Vol. 100

大

が

わ

矢

療

福

祉

生

協

間

〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31 TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505 現勢 ● 組合員数 25,199人 出資金額 744,122千円 平均出資金額(1人) 29,530円 支部数 30支部 2020.5.末 現在

平和な世界を目指して

~これまでも、そしてこれからも~

大阪きづがわ医療福祉生協では発足以来、戦争のない世 界、核兵器のない世界、平和な世界を目指して様々な活動に 取り組んできました。その中でも毎年広島・長崎で開催されて いる「原水爆禁止世界大会 |へはこれまでに「40名 |の職員、組 合員さんが参加し平和への想いを発信、共有してきました。

今年で戦後75年を迎え、当時のことをうかがえる機会がどん どん少なくなってきています。しかし、戦争や核兵器による被害 の悲惨さを風化させないためにも、大阪きづがわ医療福祉生 協ではこれからも様々な活動に取り組み、一人一人が平和へ の想いをしっかりと次の世代へ伝えていきたいと思います。











範な国民が知り、核兵器の廃絶を求める「原水爆禁止署名」が全国 でとりくまれ、1年余で当時の有権者の過半数3400万に達しました。

こうした原水爆禁止を求める大きな国民の声を背景に、1955年8 月、広島で第1回原水爆禁止世界大会が、翌56年には、長崎で第2回 原水爆禁止世界大会が開かれました。以来毎年、世界の人々と連帯 して世界大会が開催されてきました。いまや核兵器廃絶は世界の大き な流れに発展しています。

原水爆禁止世界大会とは(原水爆禁止日本協議会HPより)

1945年8月6日、9日--広島・長崎に原爆が投下され、2つの街が一 瞬にして、「地獄」に突き落とされました。広島、長崎ではその年のうち に約21万人もの尊い命が奪われました。

1954年3月1日、アメリカが太平洋ビキニ環礁でおこなった水爆実験 によって日本国民は三度の原水爆による被害を受けました。ビキニ水 爆被災事件をきっかけに、広島・長崎の被害、放射能による惨禍を広

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

・みなと生協診療所・たいしょう生協診療所(医科・歯科)

•ながほり诵り診療所 • 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

今年の熱中症

野菜嫌いな お子様に是非、 作ってみて ください!

れんこんの カレー炒めあえ

(全日本民医連月刊誌いつでも元気2020年5月号「食と健康のコーナー」より掲載)

れんこん1/2節(100g)、ベーコン1枚 (20g)、サラダ油小さじ1/2、カレー粉小 さじ1/2、塩・こしょう少々

- れんこんは薄切りにして7~8分水に さらし、水気を切っておく
- ❷ ベーコンを細切りにし、 ●と一緒にサ
- ❸ カレー粉、塩、こしょうで味を付ける

■エネルギー74kcal、たんぱく質2.3g、脂質4g、塩分0.2g

●医療や介護や暮らしの情報満載 月刊誌いつでも元気(定価380円)購買ご希望の方は組合員活動部まで

ゾウ列車企画 開催中止のお知らせ

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 組合員活動部

8月4日に予定しておりました東山動物園へのゾウ列車ツアーおよび それらに関連する企画について、新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 予防の観点から、今回はやむなく中止とさせていただきます。

今後の状況応じて、改めて企画を検討しご案内いたします。ご迷惑を おかけしますが、ご理解ご了承のほどよろしくお願いいたします。

編集部

機関紙みらいをいつも読んでいただき ありがとうございます。いつも急なお願い にも関わらず快く取材に協力いただいてい **しんのなる** る組合員さん・職員の皆様、本当にありがと

うございます。

旧西成医療生協時代の機関紙編集委員長に「写真は生 き物、動きを出そう」と言われ、当時は理解しきれず、撮っ た写真はよくボツを頂きました。編集作業に携わり、多少 は「動きのある写真」の意味を理解できてきた(つもり)と思 います。自身としては登場頂く組合員さん・職員の表情にこ だわるようにしています。一編集委員のそんな思いがあっ たのかと「みらい」を読むスパイスにして下さい。

