

HSK 毎月十二回(一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二十三・二十五・二十八日)発行
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認

増刊 H S K かがやき No. 79

発行人：北陸障害者定期刊行物協会
編集人：石川県 OPLL
(脊柱靭帯骨化症) 友の会
連絡先 〒920-0947
金沢市笠舞本町 2-9-13 上口方
TEL, FAX 076-262-9686
E-mail : nql08170@nifty.com
振込先：00740-3-49442 (郵便振替)
年会費 3,000円
(年会費 3,000円に年間購読料を含む)

OPLLランチタイム交流会

話を聴いてくれる仲間がいる
それだけで悩みは半減し喜びは倍加
一人で悩まないで・・・

町家サロン むじん蔵にて

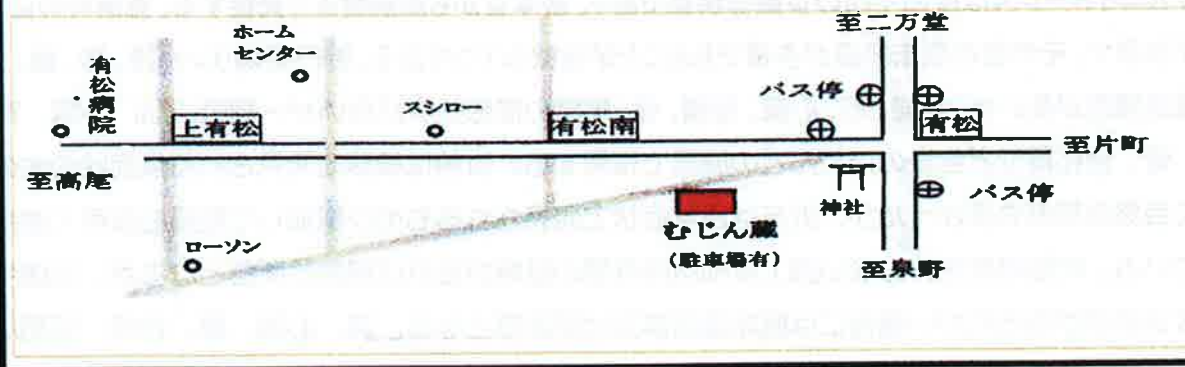
12:00~15:00 (無料) ランチの場合は1000円程度です。

＜住所＞金沢市有松1-4-7 ☎ 076-241-1166
(有松バス停下車すぐ 神社の南となり)

＜開催予定日＞ **新型コロナウイルス感染症により変更有
今後の状況によりお知らせします。**

2020年度 7/ (日) 9月 11月 1月 3月

連絡先：090-2037-1161(大田) 090-3765-0340(上口)



目次

① 表紙	1
② 目次 返信ハガキから近況報告	2
③ ご挨拶	3
④ 新型コロナウイルス感染予防	4
⑤ ケセラセラ23 OPLL亭なおる	5
⑥ 第19回定期総会議案書 重要	6~13
⑦ フレイル 予防 参考に	14~15
⑧ JPA 事務局ニュース	16
⑨ ひとり言	17
⑩ 会員からのお便り	18~19
⑪ 出村先生のご紹介	20~22
⑫ 医療講演会 9月~10月?	23
⑬ 最後の頁	24

お元気ですか? 返信ハガキから近況報告



平成22年4月 胸椎黄色靭帯骨化症

平成26年12月 胸椎脊柱間狭窄症 漢字ばかりの難しい手術をしました。

脊髄が6か所傷ついてしまって膀胱直腸に障害が残り、石川県OPLL友の会に平成27年より参加しています。

何とかリハビリに頑張っていました。運が悪く 難病「サルコイドーシス」で緑内障になり、平成30年9月に手術しました。

誰か「サルコイドーシス」について教えてもらえませんか?

金沢大学付属病院へ肺、血液、心臓の検査で令和2年現在まで、軽症で1度もお薬を飲んでいません。 60代男性

サルコイドーシス(指定難病84) - 難病情報センター

サルコイドーシスは原因不明の多臓器疾患であり、若年者から高齢者まで発症する。発病時の臨床症状が多彩で、その後の臨床経過が多様であることが特徴の1つである。肺門縦隔リンパ節、肺、眼、皮膚の罹患頻度が高いが、神経、筋、心臓、腎臓、骨、皮膚の罹患頻度が高いが、神経、筋、心臓、腎臓、骨、消化器など全身のほとんどの臓器で罹患する。以前は検診で発見される無症状のものが多く自然改善例も多かったが、近年は自覚症状で発見されるものが増加して経過も長引く例が増えている。乾酪壊死を伴わない類上皮細胞肉芽腫の証明があれば組織診断群となるが、組織生検による診断が得られない場合には臨床診断群又は疑診群となる。肺、心臓、眼、神経、腎臓など生命予後・機能予後を左右する臓器・組織では、十分な治療と管理が必要である

ごあいさつ

事務局長 上口 勲

会員の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今年は暖冬で金沢では道路で2cmの積雪で我が家の庭には5cmの積雪でした。こんな年は生まれて初めてです。除雪なしで降雪のあった日は2回でした。

喜んでいたら 2月からコロナウイルス感染拡大のニュースが毎日あります。

中国から始まり、韓国、イタリア、イランと広がり、ついに日本にも広がりました。

2月19日に大田会長から「3月14日のランチタイム交流会を中止にしたら」と連絡があり、一晩考え、中止にしました。残念ですが、会員に通知しました。

講師の浜崎先生にもご迷惑をおかけしました。機会がありましたら又お願いいたします。

3月中旬になり新型コロナ・・・は収まるどころか感染拡大になり、5月10日の第19回定期総会を中止 医療講演会は9月以後に延期しました。

講師の出村先生にはご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。秋に予定しましたが・・・開催を楽しみにして下さった皆様、「中止」「延期」という大変残念な結果となりましたが、ご容赦下さい。

3月9日未明には地震があり、また、2007年の能登半島地震の再来かと心配しましたが、被害も少なく安堵しました。

今後の情勢により、役員会で交流会など行事を決めていきたいと思っています。

石川県からは「パソコン教室」など集会が4月中は中止になりました。 残念!

兼六園も桜は満開になりましたが、花見の盛り 静かな春の休日!

