



# 私の健康法(西原 利子さん 84歳)

## ●いっしょに歌いましょう!

「体を動かすのと太極拳などで使う静かな呼吸法が得意なんです」

ご本人さんの一番の健康法は体を動かすこと、そして声を出すこと。長年の太極拳で今でも背筋はピンと伸びています。また西原さんとおか



声を出すこと、健康法の1つ

「体を動かすのと太極拳などで使う静かな呼吸法が得意なんです」

ご本人さんの一番の健康法は体を動かすこと、そして声を出すこと。長年の太極拳で今でも背筋はピンと伸びています。また西原さんとおか

- Profile がもう健 —
- 1935年 大阪市住吉区生まれ
  - 大阪府議会議員4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

### かにまんじ 蟹満寺= 今昔物語によれば 前編

### がもう健の)次郎と友子の「びっくり史跡」日記 第32回

京都駅からJR奈良線で柵倉駅まで行き、旧奈良街道を約十五分歩くと蟹満寺といううめずらしい名前のおこりは「今昔物語」にある。

「昔、山城国に観音を深く信じ慈悲深い女性がいた。ある日、外で生きた蟹を持って河に会い、買い求めて河に放してやった。その後、女の父が田をつくっていたところ、蛇が蛙を呑もうとして追っているのを見て、蛙を逃してやればお前を婿にしてやると頼んだ。蛇は父の顔を見つめたあと姿を消したが、自分のした約束の重大さに父親は帰宅しても心が休まらなかった。果たしてその夜、蛇が訪れてきた。女は父に三日まってほしいと伝えさせ、当日になると固く戸を閉ざしてとじこもり、ひたすら観音菩薩に祈願した。蛇は怒り、尾で戸を叩き続けているが、しばらくするとその

もの音も止んだので、朝外を見てみると蛇は死んでいた。無数の蟹が蛇と戦って殺したのである。両親は喜び、蛇の死骸を埋めてその上に寺を建て蟹満寺と名付けた、というのである」

次郎と友子の二人は、コスモスの花が乱れ咲く小川沿いの道を右左しながら、「おてつないで野道を行けば」と童心にかえって蟹満寺に向かった。

「友ちゃんこれこそ至福の時間だね。つくろうと思ってもつくれるものではない、突然のプレゼントだ。お寺参りの効果をやっと現れてきたのかな」と次郎は一人ではしゃいでいる。「認知症の兄さんを毎日介護している次郎ちゃんへの神仏からのねぎらいや。ありがたういただいて下さい」と友子も調子を合わせる。これが友ちゃんのええところ!

## 憲法・いのち・社会保障をまもる

### 10.11国民集会



日比谷野外音楽堂で、10.11国民集会が開かれ、全国から3700人が参加しました。

大阪きづがわ医療福祉生協からも9名が新幹線で参加し、集会までの時間に新橋駅前で行った署名活動を大阪民医連の仲間と行いました。

集会での菱山南帆子さんのスピーチで、「沖縄では辺野古基地移転反対を全面に訴えた玉城デニーさんが、過去最高の得票で当選しました。沖縄県民の意志は『基地NO!』です。

『沸点』(韓国で朴政権を倒したキャンドル革命の原点とも言われる87年6月の民主化を描いた漫画)では、小さな運動の積み重ねは、鉄板を押すようなもので変わらないため、しんどいと感じるが、必ずそれらが結びついて国民の思いが叶う政治に変える事(沸点)が出来る。署名や訴えで小さな穴を増やしていきましょう。運動での温度変化は見えにくいですが、確実に国民の不満は大きくなっています。共に頑張りましょう」と話されました。

署名や訴えで小さな穴を増やしていきましょう。運動での温度変化は見えにくいですが、確実に国民の不満は大きくなっています。共に頑張りましょう」と話されました。

銀座・東京駅までデモ。今はドラムラップ調で昔の「シュプレヒコール」とは異なりますが、道行く人の関心は高く、特に外国の方は手を振ったり、写真を撮ったりしてくれました。

