



40代の人に聞いてみました。 あなたはなぜ健診を受けるのですか？

私は、今の40代の人が一番危ないと思っています。なぜなら、日本が便利で速くといった利便性ばかりを追求して、添加物王国の時に育った世代だからです。なんかあったら早期発見早期治療をせなあかんと思っています。私の親しい友人も40代前半でがんになってすぐ亡くなったので、なんぼ元気で病気に縁がないと思っても、健診は必ず受けています。分からないもんです。芸能人にも若く



て亡くなる人が多いですし、若いからと言って大丈夫なことはないので、健診は必ず受けてほしいと思います。

自分の健康度合いをはかる 指標にもなります。 ぜひ、受けてみてください！

私は、健康診断は病気を見つけるためというよりも、自分の健康度合いをはかる指標として受けています。何かが見つかるのが怖くて・・・という方もいらっしゃると思いますが、日頃行っている自分の体の管理を評価する絶好の機会なので、ぜひ若い方も高齢の方もみんな受けたらいいなと思っています。



もし早期発見できたら医療費も余りかからずに済むので、経済的にも安心だと思いますよ。

生活習慣病の
予防のため

受診しましょー！！ 特定健診を

特定健診を

※お持ちの保険証によっては受診券の発行を申請する必要があります。

特定健診受診券の有効期限は基本的には年度末(3月31日まで)です。1年に1度は必ず健診を受けましょう。

大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所では、受診券を併用して安く受けられる組合員健診が多数あるのでぜひご相談を！



ma² CHOCO

ママ・ちょこ 25



大阪きづがわ医療福祉生協の 第3回 親子 de ウォーキングを 開催します！

今回のテーマは「平和」。

クイズラリー抽選会や完歩賞もご用意！
詳細は4月号にて！



今年もみんなで楽しく歩きましょう！



大阪城公園 親子 de ウォーキング

日時・場所 4月22日(日) 10時～
大阪城公園の噴水前に集合
JR森ノ宮か地下鉄森ノ宮駅下車
(小雨決行、荒天中止)

参加対象者 組合員と、そのご家族

参加費 無料

1時間程度、大阪城公園内をウォーキングします。歩きながらお楽しみクイズラリーもあります。ウォーキング後は、皆でお昼ご飯。クイズラリー抽選会ではちょっとしたプレゼントを用意しています。

※お弁当は各自持参してください

子どもたちには
完歩賞が
あります！

参加お申込み

●大阪きづがわ医療福祉生協本部
TEL. 06-4394-8500
MAIL. anekawa.s@osaka-kizugawa.coop

お名前、人数、電話番号を
お伝えください

担当: 樋口・姉川

理事会報告

第8回 理事会

日時 2018年1月20日[土] 午後3時～5時30分
場所 本部
出席 理事 25名/31名中 監事 2名/3名中

理事長挨拶

拡大常務理事会・常務会報告・協議決定事項

- *情勢について 今年度の通常国会で「改憲」を決議すると安倍首相が表明
- *理事会合宿についての内容 日程 2月17日[土]～18日[日]
- *事業経営の改革に向けてのさらなる具体化
大腸がん検診月間+ガン検診(市民健診)の普及
組合員健診・事業健診で地域とつながる
- 職員確保 特に介護職員の確保 組合員さんの紹介を
- *予算づくりのテンポ *憲法9条を守る大運動
- *人事について

報告事項

- ①民医連・医療生協等会議参加と報告
- ②大阪きづがわ医療福祉生活協同組合内での取り組み
- ③子育て支援活動がcomcom2月号に掲載、活用について
- ④職員の研修

協議承認事項

- 1号議案: 12年度の事業活動報告及び年度末の取り組み
- ①12年度の事業収支結果
- ②困難を打開する本格的な「組合員による事業利用大運動」の推進
- ③2017年度の強化月間・組織運営の到達
- ④学習強化月間の到達状況
- ⑤支部の新年会開催で、新規加入者や協力者を結集した取り組みを
- 2号議案: 2018年度 第7回通常総代会について
2018年6月24日[日] 午後1時半～4時半
大阪市立こども文化センター 此花区 JR西九条下車
- 3号議案: 山本貴昭理事辞任の件 大阪医療事業協同組合に出向
- 4号議案: 奨学金申請の承認に関する件