また、秋に元気な お顔でお会いできるようお願い申し上げます。

4/4

会員からの近況報告

○ここ2年間で3回入院しました。又5月~6月入院予定です。皆様もお元気で! M

連絡がとれなくて大変心配していました。回復することをお祈りします。

○私 現在 在宅で酸素吸入をしており、何もできません。T 早々に会費ありがとうございます。

○只今 転 倒し、右手肘を骨折中です。M 転ぶことがOPLLには重大です。

○右足に肺骨神経障害があり、歩行が思うようにできません。何か良い方法、治療がありましたら

出村先生に聞いていただければ幸いです。K 先生に会いましたら知らせます。

○秋の開催を願っています。皆様の不都合をお聞かせ頂けると幸いです。T よろしく申し上げます

○総会も中止になり残念です。コロナ流行が早く収まりますように... 秋に皆さんそろって

お会いできますように祈っています。A

4/6 現在

感染拡大の防止について 絶対に避けたい「3つの密」とは？

厚生労働省や各都道府県の知事などが、感染拡大を防止するために「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの「密」を避けるよう、お願いをしています。

3つの【密】、絶対に避けて

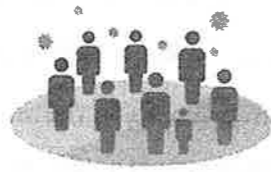
“コロナウイルスに注意”

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



かががや

私たちにできることは、この3つの条件が重なる場所を避けられるだけ避けて、新しいクラスターを作らないことです。私は3つの条件をぎゅうぎゅう（手の届くところに大勢の人）、むんむん（密閉空間で換気がわるい）、かががや（近距離で会話や発声）と覚えていきます。

新型コロナもう飽きた、でも感染は心配…今何をすればいいの？

3つの「密」を避ければ比較的安全

これは裏返すと、風通しがよく、人と人との距離が腕の長さ以上に離れていて、人がべちゃくちゃべちゃべちゃしていない場所であれば比較的安全に過ごせるということを意味します。もちろん、そのような場所に行く際には、COVID-19の感染経路を絶つための対策を行うことが大事です。具体的には、飛沫感染を防ぐために咳エチケットを行うこと、体調不良の時には出かけないことです。また、接触感染を防ぐために、できるだけ顔に触れないように注意して、こまめに（特に不特定多数の人が触れる場所に触ったあと）石鹸と流水で20秒以上、手と指をくまなく洗うことです。

新型コロナもう飽きた、でも感染は心配…今何をすればいいの？

感染拡大が起こりやすい場所は？

専門家会議では「ライブハウス」「スポーツジム」「屋形船」「ビュッフェスタイルの会食」「雀荘」「スキーのゲストハウス」「密閉された仮設テント」などを挙げています。これらは、実際に1人の感染者から複数の人たちに集団感染した事例が報告
新型コロナ感染抑止へ「行かない方がいい場所」とは？



避けたい行動の一例

- ・混み合った場所での立食パーティー
- ・長時間の満員電車の乗車
- ・混雑している病院の待合室での滞在

「私たちができること 3つの密を避ける ケセラセラ23」

OPLL亭なおる臈(牧野晶幸)



武漢、ニューヨーク、イタリア、フランス、対岸の火？

武漢、イタリア、ニューヨークなどは対岸の火か？ そう思いたいですが、遅かれ早かれ日本も同様になるのでは？ ようやく、7都府県に非常事態宣言が発令され、コロナ対策が本格化しました。

以下は、東京都医師会 尾崎治夫会長からのお願い第2弾です。 皆さん想像してみてください。

『新型コロナウイルス感染症に、もしも今この瞬間から東京で誰も新しく感染しなかったら、2週間後には、ほとんど新しい患者さんは増えなくなり、その2週間後は、ほとんどの患者さんは治っていて、その2週間後には、街にウイルスを持った患者さんがいなくなります』

だから今から6週間、皆さんが誰からも うつされないよう頑張れば、東京は大きく変わります。

7都府県だけでなく、石川県も福井県も全国どこでも、うつされないよう頑張れば、変わります。

今、私たちが出来ること？ 感染しない、させない 防災への知恵シリーズ8です。

今は「誰もが感染していてもおかしくない」状況、自分が感染しないためだけではなく、「誰かを感染させないため」に外出自粛が必要な時期です。 自分を守り、大切な人、地域社会、日本を守るため

1. 人と人との接触を避けて、とにかく外出はしない。
⇒ 会話による飛沫は、2m 近くも飛びます。
2. 免疫アップのため、「適度な睡眠、バランスの取れた食事、体を温める」を心掛ける。
⇒ 筋力低下は、免疫力の低下、持病も悪化するため、適度に運動する。口の保湿もね。
3. 3つの密(密閉空間、密集する場所、密接する会話)を避ける。
⇒ ・換気が不十分な密閉空間・場所(ライブハウス、バー、展示館など)には行かない。
・人が密集する場所、空間(劇場、コンサート、集会など)には行かない。
・友達などと密接した会話は避ける。 人と人との距離を2m開ける。



このコロナウイルス戦争は、長期になることを覚悟しましょう。 桜は、来年も必ず咲きます。花見、オリンピックが無事に迎えられることを心から願います。 皆さん、来年の総会で再会しましょう！

なおる臈のケセラセラ どこへも行かぬ一よ！ (菜の花、咲きました)

「恐ろしいな。隣の婆さんが熱出し、虫の息になっているぞー。」(なおる臈)
 「婆さんはな、質の悪い唐風邪かもしれねえーな。気をつけろよ。」(源内先生)
 「ひえー、そんなに怖い風邪なんですかい。婆さんは大丈夫かなー？」(なおる臈)
 「お前さんも病み上がりだから、気を付けないと。じっとしてなさいよ。」(上さん)
 「くわばら、くわばら。唐風邪よ、飛んで、消えてくれー」(なおる臈)



感染しないために！ 外出は控え、運動は適度に 次号ケセラセラ24は？

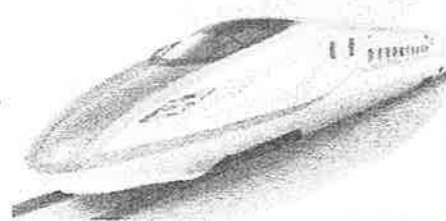
第19回定期総会議案書

日時： 令和2年度4月

議事次第

1. 議案審議

- 第1号 令和元年度活動報告
- 第2号 令和元年度収支決算報告と会計監査報告
- 第3号 友の会会則 改正なし
- 第4号 役員の変更について 改選なし(任期2年のため)
- 第5号 令和2年度活動計画(案)
- 第6号 令和2年度収支予算(案)
- その他



重要

先日 往復ハガキを郵送しましたが届きましたか?
 令和2年度第19回定期総会について
 昨今の新型コロナウイルス感染症流行に関する事情を鑑み
 5月10日の総会を中止いたしました。
 総会の議案書を「かがやき79号」に掲載しました。
 ご覧になって質問などございましたら返信ハガキに書き、
 事務局までご連絡下さい。
 あの方方は「会長に委任」で○を付け必ず4月30日までに
 投函下さい。
 今年はこの「議案書」の送付を持って、総会に変えたいと
 思っています。
 よろしく願いたします。

