つながろう、もっと　ひろげよう、もっと
大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
みらい
2018 10 Vol.079
発行責任者 別所 義正
〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31　TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505
現勢●組合員数 24,651人　出資金額 718,432千円　平均出資金額(1人)29,144円　支部数 30支部 2018.8.末 現在

すこしの塩分で健康に
減塩“すこしお”レシピ

スパイシーな風味でパクパク食べられる。

揚げ焼きかぼちゃのカレー風味

材料(2人分)

かぼちゃ……250g
サラダ油……大さじ4
ⓐ 塩……小さじ1/3
　カレー粉……小さじ1

作り方

❶ かぼちゃは種とわたを除いて2cm角に切り、皮をところどころむく。
❷ 直径約20cmのフライパンに❶を皮を下にして並べ入れ、油をふる。
❸ 中火にかけ、油がふつふつとしてきたら、ころがしながら10分ほど揚げ焼きにする。
❹ 油をよくきり、ⓐをふって混ぜる。

出典:「減塩でもおいしい野菜のレシピ」　定価733円(税別)

医療福祉生協は減塩にとりくんでいます!

しおかぜの旨みある減塩弁当はいかが?

　配食サービスしおかぜでは、1食あたり2.5グラム以下の塩分で「すこしお」を実践しています。管理栄養士が計算し、提供しています。
　塩分が少なくても美味しく食べるには出汁が決め手です。昆布やかつお、じゃこを用いて化学調味料は極力使用しないようにしています。毎日食べられる方も、飽きなく手作りの食事に満足されています。
　「すこしお」の食事は体に優しい健康長寿食です。ぜひ一度お試しください!

配食サービスに関するお問い合わせ　Tel:06-4395-3335

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 TEL.06-6571-5594
・たいしょう生協診療所(医科・歯科) TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)
・ながほり通り診療所 TEL.06-6533-0106
・西成民主診療所 TEL.06-6659-1010

医療福祉生協の理念 **健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。**
そのために　地域まるごと健康づくりをすすめます。 地域住民と医療や福祉の専門家が協同します。 多くのひとびとの参加で、地域に協同の“わ”をひろげます。

今月号のおもな記事　P4 みんなの広場　P6 みらいの

ma² ママ・ちょこ 32

みんなあつまれ・かみしばいがいっぱい! 見て・作って・演じてみよう

紙芝居師のかみしばいを見て!自分で紙芝居を作って!演じてみよう!
お話をつくって絵を描いて自分も演じる紙芝居作り体験です。
作った紙芝居はお持ち帰りできます。
みんなでやってみよう!

楽しい時間を過ごしましょう!

場所 萬福寺
大阪府大阪市西区南堀江 1-14-23
https://www.horie-manpukuji.com

交通 最寄り駅 四ツ橋駅 徒歩3分

日時 2018年10月20日(土)
11:00～12:30(30分前から受付)

対象 5歳以上(就学前の子どもは保護者同伴)

人数 30名

料金 お一人500円(ドリンク付き)
※同伴の方のカフェメニュー(有料)もご用意しています。

主催 一般社団法人 こども感動体験プロジェクト協会

協力 大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

●申し込み・お問い合わせ:Mail.kodomokando.pj@gmail.com
お気軽にお問合せください♪

組合員だより

　9月に大阪を直撃した台風21号。猛烈な風で、大阪きづがわ医療福祉生協の地域も大きな被害を受けました。
　我が家も停電しました。水も止まり、かなり困りましたが、その中でも嬉しかったのはSNS上で困っていることを発信すると、知り合いから様々な支援の申し出や、応援の連絡をいただいたことです。これが地域や人とのつながりなんだなと、とても心温まりましたし、改めてつながりを作ることの大切さを感じました。
　次に来る災害に向けて、物品などのハード面を備えるとともに、日頃からのつながり作りを医療生協の活動を通じて皆さんにもお伝えできたらと思います。

