

『新型コロナ ウイルスに負けない』

～大阪きづがわの各事業所の取り組み～

各エリアの通所系事業所(デイサービス・小規模多機能・デイケア等)では感染拡大の影響で普段通りの営業を行うことが難しくなっています。しかし通所系の事業所は日中の見守りを必要とする人や一人で

外出出来ない方の大切なつながりの場としてかけがえのないものです。このような状況でも、地域の人達の『日常』を守るために各事業所では毎日の奮闘が続いています。

感染予防の取り組み

利用者さん・職員の検温、定期的な換気、全員の手指消毒、共用部分の消毒(手すり・トイレ・車内など)、マスクの着用(手作りマスクなども利用)、一人ひとりの間隔をあける、食事は向い合せにしない等、様々な工夫を行い感染予防を徹底しています。

また職員は利用者さんへ感染を拡げてしまわないように私生活(勤務時間外)でも外食や人混みを避ける等、普段から意識して予防に取り組んでいます。

利用者さんの感想

明るく楽しい。おしゃべりなどの雰囲気が良い。食事の希望も聞いてくれる/食事がおいしい。送迎の対応もとてもしっかり/この雰囲気がいい(緊急事態宣言の中でも、安心して利用できて助かっている)。



送迎車の乗車前に検温チェック



送迎車内には手指消毒液を配置



利用者さんが来る前の準備、消毒の徹底



換気のため、玄関を開けている



介護者も利用者さんもみんなマスク着用

スタッフの思い

利用者さん。スタッフ誰一人かける事なく、この新型コロナウイルス感染禍を乗り越えたいと毎日頑張っています。落ち着いた後は、また、皆さんが笑って通えるデイサービスでありたいです。安全に地域の高齢者の暮らしを支えることができる事業所として、今後もしっかりと、感染対策を行っていきます。

お元気ですか? 自粛中の過ごし方

(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)

野菜で生活習慣病予防

ママ・ちょこ 51

体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などをたっぷり含む野菜をしっかりとみましょう!

緑黄色野菜で体が丈夫に
(1日にとりたい緑黄色野菜90グラム)

緑黄色野菜には、多種類のカロテンが含まれています。その1つがβカロテン。鼻やのどの粘膜を強くします。小松菜やチンゲンサイなどの青菜類は不足しがちなカルシウム。成長期に欠かさない鉄など、ビタミンとミネラルが豊富に含まれる野菜です。青菜が苦手な子どもの場合は、にんじんやかぼちゃなど食べやすい緑黄色野菜を多めにしてもいいです。

淡色野菜は多めに使う
(子どもで1日150グラム、大人は230グラム)

淡色野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるためには欠かせません。ポリフェノールを含む

●いつでも元気(定価380円)月1回発行=ご購入ご希望の方は組合員活動部まで

そら豆とミニトマトのねぎごまあえ

(材料)
そら豆100g、ミニトマト50g

調味料
ねぎ(みじん切り)大さじ1、白すりごま小さじ1、酢・砂糖各大さじ1/2、鶏がらスープの素小さじ1

(作り方)
① そら豆は茹でて皮を除く。ミニトマトはへたを取って半分切る
② 鶏がらスープの素を大さじ1の湯で溶き、ほかの材料と混ぜ合わせて調味料をつくる
③ ①と②を和える



■エネルギー181kcal、たんぱく質12.3g、脂質2.8g、塩分0.6g

| 緑黄色野菜50gの目安 | |
|-------------|-------------|
| ミニトマト | 4個 |
| ほうれん草 | 2株 |
| にんじん | 長さ3cm |
| ピーマン | 1と1/2個 |
| 淡色野菜50gの目安 | |
| 大根 | 長さ1.5cmの輪切り |
| れんこん | 1.4個 |
| もやし | 軽くゆづり |
| レタス | 中くらいの葉2枚 |
| ごぼう | 1/4本 |
| なす | 2/3個 |
| 豆30gの目安 | |
| そら豆 | 皮付き5~7個 |
| グリーンピース | 大さじ3 |
| さやいんげん | 小8~10本 |

