

SNSでかんたんつながりづくり!

番外編

QRコードを読み込んでみよう

みらい9月・10月号ではコロナ禍の外出自粛でもつながりをつくれるように、SNSを使用したグループ作成やビデオ通話を紹介しました。

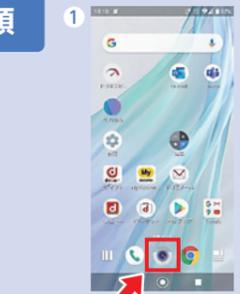
みなさんQRコード(下図)を最近色々な場所でみかけませんか? QRコードとは高速読み取りを目的としたもので、読み取ればホームページやメールの画面に簡単にアクセスできます。みらい11月号ではQRコードの読み取り方をご紹介します。



これがQRコードです▶

QRコードを読み取る手順

- 1 スマホのカメラを起動します。
- 2 カメラでQRコードをかざします。
今回はみらいのおたよりコーナーを読み込んでみます。
※機種によっては専用アプリのインストールが必要です。
- 3 読み取りに成功するとホームページやメール送信画面につながります。
みらいのおたよりフォームが宛先に自動入力されました!



早速みらい11月号の投稿で挑戦してみましょう!!
←左のQRコードや、7Pのおたより投稿でチャレンジしてみましょう!

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
- 大阪さ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

法住寺

大石内蔵助も詣った身代不動尊

「山科に身をひそめて、江戸の吉良邸への討ち入りを計画していた内蔵助が、わざわざ一体何を...。友ちゃんは どう思う」と次郎。「やはり、自分らに代わって吉良をこらしめてほしいと、率直にお願いしたのではないの」



© 2020 後白河法皇御所聖跡 天台宗 法住寺. All Rights Reserved

「戦争中に小学校で忠臣蔵が戦意高揚に使われて、四十七士の名前の暗記などやらされた」「学童疎開や空襲、もう絶対いやね」

がもう健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」日記 第53回

京都は三十三間堂の東にある法住寺は、後白河法皇の院政の舞台「法住殿」の後に建てられた。本尊は身代不動尊。討ち入り前の大石内蔵助も参拝したという。

赤穂浪士が吉良邸へ討ち入ったのは、元禄十五年(一七〇二)十二月十四日の深夜、世間に悟られないよう、バラバラの服装でバラバラに集まってきて、表門と裏門に分かれて侵入。時代劇にあるような、かっこうのいいものではなかったのです。

インフルエンザにご注意を

インフルエンザとは?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが起す気道(空気の通り道)の感染症です。発熱や頭痛、全身の倦怠感(だるさ)、筋肉痛、鼻水や咳といった症状が現れます。

では普通の「かぜ」と何が違うのかというと「インフルエンザは重症化しやすい」ということです。特に、高齢の方や呼吸器や循環器、腎臓に病気を持っておられる方、また糖尿病の方や免疫機能が低下している方は、インフルエンザに加えて普段はおとなしい細菌が重ねて感染を起こすことで重症化しやすいと言われています。

予防法は?

インフルエンザを予防するためにまず初めに予防接種があげられます。インフルエンザの予防接種は罹ることを予防する

いうよりも「罹っても重症化を防ぐ」という効果を期待することが大きいものです。

また一般的なマスクの着用、人混みを避ける、うがい・手洗いも他の感染症と同様に有効な予防法ですので意識するようにしましょう。

65歳以上の方

大阪市民の方で65歳以上の方は、今年度は予防接種の費用が無料になります(1回)。

今はこの医療機関もインフルエンザの予防接種が混みあっているようですが、慌てずに遅くなっても1回は接種することが重要です。



※高齢者予防接種助成期間
令和2年10月1日～
令和3年1月31日

こんな時だからこそ、つながりを広げよう!
生協強化月間の取り組みを
各支部おこなっています。

この間作成した支部ニュース

9月25日から2020年度の生協強化月間が開始しています。コロナ禍という未曾有の事態に、医療福祉生協が地域のつながり・健康づくりに力を発揮しています。各支部・各事業所で積極的な加入呼びかけがおこなわれています。

