

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う不要不急の外出自粛要請で、家に閉じこもる生活を余儀なくされ、ストレスがたまり運動不足気味、そして不安を大きく感じているかと思えます。みらい5月号は少しでも組合員さんの不安を解消する為、生活のこと、家でできること、組合員の交流をピックアップした誌面をお送りいたしました。

# 医療費・国民健康保険料でお困りではないですか?

**新型コロナに負けるな!** **今こそ 無料低額診療・国保法44条の活用を!**

新型コロナウイルスの感染が拡がる中で、政府が感染防止のため生活の維持に必要な場合を除き外出を控えるよう要請が出されました。「3つの密(密閉・密集・密接)」が重なる場所への参加は強く自粛が要請され、飲食店など多くの自営業・フリーランスの方が自粛・時間短縮での営業を余儀なくされています。

「補償なき自粛要請」に自営業・フリーランスの組合員さんより生活の困窮さが実態としてよせられています。国民皆保険制度の下でお金のあるなしで医療を受ける機会が奪われてはいけません。感染症拡大という未曾有の状況にある今こそ、大阪きづがわ医療福祉協の取り組む無料低額診療を地域で助け地域の健康を守りましょう。また、国民健康保険法第44条(窓口での一部負担金減免)を積極的に申請しましょう。

**無料低額診療事業とは**  
社会福祉法第2条第3項に基づいて、経済的理由によって必要な医療を受ける機会が制限されることのないよう、無料又は低額な料金で診療を行う事業です。

**国民健康保険法第44条とは**  
加入者(患者)に特別な理由があって医療機関に一部負担金(窓口で支払う医療費や薬代)を支払うことが困難な場合は、医療費や薬代を「減額・免除・徴収を猶予」するもので、市区町村が独自に基準を定めて実施しています。



生活困窮の実情把握に向けて民商さんと懇談をおこないました。

お問い合わせ 医療費や保険料のご相談は各医療機関・組合員活動部にご相談ください。

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

ma<sup>2</sup> CHOCO  
ママ・ちょこ 50

民医連情報誌いつでも元気4月号(食と健康より)一部抜粋(発行元承認済)

## 元気になる朝ごはん!

朝ごはんしっかりとれているでしょうか?朝ごはんには、胃袋を満たすだけではない大切な役割があります。

**肥満予防のためにも**  
 私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝ごはんをとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したりします。  
 なんとなくイライラする、集中ができないなど、仕事や勉強がはかどらないことはありませんか?これは、脳の栄養不足が原因であると考えられます。また、朝ごはんをとらないと1.75倍も肥満になりやすいという調査結果もあります。

**【何を】【どれだけ】【どのように】**  
 朝は軽く済ませてしまいがちですが、理想の摂取量は昼食や夕食とほぼ同量です。私たちの体は夕食の時間に食べたものを脂肪として蓄えるようになっているので、肥満を予防するためには夕食は軽めにして、朝ごはんはしっかりとりたいものです。  
 主食(ご飯・パンなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・きのこなど)をそろえたバランスの良い食事をとることで、ゆっくり消化・吸収し、なだらかに血糖値を上昇させ腹持ちがよくなります。また、朝ごはんには乳製品や大豆製品などのたんぱく質をとることは、筋肉を作るうえでも効果的です。

東京・東葛病院 丸山知永子(管理栄養士) 高藤美香(調理師)

■ エネルギー-133kcal、たんぱく質9.5g、脂質0.4g、塩分0.7g (ハムエッグのみの栄養価)

**レンジでハムエッグ**  
 (材料 1人分)  
 たまご1個、ロースハム2枚  
 <添えもの>レタス1枚、ブロッコリー1個、ミニトマト1個  
 (作り方)  
 ① 小皿を用意し、サラダ油(分量外)を塗る。皿の真ん中にハムを1枚と、1/3ずつずらしてもう1枚置く  
 ② 真ん中のハムの上にたまごを落とし、黄身に楊枝で数か所穴をあける  
 ③ ずらして置いたハムをたまごにかぶせるようにしてのせ、ラップをせずにレンジで1分半加熱  
 ④ レンジから出したら2~3分おいて余熱で火を通す

