

福島県・宮城県被災地 視察ツアーに 職員3名で参加！

3月
8日(金)
10日(日)

あれから8年。私たち大阪きづがわ医療福祉生協では、職員を中心に、毎年、被災地訪問させて頂いています。今回も、たいしょう生協歯科榎田裕士さん、みなと生協診療所デイクアセンター喜多章さん、西成民主診療所デイクア室伊藤憲太郎さんが被災地を訪れました。

視察内容

原発から14キロの『希望の牧場・ふくしま』を訪問

警戒区域に指定された土地で出荷できなくなった牛を飼い続ける農家の方のお話を聞くことができました。

この牧場では、原発の建屋が爆発した後から今でもなお牛の面倒を見続けています。現在、300頭のお世話をしています。この区域で最盛期は3500頭いましたが、餓死したりしました。農水省の殺処分の指示にも従わず、今でも皆さんの支援や応援を受けながら市場では売れない牛を飼っています。

農家の方自身は、被曝も顧みず『なぜこういうことが起きたのかを調べるために、この牛たちを生かし続

け寿命を全うさせる。今後の放射能災害の予防のために貴重な科学的データを集積する』『原発の被害を風化させないために…』そのために、世話をしていますとのことでした。

希望の牧場＝東日本大震災のあと発生した原発事故によって「立ち入り禁止区域」になった牧場があります。だれもいなくなった町の牧場にとどまり、そこに取り残された牛たちを、何が何でも守りつづけようと決めた、牛飼いのすがたを描き出す絵本が出版されています。



『帰宅困難地域』の訪問

イノシシなどが町の中で家を荒し、繁殖し、汚染された食べ物や草を食べ、さらに汚染が広がっています。

山間部では重機が入らず除染作業ができないまま放置され、放射線量が高いままになっていて、人が住めなくなった荒廃した街並みでした。

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) TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)
・ながほり通り診療所・西成民主診療所 TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

ma²
ママ・ちょこ ③⑧



大阪きづがわ医療福祉生協の 第4回 親子 de ウォーキングを 開催します！

クイズラリー抽選会や
完歩賞もご用意！

ウォーキングコース詳細は4面へ！



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21日(日) 10時～
大阪城公園の噴水前に集合
JR森ノ宮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、そのご家族またはご友人

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 2019年2月16日[土]午後3時～17日[日]午後12時

場所 富田林 汐田研修センター

出席 理事 22名/30名中 監事 1名/3名中

理事長挨拶

理事會合

テーマ「きづがわ」であい・ふれあい・ささえあい「けあ」と組織づくり
1日目 2/16(土)午後3時～5時30分
講義報告：この1年間、大阪きづがわ医療福祉生協としての地域での役割について事業でも運動でも取り組んできたことを振り返った。
港・大正・西成エリアに分かれて、分散会討議
2日目 2/17午前9時～12時

常務理事会 協議事項

- ①2018年度末決算予想
- ②2019年度予算づくりの取組
- ③職員確保のために

常務理事会 報告事項

- ①次期役員体制及び職員配置
- ②大阪府の生協検査に関して
- ③2019年度予算づくりの取り組み

第8回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案：1月度の事業活動報告
1.1月度の事業収支結果
2.2018年度の組織運営の到達(全国四課題)
- 2号議案：総代会議案に関連して
2019年6月23日(日)13:00開会 大阪市立こども文化センターホール

各報告承認事項について

次回 常務理事会 3月13日[水] 午後3時半 みなと生協診療所会議室
理事会 3月16日[土] 午後3時～ 本部

組合員
だより

春風にたなびく相撲部屋のぼり、大相撲3月場所が始まり港区でも恒例になった風景です。

今年からは、少し場所が移動して、港区築港の港住吉神社を宿舎にして西岩部屋(新設2018.2. 46番目の部屋となる)の『関脇 若の里』が朝稽古に汗を流しています。

昨年までは、近くのお寺に田子の浦部屋が来ていました。「みらい」がお手元に届く頃には、関西出身の力士の成績も分かっているでしょう。

大正エリア 別所 義正



084
今月の
いちまい

私の健康法(鈴木 鈴子さん 80歳)

●お弁当作りに大ハッスル

週に1回は4歳半の孫の相手をします。その時が一番元気がでるそうです。

加され、もう80だからと言いながらも、皆さんについて最後まで頑張っておられました！

毎日忙しかけています



聞き手 編集部

これから、家族や仲間と大いに笑って楽しく過ごしていきたい。

3年前、堺から大正に引っ越してきましたが、ご主人が、引っ越して半年で亡くなってしまう。やはり環境が変わったので認知症に影響があったみたいです。

「家に一人でいたら絶対ボケる、独りでいたらあかんで！」と息子にさんざん言われて、医療生協や新婦人にも参加して、今ではカレンダーが、真っ黒になるくらい毎日忙しいそうです。

