



子ども食堂

大阪きづがわ医療福祉生協が行う子ども食堂も5か所になりました。おさかパルコープさんはじめ関係者から食材提供を受け、運営も多くのボランティアさんに支えられて続けています。こどもの居場所づくりから始まり、地域の方が誰でも集える『場所』になっています。周りの方にも是非お知らせ下さい。



浪速 子ども食堂

毎月第3土曜日正午から2時まで、地域交流センターにわ晴ればれにて子ども食堂が行われています。

お野菜満載の美味しいカレーは、子どもたちに大人気。地域の交流の場にもなっています。毎回来られている年配の方は、ゆったりした時

間を過ごしていると喜んでおられました。

●参加費用は、大人300円、子ども無料です。次回は、10月19日です。お誘いあわせのうえご参加ください。



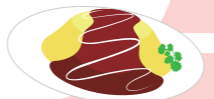
大正 つるまち子供いこいの場

地域のお母さんたちが日頃から子どもたちの抱える問題に接し、「なんとかしてあげたい」の思いから「つるまち子供いこいの場」(子ども食堂)は始まりました。

小学校にもお知らせに行き、社会福祉協議会の協力も得ながら組合員さんのお宅で開催さ

れました。子ども食堂をするにあたり、お母さんたちにとって組合員さんの理解と協力は大きな支えです。

これからも地域の方の理解と協力を広げながら、子どもと大人と一緒に集える居場所に発展していければいいと思います。



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) ・ながほり通り診療所・西成民主診療所
TEL.06-6571-5594 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 44

2020 ニューイヤーコンサート

主催/大阪府生活協同組合連合会 後援/大阪府

2020年1月19日(日)

開場10:00/開演11:00/終演13:00 (予定)

会場 NHK大阪ホール
大阪市中央区大手前4-1-20 ☎06-6937-6000

指揮 関谷 弘志

管弦楽 日本センチュリー交響楽団

料金 一律 2,300円

参加対象 生協組合員とその家族
4才以上 (3才以下のお子様は入場できません)

申込方法 下記まで直接ご連絡下さい。
TEL06-4394-8500 (本部事務局/竹内)
大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

申込メ切日 2019年11月15日(金)

※申し込み多数の場合は抽選になります。

プログラム(予定)

オープニング

シュトラウス2世:春の声

楽器紹介

オーケストラの仲間たち

リクエスト①生誕250年 ベートーヴェン

ベートーヴェン:「アテネの廃墟」〜トルコ行進曲
宮川彬良 編:シンフォニック・マンボNo.5

休憩 20分

フィギュア・スケートの音楽

ロッシェニ:歌劇「ウィリアム・テル」序曲〜スイス軍の行進

ディズニー映画の音楽

「アナと雪の女王」より Let it go

「アラジン」メドレー

みんなで歌いましょう

米津玄師:パプリカ NHK2020年応援ソング

新春コンサートのお約束

シュトラウス2世:美しき青きドナウ

理事会報告

第3回 理事会

日時 2019年8月17日[土]午後3時~4時55分

場所 難波市民学習センター

出席 理事 26名/29名中 監事 3名/3名中

常務会議事 主項目

- ①第一四半期の事業結果
- ②10月消費税増税に伴い導入された介護職員処遇改善の計画
- ③医師・歯科医師確保に向けて(常勤・非常勤)
- ④震災支援・防災の取り組み
- ⑤2019年度職員のストレスチェックの実施
- ⑥熱中症訪問について
- ⑦秋の強化月間の取り組み

常務理事会 報告・協議・決定事項

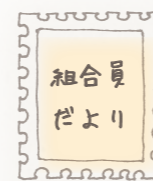
- ①医療・介護安全の取り組み
- ②2019年度全国四課題目標(支部総会での目標設定と総代会議案)
- ③法人運営に関して
- ④医療福祉生協連・民医連・法人共通
- ⑤大阪きづがわ医療福祉生協の組織を最大限いかした職員の確保及び育成
- ⑥新旧役員交流会の開催の件

第3回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:7月の事業活動報告
- 2号議案:1件100万円以上の物品購入