組合員
だより

普段は、みなと晴ればれの筋トレサークル等に参加しています。外出自粛になってからは退屈な日々が続いていました。今は家にこもる生活が続くので足腰が弱らないようにスクワット等の運動や、また買い物に行くついでに散歩しています。数人の近所の方と定期的に外で集まっておしゃべりして、お互いの顔を見ると気持ちが軽くなります。みなと晴ればれで皆さんと運動できる日を心待ちにしています。

西村和子 港区八幡屋在住

094

今月のいちまい

理事会報告

第11回 理事会
日時 2020年4月18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28名/29名中 監事2名/3名中

新型コロナウイルスの現状と対策(報告と意見交流)

第11回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:3月度の事業活動報告
 - ①3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:代表理事退任の件
- 4号議案:総代議案書に関連した件
- 5号議案:全未加盟事業所の全日本民医連加盟

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 5月13日[水]
 みなと生協診療所会議室 午後3時半~6時

理事会 5月16日[土]
 本部会議室 午後3時~5時

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

医療福祉生協の理念 健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

そのために 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。多くのひとびとの参加で、地域に協同の“わ”をひろげます。

今月号のおもな記事 P1-2 感染症対策の取り組み P4

私の健康法

(たいしょう生協診療所 理学療法士 小早川 滋さん)

**ママチャリ通勤で
楽しみながら健康づくり**

私の健康法は通勤時に自転車を使用していることです。自宅は大阪府外にあるため、阪急十三駅まで電車で、そこから自転車で職場のある大正区まで片道9km乗っています。

自転車通勤を始めようとしたきっかけは、5年前体重が90kg近くなってきた、健診の数値もひっかかる項目が多くなり、50歳近い年齢から今自分ができる健康法は何かを模索していました。最初にはじめたのは、大正駅からの当時の診療所があった大正区小林まで歩いていました。が、根っからのいらいらする性格であった私は、駅と診療所に30分以上も時間がかかることにストレスを感じて1ヶ月で断念しました。次はどうしようか考えていた時、大阪市内の自転車の利用の多さに気づいて、自転車通勤に挑戦しようと思えました。自分なりに10kmぐらいが限界と考え、電車通勤内である十三駅から通うこと、負荷をかけるためママチャリで挑戦することに決めました。



通所リハでの利用者さんへのリハビリ

開始してから最初の3ヶ月はかなり疲れることがありましたが、その後は体力もついたせいか何の問題もなくできています。通勤コースでは十三大橋が緩やかな上りが長く、時には強風により前に進まなくなるためかなり疲れる所です。また、スマホなどで天気の確認はしているものの、時々大雨にあつたり自然からの仕打ちにもあつたりしています(笑)。

自転車通勤は大正や福島駅の居酒屋などの探索、中之島の川沿いなど自然にもふれることができ、変化があり楽しくおこなっています。おかげさまで体重も78kgまで下がり、自分の目標である75kgまでもう少しになりました。今後も楽しみながら継続していきたいと思っています。

**組合員の皆様へ
～新型コロナウイルス感染症拡大の中で～**

大阪きつがわ医療福祉生活協同組合 理事会

新型コロナウイルス感染症拡大により、健康・いのちが脅かされ、社会のありかたが大きく変わり、経済・経営・生計が圧迫される事態になっています。こんな中、地域で「いのちとくらしを守る」医療福祉生協の役割を發揮するべく奮闘していきましょう。

① 組合員のいのちとくらしを守る——感染予防をしっかり心掛けながら、心と体の健康を維持する健康づくりや困りごとを助け合う取り組みを工夫しながらすすめましょう。

② 事業を継続する——差別平等の医療と介護が、途切れることなく受け続けられるように、安全・安心の事業を継続します。

③ 職員・組合員の健康・安全を守る——この時期、医療・介護の事業を担い、支える職員の役割は極めて大きいものがあります。健康に留意し、しっかり休養も取り、感染予防に心がけ安全に業務を担えるよう配慮しましょう。

