

おあさがまるごと

健康チャレンジ 2019 申込締め切り迫る!

楽しく参加して健康習慣を見直すきっかけにしましょう!

健康チャレンジは、より健康な生活習慣を身につけるために、設定されたコースから好きなものを選んでとりくみます。友人・職場・家族などグループでエントリーして、10月～11月の実践状況を記録し、結果を報告します。ホームページからも申込ができます。締め切りは9月20日まで! 家族ぐるみ地域ぐるみで取り組みましょう。



お問い合わせ

きづがわ本部 TEL.06-4394-8500
<https://health-challenge.jp/osaka-coop/>



原水爆禁止2019年世界大会 IN 長崎 3名職員参加!!

8月7日～9日



広島と長崎への原爆投下から74年の夏を迎えました。原水爆禁止日本協議会が主催で原水爆禁止世界大会が広島、長崎で開催されました。

今年は、大阪きづがわ医療福祉生協より3名の職員を長崎で行われた世界大会へ派遣できました。派遣に向けてたくさんのかんぱを組合員・職員より頂きました。ご協力ありがとうございました。

来年の2020年は、被爆75年の節目となります。その意

味でも今年は、来年へ被爆者の思い(生きているうちに核兵器のない世界の実現を)を引き継ぐ大切な世界大会でもあります。そして、2017年にできた核兵器禁止条約への各国々の批准を広げるための運動を地域で広めていくことに大阪きづがわ医療福祉生協も賛同し、核兵器のない世界実現にむけて発信していきます。

今回は、参加した職員の感想をご覧頂き、是非、核兵器廃絶にむけてともに行動していきましょう!

核兵器禁止条約=2017年7月7日、歴史上初めて核兵器を法的に禁止する条約ができました。被爆者や市民の声を力に条約ができました。いま70か国が調印、23か国が批准しています。アメリカなどの核保有国や日本はこの条約に反対しています。

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 43

乳幼児アトピー・ぜん息相談

大阪市保健所では、乳幼児期のアトピー性皮膚炎やぜん息等に関する正しい知識の普及や、保護者の方の悩みや不安を解消するために、就学前のお子さんを対象として「乳幼児アトピー・ぜん息相談」を実施しています。



申し込み
手続きなど
詳しくは

「乳幼児アトピー・ぜん息相談のご案内(大阪市サイト)」をご覧ください。
<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000007720.html>

内容 医師の診察と相談
個別相談(保健師・栄養士)

※希望される方は専門医師・保健師・栄養士の講話をお聞きいただくこともできます。

会場 各区保健福祉センター

対象者 アトピー性皮膚炎やぜん息等について医師・保健師・栄養士に相談したい、就学前のお子さん

申し込みできる人

対象となるお子さんの保護者の方

利用料
無料

理事会報告

第2回 理事会

日時 2019年7月20日[土]午後3時～5時30分

場所 本部

出席 理事 25名/29名中 監事 1名/3名中

常務理事会議事 主項目

- ①総代会結果 構成 実出席245名 書面出席33名 欠席5名
港エリア 実出席75名 書面出席12名 欠席3名
大正エリア 実出席70名 書面出席18名 欠席2名
西成エリア 実出席67名 書面出席 3名
参加数 理事監事30名 来賓13名 総代212名 役員(候補)6名
- ②医師・歯科医師確保に向けて
- ③震災支援・防災の取り組み
- ④熱中症訪問について
- ⑤新規事業の状況 みなとエリア・解体工事が進行

常務理事会 報告・協議・決定事項

- ①医療・介護安全の取り組み
- ②2019年度 全国四課題目標
- 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ライフデザインノート「最後までいびらなく」の活用について
- ⑥新旧役員交流会の開催の件

第2回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:6月度の事業活動報告
- 2号議案:2019年度 組合員交流集会の開催について
- 3号議案:役員報酬について
- 4号議案:各エリア役員承認
- 5号議案:1件100万円以上の物品購入
- 6号議案:介護実務者研修受講奨学金貸与申請の件

各報告承認事項について

次回 常務理事会 8月14日[水]

理事会 8月17日[土] 難波学習センター/新旧役員交流会

組合員
だより

毎年、診療所の近所の小学校で行われている盆踊り。みなと生協診療所はいつも救護係として参加しています。会場にいると見知らぬ顔がチラホラと、時間が経つにつれてその数はどんどん増えていきます。

「何してるん、何か買ったろか?」「ほら踊りに行くで!」と皆さん声をかけてくれます。当日は幸いにも救護係としての番はなく、ただただお祭りを楽しむことが出来ました。

診療所の看護師さんも参加して恐らく一番ノリノリで踊っていました(笑)。また来年も参加出来ればと思います。

港エリア 事務 田路耕平



089
今月の
いちまい



私の健康法(岸本 栄子さん 82歳)

●メタボ以外はいたって健康!!