西成エリア 小田

今月の

ハちまい



「さわやか」の腰痛体操コーナーを撮影中

理事会報告

第12回 理事会

日時 2020年5月16日[土]午後3時~5時(短縮)

場所本部及び各エリア会議(テレビ会議)

出席 理事27名/29名中 監事2名/2名中

新型肺炎の現状と対策(報告と意見交流)

第12回定例理事会 協議承認事項

1号議案:4月度の事業活動報告

①4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:新型コロナウイルス感染症による財務補強に関して

4号議案:総代会議案書に関連した件

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 6月10日[水]

みなと生協診療所会議室 午後3時半~6時

6月21日[日]

正午~午後1時

・ 地域まるごと健康づくりをすすめます。 地域住民と医療や福祉の専門家が協同します。

今月号のおもな記事 (P1-2) 平和の取り組み

私の健康法



(みなと生協診療所 事務 田路 耕平さん)



はピッタリ。太陽の下を歩くの ではありません)。これが自分に 歩こう」と夜の街へ繰り出しま 思わず電車を途中で降り「少し

も混んでいて、疲れていた私は

そんな時に帰りの電車がとて

した(注:お酒を飲みに行ったわけ

何とか学生時代の体型をキ はお腹を気にしていますが私は も気持ち良いですが、 30歳を過ぎて周りの友人達 レンジが終わってからも続 としていて不思議と心 これからも癒し 夜の街は

締め切りは7月31日

はがき・ファックスで受け付けています。

ご応募いただいた方から5名の方に 図書カード500円分をプレゼントします。

T556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31

ファックス… 06-4394-8505

心 私の健康法は駅から駅への の癒 健康を求 8 7

コロナを乗りこえようー 大募集 私の健康法

つながりあい、支えあう。「みら 励みになります。離れていて ひ、お寄せください。この「みら 康づくりの様子を大募集する 考にしてる方もおられると思 」9月号でご紹介させて づくり、あなたの工夫をぜ ます。そこで、みなさんの健 「私の健康法」のコー あなたの努力・工夫が誰かの 自宅でも、一人でもできる

尼が文永九年(一二七二)

宗の開祖親鸞の子、

覚信

市に本願寺は、

浄土真

に東大谷にその廟を祀っ

かこち、

自ら隠退してい

ら義絶さ

て以来不遇

如が父

うかと悩んでいました。

不精の私には苦痛でどう

キングを選んだのですが

始めたきっかけ

帰りの電車

時間ほど

西本願寺、東本願寺

がもう健の〉次郎と友子の びっくり史跡巡り 日記

豊が目にとまる。 西二つの本願寺の

の豪壮

京都駅に近づく

て東西二

寺

 λ

で建

たの

大阪きづがわ医療福祉生協前理事長

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)

勅裁に ところがその長男、 顕如とやっと和解した。 つ て時の法王、

われ

示した本願寺門 か落ちず、天正八年(一 徒を攻画したが、なかな の本願寺にたてこもる門 上のたんとぶ。大阪石山 織田信長にとって、一向 揆などで実力のほどを 徒は目 0)

たところがはじまりだが、 分断策もあったと言 「家康の本願寺派の勢力 があったのね」 得て慶長七年に京都烏丸 迎えその苦衰を訴えたの たが、慶長五年(一六〇〇) に東本願寺を建て に土地を寄進され、 になると、 が敗退し徳川 に関ヶ原の合戦で豊臣方 「それぞれ 後陽成天皇の勅裁を 大津に家康 お家の事情 家康の天下 と友子。

に顕如 京都七条堀川に 天下は秀吉のも が秀吉に請願 九年(一五九 十万余

たの が 西本願寺 被爆75年

原水爆禁止2020年世界大会

が開催されます! オンラ

~被爆者とともに、核兵器のない 平和で公正な世界を― 人類と地球の未来のために~

2020年は広島・長崎に原爆が投下され75年 目の節目となります。新型コロナウイルス感染拡

大防止対策として5月に開催されたニューヨーク 世界大会と同様にオンラインで開催されます。

「核兵器禁止条約」の批准国が37に増え、条 約の発効に必要となる50か国まであと13となり ました。今、世界の潮流は「核兵器のない世界」 に向けて確実に進んでいます。オンライン大会を 成功させ、核兵器のない世界の実現に参加しま しょう!