④ 社会への働き掛けを行う——検査数の少なさ、補償を伴わない自粛要請などは放置できません。不十分なことには声を上げ、変えていくことを重視していきましょう。

生協は人々が困難な中でも手を携えて支えあいくらしをよくしていく組織です。その本領を發揮して、この事態を乗り越えていきましょう。

(今号の「びっくろ史跡巡り」は休載します)

デイサービスつれづれの里

デイサービスつれづれの里の特徴

最大定員10人の小規模デイサービスですが、3密(密集・密接・密閉)と座席を工夫しソーシャルディスタンスの確保をしています。利用されている方は一人住みの高齢者の方が多く、感染症拡大の中でも閉じこもりにならないよう、参加すれば楽しんで元気になれる環境づくりをしています。



手作りの夕食(大好評)



毎月発行しているデイ通信



コロナ感染に全員で対応するためにも利用者さんも作品作りで参加しています



にじ送迎車

小規模多機能 にじの家

24時間365日通所、 宿泊、訪問を組み合わせ、 住み慣れたまちでの暮らしを支えます

新型コロナウイルス感染については、認知症の方がおられますのでマスクの着用と距離を取るのをスタッフが気を付けています。

スタッフはゴーグルとマスク着用、宿泊の方の面会や業者の出入りはお断りしています。宿泊の方にはSNSで家族さんにライブで日常をお送りしています。

利用者さんにはお迎え、到着時に検温し、換気、掃除をいままでも以上にして、来所を訪問に切りかえ人数を少なくして、不便を感じることをないように馴染みのスタッフが伺い安心して頂いています。

1階に診療所があるので、連携して熱発に関してもすぐに対応していますし、病院紹介もスムーズに出来ていてコロナ感染対応に備えています。



みなと生協診療所 デイケアセンター

現在デイケアセンターでは、ご利用いただいている皆さんの健康と安全を守るために、感染予防策として3階・4階の2フロアを使用して利用者さんに十分間隔をあけて過ごしていただくようにしています。また消毒もデイフロア・4階ともに手すりやドアノブ等の共有部の消毒の徹底、来所いただいた方からアルコールでの手指消毒等の徹底、定期的な換気の徹底を行い、「3つの密」を作らないように心がけています。また新型コロナウイルスの影響でお休みをされている方にもデイケア通信臨時号を発行し、いつでも気軽に戻って来られるよう呼び掛けています。



デイケア4階フロア



デイケア3階フロア

おうちで「平和の鶴」折り隊!

みんなで千羽鶴をつくらう

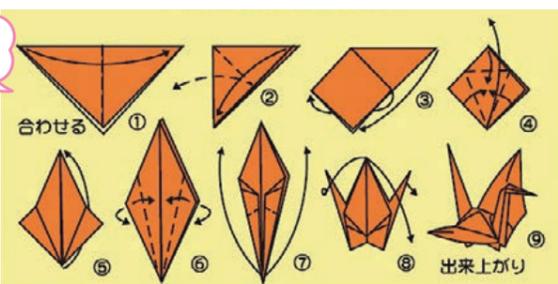


組合員のみなさん、お家で過ごしながら鶴を折りませんか。「折り鶴」は頭で考え、指を動かし、集中することで脳の刺激にもなって良いと思います。

たてよこ7.5cmであれば折り紙でも新聞のチラシでもかまいません。何羽でもOKです。鶴を折って診療所や各エリア事務所に届けてください。連絡をいただければ取りにも伺います。

そして、その折り鶴(50羽)に糸を通してくれる方、千羽鶴にまとめてくれる方も募集していますのでご連絡ください。平和への想いを千羽鶴に!

