



# 私の健康法(田所 満壽子さん 75歳)

## ● 家族の健康が第一!

体動かすことが楽しくなり、卓球も高齢、初心者12名ぐらいで毎週水・金曜日により始めています。道具は安い物でダメ出しされたり、知り合いにコーチを頼んで時々来てもらっています。ネットを越え

健康第一は、家族の健康です、外に出かけられるのも家族があつての事です。高級品は揃えませんが一日15品目を食べるように、食べ過ぎない、偏らないように心掛けています。70歳になるまでは、運動はしていませんでしたが、股関節の手術で人工関節になってから、ウォーキングに参加し始めて他の運動もやりはじめました。手術後はみたと生協でリハをしまして、今はたいしう生協診療所でリハを続けています。

固定観念で物事を見ないで「なんでもやってみて楽しんでやうだとやる」を心がけてチャレンジしています。

## 手術後のリハビリがきっかけで運動が大好きになりました

健康第一は、家族の健康です、外に出かけられるのも家族があつての事です。

高級品は揃えませんが一日15品目を食べるように、食べ過ぎない、偏らないように心掛けています。

70歳になるまでは、運動はしていませんでしたが、股関節の手術で人工関節になってから、ウォーキングに参加し始めて他の運動もやりはじめました。手術後はみたと生協でリハをしまして、今はたいしう生協診療所でリハを続けています。

固定観念で物事を見ないで「なんでもやってみて楽しんでやうだとやる」を心がけてチャレンジしています。

自分をしっかり見つめ、他人さんの良い所は取り入れるが、真似はしないでやっています。

固定観念で物事を見ないで「なんでもやってみて楽しんでやうだとやる」を心がけてチャレンジしています。



少しづつ上達しています

### 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

## 「ぽっくり往生の寺」吉田寺

おうじょう

きちでんじ

後編

## 「がもう健」次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第47回 日記

「源信は、根も葉もない地獄の惨状を極楽と対比して描くことによつて、地蔵と共にちゃっかりと自分も押し上げたというわけね」

「その結果、聖など多数の民間布教者が好んで行なつたであろう因果応報の説法、現在苦しい生活をしているのは前世の因縁でありさらに現世で功德を積まなければ来世では地獄に墮ちるといふ、逃れることのできない宿業の恐ろしさ、来世での地獄必定の恐怖を人々の心にうえつけてしまった」

「そこから逃れるためには少々の御祈祷ではダメだというシステムが今でも脈々と生き続けている現実には深刻ね」

「友ちゃん、人間の心なんて弱いものだ。しかしだからこそ強く持たねばならない。こうしてお

「認知症の兄は最近ではトイレの水の流し方、テレビのつけかたも忘れてだしている」

「毎回丁寧に教えること、諦めずによ」「ありがとうまたね」「またね、がんばって」

寺巡りをしていると、どちらを信じてよいのかと振り回されることがある。しかし、その中で、びっくりするような矛盾を見付けると、みなさんにお知らせするのが二人の役目ではないかと思うのだが見解はいかがか」

「昔の人は、特に女性は物見遊山でお寺巡りをやっていた。花や緑、おいしいもの、それにウォーキング。それ以外ののでは」

「押しつけない。押しつけられない心構えだね」

「兄さんはその後どうなの」

## 第2部では 原水爆禁止世界大会、 社保ピースセミナーの 活動報告が行われました

原水禁では参加者の川口さん(大正)、二星さん(西成)、杉山さん(港)の3名から報告が行われました。食事の手を止めて皆さん熱心に報告を聞かれています。

社保ピースセミナーでは田路さん(港)より、約半年間に渡る研修と沖縄でのフィールドワークについての報告がされました。ニュースだけでは分からない沖縄の現状を会場全体で共有しました。



原水爆禁止2019世界大会・長崎大会に参加して

最後は恒例の月間達成表彰。達成された支部、事業所の皆さんの誇らしそうな顔が印象的でした。



社保ピースセミナーに参加して



### 2019生協強化月間 目標達成支部・事業所

- みなと生協診療所
- コープみなと介護よろず相談所
- 大正区・三泉支部
- 大正区・南恩加島支部
- たいしう生協診療所ケアプランセンター
- 大正区・小規模多機能にじの家
- 西成区・中支部
- 西成区・千本北支部
- 浪速支部

## 社会保障拡充へ、皆さんの声を集めましょう

大阪きづがわ医療福祉生協では現在様々な署名に取り組んでいます。

社会保障の拡充(国保料の減税等)、後期高齢者の医療費自己負担2割化反対、改憲反対(憲法9条を守る)等、医療福祉生協として地域の方の生活を守るために、これらの署名の協力を呼び掛けています。

民医連が掲げる『無差別・平等の医療と福祉』の実現を目指して、地域の皆さんとの協力の力でこうした声を大きくして届けていきましょう。署名は生協の各診療所や、地域支部の間で積極的に行われて