▼新橋駅前での宣伝活動後の、きづがわのメンバー



## 2018組合員活動交流集会

豊かな組合員活動を目指して、毎秋、支部運営委員会を中心に学習や経験交流を積み重ねてきた組合員活動交流集会。今年も9月24日、西成区民センターで開催しました。

「組合員活動の活性化」や「健康チャレンジの取り組み」などをテーマに、100人の参加者が5人ずつ20グループに分かれて意見を出し合いました。途中でグループのメンバーが入れ替わったり、お茶やジュース

もあり、リラックスした雰囲気でも話し合いました。(ワールドカフェという対話手法)

- 出された意見(一部)
- ・楽しい活動を通じて顔見知りになり、組合員になってもらって事業所を利用してもらえたらいいね。
  - ・もっと思い切って隣近所に声をかけた方がいい。診療所の魅力を語っていった方がいい。
  - ・地域の困りごとなどを共有して解決する力になりたい。
  - ・若い層にも魅力ある班会活動をしていきたい。
- など



各地域で活動している組合員が集まって対話することで、様々な課題について共感しあひ参考にしあうことができました。

大正区 ●

お困りごと お助けたい

「お困りごとお助けたい」発足会を10月4日、大正晴ればれ3階で開催。9名の参加で、自己紹介や今迄の経験やこれからの活動について交流しました。

正確な名称は決まっていますが、2012年5月号の「えがお」には「数件の依頼がありました、気軽にお電話下さい」の記事があります。

その頃からワンコイン¥500でお困りごとを引き受けていましたが、それより以前は無料で依頼を受けていました。「ただというのは気が引ける」などの意見が寄せられ、相談の結果、代金を頂くようにしました。

水道栓からの水漏れ、トイレの水が止まらない、掃除、植木の剪定、大型ごみに出す家具や電化製品の移動など、高齢者には困難な依頼が今もあります。



最近では、女性のお手伝いさんが掃除に伺い、大変喜ばれ、お手伝いされた方も感激されていました。

先日の台風被害で、アンテナの撤去の依頼が数件ありましたが、高所で危険な為、業者への依頼をお願いしました。

今回の発足会には、簡単な大工仕事なら出来るといふ参加者もおられ、少し幅のある依頼もお受け出来るかもしれません、一度お電話下さい。

依頼される方、お手伝いされる方の登録は電話で受け付けています。

お困りごとがあれば一度お電話下さい

●大正晴ればれ 6554-8080 ●大正事務所 6554-1383

お困り事はありませんか？

西成区 ●

秋の組合員交流集会でスポーツ吹矢体験

9月24日、西成区民センターにて、法人主催の秋の組合員交流集会が行われました。その休憩時を利用して、スポーツ吹矢を披露。関心が高く、初体験の方が続々。矢が的の中心部に当たると、会場から歓声がおこりました。

スポーツ吹矢は腹式呼吸をベースにするため様々な健康効果があり、精神力や集中力も高めます。

スポーツ吹矢教室

日時 毎月第4火曜日 14:00~15:30

場所 こつまの里4階(西成区松2-1-35) 10月より千本いこいの場(西成区千本北2丁目)で開催しています。(詳細は組活まで)

他の地域でも開催してほしいなど、ご相談も含め西成組合員活動部まで 06-6658-7400

みなさん真剣です!



健康効果

- 血管のつまりや動脈硬化を予防
- 心を落ち着かせ、ストレス解消
- 冷え性の改善
- 肩こりの改善
- 高血圧の予防
- 脳の老化防止
- 美肌のダイエット効果
- 免疫力を高める
- 腰痛を予防
- 喘息の改善
- 内臓機能の活発化
- 糖尿病の予防

—日本スポーツ吹矢協会より—

スポーツ吹矢で健康づくりを!