鶴の
おりかた



日本コープ共済生活協同組合連合会HP「折鶴活動」のページより転載

原爆投下から75年目の2020年8月に広島・長崎で行われる原水爆禁止世界大会は史上初めてオンラインでの大会開催になります。

核なき世界へ思いの詰まった核兵器禁止条約を批准した国は36か国に。また、日本政府に条約への参加・署名・批准を求める意見書を決議した自治体は448となりました。

しかし依然、日本政府は核兵器禁止条約には背を向けています。一刻も早く条約を調印し、核なき世界へ向けて世界を引っ張る存在になってほしいものです。今年の世界大会への参加がどのような形になるかはわかりませんが学習し、平和のバトンをつないでいきたいと思っています。



コロナの中、 生協の役割発揮をめざし、 総代会を開催します

今年の総代会は6月21日(日)13:30よりきづがわ生協本部にて開催されます。

コロナの影響のもと、実出席は最小限として行います。総代会では4つの柱の方針案が提案されます。

今年度の4つの柱 今年度は4つの柱で医療福祉生協の事業と運動をすすめます。

- I. 新型コロナウイルス感染症拡大の中でも健康とくらしを守るまちづくりの活動に取り組もう
- II. 事業をしっかり継続し、困難な状況の組合員のニーズにこたえよう
- III. 事業所でも地域でも生協を担える人が元気でいられるように育みあい、支えあおう
- IV. 持続可能な地球環境の実現や平和で暮らしやすい社会への働き掛けをすすめよう

励ましあって、元気に過ごしましょう

1つ目の柱の、健康とくらしを守るまちづくりでは、コロナ感染予防に留意しながら、一人ひとりでもできる健康づくりを励ましあって進めます。家で閉じこもりがちになるのでフレイル予防や気晴らし・リフレッシュ等を工夫して取り組みます。

また、孤立しがちな暮らしの中で、多くの困りごとが増えるでしょう。お互いに、気をかけあって、電話なども活用しながら、声を掛け合ったり、ささえあったりすることも途切れないようにしていきましょう。

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。

私のおうち生活

西成区 ●

青野 晴美



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため外出自粛が長く続きました。仕事は在宅ワークになったし、今までの人生の中で、こんなにずっと家にいることはなかったです。

だらだらテレビを観て過ごすことにも飽きてしまったので、部屋トレで運動不足解消と簡単な頭の体操を取り入れました。

部屋トレはダンベルを使った筋トレの合間にその場ジョギングの有酸素運動、

仕上げはストレッチ、合わせて毎日20~30分のプチ運動です。頭の体操は、身近にある機関紙みらいや医療福祉生協の情報誌comcomや新聞に掲載されているクロスワードとまちがいさがしを楽しみました。

医療福祉生協のモットーである班会が制限されるのは辛いですが、次の波が来た時のためにおうち生活を上手に過ごす工夫が必要なのではないでしょうか。

木下 詔子

身体と頭の体操

港区 ●



5月末まで外出自粛生活が続いていますが、運動不足にならないように自宅で背筋を伸ばすストレッチ(週3回)やスクワット、かかと上げ等の筋トレ(ほぼ毎日20回程度)をしています。

他には携帯で脳トレの無料アプリをダウンロードして頭の体操や編み物にも挑戦しています。只今ベスト作成中!