毎日、楽しくやっています!

「土曜日は孫が二人遊びに来るから、土曜日はうちはあかんで!」と。孫が来ると、いつも近くのたこ焼き屋さんを連れて、たこ焼きを買って行っています。

毎年健康診断を受けているのですが、メタボのほかはどのも悪いところはないので、先生に「メタボのほかはどか?」と聞くと「メタボが一番悪いです。」と言われるそうです。「おやつはやめられへんねん。テレビを見ながら食べるのが習慣になって!」と顔を隠してクスツと笑います。

「いつもしっかりテレビを見ていて、テレビでゆうとつたけどあれはどうなってるの?」これはどうなってるの?」と健康保険のことや、介護保険料のことなど質問して、担当

母さんです。

支部の昼食会にも毎回参加され、そこで出るプラごみも普通ごみも家が近いからと言ってみんな持って帰って下さいます。

孫の世話や仲間との交流 毎日楽しく暮らしています

「職員を困らせています。毎日、雨の日以外は、昭和山へ登って、ラジオ体操を地域の人と一緒にしています。午前中にもう七〇〇〇歩以上歩いていて、「もうこんだけ歩いたでえ」と、運営委員会の時に歩数計を見せてくれます。

また月1回開催しているハイキングにも参加されていて、みんながへとへとになるような所でも意外と平気で、足の痛みもないようです。

仲間との交わり、お孫さんのお世話、また今まで働いていた職場の仲間との交流もあり、月一回は食事会もあるように、気軽に出かけられます。またバスツアーも楽しみにしておられて、健康クラブが開催するバスツアーには、ほとんど参加したそうです。

原水爆禁止世界大会に参加して

たいしょう生協歯科 川口 南々帆

初めて原水爆禁止世界大会に参加して、いろいろな方の貴重なお話や活動報告を聞くことができ、とても勉強になった3日間でした。

二日目、私は分科会「憲法9条を守り、非核平和の日本を」に行きました。その分科会では非核平和の日本を実現するため、各地で取り組んでいる活動や親が被爆した方のお話を聞くことができました。

被爆者の方は被爆体験を話すことも辛く、思い出したくないことを身を削って話して下さり、私たち若者達に平和の種を蒔いてくださっている事を感じ、本当に、被爆者の方が生きてい間に核兵器がない世界になってほしいと思いました。



西成民主診療所デイクア 二星 和人

今回、原水爆禁止世界大会に初めて参加させて頂きました。実際に原爆の被害に遭われた方のお話を聞かせて頂いたり、分科会の被爆遺跡めぐりで、ガイドの人のお話を聞きながら、いろいろな場所に案内して頂きました。

私が行った山里小学校は、爆心地から約600m離れた場所にあり、被害も多く出ました。今では、原爆資料館などがあって、原爆の事が学べる場所になっています。

後は、お話を聞いて放射線によって、無傷の人であっても多くの方が亡くなったり、生き延びた人でも、時がたつにつれて、白血病やガンなど様々な病気を引き起こしたりと、たくさんの方が苦しんでこられたんだと聞くと、胸が痛む思いです。

こうしたお話を聞くと、核兵器はなくさないといけないと思います。長崎の方が言っていたように「長崎を最後の被爆国に」の言葉がまさしくそうだと思うし、そのようにしなくては、いけないと思います。



ヘルパーステーションみなと 杉山 悦代

核兵器と原発」というテーマの討論会に参加してきました。

「核兵器も原発も原理は同じだが、核兵器禁止条約は原発を禁止していない」福島事故も終結しておらず、未だに危険な放射能漏れの状態なのに?