令和2年4月1日

石川県 OPLL (脊柱靱帯骨化症) 友の会

【第1号議案】 令和元年度(平成31年)活動報告

	活動内容	機関紙	役員会
4月	1日 平成31年度県難病団体運営事業補助金 交付申請書提出 14日 総会資料印刷、役員会 2名 21日 第18回定期総会&医療講演会、交流会(近江町交流プラザ) 講師:金沢医科大学整形外科講師 川口真史先生 「後縦靱帯骨化症に対する治療の現在」 40名参加		幹事会
5月	6日 編集会議 3名 8~10日 75号 会報作成作業 11日発送 11日 全脊柱連総会&医療講演会 1名 15日 ヘルプマークセレモニー 県庁4階 1名 22日 県難病患者団体連絡会(難病相談支援センター) 2名 25日 富山県患者会総会	第75号	幹事会
6月	9日 第1回ランチタイム交流会(むじん蔵) 5名		幹事会
7月	6日 厚労省研究班会議① 東京医科歯科大学 1名 7日~ 日韓交流会 韓国釜山 1名		
8月	25日 会報編集会議 4名 29、30日 76号 会報作成作業 5名	第76号	幹事会
9月	5日 講義 患者の力 講師:慶応義塾大学看護学教授 加藤真三先生 2名 10日 理学療法士さんと体操しよう。難病センターリボンの会 1名 14日 (土) 第2回ランチタイム交流会(むじん蔵) 12名 15日 VHO-net 北陸学習会(金沢) 2名 26日 令和2年度県難病団体運営事業補助金に要望書提出		幹事会
10月	1日 講和とグループワーク サポートの形 あり方 1名 8日 ポッチャをしてみよう リボンの会 1名 14日 ヘルスケア関連団体ワークショップ(東京) 1名 31日 能登地区 OPLL の集い 羽咋地域センター 13名		
11月	13日 OPLL 語り部 専門学校 アリス学園(金沢) 2名 16日 第3回ランチタイム交流会(むじん蔵) 12名 23日 会報 編集会議 2名 27、28日 77号 会報作成作業 2名 ・厚生労働省との話し合い 30日 厚労省研究班会議② (東京医科歯科大学) 1名	第77号	幹事会
12月	6日 南加賀 OPLL の集い 6名		
1月	19日(土) 第4回ランチタイム交流会(むじん蔵) 13名		幹事会
2月	1日 78号編集会議 2名 8~9日 (会報74号)作成作業 3名 10日~ 新型コロナウイルス感染防止の為 活動中止	第78号	幹事会
3月	8日、14日、29日 仮決算、予算会議 5名 14日 第5回ランチタイム交流会 中止 31日 令和元年度県難病団体運営事業実績報告書を提出		幹事会

第2号議案

令和元年度収支決算書

【収入の部】

単位 円

科目	予算額	決算額	増減額	備考
会費正会員	225,000	225,000	0	75名×3,000円
賛助会員	25,000	21,000	△ 4,000	12名
補助金	250,000	250,000	0	石川県難病団体運営事業補助金
寄付金	5,000	7,000	2,000	3名
助成金	0	0	0	
雑収入	0	7,511	7,511	国会請願募金還元他
当期収入	505,000	510,511	5,511	
前期繰越金	95,423	95,423	0	
収入合計	600,423	605,934	5,511	

【支出の部】

事業費	295,000	253,248	△ 41,752	
総会費	30,000	24,365	△ 5,635	会場使用料、イベント保険料、諸経費他
医療講演会	25,000	23,590	△ 1,410	講師謝礼他
機関紙	130,000	118,211	△ 11,789	会報印刷費、用紙代、郵送料、HKS会費他
交流会	10,000	12,447	2,447	4回開催 諸経費等
活動費	70,000	58,551	△ 11,449	難病団体連絡会、国際交流諸経費他
資料代	10,000	3,300	△ 6,700	書籍代「脊柱靭帯骨化症診療ガイドライン 2019」
慶弔費	10,000	0	△ 10,000	
交通費	10,000	12,784	2,784	ガソリン代、駐車料等
会議費	130,000	112,516	△ 17,484	
中央会議費	115,000	89,516	△ 25,484	全脊柱連総会、厚労省研究班会議参加費
その他会議	5,000	5,000	0	「OPLLの集い」諸経費
役員会	10,000	18,000	8,000	駐車料金、役員会開催諸経費
分担金	30,000	51,000	21,000	
全国組織	30,000	30,000	0	全脊柱連年会費
その他	0	21,000	21,000	国会請願募金、JPA 難病サポーター一年会費
維持運営費	75,000	74,910	△ 90	
活動機器	0	9,060	9,060	ノートPC(Win10)
事務消費費	50,000	42,149	△ 7,851	インク、用紙、封筒等事務用品
通信費	25,000	23,701	△ 1,299	電話代、切手、はがき他(一部寄付あり)
予備費	423	0	△ 423	
当期支出	530,423	491,674	△ 38,749	
次期繰越金	70,000	114,260	44,260	次期総会費 40千円、20周年事業積立 30千円を含む
支出合計	600,423	605,934	5,511	

令和元年度収支報告(OPLL 募金)

単位 円

項目	収入	支出	残高	備考
前期繰越金			1,043,684	
募金	4,000		1,047,684	募金2名
預金利息	10		1,047,694	北國銀行 受取利息
次期繰越金			1,047,694	

会計監査報告

令和元年度会計監査について、会計帳簿、領収書による厳正なる会計監査を実施しましたが、総て適正に処理されていることを報告します。

令和2年3月31日

会計監査 富田 純子



会計監査 宮下 日出子



【第3号議案】

石川県 OPLL 友の会会則(案)

改正なし

- 第1条 会の名称** 本会は「石川県OPLL友の会」という。
通称は石川OPLL（脊柱靭帯骨化症）友の会とする。
- 第2条 会の所在地** 本会の所在地は事務局長宅に置く（金沢市笠舞本町2-9-13上口方）
- 第3条 会の目的** 本会はこの疾患で悩める会員相互の交流と親睦を図り、励ましあい、体験談などの情換を行い、質の高い生活向上に寄与する。
この疾患の重症化を防止のための早期発見を推進し、原因究明・治療方法の早期確立、再生医療推進等を図るため、各県の代表者で組織する全国の患者会、研究班等と連繋するなど、行政との対応や社会への啓発、研究支援のためのOPLL募金などの積極的な活動を行う。
- 第3条 会の構成** 本会の構成は第3条の目的に賛同し、脊柱靭帯骨化症（後縦靭帯骨帯症、黄色靭帯骨化症等）患者と症状が類似する患者、及び家族を正会員とし、本会の趣旨に賛同し、支援して下さる賛助会員で構成する。
- 第5条 役員** 役員は、会長1名、副会長1名、幹事10名（会計1名、会計監査2名、事務局長1名）
会長は互選とし、幹事は会長が委嘱し、総会において承認を得るものとする。
役員は任期は2年とし、再任は妨げないが、会長は5期までとする。（なお、会計、事務局長は会の運営において、会長、副会長の兼務を妨げないものとする。本会に顧問・相談役を置くことができる。この場合、総会において、承認を得るものとする。）
- 第5条 活動** 本会の第3条の目的を達成するため、次の活動を行う。
(1) 「会報」の発行、電話・郵便等による通信連絡と相互交流
(2) 医療講演会、交流会等の開催と会の目的達成のための活動（厚労省、自治体への要望、陳情、署名・募金活動等の取り組み）
(3) 全国の患者会（全脊柱連、日本OPLLネットワークなど）、研究会議等への参加、
県難病相談支援センターとの連携及び関係団体と交流する。
- 第6条 総会（運営）** 総会は毎年1回、年度初めに開催するものとし、会の最高議決機関として、会の過半数（会長の委任状含む）の参加を必要とする。
なお、諸問題が発生した場合、必要に応じ臨時総会を開催して審議を行い、出席者の過半数の同意をもって決定する。
- 第7条 財務** 活動に必要な資金については、会計が適正に管理を行い、毎月定期に代表者に閲覧を受けるものとする。
- 第8条 改正** この会則は構成員の過半数をもって改正することができる。
- 第9条（設立年月日）** 本会の設立年月日は平成13年4月29日とする。
- 第10条 会費** 正会員、年会費は3,000円とし、1年分を前納とする。年度途中の入会の年会費については、一律3,000円とする。年会費には全国の患者会等の分担金を含む。
賛助会員は一口1,000円以上とする。
- 第11条 経費** 本会の経費は、会員の会費、賛助会費、寄付金、助成金及びその他の収益金をもってこれに充てる。
- 第12条 会計年度** 本会の会計年度は、毎年4月1日から翌年3月31日までとする。
- 第13条 個人情報** 会員の個人情報は、理由の如何に関らず、友の会活動以外には使用しない。
- 第14条 雑則** 本会の会則に定めのない事項で必要な決定、OPLL募金運用などは、役員で構成する幹事会で行い、「会報」その他の書信で報告する。
- 第15条（会則施行日）** 本会則は平成31年4月21日の第18回定期総会で承認される

