



つながるごと

今年はキッズチャレンジにも取り組みます!

健康チャレンジ2018 に登録(9月20日まで)しよう!



キッズチャレンジ
2018・秋

医療福祉生協は、「8つの生活習慣」と「2つの健康指標」を定め、具体的実践として、健康チャレンジに毎年取り組んでいます。昨年は、全国で13万人が健康チャレンジに取り組みました。10月〜11月に行う(9月申込み)2018健康チャレンジも地域で旺盛に呼びかけていきます。是非とも、家族・友人・近所さん・職場・学校などで広げてくださいます。個人だけでなくグループエントリーも呼びかけています。

今年のおすすすめは、口の健康コース(C)です。あいうべ体操で口呼吸を鼻呼吸に改善してみよう!1日30回、朝昼夜各10回づつ行ってみてください。大阪きづがわ医療福祉生協の班会でも実践しています。また、今年も、新しくキッズチャレンジにも取り組みます。30回チャレンジという事で、比較的小さいお子様にも、頑張る取り組みでもらえると思います。キッズコースはたくさんご用意しています。

ご夫婦で「あいうべ体操」を行っています!



健康チャレンジ2018・秋

★昨年は、Gコースの肥満の改善に取り組みました。「余分な脂肪・糖質をとらない」をきっかけ、毎日の食生活を見直しました。チャレンジの結果、体重を4キロ、減量することができ、健康診断の結果も、大きく改善することができました。記録することで、日々の変化をつかみ、頑張ることができました。

(40代編集委員)

昨年、健康チャレンジに参加してみよう!

夏休みまだまだ中! スマホを置いてふれあい遊びを!

ママ・ちょこ 30

●愛着形成



親の顔と声と手は、赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。

●外遊び



五感や体力を育て、毎日が新しい発見や体験の連続です。

●集団遊び



ことばや運動能力、社会性(ルールを守る)、相手を思いやる心などが育ちます。

●お手伝い



子どものやりたがる気持ちを大切に。親子のかかわりで生活能力、役立ち感が養えます。

●生活リズム



しっかり遊ぶとぐっすり眠り、よく食べるようになります。

子どもの遊びを確保するのは地域の大人の責任です!

- ・児童館 ・公園 ・子育て広場
- ・図書館 ・園庭解放
- ・プレーパーク(冒険遊び場) などを利用しましょう!

監修:公益社団法人 日本医師会 公益社団法人 日本小児科医会

組合員 だより

西成民主診療所のお昼の配食サービスで、利用者さんに、お弁当を届けている岡橋祥夫(組合員)さん。毎週6日(日曜・祝日を除く)、午前11時~12時の間、雨の日も、暑い日も、自転車で届けています。7月3日は6人の方のお宅へ配達。利用者さん宅に着くと、「おはようさん」と岡橋さんの元気な声。利用者さんがご自分で玄関に出られない場合は、家の中には入り、渡します。「配食を行い、丸6年。利用者さんに喜ばれ、自分も、『ええ』1時間を過ごしている」と岡橋さんは照れた様子で語ってくれました。



配食サービス

076
今月の
いちまい

理事会報告

第14回 理事会
日時 2018年6月24日[日]午後0時~0時45分
場所 こども文化センター会議室(此花区)
出席 理事 28名/30名中 監事 2名/3名中

理事長挨拶
協議承認事項
1号議案:大阪北部地震について及び災害支援募金口座開設の件
①震災発生後の経過と法人の対処
②大阪民医連・生協の対応から
③福島・宮城からのお見舞いと支援の発信
④災害支援募金口座の開設を行うこと。
今回の対応にとどまらず、広く災害に対する支援募金口座としていく

第7回総代会運営について報告
①議案書の提案 ②総代会の任務等

各報告承認事項
次回 常務理事会 7月11日[水] みなと生協会議室 午後3時半
理事会 7月21日[土] 本部 午後3時

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
TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

私の健康法(馬庭 サキさん 90歳)

●フレイル予防

班会がない時は、自宅で三味線や民謡を3人程で9時ごろまで指導する時もあります。また、お風呂も大好きで365日銭湯にかよっています(これも健康法です)。身体を動かすのも好きで交通量の少ない所を1時間ほど自転車をこいでいます。自転車の運動は膝の調子もよくなります。介護保険を使ってデイケアやリハビリにも通っていますので、毎日が忙しです。食事の面も一人暮らしな