大正晴ればれには、毎週土曜日に弁当作りに来ています。いつも泉尾から40分かけて歩いて来ます。台所仕事は慣れているので、手が早く、テキパキ動かれます。

また月曜日の体操にも参加され、もう80だからと言いながらも、皆さんについて最後まで頑張っておられました！

週に1回は4歳半の孫の相手をします。その時が一番元気がでるそうです。

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

まんぶくじ てつげんじ 万福寺と鉄眼寺 後編

かも 健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」」 第37回 日記

「それに関連した話をすこしさせてもらおうよ。大阪はミナミの繁華街、なんばに隣接したところに鉄眼寺という万福寺末のお寺がある。正しくは瑞竜寺と云うのだが、寛文十年(一六七〇)難波村の信者らが薬師堂に万福寺から鉄眼和尚を請じてその再興をはかり瑞竜寺としたが、俗には鉄眼寺であった。かねてから鉄眼は一切経という仏教に関する全集の出版すること、一代の事業としてとりくんできた。広く各地を巡り、ようやく出版に着手せんとしたやき、大阪に大洪水が起きた。鉄眼は惨状を目のあたりにして、喜捨した人々に同意を得て、資金をことごとく救助の用に充てた。再び募金に着手して数年、宿願の果たすのも近いと喜んでいたら、大飢饉があり、鉄眼は再び意を決してその資金をもって人々を救い、又もや一銭も残さな

かった。二度集めて、二度救援に使ってしまった鉄眼だったが、かんぜんとして第三の募金に着手した。すると意外にも、鉄眼の深大なる慈悲とあくまで初一念をひるがえさぬ熱心さが感動をよび、喜んで喜捨する人が続出。かくて、天和元年(一六八二)鉄眼が最初の募金をはじめてから十八年後に至って、一切経六千九百五十六巻の出版がついに完成した。これが世に鉄眼版と称せられるもので、この版木は今も宇治の万福寺に重要文化財として保存され、現在でも大般若経や語録類が印刷されている。これが、世に『鉄眼は一生に三度一経を刊行せり』と云われるゆえんです」

「ボランティア活動に勇気がわいてくる話ね。兄さんはお元気ですか」

「先日、デイサービスで花見ドライブしたとか」「よかったね。またね」「またね」

視察内容

花釜交流センターでの地域の方との交流

地域の復興に携わり、勉強する環境ではなく、進学や将来についての夢が持てない状況があったこと。

原発問題で避難していることの地域での差別に直面したり、やっと新たに居住できた場所からは道も新しくなり勝手はわからず通院困難になっている高齢者の問題など、交流の中で語ってくれました。



女川町訪問

女川では震災後の人口が4割、漁業は2割に、商業は1割に観光客は6割に減少。駅周辺だけが立派に再開発されるも町民は孤独、貧困に苦しみ災害公営住宅では、孤独死が次々と発生。お葬式も出せないほど困窮している方もおられるとのことでした。

福島事故を身近で見ても女川町議会は原発推進の姿勢は変えない経済優先の政治を行っています。町民は反対するだけでなく町民の力で再生可能エネルギー(太陽光発電)に取り組もうと現在3基目の建設にむけて準備しています。



感想

● 榎田 裕士

今回が3回目となる被災地訪問。改めて、震災支援活動の継続の大切さを感じました。支援に行かせていただく側の構えや参加する意義なども事前に話合うことができました。

行った日は、慰霊祭の前日ということもあり、様々な準備が被災地でされていました。子どもたちがつくつ

た絵灯籠に描かれた繋いだ大人の手と子どもの手、添えられている言葉は「絶対に離さないください。」印象に残っています。帰りの空港にはお見送りに来てくれた方に「行ってきます」と挨拶して帰りました。



● 喜多 章

今回、被災地を訪問させて頂き、被災地の方から学んだことは「自分から行動する」「自分が今できることを考え実行する」という事の大事さです。

辛く悲しい経験をたくさんされているにも関わらず

● 伊藤 憲太郎

実際にはじめて被災地に来てわかったことがたくさんありました。震災が起きて新聞やテレビのニュースでしか見たことがなかったけど、この3日間でたくさんのことが経験でき、勉強になりました。