【第4号議案】 今年度は改正なし

令和2年度石川県OPLL友の会 役員名簿

平成31年4月21日～令和2年度
友の会をもっと身近で元気な会にしたいと思っています。
是非、皆さんのお知恵と経験と力をお貸し下さい。

役職名	氏名	役割分担
会長（再任）	大田 和子	友の会全体の総括 電話 076-241-1166 〒921-8161 金沢市有松1-4-7
副会長(再任)	八窪 弘子	会長の補佐
事務局長(再)	上口 勲	会報担当 電話 076-262-9686 〒920-0947 金沢市笠舞本町2-9-13
幹事（再任） 会計	田中 博幸	会計担当 会報担当 電話 076-244-4173 〒921-8151 金沢市窪3-90
幹事（再任）	宮下 日出子	会計監査
幹事（再任）	富田 純子	会長の補佐 会計監査 交流会担当
幹事（再任）	青木 美友貴	会長の補佐 交流会担当
幹事（再任）	原田 哲之	能登地区の代表
幹事（新）	澤野 純子	会長の補佐
顧問	牧野 晶幸	友の会運営における問題等の相談役
OPLL募金事務局長、田中 博幸 OPLL募金における事務全般		

☆行政等との対応 ●講演会の準備、PR、●交流会、相談会の準備、対応

☆社会への啓発 ●広報活動 ●早期治療薬の開発

【第5号議案】

令和2年度活動計画表(案)

月	活動内容	機関紙	役員会
4月	1日 令和2年度県難病団体運営事業補助金 交付申請書提出 5日 「かがやき79号」議案書 印刷 10日 「かがやき79号」早めに79号発送 コロナウイルス感染拡大の為 予定日が決まらない 4月中 石川県は集会は自粛する。 30日 会報「かがやき79号」発行	第79号	幹事会
5月	10日 第19回定期総会 近江町交流プラザ 中止 23日 難病の日 県難病患者団体連絡会 (石川県リハビリセンター) 富山県後縦靭帯骨化症患者家族会総会		幹事会
6月			
7月	第1回ランチタイム交流会(むじん蔵 厚労省脊柱靭帯骨化症研究会議① 全脊柱連総会&医療講演会)		幹事会
8月	下旬 編集会議 下旬 80号 会報作成作業 ヘルスケア関連団体ワークショップ(東京)	第80号 8/30 発行	幹事会
9月	12日 VHO-net 北陸学習会(金沢) 第2回ランチタイム交流会(むじん蔵) 南加賀地区OPLLの集い 5月末に決定 令和2年度医療講演会 金沢大学 出村論先生 「後縦靭帯骨化症について(最近の知見を含めて)」 下旬 令和3年度県難病団体運営事業補助金に要望書提出		
10月	能登地区OPLLの集い 5月末に決定 石川県知事表彰		
11月	下旬 第3回ランチタイム交流会(むじん蔵) 下旬 会報 編集会議 下旬 81号 会報作成作業 ・厚労省脊柱靭帯骨化症研究会議②	第81号 11/30 発行	幹事会
12月			
1月	第4回ランチタイム交流会(むじん蔵)		幹事会
2月	役員会 82号 会報編集会議、作成作業 難病センター研究会(東京)	第82号 2/10 発行	幹事会
3月	第5回ランチタイム交流会(むじん蔵) 31日 令和2年度県難病団体運営事業実績報告書を提出		幹事会

【第6号議案】

令和2年度収支予算(案)

【収入の部】

単位 円

科目	前期決算額	予算額	備考
会費正会員	225,000	210,000	70名×3,000円
賛助会員	21,000	20,000	1口1,000円
補助金	250,000	250,000	石川県難病団体運営事業補助金
寄付金	7,000	10,000	
助成金	0	0	
雑収入	7,511	0	
当期収入	510,511	490,000	
前期繰越金	95,423	114,260	
収入合計	605,934	604,260	

【支出の部】

事業費	253,248	260,000	
総会費	24,365	20,000	会場使用料、イベント保険料、諸経費他
医療講演会	23,590	30,000	講師謝礼他
機関紙	118,211	140,000	会報印刷費、用紙代、郵送料、HKS会費他
交流会	12,447	15,000	5回開催 諸経費
活動費	58,551	25,000	難病団体連絡会、「OPLLの集い」
資料代	3,300	10,000	新聞記事著作権料
慶弔費	0	10,000	慶弔見舞金
交通費	12,784	10,000	ガソリン代、駐車料等
会議費	112,516	120,000	
中央会議費	89,516	90,000	全脊柱連総会、厚労省研究会議参加費
その他会議	5,000	10,000	富山 OPLL 患者会総会、運動療法学術集会参加費他
役員会	18,000	20,000	駐車料金、役員会開催諸経費
分担金	51,000	40,000	
全国組織	30,000	30,000	全脊柱連年会費
その他	21,000	10,000	国会請願募金
維持運営費	74,910	80,000	
活動機器	9,060	0	
事務消耗品	42,149	50,000	インク、用紙、封筒等事務用品
通信費	23,701	30,000	電話代、切手、はがき他(一部寄付あり)
予備費	0	4,260	
当期支出	491,674	504,260	
次期繰越金	114,260	100,000	次年度総会費(40千円)、20周年事業積立(60千円)
支出合計	605,934	604,260	

