

五月晴れの5月3日に扇町に出かけました。

マスメディアでは、令和～令和と盛んにTV等で流れていました。これほどに報道しないといけないのかと思いました。

令和になって何かわるのか、冷静に考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

5月3日の憲法記念日に行われた「輝け憲法! 平和といのちと人権を!」おさ

か総がかり集会には大阪きづがわをはじめたくさんの方が集まりました。憲法は誰のためのものか?それは私たち国民のためのものです。国家権力から私たち国民の権利と自由を守るために憲法があります。

国会議員の戦争発言は、外交努力、話し合いで問題解決をはかるのがルールであり、あり得ない発言です。

—おおさか総がかり集会— 5月3日(金)扇町公園

5・3 輝け憲法! 平和といのちと人権を!



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

ma² CHOCO

ママ・ちょこ ④0

マタニティウェアやベビー服 などの展示・提供をしています!

大阪市では資源の有効利用・ごみの減量を図るため、市民の方から回収された、マタニティウェア・ベビー服・子ども服を展示し、市民の皆さんへ無料で提供されています。

利用対象者 市民(通勤・通学は含まない)であること

提供点数 1日1回の来場で、1名につき2点まで

展示日・時間 毎月第3土曜日 10時～12時、13時30分～16時
(第3土曜日が祝日の場合も展示・提供しています)

展示・提供場所 環境事業センターでは、各区役所等の公共施設でも、ごみ減量・3Rに関する啓発相談コーナーを開設しており、マタニティウェア等の展示・提供を実施している所もあります。

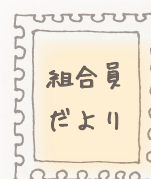
詳しくは、お住まいの区を担当する環境事業センターにお問い合わせください(区役所等では受け付けていません)。

大阪きづがわ医療福祉生協定款内の環境事業センター

・浪速区にお住まいの方は中部環境事業センター出張所へ 電話:06-6567-0750

・西区・港区・大正区にお住まいの方は西部環境事業センターへ 電話:06-6552-0901

・阿倍野区・西成区にお住まいの方は南部環境事業センターへ 電話:06-6661-5450



5月3日中之島まつりに行ってきました。
毎年木曜夜まわりの会もお店を出しているの、そこに寄ってみました。

木曜夜まわりの会は、釜ヶ崎を拠点に野宿を余儀なくされている人たちの健康状態を訪ね歩き、人を人として見る「夜まわり」を行っているグループです。

中之島まつりでは、バザーを出したり、子どもたちのために一回100円でヨーヨー釣りや缶釣りなどもやっていました。最終日にはハンドマッサージの方も応援に来てくれたりして協力してもらっています。そこでの場所代ですが、以前は3日間で1万円でしたが、今は倍になったそうです。皆さんからの寄贈品が多いのですが、活動費も大変なので、少しでも多く収益がでるようにと願っています。

渡口 差知子



086
今月の
いちまい

中之島まつりにて

理事会報告

第10回 理事会

日時 2019年4月20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 1名/3名中

常務会議事

- ①2018年度なかま増やし、1000名を達成しよう
- ②後期高齢者医療制度2割負担に反対する署名活動
- ③電子カルテ更新に関する見積もりについて
- ④4/14(日)MBO研修会 中嶋先生
- ⑤事業計画書作成
- ⑥福島原発訴訟からの署名依頼について

拡大常務理事会議事

- ①医療・介護安全の取り組み
- ②災害支援について
- ③法人運営に関して
- ④医療福祉生協連・民医連・法人共通
- ⑤きづがわ「2020」計画の推進 その到達と2019年度重点
- ⑥「あなたの夢をかなえ隊」の実践 西成エリア
- ⑦ライフデザインノート「最後までじぶらしく」の活用について
- ⑧地域の担い手づくり
- ⑨大阪きづがわ医療福祉生協の組織を最大限いかした職員確保及び育成

第10回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:3月度の事業活動報告
- 2号議案:2018年度みなし自由脱退の件
- 3号議案:各種総会等代議員の選出及び役員推薦を常務理事会に一任する

各報告承認事項について

次回 常務理事会 5月8日[水] 午後3時半 みなと生協診療所会議室
理事会 5月18日[土] 午後3時～ 本部

私の健康法(岡田 俊夫さん 89歳)