みんなのひろば

西成区 ●

こつまの里でキッズダイニング

10月12日(金)午後6時~8時、こつまの里で行いました。この日のメニューはチキンカレーとポテトサラダです。用意した40人分では不足、いろいろな差し入れで何とかみんなの食事が用意できました。

私たちの子ども食堂には、子どもだけでな



く、高齢者の方も来られ、歌ったりしてみんなで和気あいあいと過ごしています。

この日は、元小学校教員から「自立(自分で考える)できる子どもに育てるために」と題したお話もありました。

次回 12月14日(金) 18:00~20:00 場所:こつまの里

子育て学習会開催

【住まいの絵本でみる子どものこころの成長】

11月18日(日) 14:00~16:00

場 所:西成民主診療所2階

会 費:300円

講 師:北浦かほる氏(大阪市立大学教授)

第13回「西成キッズダイニング」を大人、子ども併せて46名参加を開催。



大人も子供もいっしょに楽しく和気あいあい

久しぶりの屋外活動! とっても楽しかったです



港区 ●

秋の夜長のお月見会

9月24日波除・市元支部でお月見会が開催されました。ここ数年、なかなか外で楽しい活動ができていなかったのですが、「今年こそは何か楽しい取り組みをしよう!」と運営委員会で盛り上がり、企画されました。当日は月こそ見えなかつ

たものの、10人以上の参加で近況を報告しあったり、冗談を言い合ったり、お月さま以上に明るい雰囲気での会でした。

これからも楽しい企画をし、多くの組合員さんに参加してもらおうと思います!

お月さまは見えなくても明るく盛り上がりました!!

これからの季節  
 ご注意ください

# インフルエンザを良く知って しっかりと予防しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが起す気道(空気の通り道)の感染症です。発熱や頭痛、全身のだるさ、筋肉痛からはじまり、続いて鼻水や咳が出てきます。普段健康な方であれば、特に薬を使わなくても1週間くらいで自然に治ることが多いです。

あれ、普通の「かぜ」と何が違うの?と  
 思った方もおられるでしょう。



インフルエンザと、いわゆる普通の「かぜ」との違いは、「インフルエンザは重くなりやすい」ということです。特に、高齢の方や、呼吸器や循環器、腎臓に病気を持っておられる方や、糖尿病の方、免疫機能が低下している方は、インフ

ルエンザに加えて普段は悪さをしていなかった細菌が重ねて感染を起こすことで重症化しやすいと言われています。

また乳幼児を中心とした小児では、急性脳症を引き起こすこともあり、この場合は集中治療が必要となります。

インフルエンザを予防する手段は予防接種です。インフルエンザワクチンは毎年流行を予測して作られています。予防できる確率はA型で60%、B型で40%といわれ、またかかったとしても重症化を予防する効果があるとされています。



そう、インフルエンザの予防接種の効果は100%ではないのです。しかし、重症化する可能性のある方にとって、予防接種は命を守る防具になります。

予防接種に際してご不安やご質問があれば、遠慮なくご相談下さい。そして納得された上で予防接種を受けるかどうか選択をして頂けたら幸いです。



医療生協ながほり通り診療所  
 所長(小児科医) 田窪 翔子

## おたよりコーナー

■生後8ヶ月の娘がズリバイを始め毎日大変ですが、「ニコニコ」してくれる時が多くなったので成長を感じられて嬉しくです。

西区 奥美香さん

■今年最大級と言われた台風、相当やばかったです。我が家の一番の被害はスリッパが飛んでいったことくらいですが、自然災害の多い一年ですね。

西区 長尾 望美さん

■健康チャレンジに音読と、節酒にアタックしようと思います。意志の問題です。継続は力なり、頑張ります。

西区 川本 泉さん

■暑いと何もしたくない。けど口だけは動きたがる。食べることおしゃべりと、私にはいい友達がいっぱいいるなと思った。夏の日(フクブン)

