



アメリカが原爆を投下して73年を迎える広島で原水爆禁止2018年世界大会が開催され、大阪きづがわ医療福祉生協から4人が参加しました。

今年の世界大会は国連会議で核兵器禁止条約が採択されて1年、多くの国が安全保障を核兵器には頼らないと歩みを進めまた朝鮮半島情勢が平和と非核化に向けて大きく動くなかで開催されました。



# 広島原水爆禁止2018年世界大会

「核兵器のない平和で公正な世界の実現を」

5000人が集った開会総会では核兵器のない平和で公正な世界へ多くの国が歩みを進める一方で核保有国などの逆流とのせめぎあいも激化していることが報告されました。また日本が核兵器禁止条約に背を向け核兵器保有国とともに条約に反対していることを批判し、市民社会の不届のたたかいで「ヒバクシャ国際署名」を広げて国内外の逆流を押し返そうと呼びかけられました。

総がかり実行委員の福山真劫氏の「日本の平和運動は分裂の時代から共闘の時代へと新しいステージの上に立っている」との発言は日本でも大きな変化が生まれていて核廃絶へむけた運動が大きくさらに広がる可能性があると感じる者の多くが励まされました。

8月6日の平和祈念式典にも参加し、犠牲者を悼んでも8時15分に黙とうをささげました。



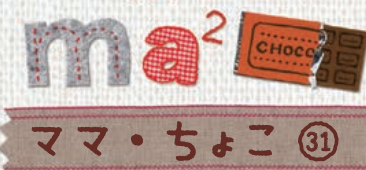
▼アメリカが原爆投下して73年を迎える広島で開催されました。大阪きづがわ医療福祉生協から4人が参加しました。



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



## 不登校の子ども権利宣言を ご存知ですか？



9月、夏休みが明け「宿題ができていない」、「身体の具合が悪い」と訴える子がしばしば見受けられます。そういった子はいじめや孤立で居場所のない子どもの可能性があります。追い詰められれば自ら命を絶つ子もいます。子どもからのSOSに気づき、休ませる勇気も親の役目です。不安になったら「不登校の子ども権利宣言」を子どもさんと一緒に読んでみてください。

●不登校の子ども権利宣言掲載サイト  
<http://freeschoolnetwork.jp/p-etc/1254>

医療福祉生協では子ども食堂や地域のサロンを開放し、学校でも家でもない第3の居場所として開放しています。子どもが気兼ねなく来られるようサポートしていきますので、お気軽にご参加ください。

| ●次回こども食堂日程 |                        |            |
|------------|------------------------|------------|
| 西成区        | 10月12日(金) 18時~20時      | こつまの里      |
| 浪速区        | 9月15日(土) 12時~14時       | 浪速晴ればれ     |
| 大正区        | 9月13日(木) 16時~          | 組合員宅       |
| 港区         | 9月27日(木) 18時30分~19時30分 | みなと生協診療所   |
| 西区         | 9月13日(木) 朝7時~8時        | 医療生協ながほり通り |
|            | 9月28日(金) 18時~20時       | 医療生協ながほり通り |

こども食堂や子どもの居場所に関するお問い合わせ  
TEL.06-6571-0606 姉川(アネカワ)まで Mail.anekawa.s@osaka-kizugawa.coop

お気軽に  
お問合せください

## 理事会報告

第1回 理事会  
日時 2018年7月21日[土] 午後3時~5時30分  
場所 本部  
出席 理事 26名/30名中 監事 0名/3名中

理事長挨拶

常務理事会報告・協議

災害支援関係

- \*医療生協・民医連事業所の豪雨被害
- \*大阪北部地震への支援に関して
- \*宮城県山元町への支援 7月14日~15日 交流と見学
- 法人運営に関して
- \*次年度を展望した役員人事案づくり(2019.6.役員改選)
- \*危機管理の強化、大阪きづがわ医福生協の事業継続計画づくり
- \*総代会の結果
- \*港エリアの事業計画の件
- \*第一四半期の結果を受けて
- \*医療生協連・民医連法人の取り組み