みんなできいき フレイル 予防

理学療法士 寺岡かおり

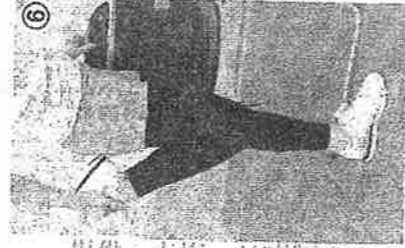
膝関節

膝関節伸展(写真⑤) 膝を伸ばし、その先の足指を触りに行く。膝裏が硬く触れない場合は、膝を曲げたまま、足指を触り、徐々に膝を伸ばしていく。



⑤

膝関節屈曲(写真⑥) 立ちで行う。しっかりと椅子などにつかまって、足部をもち、太ももの前側を伸ばす。股関節を伸ばす。背が反らないよう気を付けましょう。



⑥

提供: 寺岡 寺岡かおり

③ 下肢を意識してストレッチ

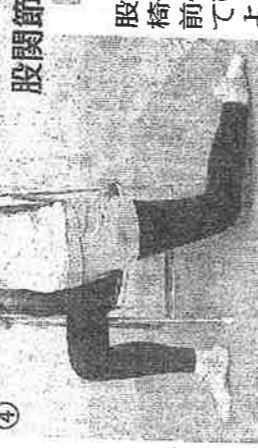
今回「運動しよう 実践編」を4回にわたって紹介しました。筋力トレーニングは、フレイル予防に役立つとともに、筋肉の質を向上し、糖尿病予防や筋減少症(サルコペニア)の改善も期待できます。まずは、これから紹介する運動を3カ月間行ってみましょう。「歩きやすくなった」「疲れにくくなった」「素早く動けるようになった」など効果が期待できます。今回(実践編①)は、筋力トレーニングを行う前に必要な足指のトレーニングや股関節・膝関節のストレッチです。普段の生活はあまり意識することのない、足指や股関節・膝関節を意識することで、下肢の関節が動き

やすくなり、自然に筋力向上ができます。効果の出るストレッチ部位(足指・股関節・膝関節) 足指は、立った姿勢や歩く姿勢での身体のバランス能力に重要な役割を担っています。しかし、自分の身体の中で、あまり意識しない部位ではないでしょうか。しっかりと意識することで、下肢に力が入りやすくなったり、転びにくくなったりと、フレイル予防の効果があります。股関節が硬くなると歩くときに脚が上がりにくくなり、腰痛の原因にもなります。膝の曲げ伸ばしが不十分になると大腿(だいたい)四頭筋(太ももの筋肉)がしっかりと動けなくなり、膝痛の原因や歩行スピードの低下につながります。さあ、やってみましょう。

③ 股関節屈曲(写真③) 片方の脚をあぐらをかくように、もう一方の膝にのせる。肘で膝を押す(股関節の手術をしている方は行わないでください) できれば、体を前へ倒していく。前方へ転ばないよう、床についている足を踏ん張る。左右行う。

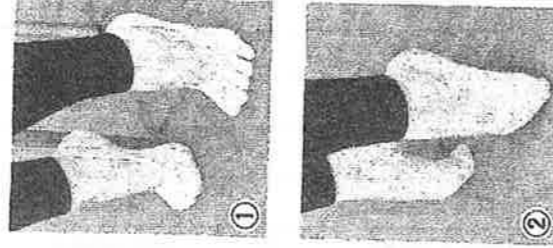


③



④

股関節伸展(写真④) 椅子の角に座る。椅子の前側の脚を後ろに伸ばしていく。足の甲も伸ばすようにする。左右行う。



足指

足裏(写真①) 足指のつけ根をしっかりと曲げ、かかとを高く保つ 足の甲(写真②) かかートを高く保つまま、足指をグーの形にする 足の甲が硬い方は足裏がつってしまいうので、無理せず、少しずつ行ってください。浮き指を改善します。

フレイル 高齢者の心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下して弱くなった状態。

運動しよう 実践編①

今回「運動しよう 実践編」を4回にわたって紹介しました。筋力トレーニングは、フレイル予防に役立つとともに、筋肉の質を向上し、糖尿病予防や筋減少症(サルコペニア)の改善も期待できます。

まずは、これから紹介する運動を3カ月間行ってみましょう。「歩きやすくなった」「疲れにくくなった」「素早く動けるようになった」など効果が期待できます。

今回(実践編①)は、筋力トレーニングを行う前に必要な足指のトレーニングや股関節・膝関節のストレッチです。

普段の生活はあまり意識することのない、足指や股関節・膝関節を意識することで、下肢の関節が動き

みんなできいき フレイル 予防

理学療法士 寺岡かおり

ウォーキングでさらに効果

筋肉内に蓄積した脂肪(筋内脂肪)が増えると、糖尿病になる可能性があります。筋内脂肪は、ウォーキング+筋力トレーニングを10週間行うことで減少する。65歳以上の高齢者を対象に行われた近年の研究で明らかになりました。岡山大学などの共同研究)超音波装置で撮影した太ももの横断面像では、筋内脂肪は有意に減少していました。ウォーキングのみと比較、ウォーキング+筋力トレーニングをした高齢者の筋内脂肪の方が顕著に減少していました。さらに筋内脂肪の減少によりサルコペニア(筋減少症)も改善できることがわかりました。

ウォーキングは、1回30〜60分を週2〜3回。1日5千〜8千歩を目標にしましょう。筋力トレーニングは、椅子の立ち座り、太もも上げ、つま先立ち、脚の横上げ、腹筋運動を行います。それぞれ1回を1セット。週2〜3回が目標です。本欄で紹介する運動10分程度とウォーキングを組み合わせてもよいでしょう。

フレイル 高齢者の心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下して弱くなった状態。

筋肉は加齢に伴い衰えます。一般的に、50歳以降は毎年1〜2%ほど筋肉量が減っていきます。手や腕よりも脚の方が減少率は大きく、その中でも太ももは顕著です。筋肉が減ると筋肉内に脂肪が蓄積し、霜降り

実践編①で紹介した足指・足の甲の運動、股関節、膝関節のストレッチの後に運動することで、さらに運動効果が上昇します。ぜひ、ストレッチをしてからトレーニングしてください。

今回は「運動しよう 実践編②」です。椅子に座って行う太ももの筋力トレーニングでフレイルを予防しましょう。

衰えると脚が「霜降り」に

の状態になることがわかってきています。これを筋内脂肪といいます。筋内脂肪が増えるとうんすいん(運動)が悪くなり、糖尿病になる可能性が高くなります。運動機能にもマイナスの影響を及ぼします。トレーニングで質の良い筋肉づくりが大切です。質の良い筋肉は効率よくたんぱく質を吸収して、さらに筋力の向上につながります。それだけではありません。質の良い筋肉は血液中の糖を素早く吸収します。その結果、高血糖状態を解消し、糖尿病の予防、改善が期待できます。フレイル予防と糖尿病予防。筋肉を鍛えれば一石二鳥です。テレビを見ながらできるだけ毎日とりくめるといいですね。



膝を伸ばして足の開閉 50回

太もも内・外の筋肉を鍛えます。股関節を大きく動かす。結構きつい運動ですので、最初は回数を少なめに調整してください。太ももの内外の筋肉が強くなると歩幅が大きくなり、早く歩くことができるようになります。



膝を伸ばす 左右30回

太ももの前側の筋肉を鍛えます。膝をしっかり伸ばし、かかとを前方に押し出す。膝が伸びない方は、太ももの筋肉が弱くなりやすく、膝関節症になりやすいです。膝裏のマッサージやストレッチが効果的です。