各報告承認事項について

- 次回 拡大常務理事会 9月18日[水] 午後3時30分~
- 理事会 9月21日[土] 午後3時~



オリックスパファローズ主催の「舞洲子ども食堂」は、オリックスファンの僕にとっても童心に帰ることができた素敵な企画でした。これから活躍が期待される1年目ルーキーの選手達が勢ぞろいで、カレーを食べたりお話をしたりと、楽しい時間があっという間に過ぎていきました。

また、普段は別グループの子どもたちが、この企画をきっかけに仲良くなっていく姿がとても微笑ましかったです。食事だけでなく、体験を共有していくことも大事だと思いました。

因みに写っている選手は左から頓宮選手、荒西投手、左澤投手、富山投手、漆原投手、太田選手、宜保選手です!この機会に覚えてね! 組合員活動部 姉川駿一



090
今月の
いちまい



私の健康法(児玉 恵子さん 70歳)

●毎日欠かさず血圧チェック!!

「おはよう」といつも元気なあいさつ! 児玉さんを診療所で見ない日はありません。決して体がすぐく悪いというわけがなく、出来るだけ毎日を動かすように診療所の4階で運動に取り組んでいます。

膝に痛みがある児玉さんは以前までは痛み止めを飲んでいましたが、それを止めて出来るだけ運動することを心がけるようになりました。スクエアステップや体操班会などにも積極的に参加しています。また、診療所だけでなく港区の『生活と健康を守る会』での活動も10年以上に渡って続けています。班会などでは、いつもみんなを笑わせています。最近では磯路支部の運営委員にも誘われ、誕生日訪問や熱中症訪問、昼食会などでも大活躍です。

孫が結婚するのが見たい
それまで長生き出来るかな?

「何かなく? あんまり長生きも出来ひんやろな」と

健康で気をつけていること

「何かを聞くと毎日の血圧測定を必ず行っているのと。朝2回夜1回毎日欠かさず測っていて、食事でも炭水化物や脂肪の多いものは控えるようにしているそうです。これからの目標を聞くと

「何かな? あんまり長生きも出来ひんやろな」と言いながら、「でも孫が結婚するところは見たいかな」お孫さんは小2ともうすぐ4歳になる二人。まだまだしっかり長生きする必要があります。ありそうな児玉さん。これからも頑張ってください!



食事にも気を付けてます

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 芸術家村

後編

「天下統一し戦のない世をつくれたという自信と余裕だろう」と次郎も同感。「単なる狸親父だけでは二百六十七年もつづく平和な体制づくりはできない。当時の人々は、戦国はもうたくさんだ。平和な法制的体制のもとで、自分たちの生存の権利を保障してほしいというこ

「認知症のお兄さんは『日曜画家』だったのね。今はどうなの?」「地元では知事表彰も受けたらしいけど、なかなか回復できないらしい。今でもたまにスケッチすれば面影は残っているのだが」「じゃあまたね」「ありがとうまたね」

がもう健の)次郎と友子の 「びっくり史跡巡り」 第43回 日記

閑寂なたたずまいの光悦寺は四季の折々の花々に彩られ、光悦が生涯をしのぶのに似つかわしい雰囲気にも包まれている。秋の紅葉がとくに名高い。庭にはいくつもの茶室が点在している。中には、菱形に組んだ竹の上部に細く切った巻竹をあしらった竹垣に囲まれているものもあるが、光悦垣とか呼ばれている。

「狸親父と呼ばれる家康も芸術家たちに土地を提供するなど、粋なこともしたのね」と友子が感心している。

「家康がいち早く芸術家村を安堵したことの影響は大きかったのね」

「光悦の芸術活動の幅が広く、当然文化人等とのつながりも全国的だったからね」

子ども食堂



西成 西成キッズダイニング

偶数月の第2金曜日、午後6時~8時、こつまの里で子ども食堂を開催しています。

この食堂は、子どもたちの好きな食べ物を中心に、毎回、パーティーみたいな感じでおこなっています。組



合員さんによる紙芝居や、元教員の子育て相談会も行っています。また、当診療所病児保育の保育士さんも遊びにきてくれています。参加した子どもたちからも、次はたこ焼きお願ひね。など、来て楽しい場所づくりを心掛けて運営しています。

港 みなとみんなの食堂・ながほりこども食堂

港区のみなとみんなの食堂、西区ながほりこども食堂は毎回30人から40人で賑わっています。それぞれの食堂に特色がありますが、共通していることは1つ。地域の居場所になっていることです。

そんな2つの食堂が8月7日大阪府とオリックス・バファローズさんからファームの観戦ツアー&食事会(舞洲こども食堂)にご招待いただきました!