私からの質問で「日本の海岸沿いにある原発54基、全てを廃炉にするとしたらかかる年月は?金額は?安全は?」の問いに答えてもらいました。イギリスでの試算では、事故のない原発を1基廃炉にするのに40年ぐらいかかり、金額は20兆円以上かかるとか...福島の場合は最低でも80兆円以上かかるだろうということ(年月や安全は全く不明)

地球という惑星に同じく生活していくのなら、皆が他人事ではないのです。未来のことを考えて行動していく必要があると思います。

皆さんから預かった千羽鶴を献鶴台へ納めました。



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
- 大阪きつ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

光悦と家康でつくれた芸術村

前編

がもう健の)次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第42回 日記

光悦寺という寺名で明らかなお寺、ここは本阿弥光悦ゆかりの寺である。

本阿弥光悦(永禄一寛永十四年)一五五八(一六三七)は安土桃山時代・江戸初期の工芸家で、刀剣の研磨鑑定を業とする家に生まれたが、十六世紀後半から十七世紀前半におよぶその活躍は、絵画・工芸・書・ときわめて広範囲にわたる。茶の湯、作庭にもすぐれ、書道は近衛流から出て光悦流を興し、松花堂昭乗、近衛信伊とともに寛永の三筆と称された。また、角倉素庵と協力して古典を刊行、「嵯峨本」といわれる。

この光悦が徳川家康から洛北鷹が峰の地を与えられたのは元和元年(一六一五)、大坂の陣直後のことである。

京の町を一望できる鷹が峰の景勝地に光悦一族をひきいて移り住み、理想的な芸術家の集落をいとなんだ。邸を構えた者には、豪商茶屋四郎次郎もいたし、筆屋とか大工などの職人もおり、尾形光琳や乾山たちの祖父宗柏も含まれていた。光悦はみずからの天分を發揮する仕事を行なうと同時に、茶を楽しむ寺を開いて法華信仰もたえまなくつづけた。

この集落はわが国では例を見ない芸術家たちの集団生活であり、文化史上に果たした意義は大きかった。

光悦寺は、この集落に設けられた本阿弥家先祖の位牌所を日蓮宗の寺院にしたものであり、同家の菩提所ともなっている。

震災支援報告

宮城県 山元町

日時 2019年7月19日(金)～20日(土)

行き先 宮城県 山元町・坂元

参加者 妹尾ルミ子(西成)・山口初美(大正)

沼田貴子(みなと) 計3名

日程 7月19日(金)

17時00分 関西空港集合

18時25分 関西空港発(出発遅れ)↓

仙台空港

19時45分 仙台空港着 ↓ レンタカー ↓

7月20日(土)

8時30分 しばた協同クリニック、

デイサービスセンター見学

山元町視察 坂元おもだか館着

10時00分

健康サロン 健康チェック

(血圧・体脂肪・身長・体重・

尿チエック)・体操・脳トレ

ゲーム・歌体操(県南医療生協

渡辺さん)

12時00分 昼食(参加スタッフ・利用者の

方達と地元弁当・(利用者さん

手作りの)イチゴスムージー

をいただく)

13時00分 若林区 荒浜小学校、閉上、

小塚原 老人施設 視察

17時55分

仙台空港 ↓ 伊丹空港



坂元「笑み班」班会議



7月19日、20日宮城県震災支援に参加させていただきました。

19日夜にレインボーハウスに到着し、打ち合わせ後に震災当時の写真集を見せさせていただきました。

20日県南医療生協の方としばた協同クリニックで合流し診療所やデイサービスのフロアの見学をさせていただきました。次に旧中浜小学校、旧山下駅、新山下駅へ案内してもらい津波が引いた後の写真や東日本大震災慰霊碑を見ました。



荒浜地区にて

復興住宅の近くに建てられた山元町防災拠点・坂元地域交流センター「ふるさとおもだか館」に健康長寿坂元ほほえみ会(坂元笑み班)の皆さんが集まってくれていました。

尿検査、体脂肪率、血圧などの健康チェックを行い、そのあとに円になり自己紹介をして脳トレや体操などを取り入れたレクレーションをしました。

坂元笑み班の皆さんや県南医療生協の方が普段している体操などを取り入れたレクレーション

移動日はそれぞれ参加者が初対面で緊張しましたが、妹尾さんがヘルパーステーション、山口さんが通所リハビリ、沼田が看護師と違う職種ということでバランスをとって協力的に行動できました。みやぎ県南医療生協集会所のレインボーハウスは2階建ての1軒の民家でもとても過ごしやすかったです。

20日レンタカーにて県南医療生協渡辺さんの運転で誘導して頂き山元町の津波被害で8年が経過した住宅が建設されている住宅地から住宅が建設出来ない更地になっている場所など視察させて頂きました。山元町は町の4割が被害に



荒浜地区にて

あい駅が流され、トイレだけ残さず残ったのことでそちらも視察させて頂きました。今は慰霊碑

この7月、あの震災から8年経った宮城県に行かせて頂きました。地元宮城の医療生協の理事さんのご案内で山元町へ行きました。

向から移動中、見晴らしの良い景色が広がっていました。この見晴らしの良い景色は、本来、その場所に2200棟以上の民家があり、そばにはJR常磐線が通っていました。その場所には、津波で亡くなられた637名の名前と年齢が刻まれた石碑がありました。そして、竹の子をモチーフにしたオブジェが建っていました。(竹の子のように未来にむけてどんどん成長してゆくという思いが込められているそうです。)