もも上げ 左右50回

股関節周りの筋肉を鍛えます。太ももをできるだけ高く上げる。高く上げられない方は、股関節周りの筋肉が固くなっていきます。ストレッチが効果的です。(実践編①参照)

運動しよう 実践編②

JPA事務局ニュース <No.264> 2020年3月18日

<発行> 一般社団法人 日本難病・疾病団体協議会 (JPA) 事務局
発行責任者/辻 邦夫
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 1-11-2 巣鴨陽光ハイツ604号
TEL.03-6902-2083 FAX.03-6902-2084 jpa@ja2.itkeeper.ne.jp
JPAホームページ <http://www.nanbyo.jp/>

新型コロナウイルス感染症への対応に関する追加情報

前回の事務局ニュース (No. 263 3月6日発行) 以降の新型コロナウイルス感染症への対応に関する情報で重要なものを、以下にまとめましたのでご参照ください。

また、既発信の事務連絡等について、難病対策課に確認したところ、「慢性疾患」「基礎疾患」という表現の場合、指定難病はそれらに含まれるとのことでした。

但し、それらのものうちその後段で限定表現が使われる場合がありますのでご注意ください (例; 慢性疾患等を有する〇〇の患者等について → 慢性疾患等を有する患者のうち、〇〇の状態にある患者、が対象になります)

なお、実際の運用は都道府県等各地方自治体となりますので、詳細の確認等は必ずお住いの地方自治体にお問い合わせください。

・新型コロナウイルス感染症について (総合的なサイト)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

・自治体・医療機関向けの情報一覧 (新型コロナウイルス感染症)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00088.html

上記より前回のニュース以降に発表された主要なもの下記に抜粋します。

新型コロナウイルス感染症に係る公費負担医療の取扱いについて
(指定医療機関休業等で受信できない場合、それ以外での受診について)

新型コロナウイルス感染症に係る診療報酬上の臨時的な取扱いについて (その5)
(電話や情報通信機器を用いた診療や処方箋の取扱いについて)

新型コロナウイルスに関連した感染症の発生に伴う手指消毒用エタノールの優先供給について

医療的ケアを必要とする児童等を支援する事業所等における手指消毒用エタノールの優先供給について (別添 PDF ファイル参照)

→児童「等」の中に難病患者と在宅療養者も含まれるとのこと(本文参照)。

引き続き、困っていること等も含め、情報等ございましたらぜひお寄せください。

～ひとり言～

1月下旬 ディーサービスにて足を後ろに下げたら、椅子と一緒にすってんころりん。
次の日 友人の家でトイレの通路に5cm位の段があり、降りたら脚の力が抜けて前に手をつきバタン。

次の日 自宅の玄関で10cmの段を降りたら前に手をつきズキンズキン イテー!

これは胸椎黄色靭帯骨化症か胸椎後縦靭帯骨化症か、膝関節症か、股関節症か、加齢によるものか? 筋力不足だが補助具必要である。



2月上旬は会報作業で忙しかった。

2月1日に5月10日総会、医療講演会の会場予約に歩行車を持って行き、1時間座って待ち予約成立する。こんな楽な予約待ち初めて!! 補助具は便利だな!

リハビリで膝を中心にストレッチ。脚の痛みは相変わらず午前は何とか動けるが午後から痛みが増し、夜は風呂に浸かるまで痛い我慢する。

テレビを観ていると段々痛くなる。ベッドで横になると膝から下が我慢できない痛さになり、芍薬甘草湯とリリカ75と睡眠安定剤を飲む。2か月間飲み続けたら身体がふらつき、脚はヨボヨボ歩き、杖を2本突かなければ歩けない。

酒を飲まなくても ふーらふら 儲けもんか!

副作用ありのリリカを止めようか?

2月7日に新車を購入 会報78号は8日、9日で印刷10日に発送する。

P-roomは、私の車でパソコンの先生の運転で4人皆勤賞!!

まだ、10年頑張らなきゃ! 米寿までか?



この頃から新型コロナウイルス感染拡大で難しくなる。

2月20日に3月14日のランタイム交流会を中止する。

3月15日に5月10日の定期総会を中止 医療講演会は秋に延期で決まる。

欧州は非常事態? アメリカが1位 イタリア2位 スペイン3位 中国4位

マスクミは競争しているように棒グラフで報道

偉い先生方のお話 終息の見込みは何時かわからない!!

人類破滅の危機? iPS細胞はどうか?

終息と収束を最近良く見ますね? どっち?

今後どうなるのでしょうか?

これだけ入力したら目が2重PCが読めない、指が動きにくい、首が痛い 2020/4/1

～ 会員様からのお便り ～

①

コロナウイルス騒動の終息が見えず、マスクを確保するのが大変な毎日ですが、お元気に過ごされていますでしょうか？

私は日々足の痺れと痛みに、一日数回は悲鳴を上げています。

加えて下肢の痺れが、変形股関節症の痛みを増幅しているようで、椅子からの立ち上がりに苦労しています。

痛みはそれほどでもないのですが、立ち上がりと同時に両足に痺れが走り、しばらくは動けない状態になります。

それが午後になるとひどくなる傾向にあり、特にトイレが辛いです。

そんな中、ネットである記事を見つけました。愛知医科大学の中にある痛みセンターの先生のお話です。

下記参照

<https://business.nikkei.com/atcl/seminar/19/00112/00032/>

痛みセンターは各地にあるようで、北陸だと富山大学病院の中にあるようです。

上口さんは痛みセンターの存在はご存じでしょうか？

会員さんの中に痛みセンターに行かれた方はいらっしゃるでしょうか？

一度受診してみようかと考えていますが、予約を取るのに手続きがなかなか煩雑^{はんざつ}で面倒そうです。

苦労して予約して受診したはいいが、結果、今とあまり変わらない事しか言われないうのであれば、がっかりなので、もし受診されたことがある方がいらっしゃったらお話を聞いてみたいと思いました。

痛みセンターに関して何かご存じなことがあれば教えていただけると幸いです。

コロナがどこまで続くのかわかりませんが、総会ではまた皆様にお会いできることを楽しみにしています。 ご自愛ください。 50代女性

【返信】

相変わらず痛いですか？私も横になり脚を組むと痛いです。夜は毎日芍薬甘草湯2、5とリリカ75と安定剤(エチゾラム2錠)を寝る前に飲んでます。

日中は気を紛らわせて集中できることをやっています。(趣味の畑や病院回り、今は決算書、予算書など書類を作っています。痛みセンターですが、会報「かがやき76号」に掲載した大阪大学(奈良)の柴田正彦先生と牛田先生が有名です。10年前に札幌で全国大会があり、3か月前にチケットを買ったらストレスになり痛くて我慢できなくなり、金沢大学の麻酔科ペインクリニックの山田圭輔先生の診察を受けました。