朝ごはんをしっかりとると...  
 ・太りにくくなる  
 ・体内時計が整い「朝型」になる  
 ・脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ

**組合員だより**  
 西宮に200年間灯台として活躍している灯台「今津灯台」。(現灯台は1984年に復元) 灘のお酒などを江戸に運ぶ海運業の港、航海の安全を願って1810年に酒造家の長部長兵衛が私財を投じて創建しました。

船で江戸にお酒が下りました。灘のお酒の美味しさが評判で『くだりもの』と言う言葉が生まれました。反対に美味しくないものを『くだらない』と言うようになったと。

今でも、「大関酒造今津灯台」の名前で航路標準として海図に掲載されています。航海は江戸まで普通は5日前後で、最短は52時間で走破し、船で揺られて美味しさが増したのでしょう。

近くに幕末に作られた「西宮砲台跡」、夙川のさくら、などが、ぶらりと行かれてはいかがですか。

大正 別所義正



今津灯台

093  
今月のいちまい

### 理事会報告

第10回 定例理事会  
**日時** 2020年3月21日[土] 午後3時~4時50分(短縮)  
**場所** 本部会議室  
**出席** 理事 26名/29名中 監事 1名/3名中

第10回定例理事会 協議承認事項  
 1号議案:2月度の事業活動報告  
 ①2月度の事業収支結果  
 ②財務指標 組合員活動  
 2号議案:1件100万円以上の購入案件  
 3号議案:みなし自由脱退の公告の名簿承認の件  
 第9回通常総代会の日程等の件  
 2020年6月21(日) 大阪市立浪速区民ホール  
 総代選挙管理委員の選出 5名  
 総代立候補受付期間 2020年4月1日~5月10日 午後5時

各報告承認事項について  
 ①事業に関する報告  
 ②委員会活動 各エリアの活動報告  
 次回 常務理事会 4月8日[水]  
 みなと生協診療所会議室 午後3時半~6時  
 理事会 4月18日[土]  
 本部会議室 午後3時~3時半

### 南恩加島支部



## 毎朝のラジオ体操と掃除で 気持ちもからだもスッキリ!

早朝、南恩加島支部の組合員さん・地域の方が続々と公園に集まってきました。  
ひとりから始まったラジオ体操も二人、三人と少しずつ人数が増えていき、最近では20人前後で行うようになりました。  
このラジオ体操班の特徴は体操を始める前に公園周囲の掃除を毎回していることです。ご近所の方にもとても喜ばれているそうです。  
緊急事態宣言が出されてからはお休みしていますが、またみんな元気に集まって体操して、おしゃべり出来ることを楽しみにされています。



### 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

## 「法隆寺」聖徳太子は 架空の人物?

後編

### がもう健の) 次郎と友子の 「びっくり史跡巡り」 第49回 日記

「日本にある方が偽物なの」「中国に行った遣唐使が高い値段で買ってきて、表紙だけ張替えて日本製にしたのではないかと。その他にも、仏教に深く帰依し日本の文化人、知識人の始祖、絶対の平和主義者としてきた人物が、物部氏を滅ぼす先頭に立って活躍するなど疑問点も多かったのだ」

また、法輪寺の沿革には「創建は飛鳥時代に遡り、聖徳太子の御子山背の大兄君が太子の病氣平癒を願ってその子由義王とともに建立されたと伝えられています。しかし、聖徳太子と推古天皇の没後、有力な王族である山背の大兄王は皇位継承の政争に巻き込まれ、皇極二年(六四三)ついに斑鳩寺で一族もろとも自害された」とある。「根絶やしよね」

