



謹賀新年



『 豊かな業界を取り戻す 』

公益社団法人 栃木県柔道整復師会 会長 田代 富夫

明けましておめでとうございます。昨年は、当会も創立100周年を迎え大きな節目の年となりましたが、世界中が新

型コロナウイルスに振り回された一年でもありました。今も新たな変異株が広まるなど一定の落ち着きがいつ頃取り戻せるのか、先が読めない状況にあります。また、業界を見てみると全国的に接骨院・整骨院の通院患者の減少に歯止めがかからず、当会も同様にここ10年毎年減少が続いています。このような中であって、どのようにして来院患者を取り戻していくべきなのかを模索していくことが今後の重要な課題の一つといえるでしょう。

一方、県内の状況をよく見てみますと一部ではありますが、コロナ蔓延以前の来院患者数を回復している施術所もあり、ところによってはそれ以上に患者数を伸ばしているところもあります。

そこで、今後はより多くの施術所が同様に回復していけるように、どのような施術所が増患に結びついているのか、そしてどのような努力をしているのかなども、できる範囲で情報提供していきます。

特に、いくつかの保険者で行われている不適切な患者調査や、受診抑制と思われるような文書やチラシなどに対しては、単に抗議するだけでなく、患者様に対して私たちから見た、より適切な情報提供を積極的に展開していきたいと思っています。来院患者の皆さんには、保険部を

中心に「かかれますシリーズ」と題した「こういうものは、健康保険を使って接骨院で施術を受けられます」という内容のチラシを定期的に作成し、配布する活動を進めていきます。このような情報提供をすでに先行して行っている会員の施術所では、一定の効果がみられていますので、ぜひ多くの会員の皆さまに活用していただきたいと思います。

また、骨折や脱臼だけではなく、捻挫・挫傷・打撲、その他の痛みや神経症状、さらにトレーナー技術にも活用できるような手技や施術法を用いている会員も多数いるので、そのような技術を互いに学び合い共有していくための、栃木県版「匠の技伝承プロジェクト」を展開していきたいと思っています。柔整師一人ひとりの技術力が高まることで、柔整師の認知度や信頼度が向上していく足がかりになるものと思います。

そしてもう一つ力を注ぎたいのは、会員増加のための活動です。コロナの影響と会員の高齢化、さらに健康保険環境の厳しさと団体に所属することのわずらわしさなどで、ここ3年は会員の減少が続いています。これについても特別な活動を計画し、少しずつでも公益社団法人の趣旨に賛同する新入会員が増える努力をしていきます。

今年が新たな100年に続くスタートの年として希望の見える年にできるよう、これからも役員一同邁進してまいりたいと思っておりますので、皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

1月号 CONTENTS

Vol.352 とちぎ

年頭感	1
日整柔道大会	2
保険部だより／コロナ助成金事業	3
柔道整復を愛する漢たち・貴妃たち	4
支部だより	5

新学術部シリーズ／チャリティコンペのご案内	6
My Box／とちぎ呉竹研究会開催のお知らせ	7
趣味人	8
ピクニックテーブルを作ってみた件	9
行事予定／お知らせ／川柳／編集後記他	10

惜敗を将来につなぐ

11月21日、日整柔道大会が東京水道橋の講道館において開催されました。昨年は新型コロナの影響で中止となりましたが、感染症対策を徹底し、万全を期して2年ぶりの開催にこぎつけました。

今年度は、感染症対策のため柔道整復師の大会は行わず、少年柔道大会と少年柔道形競技会のみが行われました。また、大会運営委員・審判・監督ならびにコーチと選手以外は会場への入場は禁止され、無観客で行われました。

第30回全国少年柔道大会



試合においても、感染症対策のため選手たちは控室でアップしながら待機、呼び出しがあってから会場入りして即試合開始となりました。

初戦は兵庫県チームとの対戦。先鋒の甲斐萌選手は相手選手と身長で-21cm、体重は-10kgと体格差がありながら、先鋒らしくキビキビした動きで善戦しましたが、終了間際の内股で一本負けに終わりました。次鋒の山田峻選手は返し技で優勢勝ち、中堅の吉葉琉真選手は払い腰から抑え込みで一本勝ち。ここまで2-1と優位にたち「これは勝てる」と思いましたが、全国の壁はやはり高いものでした。