また家でカラオケをしています。演歌が好きなので携帯で好きな歌手の曲をかけて歌っています。

一日でもはやく、いつもの日常に戻ることを待っています。皆さんもお気をつけてお過ごしください。

毎日仲間3人でラジオ体操

大正区 ●

宮地 敏行

中央が宮地さん



泉尾公園でラジオ体操が始まったのは40年以上前になるでしょうか。今も40人以上が集まり体操をしています。

私が参加したのは7年前からで、毎日仲間3人でしています。体操が終わってからは千歳橋から小一時間は歩きます。私で4500歩ぐらい他は6000歩です。

家で野菜づくり、何でもつくっています。メロン、すいか、自然薯までも、今年からはカラトウモロコシを。北区大淀でも露地で作っており、ここは介護

施設のボランティアです。

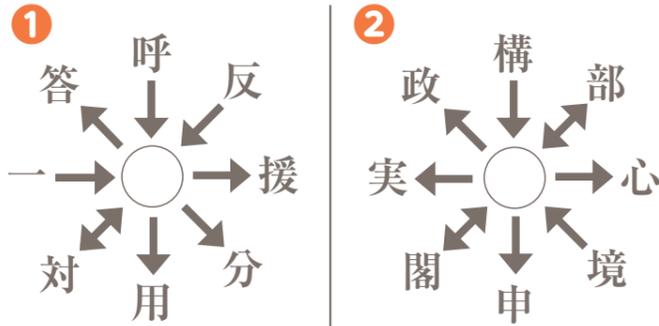
歌が好きで、家では一人カラオケ。横文字の歌が好きですが日本語でないといひんしゅくを買ってしまいます。文字を書くのが好きで俳句、川柳も多彩に興味を満喫しています。

体を動かすのは卓球(たいしょう晴ればれ)で週に3日以上。年に2回はウォーキングを企画しています。昔はランニング、登山もやっていました。

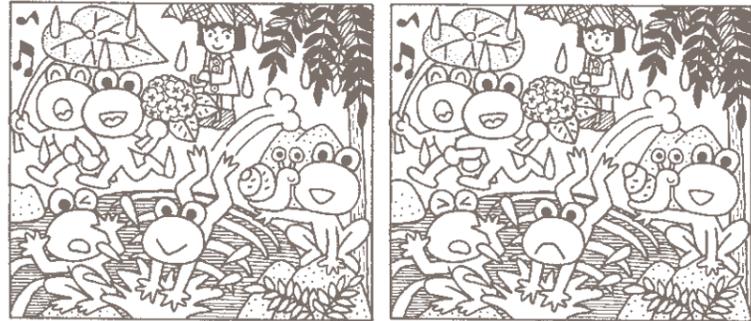


漢字熟語パズル

矢印方向で二字熟語ができます。真ん中の空欄に漢字を入れましょう。



下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこまちがいがさかし まちがいは7



4月号の応募総数93名で正解者93名でした。

4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。

【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。
*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、漢字熟語パズル・まちがいがさしのどちらを解答していただいても構いません。

【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。

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

応募先

※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。(編集部で選別させていただきます)

どしどし応募お待ちしています/ 6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

もっとひろがる!つながる!

おたよりコーナー

今月の募集テーマは **【夏の日の思い出】** ※8月号掲載予定 **拡大版**

今回は、自分で全部見つけました。

● 毎回まちがいがさしがし、楽しんでやっています。今回はじめて応募しました!

大正区 大野 英恵さん

● いつも楽しく拝見しております。今回の間違いがさしは簡単にできました。図書カードは1回しか当たったことがないのですが、図書カードじゃなくてフオカードならコンビニで使えるからいいのかなと思います。

大正区 原田 健介さん

● コロナウイルスで家にこもっていますので、キッチン等片付けや模様替えを楽しんでいます。以前参加させてもらった、歩いてみよう中山道をチャレンジしようと思います。

西成区 ミホリンさん

● コロナウイルスでイベントも公演もほとんど中止になっています。今のところは元気だけ!が頼りです。どこまで持ちこたえられるか不安いっぱい!本当に困っている人達に!です!みんな楽しんでる日が来る事を祈ります。

西成区 劇団潮流 池下さん

● もやもやとした日々、皆様の健康をお祈りします。桜には 科はなけるど ゆったちと愛でる眼もなく 散りゆくかなし。

西成区 田辺 照子さん

● 今月号は今まで挑戦した中で一番早く分かりました!コロナで不安ばかりの毎日ですが、出来る事はして備えよう!と心掛けています。かかってしまう人が一人でも少なく、一日も早い終息を迎えよう!