本書記に潜り込ませ「日本の正史」にした犯人は、以後子孫の消息偽造の間が省けたわけだ。「いつたのだが、何のために歴史の偽造をしたの」

「蘇我三代、稲目・馬子・入鹿の実績を架空の人物の立派な一族を集団自決に追込んだ悪者蘇我一族。これら悪者をだまし討ちにした大化元年(六四五)夏の中大兄皇子(のちの天智天皇)と中臣(藤原)鎌足らの行為は正しかったからこれを『大化改新』という。歴史偽造の犯人はこの『大化改新』で得をした人物ということになる。鎌足の次子で右大臣、その後の藤原氏隆盛の基礎をつくった藤原不比等だ!」

「お兄さんがデイサービスから帰られる時間よ!」

「ありがとう、またね!」

「またね!」

## 新型コロナウイルス感染症を乗り越えるために… 国の支援策から

# 生活と雇用を守るための支援策

### 個人の方へ

収入が減少して生活が困難です。どんな支援策がありますか?

### 給付金

#### 国民1人あたり10万円を給付

給付対象者は、2020年4月27日において、住民基本台帳に記録されている者

これに伴って下記の制度は、現在撤回されています。

収入が半減した世帯に、1世帯当たり30万円の現金給付。半減していなくても、低所得世帯は給付を受けられます。

給付額 1人あたり10万円

申請方法 自治体からの郵送申請方式 (必要事項記入の上、返送)



### その他

- 子育て世帯に関しては、児童手当を受給する世帯に対し、児童一人当たり1万円を上乗せする臨時特別の給付金(一時金)を支給
- その他、保険料の減免、授業料の減免(高校生・大学生)などの支援策

### 事業継続に困っている中小・小規模事業者等の方へ

※2020年4月8日時点での国の施策 経済産業省ホームページより

事業の継続や雇用の維持が困難です。どんな支援策がありますか?

### 資金繰り

- 日本公庫等に加え、地方銀行、信用金庫などの民間機関でも無利子・無担保融資。売上の大幅減少を確認する手続きを柔軟にします。
- 既往債務については、無利子・無担保融資への借換えができるようにし、貸付条件の大幅に改善。

### 給付金

収入(売上)が前年度と比べて大幅に急減した中堅・中小・小規模事業者等に最大200万円、フリーランスを含む個人事業者等に最大100万円を給付します。申請手続きを可能な限り簡素化し、いち早くお手元に届くようにします。

### 雇用調整助成金制度

経済上の理由により、事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、雇用の維持を図るための休業手当に要した費用を助成する制度が拡充。

### 税制措置

納税の猶予制度の特例を含む税制上の措置。

### 持続化給付金

感染症拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支え、再起の糧となる、事業全般に広く使える給付金を支給します。

【給付対象者】  
中堅企業、中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者等、その他各種法人等で、**新型コロナウイルス感染症の影響により、売上が前年同月比で50%以上減少している者**

【給付額】  
前年の総売上(事業収入)  
— (前年同月比▲50%月の売上×12ヶ月)

※上記の算出方法により、法人は200万円以内、個人事業者等は100万円以内を支給。

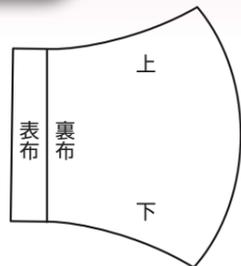
※大阪市ホームページをご覧ください。

【新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイト】新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者の方や市民の方を支援するための制度等を案内しています。

### 私の手作りマスクの作り方

浪速支部  
圓山 直子 理事

- 材料**
- 表布 2枚
  - 裏布 晒2枚  
ガーゼ(2重)2枚
  - ゴム 27~28cm 2本
  - 柔らかな平たい針金(鼻用)



- 作り方**
- ①表布、裏布の中央をそれぞれ中表で縫い合わせ、縫い代を割る。
  - ②表布と裏布を中表にして上下を縫い、縫い代に切り込みを入れる。
  - ③筒状の布をひっくり返し、上側に針金をはさみ、両端はゴム通し用に折り返し、下側と続けて押さえミシンをかける。
  - ④両端にゴムを通し、輪にして結び目を中に入れこむ。