つづく副将の津田春樹選手が敗れ、初戦突破の条件は大将の大賀太陽選手が勝つ以外にありません。彼は果敢に攻めましたが、終了間際に相手の掛けた体落としに技ありを取られ、1回戦敗退となりました。この兵庫県チームは、このあとも勝ち続け優勝となりました。

全国の舞台で、優勝をするチームとの接戦に敗れた選手たちの流した悔し涙は、何事にも代えがたい良い経験だったのではないのでしょうか。

〔栃木県チーム監督 倉持雅之〕

第11回全国少年柔道形競技会



午後から始まった形競技会。栃木県代表は西那須野少年柔道教室の竹本明日真選手（6年）と手塚杏選手（5年）です。

早めに会場に入り、控室のサブ道場にてアップを行い7階の大道場へ。競技順はDブロックの一番手で、大人でも緊張で手が震え、足もすくむ状況です。しかし、小さな二人の選手は堂々と競技に挑みました。

竹本選手の技の正確さ、技の切れとスピード。さらに、手塚選手の受けの技術、受け身がとても上手く、二人の技の間合い、そして礼法の美しさは素晴らしいものでした。

結果は予選ブロック5位となり、惜しくも僅差にて決勝4チームに届きませんでした。しかし、点数、技術とも栃木県の形競技のレベルは向上しています。

8月、9月と緊急事態宣言により練習ができず、短い期間での出場は大変だったと思います。

ご指導いただいた西那須野少年柔道教室の指導者ならびに保護者の皆さま、本当にありがとうございました。

〔形競技監督 吉澤賢二〕



With コロナの時代にあって、感染対策を講じ、淡々と進められた今回の全国大会。これからの各種スポーツ大会がどのように開催されていくのか心配は尽きませんが、また以前のように選手、応援者、そして大会に関わるすべての人の熱気で満ちあふれる大会ができるようになることを願っております。

事業部

保 険 部 だ よ り



県内の保険者からの返戻理由で特に多いものを以下に掲載します。

- 1 資格喪失後受診や保険種別変更など
- 2 記号番号の間違いや保険者番号の間違いなど
- 3 生年月日・性別の間違い
- 4 負傷原因の記載間違いや未記載
- 5 長期理由の記載間違いや未記載、不適切な記載内容など
- 6 署名記載違い及び漢字違い

＊上記のような点を申請書提出前に確認することで返戻の多くが防げます。

★ 負傷原因は3Dで！

負傷原因記載の場合には、負傷部位ごとに「ど（D）こで・ど（D）うして・ど（D）うなった」が読み取れるよう記載してください。

★ それ、わたくしごとでしよう？

また「路上」や「駅」「駐車場」等の場所を記載する際には通勤災害と受け取られないよう、「私事・私用」であることが読み取れるよう記載してください。

★ 間違えないよう記載内容

負傷原因・長期理由ともに、記載の際にはその記載内容が負傷名と合致しているか確認してください。例えば、右膝捻挫の理由として「左膝を○×△した」などと誤記し、返戻されるケースも目立ちます。

★ 医師と疎通で意思疎通

併給疑義に対して、医接連携による施術の場合であれば、連携する医師に「施術指示書」など、連携が確認できる文書の発行をお願いし、疑義の生じた際には、コピーを添付して再提出することで支給を認められるケースもありますので、協力医療機関との連携に際しては、なるべく文書での意思疎通を心掛けましょう。

★ 伝えよう！正しい情報

多くの健康保険組合では調査会社を利用して患者調査を行い、患者の回答を基に返戻を行っていますので、初検の際はもちろん、施術期間の途中で施術部位の追加や変更があった際にも予診票を記載してもらい、コピーを渡すなど、調査票記載の際に間違った内容を記載されないようにすると良いでしょう。

多くの保険者で患者調査を頻繁に行っていますので、患者さんには「外傷であること」「負傷している部位」「通院日」などに関して、正しい情報を伝えておきましょう。

★ 早め提出返戻予防

申請書の提出期限は毎月10日が締め切りですが、早めに提出していただくことで、書式の不備などを事前に修正できますので、書式不備による返戻を減らすためにも早めの提出にご協力ください。