大正区 ユリッパ子さん

■夏休み、6才の孫が一人で泊り、渡船で自転車ごと乗船。始めてでやや緊張味の顔がとつてもかわいかった。私にとつていい思い出です。

大正区 三好 雅美さん

■台風21号や北海道の地震等被害が多発しているように感じています。これからも天災はさけられませんが、被害が少しでも最小限であることを祈るだけです。

港区 堂元 勝幸さん

■9月4日、今迄にない大きい台風が来ました。あちこちから色々な物がとんで来ましたが無事被害もなくほっと致しました。あくる日にデイケアの送迎車の窓より被害があちこちにあり驚きました。もう二度とない事を祈ります。九月「みらい」おたよりコーナーに正木ツヤさんの投稿読ませていただきました、ありがとうございます。

西区 岡本 康榮さん

■83歳になりましたが、テニスで楽しんでます。一度ウオーキングに参加したいです。

大正区 岩本 嘉一郎さん

■初めて応募します。毎月楽しみにしています。頭の体操になります。93才。

港区 伊藤 文子さん

■おたよりコーナーに載せて頂きありがとうございます！絵を見てお月さまの時期か、一年つて早いですね。又歳を...老いていくのネ(笑)コーナーに載った文は切り取りノートに少しづつですが残っています！ありがとうございます。

港区 山本 美代子さん

■今年の日本はどうなっているのでしょうか！日本だけでなく地球が...豪雨、台風、地震だけの命が亡くなり、家が壊されたか自然の力に無力です。電気、水道が止まってわかる便利すぎる今、少し立ち止まって人が壊してきた自然によりその生活を見直すことも大事かと思う夏でした。

浪速区 平田 淑子さん

■暑い夏が去りほっとしています。これからは体を整えてウオーキングにがんばります。図書カード当たりますように！

港区 打越 節子さん

■大正区の紗莉琉さんへエンドレスに続くお弁当作り。頑張ってくださいね！私も三人食べさせながらフルタイムで働いていました。今は退職して悠々のはずがなぜか大人になった息子のために毎日お弁当作り。でも料理が一番のボケ防止ということも聞き、食べてくれる人がいるって幸せ！と思うことにしています。自分だけなら思いきり手抜きしそつなので。

西区 井上 和歌さん

※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)

### 機関紙みらい新年号(2019年1月号)の1面掲載写真を募集しています!

- 応募資格 どなたでも応募できます。
  - 応募方法 氏名、住所、連絡先、タイトルをお書きのうえメールで応募して下さい。11/25までに必着をお願いします。・応募点数は、お一人様「何点でも」結構です。
  - 応募先 mirai1@osaka-kizugawa.coop
  - 賞品 採用された方には、図書券を贈呈いたします。
- 応募写真はみらい1月号でのみ使用します。

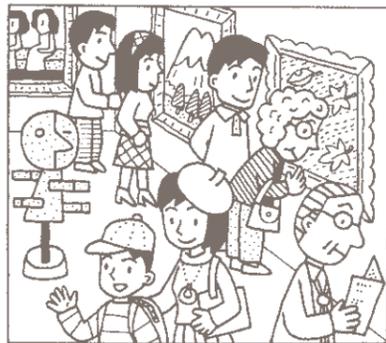
### 災害支援募金のお願い

2018年におこった災害への支援募金を年内実施しますのでご協力下さい。

- ゆうちょ銀行 □口座番号 00960-4-196415
- 座名称 大阪きづがわ医療福祉生協 災害募金
- 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
- ゆうちょ銀行 店名 ○九九(ゼロキウキウ)店 以外の金融 (099) 機関からは、
- 座番号 0196415

### どこ?どこ? まちがいは7

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。

9月号の 応募総数52名で 正解者50名でした。



9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。見学された方は、ご一報の上、お越しく下さい。

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  
 応募先  
 11月末日 必着