馬庭さんの健康法は、医療生協の班会に参加することです。班会のある日は、多いときは14、5人が自分のお弁当を持ち寄り集まります。まずは、朝10時から12時まで三味線に合わせて民謡のお稽古をします。その後、みんなで楽しくお弁当を食べ、お昼寝もします。午後1時30分から1時間ほど、三好理事のご指導で健康体操を行います。これを20年続けています。

班会がない時は、自宅で三味線や民謡を3人程で9時ごろまで指導する時もあります。また、お風呂も大好きで365日銭湯にかよっています(これも健康法です)。身体を動かすのも好きで交通量の少ない所を1時間ほど自転車をこいでいます。自転車の運動は膝の調子もよくなります。介護保険を使ってデイケアやリハビリにも通っていますので、毎日が忙しです。食事の面も一人暮らしな

班会に参加し、時間があるときは運動をし、身体に良いものを食べています

編集委員 渡口 差知子

- 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

近江の八幡堀と残影 後編

がもう健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」 第29回 日記

「友ちゃん焼跡見物みたいでごめん」「これも話の種、今日はお堀をゆっくりと見て」と、いつもながら友ちゃんはやさしい。

実はこの有名な八幡堀は、城の内堀としての役割と琵琶湖と城下町をむすぶ運河としての役割をもって開削されたもの。しかし、戦後の交通手段の変革により、八幡堀は荒れるがままになった。埋め立てて道路や駐車場にしようという声さえ上がっていた。

夜空を焦がす古代の炎「左義長まつり」は実は昨夜行われており、地元は今日はその後片付けの真最中。もちろん二人はそのことを知らないわけではなかったが、次郎には認知症の兄の介護で、午後四時半にはデイサービスからの兄を迎えなければならず、せめて雰囲気残る翌日参拝となったわけ。

堀の保全と復活を唱えた青年会議所のスローガンは、「堀を埋めた瞬間から後悔が始まる」であった。昭和四十六年に住民の署名運動が起こされてから実に二十年間の、地元有志の地道な除草奉仕もえんえんと続けられる中、ついに八幡堀はよみがえった。白雲橋を中心とした一帯は今や時代劇の恰好の場所となっている。

「実は今介護している兄はアマチュア画家で、この八幡堀の風景画も何枚か書き残している。『その絵売って』と後から声がかかったこともある、とは兄の話だが」

「暖かくなったら一度兄さん連れてきてあげたら」「うん、そうするよ」と次郎はうなづいた。

「きつとね」「うん」

次郎は同時に、かつて城跡にたたずむ悲運の青年武将豊臣秀次の残影を見ていた。

第7回 通常総代会

きづがわ 『であい・ふれあい・ささえあい』ケア

各地域から選出された組合員の代表(総代)が年1回集まって1年間のまとめや方針を確認しあう通常総代会。第7回目となる今年は、2018年6月24日、大阪市立こども文化センターにて開催されました。出席は、総代総数250名中249名(本人出席208名、代理人出席1名、書面出席40名)でした。

開会に先立ち、別所理事長より大阪北部地震被災者へのお見舞いと支援について呼びかけがありました。

議案は奥専務理事から一括提案。2017年度活動報告として、当期剰余金1472万円で黒字決算となったこと、健康チャレンジ、在宅での暮らしを応援する医療介護の実践、認知症カフェ、助け合いの会、こども食堂など子育て支援が大きく前進したこと。1支部1健康づくり、居場所づくりの活動、憲法を守り社会保障の充実を目指す取り組み

など、みんなの力を寄せ合って多彩に実践できたことなどが報告されました。

2018年度活動方針では、きづがわ『であい・ふれあい・ささえあい』ケアとして、①健康で②いつまでもこのまちで③安心してくらしていけるよう、地域の多世代のニーズに応えた支部活動、班会、事業活動を展開し、26,000人の組合員組織を目指すことなどが提案されました。

討論では10人の総代や職員が、地域で進めてきた居場所づくりやこども食堂、ランチ班会、健康づくり、事業所での地震避難訓練、原水禁大会代表団からの呼びかけなど、議案を支持し補強する討論となり、全議案、賛成多数により可決されました。会場でお願いした「原水爆禁止世界大会・広島に代表団を送るための募金」は83,000円寄せられました。