※令和3年12月施術分の申請書（令和4年1月提出分）は1月10日必着をお願いいたします。

会館に新型コロナ対策の機器を設置！

当会員・事務局ならびに当会関係者の感染対策が必須となっているため、公益財団法人 JKA（公営競技の競輪とオートレースを統括する国民の健全なる余暇を推進する公益法人）の新型コロナウイルス感染症の拡大防止策に対する支援を目的とする「2021年度緊急的な対応を必要とする事業（新型コロナウイルス感染症の拡大防止策）」に感染対策機器取得の申請を行い、採択されました。

県内では3件のみの採択という非常に狭き門でしたが、複雑な申請方法に苦労しながらも、事務局の努力によって採択に至りました。

具体的には、非接触型自動検温器1台、床置き型プラズマクラスター空気清浄機の大型が3台と小型が



3台、コンパクト CO₂ 濃度測定器が3台、合計で約78万円相当の機器の、ほぼ全額が補助金として交付されました。

これにより、来客の方も会員の皆さまも安心して来館いただき活動できると思います。今後も会館を快適に使用できるよう、感染対策をより一層心掛けてまいりますのでよろしくお願いいたします。

総務部長 石井士朗

匠の心と技の継承者

藤田 功 先生

1. 経歴

那珂川町（旧馬頭町）出身、昭和39年12月9日生まれの56歳。県立烏山高校から赤門鍼灸柔整専門学校を卒業、自身の腰痛を治せる達人の先生を探して新潟県長岡市の浅野整骨院へ勤務することとなる。1日200人超の患者さんが来院する激務に5年間従事した経験が今の自分の基になっているという。平成3年に浅野整骨院を退職し、塩谷郡高根沢町宝石台に藤田整骨院を開業する。そして、令和元年5月に塩谷支部の支部長に就任し、現在も当会や会員のために日々奮闘されている。



2. 柔道整復師になったきっかけ

中学、高校と腰痛に悩まされ、自分の腰痛を治してくれる達人を探すために専門学校に入学した。卒業後、浅野整骨院に就職し、規則正しい生活を送ったことで腰痛は解消されたそうだ。

3. 仕事に対する思い＝心掛けていること＝

“始まりがあり終わりがある”

完結させること。できるだけ短期間でケガの痛みをとり、普段の生活に戻っていただくことを第一に考え、施術をしているとのこと。

自分で判断のできないケガや痛みは、医師に紹介し診断結果を考察することで、臨床の肥やしにしているそうだ。

責任感を持って誠実に患者と向き合っていることがわかる。

4. 施術所の様子・周辺状況

「毎年サンパチエンスを苗から仕立てて咲かせています」という、花を愛する一面も。

今年は9鉢育てたそうで、患者さんの心を和ませる

のに一役買っているようだ。

周辺は、昭和60年頃から分譲開始した住宅地で、アパートも多く幅広い年代の方が住んでいるのだそう。近くに学校などはなく、最近ではステイホームの影響なのか、建売の新築一戸建てが多く建てられているようだ。



5. 得意分野

柔道整復スポーツトレーナーの認定や（公社）福島県柔道整復師会主催の福島県立医科大学での解剖学研修、（公財）国際医療技術財団（JIMTEF）ベーシックコースおよびアドバンスコースの研修を定期的に受講し、今なお貪欲に研鑽の日々を送っている。

6. 座右の銘

「継続は力なり」

開業して30年、自身の体調不良を理由に休診したのは2日だけだそうです。

「私は爆発力や瞬発力はありませんが、粘り強くコツコツ努力することは得意です」と話す。まさに有言実行の先生だ。

7. コロナ対策と将来への展望

コロナ対策は手指、器材の消毒、頻繁に換気、マスク着用、体力と免疫力を落とさないように早寝早起きを心掛けている。

柔道整復師の将来への展望には一家言持っていて「労働環境や賃金」の話題がテレビの経済番組で議論されていますが、柔道整復師は長時間労働、低賃金だと思っています。これからの先生たちには週休2日8時間労働で家族を養い子供の教育ができ、老後の心配もない生活が送れるようにしたい。そのためにも療養費が適正な金額になることを願っています。指1か所の施術料と腰部の施術料が同じことにも疑問を感じます。私たちの技術が軽