協議承認事項

1号議案:6月度の事業活動報告  
2号議案:総代会の議決を経て常勤役員退職金慰労金支給について  
3号議案:役員報酬決定の件  
4号議案:組合員交流集会について 9月24日

各報告承認事項

次回 拡大常務理事会 8月8日[水] みなと生協診療会議室  
理事会 8月18日[土] 本部 午後3時



先日、健康づくり委員会主催のオーラルフレイルを予防する「歯と口の健康づくり」と題して、歯科の平川祐子先生による学習会がありました。

オーラルフレイルと言っても関心のない人には、何のことかさっぱりわからない言葉だと思いますが、お口の虚弱という意味です。それがどういう事であるか、また予防するにはどんなことを心がければいいのかなど、懇切丁寧にお話して下さいました。

組合員でいるといろいろな班会や、学習会、また若い職員とのふれあい、晴ればれでのサークル活動や健康に関する情報、困ったときに相談できるシステムを利用できます。機関誌「みらい」にはいろいろな情報が満載です。お手元に届きましたら、ぜひ隅々まで見てくださいね!

渡口 差知子



オーラルフレイル予防

077  
今月の  
いちまい



## 私の健康法(吉村 安衣さん 77歳)

### ●フレイル予防

私は定年後、地域で、みんなと楽しく過ごしています。



みなさんと、楽しく  
過ごしています♪



**規則正しい食事、週3回の運動。そして、地域の方との楽しい交流です。**

食事は毎日、3食、好き嫌がなく、きちんと食べています。減塩にも心がけ、ほうれん草などのおひたしにはお醤油はつけません。便秘がちだったので、毎朝、さつまいもを食べるようにし、快便となりました。睡眠は1日8時間、とるようにしています。疲れたら、お昼寝もします。運動は医療生協の班会で健康体操・セラバンド体操・スクエアステップ・生命の貯蓄体操・スポーツ吹矢など、週3回はしています。道で人と会えば、大きな声で挨拶をします。モーニング班会や昼食会、健康体操班会などで、みんなと楽しく、おしゃべりをすることも、大好きです。健康診断は毎年受けています。その健診で異常がみつかり、精密検査をうけ、大腸のポリープを切除しました。早期発見・早期治療のために、1年に1度の健康診断は、大事だと実感しています。

#### Profile かも 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
- 大阪きづな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

### 長命寺の 八百八石段

前編

二人はお互いに八十歳、としより「年寄の冷水」にならないよう、そこは考えている。それでもお寺の駐車場から本堂までの百段は残してあるそうで、「達成感はあるそうです」、「二度目のお勤め」と云っていた、

次郎と友子も運良く、空車で降りてきたタクシーを止めて乗せてもらうことができた。

滋賀県近江八幡市。長命寺バス停で降りると、すぐ目の前が長命寺港である。かつては天津方面から、船によって長命寺への参拝が盛んに行なわれていたのである。

湖畔の道路を横断して少し進むと、正面に日吉神社があり、その右横が長命寺の参道入口になっている。参道は石段で八百八段も続くが、今日では神社の左側から続く自動車道を利用することができる。

参拝をすませて、本堂前から眼下の琵琶湖の風景を見ていると、さつき送ってくれたタクシーの運転手さんが百段の石段を上がってきた。次郎の定期券が車の外に落ちていたので届けてくれたとのこと。なくした事も気付いていなかった、うかつな次郎は恐縮するばかり。