石碑の名前を見ると、家族であったと思われる同じ苗字6名がありました。その中に、2歳と書かれた子どもがありました。あの時、あの瞬間迫ってくる恐怖の中、きっと母親はわが子を守りたかったと思います。子どもだけでも助けたかったと思います。しかし、高さ14メートルの津波が無情にもあつげなくすべての命を奪ってしまいました。もし自分の家族だったら、もし自分の子どもだったら、そう考えると恐ろしくて身体が震え、涙がこみ上げてきました。

その後、津波被害のあった老人施設へ見学に行

たいしょう生協診療所通所リハビリセンター 山口初美

なども教えて頂き、一緒にさせて頂きました。皆さん笑顔で参加してくださり「楽しかった」との声が聞いて嬉しかったです。

お昼に地元で採れた食材だけを使ったお弁当を出して頂き、震災当時の様子や今の生活、震災前との違いなどのお話を涙ながらに聞かせて頂きました。

荒浜小学校、閉上近くの老健施設を案内して頂きました。荒浜小学校は震災遺構として整備された皆さんの人が訪れていました。

当日の避難の様子を空から撮った写真や小学校の周りの様子や避難所の様子、震災前の街の模型などが展示されていました。海に近い場所は居住禁止区域になっていて壮大な土地が広がっていました。閉上近くの老健施設は震災当時のまま残されており、津波の恐ろしさを感じました。

今回初めて震災支援に参加させて頂いた皆さんと人のつながり、行動することの大切さをあらためて学ぶことができました。

あたたかく迎えて頂き、交流・学びの場を作っていたいただいた県南医療生協の皆さん、山元町の皆さんありがとうございました。

みなと生協診療所 沼田貴子

が建てられ山下駅は違う場所に新しく駅が出来ていました。

健康サロンでは利用者の方は15名でした。ご挨拶させて頂き、妹尾さん、山口さんは体操、沼田は脳トレクイズをさせて頂きました。皆さんイキイキとされていて積極的に参加してもらえました。体操では3の倍数で手をたたくという頭を使って体を動かすことなどとても盛り上がりました。最後に県南医療生協渡辺さんのギターの伴奏で歌のしおりの中にある曲をリクエス

トしてもらい、みんなで合唱をしました。みなさんよく声を出し楽しんでおられました。とてもよい思い出になりました。

短い時間でしたが、渡辺さん、児玉理事をはじめとする方々とふれあうことができ逆パワーを頂いた様な気がします。感謝申し上げます。今後何かできることがあれば活かしていきたいと思えます。

ヘルパーステーションわかば 妹尾ルミ子

きました。雑草が生い茂りドアも窓も全て無くなり、カーテンもぼろぼろにちぎれ、屋内は枯葉やゴミが散乱しあちこちに大きなクモの巣がはっていました。お化け屋敷のようななんともいえない不気味な光景でした。8年も経ったのにあえてそのままにしているのは何か伝えたいことがあるのかなと思いました。

現地の理事さんのお話では、施設庁のთვისの判断で入所者も職員も全員避難して、一人も犠牲者を出さなかった所と反対に避難が間に合わずたくさんの犠牲者をだした所があったそうです。改めて、日頃の災害訓練の大切さがわかり、考えさせられました。

今回被災地の人と触れ合う中で、再建にむけて一生懸命頑張っている姿に、私はとても励まされました。一生懸命伝えてくれた現地の人や理事さんに感謝申し上げます。また、こういう被災地訪問の機会を与えて頂きました。



シリーズ
医福食住
みらいの
これが医療福祉生協の魅力

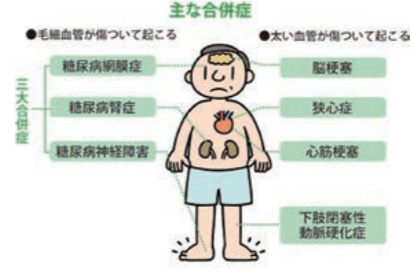
糖尿病って怖い病気？

様々な病気を合併します

HbA1cについて

ほとんどの糖尿病患者さん、そして医師も「糖尿病の治療はHbA1cを下げるのだ」と思っています。HbA1cを下げることは糖尿病の治療ではなく、合併症を予防することが糖尿病の治療です。多くの患者さんは「HbA1cが高い(例えば10%以上)と危ない、合併症が起る」。一方「HbA1cが低い(例えば6.0%未満だと)安心、合併症は起きない」と言われるでしょう。