んじられているとさえ思います。

薄利多売ではなく、労力に合った金額になるよう、みんなが一つになって働きかける必要があるのではないで

普段の穏やかな笑顔の下には、熱い情熱が隠されていることが感じ取れた。

▶その1

キカイダー？改造人間？なんと、携帯電話。お尻のポケットに入れたまま撮影してしまったらしい。

▶その2

占い師が風水師らしき老婦人の患者さんから「この南の窓を開けなさい。患者さんがたくさん来て忙しくなります」と助言を受けた。言うとおりにすると、その日の午後から忙しい日々が何年か続いた。

▶その3

上腕骨大結節骨折の患者さん。レントゲンでは異常なしだったが、MRI で明らかな骨折が判明。

▶その4

中関節が異常な腫れ方をしていたため検査依頼を
すると、レントゲンに中関節がモザイクのように写る内
軟骨腫と判明。

「令和元年に支部長に就任してから、執行部の方々と事業活動をご一緒させていただき、外からは見えない苦労がわかりました。

申請書を会に届け、定率会費を納めれば、自分の口座に診療報酬が振り込まれる。これが当たり前のように思っていたが、予備点検、保険者との交渉、不当な受診者調査への対応・抗議など、さまざまな事案に対して、こと細やかに適切に対処していることを知ることができました。また、会執行部はもちろん、それを下から支える各部員の先生方や事務局に感謝しています」



その立場になって初めてわかることがある。執行部にとって励みになる言葉をもらった。

役員たちの奮闘があって、当会が成り立っているということ、ひいては会員が日々の業務に集中できるということ。どの組織にも、陰で支える者たちがいることを理解したうえで互いに協力し、自分たちの価値を高めていきたい。

広報部 加藤芳昭

広報部 加藤芳昭

支部だより

小山支部

「情報を役立てる」ということ

11月28日、国分寺公民館において秋季支部会が開催された。開会に先んじて、故 高嶋大樹会員への黙祷を捧げた。

田代会長を来賓に招き、現在の柔整業界の動向についてお話しいただいたが、とりわけコロナ禍での患者減少傾向の打開策には「私たち自身からの情報発信が非常に重要」であること、併給疑義の返戻が増えていることから「初診時に今までよりもしっかりとした対応をしていくことが大切」であることなど、兜の緒を締め直さなければならない内容であった。



塚原保険部長からも同様に、最近の返戻の傾向、原因と注意点、ならびに併給事例での重要なポイントなどの話があった。

そのほか山口支部長から、新入会員の渡邊浩人会員の紹介、当支部と下野市・小山市との災害時医療救護活動に関する協定の締結についての報告があった。また、今後の支部会の開催については、万全な感染予防対策を講じたうえで、極力対面で行う方針になった。

懸念される療養費関連の問題には、当会と会員との情報共有によって改善できるものが多い。発せられた情報は、より多くの会員に受け取られてこそ意味を成すもの

であり、支部会参加の重要性を改めて感じた。

しかし、今回久しぶりに会う会員の、マスクで隠蔽された“顔情報”の処理には、私の未熟な認識機能はバグっていた。

通信員 木下永人



新学術部シリーズ

Innovative Academic Department Series

Vol.170

主訴探傷～主訴からの施術判断



◆外傷起因による膝関節の亜急性、慢性症状

靱帯・半月板損傷を長期にわたり放置し、受診が遅れると変形性膝関節症となり、拘縮、筋力低下によるO脚が進み日常生活に支障をきたす。

保存療法（運動療法・薬剤）では十分に効果が認められずQOLが著しく低下すれば、手術適応となり高位脛骨骨切り術（関節を置換せず温存する方法）と人工膝関節置換術の2種類の選択となる。早めの受診を勧めたい。

