刻まれた文字は静かに語りかけてくる。「平和は当たり前ではない」と。戦争の放棄、戦力の不保持、交戦権の否認――憲法九条が掲げる理念は、理想主義と片づけられがちだが混迷する現代にこそ必要な指針だ。語らぬ碑だからこそ、その沈黙は重く私たちに問いかけてくる。「あなたはこの平和を、どう守ろうとしているのか」と。

4月19日に開かれた碑の除幕式では、ジャーナリストの伊藤千尋さんがメッセージを寄せた。「これから起きる戦争の恐ろしさを止める鍵は、憲法九条にある。九条を世界に広げることが、平和をもたらす道になる」と。私もその言葉を胸に刻んだ。

九条の碑は、与えられた記念碑ではない。一人ひとりの意思が形となった「気づきの証」であり、未来への継承だ。戦争を知らない世代である私たちこそ、知ろうとし、語り継ぎ、そして静かにでも平和を選び続けていかなければならない。

## 協会行事案内

参加ご希望の方は、必ず事前にお申し込み下さい。M＆Dホールは保険医会館東隣りです。

お申し込みは右のQRコードから協会行事予定をご確認ください

【会員限定】
### 「今日からできる訪問歯科診療の手引き」講習会
**日時**　8月2日（土）午後4時～6時
**会場**　協会仮事務所　大会議室
**講師**　社保研究部講師団
**会費**　無料　**定員**　30人
**備考**　テキスト「今日からできる訪問歯科診療の手引き」（2、000円）

【会員・スタッフ対象】サマーセミナー（Zoom併用）
### 医療費4兆円削減問題について
**日時**　8月23日（土）午後3時～5時
**会場**　M＆Dホール、WEB併用
**講師**　長友薫輝氏（佛教大学准教授、日本医療福祉政策学会副会長）
**会費**　無料
**定員**　現地60人、WEB200人

【スタッフ対象】
### チェアサイド講習会　バキューム実習
**日時**　8月24日（日）午前10時～午後1時
**会場**　とみもと歯科（地下鉄中央線「朝潮橋」駅から10分）
**講師**　冨本昌之氏（大阪市港区開業）
**会費**　5千円　**定員**　16人

【会員・家族対象】
### ベースアップ評価料実績報告書作成講習会
**日時**　8月24日（日）午前10時30分～正午
**会場**　M＆Dホール
**講師**　経税部担当事務局
**会費**　無料　**定員**　80人
※事前予約必須（持参物を連絡します）

【会員限定】
### 歯初診にかかる施設基準研修会
**日時**　8月30日（土）午後3時～3時30分
**会場**　M＆Dホール3階
**講師**　社保研究部講師団
**会費**　千円　**定員**　30人
**持参物**　『絵で見る色でわかる歯科の院内感染防止対策』（1、500円）

専門家による無料相談

| | | |
|---|---|---|
| 税務相談 | 8月20日(水) | 14時～17時（1時間枠） |
| 雇用相談 | 8月21日(木) | 14時～16時（30分枠） |
| 法律相談 | 9月1日(月) | 14時～16時（30分枠） |
| システム相談 | 第3土曜日 | 14時～17時（1時間枠） |

※会場は保険医会館。1週間前までに要申し込み