普段は関係者以外入れない



ベンチや、投球練習場、室内練習場などを見学し、最後はメインイベント、子ども達が選手と一緒に食事会!選手と一緒にカレーライスを食べながら子どもたちと楽しそうにお喋りをしたり、気さくにサインにも応じてくれたりしました。このようなサプライズ企画もこども食堂ではあつたりします!学校でもない、家でもない、第3の地域の居場所としてのこども食堂をぜひご利用ください。

西成 親子で楽しみましょう班会

(千本北支部)

めちやくちやおもしろかったー

親子で楽しもう班会を開催しました。8月4日(日)大阪市立科学館子ども9人、大人6人で行ってきました。



カブラにはまってしまった女子チーム、何時間その場にいたのかなというぐらいでした。高く、高く、台の上に乗って積み上げていきます。最後には、大人の外国の方まで来られて積み上げました。何と周りを見物の人でいっぱい。よく遊び、よくしゃべり、楽しみました。

(千本北支部ニュースより)



偶数月の日曜日(不定期)に開催しています。千本北支部の憩いの場に子どもが集まり、遊んだり、ごはんを食べたり、勉強したり、ワイワイガヤガヤやっています。

千本北支部

月間頑張ろう親睦会

9月7日(土)土曜の運営委員会のあと運営委員さん、担い手さん、職員合わせて16人集まり西天商店街の「まつぜん」にて、昼食会を開催しました。

支部長の今村さんより「日頃いろいろご協力頂いています。日頃の労をねぎらい、この場を設け

ました。また月間に向けて皆さんにご協力をお願いしたいと思います。」とあいさつ。引き続き、乾杯の音頭を取り、楽しい時間を過ごしました。月間に向けていいスタートがきれそうです。



南津守支部

お月見会で交流会

生協強化月間スタート集会、南津守支部は恒例の「お月見会」を、9月14日(土)午後6時より、南津守6丁目の老人憩の家で18人の参加で開催しました。

まず、初めに支部長の挨拶があり、組合員活動部から、「健康チャレンジ」の登録、健診案内、なかま増やしで紹介して欲しい事を訴えました。

引き続き美味しいお弁当を頂きながら、自己紹介あとの歓談中、消費



税問題や健康保険、医療保険などの話題が出ました。「身近にある、疑問点などわかりやすく聞けて、参加ができ良かった」と参加者からの感想。

「最近、つながりができ、声をかけたい人がいる」と運営委員さんの声もあり、生協強化月間のスタートが切れました。

2019年度

生協強化月間

～でかける・つながる・安心を結ぶ～
「医療生協に入ってよかった」を広げよう

あなたのまわりにひと声かけて



西成

東ブロック

天下茶屋支部

聖天下支部

天下茶屋東支部

ウエルカム交流会を開催

9月中旬から11月末まで「生協強化月間」が始まります。「楽しく」すすめる健康づくり・街づくりをスローガンに、東ブロックも今回組合員さんに声かけをしました。

9月16日(月・祝)午前11時からつれづれの里2階で「ウエルカム交流会」を天下茶屋方面の組合員さん・職員を中心に、30人の参加で行いました。

まず、最初に理事の稲葉さんより挨拶、引



き続き班会で行っている「あいうべ体操」を10回みんなで行いました。

その後、一人ひとり、自己紹介をして、お茶で乾杯、季節の松茸弁当を頂き歓談。

組合員活動部の進行で、お弁当を頂いた後、「健康で安心なまちづくり」の冊子を使って、診療所の成り立ち、生協の仕組みなど、丁寧に説明。また、事業所内容・診療内容など、健診の大切さや他の事業所との違いなど細かく説明して頂きました。そして、健康チャレンジの申し込みも募り、3曲ほど童謡を歌い散会。