C. 靱帯損傷

（1）陳旧性前十字靱帯機能不全

a. 不安定性

前十字靱帯の正常な緊張が失われると関節の不安定性が生じ、膝が外れる感じや力の入りが悪くなり「膝崩れ (Giving Way)」という現象が起こる。また、半月板や関節軟骨などに反復したストレスがかかると悪化し、変形性膝関節症となりうる。

陳旧性の場合、痛みと腫れが軽減した状態で受診をすることが多く、診断に注意を要する。

b. Locking

陳旧性膝関節症を放置しておくと、半月板や関節軟骨にストレスがかかり損傷し、Lockingを起こしやすい。性別や年齢を問わず起こり、過去に転倒や事故、スポーツ活動などで受傷している人に多く発症する。

治療としては、半月板の損傷部位の切除、または修復する手術、軟骨移植などがある。

c. 長期経過による変形性膝関節症

長期経過をたどると、変形性膝関節症に移行することがある。

（2）陳旧性後十字靱帯機能不全

a. 長期経過による不安定性増強

後十字靱帯損傷後、不安定性が比較的感じないので気づかないこともある。

緩みにより脛骨が後方に行き過ぎると前十字靱帯の機能不全を起こしやすいが、前十字靱帯損傷の場合と比べ不安定性は少ないので症状が出にくい。

b. 長期経過による変形性膝関節症

後十字靱帯の緩みにより大腿骨が前方に移動し、半月板や膝蓋骨へのストレスが増加し損傷が生じる。将来的に日常生活でも制限をきたす可能性が高く、変形性膝関節症に移行することがある。

（3）側副靱帯損傷

a. 不安定性増強

受傷後3週間は、疼痛と腫脹と可動域制限に関節内の出血が著明で安静が必要である。

予後は良好だが、不安定性が生じると、下り坂や階段、捻転動作時に再発する。

b. 半月板損傷合併

放置すると半月板や関節軟骨に損傷が生じて慢性的な痛みや腫れ（水腫）が出現する。

c. 長期経過による変形性膝関節症

長期経過をたどると、変形性膝関節症に移行することがある。

D. 半月板損傷

スポーツ外傷に多いが、加齢による変性でも体重増加や筋力低下が影響し断裂する。膝の屈伸での引っ掛かり（Catching）を放置してしまい、ひどくなるとLockingが発症する。変形性膝関節症を起こしやすい。

半月板辺縁部の損傷では保存療法も可能であるが、辺縁部以外は内視鏡手術が大半である。現在は可能な限り半月板を残す手術が主流で、完全に切除すると変形性膝関節症になりやすい。

学術部 鈴木勝仁

第26回 栃木県 チャリティーコンペのご案内

期 日 令和4年3月13日(日)

会 場 皐月ゴルフ倶楽部鹿沼コース

鹿沼市酒野谷1240 ☎0289-64-5181

20組

令和4年度の日整および関東ブロック大会の選手選考会を兼ねております。

案内はとちのき1月号に同封いたします。

ご友人や患者さんもお誘い合わせの上、お申込みをお待ちしております。

※新型コロナウイルス感染状況により中止の場合はご連絡いたします。

My Box

支部リレー投稿

第213走者 鹿沼支部 高嶋一茂

親子でレストア

以前、カワサキの大型バイクを所有していましたが、エンジンの調子が悪くなり10年ほどで売却しました。



それから幾年かの年月が過ぎ、もう一度バイクが欲しくなりました。検索してみると、以前に所有していたタイプのバイクは200万円超えのプレミア価格となっていました。

その時に、“今後は一度手に入れたバイクは絶対に手放さない”と心に決め、新たに入手したのが「ヤマハSR500」です。かなり年代物のポンコツで、1980年製の丸目1灯のヘッドライトです（ここが大事…）。

さあ、レストア=restore（バイク全体を新車のようによみがえらせる修復）の始まりです。

この単気筒SR500はすでに生産終了モデルで、購入した車体はセルモーターの中身が変更されていたり、水道工事や電気工事でよく使うテープがあちこちに巻いてあったりと、いろいろな人の手を渡り歩き、わが家にやってきました。