## 事実を包み隠さず伝えていきたい

たいしょうダイケア 東口 剛士

私は学生の頃より原爆投下日に平和記念式典がおこなわれていることは知っていました。しかし、それはあくまで核兵器廃絶に関するものだけであると考えていました。数年前に現地で式典を見たり慰霊碑を巡った時もその考えは変わりませんでした。今回の世界大会に参加できたことは、自分の考えを改めたという点でも良い経験となりました。あらゆる観点から、核廃絶につながることを考え、それを実践されている方々が大勢いらっしゃることも知ることが出来ました。参加させて頂いた分科会では岩国基地へ赴き、実際に目にしながら現地の声を聞き、全国の基地同様の爆音問題だけでなく、交流目的で作られた施設がそれほど活用されず、しかもそれらの建設費さえ税金で賄われていることで、更に住民の不満が募る一方だということです。現在の日本政府がいかに、一部の諸外国に対してのみ体裁の良い言動をとり、国内のことに見聞きしていないことが自分の中でも浮き彫りとなりました。今後、身近な人達からでも、こういった事実を包み隠さず伝えていこうと思いました。

## 平和の大事さを学びました

西成ダイケア 伊藤 憲太郎

分科会では、青年の集いに参加しました。原爆投下時に爆心地から1km以内で屋外にいた学生が2471名おられました。その内、2371名が亡くなりました。死亡率は、93.8%という高い数字でした。さらに、爆心地から2km以内の屋外にいた生存者の全員(100%)が大火傷をしたことを知り、原爆の恐怖を改めておぼえました。

爆心地から近い所にある袋町小学校前で、その当時を少しでも学ぶために参加者全員で証言集を朗読しました。改めて、当時の事を想像する機会となりました。広島では、原爆を忘れないために夏休みに平和登校日などがありました。しかし、今、広島でも、だんだんと原爆の怖さを学ぶ平和登校日は減っているそうです。平和の大事さを学ぶ機会が減っていることに危惧します。



▲左から岡崎、伊藤、石村、東口

この三日間たくさん考えたり、思ったりし、平和についてしっかり学べました。大阪に帰っても、自分のできる運動(署名・デモに参加)を頑張っていきたいです。

## 核と人類は共存できないと思いました

ヘルパーステーションみなと 岡崎 一郎

核兵器と大型の兵器とは違うという事がよくわかりました。原爆により人々の夢と希望や命を一瞬で奪いさり今もなお被爆により20万を超える人々が苦しんでいるという状況を聞き、この悲劇をいかなる地にも繰り返してはならないと強く感じました。分科会で聞いた似島での病院内での医師達の活動は今では考えられない事で熱く胸を打たれました。手術をしなければ死が待っている人達の手・足をのこぎりで切り離し命を守ろうとした努力。麻酔や衛生材料がない中、不眠不休で手術された努力、すごく感銘を受けました。核と人類は共存できない、平和な世界をつくるなら核兵器を全面的に禁止し、廃絶することだと強く思いました。核兵器も放射能被害もない世界を1日でも早く実現するため微力ながらも努力していきたいと思います。

## 平和の大事さを学びました

たいしょう組合員活動部 石村 直志

今回の世界大会に参加して海外代表の方々の多さにおどろいたことや福山さんが言われていた平和運動が分裂の時代から共闘の時代へと新しいステージに立っているということにすごく日本の中でも変化が確実に起きているのだと感じました。分科会6においてもアメリカの労働組合の方が発言されていましたが、日本で核廃絶の運動が市民運動としてとりくまれているのはよく知っていますが海外でも同じ思いで歩みを共にしている人たちがたくさんいるということにおどろき、感動をしました。分科会の冒頭で発言される前にアメリカによる恥すべき原爆投下をお詫び申し上げますと話されたことにその方の核廃絶や国防予算を削って暮らしをよくするための活動の本気度が伝わってきました。核兵器禁止条約が国連で可決されて1年、世界の多くの国々が核の完全廃絶へ市民と共に歩みをすすめるなかで少しでも核完全廃絶にむけてがんばっていきたいと思います。

## 核兵器禁止条約実現へ国際署名にご協力をお願いします

昨年の7月7日、人類史上初めて、核兵器を違法化する核兵器禁止条約が、ニューヨークの国連本部で開かれていた「国連会議」において国連加盟国(193カ国)の約3分の2にあたる122カ国の賛成(棄権1、反対1)で採択されました。