発言者とテーマ

- 「グループホームしおかぜ震災対応について」..... 濱田 安子さん
- 「うたごえランチ班会について」..... 平安山 町子さん
- 「体操班会を始めて」..... 川野 千賀子さん
- 「西成エリア社保まちづくり委員会報告」..... 尾上 末美さん
- 「健康づくり委員会」..... 蒲生 昌子さん
山下 東さん
- 「居場所づくり、こども食堂」..... 盛本 敦子さん
- 「2017年度の取り組み(病児保育室まつぼっくり)」..... 山口 春奈さん
- 「全日本民医連【歯科酷書】が出ました(たいしょう生協歯科)」..... 川口 南々帆さん
- 「配食サービスの現状(配食サービスしおかぜ)」..... 吉村 洋子さん
杉浦 健さん
- 「原水爆禁止世界大会参加に向けて」..... 澤井 貴善さん

核兵器のない世界、非核の日本を！
国民平和大行進 2018

平和行進

今年で60年、1958年西本あつし氏が広島から東京に歩き始め到着する時には参加者がのべ100万人になったのが始まりです。
全国から8月4日広島に向けて平和行進がおこなわれます。大阪府内でも網の目行進が行われました。



毎年、7月4日に大正区役所前噴水広場から北区までのコースに参加し、此花区役所で横断幕をリレーします。
今年は、異常な気象の中でした。コンディションは悪かったですが、暑くはなく、風もあり身体的には

楽な平和行進でした。
9時に出発、大正駅近くの岩崎公園に西区からの網の目行進が合流し、境川、市岡で港の人が参加してきました。12時前に此花で次の行進参加者たちが、出迎えてくれました。
雨の中、所どころで手を振って見送りをしていたりし、まちゆく人にアピールをしました。



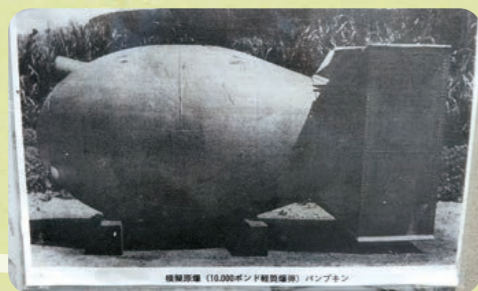
此花区役所前で横断幕をリレーしました



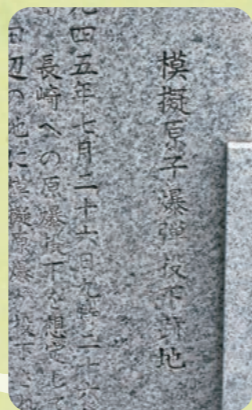
東住吉区(定款地域の阿倍野区隣の区)田辺に模擬原子爆弾投下跡地
知ってますか??

模擬原子爆弾投下地跡

今から、73年前の1945年8月6日9日に広島と長崎で原子爆弾が投下されました。その少し前の7月26日、大阪市東住吉区田辺2丁目付近(現田辺小学校付近)で、長崎の原爆と同じ形の模擬爆弾(パンプキン)が米軍によって1発投下されました。被害は、その付近200メートルにもおよび、村田繁太郎さん(当時55歳)はじめ7名が亡くなられました。重軽傷者は73名、建物の消失倒壊個数485戸、罹災者1645人という大きなものでした。当時は、1トン爆弾が落ちたと思われていたのですが、戦後50年経過してから、被害者の方が国会図書館で米軍の資料を調べていた



ら、模擬原子爆弾という事がわかりました(日本各地数十か所で行われていた)。模擬原爆とは、米軍による原爆を落とすための実践訓練です。原爆と同じ形の爆弾を落とし、逃げ方などを確認したそうです。この大阪でも、原爆につながる被害があったことは、発見当時、地域でもかなりショッキングなニュースとして扱われたそうです。この石碑は、2001年に村田さんのご家族の方が自費で建てられたそうです。以来、毎年7月26日には追悼式も行われているそうです。



みんなのひろば

獣魂碑と台座だけになった軍馬像



天保山公園内にある「獣魂碑」は、戦時中に軍の食用として殺された動物の魂を偲ぶために建てられました。戦争で馬や犬、鶏は「活兵器」と呼ばれ使用されました。
築港南公園にある巨大な台座。もともとは日



露戦争に出征した軍馬の慰霊のために、高さ3メートルもある像が建てられていました。1941年、戦局の悪化に伴い、金属回収令が出され像もその際に姿を消したと考えられています。