組合員活動部　姉川　駿一

078 今月のいちまい

ボロボロになりながらも頑張って立ち続けた大木

理事会報告

第2回 理事会

日時 2018年8月18日[土]午後3時～5時30分

場所 本部

出席 理事 25名/30名中　監事 0名/3名中

理事長挨拶

拡大常務理事会協議・報告事項

報告事項
①医療・介護安全の取り組み
②災害支援について　7月被災地(広島県坂町)のボランティア報告
③法人運営に関して
④第1四半期の結果を受けて各エリアの検討状況
⑤医療福祉生協連・民医連・法人共通
⑥人事・総務事項

協議承認事項

1号議案:7月度の事業活動報告
2号議案:秋の強化月間の提起
3号議案:職員の奨学金支給について

各報告承認事項

次回　常務理事会　9月12日[水]　みなと生協診会議室　午後3時半
　　理事会　9月15日[土]　本部　午後3時

姿勢改善・ボディーケアヨガ

レベルに関係無く、どなたでもご参加いただけます。

毎週木曜日
午前10:30～
大正晴ればれ
4階

こんな方が対象です！

1. 運動が苦手な方、運動経験の少ない方
2. 体が硬いと思い込んでいる方
3. お身体に不安や痛みをお持ちの方に

どんなレッスン?!

1. 呼吸を大切にして身体の歪みをリセットします。
2. 小さなボール、ピラティスボールをつかい身体をほぐしたり伸ばしたり。
3. 体幹トレーニングを行います。

講師にお話をうかがいました

少人数で楽しく参加者の交流もあり、ヨガで自分らしく生きる。自分の身体を痛みを感じる事などで気づく、身体は動かさないと衰えていきますので、ヨガで改善します。

食にもこだわり減塩にもとりくんでいて今回も減塩レシピに挑戦しました。

現在8名の参加で楽しく進行しています。

講師プロフィール 牧野　佳寿美

インストラクター歴25年

●趣味：カラオケ　●特技：料理　●血液型：A型

メッセージ　自分の体をしっかりと認識して、姿勢の改善はもちろんバランス感覚の維持向上/ストレスの解消/運動不足の解消/肩こりの予防/腰痛の予防/さまざまな痛みの予防など、体力、持久力の向上を目的としています。

参加費　●月4回　月謝4000円（初回体験は無料）　●持ち物：飲み物・タオル　動きやすい服装でお越しください。

お問合せ　大正晴ればれ TEL.6554-8080

ヨガ教室で　洋風おでんですこしお班会

毎週木曜日はヨガ教室。1時間ヨガでからだをしなやかに鍛えた後はみんなでランチ。

今回は、「すこしお」でランチということで減塩料理の本（晴ればれに置いています）を参考に「華やか 洋風おでん」具だくさんの上にサラダ・ご飯・冬瓜の煮物が加わって豪華なランチになりました。おでんと言えば塩分が高い料理の代表格のようですが、具の素材そのものの味がでて、うす味でも「おいしい！」っていう感想でした。早速夕食メニューに取り入れた方も。子どもたちも喜んで食べたそうです。減塩の大切さも話しながらおなか一杯に。みなさんもお試しください。

私の健康法（宮里 博安さん 83歳）

●いつまでも元気でいつづけるために

地域のみなさんと週3回卓球で体を動かすことが秘訣です！

大正晴ればれ2階で賑やかな声が聞こえます。

黄色い声が飛び交い、声だけきくと若い方が集まって何かをしているのかなと想像します。

以前、千島の歯科3階で行われていた卓球のメンバーです。千島は新施設となったので小林の晴ればれ（旧診療所）に移り2年になります。月曜にお邪魔をしましたが、参加された80歳以上の方は7名もおられ、最高齢は86歳。

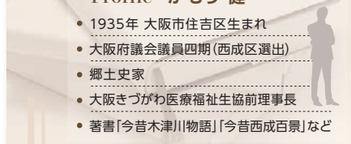
宮里さんは、代表として卓球を楽しむ方々をまとめています。月水金の午後1～4時はサークルとして15人以上は参加されます。使っていない時間帯は仲良しグループが個人的に使っています。全体では50名ぐらいにはなるそうです。

ここで週3回汗を流し、月に2回は住之江（元の職場）に出かけます。家から晴ればれまでは歩いて来ますが8月は暑いので自転車だそうです。

卓球を始めたのは、昭和23年に西成のそろばん教室に通ったのがきっかけで、70年も続けています。その当時は青空の下でラケットを振っていたそうです（そろばんの腕は2段です）。

右から3人目が宮里さん

みなさんと楽しい時間を過ごしています!!