参加された方は、「班会には、なかなか来れないけど、生協のことを少しだけ理解した」「なかま増やしも楽しくやりたい」との感想も出ました。

大正 新たなサークルもスタート

地域交流センター「大正晴ればれ」では火・金曜日のモーニング班会を始め、多くの組合員さんが来館して班会やサークルなどで楽しまれています。

7、8月からは、新たな取り組みも始まりました。「ディスコン」という競技はあまり聞きなれない競技ですが、新たに発足したサークルです。CDぐらいの大きさのディスクを投げ合うゲームで、初めて参加した人も虜になるぐらい面白い!ここでも新たに組合員加入がありました。また、家族の方にも加入を勧めようと働きかけをしています。

「(なかま増やし)もう行くところがないで…」の声も聞こえますが新たなつながりをつくり、なかま増や



しを進めている支部もあります。

三泉支部は毎年多くの組合員さんの参加で「スタート集会」を行っています。今年も10月3日に開催し、みんなでがんばろうと意思統一します。

この間の各支部運営委員会では強化月間に向けて、「班会やサークルで積立を訴えよう」、「自分たちも運営委員会で積立をしてみよう」や支部活動の見せる化で「みんなで集まって支部ニュース(案内チラシ)を作ってみよう」など自分たちが日頃取り組んでいることに自信を持って地域に知らせ、広げていこうと話し合いがされています。職員もいっしょにがんばっていきたいと思います。



港

団体や企業と連携しながら、地域とつながっていきます!



西区の学童保育所が主催するこどもまつりに参加しました。おおさかパルコープの皆さんと合同で出店し、祭りを盛り上げました。パルコープの皆さんはコイン落とし、私たち

は「立ち幅跳び選手権」と称し、体力測定を行いました。広場では多くの家族で賑わっていて、そこで健康チャレンジのアピールも行い約70名の子もたちやご家族が申し込んでくれました。単独ではなかなか大きいイベントを開催することは難しいですが、他の団体とのつながりを活かし参加させていただくことで、生協のアピールにもなり、また地域とつながりが強固になるという循環が生まれて、地域になくはならない医療福祉生協に発展していくと感じています。





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

すべての糖尿病患者さんにとって大切な食事療法。2型糖尿病の患者さんの場合はまずここから治療を始めます。食事療法の大きな目的は、食事の量や摂り方に気をつけ、インスリンを分泌する膵臓の負担を軽くすること。といっても、特別なメニューが必要なのではありません。次にあげるポイントを守りながら、正しい食事療法を毎日の生活に取り入れましょう。

- ①あなたにあった食事量を守りましょう。エネルギーの摂りすぎは膵臓に負担をかけます。毎日の運動量から、必要なカロリーを計算し、その範囲内で食事を楽しみましょう。
- ②バランスのよい食事を心がけましょう。好きな物ばかりを食べるのではなく、食品交換表を参考に、いろいろな食品をまんべんなく摂りましょう。一日に30品目以上摂るのが理想とされています。
- ③一日三食、決まった時間に摂りま

しょう。食事の時間が不規則だったり、一日三回摂らなかつたりすると、栄養を脂肪として蓄えようとする働きが強くなります。肥満を防ぐためにも、食事は一日三回、決まった時間に摂ってください。

カロリーを守って、バランスのよい食事をとられても、どうすればよいのか分りにくいかもしれません。そこで、目安となるのが食品交換表です。これは同じような栄養分を持つ食品を、6つのグループに分けたもの。食品交換表を使えば、面倒なカロリー計算なしでバランスのよい献立をつくることができます。詳しく知りたい人は日本糖尿病病学会が出版している本を参考にしてください。



次に食事療法と同じぐらい大事な運動療法について解説していきます。運動の目的と聞いて、まず思い浮かぶのが肥満の解消。けれども糖尿病患者さんには、他にも運動による効果がたくさん期待できます。血糖、体脂肪、体力の3つのポイントから、具体的に見てみましょう。

- ①血液中のブドウ糖が使われ、血糖値が下がります。特に食後に運動すると血糖値の上昇が抑えられます。
- ②体脂肪が減少し、おなかのまわりがすっきりします。血液中の中性脂肪が減少し、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールが増えます。脂肪が減り、体内のインスリンの働きがよくなります。
- ③筋肉の強さが回復し、肩こりや腰痛を予防・緩和します。反射神経や平衡感覚が養われ、つまずいたり転んだりする危険が少なくなります。オースメなのは、30分程度の有酸素運動。

