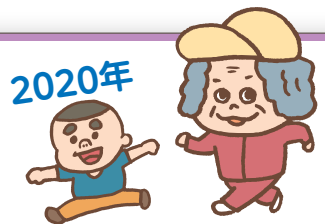


生涯を通じて心身ともにすこやかであることは、幸せな暮らしの原点であり、その実現には食生活や生活習慣を改善すること、運動習慣を身につけることなどの「健康づくり」に住民それぞれが主体的に取り組むことが重要です。しかし、個々人の取り組みでは継続することが難しい場合が多々あります。

2019年度、「地域まるごと健康づくり」をめざし大阪府生活協同組合連合会が取り組んだ「おおさかまるごと健康チャレンジ2019」は、12,000名以上が参加、「生活習慣、運動習慣を身につけるよいきっかけになった」「自分の健康のみならず、家族の健康も含めて考え、健康づくりを工夫した」「健康になったことが実感でき、継続への意識づけになった」などの積極的な感想が多数ありました。



秋の健康チャレンジに登録しよう！ (主催／大阪府生活協同組合連合会)

※9月末までに登録。実践期間10月～11月(2カ月)。12月に実践を報告。

健康チャレンジの概要

▼チャレンジ期間：10月～11月の2ヶ月間とします。※ジュニアチャレンジは30日

▼チャレンジコース：「運動」「食」「歯」「脳」「禁煙・禁酒」「快適な睡眠」「肥満の改善」「私の健康法」「ジュニアチャレンジ」の9コースを基本に検討をします。

▼参加者は好きなコースを選び、目標を決め、申し込みハガキでお申し込み下さい。

▼チャレンジカレンダーに毎日の頑張り具合を記載、終了後は結果報告ハガキを提出して下さい。

▼報告書を提出すれば参加賞を謹呈、グループエントリ制度を実施(5名以上)。グループ全員が報告書を提出すればグループ賞を謹呈します。また、全報告者から抽選でラッキー賞を謹呈します。

▼どなたでも参加出来ます。参加費は無料です。

昨年の健康チャレンジ実践例

A(運動)コース
ウォーキング、1日5000歩を目標に2カ月間、毎日歩いた。高齢世代の方

G(肥満の改善)コース
1日1回体重計にのり、減量を実践。2kgやせた。中年世代の方

B(食)コース
野菜をたっぷり摂った。若者世代の方

D(脳)コース
読書、1日1回本を読んだ。学生の方

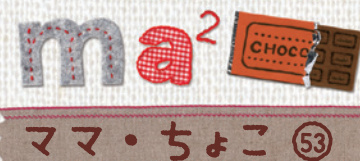
ジュニアチャレンジ
1日1回は、しっかりとみがきをした。小学生の方



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



7月8日に大阪市から 「新型コロナウイルス感染症の発生に伴う 定期予防接種の接種期間の延長措置について (BCGを除く)」の発表がありました

(<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000332147.html>)

対象のお子さん

- 令和2年4月7日～令和2年8月31日に接種期限が到来している方(延長対象者の生年月日一覧参照)
- また、4月7日から7月7日に延長対象のお子さんが自費で受けられた場合、公費扱いとなりますので、詳しくは接種された医療機関にお問い合わせください。

みなさまへ

予防接種は、お子さまの健やかな成長のために一番必要な時期に受けていただくようお願いしております。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。お子さまの健康が気になるときだからこそ、予防接種は遅らせず、予定どおり受けましょう。

予防接種	延長対象者の生年月日一覧
ヒブ	平成27年4月8日～平成27年9月1日
小児用肺炎球菌	平成27年4月8日～平成27年9月1日
B型肝炎	平成31年4月8日～令和1年9月1日
4種混合	平成24年10月8日～平成25年3月1日
ポリオ	平成24年10月8日～平成25年3月1日
3種混合	平成24年10月8日～平成25年3月1日
DT2期	平成19年4月8日～平成19年9月1日
MR1期	平成30年4月8日～平成30年9月1日
水とう	平成29年4月8日～平成29年9月1日
日本脳炎1期	平成24年10月8日～平成25年3月1日
日本脳炎2期	平成19年4月8日～平成19年9月1日
子宮頸がん	} 接種期限が3/31のため、対象外
高齢者肺炎球菌	
MR2期	