かつての戦争を語る遺跡



【写真1】

「八紘一宇」とは、八紘=8つの世界・方位(転じて全世界)を一宇=一つの屋根の下にという意味。本当かな?今はこんな感じの解釈が意図的に流されています。
『「一億一心」「滅私奉公」「八紘一宇」のスローガンを、かりにも批判し分析する者は非国民とされ国賊とされ、赤とされた』宮本百合子の「平和への荷役」の一節です。
八紘一宇は戦意高揚のためのマインドコントロールに使われた標語です。今でも残っているのが、まちでも見かけられます。西区では阿波座駅・薩摩堀公園【写真1】、九条駅・九条2交差点【写真2】に石碑があります。

1940年(昭和15年)が神武天皇の即位から2600年目に当たるとされたことから、政府は1935年に「紀元二千六百年祝典準備委員会」を発足させ、記念行事を計画・推進しました。
日本が長い歴史を持つ偉大な国であることを内外に示し、また日中戦争の長期化とそれに伴う物資統制による国民生活の窮乏や疲弊感を、祭りや行事への参加で晴らそうとしたこともあり、全国11万もの神社で大祭が行われ、様々な記念行事が外地を含む全国各地で催されました。
2600年前は、まだ日本は縄文時代で国家が成立していないのは歴史的に明らかです。



【写真2】 表側 裏側

「八紘一宇」はこういうふう

神武天皇の本当の名前は「カミヤマトイワレヒコ」。奈良時代後期に古い天皇の名前を、全部漢字二文字につけなおしたそうです。
戦争は話し合いで防ぐ事は可能です(米朝会談)。昨今の地震、大雨の自然災害は避けられませんが被害を少なくする減災は可能です。九条の石碑には「昭和9年9月21日関西風水害浸水々々位標」の表記がありますが、室戸台風で浸水した高さを示しており96cmに水位置があります。
平和な社会が続く様に、国民の安全を第一に考える政治を切望します。

解説

東南アジアへの侵略を正当化するためのスローガンとして用いられた。
『日本書紀』のなかにみえる大和橿原に都を定めたとときの神武天皇の詔勅に「兼六合以開都、掩八紘而為宇」(六合くくにのち)を兼ねてもって都を開き、八紘(あめのした)をおおいて宇(いえ)となす)とあることを根拠に、田中智学が日本的な世界統一の原理として1903年に造語したものを。
ブリタニカ国際大百科事典

シリーズ
医福食住
みらいの
これが医療福祉生協の魅力

二度と戦争する国にならない！

平和のバトンををつなごう

未来のために
私たちが

終戦から73年をむかえる8月、組合員の嶺井正繁さんが戦争体験を語ってくださいました。嶺井さんからは、

1944年10月10日の沖縄空襲のお話や、400トンの船で12日もかけて沖縄から鹿児島に行ったお話、疎開先で差別されたお話、機銃で撃たれたお話、食糧難のお話など、たくさん辛く苦労された経験を語って頂きました。嶺井さんは当時小学校の低学年だったそうですが、今でも、鮮明にいろいろな事を覚えておられるそうです。また、自分が戦争の事を覚えておられる最後の世代じゃないか、などという事もお話されていました。



日本国憲法の平和主義を伝えていくことが私たちの務めだと思います

私が、嶺井さんのお話を聞いて感じたことは、やはり憲法は守らなアカンという強い思いです。それは、戦争をしないためにです。結局戦争は、人と人の殺し合いです。沖縄戦で嶺井さんは小学生なのに、機銃で狙われました。嶺井さんの切り抜きの記事を見させて頂くと、赤子が豪で餓死した記事がのっていました。こんな悲惨な戦争があったからこそ、今の日本国憲法があることが改めて理解できました。私たちは、この尊い憲法を真剣に守っていかないといいけません。なんか時代にあわないからとか、押しつけだからとかで変えてはいけません。日本国憲法の平和主義を地域や職場

平和の尊さを伝えていくことがとても重要だと思いました

やつなりに伝えていくのは、私たち若者の努めかなと思います。まずは、家族全員で沖縄に行き、豪を見る行く事をしたいと思います。

編集委員 竹中朗

和を守るために憲法を何が何でも守らなくてはならないという強い思いが、嶺井さんのお話から伝わってきました。戦争を体験した方がどんどん少なくなっていく、平和の尊さを感じる事が難しくなっている現在。私達がこの思いのバトンをつないでいくことがとても重要だと感じました。

