

私の健康法(中尾 三代子さん)(西成区天下茶屋東在住)

●愛犬と一緒に1日1万歩を目標に!

中尾さんは、現在西成民主診療所の受付パート事務に従事されています。おおよそ2年半働いておられます。前職はヘルパー2級の資格をとり、介護職として施設で18年間働いておられました。

家族構成は、4人暮らしで自営業の夫と子ども2人(男・女)です。子どもは20歳を超え、皆さんそれぞれの仕事をもちておられます。

中尾さんは子育ても一段落し、趣味の散歩に勤しんでいます。散歩は、愛犬(イオン)と一日2回(朝夕)一緒に行っています。だいたい1日1万歩目指し頑張っています。

医療福祉生協に就職し、健康志向となり、散歩以外に青汁も飲んだり、腰痛体操も行ったりにしています。2年前の健康チャレンジで、禁煙にも



健康チャレンジで禁煙に成功! 経済的にも大成功です!!

成功することができました。1日1箱吸っていたこともあり、それが0本になったことで経済的にも助かったと禁煙できたことに喜びを感じておられました。この春も、中山道の健康チャレンジに挑戦しようと思っております。

昨年度健康チャレンジ参加者コメント

毎日記録を付けていると歩く楽しみが湧いてきます。今までは、なにか毎日歩くのがつらかったのですが、今では楽しみが出来ました。

買い物に行く時は自転車ばかりで行っていましたが表をつけるようになって少しでも歩いて歩数を増すように頑張った、これからも歩くように心掛けます。

なるべく自転車に乗らずに歩く事にしました。6月からも続けたいと思います。

桜の季節、新緑の季節、とてもよい時節だったので無理せず楽しく歩きました。今後もう少しづつ歩き続けます。

歳を重ねる毎に足腰が弱るものだが、歩数を記録することにより、歩くことが日課になって、自信も付いてきています。この記録がどこまで続けられるかが楽しみです。

健康チャレンジ2020・春 参加申し込み方法
申し込み書にご記入の上、各事業所またはエリア事務所までお申し込みください。
西成事務所 6658-7400 港事務所 6571-0606 大正事務所 6554-1383

- 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

「法隆寺」聖徳太子は架空の人物?

がもう健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第48回 日記

法隆寺の由来には「用明天皇が自らの病気の平癒を祈って寺と仏像を造ることを誓願されましたが、その実現をみないままに崩御されたといわれています。そこで推古天皇と聖徳太子が用明天皇の遺願を継いで、推古十五年(六〇七)に寺とその本尊、薬師如来を造らせたのがこの法隆寺(斑鳩寺ともよばれる)であると伝えられています。

現在、法隆寺は塔・金堂を中心とする西院伽藍と、夢殿を中心とした東院伽藍に分けられています。広さ十八万七千平方メートルの境内には、飛鳥時代を始めたとする各時代の粋を集めた建造物が軒をつらね、たくさん宝物類が伝来しています。国宝・文化財に指定されているものだけでも約百九十件、点数にして二千三百余点に及んでいます。このように法隆寺は聖徳太子が建立された寺院として、千四百年に

及ぶかがやかしい伝統を今に誇り、とくに一九三三年十二月には、ユネスコの世界遺産のリストに日本で初めて登録されるなど、世界的な仏教文化の宝庫として人々の注目を集めています」とある。

次郎と友子は今日は法隆寺とその近くのいざれい、「中宮寺」「法輪寺」「法起寺」と巡り歩いてきた。

「法隆寺は遠足の子供達で大盛況だが、今や世間では『聖徳太子は架空の人物だった』とか『聖徳太子は蘇我入鹿であった』などと云われているのに、どうして教えているのだからそれが心配だ」「なぜ変わったきたの」

「聖徳太子が書いた傑作といわれる伝説の『三経義疏』と同じものが中国の敦煌は莫高窟から出土した。それで聖徳不在が証明されたというわけだ」(次号後編に続く)

おおさかまるごと健康チャレンジ2019 ゴール集会開催

2月20日(木)午後、阿倍野区民センター大ホールに於いて【祝! 1万2千人エントリー突破!!】として、大阪府下の生協から217人が参加しゴール集会が開催されました。大阪きづがわ医療福祉生協からの参加は36人でした。

内容は、まとめ報告、3生協から取り組み報告、記念講演として大道芸人のたつきゆうさんから、「笑いの効用を楽しく学ぼう」のテーマで大道芸とお話があり、多に笑い、免疫力を上げました。災害グッズが当たるお楽しみ抽選会もありましたが、残念ながら大阪きづがわの当選者はいませんでした。

最後に全参加者がSDGs*1の目標が印刷された紙を掲げ記念撮影をして閉会しました。

*1 SDGs「持続可能な開発目標」
2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。
外務省HPより引用