編集部 だよ！

おたよりコーナーに、図書カードに熱い思いを寄せて頂いています。

毎月第1月曜の編集委員会で抽選をしています。

クイズに応募された方には番号を付けています、当日は番号札を各エリアの編集委員で抽選しております。直接ハガキやメールに抽選者は触れませんので厳選に当選者を選んでいきます。尚メールなどで、住所、名前、添付(解答)されていないで応募されている方がおられますが無効になりますのでご注意下さい。



096
今月の
いちまい

理事会報告

第13回 理事会

日時 2020年6月21日[日] 正午～午後1時(短縮)
場所 本部及び各エリア会議(テレビ会議)
出席 理事26名/29名中 監事2名/2名中

報告事項

本日の総代会運営について
熱中症予防の取り組み

第13回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案：5月度の事業活動報告
 - ①5月度の事業収支結果
 - ②財務指標 組合員活動
- 2号議案：コロナ感染症による財務補強に関して
- 3号議案：夏期一時金の労組回答について
- 4号議案：奨学金支給の件

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 拡大常務理事会 7月8日[水] 午後3時半～6時
本部会議室
- 理 事 会 7月18日[土] 午後3時～5時半

第9回 通常総代会 感染予防に取り組み 開催しました



大阪きづがわ医療福祉生協
第9回通常総代会は、6月21日(日)本部事務所に於いて開催しました。新型コロナウイルス感染症対応で、実出席総代を限定しての開催となりました(総代実出席6名、書面出席243名)。開会宣言を経てこの1年間に亡くなられた役員・組合員への黙とうを実施。議長及び各種委員の選出後、木村準司専務理事による第1号議案から第5号議案まで一括して議案提案が行われ、出席総代による討論の後、すべての議案が採択されました。当日は、各エリア単位に会場を確保してWEB形式で総代会の様態を中継しました。

今号では、総代さんの発言を中心に紹介いたします。

西成エリア

大腸がん月間の 電話かけに とりくんで



天下茶屋支部支部長 伊藤 紀子

組合員活動部の職員から電話かけのお願いをされた時は「これって職員さんの仕事じゃないの?」と思いました。が、長い時間はできないけれど1日1時間くらいならと組合員さん名簿で電話かけをしました。

電話では、「簡単ですからぜひ受けて下さい。検査キットはご自宅にお届けします」と約束します。

コロナは一時的なものでしょうが、大腸がんは人が生きている限り、ついでまわる病気です。「がん」で亡くなる人で2番目に多いのが大腸がんだそうです。そう、思うと「検査キット」で簡単に受けられることは幸せなことだと思ひし、これを逃してはもったいないと思います。

「外見美人」もいいですけど腸の美しい「腸内美人」をめざして、みなさんが毎日、楽しく、おいしく、お食事をしつて頂けたらいいと思います。

電話かけで、組合員さんとの距離が縮まった感じが、これって私がしてもいい「仕事」なのかなと思えてきました。

西成エリア

2019年度の 浪速支部の 活動報告



浪速支部支部長 西場 紀代

私たちの支部は、569人の組合員数、11人の運営委員さん、『みらい』配布者が33人いらっしゃいます。地域交流センター「晴ればれ」が開設して4年目になり地域になくはならない居場所になっています。仲間増やし26名は、8割を達成しました。増資は、運営委員さん、組合員さんの奮闘で目標達成しました。

仲間増やしは、運営委員会で「支部でバスツアーなど何かしたいね」と話しが出て久しぶりの温泉バスツアーが実現しました。その取組の中で、運営委員さんつなかりで組合員さんが増え、またその方の声かけで、仲間増やしにつながりました。

「晴ればれ」で行う、班会は、モー

ニング・カラオケ・健康体操・食事で子ども食堂など多彩な取り組みをしています。

今回、運営委員会で、決めたことがあります。

機関紙『みらい』の仕分け折り込みと、下ろしを含め「晴ればれ」で運営委員さんたちで行うことに。早く機関紙を届けたという意見があったからです。担い手づくりも担当職員さんの行動を起こしたいと思います。



港エリア

誕生月 訪問活動を 再開して



八幡屋支部 板井 富士江

2019年9月、運営委員会で支部長から誕生月訪問の取り組みを再開しようという提案を受けて、現在では8名の運営委員が誕生月訪問を行うようになりました。

再開に至ったきっかけは、訪問すること八幡屋地域の組合員さんとのつながりを強くしていこうとの支部長の思いから始まり、最初は支部長と運営委員数名の訪問でした。健診の案内をはじめ八幡屋支部の取り組みや医療生協の取り組みなどお知らせしていきました。継続していくことで顔を会ったもらえ案内しやすくなり、また何気ない会話もできるようになり、困りごとなども聞けるようになっていきました。組合員さんからは労いの言葉をかけてもらえたりして運営委員さんのやりがいにもつながっていると思います。