3日間共通

形式 Zoomウェビナー方式1000人 +YouTubeライブ配信

時間 10:00~12:30(開場9:45)

国際会議 8/2 (日)

8/6 (木)

世界大会— 広島デー

8/9 (日)

世界大会 長崎デー

大阪きづがわ医療福祉生協では6日世界大会広島デー中継会場を準備します。 是非ご参加ください。(案内は各エリア組合員活動部より)

国民平和大行進のご案内



日時…7月4日(土)

※集合時間、集合場所は各エリアで異なります。それぞれの事務所 にお問い合わせください。

大正…06-6554-1383 港 …06-6571-0606 西成…06-6658-7400 浪速…06-4394-8500

「核兵器のない世界をめざして」1958年から始 まった国民平和大行進は今年で63回目を迎えま す。2020年は被爆から75年。原爆症に苦しむヒ バクシャの平均年齢は82歳を超え「自分たちの生 きているうちに核廃絶を」といのちをかけて訴え続 けています。

大阪きづがわ医療福祉生協は持続可能な地球 環境の実現や平和でくらしやすい社会への働きか けをすすめる一環として核兵器のない世界をめざ します。是非、声をかけあって平和大行進にご参 加下さい。また、今回は新型コロナウイルス感染 拡大の対策、熱中症の対策としてシュプレヒコー ルをおこなわない、マスクの着用を強制しないな どが検討されています。

気をつけよう

今年の熱中症



暑い夏がやってきました。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症対策を行い ながら、熱中症対策をしないといけません。是非、環境省が発信している熱中症 予防行動を意識的に取り組みましょう! 大阪きづがわ医療福祉生協は、昨年環 境省の主催するひと涼みアワード2019で熱中症ケア部門の優秀賞を頂きまし た。今年も地域で熱中症予防ケアの取り組みを組合員さんと行います。(ひと涼 みアワード2020にも登録)

熱中症対策予備知識





暑さ指数を知っておこう!

つくる時間がない方は



暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案され た指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は 気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりと り(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取 り入れた指標です。暑さ指数 (WBGT) が28℃ (厳重警戒) を超えると熱 中症患者が著しく増加します。

毎日の暑さ指数(WBGT)が環境省の熱中症予防情報サイトの ホームページ(https://www.wbgt.env.go.jp/)に掲載されています。

経口補水液の作り方

水500mlに砂糖20グラム、 塩1.5グラムを加えるだけ。



お好みでレモンなど加えて風味を 変えると、飽きずに水分補給できる。



こまめな水分補給 ってどのくらい?

環境省は、一般的に食事以外に 1日当たり1.20の水分摂取を 目安としている。



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。

私の過ごし方(西成区・

朝4時半に起床し、洗濯・家事をしなが ら朝食をとり、身なりを整えて5時半から、 ウオーキングに行きます。

以前は、万代池まで行っていました。最 近は、玉出~帝塚山~北畠付近に行き、上 り坂、階段などがあるところを、選んで歩 いています。自分の足には、ちょうど合っ ています。また足には、筋肉量を増やすた めに500gの重りをつけてのウオーキング で8000歩ほど歩きます。





6時半には、田端公園で近所の方たちが、集まってきて8人~10人 ほどでラジオ体操をしています。家で休憩をした後ジムに行き、スト レッチやプールでウオーキング。12時過ぎまで過ごします。

昼からは、ゆっくりと趣味のパッチワークや韓流ドラマを見るのが 楽しみです。しかし、早く新型コロナウイルスの収束を待っています。



診療所の再開がうれしい (港 区•)

外出自粛期間中、定期的に通っていた診療所での運動もできな くなっていて運動不足にならないよう買い物に行くときには遠回り で散歩しながら出歩くことを心がけていました。また甥っ子が家に 来るときには三線を弾いてくれるので、それに合わせて沖縄民謡 を歌っていました。現在は診療所の運動療法が再開したのでがん ばって運動しています。