ここで言う合併症とはなんのでしょうか？代表的なものとしては、神経障害・網膜症・腎症・下肢壊死・脳卒中・狭心症・腎臓・&えのき(壊死・脳卒中・狭心症)と覚えます。これらの合併症はすべて血管の問題で起こります。動脈硬化の問題といってもいいでしょう。糖尿病は無自覚のうちに動脈硬化を進めるの



で、恐れられてる病気なのです。残念ながら進行してしまつた動脈硬化を改善させる治療はありません。(進行を遅らせる治療は数多くあります。)ですので、自覚症状がないからといって放置していると、動脈硬化が深刻な状態になっており、病気のデパートと言われてしまうほど全身の病気がだらけになってしまうのです。

糖尿病治療の真の目標はHbA1cを下げるのではなく、合併症(動脈硬化)を予防することです。動脈硬化の原因としては、糖尿病以外にもタバコやコレステロールが高くなるような肥満症もありますので、HbA1cが低いからと言って安心してはいけな

いのです。

とはいえ、HbA1cが高い人は下げなくてはなりません。どこまで下げればいいのか？医師によって数値目標が違うと疑問に思ったことがある人もいないでしょうか？

これは2013年にHbA1cの目標値が改定されたことが背景にあります。熊本宣言と言われており、熊本で開催された第56回日本糖尿病学会大会にて決定された目標です。それまではHbA1cは下げれば下げるほどいいと言われていました。なので、糖尿病の患者さんは皆HbA1c 6.0%未満になるように薬がたくさん使われていました。

その結果がどうなったかというと、低血糖(血糖値が下がり過ぎた状態。冷や汗や動悸がでて、最悪の場合は意識を失って死亡します)を起こす患者が非常にたくさん出てしまいました。HbA1cの数値がよくなっている

血糖値の目標値

目標	血糖正常化を 目指す際の目標	合併症予防 のための目標	治療効果が 困難な際の目標
HbA1c%	6.0未満	7.0未満	8.0未満

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

第56回 日本糖尿病学会 熊本宣言 2013

今回は糖尿病の治療の基本である運動と食事について解説していきます。

おたよりコーナー

■間違ひ探し始めて1年経ちました！図書カード3枚持っています。

■最近のまちがいさがしはなかなか見つからず、1日持ち越して考えたりしていました。ですが今回はすらすらと見つかり、とっても気持ちいい！ストレス解消になりました！

■二人目を妊娠中ですが予定日が上の子と同じ誕生日で驚きました。上の子より早く産まれるのか今から楽しみです。

■ポストに投函されていて何気なく読んでいたら、このコーナーがあったのでチャレンジしてみました。7ヶ月になる子供が居るので、虫歯についての記事が参考になりました！これからもチェックしてみようと思います。

■ヘリコプターの音が屋根の上にはびびっていたサミットが終わり、きつい雨の晴れ間、えがおとみらいがポストに「あつ」と声を出してさつそく眼鏡をかけて挑戦。楽しくできたので、そのまま投稿します。いつもえがおとみらいを手にする感謝の心でいっぱいになります。ありがとうございます。

■年金生活をしている高齢者にとって医療2割負担はとても厳しいものです。負担増反対を勝ちとつて下さい。

■八月五日で72才になります。毎日主人の病気の為にがんばっています。毎日食事の事で頭が痛い。病気になるって7年になり、私がいんどいですよ。主人の年は八十才です。これからも私はがんばります。

■ビックリ史跡巡り日記、楽しくよませてもらっています。大阪近くの寺の話ですので一度拝観してみたくあります。

■孫がとっても喜びます。有りがとうございませう。500円より当った事がうれしいと、おばあちゃんもうれしいです。

■4月の岡山大学病院での心臓の手術入院をへて、やっと普通の生活ができるようになりました。まだ簡単な胸のギプスはしていますが一般生活が出来る嬉しさでいっぱいです。前から比べると息苦しさが無く気持ちも爽やかです。やっぱり健康が一番です。

■「子どもの虫歯を防ぐために」は、乳幼児を育てておられる方には、是非お読みになればいいなと思います。

■「いよいよ盆踊りのシーズンになって来まし

まちがいは7

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。

7月号の応募総数75名で正解者72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。

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

※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)

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)
- 事務員
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 運動トレーナー

● 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

● 申し込みは9月末日 必着