毎月行われる運営委員会の中で誕生月訪問の実践を伝え、他の運営委員も

大正エリア

私と『うたごえ ランチ』と 地域を結ぶ 支部ニュース



小林支部 宮里 清一

私は5年前急性肺炎で入院しました。2週間高熱が続き、その間の記憶はあまりありません。しばらくは外出もできなかったので趣味の acordeon を弾いていました。

そんなとき小林支部で『うたごえランチ』をやるので演奏してくれないかと誘われました。月に1回、1時間半で毎回15曲、17曲くらい弾いています。

ここ3カ月ほど、新型コロナウイルスの影響で『うたごえランチ』はできていませ



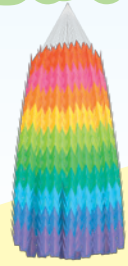
ん。私も腕が落ちないように自宅で毎日練習しています。その様子を小林の「支部ニュース」に載せてもらいました。あるとき散歩中に名前を覚えていない人から「ニュースに載ってましたね」と声をかけられました。支部の訪問行動でも『うたごえランチ』の再開を楽しみにしているという人の声も聞きました。「支部ニュース」や「訪問行動」を通じて地域の人々の楽しみになっていることを知ることができて嬉しかったです。

医療生協では「居場所づくり」が大事と言われていますが、『うたごえランチ』は私にとって生きがいになっています。居心地のいい場所になっています。せっかくなので最後に「青い空は」を伴奏してみます。



7月4日土曜日 大正区役所前噴水広場

朝9時から平和行進 網の目行進の出発式が 行われました。



この日は此花区役所まで大正、西、港の仲間が引き継ぎ行進をしていきます。今年はコロナ禍で声を出さない、間隔を空ける、式での各民主団体の挨拶はなしと、異例な行進になりました。

大正区からは40名近くの人々が核兵器廃絶を訴えながら大正通りをパレードしました。

時々雨に遭いましたが元気よく大正駅・岩崎公園へ、そこからは西区の仲間が引き継ぎ港区境川では港区の仲間が出迎えてくれて合流しました。

核兵器禁止条約発効まであと12ヵ国になっています。国連で採択されて3年81ヵ国が署名し38ヵ国が批准しています。

被爆国我が国は未だに核兵器禁止条約批准に後ろ向きです。核兵器が違法になるものと定めた条約発効の為に署名に協力をお願いします。



西区の仲間



雨でしたが歩ききりました！

此花区役所まで
行きました！

港区に引き継ぎ



大正区をパレード



特別定額給付金の申請はお済みですか？

「特別定額給付金(1人10万円の給付金)」の申請締め切りが迫っています。給付金は申請書の提出が必須です。まだの方は今すぐ申請手続きを行いましょう。またお済みの方も周りの家族や知人に声を掛け合いましょう。申請方法が分からないという方や申請用紙が届いていないという方はお気軽に各エリアの診療所へお問い合わせください。また給付金をかたった詐欺が増えています。怪しい電話には気を付けましょう。

郵送申請締切日

8月25日
(火曜日)

【消印有効】

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、伺いました。

山本 洋子さん

大正区



医療福祉生協の サークル活動が楽しみです

毎週火曜日、夫婦で卓球班会に参加しています。主人はいよいよ参加していると言いますが、一緒に来てくれるだけでいいかなと思っています。

元気いきいき体操を毎週楽しみに参加しています。また、老人福祉センターで開催されるヨガに月2回参加しています。

2年前に一度体調を崩し10キロ痩せ、毎日船上にいるようにフラフラして立っていられない時期がありましたが、今は元に戻っています。毎週の三好先生の元気いきいき体操が自分にあっていると感じます。

家では時間があればタブレットでゲームをしており、それがストレス解消になっています。

安心して健康診断を受けられた

迷っている人は受けてほしい～6月に健診受けました～ 西成区

西成民主診療所の健康診断は組合員である母の紹介で受けるようになりました。健診の案内を頂き受けることにしましたが、正直新型コロナウイルスのことで不安はありました。ですが、診療所の玄関前で有症状の方を振り分けしているのを見て安心して受けることができました。