2020年度
大阪きづがわ医療福祉生活協同組合は

「医療・介護・組合員の力で地域のくらしを支える」

をテーマに
4つの柱で活動をすすめます

地域まるごと健康づくり

●集まる・つながる

浪速区でひととき目立つのが「なにわ晴ればれ」。お食事会やカラオケ、子ども食堂などが連日開催され地域の居場所・拠点として存在感を発揮しています。

●困ったことをお互いさまで助け合うのが“生協”

ボランティアは助けられる方・助ける方、お互いの笑顔が広がります。

●健康づくりを多世代で多彩に

【健康チャレンジ】家族ぐるみで、学校や学童でも「まるごと健康」

大正区では中務さんのお宅で卓球やおしゃべりでわいわいがやがや好きなことであつまっています。



西成区ではバースデー訪問などの地域訪問を毎月おこなっています。

西区では子ども食堂で朝ごはんの健康キッズが元気に学校に出かけています。



職員も組合員も生き生き活躍できる医療福祉生協

職員

無差別・平等の医療と介護、組合員さんのくらしまるごとを支える事業のすばらしさを発信します。
成長できる・健康で安心して働き続けられる職場づくりをすすめます。

組合員

生協は活躍の場があります。
・やりたいことがいっぱいできます
・新しい自分に出会える場がいっぱいあります

スタッフ確保にご協力をお願いします。



これをもっと多彩に、もっとたくさん、みんなの力で増やしましょう。

緊急! 署名を集めて9条改憲を止めましょう!

改憲発議反対署名にご協力をお願いします。

2019年7月におこなわれた参議院選挙で、改憲に賛成する勢力が3分の2を割る結果となりました。世論の多くは安倍首相の下での改憲を望んでいないことが結果としてあらわれました。

くらしを支える事業の展開

●くらしの「困った」の解決を目指して

ある組合員さんが近所で引きこもりがちの高齢者の方が気になり、職員と協力して粘り強く働きかけて介護申請を行うという場面がありました。地域での困りごとへのアプローチを強化していきます。

●連携・総合力を発揮しましょう - 医科・歯科・介護、生協内外で -

独居世帯や老々世帯の方が多この地域で、「自宅で療養しながら暮らし続けたい」との願いにこたえるには、「きづがわ」で展開している医科・歯科・介護が力を合わせて総力で臨むことが必要です。

●くらしを支える医療・介護スタッフの専門的な力量アップにも取り組みます

昨年看護師はみんなで「フィジカルアセスメント」について学びました。介護ではスタッフが、大阪府生協連の「生協の10の基本ケア」をテーマとしたスキルアップ講座に参加しました。

●港区での施設建設計画を具体化します

みなと生協診療所隣接地での事業所建設の具体化を図ります。



地球と社会がよくなってこそ幸せになれる

～地球・社会・地域への貢献～

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

●地球環境を守ることが一層大切です

SDGsって知ってますか。持続可能な地球を残すための目標が17個掲げられています。未来の子どもたちのために、私たちは今から貢献します。

平和な社会を目指して平和行進や憲法を守る活動などに取り組んできました。地球にとって大切なこととして2020年も力を入れて取り組みます。

社会保障を充実させる取り組みもすすめます。

安心できる地域・自治体づくりでは大阪市をどうするかが問われる年となります。みんなで学びながら、地域に根差した学習や対話活動をすすめます。



西成エリアでは毎月9日に「憲法9条を守ろう!9の日宣伝」に取り組んでいます。各支部・各事業所でも署名に取り組んでいるのでご協力をお願いします。

また、3月の機関紙には「緊急署名ハガキ」を折り込んでいます。切手は不要なので皆様の「憲法変えるな」の声を是非お寄せ下さい。



どの子も自分の方で立ち上がって生きていきます

NPO法人おおさか教育相談研究所(元小学校教員) 甲斐真知子

2月9日(日)西成民主診療所2階デイケア室にて医療福祉生協も参加する『子どもと教育を守る会』と教育相談研究所の共催で登校拒否・不登校、社会的ひきこもりについて学習会をおこないました。

根本要因は「社会的要因」

登校拒否・不登校の児童生徒数は6年間連続で増え続け「隠れ不登校(教室で学べていない子どもたち)」も含めると小・中・高で100万人を超えています。社会的ひきこもりは約100万人。合わせて200万人を超える児童・生徒・若者が苦しんでいます。

登校拒否・社会的ひきこもりの根本要因は「社会的要因」です。利益最優先で人を人と思わない労働環境、貧困と隣り合わせの暮らし、原発・災害など相次ぐ環境問題への無策など、安全・安心とは程遠い社会の様子が「社会的要因」となっています。その「社会的要因」が、競争と管理の「学校の要因」を生