弱い医療用麻薬でした。10日間飲んだら楽になり、3か月使用しました。

他の先生から「麻薬だから他のお薬が効かなくなる」と言われ、止めました。しかし、札幌へは無事に行けました。これもプラセボ効果かも知れませんか？

その後、山田圭輔先生の講演をお願いしましたが、脊柱靭帯骨化症の病気・・・現在は準教授ですから力もあると思います。

整形外科では医療用麻薬は処方箋でません。何かわかりましたら連絡します。

②

4月になれば治まるのではないかとされていたコロナウイルスですが日々ひどくなる一方ですね。

石川県はまだ比較的落ち着いていてちょっと安心していましたが石川県知事が「東京の人は石川に観光に来て下さい」と言ったようで、今後ちょっと不安と思っていたら、また感染者が出たようで…。今度は石川から大都市には行かないようにというお達しがでました。

行政もどうしていいかわからない感じですね。

持病があるとコロナにかかった時に重症になりやすいとのことですが、私たちのような難病の骨化症のものにも当てはまるのでしょうか？ だとしたら怖いですね。

私は痺れ緩和のためにタリージェを服用しています。

2月までは一度に2週間分しか処方できないということで金大ではなく、泉丘のわたなべ整形外科で処方してもらってます。

〇〇先生も金大の整形出身です。(タリージェは3月からまとめて処方できるようになりました)



〇〇先生も〇〇先生もいい先生だとは思いますが、整形の先生は骨にしか興味がないようで、神経の痺れや筋肉の痛みには無頓着な気がしてなりません。

そこも整形の分野だとは思いますが、手術に関係ないものは診ないようにしているのでしょうか。

最近、整形のお医者様よりも理学療法士の方のほうが体のつくりに関して詳しいと思うようになってきました。でもその理学療法士さんもピンキリです。



わたなべ整形外科で、股関節のリハビリを受けています。

担当の理学療法士の先生はいい人で良く質問には答えてくれますが股関節の専門ではないし、ましてや黄色靭帯骨化症についてもよくわかってないようでリハビリは続けていますが、改善しないというか変化なしというか、いやむしろ悪化しているような気もして…。

(股関節が原因か骨化症からの痛みか判別できない状態です)

なので、股関節に詳しい、または骨化症をわかっている

理学療法士の先生の情報がありましたら、お教えいただけると嬉しいです。

と、いつもお願いばかりですみません。

会報やその他書類送付等でお手伝いできることがあればなんでもおしゃってください。

早くコロナが終息することを願いましょう。

上口さんも無理なさらぬようご自愛ください。

50代女性

【返信】

ありがとうございます。助かります。

出村先生の紹介

ふりがな でむら さとる
 氏名 出村 諭
 生年月日 昭和 45年 11月 12日 生
 現職 金沢大学附属病院 整形外科 准教授 (医局長) 脊椎・脊髄外科 診療科長
 学歴
 平成元年3月 金沢大学附属高校卒業
 平成7年3月 金沢大学医学部医学科 卒業
 平成19年4月 金沢大学医学研究科整形外科学専攻 学位記取得
 専門分野 整形外科学 (脊椎脊髄外科)
 資格
 平成7年5月 第89回医師国家試験合格
 平成14年3月 日本整形外科学会認定 整形外科専門医
 平成17年3月 日本整形外科学会認定 脊椎脊髄病医
 平成21年4月 日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科指導医
 職歴
 平成7年4月 金沢大学附属病院整形外科研修医
 平成8年4月 市立砺波総合病院 整形外科勤務
 平成9年7月 水見市民病院 整形外科勤務
 平成11年1月 済生会富山病院 整形外科勤務
 平成12年7月 浅の川総合病院 整形外科勤務
 平成14年4月 埼玉医科大学附属病院 整形外科助手
 平成16年4月 金沢大学附属病院整形外科医員
 平成17年10月 金沢大学附属病院整形外科助教
 平成18年2月 名城病院整形外科 臨床研修
 平成18年4月 金沢大学附属病院整形外科助教
 平成22年7月 米国カリフォルニア大学サンディエゴ校クリニカルフェロー
 平成23年4月 金沢大学附属病院整形外科講師
 平成31年2月 金沢大学附属病院脊椎・脊髄外科長 (病院臨床教授)
 令和元年6月 金沢大学附属病院リハビリテーション部准教授

所属学会

日本整形外科学会 (専門医) 日本脊椎脊髄病学会 (評議員、脊椎脊髄外科指導医)
 日本側弯症学会 (評議員) 中部日本整形外科災害外科学会 (評議員)
 Scoliosis Research Society (Active member) AO Spine Japan Delegate Member

賞 罰

- 第107回中部日本整形外科災害外科学会 学会奨励賞
血清Interleukin-6からみた脊椎手術侵襲の評価
出村諭、川原範夫、村上英樹、白石龍哉、加藤仁志、富田勝郎
- 第110回中部日本整形外科災害外科学会 学会奨励賞
Rapid growth cancer (肺癌と肝癌) の脊椎転移に対する腫瘍脊椎骨全摘術の成績
村上英樹、川原範夫、出村諭、小田誠、松本勲、富田勝郎
- 第22回北國がん基金
脊椎がんの腫瘍全摘手術による根治性向上、生存率向上に関する研究
川原範夫、村上英樹、出村諭
- 第112回中部日本整形外科災害外科学会 学会奨励賞
脊椎転移癌における隣接椎骨への進展様式の病理学的検討
笹川武史、川原範夫、村上英樹、出村諭、吉岡克人、富田勝郎
- 第117回中部日本整形外科災害外科学会 学会奨励賞
脊椎転移に対する腫瘍脊椎骨全摘術 (TES) の患者満足度
加藤仁志、村上英樹、出村諭、川原範夫、富田勝郎、土屋弘行
- William F. Enneking Poster Award of International Society of Limb Salvage 16th General Meeting
Total excision of sacral neurinoma with presacral extension by posterior approach using T-saw (recapping T-saw sacroplasty)
Shinmura K, Murakami H, Demura S, Fujimaki Y, Kato S, Okamoto Y, Hayashi H, Inoue K, Ota T, Kawahara N, Tomita K, Tsuchiya H
- 第45回日本整形外科学会 骨・軟部腫瘍学術集会 優秀ポスター賞
脊椎転移に対する根治的手術の患者満足度
加藤仁志、村上英樹、出村諭、吉岡克人、井上啓、太田敬、新村和也、横川文彬、川原範夫、富田勝郎、土屋弘行
- 第21回日本脊椎インストゥルメンテーション学会 優秀Eポスター賞
胸椎後縦靭帯骨化症に対する新しい術式の考案
加藤仁志、村上英樹、出村諭、吉岡克人、太田敬、新村和也、横川文彬、土屋弘行
- 第120回中部日本整形外科災害外科学会 学会奨励賞
脊椎手術における静脈血栓塞栓症の頻度および危険因子の検討
吉岡克人、村上英樹、加藤仁志、出村諭、太田敬、土屋弘行

10. 第42回日本脊椎脊髄病学会 English Poster Award

More than 10-year follow-up after total en bloc spondylectomy

Kato S, Murakami H, Demura S, Yoshioka K, Ota T, Shinmura K, Yokogawa N, Fang X, Tomita K, Tsuchiya H, Kawahara N

11. 第21回日本脊椎インストゥルメンテーション学会 口演優秀賞

腫瘍脊椎骨全摘術後10年以上の長期成績

加藤仁志、村上英樹、出村諭、吉岡克人、太田敬、新村和也、横川文彬、富田勝郎、土屋弘行

12. 第8回日本脊椎脊髄病学会 Asia Traveling Fellowship

出村諭

13. 2018 AAOS Orthopaedic Video Theater Award.