これは、歴史的な壮挙です。唯一の戦争被爆国の日本政府は不参加、核兵器廃絶に向けて国際的に率先して行くべき国としてはいかがなものか。

2017年採択され、9月20日に調印・批准が開放された核兵器禁止条約。2018年8月3日にコロンビアが調印し、60カ国になりました。

国連事務総長に批准書を寄託した国は14カ国(ガイアナ、タイ、バチカン、メキシコ、キューバ、パレスチナ、ベネズエラ、パラオ、オーストリア、ベトナム、コスタリカ、ニカラグア、ウルグアイ、ニュージーランド)です。核兵器禁止条約は、50カ国目の批准書が国連事務総長に寄託されてから90日後に発効します。

各国政府を動かすのは、国際世論です。国際署名にご協力をお願いします。核兵器が国際法で違法になります。核のない世界の実現には、核兵器禁止条約への核保有国の参加が不可欠ですが、速やかな廃棄の道も選択できるように門戸は開かれています。





## おやじカフェから3人のコーヒーマスターが来てくれました！

### 大正区 ●

#### 小規模多機能にじの家

7月30日(月)3時におやじカフェから、3人のコーヒーマスターが美味しいコーヒーを淹れに「にじの家」(小規模多機能介護施設)に来てくださいました。

大阪市大正区社会福祉協議会が企画した、おやじカフェに参加し、スターバックスのスタッフにドリップ式抽出方法の指導を受けたメンバーです。

大正区内の介護施設でも、多くの利用者さんに美味しいコーヒーを提供されています。今回にじの家の利用者さんにも味わっていただきました。

この酷暑の夏、アイスコーヒーも用意し、数種類楽しめるよう工夫されていました。

準備のために容器や機器を運んだり、暑い中

ご協力をいただいた社協のスタッフさんにも感謝致します。引き続きにじの家に来ていただく予定です。美味しいコーヒーごちそうさまでした。



みなさんに美味しく飲んでもらいました！

みんなのひろば

### 西成区 ●

#### 第12回キッズダイニング開催

8月10日(金)午後6時～8時で2カ月に1回の恒例の西成キッズダイニングを開催。夏休みのお盆前ということもあり、子どもはいつもより少なかったですが、大人・子ども併せて34名の参加でした。この日は、西成区で子ども食堂をされていて、子ども食堂ネットワーク関西事務局の方も視察に来られました。この日のメニューは、素麺とチャーハン&炊き込みごはんでした。

次回は、10月12日(金)午後6時～8時。こつまの里4階です。



楽しい時間を過ごせました♪



#### 第13回西成キッズダイニング

開催日: 10月12日(金) 18時～20時  
場所: こつまの里 4階

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

### 沖縄に基地はもういない

僕が沖縄県民集会に参加して思ったことは、今も沖縄の人たちは大変な思いをしているんだということでした。1日目、辺野古を訪問し地元の方のお話を聞く機会がありました。日常的に米軍の実弾訓練や頭の上をヘリコプターが飛んでくることなどの説明がリアルで、今までTVニュースなどで見聞きするだけだったのに、現実にあることなんだと改めて感じましたし、これは現地に行かないと解らなかったと思います。

海に行って見ましたが、オキナワの海はきれいなあと思いました。そのきれいな海が辺野古新基地の建設で見られなくなる、そして、その海に住むサンゴやジュゴン、絶滅危惧種に指定されている多くの生物がいなくなると思うと本当に残念です。やはり基地建設をストップさせなければならぬと思います。