います。もう署名をされたという方も、家族や友人、知人に声を掛けていただき更なる署名活動の拡大にご協力をお願いします。



毎月運営委員会の時間前に集まって署名活動をする小林支部のみなさん

優しい音色と歌声で  
クリスマスムードを満喫！

大正区 ●

クリスマスコンサート

「ちょっと過ぎてるけど…クリスマスコンサート」を12月26日(木)に開催しました。

職員が診療所の待合を綺麗に装飾し、ミニライブ会場をつくりました。第1奏者のギタリスト鈴木所長とメッセージシンガーかわさきゆたかさんがホワイクリスマスを唄い、会場を盛り上げました。続いて第2奏者はオペラ歌手鈴木倫子さんの豊かな声量、どこまでものびる歌声とクラシックギタリスト開順子看護師が演奏する優しい音色で会場内はクリスマスムード一色になりました。

可愛いサンタ姿の子ども達がパプリカの曲で手話を披露、参加者も一緒にあわせて楽しみました。当日はまんなか支部の村岡さんが出張カフェをして下さり、コーヒーの香りでより一層ムードを高めてくれました。

診療所待合は限られた広さのため

手話を覚えて  
頑張りました



今回は控えめな宣伝でしたが、当日は組合員さんが21名、にじの家利用者さんが3名でちょうど満員で大成功でした。

参加者の方々からは「参加してとても楽しかった」「すばらしい企画だった、今度は診療所の下駐車場や広いところでやって欲しい」「次回はもっと仲間を誘って参加したい」と次回へ期待の声をいただきました。次回は地域の方々が気軽に参加でき、医療福祉生協を知っていただけるような企画を考えていきたいと思っております。2020年も職員一同頑張ってください。



みんなの  
ひろば

西 区 ●

クリスマス会

12月22日(日)「ながほりこども食堂」のクリスマス会が、今年もたくさんのご協力をいただき、無事終了しました!! 参加者108名、会場スタッフ16名、食事作りスタッフ5名で大盛況でした。輪投げや紙芝居、工作、雑巾がけレース、ママの姿勢チェックなど、地域の親子サークルや団体、企業が様々な工夫を凝らした出し物がたくさんありました。ママも子どもたちも飽きることなく楽しんでもらえたと思います!



ご協力ありがとうございました

- 「道親仲間」ほっ!とものす (敬称略)
- きらきらドーナツ
- 550-mommy
- 山中鍼灸整骨院新町
- 西区民センター
- 生活協同組合おおさかパルコープ
- にしなり☆こども食堂
- ボランティアのみなさん

会場は子どもたちの  
笑い声でいっぱい



みんなのでつくった  
「ながほりこども食堂」のクリスマス会!!

大阪民医連  
共同組織  
交流集会

記念講演や様々な活動報告  
これからの地域活動に活かして

12月8日(日)約700名が一堂に会し交流する、大阪民医連共同組織交流集会(於:エル・おおさか)が開催されました。

午前中は、立命館大学教授のリムボン先生による「安心して住み続けられるまちづくりの実践」と題した記念講演でした。「まちづくりの考え方がとても身近になった」「自信をもって活動したい」などの意見が寄せられました。

午後の分科会は、合計58演題が発表されました。当生協からは、大正区の中務さん、西成区の香田さんが「高齢者の居場所づくり」について、

港区の中原さんが「高齢者の熱中症予防訪問」について、西区からは岡澤さんが「子育てお話し『てとと』」について、それぞれ発表しました。

他法人の発表では学ぶところがたくさんあり、様々な取り組みを参考にしながら、私たちの地域でも活用していければと思います。



西成区 ●

こつまの里まつり

12月22日(日)こつまの里1階で第10回こつまの里まつりを開催しました。

寒い中でしたが、ご近所の方・組合員さん・職員が150名参加しました。ぜんざい・きなこもちを用意し、豚汁は150杯完売。寒くても暖かい笑顔があふれる場となりました。

また、こつまの里3階にある病児保育室まつりぼっくりの見学会を開催し、参加された保護者の方から利用の登録がありました。

寒さも吹き飛ばす  
暖かいみんなの笑顔!



これが、本当の  
昔とったきねづか!

特定保健用食品  
なら絶対安全？

# 健康食品と薬

## 健康機能食品と薬との飲み合わせ

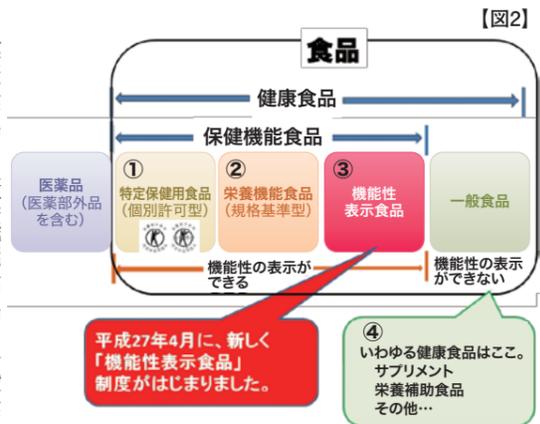
**健康食品と薬は同じでしょうか？**  
いえ、違います。健康食品はあくまでも食品です。健康食品と薬は品質・目的・利用法・表示などが全く違います。(図1)