とても優しく、素敵な笑顔いっぱい心から迎えてくださり、感謝の気持ちとともに、底知れない人間の持っている強さを感じて帰ってきました。

また、夜にレインボーハウスで現地の組合員さんが用意してくれた食事を食べながら、同じ医療生協の組合員同志で交流できたことはとても思い出に残っています。

西北支部 毎月1回 開催のおしゃべり班会

西成区 ●
こつまの里

3月12日のテーマは「健康笑いヨガと落語シリーズ3」でした。

開催にあたりはじめに佐伯理事より挨拶があり、次に「落語、笑いの体操、日本人の遺伝子にあった日本食を」のDVDを視聴しました。落語では、「粗忽の釘」のお断りで大笑い。一人でできる笑いの体操では、「笑い」を活用した健康法で、皆で集まってワイワイしながら、笑う事によって体内に酸素がたっぷり取り入れられます。最後の「日本人の遺伝子にあった日本食を」では、むかしから「くすりより養生」という通り、養生を心がけると、薬の量も減らすことができ、それだけで副作用も少なくなり回復までの時間も短

落語鑑賞では
みんなで大笑い



港区 ●

ホワイトデー行動!

3/14のホワイトデー。港区磯路のスーパーライフ前でホワイトデー行動を行いました。

当日は雨が降ったり止んだりとお天気に振り回されましたが、やはりチョコレートのは偉大です。たくさんの方が足を止めて署名をしてくれたり、ビラと生協の案内を受け取ってくれました。民医連の「選挙に行こう」ビラを興味津々に読まれるママさんたちの姿もありました。

雨のせいであまり長い時間は出来ませんでしたが、それでもたくさんの方に生協の案内をすることができました。



くなる、また日本人の体にあった食事をしよう、添加物が入っている食品が出回っているので注意しようと学習できました。

DVDを視聴し終えると、運営委員さんの手作りのお昼ご飯も楽しみの一つです。運営委員さんお手製の炊き込みご飯・菜の花のお浸し・卵焼き・味噌汁・ごぼうのきんぴら・キャベツのマリネなどでした。

次回開催 日時 4月8日 11:00~14:00
場所 こつまの里
(詳細は、06-6658-7400まで)
誰でもお気軽にご参加ください。



みんな
の
ひろば

お天気に恵まれませんが
ホワイトデー行動は大成!

いろんな方に
たくさん配ることが
できました



大人も子どもと一緒に
なって楽しめるお餅つき

大正区 ●
小林支部

2月24日(日) 毎年恒例となった「餅つき大会」が、地域交流センター大正晴ればれで、行われました。天気も良く、10時の開始前から地域の方や、組合員さんが集まってこられました。

白餅は持ち帰り、きな粉餅、あん餅、大根餅は、つきたてを頂き、とてもおいしいと好評でした。

昨年に続いて組合員さんの息子さんたちの参加もあり、若者の力強い杵の音が響き渡りました。今年は可愛いエプロン姿の小中学生も沢山来て、お餅をついたり、丸めたりして、最後まで張り切っていましたよ。



年々役員が、高齢になって力仕事など大変ですが、地域の人たちの笑顔を見られるのが、何よりうれしい事です。もちつきの音って平和ですよ!



お餅の丸め方を
教わりました

大阪城公園 親子deウォーキング

大阪城にまつわるクイズラリーを
ゆっくりのんびり巡りながら楽しく学ぼう!!

親子 de ウォーキングも4回目になりました。今年も、大阪城公園をウォーキングします。今回はつながりに焦点をあてながら巡るクイズラリーも同時開催!

老若男女問わず、親子やカップルでも!お友達を誘っての参加も大歓迎ですので、お申し込みをお待ちしています!

日時・場所 4月21日(日) 10時
大阪城公園の噴水前に集合
(解散は13時頃)
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、そのご家族や友人

参加費 無料

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
※昼食は各自持参してください。 担当:樋口・姉川

ウォーキングコース



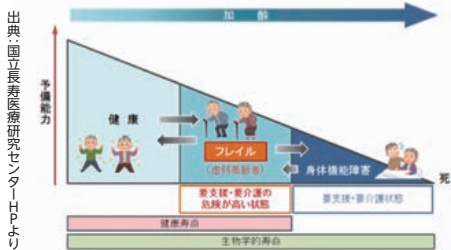
健康寿命を延ばせるよう フレイル予防に取り組もう

「フレイル」って
知っていますか

●フレイルについて

近年、男女ともに寿命が延びていますが、寿命まで元気に活動が続けられる人は少なく、介護が必要になる方がほとんどです。2000年、世界保健機関が亡くなるまでではなく、健康に生活できる期間を「健康寿命」と提唱し、いかにして健康寿命を延ばすかという研究がされています。

