

元気に長生き 夢ぷらん進行中!

建設委員会発



フィットネスでの指導の様子
(みなと生協診療所 4階)



施設見学(けいはん医療生協)

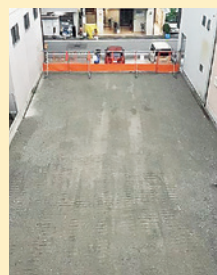
グループホームしおかぜの移転拡充に伴う介護複合施設の建設事業(元気に長生き夢ぷらん)は、2016年8月にみなと生協診療所隣接の土地を確保し、2017年将来構想委員会を経て、建設委員会として活動しています。

建設運動をすすめる上で、法人方針である「いつまでも住み続けられるまちづくりの実践」として、在宅生活を支える新たな介護事業への挑戦、フィットネス(案)をはじめ交流の場など健康づくりに役立つ施設を検討しています。

2020年8月、大阪市がグループホームの公募を行いました。応募を見送りました。新型コロナによる事業の見通しが困難な事や事業計画策定の遅れなどが、その理由で、苦渋の選択でした。その教訓から、建設委員会や職員討議を重ね、事業計画として「グループホーム2ユニット、(看護)小規模多機能型居宅介護」を展望し、設計事務所などの選定をすすめます。



解体が無事に完了
2019年7月~9月



建設成功への課題は、生協組合員の力を活かすことにあります。

今、港エリア10,000人組合員の力を集めて『大腸がん検診1,000人の大作戦』に取り組んでいます。コロナ禍の影響の中でも健康づくりを通して建設運動と事業運営への組合員参加を呼びかけます。

2P→
大腸がん検診のすすめ

2019.9.28 建設予定地での夢まつり



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)
TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)

・ながほり通り診療所・西成民主診療所
TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

ma² CHOCO

ママ・ちょこ 57

民医連情報誌いつでも元気
11月号一部抜粋
いつでも元気(定価380円)
月1回発行=購読ご希望の方は
組合員活動部まで

柿なます

(材料)柿小さめ1/4個、
きゅうり大きめ1本、白
ごま4g(小さじ1強)
<調味料B>砂糖4g(小
さじ1強)、穀物酢12g(小
さじ2強)、淡口醤油2g
(小さじ1/3)



(作り方)

- ① 柿は皮をむいて薄いいちょう切りにする
- ② きゅうりを輪切りにしてさっと茹で、ざるにあげてあら熱をとる
- ③ 白ごまと調味料Bを合わせる。②を絞って加えたら、①を入れて和える

■ エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 1.2g、塩分 0.2g

いつもの和食で 上手に減塩

私たちがふだん食べている「和食」は、季節や地域の多様な食材を活かした調理法が多く使われます。動物性油脂が少なめという特徴があり海外から注目も。また、主食・主菜・副菜といった“組み合わせ”の食事スタイルで、必要な栄養素をバランス良くとることができます。

一方で、醤油やみそなどを使った伝統料理が多く、日本人の塩分摂取量は世界的に見ても多いのが現状です。塩分の過剰摂取は高血圧や心臓・脳血管疾患、腎臓疾患などのリスクを高めるため、予防と

悪化防止のためにも減塩はとても重要です。

減塩を続けるためにはおいしさも重要です。うまみのあるだしや、風味づけになる香味野菜、酸味や辛味でメリハリをつけてくれる酢や香辛料を利用してみましょう。味付けを薄くすると最初は物足りなく感じるかもしれませんが、続けるうちに慣れてきます。できることから少しずつ、減塩を意識した食生活を始めてみましょう。

福岡・千鳥橋病院 森山 史世(管理栄養士)

理事会報告

第4回 理事会

日時 2020年10月17日[土] 午後2時半~4時45分

場所 大正コミュニティセンター ホール

出席 理事 23名/29名中、監事 1名/3名中、オブザーバー 2名

報告討議事項

- ① 港エリア建設事業計画及びエリア戦略を実施
- ② 強化月間の到達と交流方針
- ③ 熱中症訪問に取り組んでのまとめと
今年度の環境省「ひと涼みアワード優秀賞受賞」
- ④ 職員の確保にむけて
- ⑤ 住民投票について
- ⑥ 医療福祉生協連・民医連の取り組みから

第4回定例理事会 協議承認事項

1号議案: 9月度の事業活動報告

- ① 9月度の事業収支結果
- ② 財務指標
- ③ 9月度の概要

2号議案: 1件100万円以上の物品購入

各報告承認事項について

- ① 事業に関する報告
- ② 2項組合員の加入承認の件
- ③ 委員会活動 各エリアの活動報告

次回 拡大常務理事会

11月11日[水] 午後3時半~5時半 本部会議室

理事会

11月21日[土] 午後2時半~4時50分 大正コミュニティセンター ホール

編集部
だより

絵本の勧め

6年位前から、図書館のボランティアで、絵本の会という所に入っています。

絵本の読み聞かせや手遊び・パネルシアター・ペープサート・紙芝居等を図書館のお話の部屋や、保育所・幼稚園などに行き子どもたちの前で披露しています。それまでは、あまり絵本を読む機会もなかったのですが、絵本の会に入ってから懐かしい絵本と遭遇しています。私の今一番のお気に入りの絵本は、「葉っぱのフレディ」です。私たちはどこからきて、どこへ行くのだろう。生きるとはどういう事だろう? 自分の人生を考えるきっかけになる絵本です。ぜひ皆さんも読んでみてください。

渡口 差知子



100
今月の
いちまい

お気に入りの絵本

SNSでかんたん つながりづくり!