編集部
だより

大正晴ればれでは、組合員さんの交流の場として、いろんな取り組みがなされています。モーニング班会・卓球サークル・生き生き体操・フィットネス・ボディ・ヨガ・写真サークル・エイジレスバレエ・ベリーダンスそして、コーラスサークル「あじさい」です。あじさいでは、ピアノの生伴奏で、楽しく和気あいあいと歌っております。ソプラノとアルトに分かれて、練習していますが、リクエストタイムもあり好きな歌をみんなで大きな声で歌ったりもしています。現在5人で存亡の危機を迎えております。夜無理なく来られる方、ぜひおいでください。歌仲間を大募集しています。

渡口 差知子



072
今月の
いちまい

歌なかま大募集♪

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所 ▶ みなと生協診療所・たいしょう生協診療所(医科・歯科)・ながほり通り診療所・西成民主診療所

憲法9条、3000万人署名 ●改憲について考えるー

港エリアで事務をしている田路耕平です。実は最近ある委員会に所属することになりました。ズバリ『憲法9条を守る3000万署名を集める委員会』。安倍政権がすすめる改憲を止めるため、全国で3000万筆の署名を集めようと、大阪きづがわ医療福祉生協の若手職員を中心に結成しました。

委員会のメンバーが集まり、いざこんなことをしようかと話し合ったところ、「ふっちゃけ、憲法ってなに？」というところから始まり、いろいろな意見が飛び交いました。「確かに反対だけど賛成の人の意見って知らないなあ」「友達と話してもまずそんな話にならないし、しにくい」「実際に他の国が攻めてきたらどうするの?とか」

もっと知りたい だからやっぱり改憲発議させたらあかん

ど時間が足りないという感じになってきました。僕自身は、9条を守りたいという気持ちで、けど、みんな話して合意の中で、どんな意見があるのか、ちゃんと確かめて「反対」と言いたいなと感じました。そこで改めて、この委員会の想いってなんだろうということになり「もっと知りたい」「そして「もっと考えたい」だから「やっぱり今憲法を変えたい」というところで意見が一致しました。診療所で9条茶を販売したり、街頭などで署名を訴えたりと行動を開始しています。さらにこれからどんなことが出来るのか分かりませんが、頑張っていきたいと思えます。みなさんご指導よろしくお願いします。



港エリア事務 田路 耕平

エイジレスバレエを始めませんか?



齋藤 雅子先生
教室では参加されている人たちの一体感がすごくいいです。また、自発的にやられ、お互いに誘い合い励まし合い頑張っています。

エイジレスバレエって何?

50、60、70、80 歳から始めるバレエエクササイズです。クラシックの音楽に合わせてゆっくりとストレッチ & 筋肉トレーニングをします。「最後の日まで自分の足で歩ける体づくり」を目指しています!

参加された方々の声

- 膝に人口関節が入っているが参加しています。
- 昨年夏から始めました。
- 先生の指導がいいですし、基礎がしっかりしています。
- 姿勢を気にするようになりました。
- 始めてから3ヶ月ですが、使っていない筋肉を使うのでお尻の筋力を感じるようになりました。
- 急ぐ時、小走りになるのですが足がもつれないようになりました。
- 昨年の10月から時々休んだりしているのですが、筋肉を感じます。
- 今まではバスに乗っても座席を探していたが今は立つようになりました。



普段使わない筋肉を使い、意識するようになった。姿勢が良くなった。みなさん共通した意見は楽しいです。3月25日の発表会に向けてレッスンも始めていました。毎週火曜日、朝10時からと、11時30分の二班に分かれて1時間のレッスンを19名(登録)で行っています。大正晴ればれ4階で、気軽に見学にお越しください。

Profile がもう 健
● 1935年 大阪市住吉区生まれ
● 大阪府議会議員四期(西成区選出)
● 郷土史家
● 大阪きづがわ医療福祉生協前理事長
● 著書「今昔木津川物語」「今昔西成百景」など

天智天皇陵(沓塚)山科

がもう健の「びっくり史跡巡り」 第24回 日記

第三十八代天皇、天智天皇(在任六六八―六七二)の墓は京都市山科区にある。

次郎と友子の二人は、今日はこの天皇陵「御廟野古墳」に来ている。次郎等の史跡巡りは、今まで何度も堺や羽曳野の巨大古墳を見てきたので、少しは期待してきたのだが…。「幹線道路から長く入り込んだ、大きな露地の奥、という感じだね」「何か天智天皇の墓としては物足りない」と友子も。