## どこでもできます。体操!してみませんか?

外出もままならず、憂うつな日々ですね。さらに、これから雨も多くなる季節です。そんなとき、適度な運動は気分転換にもなります。今回はお家でできる体操をご紹介します! さらに、もう少ししんどいのも大丈夫!という方へ「もう一つ」を用意しました。もちろん、体操ですので、できる範囲、痛みがない範囲で行って下さいね。「継続は力なり」です。

ながほり通り診療所 岡澤憲幸



**①つま先立ち**  
片手を壁などつかまれる場所に手を添えます。両足は、肩幅程度にひらき、そこから、ゆっくりとつま先立ちです。かかとを下ろすときもゆっくりと。1、2、3と数えるように下ろすと良いです。



**②つま先立ち(やや難しい)**  
つま先を45度に開いて、かかとをつけて立ちます(気をつけの姿勢です)。そのまま、かかとは離れないように意識しながら、つま先立ちをします。



**③つま先立ち(難しい)**  
少ししゃがんで(スクワットの姿勢)から、ひざをのばしつつ、最後に①のつま先立ちまで行います。



**④股関節のストレッチ**  
イスの座面に片方の脚をのせて座ります。片方は大きく後ろへずらし(写真では左脚)、股関節を伸ばします。反対側も同じように行います。



**⑤股関節のストレッチ(もう少し伸ばす)**  
先ほどのストレッチから、後の脚とおなじ側の手を天井にむかって伸ばします。そこからゆっくりと、反対側へ上半身を傾けると…。股関節がより強く脇腹もしっかりと伸ばすことができます。反対側も同じように行います。

つま先立ちは10回程度で1日3セットくらいを目安におこなってみてください。それでもしんどいという方は、少なめに行っていたいただいてもかまいません。ストレッチは、柔らかいことが大事ではなく、筋肉が伸びているかどうかです。どちらも、呼吸を止めないようにしながら、行って下さい。

## お元気ですか? またお会いできることを楽しみにしています!

外出自粛要請が出ている中で各エリアの組合員さんがどう過ごしているか、聞き取りをおこないました。新型コロナウイルスの感染が落ち着くまでできることは限られますが、元気な姿で再会しましょう!

大正区

### うたごえ再開したとき元気で会いましょう!

うたごえランチに来られていたみなさんお元気でお過ごしですか。うたごえが再開した時みなさんとまた楽しめるように毎日1時間練習しています! 元気でお会いできることを楽しみにしています!



小林支部  
宮里 清一



西成区

### 自宅で有意義に!

皆さん、お元気ですか!私は、感染予防で自粛しながら、毎日健康に気をつけて頑張っています。

朝・昼・夕しっかりご飯を食べ(自炊)、体操・買い物・散歩(お気に入りの自分の手製のマスクをつけて)・読書・ナプトレ、たくさんの事をお家で取り組んでいます。自粛しながらでもすることはたくさんあります。



やはり、今、組合員さんと会えないのはさみしいです。早く、モーニング班会や体操班会にも行けるようになってほしいです。それまで、みんなで、感染に気を付けながら、家で有意義に過ごしましょう!



西北支部  
西原 恵子

港区

### 運動不足にならないよう気をつけています

運動不足にならないように毎日近所の公園まで散歩をしています。

時間はバラバラですが早く起きた時は午前中に出かけています。また起きる前には簡単な体操で手足や腰をストレッチしています。



鳴川 絢女

港区

### いつもの日常に早く戻りたい

あまり外出しないようにしていますが、それだと運動不足にもなるので買い物の時など自転車は使わず出来るだけ歩くように今は心がけています。

十数年ずっとやってきたサロンを今はお休みにしないといけなのが寂しいです。一日も早くいつもの日常に戻ってこればと願っています。

また医療機関の方の感染をニュースなどでよく目にするようになりました。生協の職員の方々も毎日大変だと思いますがどうかお体に気をつけて、頑張ってください。

三先支部  
山田 美智子