4

QRコードで友達追加してみよう!

機関紙「みらい」でこの間紹介している「SNSでのつながりづくり」で、記事を読んだ組合員さんから多くの場面で「やり方を教えて欲しい」と言われるのがLINEの友達追加方法です。「私も友達もLINEをやっているけど、連絡先への追加方法がわからない」そんな場合は11月号で紹介したQRコードの読み取りで追加をしてみましょう!

連絡先追加のやり方 (android用)



- 1 ホーム画面から友達追加を選択
- 2 上部真ん中の「QRコード」を選択
- 3 QRコードを読み取る場合:
②の作業で出る画面でQRコードを読み取る
- 4 自分のQRコードを読み取ってもらう場合:②の画面から中段の「マイQRコード」を選択



大腸がん検診を受けましょう

大腸がんはどんな病気?

肺がん、胃がんと同じく日本では非常に多いがんの1つが大腸がんです。死亡者数も多く、自覚症状も早期のものではほとんどないと言われており、気付いた時にはがんが進行していたというケースも多いそうです。ただその中でも出現率の高い初期症状に、『血便・下血・下痢と便秘の繰り返し・便が細い・お腹が張る』などの症状があります。

早期発見のために 大腸がん検診を

大腸がんの発見に関して、便に血が混じっているかどうかを検査する「便潜血検査」が有効であると言われています。大腸がんは早期に発見することが出来れば、

がんを取り除ける可能性が高いです。また大腸がん検診はコロナ禍でも医療機関に行く必要がなく自宅で実施可能です(自宅で検体を二日分採取)。「自分は大丈夫」と思わずに、皆さんも大腸がん検診を受けましょう。

2018年のがん部位別死亡数 (国立がん研究センター)

	1位	2位	3位
男性	肺	胃	大腸
女性	大腸	肺	膵臓
男女計	肺	大腸	胃

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
- ・大阪きづ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

石清水八幡宮

前編

がもう健の「びっくり史跡巡り」 第54回 日記

京阪八幡駅前の道を南に約三分歩くと、今日の行先である石清水八幡宮の一の鳥居となる。駅前から登山ケーブルが運航されているので、高齢者の二人には大いに助かる。「石清水八幡宮は男山(二四二メートル)の頂鳩ヶ峰から谷を挟んだ東尾根に座し、山全体が境内である。応神天皇・神功皇后・比羊大神の三柱をまつり官幣大社であった。都の裏鬼門である西南を守護し、伊勢神宮につぐ国家第二の宋廟、国家鎮護の神として崇敬されてきた」と由来にある。また「社伝によれば八五九(貞観元)年に奈良大安寺の僧行教が豊前の宇佐八幡宮で信託を受け、清和天皇の命により神殿六棟を男山に造営し、実験は行教の出



参道ケーブル客車第一号「あかね」
石清水八幡宮Wikipediaより

身氏族紀氏が握ることになった。明治維新まで僧による神前読経が行われ、神仏混淆の当時であつてもきわめて仏教職の強い神社であった。江戸幕府の庇護により江戸中期には四十を超える坊舎が立ち並び、壮観な宗教景観を有していたが、一八六八(明治元)年の神仏分離法により残っていた二十三坊全て廃絶し、山内景観は一変した」と。

「市民の良識」が大阪市廃止を再び否決!

明日の大阪をつくる 希望の道へ

11月1日に投票が行われた「大阪市廃止・特別区設置」の是非を問う住民投票は、約1万7千票の差で「反対」が多数となり、大阪市の存続が決まり「制度案」は廃案となりました。

大阪市の存続が廃止かという将来の命運を決める問題について大阪市を守り活かそうと考えた市民の良識の力が発揮された結果です。

コロナ禍のもとで、明日の暮らしに不安を感じながら住民投票に向き合わなければならなかった中でも、多くの市民が大阪市の将来を考えたことは、明日の大阪をつくる希望の道に踏み出した結果と考えます。

カジノ(一R)や大規模開発など課題は山積みです。「対立と分断」を乗り越え、市民が一丸となって暮らしや福祉、景気回復、コロナ対策など日々の生活の安心を実現する大阪市政とともに創っていきましょう。

令和2年11月1日 執行

大阪市を廃止し特別区を設置することについての投票の開票結果

	有効投票者数	投票率	反対	得票率	賛成	得票率	反対/賛成の差
今回	1,368,825	62.35	692,996	50.63%	675,829	49.37%	17,167
前回	1,400,429	66.83	705,585	50.38%	694,844	49.62%	10,741