休日には1980年製のバイクを、1999年製の息子と1966年製の私が、二人で早朝から夜中まで油まみれになりながらレストアを楽しんでいます。

最近では溶接機やエアーツールなどを使い、専門家の患者さんにアドバイスをもらって、世界に一台のバイクに仕上げています。時には息子とバイク修理を始めてしまう患者さんもいて、来院すると何時間も帰らず、家族の機嫌を損ねてしまうことがあるそうです（いったい何時間がかかる？）。

わが家の倉庫には、2サイクルエンジンのマフラーからたくさんの煙が出るバイクとトライクという3輪バイクがレストアされ眠っています。庭では、ドラックスターというアメリカンバイクがブルーシートを被り、レストアの順番を待っています。

週に3回はAmazonからレストア用のパーツが届くため、今ではすっかり宅急便屋さん顔なじみになってしまいました。

私たち親子は、まったく見た目も性格も違いますが、趣味や考え方、食べ物の好き嫌いがそっくりで驚いています。私は成人してから



親と行動を共にしたという記憶がありません。また、一緒に何かをしようと思ったこともありません。というのも、父親は私にとって偉大な人で、近寄りたがたい存在だったからです。

それに比べ、息子は私を下の名前で呼ぶので父親としての威厳が足りないのかもしれませんが、一緒にバイクと戯れる楽しさを知ったら、そんなことはどうでもよくなりました。

レストアが完了したら二人でツーリングをしようと思います。

これからも親子で一緒にバイクの改造、レストアを続けて、油まみれのツナギを奥様に洗ってもらおうと思います。

今回は宇都宮支部にバトンタッチです。

とちぎ呉竹研究会 開催のお知らせ

日 時 令和4年3月27日（日）
10：00 呉竹理事会報告
10：30～ 研究会（予定）

会 場 栃木県柔道整復師会会館2F大会議室

参 加 費 1,000円（弁当・飲み物込み）

参加人数 25名まで 呉竹会会員以外は先着順

テ ー マ 「返戻されない保険請求」
療養費請求のコツと返戻対策について

講 師 塚原保険部長

・・・・・・・・・・ **申込み方法** ・・・・・・・・・・

*呉竹研究会会員には、総務の河津会員から参加の確認をいたします。

*その他の方は電話でお申込みください。（公益社団会員以外の方も歓迎いたします）

申込電話番号：090-3594-5992（塚原まで）

申込期間：令和4年2月15日～2月22日まで

・・・・・・・・・・ **注 意 事 項** ・・・・・・・・・・

*新型コロナウイルス感染症対策のため、ワクチン接種済みに参加条件とさせていただきます。

*健康状態申告のため、当日朝の体温測定をお願いします。



そうだ！バイクに乗ろう②

鹿沼支部 藤田 好美

前回、主にエンジンの違いについて記述しました。一口に「バイク」といっても今やいろんなジャンルや種類のバイクがあります。今回は、約 13 種類に分けて紹介します。

1. ネイキッド系

カウルを装着していない車種が一般的。カウルで覆われていないエンジンの機能美や無骨な外観をデザインとして全面に押し出している。



2. オフロード系

とにかく細く、軽く、ハンドルの切れ角がとても大きい。

悪路での転倒を前提としているので、部品点数が少なく損傷に強い。走破性と安定性を取るためにフロント 21 インチが基本で構造上シート高が絶望的に高かったりする。



3. モタード系

端的に言えば、オンロードタイヤを履いたオフロードバイク。

4. マルチパーパス系

近年人気のカテゴリーである。街乗り、ツーリング、林道など公道なら何でもこなす万能車。

オフロードバイクとオンロードツアラーを足したような 2 輪版 SUV 的なモデル。



5. ストリート系

比較的排気量も抑えられ、足つきもよく軽いのでワイドハンドルで操舵もしやすい。



6. スーパースポーツ (SS) 系

基本的にサーキット走行を考えられたジャンルなので、排気量が大きくなるにつれ日常使いには不向きになる。



7. ストリートファイター系

SS などのスポーツ性の高い車種からカウルを外し、そのほかにも変更を加え外観は攻撃的だ。



8. フルカウルスポーツ系

街乗りからツーリング、果てはサーキットまで使えるオールマイティなバイク。ネイキッドほど上体が起きず、SS ほどポジションがきつくない。



9. ツアラー系

ほどよい前傾姿勢に加え、防風性・安定性・防振性に優れ、昨今では快適装備が充実している。ツアラーだけあって長距離、高速道路を走らせたら右に出るものはない。難点は、車格があるので街乗りにはつらいものがある。



