



# 私の健康法(西岡 時子さん 76歳)

## ● みんなで楽しくワイワイと

「仕事は引退しても、毎日忙しくしています」

ことではないか」と相談  
 ので「何か手伝える  
 作業が好きだった  
 こともと手を動か  
 になりました。  
 組みに参加するよう  
 医療福祉生協の取り  
 グ班会を紹介され、  
 からつれづれの里のモーニ  
 2018年に地域の老人会  
 つれづれの里のモーニ  
 2018年に地域の老人会  
 からつれづれの里のモーニ



仕事を引退しても、毎日忙しくしています

つれづれの里2階組合員  
 ルームで毎日みかける天下茶  
 屋東支部に所属する西岡時  
 子さんはそう言います。  
 商売を引退し、働いている  
 ときは忙しくてできなかった  
 地域への活動参加を希望し、  
 2018年に地域の老人会  
 からつれづれの里のモーニ  
 グ班会を紹介され、  
 組みに参加するよう  
 医療福祉生協の取り  
 になりました。  
 もともと手を動か  
 になりました。  
 組みに参加するよう  
 医療福祉生協の取り  
 になりました。

わたしの健康法？  
 ひとりでおらず、よく話し、よく笑い、  
 よく手を動かすことです

### 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

### 「こふくじ 興福寺に「廃寺」の過去が

後編

### 「がもう健の」次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第45回 日記

「江戸時代を通じて徳川幕府から手厚い保護を受けてきた、その経済基盤が失われ多くの寺が廃寺になったが、興福寺がいち早く衣替えするとはね…」

「しかもそれは過保護政策が廃止されただけで、神社も同じように領地を没収されたのだから、興福寺の廃寺化は本当にビックリだ。もっとがんばらねば」

「とはいえ、朝廷の權威を振りかざしがちな地域、勤皇思想が特に強い地域、平田新道などの神学者や国学者の力が強い地域、こうしたところで寺がゼロになり仏像も全て壊されているわ」

「大きなお寺には権力で支配、強奪してきた歴

史が今も残っているような気がして、何か素直に手を合せにくいね」

「興福寺等はその典型で、今や所狭しと国宝の山」

「やはりわれわれ高齢者が心しずかにお参りできるのは、西大寺位までかね。あとの大寺院は『観光寺院』として割り切ればいいんだが…」

「認知症の人の気持ちには、鏡に映した介護者の気持ちなのだともよくわかるが、あれは正解だね」

「実感ね」「友ちゃんとの『びっくり史跡巡り』がなかったら、私はとくに挫折しているよ」「少しはお役にたてる」「大いにです」「またね」「またね」

No. 豪雨災害支援活動

Date

港エリア 組合員活動部 山本

### 参加者の感想

今年発生した台風19号。日本各地で大きな被害が出ました。今回、宮城県丸森町を視察、角田市では被災された方の住宅の泥かき、片付け作業をしてきました。東日本大震災後から継続した支援を行っているみやぎ県南医療生協と行動。



9日の午前中は報道でも大きく取り上げられている丸森町の視察でした。今回の被害は風ではなく大雨での被害。大きな河川だけでなく中小河川も各地で氾濫し、河川からあふれ出した水が町、人を襲いました。現地では水は引いていましたが、土が田畑や道を覆っていました。

丸森町役場では被害にあわれた方の罹災証明などの手続きが行われ、役場前の野球場には瓦礫や家庭粗大ごみが運ばれ積まれました。日本各地からボランティアの人たちが訪れていました。被災者は役場横の避難所で生活、仮設住宅の建設もすすめているという状況でした。



その後、角田市在住のみやぎ県南医療生協組合員さんのお宅の泥かき、片付けを行いました。お宅のすぐそばを川が通っている土地でした。その川も氾濫し決壊して住宅を襲いました。家の周りは土に覆われていて庭や道も見えない状況。今回の作業はほんの一部。生活再建にはまだまだ時間がかかりそうです。



今回視察を終えて感じることは、予測できないことは必ず起きると思いますが、自然災害の脅威が高まる中で、どう命を守るかを考えないといけないと思います。ここ大阪でも同じで防災の意識を高めることや土地の状況などを調べておくことも必要だと思いました。