2日目の県民集会は、台風の影響

### 西成民主診療所デイケア室 二星 和人(写真中央)

で雨の中でしたが7万人もの人が集まりました。参加してみて率直にすごいと思いましたし、この人々のちからがもっと広がればいいなあと思いました。

僕もこの訪問で学んだことを一人でも多くの方に伝えていきたいと思っています。



たくさんの事を学びました

現地で学んだことを多くの方に伝えたいと思いました。

適度に体を動かし、笑って楽しい日々を過ごしています！

・きついときもあつたりもするけど、みんなといっしょに真実にできるから自分でやっているときと効果が違う。

などなどです…。

体操班会の2回のうち1回を担当している私(岡澤)としては、続けていただけてありがたいと思うところです。暑い時期がすぎれば、疲れもでやすくなり体調をくずしやすくなります。適度に体を動かして、笑って、組合員のみなさんが楽しい日々を過ごせるお手伝いができればと思っています。

支部でさまざまな取り組みがされています。参加ご希望など、お気軽にみなとエリアまでお問合せください。

体の調子が良くなりました♪



### 港区 ●

#### 波除市岡支部・体操班会

暑い日々が続きます。港エリアの波除市岡支部・体操班会です。今年6月に行われた総代会でも報告させていただきました、明るく元気な班会です。

今回は、体操班会を利用されている方々に感想をうかがいました。

- ・ストレッチ中心の回では、腰痛の痛みが柔かくなった。
- ・自転車での坂道が楽になった。
- ・しっかりした運動をしたときにはよく寝られる。
- ・近いところ(集会所)でやってもらってるから来れる。
- ・体にいいことは続けたいから、休まずにこれています。

## 2ヶ月に1回、恒例の西成キッズダイニングを開催



■先月、生まれて初めて図書カードが当たりました。本当に嬉しかったです。でも、その日、妹の子どもが家に遊びに来ていたので図書カードをあげました。今回も当たりますように……

大正区 栗かぼちゃんさん

■間違いない楽しみになります。お便りコーナーの港区の宮崎さんのお便りを読ませてもらい、生活を反省しました。ありがとうございました。

西成区 渡辺 美保子さん

■夫婦でサッカーワールドカップを観戦中、応援にも熱が入りつついついっしょに大声がでてしまい、11ヶ月の息子がビックリして泣いてしまいました。4年後には、一緒に応援したいなあ。

西成区 たいきちゃんさん

■メールで応募、少し慣れてきました。ほんとに届いてるかも不安ですが……スマホでこんなに簡単に応募できるなんて考えられない！ハガキや切手が不要になるのはちょっと寂しい気がします。スマホが無いと何かと不便に思う今日この頃です。

浪速区 平田 淑子さん

■毎月、みなと生協診療所で月1回行われているみんなの食堂に参加しています。5歳の娘は、最初は緊張していたようですが、その日のカレーが気に入って今では「病院にご飯食べに行きたい」とよく言っています。毎月楽しみにしています。

港区 吉武 智香子さん

■10年前は20m歩くとい休みしないと歩けず車いすも覚悟しました。今は組合員の中で趣味で将棋を教えています。気持ち前向きになり、平行進行パレードにも歩いて参加できました。

西区 川本 泉さん

## おたよりコーナー



■7月10日デイケア室で5回目の誕生会をしてもらいました(86歳)。リハビリの先生職員の皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました。7月7日の七夕かざりの前で写真をとって下さいました。七夕かざりのたんざくにはずっと戦争しない平和な国でいてほしいと書きました。

西成区 岡本 康榮さん

■去る6月、トランプ大統領と北朝鮮金正恩国務委員長がシンガポールで手を握り合いました。思えば70年の長い戦争状態が続き、お互い大声で脅かしあい、罵りあってきたのです。正に歴史的、何は置いてもこれを「平和への出発点」にすべきだと思えます。そして非核化完遂、更に東北アジアに永遠の平和を！知り合いの韓国のKさんと、早速ささやかながら乾杯を挙げました。