人と人との繋がりが楽しみ

大正区●

みらいの配達をしています。最初は お会いすると「スミマセン」としかいえ ませんでしたが、今では「新型コロナウ イルス、大変ですね」と声かけして下さ います。「新型コロナウイルスの情報も あります」「まちがいさがし応募してね」 と声かけをしています。

配布が私の楽しみになりました。ご 近所は一人暮らしの方が多くちょっと した手助けをしたり、裁縫、料理、ちょっ とした修理もできます、ガス工事の資 格もあり、何でもこなします。

新型コロナウイルス感染拡大前は、 白宅で高齢者の食事会を開き、美味し い料理を楽しんでいました。

人と人との繋がりが楽しいです。



才

IJ

3

左の絵は右と7ヶ所の

まちがいがあります

ギッチシャラ道具

ラ

ケ

とっと ひろがる! つながる! 今月の募集テーマは ※9日문 私のふるさと自慢】

ができました。) 自粛時間にまちがい探しをして楽しむこと

に帰って来ていたのに…です。

も過ぎ、忘れそうです。

学校終って毎日我家

すぐ近くにいる孫の顔も見なくなって2ヶ月

いました。 とうとう1

将来の事がとても不安です ヶ月延長の外出自粛となってし

ね。

やかになるのでお勧めです。 ず行っています。 ● 健康維持のためランニングは毎日欠かさ 体を動かすと気持ちも晴れ

匿名希望

て嫌になります。

食べてばかりで本当にお金ばかり飛んでい

行けず運動不足が気になります。

私も主人も

◉子供の保育園がずっとお休みで、どこへも

ますー 近楽しくなって毎回、 もらっていいですネー ●私は入会して日数が立っていませんが、最 おもしろく楽しませて 「頭の体操になってい

は例年より一段と美しく感じました。 に出かけなかったが近くの桜通りの満開の桜 ◉ 今春は外出自粛要請のため弁当持参の花見

活に戻りたい。

になりませんでした。

悲しい、

早くもとの生

ラスドア越に会いました。2人とも涙涙で声

施設入所の夫と会えなくなって3ケ月、

うと思いました!

子どもの分もチャ

レンジ

してみます

・マスクの作り方、

わかりやすく作ってみよ

最近コロナコロナとテレビはいつもコロナの ●前の月クイズを出すのわすれて居ました。

> ニュースばっかり。疲れているこの頃元気を 新型コロナウイルスで生活も大変ですが、 宜 多くなりましたので、間違い探しは頭の体操 ます。図書券が当たりましたら子供に好きな できるストレッチ体操もやってみようと思い になりました。子供と楽しみました。

取り戻し又クイズをがんばって行きます、

交流

O

場としてご問

शक्ति

今まで出来なかった事を家でチャ

レンジして

(写真の整理など)

早く元の生活に戻っ マダムアイコヤ

てほしいです

耕史さ

供たちと長い時間一緒に過ごせるのはなかな か貴重です。 コロナでの自粛期間、 目一杯楽しみます。 大きくなってきた子

友紀?

今日は小学生の子どもの登校日です。 三姉妹の母 やっ

も達に元気をもらってい はあると思いますが、何とか楽しく過ごせて 跳びなど苦手だった事に取り組んだり、ゲ にはまったりと、 ●コロナで休校、休園中の娘たち。 私も気持ちが沈みがちですが、 ます。

親の所へも行けず、 久しぶりにまちが 皆様もお元気

・コロナの影響で休みの日は家にいることが

本を買ってもらいます。 簡単に 号

に出掛けていきました。早く落ち着いてほし とクラスと担任の先生がわかる! と嬉しそう

こうちゃんさ

友達に会えず寂しい気持ち 早く日常が戻 自転車や縄 子ど

来ず、 で頑張って下さいませね! いさがしに挑戦してみました。 世の中コロナコロナで大変です。

過ごす毎日です。 予防体操早速初めました、外出自粛で家にて す。 はストレス解消になりますかね。 ●図書カードありがとうございました。 ド脳ト 「みらい」のお家でできる簡単ストレッチ ありがとうございました。 レクイズも挑戦しております。 「まちがい探し」ザクロスワ がんばりま 五月 少