## 台風19号による被害への支援募金にご協力をお願いします

台風19号で被災された方々に謹んでお見舞い申し上げますと共に、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りし、心よりお悔やみ申し上げます。大阪きづがわ医療福祉生活協同組合では、全国の生協や民医連の仲間と共に、支援募金を実施します。

募金の方法 ▶ ● 診療所等の募金箱へ ● 当生協災害募金口座へ

### 災害支援募金

ゆうちょ銀行 □座番号 **00960-4-196415**  
 □座名称(漢字) **大阪きづがわ医療福祉生協 災害募金**  
 □座名称(カナ) **オオサカキヅガワイリョウ フクシセイキョウ サイガイ**

ゆうちょ銀行以外の金融機関からは、  
 店名(店番) **〇九九(ゼロキユウキユウ)店(099)**  
 預金種目 **当座** □座番号 **0196415**

# 西成

デイケア職員と利用者さんと会場の子どもたち

### 爽やかな秋晴れの下、様々なイベントで大賑わいでした



今年で21回目となる健康まつり。11月3日(日)秋晴れの下、松通り公園で開催しました。当日は、延べ700の方が参加して頂き、参加協力券も3000枚近く販売することができました。開催にご協力頂き、ありがとうございました。

今年は、子どもコーナーや子ども迷路、運動会など、子どもが無料で楽しめる取り組みを行い、大変好評でした。また、毎年恒例の青空学童の子



なにわ支部 迷路



どもたちによるエイサーは新曲もあり、素晴らしい踊りを披露して頂きました。模擬店販売やバザーもたくさん売れ、楽しいお祭りとなりました。

デイケアの利用者さんと職員と子どもたちの歌体操は、みなさんご存じの【パプリカ】を行い、大いに盛り上がり



パン食い競争



健康チェック実施中

ました。

ました。

ました。

ました。

ました。

ました。

ました。

ました。

ました。

## 今年もブラスバンドの演奏で、健康まつりスタート!

# 港

晴天に恵まれた10月20日(日)。力強い吹奏楽部の演奏とともに、第33回健康まつりが開催されました。

港・西エリアの健康まつりといえばやっぱりオープニングの吹奏楽♪ 今年は市岡高校の総勢70名以上からなる吹奏楽部の圧巻の演奏に、来場した方々の多くが魅了されていました。そしてたくさんのお店はどこも大賑わい! 楽しそうな声が途切れることなく、皆さんの楽しそうな笑顔が



印象的でした。

舞台演目では吹奏楽部に負けないパワフルなキッズダンサー達が会場を沸かせ、参加型のダブルダッチでは大

人も子どもも大はしゃぎしていました。最後はプロミュージシャンの「#招福ハレルヤ」さんのライブでみんな大盛り上がりでした!

今年は例年にも増してたくさんの方がお祭りに足を運んでくれました。特に子育て世代の方が子どもと一緒に来場されているのが目立ちました。医療生協のアピールもしっかり出来たのかなと思います。この調子で来年もまたいっぱい盛り上がりましょう!



大阪ぎつかわ医療福祉生協

ました。

</

# 今日から始める口腔ケア

## お口から始まる健康で丈夫な身体

お口のケアは  
 身体のケア!

ハミガキしてありますか?とお尋ねすると、だいたいみなさん「毎日してるよ」って答えてくれます。口腔ケアはお口の中を清潔に保つこと、お口の中だけでなく体全体の健康を保つために大切なケアです。

しかし、しっかり磨いていても汚れは上手く取れないものです。定期的な歯科受診(プロフェッショナルケア)を柱に、お家でも(セルフケア)上手く磨いてください。磨き方は歯科受診の時にその方のお口に合った磨き方を指導させていただきます。

期待できるそうです(たくさん着けて数分磨いてすぐに吐き出していたらほとんどを捨てているようなモノです。少量で長く磨いてほしいものです。)