天智天皇は前の名を「中大兄皇子」と言い、中臣の鎌足(後の藤原鎌足)と共に蘇我入鹿をだまし討ち、というクーデターで倒し、後に「大化の改新」を行った人物。

次郎は語る、「日本の正史とされる『日本書紀』には天智天皇の御陵は明記されていない。天智天皇は病が原因で亡くなったと書かれているのに。また、『日本書紀』にはこれを編纂させた天武天皇の生まれた年が書かれていない。天武天皇は天智天皇の弟だとなっているのに。平安時代の末期に比叡山功德院の皇円という高僧が書いた歴史書『扶桑略記』には、天智天皇は山科の郷に遠乗りに出かけたまま帰ってこなかった。探したが道に天皇の沓が片方、落ちていたのが発見できただけで、天皇の姿を見つけることはついにできなかった。仕方がないので、その沓の落ちていた場所を陵とした。と記されている。だから地元の人はこの古墳を『沓塚』と呼んできたとか「それがここだね」

エイジレスバレエ・ストレッチの効果として姿勢の矯正、筋肉・体幹の強化、バランス感覚の向上などがあげられます。そんな体験会が下記の要項で3月に開催されます!ぜひお申し込みください!

人生最後の日まで自分の足で歩ける体づくり ~参加型 講演会~



日付 **3月25日(日)**
時間 **14:00~16:00**
場所 **大阪市立西区民センター 地下鉄「西長堀」駅下車**
参加費 **無料 250名(先着順)**

講演内容
・人生最後の日まで歩ける体をつくる ~ゆったり深呼吸、ゆっくりストレッチ~
・エイジレスバレエ・ストレッチの内容と効果
・老化ストップ!美しい姿勢づくりのポイント
・ミニ 体験レッスン
・大きな筋肉の強化と体の柔軟性

お問合せ **06-6571-0606**

エイジレスバレエ・ストレッチ生徒による5つの踊り
大正、八幡屋、長居公園、大阪天満宮、堺 各クラスの踊り
時間 **13:00~14:00** 【無料健康チェックコーナー】
・骨密度 ・筋力年齢測定 等

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 姉川
主催 一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
共催 大阪市西区民センター、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
後援 大阪市、大阪市教育委員会 堺市

J A B S 一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
Japan Ageless Ballet Stretch association
TEL 06-7502-9785

生活の中にストレッチを取り入れてロコモ予防!!

大正区 ●

ロコモ予防と健康寿命

第2回健康づくり委員会による保健学校が、2月10日午後2時から大正晴ればれ4階で開かれました。あいにくの雨でしたが、理学療法士の先生や、リハビリの職員さんも、沢山参加されてみんなで40名の方が集いました。

今回は、「ロコモ予防と健康寿命」～10年後も元気な自分であるために～と題して、上田一禎理学療法士による、お話と軽い運動やストレッチ等、実演も兼ねて体験しました。

「健康寿命とは」から始めて、要支援になった原因や、ロコモの原因など難しいお話でしたが、ロコモの恐れのある人は70歳以上では95%の人が当てはまり、もはや国民病とのこと、これはしっかり学習しなくては!

ロコモクイズのところから参加型になり、だんだん面白くなって、実際に体操をする場面からは、皆さん椅子から立ち上がり、膝の屈伸、背伸

び、体を回したり足を広げたりなど、大きな動きで筋肉や関節を動かし、体をほぐすと急に盛り上がり、和気あいあいと、これは大丈夫や、これは無理や、など楽しんで参加されていました。資料も大きな字で、体操やストレッチも絵入りで分かりやすく解説され、これを見ると家でもできるので、毎日続けられそうです。ゆっくり呼吸をしながら、気持ち良いと感じる程度に、反動や押さえつけたりはしないように、筋肉が伸びていることを意識して、20～30秒ゆっくり伸ばすことがポイントだそうです。皆さんも、ロコモ予防今からでも間に合いますよ!毎日続けることが肝心ですね!



みなで楽しく学びました!

港区 ●

肺年齢のチェックをしました!

港区八幡屋地域の喫茶店をお借りして、肺年齢のチェックを行いました!

「なぎさ薬局」の薬剤師さんにご協力いただき、肺機能の説明から検査まで行っていただきました。

肺機能についての説明を薬剤師さんにしてもらいました!



皆さん自分の結果に一喜一憂!心配されている方には「気になれば精密検査をかりつけのお医者さんに相談してください」と声かけをしました。

気軽にどこでもできる健康チェッ

無料で肺年齢チェック!

クです。また、呼吸器疾患の多い港区では、若い人も1度はやっていただきたいチェックです!やってみたいという方は、ぜひみなと生協診療所までお問い合わせください!06-6571-0606



息を吐くのが少し難しい!