康榮さん

子供や若い人は笑声で元気がいいです。 す。手を後に組んで歩いているのは年配の人。 ●昭和山を散歩している方を見ると楽しいで

なんて言うお

花 ? 次々と投げかけられます。 を買ってあげたいです ったりするの? 3歳の息子とお散歩中に、 なんて言う虫? などなど… 何で暑かったり寒か そんな息子に図鑑 難しい質問を

にしていました。スト に住む孫にも逢えず、 の終息を願っております。 かせてあげるのが楽しみにしています。 新型コロナウイルスで外出自粛要請で遠方 自粛要請が緩和されたら孫に絵本読み聞 連休子供の日を楽しみ レスがたまる日々です 早期

今は新型コロナで外出自粛、 運動不足。

体操「かりゆし便り」 こで「みらい」に載っている、どこでも出来ます の自宅で出来る簡単な

した。 ·ました。 約して 自分で手に取って る本を受

ます。母と一緒にクロスワードをときました。 ● いつもこの冊子が届くのを楽しみにしてい 運動を実行したいと思います「継続は力なり」。

選べる事はまだ先の事かも知れませんが、本 を読めるあたり前の事に感謝したいと思いま けとれる事になり ◉図書館からの連絡で予

図書力· -当たり ます ように。

も一気にハメはずさぬ様気持ちは自粛です。 自粛生活から少 6月より学校も始まるようで、 しづつ開放されますが、 ようやく長 で

ぎるのが早いです皆さんも。 て下さいね。気をつける事ばかりで一年が過 中症の季節になりましたね。 の季節のよい時はもう過ぎてこれからは又熱 桜の花もアッと云う間に散ってしまい、 一年中気をつけ

ミキエさん

私の 5月号で募集したテ

スト

レス解消法」

マ

に後に回して5分繰りかえしてあ~アすっき

ルを両手で引っぱって体をにじりながら前

ぬ 2 m) な時です。 ンのひ孫の動画など、ストレス解消には十分 撮りためたビデオ鑑賞、娘から送られるライ 間というプレゼントをもらいました。早朝ウ コロナの自粛で一週間出ずっぱりの私に時 キング、ラジオ体操、 一日も早く終息する事を願いつつ。 残念な一言(ないしょの話が出来 新聞タイム、読書、

> 書 す。

き終えるとすっきり

した気分になります。

重信さん

一字一字精神を集中

して般若心経一巻を

● 「私のスト

レス解消法」

写経をすることで

泉さん

● 「私のストレス解消法」 2つ折りにしたタ

応募総数93名で 正解者93名でした。

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。

調理をする時、キッチンになくてはならな

い「7つ道具」が語群にあります。イラス

- をヒントに探してください。最後に、イ ラストにないものが残りますのでそれを答

亦

タ

ツ

(作・野上和彦)

チ

3

ウ

ブ

きがいはつっ

えてください。

7

ボ

どこ?どこ (まちがいさがし

7

7

ウ

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。

【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。また、7つ道具クイズ・まちがいさがしのどちらを解答していただいても構いません。

正解者の中から抽選で20名の方に図書カード(500円)を進呈

郵便番号は正確は 〒556-0024 塩草2-2-31 応募 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 7月末日〉必着

http://www.osaka-kizugawa.coop 各事業所又は本部(06-4394-8500)まで



●求人詳細は当生協ホームページにて

●理学療法士 ●介護福祉士 ●作業療法士 ●訪問介護員(ヘルパー) ●運動トレーナ-

●ケアマネジャー

●リハビリ助手

●送迎スタッフ

●歯科衛生士 ●事務員

国域国

部で選ばせていただいてい、おたより掲載は図書カード

入力してください。メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を

武さん

ロナ予防と思い、

私はやっています。

レスを貯めな

「普通の生活」こそコ

●介護スタッフ