10. メガスポーツ系

SS ほどでないにしろ前傾姿勢で防風性・安定性・防振性もツアラーに次ぐものを持っている。よく言えば SS とツアラーの良い所どり、悪く言えばどちらも中途半端なバイク。



11. クルーズ系

全体的にローロングなボディが特徴。低速からトルクもりもりで扱いやすく、足つきも良いので女性に人気がある。



SS とは対極的な存在で、クルーズ（巡行）という名のとおり走るのが楽しいバイク。楽そうに見えるポジションだが、じつは腰が一番よくない。

12. スクーター系

街中を一番走っているバイク。シート下に収納スペースがあるオートマバイク。左右のレバーが自転車に近い形である。

13. クラシック系

オールドルックなバイク。使い勝手や性能を求めず、意図的に古いデザインで味を楽しむバイク。本当に古いバイクはビンテージ、そのビンテージ風の新しいバイクがクラシック。



ピクニックテーブルを 作ってみた件

コロナ禍による外出自粛の始まりとともに開始した我が家の庭 DIY。芝張りまで終わりおおよそ完成したことを以前「とちのき」にて紹介しました。

あれからやることがなくなった・・・。

そこで、庭を有効活用するために常設できるテーブルとイスを置くことにしました。雨・風に強く、外に出しっぱなしにできるものを探し、見つけたのが木製のピクニックテーブルでした。ピクニックテーブルとは？テーブルとイスが一体となったもので、公園やキャンプ場などに置いてあります。気軽に BBQ や食事ができるようにするといいなあ・・・。



一度冷めた DIY 熱が再び湧き上がり、急きょ作る事となりました。

～ 材料を揃えよう ～

メインの木材は 2 × 4 (38mm × 89mm) 規格の角材、長さ 180cm のものが数百円で買えます。これを 20 本購入。自然木は、反り・割れがあるので、お店でよく確認して良さそうなものを選びました。

木材を保護するために保護剤か塗料が必要です。保護剤は木目が見えて自然の風合いになり、塗料は鮮やかな色合いになります。ブルー系の保護剤を探しましたが、お店になかったため、今回はブルーの水性塗料を使いました。

それと、ビスとペーパーヤスリも忘れてはいけません。これらすべてを買っても材料費は合計 1 万円ほどでした。

～ さあ、作ろう！ ～

それでは作業工程を説明します。まずは木材のカットから。角度調整ができる卓上丸ノコがあれば簡単にできます。今回は大工の友人に借りましたが、大きなホームセンターではレンタルもしています。



テーブルの脚のカットが最重要ポイントです。脚が「ハの字」になるので斜めにカットしなければなりません。4 本の脚がすべて同じ長さ・角度にカットされていれば、残りの木材のカットは適当でも大丈夫です。

次にカットした木材の塗装です。塗る前に木材の表面をヤスリで磨きます。地味な作業ですが、ここが大事！丁寧にやると仕上がりがとてもきれいになります。(私は大雑把にやりましたが・・・)

塗装は水性塗料なので、ニオイも少なく子どもでも簡単に塗ることができました。耐久性を上げるため、2 回塗りました。



そしてついに組み立てへ。ここではインパクトドライバーが必要になります。こちらもレンタルがありますので、持っていなくても大丈夫です。

脚の固定さえ終われば、あとはひたすらビス打ちするだけなので完成間近です。最後にサビ止めのためにビスに塗装をして完成となりました。

～ 完成に歓声！ ～

ウッドデッキにテーブルを置きました。リビングから直接行けるようになり、休みの日は外で朝食を食べたり、BBQ をしたりと大活躍です。



1 万円ほどで得られた満足感と充実感と極度の疲労感。新たな製作意欲も湧きますが、作るものがありません・・・ゴミ製作機とならないよう気を付けます。

広報部 大関俊明

2022 (令和4年)