お問い合わせはみなと生協診療所まで TEL.06-6571-0606

西成区 ●

キッズダイニング

2月9日(金)午後6時～8時、こつまの里で西成キッズダイニング(子ども食堂)を開催。大人20名、子ども13名の参加でした。この日のメニューはシチューとパン。40人分用意したシチューは完売しました。小学4年生の男の子は、4杯もおかわりをしてくれました。一生懸命作った組合員さんは、とても喜んでくれていました。次回は第10回になります。

みんなおかわりしてくれました!



みんなのひろば

みんなで楽しく健康麻雀♪



班会のお問い合わせ

開催日:毎月 第3水曜日
時間:午前10時～12時
場所:つれづれの里組合員ルーム
TEL.06-6658-7400 (組合員活動部 まで)
西成区聖天下1-10-26

みんな笑顔で和気あいあい♪



積み木くずしで大盛り上がり!



第10回西成キッズダイニング

材料カンパ 大募集中

開催日:4月13日(金) 18時～20時
場所:こつまの里

詳細は TEL.06-6658-7400 (組合員活動部 竹中まで)
どなたもお気軽にご参加ください。

西成区 ●

健康・囲碁・将棋・麻雀班会を行っています

西成エリアのたまり場つれづれの里で、健康・囲碁・将棋・麻雀班会を行っています。たまり場活用という事で始まり出したこの班会、今、男性を中心に人気が出てきました。中々、医療生協の班会には、男性が参加しないことが多いのですが、この班会は、男性受けします。他のたまり場でも行いたいと思いますので、是非やってみたいとご希望の方は、組合員活動部までご相談ください。

男性中心に徐々に人気!!



囲碁の名人がいます!

あごが痛い
 □が開かない

顎関節症の症状や特徴

噛み合わせを治すことが一番重要です。一度ご相談ください。

顎関節症

あごの関節や筋・神経の機能障害です。思春期以降に発症すると考えられてきましたが最近の調査では症状をもっている児童が少なくないことがわかってきました。



10歳から12歳児の口と歯

原因

原因はまだ不明な点が多いのですが、ある程度進行すると根本的な回復は望めません。初期の段階では薬物療法やプラスチック製の器具による治療が効果的ですから歯科医にご相談ください。

成人の口と歯

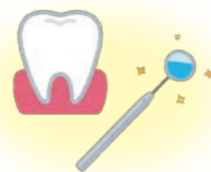
代表的な症状

顎関節やその周辺に異常を感じる。食べ物を噛む時に痛みや異常を感じる。噛みしめると顎関節が痛い。

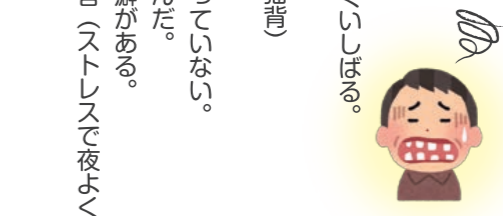


治療方法

- 噛み合わせを治すことが一番重要です。スプリント(マウスピースのようなもの)を入れる。
- 入れ歯、かぶせ物を調整、やりなおしをする。
- 開口訓練をする。また、重症の場合は手術による治療を行うこともあります。



症状のある方は歯医者へご相談ください。
 歯科衛生士 桑本 知子



- 自覚症状
 - あごの関節や顔面の痛み □を開ける時の障害(□が開かない、垂直に開かない)
 - あごの関節部の雑音(□を開けると耳の前でポキポキ音がする)などがあります
- 顎関節症の予後
 - 進行すると骨が変形しますが本人の自覚症状はかならずしも症状の頻度と一致しないばかりか何の障害もないと思っている場合が多く見られます。

おたよりコーナー



■子供が5ヶ月過ぎて、絵本を読み聞かせてます。ずっと見ていただけですがそのうち笑ってくれるといいなあ。

西成区 岡本 よしみさん

■正月といっても高齢者には何の楽しみもないね。孫達におとし玉ふんだくられ、おまけに年一回弟妹の子供もおい出まして「おとし玉」とせがまれ、文なしでポツネン、正月なんてない方がたすかるかなあ。

大正区 らうあんのトシヨリさん

■肺炎に二度もかかってしまい、インフルエンザワクチンも毎年家族で接種していますが、ワクチンが品切だったので心配していましたが、年末にお電話いただき接種することができて安心しました。