み出し、「家庭の要因」や「子どもの側の要因」とつながっているのです。「子育ての問題」や「その子自身の問題」などと矮小化してとらえては、回復を遅くしてしまいます。

どのような関わり方をすればよいのか

援助の進め方は、子どもの年齢や様子が十人十色であっても基本は2つです。1つは「ゆっくり休ませ、心を安定させること」登校刺激や何かをさせようとすると働きかけは一切しませんが。また1つは「その子の願いを受け止めること」です。

親が最大の援助者

この援助のためには「親が最大の援助者」です。なぜなら、子どもは幾つになっても親に対して「無条件に愛してほしい」という本能的な欲求を持っているからです。この援助

は他人にはできません。そうすることで親子の信頼関係を取り戻し、子どもは自己回復力や自己成長力を発揮して、自分の力で立ち上がっていきます。このことは親だけで頑張るといふ意味ではありません。専門家に定期的に相談しながら連携して援助することや、「親の会」で子どもが登校拒否を経験している親のみなさんとの交流に参加し思いを共有しながら手をつなぐことが大切です。

登校拒否・社会的ひきこもり

は「このような苦しさのない学校や社会にしてほしい」という訴えでもあります。大人がしっかりつながら「社会的要因」をなくしていきましょう。



学習会の様子

NPO法人おおさか教育相談研究所

TEL:06-6762-0232 mail:kyoikusodan2012@yahoo.co.jp

電話受付 火曜・金曜 午後2時～6時

相談日時 月～金曜 午前10時～午後5時 / 土曜 午前9時～午後5時



おたよりコーナー



■高齢者になると、テレビドラマのストーリーを追いかけるのが難しく、言葉がきちんと理解できないのが残念です。NHKのように高齢者向けの番組が増えてほしいです。

港区 坂本 安子さん

■私ではないのですが、3歳の娘がインフルエンザにかかりました。なんと1週間以上も熱が出てあわてふためきましたが、回復し元気になるまで。マスク不足深刻ですが、みなさんも変なウイルスに気をつけましょう。

大正区 匿名さん

■娘が看護師復帰しました。四才、二才、生後5カ月の子どもがいるので、無理しないよう、娘の体が心配です。風邪をみんなひかないよう願うばかりです。

西成区 田辺 照子さん

■中々みつからず、あきらめかけましたがあつているか心配です！おたよりコーナーに載せて頂きありがとうございます。色んな方のおたよりコーナーを読み、とても勉強になります。

港区 山本 美代子さん

■みらい。健康法や生活面で楽しく愛読させて頂いています。 大正区 大久保 八重子さん

■今年は暖冬の為、雪不足とか。消費者は野菜が安くなっているのは助かりますね。でも困る人達も出て生活が大へんうまいかないものですね。

港区 川野 千賀子さん

■娘に手伝わしてもらって最後のついでとばかりでした。これからも頑張りますのでよろし

くお願い致します。寒さきびしいので頑張ってください。

港区 塩月 ミキエさん

■暖かい冬なだけで、風がまだまだ冷たいし新型コロナウイルスの頃！早く来てほしいなあ！待ち遠しい春です！

浪速区 内川 洋子さん

■四月より約八ヶ月間入・退院を繰り返して入院加療をしていた主人が私の退院を待っていたかのように十二月二日帰寮した。覚悟をしていた積りでもやはり「ショック」と退院はしても病気の途中退院で心も体もくたくた、健康がこんなにも大切なものかとしみじみ考えさせられた今日此の頃です。何も無い時は空気と水のようなもの、あたり前のようであって病気になるると、自分の意志や力ではどうにもならない事がよくわかり、健康(元氣)がどんなに大切かと思ひしられ、新たに生きる事の喜びや大切さを学んだ一日でした。残された人生を一日一日くいのないように過ごしていきたいと思っています。いつもみらいの配布ありがとうございます。

西成区 竹田 早苗さん

■55才を過ぎてから介護士として働くようになって五年になります。大変ですが頑張っております。初めて出します。

大正区 下元 秀美さん

■ながほりタイムス19号「気をつけておきたい病氣」を読みました。今、コロナウイルスが流行しています。感染症の記事には興味津々です。今号でコロナウイルスについてもおしえてください。

港区 山口 好孝さん

みらい配達さん大募集!

1カ月に1回ボランティアで機関紙みらいを配達してくれる組合員さんを募集中です。

■港事務所 06(6571)0606
 ■大正事務所 06(6554)1383
 ■西成事務所 06(6658)7400

■娘が成人式をむかえました。私が成人式で着た振袖を着てくれました。私よりも美人な娘に会えました。反抗期など色々ありましたが今は大学生、心優しい娘に成長してくれうれしく思っています。3年後に妹、12年後に弟が成人します。それまでまだまだパパママがんばらないと！成人おめでとう。

大正区 沙莉琉さん

※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
- 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



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。

2月号の応募総数68名で正解者67名でした。



2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



どしどしご応募お待ちしています

4月末日 必着