西成区 ヤマモト ヨウコさん

● 世の中自粛ムードの中でも桜は満開になり季節は進んでいきます。前を向いて行こうと思います。

大正区 吉村 奈々代さん

● 新型コロナウイルスに負けないよう頑張ります。

西成区 藤田 弘巴さん

● 孫が看護師を目指して約一年、母子家庭で奨学金にお世話になり、アルバイトをして頑張っています。私も頑張って「まちがいがさし」で図書カードいただいて協力してあげましょ。

大正区 吉村 奈々代さん

● 一年後になったオリンピック、本当に開催されるのか心配です。コロナウイルスの前でアリのよう人間です。自然の前では無力なように、終息を祈っています。

浪速区 平田 淑子さん

● おたよりコーナーにての皆様の声を読ませて頂いています。同じ考えの人達に出会えるのを心待ちにしつつ。71歳の私ですが健康情報を見て、読み1日8000歩にチャレンジ中。

港区 松下 小夜子さん

● いつもみらい楽しく読ませてもらって居ります。一、二ヶ所が何々出来なかったが今回やっと出来ました。次回もたのしみしています。

西成区 久保 電子さん

● 主人がたおれて看病したり、楽しみにしていたハイキングも行かなくなり、毎日大変ですが久しぶりにまちがいがさしを探して頑張りました。コロナコロナとテレビでさわいでいますが、主人とぼちぼち公園を散歩しています。桜がきれいです。皆さんも頑張ってください。

大正区 林 節子さん

● 初めて参加応募します。クイズや間違い探しなどが大好きで時間のたつのも忘れて必死

大正区 三田村 空美さん

● 桜が満開なのに心の中は秋空です。

浪速区 内川 益孝さん

● 今年一回目の図書券が当たりました。今年一年何回当たるかな(欲かな!)

西成区 原田 博子さん

● 今年も手話の講習会が始まる。八年も講師として教えてきたが、まだ国家試験に合格した教えないのは残念。今年こそ成績の良い生徒が出てくれますように。

大正区 ろう講師 岡村 素行さん

● いつもかわいい絵、ありがとうございます。ももさくらが公園で咲いています。窓から毎日見えています。合掌感謝です。

大正区 岡本 清美さん

● コロナ被害が拡大の大きさに心がいたみます。一日も早く薬が出来、前の生活にもどってほしいです。

大正区 田中 俊さん

● 先の見えないモヤモヤとした毎日ですが、早く日本中の人が元気よく過ごせる日々が来

大正区 西本 則子さん

る事を祈っています。

大正区 沙莉那さん

● 希望にあふれる春なのに感染症で世界中が大変です。自分で気を付けるしかないのか?早くおだやかな日々が来る事を祈るしかありません。

大正区 千島のばあちゃんさん

● 今年は桜がすごくきれいです。桜を見ているとリラックスできます。コロナウイルスが流行しています、早く終わってほしいです。

港区 打越 節子さん

● 新型コロナウイルスにより世間は自粛等により暗いニュースばかりの中、毎月の楽しみ「みらい」

を読ませてもらっています。来月号ではコロナ終息して、明るい記事を拝読できる事を祈念しております。

港区 山口 芳子さん

● お仕事ご苦労様です。お体に気をつけて下さいね!

大正区 中川 宮子さん

● 誕生日プレゼント頂き、ありがとうございます!!コロナウイルスの為にどこにも行けず公園の中を歩いています!!早く元の生活に。桜の下でお花見も出来ず、さびしい春ですね!!

港区 山本 美代子さん

● 図書カード全然当たりません!子供にたくさんいい本を買ってあげたいので宜しくお願ひします!

大正区 ノアノアさん

● コロナ猛威が世界に拡大。日本も毎日毎日コロナ一色になっている。一日も早く元の生活に戻る事を願っています。外出自粛をしながら。

港区 中島 圭子さん

● 今コロナウイルスが流行しています。コロナウイルスについてもおしえて下さい。皆様も気持ちがんばって下さい。カード当たりますよ。

港区 萩原 ユキ子さん

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(6)571(0)606
■ 大正事務所 06(6)554(1)383
■ 西成事務所 06(6)558(7)400

※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。(編集部で選別させていただきます)

● コロナウイルスのせいで、楽しみにしていた誕生会もなくなつてさみしいです。

大正区 西本 則子さん

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