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

がもう健の 次郎と友子の「びっくり史跡巡り」日記　第31回

長命寺（ちょうめいじ）の八百八石段（やおやいしだん）　後編

「認知症（にんちしょう）のきっかけにもなる『生活不活発症（せいかつふかっぱつしょう）』というの知ってる」と、次郎が友子に問い掛ける。「最近テレビでも云われだしている、何事にも無精（ぶしょう）になるということなの」「そうだね。では、その改善策（かいぜんさく）としてまずすべきことの第一は、心身機能（しんしんきのう）か生活動作（せいかつどうさ）か社会参加（しゃかいさんか）か、どれでしょう」「社会参加の改善です。そもそも普通に生活していた人が、急に無精になりだすということは、何か強いストレスかショックがあったはず。そこから立直るには社会参加への復帰、それもボランティア活動にね」

「さすが友ちゃん正解です」「世のため人のために役立つことに参加すれば、その人の寿命（じゅみょう）は確実に延びるということが科学的（かがくてき）にも証明されているそうよ」

「べつに八百八段に挑戦（ちょうせん）しなくても…」「いや、それはそれで楽しみだからやるけど」

「認知症のお兄さんの具合はどう」

「兄は今年で米寿（べいじゅ）になる。普通のお年寄りにどう戻すかが問題なのだ」「記憶力（きおくりょく）の低下とか判断力（はんだんりょく）や身体能力（しんたいのうりょく）が低くなるのはある意味では仕方がないかもね」

「中心症状（ちゅうしんしょうじょう）に対して『周辺症状（へんしょうじょう）』といわれる、突然の怒り・夜間の外出・幻覚（げんかく）・幻想（げんそう）・などの常軌（じょうき）を逸（いつ）した言動をどうなくしていくかが問題なのだが、うれしい事に最近減少してきている」「次郎ちゃんの介護の効果ね」「ありがとう。デイサービスのおかげで息抜きできるし。友ちゃんのご協力で私も前向きに生活しているよ」「またね」「またね」

地域のみなさんの協力で しおかぜまつりは大成功！

港　区

しおかぜまつり

9月9日（日）しおかぜまつりを行いました。

バザー、出店（フランクフルト、焼きそば）があり健康チェックコーナーでは骨密度測定、血管年齢測定を実施しました。

まつりには地域の組合員以外に、たいしょう生協歯科から歯科医師の大森先生、八幡屋地域からは八幡屋整骨院さんが応援に来られ盛り上げていただきました。また、こどもコーナーも設け楽しんでいました。

みなさん、日頃の健康をチェックしていただきました。

浪速区

地域交流センターなにわ晴ればれ

9月で１年を迎えたなにわ晴ればれは、この間、様々な班会を開いています。

手芸班会はオープン以来、新婦人浪速支部と医療福祉生協浪速支部の共催で、毎週火曜日（午後１時半～３時半）に行っています。編み物・ビーズ手芸・折り紙などで、それぞれ、テーブルクロス・帽子・ブローチなどなど、好きなものを作っています。

参加者は７人～８人。手を動かしながら、時々の話題で花が咲き、悩みも相談できる場になっています。認知症の方も参加され、進行予防にもなっているそうです。

「決まった時間に決まった所に行く『場所』があっていい」と参加者のみなさんの感想です。この班会で加入者も生まれました。お茶菓子代として100円いただき、そのお金で年２回、お食事に行っています。この秋も行く予定です。

参加者のみなさんと楽しくお食事をしました♪

なにわ晴ればれをオープンして 今年9月で1周年になりました!!