編集委員 田路耕平



おたよりコーナー

■メールで応募、届いていますか？スマホの操作は自信ないけど案内簡単です。先日、介護保険証が届いて今さらに高齢者になったのだと思いました。身体と頭を鍛えて元気に楽しく過ごしたいと思っています。 **浪速区 平田 淑子さん**

■最近、家にある使われない傘を解体してエプロンや袖カバー、手さげカバン、自転車のかごカバーなどを作って楽しんでます。不要品をリメイクして重宝しています。不器用なので見た目は今一でも自分的には大満足です。 **港区 たまちちゃんさん**

■なかなか後一ヶ所が見つからないので、集中してできました。 **西成区 渡辺 美保子さん**

■6月号に掲載されていた見えにくい障害について、とても勉強になりました。障害や病など見て分かるものには対応しやすいですが、見えないものもたくさんあり、周囲の人々の理解と優しさがとても重要だと感じました。見た目で判断せず、柔軟性のある考えが出来るようになりたいです。 **西区 高濱 優子さん**

■今年、小学1年生になった甘えん坊の末っ子が、最近更に甘えん坊になり、家の中でずれ違つ度抱きついてきます。かわいけど暑苦しい(笑)学校で頑張っている分、家で充電しているのかな。暑いけど充電器になります(笑) **港区 三姉妹の母さん**

■10ヶ月になり、ますます目が離せなくなつた息子。伝い歩きですってんころりん、しょつちゅうです。そんな中、口をすぼめて開いて「パツ！」と言つて遊ぶのを覚え、面白いので真似てやるとものすく笑ってきます。後追い酷くて大変だけど、笑顔で疲れも吹っ飛ばす☆ **西成区 岡本 よしみさん**

■なかなか当たらない図書カード、当選目指して間違い探しやつている自分、昔から至くじ、雑誌についている懸賞品、百貨店の懸賞品など、中々当たらないので情け無いくらいくじ運が悪いなあと思っております。一度でいいから、夢でもいいから図書カード当たりたい。よろしくお願ひいたします。 **大正区 天野 明美さん**

■おたよりコーナーに載せて頂き嬉しかったです!!まちがいさがしもう1ツが中々みつからず、〇の位置がややこしいので2枚ハガキにすませません!! **港区 山本 美代子さん**

■森友・加計・日大と噂がまかり通る世の中にイライラするのは心が狭いかなあと思つてしまいます。正直者に良い事がある世の中に戻してほしいです。 **大正区 吉村 奈々代さん**

■「みらい配布しありがとう。ご苦労様」と云つて頂くこと笑顔になり、まだ人様の役に立っていると有難くなります。 **大正区 鬼頭 亨子さん**

■子どもの本、私も大好きです。初めはわが子に読みかせ図書館教育に携わり、今は、退化した脳にびびったり岩波ジュニア新書(岩波新書ではなく)もおすすです。 **西区 井上 和歌さん**

■子供の頃の日は、畑が出来ないので母が家に居るので雨が好きました。「雨を待っているお百姓さんもいるから気候の不足を言っているけなないよ」と雨の日は雨の様に普段出来ない場所を片付けたりに過ごします。心算やかに梅雨を乗り切りたいと思っております。 **港区 未来さん**

どこ?どこ?まちがいは? **まちがいは?**

下の絵は上と7ヶ所の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。

6月号の応募総数69名で全正解でした。

6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います

8月末日 必着

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

まずは、お気軽にお電話ください

きづがわ共同法律事務所
代表 TEL.06-6633-7621

■梅雨入りとなり、色とりどりのあじさいが満開。ディケアリフト車の窓から眺めております。雨の日は歩行機での外出は出来ないで家にこもっています。赤旗日曜新聞のクイズに挑戦、月一回のみらいのまちがいさがしが楽しみです。「みらい」に毎月投稿しております。おたよりコーナーに投稿されている港区の正木ツヤさんの投稿に感動致しております。「平和が一番」次回も楽しみに待つております。ありがとうございます。 **西成区 岡本 康榮さん**

■クイズこれだと8ツになるけど、私のまちがいかな?、水分も食事もはちゃんと摂っているつもりですが、この頃足がります。一度診療所に行ってみます。いきるのも大変です。 **大正区 なやめる老女さん**

*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。(編集部では選んでいただいています)