行事予定

※定例診察日は第1・第3日曜日の
10:00~12:00を基本としますが、
諸般の都合により、日時・スタッフ
等が変更となる場合があります。
※定例診察の受付は9:30~11:30

1月

- 4日(火) 仕事始め
- 6日(木) 13:00 新年あいさつ回り
- 9日(日) 10:00 定例診察 [とちのきクリニック] 須田医師・野澤・鈴木・小林
- 10日(月) 療養費支給申請書必着※厳守
- 13日(木) 17:00 監事会
18:00 報告会
- 14日(金) 20:00 理事会(支部長参加)
- 15日(土) 15:00 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
- 17日(月) 20:00 とちのき2月号編集会議 小森・三上・手塚
- 18日(火) 14:00 労災審査 [当会館]
- 21日(金) 10:00 協会けんぽ審査会 [とちぎ福祉プラザ]
20:00 とちのき校正会議 小森・手塚・藤田
- 23日(日) 10:00 定例診察 [とちのきクリニック] 飯島医師・滝田・星野・大木
- 25日(火) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
- 28日(金) 20:30 IT委員会 [当会館] 小森・館

2月

- 6日(日) 栃木県郡市町対抗駅伝競走大会 [カンセキスタジアムとちぎ]
10:00 定例診察 [とちのきクリニック] 須田医師・高野・大井・小林
- 10日(木) 療養費支給申請書必着※厳守
- 14日(月) 20:00 とちのき3月号編集会議 小森・藤田・古内
- 15日(火) 20:00 理事会
- 16日(水) 20:30 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
- 18日(金) 20:00 とちのき校正会議 小森・古内・木下
- 20日(日) 10:00 定例診察 [とちのきクリニック] 飯島医師・高野・高橋・大木
- 22日(火) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
14:00 労災審査 [当会館]
- 24日(木) 20:30 IT委員会 [当会館] 小森・植木
- 25日(金) 10:00 協会けんぽ審査会 [とちぎ福祉プラザ]
- 27日(日) 9:30 協同組合講演会 [県不動産会館]

(変更や追加などはホームページをご覧ください)



年末・年始の緊急連絡先

石井 総務部長 ☎070-4392-0239
事務局(鷹簀係長) ☎080-3443-5109

information

お知らせ

会員数

令和3年12月1日現在

会員数 **392名**
[内訳] 会員 **385名**
研修柔道整復師 **7名**
施術所数 **365院**



会員の異動状況報告

・那柔整76 齋藤 玄海 桜ヶ杜接骨院
〒325-0073 那須塩原市阿波町117-810
☎0287-63-3333 令和3年11月30日 退会

訃報

芳賀支部 平井 芳元 会員のご尊父様
(元市様 86歳) がご逝去されました。
鹿沼支部 酒井 健児 会員のご尊父様
(光章様 81歳) がご逝去されました。
那須支部長 木野 善男 会員(62歳) が
ご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

ご会葬御礼

過日は、ご多忙中にもかかわらず、会員の皆様
にはご会葬を賜り誠にありがとうございました。

芳賀支部 平井 芳元
鹿沼支部 酒井 健児
那須支部 木野 常男

川 柳

塩谷支部 船橋 仁和

大虎も酔いが醒めればただのネコ
傷口を舐める仲間ならお断り
価値観の違いが妥協遠ざける



編集後記

2020年1月15日に、日本で最初の新型コロナ感染者が
確認されてから、瞬間に感染が拡大して2年が経つ。▼
この間、働き方や慣例行事、政府のお金の使い方など、社
会ではいろんな面で必要と無駄がわかってきた。▼この業
界も倫理意識の涵養を図り、自浄作用を持ち、さらに養成
校や研修先での学術・倫理教育、学の構築、技術の伝承、
現代医療での必要性の証明と周知など、よくよく頑張らな
いと「あんたら無駄な存在」と言われかねない。▼無駄だ
けならまだしも、不毛とされたらおしまいだ。えっ? 柔整
師はハゲたらおしまいだから発毛出に行くって?…初詣ね
…いや、その不毛じゃねって…

Onzk