港区 正木 ツヤさん

■日焼けのために注意はしているつもりでしたが、対策法の記事が役にたちました。帽子はつばが10cm以上あるとカットできるなど、ありがとうございます。

西区 白浜 優子さん

■7月に6歳になった息子が全て探しました。とても楽しかったみたいで、来月もするとはりきっています。

西区 西尾 悠子さん

■まちがいさがしとてもみつけるのに時間がかりました！もう年かな！認知にならぬように〇の所をさがしているんですが……メガネであっているでしょうか？毎月「みらい」楽しみに読ませてもらってます！おたよりコーナーも、私も頑張って人生楽しく生きていこう……と死ぬまで勉強ですものネ！ありがとうございます。

港区 山本 美代子さん

※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いています)

## 災害募金口座開設のお知らせ

「募金口座」を開設しました。

ゆうちょ銀行

口座番号 **00960-4-196415**

口座名称 **大阪きづがわ医療福祉生協 災害募金**  
(漢字)

口座名称 **オオサカキヅガワイリョウ フクシセイキョウ サイガイ**  
(カナ)

ゆうちょ銀行以外の金融機関からは、

店名 **〇九九(ゼロキユウキユウ)店**  
(店番) **(099)**

預金種目 **当座** 口座番号 **0196415**

下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。どこ？どこ？まちがいさがし

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。

7月号の応募総数70名で  
こたえ 正解者68名でした。



7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て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、ご一報の上、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！

9月末日 必着

浪速支部では食事会に毎回「すこしお」メニューを取り入れています。今回のメニューは豚肉と野菜のスープ煮。出汁が効いていてとっても美味しいと大好評!!

この「すこしお」メニューのレシピは医師と栄養士が考えたレシピシリーズ「減塩でもおいしい野菜のレシピ」(日本医療福祉生協連×女子栄養大学出版)を参考にしました。ぜひご自宅でも気軽に「すこしお」を実践しましょう。



地域交流センター なにわ晴ればれにて

みなさんも、  
お試しください!

### 作り方

#### 【材料2人分】

- 豚ヒレかたまり肉 ..... 100 g
- 大根 ..... 150 g
- 人参 ..... 50 g
- 生しいたけ ..... 2 枚
- しょうが ..... 1/2 片
- 大根の葉 ..... 50 g

- 水 ..... 1・1/2 カップ
- 酒 ..... 大さじ 1/2
- 粒ブイヨン・砂糖 ..... 各 小さじ 1/2
- 塩 ..... 小さじ 1/3
- こしょう ..... 少量

- 水 ..... 大さじ 1・1/3
- かたくり粉 ..... 大さじ 2/3
- 油 ..... 小さじ 2

① 豚肉、大根、にんじんは3cm長さの拍子切りにし、生しいたけはいしづきを除いて薄切りにする。しょうがは薄切りにする。大根の葉は塩少量(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとってさまし、水けを絞って3cmの長さにきる。

② なべにa、大根、しょうが、を合わせて中火で煮る。大根が少しやわらかくなってきたら、にんじん、豚肉を加え、弱火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。

③ 大根の葉、生しいたけを加えて、ひと煮し、混ぜ合わせたbを加えて、とろみをつける。

④ 器に盛り、油をかける。

### 【私も美味しく減塩にチャレンジしています!】

先日、70歳代のカリスマ栄養士の方のたんぱく質の取り方が尋常でなく、テレビで紹介されているのを見ました。味噌汁にも牛乳を入れていたので、私もおいしいのかなあと思って、やってみました。いつもうちの朝食は、ご飯と味噌汁、玉子焼き、サラダにフルーツ、黄な粉と干しブドウ、はちみつを入れたヨーグルトを頂きます。味噌汁には出汁と牛乳を半々に入れて、具はわかめと豆腐で作って見たら、なんと美味しいのでしょうか!ビックリしました!味噌も少しで味がつき「すこしお」にもなるし、たんぱく質も取れて一石二鳥です。皆さんも真似してみてください。

渡口 差知子(健康づくり委員)

シリーズ  
医 福 食 住

みらいの窓

これが医療福祉生協の魅力

家族で  
健康

簡単でおいしくできる  
「すこしお」レシピ!!