受けるかどうか迷っている人は病気の早期発見のため、勇気を出して是非受けて欲しいと思います。

小西 正さん



少しずつ、外出できる ようになってきましたね

港区

林せつ子さん
(写真みぎ)

外出自粛要請が出る前に兄夫婦の住む鳥取県へ行き過ごしていました。定期的に診療所にはかかっているのですが受診が必要になり大阪へ帰ることになったとき、兄からマスク等の衛生用品をもらったので大阪でマスク等の不足に困ることはなかったです。現在では、外出が少しずつできるようになったので孫の顔を見に行ったりしています。

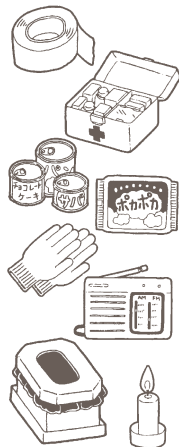
藤原ひろみさん
(写真ひだり)

外出自粛中はほとんど外出せず、出歩くといえはスーパーへの買い物ぐらいでした。自分もうつらない、うつさないように感染には十分注意をして過ごしています。マスクも繰り返し使えるよう除菌するなど工夫しています。友達とは電話でお互いの近況を話したりしています。今は暑くなってきたので、人通りが少ないときはマスクを外すようにして熱中症対策をしています。

非常持出袋クイズ

問題
いっどこで起こるかかわからない災害。その時頼りになるのが非常持出袋ですが、点検はやってますか？語群に袋に入れるアイテムの一部があります。イラストをヒントに探してください。最後に残る、イラストにない物を答えてください。（作・野上和彦）

カ	ロ	ガ	ム	テ	マ
ン	ー	ソ	ク	ー	ラ
イ	ト	カ	イ	プ	ジ
ホ	イ	イ	ロ	ス	オ
グ	レ	ヤ	カ	ン	ツ
ン	テ	ク	ヒ	ン	メ



左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。どこ？どこまちがいがし まちがいは7



6月号の応募総数86名で正解者84名でした。

6月号の当選者 20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。

【お詫び】8月号に掲載予定だった6月号の回答を7月号に掲載してしまいました。お詫び申し上げます。

【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、非常持出袋クイズ・まちがいがし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

どしどし応募
お待ちしております！
8月末日 必着

職員募集

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



- 看護師
- ケアマネジャー
- 介護スタッフ
- 理学療法士
- 介護福祉士
- 送迎スタッフ
- 作業療法士
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 運動トレーナー
- 歯科衛生士
- 事務員
- リハビリ助手

● 今年にはコロナが春の頃から始まって、今度は暑くなり熱中症が多くなりそう。本当に気のやすまる事がありませんね。年が重なつてくると身の方も大変です。皆さんも気をつけましょうね。

港区 塩月 ミキエさん

● 質問メール「あのね」とてもありがたいです。子育てしていると些細な事でも迷う事、分からないことが沢山あるので、是非活用して役立てたいです。

西区 大久保さん

● ようやく子供の小学校登校、保育園登園再開となり、少しずつ日常を取り戻しつつあります。

● 千羽鶴、私は普通サイズ(16cm四方)の千代紙で折り羽の上部に両面テープを貼っています。羽と羽を付けると自立します。平和展や集会の会場の床に置き終わると回収簡単。熊は日本の自然動物界の1番上！けれど平和的な動物だそうです。

西区 はなママさん

● 先日受診に伺った時、入口にテントを張って検温をしてもらいました。これから暑くなるのに屋外で対応して下さっている方は大変だなあ▲と思いました。みんなの安全の為に頑張っておられるのだと、感謝です！

西成区 ヤマモト ヨウコさん

● コロナ感染予防のため、歯や身体の定期検

診も控えていました。そろそろ受診しようとおもいます。

港区 大久保 恵子さん

● 私三十年正職で、パートで8年勤務していましたが五月十五日で退職して現在は主人の介護をしています。なかなか大変ですが元気にがんばっていますよ！ まちがいがし大好きです。

港区 平岡 陽子さん

● ようやく学校が再開され、ほっとしました。毎日子ども達のお昼ご飯を用意するのは本当に大変で、給食のありがたみをひしひしと感じた3ヶ月でした。でもまだまだ油断はできない状態なので、手洗い、消毒等できる事はしっかりとしていきたいです。