歯科では磨き方や使い方、選び方もお教えします。是非、歯科に足をお運びください。班会等で要望があればお邪魔させていただきます。ですのでお気軽にどうぞ。

### 口腔ケアの目的は

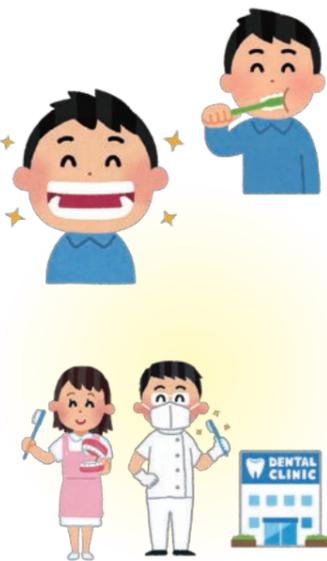
- ① 汚れを取り除く
  - ② 細菌の繁殖を抑える
  - ③ 歯石の沈着を防ぐ
  - ④ 歯茎のマッサージ
  - ⑤ 血行が良くなり唾液の分泌もよくなる
- 結果口腔内の殺菌効果が上がってお口の中が清潔になります。



「パタカラ体操」や「あ・い・う・べ体操」も一緒に取り入れてもらえればさらに効果アップです。(興味のある方は歯科まで)

最近では口腔ケアアイテムの一つとしての歯磨き粉の種類も豊富になりました。お値段の高いもの、安いものとは限りませんので自分に合ったものを使うことをお勧めしています。

虫歯予防に高濃度フッ素配合1450ppmと記載されている商品がたくさん出回ってききました。効果ありそうですが(実際1000ppmを超える)効果は



### おたよりコーナー



■ぜひ当てる下さい、お願い致します。楽しみに待っています。これからも毎月、はがき出します。どきどきして待っています。

大正区 山村 利子さん  
 ■毎月月初め、夫婦で楽しみにまちがいがしをしています。今回は妻がめがねをかけて一つ目をさがした所へ電話で近所に出かけたのでその間に全部解いてしまい、後でさんさんおさらしてしまいました。

大正区 きな太郎さん  
 ■みなさん、お元気ですか、私初めておたよりコーナーに参加します。まずは、まちがい7つ探し出します。当たるかな。楽しみ。またおたより出します。

浪速区 辻本 健一さん  
 ■運動会シーズンですが、年々、スピーカーからの音が小さくなったと、感じるのは気のせい?こどもの声がいっぱい聞こえる元気な町が好きです。こども食堂の記事はほっこりしました。

大正区 吉村 奈々代さん  
 ■母が介護の仕事をしており、毎日話を聞いていてとても楽しそうです。

港区 松井 妃那さん  
 ■私の好きな季節がようやくきました。くりが好きなので、体重気にせずおまんじゅういただきます。もちろん運動もします。

港区 打越 節子さん  
 ■子ども食堂すばらしいですね。西区でも機会を作って子どもたちに笑顔をもっと思っています。9/22(日)「戦争はいやや西区戦争展」があり、

昨年と同じ西谷文和さんの講演で、しっかりと勉強しました。私も会場を折鶴で飾りました。

西区 井上 和歌さん  
 ■たくさんさんのイベント触れ合いに参加してみたいのがあり、行こうと思います。子供の幼稚園の合否抽選があり、今月はずっとドキドキしています。

西区 川端 由希さん  
 ■インフルエンザの予診票が入っていて、そろそろ受けないといけないーと思っていたのに忘れていたことに気付かせていただき、ありがとうございました!!早速予約の電話をすることができて良かったです。

西区 西向 祐子さん  
 ■最近6年生の長女が反抗的な態度を取るようになってきました。感情的にならずに受け流さないと...と思うのですが、なかなか上手いかず悩む日々です。思えば自分自身も親に反抗しまくってたなーと反抗する気持ちもわかるんですが、対応は難しいですね...

港区 二姉妹の母さん  
 ■子供食堂、定着してきている様子。続けておられる皆様の努力に感謝します。今後とも子供たちの笑顔の為に頑張ってください。

港区 宇都宮 幸子さん  
 ■いつも最後の1つが中々見つけれませんが今回はスムーズに見つけることができました。

西成区 奥 美香さん  
 ■8月号で当選して図書カード頂きました!ありがとうございます!毎回娘と楽しく間違

### まちはがいは7

どこ?どこ? まちがいがさかし

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、今号の記事への感想やご意見、近況などをお書き添えください。

10月号の応募総数79名で正解者77名でした。



10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。

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

12月末日 必着

※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。(編集部で選んでいます)

### 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
- リハビリ助手

● 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