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！

コロナ禍の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。

「よく食べよく寝る」が私の健康法

大正区 ●

今日は寺内町(富田林)に、友人三人でお出掛けします。10月の大正エリアの取り組みに参加出来なくてリベンジしてきます。

旅行は好きでツアー(旅行会社)月1・2回は一人で参加し楽しんでます。海外にも出かけています。年に1・2回ですが。

小学校の見守り(登校)をしたり、百歳体操、晴ればれのヨガ、健康クラブのお手伝いをしたりして忙しくしています。

息子の喫茶店に日曜日にはお手伝い、平尾の交番前でするのでお越し下さい。

「健康法は、よく食べよく寝る事」



ゆるきふみえ
由留木 文恵さん

お店の前にて

元気いっぱい、お弁当を届けます

西成区 ●



さこんひろし
左近 裕さん

同じマンションに住んでいる西成民主診療所の職員さんに声をかけて頂き、お弁当の配食をお手伝いすることになりました。コロナ以前は妻の入院している病院に毎日お見舞いにいっていましたが、現在はコロナの影響で週2回洗濯ものを取りにいくだけで、面会もテレビ画面越しで寂しく感じています。

趣味で取得した大型自動車免許があるので、支部のバスツアーの運転手をしていましたが、それもコロナで今年はなしになりそうです。キャンプなどみんなで遊びに行ける日が早く来て欲しいです。

おたよりコーナーが楽しみ

港区 ●

コロナ禍の中で不安も続いています。身体が弱らないように意識的に体を動かそうとしています。ほぼ毎日夕方にはウォーキングを1時間しています。

毎月届く機関紙みらいも楽しく読ませてもらっていますし、何よりおたよりコーナーの紙面が好きです。皆さんの投稿見て共感でき笑っちゃったりしています。私も何度が投稿させてもらっています。ぜひ探してみてください。大阪でも感染者数が増えてきています、感染に気をつけながら、身体が弱らないように過ごしていきたいです。



かわの ちかこ
川野 千賀子さん

「減塩」による 高血圧へのアプローチ

みなと生協診療所 所長 倉澤 高志



「高血圧」の治療において、生活習慣の改善によって血圧を下げようという試みは世界中の人々が行っています。わが国でも規則的な運動、体重のコントロール、節酒、禁煙など多くの生活習慣の改善項目がある中で、「減塩」は基本中の基本とされています。

重要です。問題は食塩感受性がある(あるなしというより強い弱いといった方が正しい)人かどうかは実際に減塩してみないとわからないことです。減塩してすぐに効果が現れるというわけではありません。

しかし日常生活の中ではその降圧効果の大きさが薬ほど短期間に顕著でないことや血圧が変動しやすい指標であることから「減塩してもあまり効果がない」と考えておられる方が多くおられます。残念なことに医療スタッフの側にも少なくありません。その結果、処方される降圧剤の種類が増えることになっていきます。しかし、高齢者が多いといわれる食塩感受性(塩分の影響を受けやすい)のある場合は、お薬を増やすのではなく減塩という改善項目に注目することも

重要です。それでも食塩感受性の強い(塩分の影響を強く受ける)方ならば減塩を始めて数週間効果が出ると言われていきます。です

ので、まず塩分摂取量は1日当たり8〜9g以下を目指してみることで、そして毎日血圧を測定すること、始めてみましょう。また尿から1日当たりの食塩摂取量を推定する検査もあります。気になる方は主治医の先生にご相談を。



みらい手帳を使いましょう



大阪きづがわ医療福祉生協の診療所では、『みらい手帳』を使用して患者さんの治療のサポートをする取り組みを行っています。『みらい手帳』は組合員さんの声から生まれた手帳です。様々な病気に備えて、手帳をうまく使って日々の健康増進に取り組みしましょう。

主な中身は

- ① 診療所の上手なかかり方
- ② 年間検査計画
- ③ 家庭血圧などの記録表
- ④ その他(医療福祉生協「いのちの章典」、他にかかっている医療機関など)

が載っています。

①は診療のときにどんなふうにかかればいいのか、待っている間にどんなことをすればいいか、上手に診療所にかかるためのポイントがイラストつきで分かりや

すく書かれています。②では1年間の検査のスケジュール表になっています。忙しくて検査や健診を受けるのを忘れてしまった、ということが無いようにしっかりと予定を立てておきましょう。③は毎日の血圧測定表、EKG(血糖値の約1カ月の平均値)、体重などが記載出来ます。診療所に受診した時などに一緒に持って行って記録することがおすすめです。④の医療福祉生協の『いのちの章典』では医療福祉生協とは何か、何を目標しているのかが書かれています。初めての方も一度読んでみましょう。

病気の治療でお薬を飲むことはとても大切です。しかしそれだけになってはいませんか？病気に対してしっかりと理解を深め、意識的に検査を受けたり生活習慣の改善をすることも大切な治療のひとつです。『みらい手帳』を使ってみたいという方は各診療所へお問い合わせください。