その中でも特に注目を浴びているのが「フレイル」という言葉で、日本語では「虚弱」を意味します。筋力や体力が低下する「身体的フレイル」以外にも家に閉じこもり他者との交流が減る「社会的フレイル」、うつ病や認知



出典：国立長寿医療研究センターより

症による「精神的フレイル」といった3種類のフレイルがあります。放っておくと要介護状態、最終的には寝たきり状態になってしまう可能性があります。適切なケアすることで改善が期待できます。

フレイルの予防について様々な研究がされていますが、

- ① バランスよく食べて(栄養)
- ② 適度に身体を動かし(運動)
- ③ 外に出て人と話す(社会参加)

この3つが重要だと言われています。

大正晴ればれとみなと生協診療所にも、トレーニングマシンが置いてある運動施設があります。是非皆さんも人とお話ししたり、運動することでフレイル予防に取り組みましょう。

たいしょう生協診療所 理学療法士 三浦敬介



おたよりコーナー

■ まちがいさがしは、夫婦で楽しさがしています。今回は主人が3つ私が3つさがした所で後1つがなかなかわかりませんでした。虫めがねと老眼鏡を取り出して、最後は私が見つけてしまいました。来月も楽しみにしています。

大正区 ギニーさん

■ おたよりコーナーで、知り合いの方のお名前を拝見するとうれしくなります。

大正区 村田 君子さん

■ 1歳半になった息子はイタズラやんちゃ盛り！イタズラ度合いMAXです！第二子妊娠中のこともあって、付いて歩き回るのに毎日ヘトヘト…。運動不足なのでちよいどいい機会だと思って毎日奮闘しています！

西成区 たいぎんさん

■ 2月のおたよりコーナーに投稿された正木ツヤ様を読ませて戴きました。体調悪くされていたとの事。御見舞申し上げます。でも今は快復されほつと致しました。まだまだ寒い日が続きます。充分にお気をつけて下さいませ。次回の投稿お待ちしております。西成民主診療所デイクア室で節分の豆まきを致しました。皆さん元氣よく豆まきを今年も元氣で過ごせる事お祈りしながら。

西成区 岡本 康榮さん

■ 毎月「みらい」見せて頂いています。まちがいさがし毎月していました、ハガキを出すのは初めてです。今月は、私の誕生日です。誕生日に毎年ハプシ頂いてありがとござい

す。今、私は白血病と仲良く感謝の気持ちを探しながら毎日暮らしています。

港区 牧田 チエミさん

■ 今回は、娘、孫と3人で「まちがいさがし」しました。一ヶ所が見つからずワイワイと久しぶりに、楽しみました。小さい事ですがとても春を感じました。毎月ありがとござい。春がまちどおしいです。春は幸せを運んでくれる気がしますから。

港区 宮崎 美紀子さん

■ 正月は病院で過ごしました。90に近い年齢ですが初めての出来事です。幸い、1月中頃退院することが出来ました。矢張り目につくのは安倍氏の誤魔化しと軍事路線です。ちよつとフラフラするのですが負けてはおられません。さあ！励ましお見舞い下さった皆様へのお礼だと思います。又再びご指導！宜しく。

港区 正木 ツヤさん

■ 家内が84才で天に召されました、生まれつきのろうあ、苦勞した分来世は幸せに生きたいと思

います。ご苦勞でした。

大正区 同じくろうあの方さん

■ 奥様のご冥福をお祈りいたします。

■ 今回は一番むつかしかったです。出題者の方はすばらしいと感心しました。今後よろしく。

大正区 岡本 清美さん

■ 最後の1つを探すのに、何と1週間もかかってしまいました。突然神が降りてきてひらめきました。だから間違い探し楽しいですね。ま

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



【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。

2月号の応募総数77名で
正解者74名でした。



2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しています。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！

4月末日 必着

職員募集

- 看護師
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 理学療法士
- 保育士
- 歯科衛生士
- 介護スタッフ
- ケアマネジャー
- 送迎スタッフ
- 介護福祉士
- 運動補助スタッフ

● 求人詳細は下記、当生協ホームページにて
<http://www.osaka-kizugawa.coop>

各事業所又は本部(06-4394-8500)まで



た難しいのお願いしますね!!

大正区 長尾 ノアさん

■ 「病氣になった子供を預かる・病児保育」、40年以上前には夫婦、姑、姉二人と総動員して勤めを続けていました。子供も親も安心して過ごせる『まっぼつくり』さん、がんばって下さい。

西区 井上 和歌さん

■ 去年の4月から保育園に通い始めた息子ですが、入った頃は熱をよく出し、まっぼつくりさんには何回かお世話になりました。すごく有り難かったです！3歳を過ぎ、少しずつたくましくなっています。

西成区 漁港ねこさん

※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)