毎月楽しく季節の花や 名所旧跡をめぐっています！

大正区

ウォーキング

大正エリアでは、毎月ＪＲ大正駅を朝10時の出発で、約一万歩コースのウォーキングを企画しています（８月を除く）。日曜日の取り組みで、雨天でも参加者が来られると決行しています。

参加される人が、年々お年をとられていくので、山登り、きつい坂道などはコースから外しています。季節に咲く花、名所・旧跡を探して出来るだけ参加された方に喜んでいただけるように工夫しています。

始めて数年は年２回でしたが、2009年3月からは毎月行うようになりました。今後の予定では2014年にも行った武庫川河川敷のコスモスコース（10月21日）。河原一面に咲くコスモスは一見です。11月４日は伊丹・荒牧公園バラ鑑賞コースです。

来年２月には摂津富田（高槻市）の造り酒蔵に行く予定をしています。酒蔵見学は、皆さんもよくご存じの灘五郷や伊丹にも行きましたが、あまり知られていない酒蔵が見つかったので企画しています。

毎回15人位に来ていただき、参加は無料。お弁当は持参して、交通費、入園料などは自前です。

橿原市・本薬師寺跡 ホテイアオイ （7月8日のウォーキング）

平和を願って、「９の日」行動に63名が参加

西成区

平和のつどい

今年は終戦73年目になり、ヒロシマ・ナガサキで被爆された方の平均年齢は82歳です。直接戦争体験を聞く機会は少なくなっています。私達は、平和の尊さを次の世代へつなぐ役割があると思います。

9月9日の取り組みは、9時9分に平和を願って聖天さんで「平和の鐘つき」で始まり、こつまの里での「原水爆禁止世界大会」と「沖縄県民集会」に参加した職員からの報告、大里光伸先生の詩の朗読、「火垂るの墓」の上映会を実施し、最後に天下茶屋駅前「９の日宣伝」で締めくくりました。

全体で63名が参加し、戦争のない平和な社会を願い、行動する一日になりました。「安倍9条改憲Ｎｏ！憲法を生かす3000万人署名」と「核兵器廃絶国際署名」を広く呼び掛けました。

9月9日は聖天さんでの「平和の鐘つき」から始まります！

シリーズ 医福食住 みらいの

これが医療福祉生協の魅力

お金のある、なしに関係なく医療が平等に受けられるように

無料低額診療

歯科で無料低額診療事業をおこなっている所は少なく、大阪府下全域から問い合わせがあります。奈良県在住の方もおられました。

住んでおられる地域から生協森の宮歯科や堺市にある耳原歯科など大阪民医連の各院所に紹介することもあります。役所で聞いて問い合わせが来る事が多く交通費のことも考えて近くの院所を紹介しています。

これまでにあったご質問

Q 白い歯にしてもらえませんか？

A 無料低額診療事業は保険治療でおこなっています。保険で可能な範囲内でご相談しています。

Q 遠方ですが受けてもらえますか？

A お受けすることは可能ですが、交通費や通院時間の事も考えて民医連の他の歯科をご案内することもあります。

Q 治療期間に制限はありますか？

A 基本的に3ヶ月です。しかし治療が終わるまで診療いたします。

何らかの理由で歯科受診を中断せざるを得ない状況にあり、食事や痛みなどでご不自由な方はぜひご一報下さい。他に活用できる制度もありますので、ご相談ください。

たいしょう生協歯科
〒551-0003 大阪市大正区千鳥1-20-12　TEL.06-6554-8841

おたよりコーナー

■毎月楽しんで孫と一緒に間違いを探してます。最後の1個が今回は苦労しました！脳トレですね（笑）　港区　中西　和子さん

■最近、家にある使わ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います。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　たまちゃんさん

■先日、1歳のお誕生日を迎えた我が息子。ぶどうとキウイとバナナとヨーグルトでバースデーケーキを作りました。本当はイチゴでデコレーションしたかったのですが、今は時期的に無理で…仕方なく他のフルーツで。けど美味しそうに食べてくれたので良しとします。ようやく1歳、すくすく育ってね！　西成区　たいきちくんさん

■フレイル、初めて知りました。フレイルの基準の五項目は現在はまだ大丈夫の様です。ならない為に社会参加・栄養・運動の三つのことを心掛けたく思います。バレエの立ち姿ストレッチ参考になりました。実行します。　港区　和田　恒子さん