運動をはじめ、最初に使われるのは筋肉の中に蓄えられた糖。これが少なくなると、ようやく血糖が燃料として使われます。体を動かして、この状態になるまで約15分。糖尿病の患者さんは太っている人が多いので、脂肪をしっかりと燃焼させるためにも、さらに30分から40分くらい運動を続けましょう。運動の基本は歩くこと。ウォーキングは脚だけでなく、お尻や背中、腕の筋肉も使う、バランスのよい全身運動です。ウォーキングより上半身の動きは少ないものの、自転車もよい運動と言えます。膝や脚にかかる負担が少ないので、体重の重い人、膝の痛い人にも適しています。また太った人には水泳もおすすめです。このほか、階段の昇降や腹筋運動など、家の中で気軽にできる運動もありますので、無理なく生活に取り入れましょう！



その3

おたよりコーナー

■いつも楽しみにしております。先週、姉妹で田舎の墓参りに行ってきました。妹は40年ぶりの墓参りに思い入れがあったのか3時間ぐらい頑張つて墓石をピカピカに仕上げました。2人共暑さでへろへろになりながらでしたが、とてもスッキリしました。 **大正区 ギニューさん**

■挨拶は「暑いですね」しかないです。熱中症にならないように、この夏も頑張りたいです。スタッフの皆様、ありがとうございます。お体に気を付けて下さい。 **港区 宮崎 美紀子さん**

■土用丑の日が近づくと必ず思い出される事がある。娘が2歳頃うなぎ丼を食卓に置き、お吸い物を作るため台所に戻り、お吸い物を食卓へ持ってきたらうなぎ丼のうなぎが無くなっていて、うなぎの形跡があった焦げめとタレだけが残った。それからはお吸い物とうなぎ丼を一緒に食卓に出す様になりました。 **港区 土用丑の日さん**

■いつも間違い探しをしているけど今日は最後まで見つかることができませんでした。とっても嬉しかった。【母より】幼児の時はまっぼくくりで、大変お世話になり心強かったです。娘も

いまだに近くを通ると思い出しています。心優しい方々が多く、親も救われました。ありがとうございました。 **西成区 三宅 真愛さん**

■都会育ちの娘に少しでも自然を感じてもらおうと、公園でセミを探したり、ダンゴムシを探したり。私も勇気を出して30年振りにセミの脱け殻に触りました。子供がいなければもう一生経験しなかつた事だと思いつつ、ふと自分の子供時代にも時ははせ、夏休みに遊んでくれた祖父母を懐かしく思い出しています。 **西区 匿名さん**

■最近、気になる事が更年期!!人によつてさまざまな症状と聞きます。これって更年期なのかなあって考えこんだりして悩んでいます。この年になって友達と呼べる人も少なく実家も遠いし、主人も仕事がいそがしく、まあまあ孤立してさびしい日々です。更年期について教えて欲しいです。 **大正区 沙莉琉さん**

■夫と力合わせて、最後の1つを見つめる事ができました。夏休み、久しぶりに子供と一緒にゆつくり過ごしています。毎日外に出ています。が、ずつと休みだつたらいいのに。 **大正区 長尾 ノアさん**

■今年の暑さは格別で24時間クーラーがついています。電気代などと言っていられませんがクーラー様々です。スタッフの方も暑い中ありがとうございます。やっと七力所みつきました。

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!



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

【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。

8月号の応募総数75名で正解者73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。

どうぞご応募お待ちしております
10月末日 必着

当たりますようお願いいたします。 **大正区 林 節子さん**
■私の健康法(滝本タツエ様)の記事には大変元気づけられました。健康で過ごせれば何時でもチャレンジできる勇気がでてる内容です。 **港区 廣田 ちづ子さん**
■「西成平和盆おどり大会」のお知らせが入っていて、昨年もにぎやかで楽しかったのですが、今年は子供が産まれたので一緒に伺います!今年2度目のチャレンジです!当たるかなあ楽しみにしています。 **西成区 山本 庸子さん**

*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きます)

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