また、支部ニュースを作成して医療福祉生協の取り組みを広げられています。班会の案内だけでなく、組合員さんの登壇や、たまり場の募集をおこない新たな班会につながるなど地域のやり取りがすすんでいます。

ご近所やご友人の方に未加入の方がいれば是非、ご紹介ください。一緒にまちづくり・健康づくりに取り組みましょう。

おおさかまるごと健康チャレンジ2020に取り組んで!

おおさかまるごと健康チャレンジ 2020 実行委員 竹中 朗



今年はコロナ禍の中でも、昨年同様に行政から後援を受け、健康チャレンジがスタートしました。各生協の様々な繋がりを活かし、それぞれで健康づくりに取り組んでいます。

大阪きづがわ医療福祉生協では、1500人を超える参加がありました(大阪全体で1万人の登録)。特に今年は、小学校関係の参加が増え、地域の子どもたちの健康づくりに役立つツールとなっています(大正区では、クラスごとでチャレン

ジする小学校もあります)。我が家でも、10月から子どもたちが自主的に自分たちの決めたチャレンジを行っています。おそらく、こんな風景が各家庭で繰り広げられているのかなと思うと、担当者としても健康チャレンジの意義を実感できます。

健康チャレンジは息の長い取り組みが必要です。11月も、しっかり実践し、12月しっかり結果報告を出してください!



日時・場所
11月18日(水) 14時~

西成 千本憩いの場 (西成区千本北2-24-14)

港 みなと生協診療所 3階組合員ルーム (港区磯路3-3-4)

大正 大正晴ればれ (大正区小林西2-3-14)

浪速 浪速晴ればれ (浪速区2-2-31 1階)



※今班会はZOOM(インターネットを使用したWEB会議システム)でおこないます。個別参加ご希望の方は mirai1@osaka-kizugawa.coop まで「きづがわ体操参加希望」の旨ご連絡下さい。右のQRコードから読み込めます。



申し込みはこちら

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。

元気の素は人と話すこと



大正区 ●

幼い小学生の頃の愛称は「べっさん」(愛媛では「戎さん」です)人前ではいつも笑顔でニコニコしていたから。身体が弱く30代は救急搬送をされたり、60まで生きられないと思いき、行ける時に行けと、旅行友達が来て一緒にでかけました、私自身方向音痴で待ち合わせ場所まで行き、それからは友人任せです。

登山は頂上を目指すのではなく、行ける所まで行け、一緒になった子供とか夫婦の奥さんに負けないだろうと思い登頂しました。【立山、穂高、乗鞍、御嶽、剣山】

負けん気は強い方では、人からは「よく頑張る人だ」とも、人と話す勉強になるし元気をもらえる、これが元気の素になっているのでは。

写真サークル「渡し舟」の展示の前でのショット、月一度は皆さんと交流と作品の入れ替えに集まっています。



健康診断の重要性を伝えたい



西成区 ●

商売をしていた頃からやめた今も、ずっと西成民主診療所で健康診断を受けています。

7年前に健康診断を受け前立腺の検査にひっかり、病院を紹介され受診しました。その際には精密検査をおこないましたが、経過観察で良いとなりホッとしました。今年の健康診断では、また前立腺がんの検査にひっかり、病院で検査をしたところ「がんの疑いが大きい」とのことで治療に取り組むことになりました。

がんが見つかったことで大きなショックを受けましたが、同時に、早期に発見できたことは健康診断をしっかり受けていて良かったと心から思います。医療福祉生協の診療所が身近にあり、健診を受けるだけでなく健診後のフォローもしっかりやってくれたこと、病院としっかり連携を取っていることも安心材料の一つです。