港区 三姉妹の母さん

● 6月く学校も少しずつはじまり、当たり前前の日常に戻りつつありうれしい日々です。が油断せず一人一人が気をつけ、未来の楽しい日常になる様にみんなで一緒に力を合わせがなばりましょう。

大正区 沙莉那さん

● 今年も半年過ぎました。連れ合いは大腸ポリープ・義父は糖尿病性網膜症の両目手術と続きました。後半は、何事も有りません様に。普通が一番。

大正区 ためぎさん

● コロナで自粛に慣れましたが(花の植え替えなどして)全面解除されたら、でも2

なっている時に「ママ・ちよこ51」の野菜で生活習慣病の記事に興味津々、すぐ実践してみます。肥満に打ち勝ちます。必ず!!

港区 山口 好孝さん

● 世の中コロナで大変ですが私どもの主人が病気で大変です。主人が一ヶ月入院していても私も大変、私は和歌山に帰ろうかなと思つたが主人のことを思い家の事で頭が一杯ですわ。これからはがんばろうね。

西成区 熊谷 好子さん

● 毎日暑い中マスクを使用するのは息苦しく又熱中症にならないかと別の心配もあります。

大正区 ミッチーさん

● 6/15やっと学校がほぼ平常に近い状態になりました。ホットする半面、学力をとり戻すのが大変ですが基礎をしっかりと教えて欲しい。学力も大切だが人間としての基礎です。大人もできるだけ助け合いたいものです。みな身体に気をつけましょうね

大正区 こうちゃんさん

● 私は漢字熟語パズル、まちがいがしは妹が、休校の日々を仲良く過ごしました。自宅学習も同じように楽しくスイスイ終わらせられたらいいのに、勉強はなかなか進みません。

大正区 出口 あずみさん

● コロナウイルスで家で脳トレや数独等頑張つてやりましたが、疲れました何より友達等と屈託なく話ができないのが、悲しいです。

西成区 ミホリンさん

● 千羽鶴を折っています。チラシで折っていますが取りに来てくれるのであればお渡しします。

西成区 藤田 弘巳さん

● 毎回、一緒に間違い探しをしていると、4歳の娘もドンドン探してくれる様になりました。

港区 中野 雅さん

● コロナコロナと大変な事になりましたね。

● 毎月楽しみに拝読しております。私の家では犬(14才)と、ねこ(11才)が居ます。最近はコロナで散歩がままならなくなり、生活が少し変わったのか、コロナ前よりだいぶ元気がなくなってきました。年のせいもあるのですが動物の生活リズムも乱れてかわいそうです。早く元の安心できる生活を送りたいです。

大正区 ギニーさん

● 毎回クイズ楽しみに挑戦しています。なかなか見つからない時もありますが、今回はすぐに解答できました。見守り隊のボランティアをしています。6月に入り再開し会えなかった子供の顔がみれてうれしいです。

大正区 フラダンスババアさん

● コロナで自粛に慣れましたが(花の植え替えなどして)全面解除されたら、でも2

波がこわいです。図書カードが当たれば良いなあ。でもこれからマスク付けると暑くて熱中症に注意して下さい。

大正区 プーさんさん

● コロナウイルスで2ヶ月余りひきこもりの毎日数独というクイズにはまりました。是非みらいでもとりあげて下さい。コロナは少しおさまりましたが、まだまだ不安です。孫達の学習も心配です。

浪速区 平田 淑子さん

● おたよりコーナーにありがとうございませう。これからうつつという梅雨の季節に力エールはコロナにならないのかしら？ 私も頑張つてます。カエルさんコロナに負けず飛び込んで、鼻歌でランラン気分池の中。一句読みましたごめんなさい。スタッフの皆様お身体ご自愛下さい!!

港区 山本 美代子さん

● 前回はみつけれず苦労しました。今回はすぐに見つかりました。あたります様に!! 次回のみらいが楽しみです。

大正区 金井 良枝さん

● いつも自宅ポストに「みらい」を入れていただき、ありがとうございます。久々に間違い探しをしたら…全てわかったので応募しました。買いたい本もあるので図書カード目指します!!

港区 岡野 素子さん

もっとひろがる!つながる!

おたよりコーナー

※10月号掲載予定
今月の募集テーマは
【食欲の秋、読書の秋、私は○○の秋】

拡大版

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用ください