【図1】 医薬品と健康食品の3つの違い

医薬品	健康食品
製品としての品質が一定	同じ製品でも品質は一定とは限らない
病気の人が対象	健康な人が対象
医師・薬剤師の管理下で利用	選択・利用は消費者の自由

(c) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

他にも、健康食品は食品の1つであり、「治る」「効く」など医薬品的な効果は表示できません。  
図2のように食品と医薬品は区別されます。



- 健康食品は保健機能食品と一般食品に分かれ、保健機能食品は
- 1 特定保健用食品(トクホ)
  - 2 栄養機能食品
  - 3 機能性表示食品
- に分かれます。いわゆる健康食品やサプリメント、栄養補助食品は
- 4 一般食品 となります。

今回は特定保健用食品と薬の飲み合わせについての事例があるので紹介します。

まず、特定機能食品についてです。

- 特定機能食品とは
- I 国が製品として有効性や安全性を評価し承認している。
  - II 素材だけでなく、最終製品でもその有効性と安全性が評価されているため、消費者が安心して利用できる製品といえる。
  - III 通常の食品には認められていない特定の保健の用途の表示ができる。

例: 骨の健康維持に役立つ食品など

**事例**  
骨粗鬆症でビタミンDの薬を処方されていた患者さん。特定保健用食品のカルシウムを併用。その結果、かゆみと便秘が発生。皮膚科を受診すると、老人性掻痒症とのことで、抗アレルギー剤と

ステロイドの軟膏が処方された。しばらくすると、便秘が悪化、食欲が低下してきました。主治医に相談すると、血中のカルシウムが測定され、結果、基準値よりカルシウムが高い状態であったことがわかりました。

このように、よかれと思って特定保健用食品を摂ったが、カルシウムが上がってしまった、かゆみや便秘などの有害作用が起こることがあります。特定保健用食品だから安全という訳ではなく、この他にも今飲まれている薬と飲み合わせが悪く、薬の効果が落ちることもあります。薬を飲まれている方、薬は飲んでいないけど病気を指摘されている方が健康食品を摂ると、思わぬ有害作用が起こるかもしれないので、試してみたい健康食品があれば一度医師や薬剤師に相談してください。

すみれ薬局 薬剤師 藤原里美

### おたよりコーナー



■早いもので明日から12月！年末はバタバタするけど、ワフワフします。年末年始のお休みに向けて、仕事がんばるぞ。

■今年もあと1ヶ月を切りました、令和になり色々話題もあり特にスポーツは面白かったです。ネズミ年も良い年になりますように。

■自分より弱い人「乳児、幼児、子供」をいじめたり傷つけたり、自殺に追いやりたりする人がいなくなっしてほしいです。

■サークルの案内が沢山載っていますが、老後の為に今から習い事を始めたいなと考えています。今、未だ仕事をしているので、朝10時迄か18時〜の時間帯で出来るもので挑戦したいと思えます。

■今年もいろいろありがとございました。皆様！苦労さまでした。健康まつり本当に楽しかった。良い年をお迎え下さい。

■高齢のために在宅がちですが「健康まつり」の写真で、皆さんの活躍されている姿で元気をいただきました。

■口内ケアが重要という記事がありました。毎晩10分ほどかけて歯磨きをしています。おかげで歯石もつかず、歯周病にもなっていないです。

これからも歯を大切にしていきたいと思えます。

■12月号みらいまちがいがしへの回答送ります。よろしくお願ひします。

■最近、復帰した仕事場での記事を読ませて頂きました。勉強になりました。

■インフルエンザの予防接種に行きました。赤くはれると、みんなに言われましたが、日にちがきたらスーッとともどおりに。今年こそは風邪引きたくないです！スタッフの皆様もお身体ご自愛下さい！寒くなりますので、あたりまですように。

■「アナ雪」大ブームですね。我が家では3歳の娘が「雪だるまつくろう」を歌っており、親バカながら可愛いしか出てきません。(汗) 将来は歌手目指すのかな？楽しみです。

■子供が幼い頃よく手を結いで歩いたものですが、今は親の手を結いで歩いている私です。子守が終わり親守ですね。

■心臓の手術後、半年が過ぎました！順調に回復し元気に日々を送ることが出来るのも手術してくれた先生！看護師さん！そして心の支えになってくれた夫、母、父、姉に感謝です！

浪速区 内川 洋子さん

### まちはがいは7

どこ？どこ？ まちがいがさし

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。

12月号の応募総数69名で  
正解者69名でした。



12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。

■「豪雨災害支援活動」県南医療生協の皆さんと共に「」を拝読し、支援活動に共感しました。被災地に粘り強い支援が必要な事を共感しました。

■近況…1年は早いもので、年賀状の季節。書かない人も多いですが、もううと嬉しいので今年も書きます。

■いつも楽しく拝見しています！被災地への支援の取り組み、素晴らしいです。大阪もいつ被災するかわかりません。防災意識とともに、助け合いの意識も大切にしたいと思いました。

\*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。(編集部では選んでいます)

### 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

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

2月末日 必着