みらい読者の皆様、病気が見つかった私からのメッセージです。「健診のことを軽くみないでしっかり受けて欲しい。医者嫌いの人こそ年1回の健康診断を、早期発見・早期治療で元気に長生きしましょう」

外国の方に日本語を教えています



港区 ●

私はもともと英語が好きで海外への憧れもあり少しの期間オーストラリアにも滞在していたこともありましたが、そのことをよく覚えていてくれた同じ地域に住む組合員さんから港区の広報紙に外国の方向けの日本語を教える講師募集の情報を知らされ応募したのが始まりでした。

3ヶ月間の研修期間を経て現在でも八幡屋小学校で日本語教室をしています。講師歴は5年になり今までアメリカ、インドネシア、中国、台湾の方に日本語を教えてきました。

しかし、今年3月から新型コロナウイルス感染拡大の影響で開けていません。9月中旬に再開に向けての準備をすすめております。また再開できること外国の方とお話しできることを楽しみにしています。



もっとひろがる!つながる! おたより コーナー

拡大版

今月の募集テーマは ※1月号掲載予定
【新年の抱負】

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

●手話を勉強し始めて、三年ほどになります。少し使えるようになりましたが、読み取りは難しいです。困っているときにお役にたてればうれしいです。

大正区 村田 君子さん

●待避所設置のカンパがんばります。水分補給、夏野菜の具だくさんレモンスープをつくってみます。しっかりと食べて熱中症予防、コロナ対策。

西成区 伊藤 紀子さん

●猛暑日が続く毎日、おまけに新型コロナウイルスの影響で心身ともに疲れ気味。こんな時、夏野菜の具だくさんレモンスープを飲むと元気が出そうです。ぜひ作ろうと思います。

大正区 山本 由利子さん

●今日は台風に備えて家で過ごしています。合間にナンバープレイスで、頭の体操！ いい刺激になりました。

●お助け隊、度々お世話になっています。ありがとうございます。

港区 コロコさん

●久しぶりに、お彼岸で京都に行きました。人が一杯で、コロナを心配しましたが涼しくて歩き易かったです。人との出会いは元気が出ました。昼食は京都の茶そば、ゆば定食。一時間待ちでも美味しく頂きました。

大正区 高原 フジエさん

港区 岡崎 征子さん

●毎月楽しく拝見しています。暑い中、ご苦労様です。今後楽しみをしています。

西成区 原田 博子さん

●毎日コロナ、熱中症予防対策をして頑張っています。初めて応募しました。一日でも早く安心して暮らせるように終息を願っています。

港区 山本 ひろ子さん

●コロナで自粛生活、昼からよく昼寝をしています。ストレスためないように。

港区 打越 節子さん

●ナンバープレイスを楽しめました。今月は腰痛の為立つ事も座る事も出来ず大変でした。トイレに行くにも苦労しました。

天王寺区 マーちゃんさん

●一月末、沖縄に行きました。何回か行きましたが、今回は辺野古で活動しておられる方々とバスに乗りました。国内なので、いつでも行けるのですがともかくその時旅をしてよかったです。今、今、出来ることを。

西区 井上 和歌さん

●3年生の末っ子がコロナでストレスが溜まっているのか、よく反抗的な態度を取るようになりました。そうかと思えば、いきなり抱きついてきてくれたりと、難しいお年頃です。反抗期的に激になりました。

な時は落ち着いて対応しようと思うのですが、こちらも感情的になる事もしばしば…。3人目でも子育ては難しいと感じる毎日です。

港区 三姉妹の母さん

●SNSでかんたんつながりづくりの記事が良かったです。父母にもLINEなどSNSをもっと活用してもらって、新型コロナウイルスの影響でなかなか孫に会えない寂しさが少しでも和らぐといいな、と思っています。