●ウォーキングは季節を楽しみながら

自宅にもたくさんの花を育て、楽しんでいます



「暑い日も寒い日も関係なく、だいたいいつも1時間くらい歩いてるよ。もうすぐジャカランタの木に花が咲きそうや。」と楽しみな様子の岡田さん。港区にある八幡屋公園に毎日出かけ、季節ごとの植物などを楽しみながらウォーキングをしています。

岡田さん、これからも元気に頑張ってください。

ウォーキングやゲートボール、地域活動と、精力的に活動しています

港区の田中・夕風支部で運営委員をしている岡田俊夫さん。生協の活動にも積極的に参加されています。岡田さんの健康法はなんと「でも毎日欠かさず行っているウォーキングです(すごい!)」。

その他にも週に1回子どもたちの下校を見守る「見守り隊」に参加したり、先日は健康づくり委員会主催の鶴見緑地ウォーキングでカメラマンを買って出るなど、とても精力的に活動をされています。来年は90歳を迎える岡田さん、これからも元気に頑張ってください。

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

能勢の妙見さんは 波瀾万丈

後編

がもう健の)次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第39回 日記

「光秀の三日天下に、どんな経緯で参加したのか知りたいわ」

「名前を変えて秀吉の手を逃れ、その後家康に旧領を与えられるまでの三十年間のドラマも知りたね。しかも返り咲いただけに止まらず、能勢に日蓮宗の一大拠点をつくり、その中に私有の妙見堂をひらき、その後『能勢の妙見さん』として世に知られるまでの、波瀾万丈の歴史を、歴史小説として書きたいものだ」

「もうあるんじゃないの」「二番煎じか」

奥の院バス停横に、町立東中学校の石垣がみえるが、能勢頼次以来の能勢氏の居館跡である。バス通りから東中学校正門前の道を入っていくと、無漏山真如寺がある。頼次が建立した寺であるが、日蓮上人の分骨も行なわれ「関西の見延」と呼ば

れるようになった。真如寺の梵鐘には「元応元(一三一九)年」の銘がある。大坂の陣の際に、金属供出により徴発され、夏の陣後、淀川に捨てられていたものを頼次が拾って持ち帰り、能勢の布留大明神に奉納したが、その後、神仏分離のため真如寺に移された。鐘には、真言陀羅尼を二十九首も漢字と梵字で記した珍しいものである。山の麓の清普寺には、初代能勢頼次から代々の当主の墓が三方に並んでいる。

「認知症のお兄さんはデイサービスに元気に行っておられる」「三年間無遅刻無欠席でがんばっているけど、三日に一度は行かないと言いつつ」「なんで……」「中身と意義を説明すると『いつものとこか』と安心して……」「昨日のことを忘れているのね」「またね」

—おおさか総がかり集会— 5・3 輝け憲法! 平和といのちと人権を!



参加者感想

昨年から医療生協の班会に参加するようになり、組合員の知り合いがたくさんできました。今回声をかけられて初めて、憲法集会に参加しました。

たくさんの方が扇町公園に来ていること、平和を

願う人が参加していることに感動しました。頑張ってパレードにも参加しました。

最後まで参加出来て、爽快感を味わえたことに喜びを感じました。

天下茶屋支部 森脇義一

西成からもたくさん参加していました。集会後に大阪きづがわ医療福祉生協の組合員・職員と一緒にパレードに参加し、「憲法守れ!」と元気よく唱和しました。

参加者全員で「9条改憲NO!」を掲げて、アピールできてよかったと思います。

戦争はしない、武器を持たないと約束した憲法9条のもと、平和が続き、老若男女、人間らしく生きていける事を保障するため、憲法を守れの3000万人署名に託してその思いを示したいと思います。

中支部 河村勝代

75歳以上の医療費原則2割負担に反対!

小林支部では毎月の運営委員会の1時間前に集合して署名行動をしています。運営委員会でも「負担が倍になるのは本当に困る」「年寄りには長生きするないうことやな……」などの思いを出しながら、多くの人にこのことを知らせないといけないねと取り組んできました。

先日の新聞記事に低所得者の保険料の滞納が毎年20万人以上、滞納が続いて短期保険証に切り替えられた人も2万人を超え、さらには差し押さえも増えている

と載っていました。しかし、財務省は4月末の審議会で社会保障費の削減に向けた案を示し、早期の2割負担化を求めています。

病気になったときに誰もが安心して医療機関に受診できるようにするのが国の仕事のはずです。高齢者のいのちと健康をおびやかす75才以上の医療費原則2割化に反対する運動をひきつづきひろげていきましょう。