■暑いですね！殺人的気温です。地球温暖化による地球上すべての大陸で起こっている異常気象は地球の危機を予言するものです。事故が起きたら取り返しのつかない原発をなくすことも含め地球環境を守る運動を力を合わせ進めましょう。　東住吉区　大山　進さん

■今年の夏は例年になく暑い中「みらい」の配布ありがとうございます。毎号楽しみにしています。まちがいさがしも私の脳トレとして頑張っています。図書カードが当たればひ孫に絵本を買ってやるつもりで毎回応募しています。よろしく。　西成区　竹田　早苗さん

■夏です、暑いですネ。戦争を知っている様で知らない80歳です。大変だった事や辛かった事など父母の話で少しは分かります。平和が一番です。　大正区　ある老女よりさん

■あいさつは暑いですねで、一日が始まります。早く涼しくなってほしい今年の7月～8月。秋はくるのかなと心配しています。　港区　川野　千賀子さん

■6歳の息子が一人で全部探しました。　西区　西尾　秦人さん

■戦後73年たち戦争の記憶がだんだん薄れていくのを感じます。　港区　さつちゃん。さん

■夏の高校野球、大阪桐蔭高が2度目の春夏連覇という偉業を成し遂げ、幕を閉じました。準優勝となった金足農高のすばらしい戦いに、全国の高校野球ファンが大声援を送る中、数年前なら甲子園のスタンドで観戦していたであろう私も今度の猛暑に耐える自信がなく、もっぱらテレビ観戦で終わりました。　港区　川原　重信さん

■今週いっぱいで夏休みも終わり、来週から来っ子息子の小学校がはじまります。毎日いきいきなのでお弁当が大変でした。給食はありがたい。だが二女が高校生。2学期からお弁当がいります。と言う事はずっーとお弁当づくりつづけないといけない。エンドレスに続くお弁当作りがんばります！　大正区　沙莉琉さん

■今年から夏休みが一週間短くなってしまったので寂しいです。小学校のときとは違い中学校の夏休みの宿題は教科ごとに出されて大変でした。　大正区　渡口　沙那さん

■今迄経験したことのない、という言葉がよく聞かれたこの夏です。この暑さもやっと終わると思ったのに、まだまだ続きそうでゾッ～としま す。　大正区　こうちゃんさん

■絵も暑そうですが、今夏は命にかかわる暑さの情報が日々TVでテロップに。驚きです。バテそうでしたが、西日本の大水害全てを失った方々も多くおられる事を思うと、暑さ位と自分は有難い感謝と思い過ごす事が出来ました。皆様には言葉も有りませんが早い復興を心よりお祈り致します。　港区　未来さん

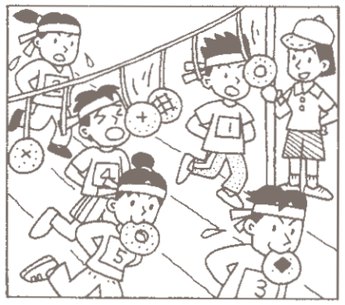
■サマータイムには大反対!!体内時計が狂ったら体の調子を悪くして寝込むのがイヤだから!!　港区　末峰　武さん

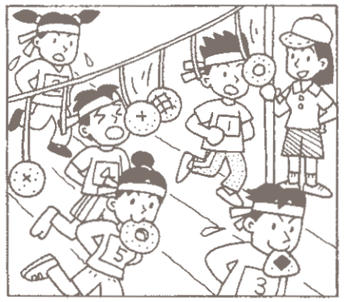
■今年の夏はとても厳しい暑さですね。先日の逆向きの台風で工場の屋根に大きな穴2ツも出来てしまいました。工務店にお願いしていますが一週間過ぎてもまだです。雨が降らないうちに早く直してほしいです。　大正区　チャーミーグリーンさん

※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）

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 まちがいは7つ

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。

8月号のこたえ　応募総数70名で正解者68名でした。

8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、ご一報の上、お越しください。

応募先　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
10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
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