Surgical Pearls in Total En Bloc Spondylectomy for Giant Cell Tumor of the Mobile Spine

Yokogawa N, Murakami H, Demura S, Kato S

科学研究費補助金・助成金等

1. 平成 23 年度 整形災害外科研究助成：腫瘍脊椎骨全摘術における脊髄機能の安全性に関する検討。研究代表者 出村諭
2. 平成 24-26 年度 科学研究費助成基盤研究(C)：腫瘍脊椎骨全摘術後の骨欠損に対する自己脂肪由来幹細胞を用いた骨再生。研究代表者 出村諭
3. 平成 27-29 年度 科学研究費助成基盤研究(C)：不安定性を有する骨粗鬆性脊椎の力学解析 - 最適な強度を有する固定材料の模索 -。研究代表者 出村諭
4. 骨粗鬆症財団・第 14 回（平成 30 年度）リリ - 研究助成
骨粗鬆性椎体骨折・脊柱変形に関する生体力学解析 - 椎体骨折が全脊柱アライメントに及ぼす影響および最適な内固定材料を用いた外科的治療の模索 -。研究代表者 出村諭
5. 三谷研究開発支援財団 平成 26 年度研究助成。『新しい脊椎がん根治手術におけるがん免疫賦活効果』。研究代表者 村上英樹
6. 国立研究開発法人日本医療研究開発機構 (AMED)、平成 28 - 30 年度難治性疾患実用化研究事業。『肋骨異常を伴う先天性側弯症の発症機序の解明』。研究代表者 檜井栄一
7. 平成 29 - 31 年度厚生労働科学研究費補助金、難治性疾患克服研究事業。『先天性呼吸器・胸郭形成異常疾患に関する診療ガイドライン作成ならびに診療体制の構築・普及に関する研究』。研究代表者 臼井規朗

筆頭原著 (英文)

1. Demura S, Murakami H, Kato S, Yoshioka K, Yonezawa N, Takahashi N, Tsuchiya H. Spontaneous derotation of compensatory lumbar curve after thoracic fusion in adolescent idiopathic scoliosis. SSR. 1(1): 27-30, 2017.
 2. Demura S, Murakami H, Kato S, Yoshioka K, Fujii M, Igarashi T, Yonezawa N, Takahashi N, Tsuchiya H. Posterior curve correction using convex posterior hemi-interbody arthrodesis in skeletally immature patients with scoliosis. Spine J. 16(9):1152-6, 2016
- 以下省略します。

脊柱靱帯骨化症患者家族 全員集合

(後縦靱帯骨化症、黄色靱帯骨化症、前縦靱帯骨化症に類似する患者家族)

令和2年度医療講演会(公開講座)

(会員でない方の傍聴も歓迎します) 無料

講師は わたしたちの強い味方

金沢大学付属病院 脊椎脊髄外科 科長



臨床教授 出村 諭(さとる)先生です

演題：「後縦靱帯骨化症について (最近の知見を含めて)」

9月か10月(日)14:00~16:00?

場所：金沢市近江町交流プラザ (金沢市青草町88番地)

近江町いちば館4階(集会室)

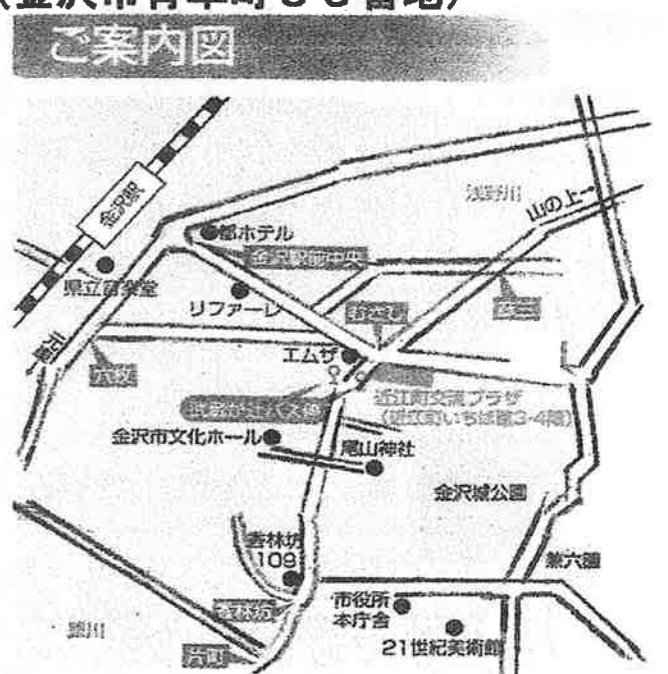
- ・金沢駅より徒歩20分 1.2km
- ・〈北鉄バス〉金沢駅東口(兼六園口)乗り場〜2つ目の武蔵が辻バス停下車エレベータで4階へ (できるだけ公共交通機関をご利用下さい) 駐車場：有料です。
- ・(橋場方面から武蔵交差点20m手前を左折いちば館駐車場を上がり4階へ

[お問い合わせ] TEL, FAX 076-262-9686 (上口)

携帯 090-3765-0340

主催 石川県OPLL友の会

後援 石川県、金沢市、北陸大学、北陸中央大学、石川県立大学 申請中



〈編集後記〉

コロナ・・・で何も決められない、何も
できない四月 桜も満開なのに何も
できない年 大都市は非常事態寸前！



◎今回の会報79号は第19回定期総会が中止のため、早めに発送しました。

令和2年4月1日現在
会 員：78名
賛助会員：13名
令和1年度未納：7名

☆次号「かがやき80号」の発行は8月20日頃です
皆さんの趣味、旅行の思い出、日々の出来事、
体験談などの投稿をお待ちします。
☆会報作業、編集を手伝って頂ける方を募集中！

平成29年度分会費(3年間)未納の方は自動退会とします。

☆令和2年度「会費」納入「賛助会員」加入継続、寄付金のお願い

石川県OPLL友の会は、活動を援助して下さる「賛助会員」を募集しています。
また、活動を進めるための大きな力となる「ご寄附」も、よろしくお願いします。
賛助会員は1口1,000円(何口でも申し受けます)

令和2年度会費は今回、振込用紙を同付しています。お早めに納入して下さい。

会の運営には重要な資金です。(すでに納入済の方に振込用紙が入った場合はご容赦下さい)

OPLL募金活動をしています。 <脊柱靭帯骨化症をなくそう>

OPLL募金 振込先：北國銀行 泉支店 口座番号351880

編集人：石川県OPLL友の会 代表 大田 和子
連絡先：〒920-0947 金沢市笠舞本町2-9-13 事務局 上口 勲
TEL, FAX 076-262-9686 E-mail: nql08170@nifty.com。
振込先：00740-3-49442 年会費：3,000円(郵便振替)
発行人：北陸障害者定期刊行物協会 富山市今泉312番地(定価100円)