被災地に思いをよせて、
いも煮会を開催しています

大正区 ●

毎回好評のいも煮会

4月28日(日)たいしょう生協診療所一階で、いも煮会を開催し、100人近くの方が前日から仕込みをした料理を楽しみました。

震災支援で味わった「いも煮」を提供して、震災の被害がいまだに続いている被災地に思いをつなげようと始めました。

この日は、日曜健診があり、食事をとらないで受診された方に食べていただけるようにも考えています。

新しく組合員になられた親子連れの方にもお越しいただきました。

毎回、誘いあって
たくさんの人に
参加いただけてます



ご近所でお話をする、港区が実家で家族組合員でしたので、新たに大正で加入してもらい、積み立てもして頂いています。

毎回好評で、お誘いあって多くの方がお越し頂いています。



みんな
の
ひろば

港区 ●

春のウォーキング

港エリアの春のウォーキング、今年は鶴見緑地公園に行ってきました。参加者は30人。現地に到着し、まずは準備体操、水分補給をしていざウォーキング。

公園内は色とりどりの花が咲き緑に囲まれ、中でも『風車の丘』はネモフィラ(青色の小さな花)と黄色のチューリップの2色が一面に広がっており、それをバックに映る風車がとても綺麗でした。

色とりどりのお花！
とってもきれいです



お昼前に一旦解散し、その後はお友達とお弁当、咲くやこの花館、近くの温泉などそれぞれ一日を満喫しました。

春の鶴見緑地公園は
ウォーキングに最適です!!

大人も子どもも
一緒になって
いただきます



こども食堂は食事だけでなく、
地域の交流の場にもなっています

西成区 ●

潮路支部「映画班会」

毎月第3木曜日、午後1時30分～、映画班会を開催しています。

場所は、潮路地域の組合員さんのお宅をお借りしています。この場所はハンコ屋をさせているので、入り口に班会案内ビラを貼らせて頂いています。

昨年、たまたま通りかかった人が、映画班会



映画を観る前は
あいうべ体操です

に参加して頂き、毎月来てくれるようになりました。

映画はおなじみの寅さんです。人情味あふれる物語、人物、いつも映画が終わった後は、温かい気持ちになります。

映画の前には、恒例のあいうべ体操も行っています。お茶菓子もあり、潮路支部の大切な班会となっています。

班会参加ご希望の方は、組合員活動部まで

06-6658-7400

浪速区 ●

こども食堂

こども食堂は「地域交流センター なにわ晴ればれ(生協会館)」で、毎月第3土曜日に行っています。食材の一部は、地域の皆様からの差し入れや、おおさかパルコフードバンク等からご提供頂いています。

定番のメニューは、やはりカレーライス。こどもたちも大好きです。

5月18日(土)の参加は大人・こどもみんなで22人。この日は差し入れて頂いた新鮮な新玉ねぎや人参がたっぷり溶け込んだカレーライスになりました。

みなさん心待ちにしてくださっていますし、開催前には会場周辺に案内チラシを配布して、広く知って頂けるようにしています。

お昼12時から2時まで開いています。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ誘いあってお越しください。



次回
開催

日時 6月15日(土) 12:00~14:00

場所 地域交流センター なにわ晴ればれ

参加費 大人 300円
子ども 無料

毎月開催「映画班会」
どなたでも気軽に参加ください

知って
得する

病態にあった

降圧剤の選択と家庭血圧

後編

前回は血圧のお薬についての注意点を
お話させていただきました。今回は血圧測定
等についての注意点についてお話します。

「診察に来たときに血圧測定をすると高くなる」とよく耳にしませんか。私は診察室での血圧だけを基準にせず、家庭での血圧を重視します。

大抵の方は家庭血圧より診療所で測定した血圧の方が5～10mmHg高いのが普通です。目標は通常、診療所血圧で140/90以下、家庭血圧値では135/85以下です。問題は家庭での血圧はいつ測ればよいかということですが、起床直後はさせて排尿後、朝食前に測定することを勧める意見が有力です。又その際何回も測るのはおすすめてできません。せいぜ