西成区 北島 福恵さん

■今年もよろしくお願ひします。昨年は骨折して入院など大変な年でした。ことは気をつけて頑張りたいと思います。79歳で後どれくらいこのワイズに挑戦できるやらね。

西成区 原田 博子さん

■昨年気になる症状があり西成民主診療所受診。気になる症状とは別の病気が偶然見つかり、手術し今は元気に過ごしています。横川先生に感謝しています。

西成区 匿名さん

■平和について考えるいい機会になりました。昔たまたま出会ったおばあさんが被爆者の方だったこと、その時々お話し聞かせてもらったことを思い出しました。

港区 ゆうぎさん

■毎年、近くの天神の森天満宮、聖天さんそして阿倍野神社に、お正月は初詣しています。地元の人たちがほとんど混雑せず、ゆったりしているのが気に入っています。いろいろな不安だらけの世の中ですが、やっぱり明るく笑ってすごしたいです。

西成区 金元 美根子さん

■はじめての間違い探しに応募しました。意外と難しく苦戦しました。でも久しぶりに間違い探しをして面白かったです！

伊丹市 川口南々帆さん

■5歳になったばかりの長男が、病気がかかって五日間ほど入院になりました。いつもはヤンチャばかりで困りものですが、やはり子どもは元気が一番と感じた数日間でした。

西成区 小西 幸恵さん

■昨年の12月29日主人が左目の角膜にヘルペスができ救急安心センターで病院を紹介してもらい西区の眼科に行ったのですが、専門医ではないとの事で中央救急診療所を紹介されました。眼科でヘルペスが分からないなんて年末が大変でした。

大正区 チャーミーグリーンさん

■おめでとございませう。今年もよろしくお願ひします。昨年は大きな前進がありました。申すまでもなく国連における「核兵器禁止条約」の採決。「運動」のノーベル平和賞受賞の快挙です。そしてその時のサーロー節子さんのお話しにも胸が震えました。「光に向かって進もう」。今年はこの言葉を合言葉に、更に更に歩みたいと思います。サア皆サン、子供・生活・平和・未来の為、一歩を進めましょう。

港区 正木 ツヤさん

■今回、一分未済でさらっと解けました。正月にバリ島へ行き、リフレッシュしてきたつもりでしたが、こちらへ帰ってきて、風邪をひきました。免疫が低下しているのか、すごく疲れやすいです。

大正区 長尾 芙佑子さん

■町島さんいつか自分に子どもができたらヒロシマナガサキに行きたいな 戦争を知らない大人として、できるだけ長崎、広島を伝えたいと思います。國本さん澤井さんもこれからもよろしく(伝えたいね)

西区 井上 和歌さん

どこ?どこ? まちがいさがし まちがいがあります。

正解者の中から抽選で15名の方に図書カード(500円)を進呈!

【ハガキ 応募方法】
 解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。

【メール 応募方法】
 解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。

*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の感想やご意見、近況などをお書き添えください。

1月号の応募総数88名で
 1月号の当選者 15名
 全員正解でした。

1月号の当選者 15名

図書カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学されたい方は、こ一報の上、お越しください。

郵便番号は正確に
 〒556-0024 塩草2-2-31
 大阪きづがわ生協「みらい」係
 mirai1@osaka-kizugawa.coop

どしどしご応募
 お待ちしております

3月末日 必着

■新しい年を迎え日々健康に過ごせた事に感謝致しております。西成民主診療室にて、書初め致しました。平和「新春」と書きました。歩行困難な日々で、今年は五年目になります。平和な日々又健康リハビリで今年もがんばってまいります。尚まちがいさがし楽しみにしております。新しい年に笑顔ありがとう。

西成区 岡本 康榮さん

■東京から丁度2歳になるひ孫が正月に帰って来てモグラたたきのおもちゃをプレゼントするとポンポンと出てくるモグラをたたくのが面白く可愛い一時でした。

西成区 高島 満行さん

■昨年クリスマス前に20年共に暮らした愛猫が亡くなりました。ポツリ穴があいたように淋しいです。でも久しぶりに会った高一の孫が「ばあちゃん諸行無常だよ」となぐさめてくれました。

港区 岸岡 春美さん

*メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を入力してください。
 *おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただきます)

無料 高齢者・障がい者のための
 電話相談・出張相談

受付専用 ☎ 06-6633-7624
 受付時間/月~金 9:30~17:00

きづがわ共同法律事務所
 代表 TEL.06-6633-7621

まずは、お気軽にお電話ください