西成区 ねこまさん

●先日、3歳になる娘の七五三の前撮りに行ってきました。最近産まれたばかりと思っていたので月日は早いなと感じています。

西成区 奥 美香さん

●暑い夏も終わり、早や秋風を感じる今日頃。子供のころ、十五夜の夜庭先に収穫した食物をむしろに広げ、感謝の気持ちをお月様にさげたものでした。まちがいさがしの絵、なつかしく思います。

港区 川野 千賀子さん

●高齢になると小さい字が見にくくなり、まちがい探しても見にくく、もつと画面を大きく作ってもらえたら助かります。

大正区 おじいちゃんさん

●旅行好きの私に良い知らせがありました。GoToトラベルキャンペーンで六万円の旅費

が今だと半額で国内旅行が行けるのです。こんな時を利用してあちこち行ってみたいのですがコロナが怖くてあと一歩が踏み出せません。残念です。

大正区 ミツちゃんさん

●コロナ対策をほっといて都構想はゆるせません。松井市長、市民がPCR検査を徹底して受ける事が出来る様にお願います。今の大阪市民にとってこれが一番大切です。

大正区 T・Mさん

●あんなに暑かった夏も夕方に吹く風は少し秋を感じます。80年生きて来てこんなにか月も出かかなかった事は本当になかった。元気がなのが幸せです。

大正区 千島のバーバーさん

●私の健康法を拝読しますと共通する事は「日々続ける」ということですね。これがなかなか難しく三日坊主になってしまいます。ヤル気を頂き私も頑張ってみようと思います。

港区 H・Nさん

●手作りマスクもまだまだ必要だと思ひ、レベルアップさせて立体マスクや、マスク入れも作りました。残り物の布が大活躍して減らしているのがいいです。

●学校のお休みには孫達はいつも遊びに来ますが、今はコロナで来れないので淋しいです。大阪へ行ったかったのにと書中見舞をくれました。早くコロナが納まりますように。

港区 山口 幸夫さん

●近所の歩いて行ける名所は、朝潮橋駅が最寄りの八幡屋公園です。四季折々の花を植栽されていて、日本では馴染みのない、紫色のジャカランダの木が並木になって是非訪れたい公園です。

港区 豊田 正子さん

●築港の高野山がおすすめです。本家・高野山の分寺で、毎月21日にはお寺でフリーマーケットもしているし、全てのお経をあげてくれます。

港区 河内生まれの鉄道好きさん

8				2			9
	4	2		5			1
			1			5	
	5		9			6	
6			3		5		4
		8				2	
					7	4	
	7		6		1		8
4	9		8				2

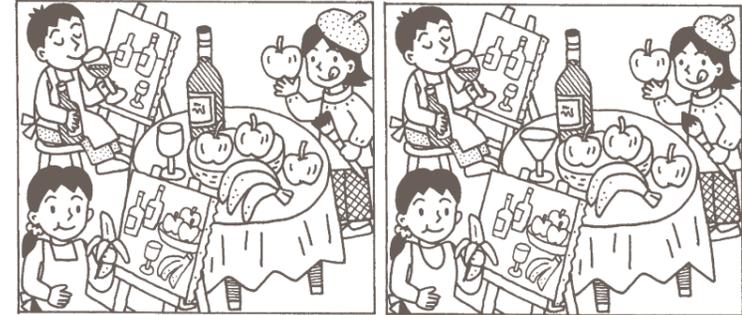
あたまの体操

ナンバープレイス

タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1〜9の数字をつめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

どこ?どこ まちがいさがし

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。



9月号の応募総数71名で正解者67名でした。

9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。

【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、ナンバープレイス・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

※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きます)

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

コロナ禍で田舎のお墓に行けない人は、21日に行ってお経を聞くだけでもいいかも知れない。

●近所の名所は、安治川トンネルです。西区と此花区を結んでいます。川底を通るので夏は涼しく冬は暖かい。エレベーターもあるので誰でも通行できますよ。自転車もOKです。安治川大橋ができる前は、自動車も通れなかった。

港区 河内生まれの鉄道好きさん