い2回までで低いほうの血圧を記録しましょう。職場での高血圧が顕著な場合には職場での血圧も時々チェックします。

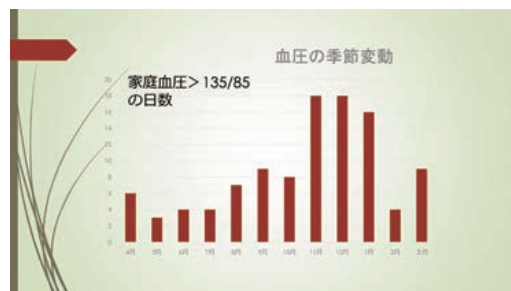
「一度薬を飲み始めたなら一生飲み続けなければいけないから」とどうしても服薬開始に踏み切れない方がおられます。えてして食事や運動習慣のついていない方が目立ちます。

米国で行われた高血圧予防食をはじめとした世界中の臨床研究をみても血圧に対する非薬物療法の意義はほぼ確立していて、有酸素運動、減量、減塩、節酒、そして禁煙などで降圧効果がみとめられていますが、全てを新規に始めてから3月くらい続けたとしてせいぜいその効果は20～30mmHg程度です。

頑張れば頑張るほど効果が出ていずれば正常血圧になるという夢を見ているとしか思えない方もおられます。ですから170も190もある方が薬なしで140以下になることは大変難しいと

(グラフ参照)。

そういう意味でも家庭血圧(厳密には診察室外血圧)の測定と記録は大変重要です。前回と今回のお話を踏まえてより良い病気との付き合いをしていただければと思います。



みなと生協診療所 所長 倉澤 高志

おたよりコーナー



■ まちがいさがしに初めて応募します。母・娘2人の3人がかりで頑張りました。ほのぼのいい時間になりました。「みらい」のポスト投かん、毎月ご苦勞さまで。ありがと。

大正区 出口 いづみさん

■ 1歳3ヶ月の娘がついに一歩踏み出せるようになった。暖かくなって一緒に散歩したいです。

西成区 奥 美香さん

■ 楽しみの間違い探し、届いて直ぐにしました。今月から健康チャレンジに参加して歩くのを頑張つて見ようと思います。

みほりんさん

■ 母が亡くなって2年。私の独り言を聞いてくれる人が無くなった。そう思っていたのにフツとああ「おたよりコーナー」があったんだ。「私の独り言」が言える素敵な場所です。

港区 名無しの権兵衛さん

■ 今年1月より歯科診療所にお世話になっております。先生も看護師もやさしくとても親切です。毎回気軽に通わせていただいております。

大正区 岡本 清美さん

■ この春、双子の子供たちが中学に入学しました。とても小さく生まれた2人が大きくなり大人への階段を1歩1歩確実に登っていくことをうれしく感じています。一方寂しくもなるのかな。それも楽しみにしています。

西成区 パンダさん

■ 今回のまちがいさがしは、頭がさえたのか

カントンにみつかりました。最近なかなか当選しませんのでよろしく願います。

港区 山本 愛子さん

■ 福島県の牛飼いの絵本を読んでもたくなりしました。

大正区 平野 知子さん

■ この度は、健康寿命「フレイル予防」について勉強させて頂きました。いかにして元気な身体で生きていくのか?のヒントを見た気がします。今後もしよろしく願っています。

浪速区 内川 洋子さん

■ 4月1日に新しく元号「令和」と発表されました。平成30年間色々ありました。新しい年を迎えて戦争のない平和な年になると思います。4月8日にデイケア室より近くの公園にリフト車でまいりました。桜の花も満開で楽しいひとときを過ごしました。ありがとございます。

西成区 岡本 康榮さん

■ 私はまだ入院中です。家事をしないで楽しんでます。おにぎり冷凍した事ありません。おめでとございます。早速投稿よませて戴きました。感動致しました。ありがとございました。

西成区 岡本 康榮さん

■ 自宅近くに老舗のうどん店のセントラルキッチン工場があります。お出汁のかつおと昆布の香りが春風にのって、毎朝ホッとしています。

西成区 北 裕子さん

■ 自宅近くに老舗のうどん店のセントラルキッチン工場があります。お出汁のかつおと昆布の香りが春風にのって、毎朝ホッとしています。

港区 白浜 優子さん

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ヶ所

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、
今号の記事への感想やご意見、近況
などをお書き添えください。

4月号の応募総数63名で
正解者61名でした。



4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、お越しください。

職員募集

- 看護師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 歯科衛生士
- ケアマネジャー
- 介護福祉士
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 訪問介護サービス提供者
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 運動補助スタッフ

● 求人詳細は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



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

6月末日 必着