

SNSでかんたんつながりづくり!

6

「転送」機能を使って画像を共有しよう

送られてきた画像を、別の人も送りたいと思ったことはありませんか? 子どもから送られてきた可愛い孫の写真を親戚に、友達から送られてきた写真をまた別の友達へ。写真が気軽に撮れるようになったからこそ色々な方へ送りたいくなりますね。

でもやってみると「画像をどこに保存したか分からない」「画像を保存してまた送るのはめんどくさい」といった声をよく聞きます。そこで便利なのが「転送」機能! 貰った画像をすぐに別の方と共有できます。さっそくやってみましょう。

写真の転送のやり方

- 1 送りたい写真をタップ (軽く押し) しましょう。
- 2 画像が大きく表示されたら、下の方にある共有ボタンをタップしましょう。
- 3 ①送りたい相手を選んで、②右上にある「送信」を押せば相手に送られます。
※送りたい相手が見当たらない場合は右下の「もっと見る」を押すと検索が出来ます。
- 4 これで完了です! 便利な情報があれば友人や知人の方とこれで簡単に情報共有が可能です。



いのちを守る選択を

大阪市なくしは許されない。

2020年11月1日に実施された「大阪市を廃止し特別区を設置することについての投票」で大阪市の存続が市民の選択として結果がでました。そんな中、府市議会で統合が提案されようとしていることに、みらい読者の組合員さんから匿名で怒りの投稿があったのでご紹介します。

「広域一元化」条例」なんのこっちゃ!

大阪市を廃止する住民投票で大阪市民はいわゆる「都構想」を否決しました。市民の民意が示された数か月後に新たに示された条例案です。

2月議会に提案されようとしたが提案を見送りました。どうしてですか? なんです?

コロナで市民が困っているとき、くさ紛れに3月に議決4月1日施行というものです。改めて府・市の非民主性が問われたからです。

写真は大阪維新の会のチラシの一部(拡大)「再度、大阪市民の民意が示されます」自ら出した文章です。

市民の民意に添った施策を行うのが行政のやるべき事です。コロナ禍で自粛を強いられ仕事が無くなり、販売人も営業の心配をしている中、都構想を進めている時間があるのでしょうか。

2007年〜2019年に衛生行政職員は24.5%、医師・看護師など病院職員を削減となりました。身を切る改革というが、コロナ禍で大阪府市民のいのちを切る改革になった一面があるのではないのでしょうか。

「新型コロナウイルス」感染拡大で今までの施策の問題点が明らかになりました。民意を生かし、府市民を守る施策の実現を呼びかけましょう。



小さなお寺に大きな望み 法起寺

がもう健の「びっくり史跡巡り」第56回 日記

- 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

長谷寺の門前町に、隠れ寺の風情である法起寺は、西国三十三ヶ所巡りの創始者という伝説を持つ徳道上人を祀っている。徳道上人は長谷寺の開基でもあり、ここを晩年の隠れ地にした。長谷寺の門前町にある小さな番外札所だが、西国霊場の歴史のなかでの存在感は大きい。

本堂の右に納経所があり、奥に徳道上人の供養塔という十三重石塔が建っている。実は、徳道上人は官僧ではなく、庶民信仰のリーダーともいえる私度僧だった。高級官僚へのさそいをかけて、民間で押し通した徳道上人の生きざまは、庶民のあこがれの的であったはずである。

そんな徳道上人は伝説によれば、一度病死した。あの世で閻魔王に会い、衆生済度のため三十三の観音霊場をひろめよと宝印を授けられ、息を吹き返した。

それから西国巡礼の宣伝に努めたが、思うようにはならなかった。後に花山天皇が西国巡礼を再興した。

徳道上人が庶民信仰を説き、それが盛んになるとを念じたのは疑いない。「徳道上人は何か後世の一休さんに通じるものがあるね」と、次郎。

「小さなお寺に大きな望み」だね、と友子。「今日は一日で、長谷寺と法起寺の二ヶ所もまわられて良かった」と、二人。

健康チャレンジ 2021・春

大阪きづがわ医療福祉生協

参加者募集

申し込み方法

下記の2つのコースから、取り組むコースを1つ決め、各事業所またはエリア事務所までお申し込みください。

① 歩いてみよう奥の細道コース

奥の細道をめぐる疑似体験、歩数を記録してどこまで歩けるかチャレンジしましょう。初級の黒羽211キロをクリアできれば達成とします。

② 8つの健康習慣を守るコース

医療生協の健康習慣の8つから、最低4つの事に取り組んでください。それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です。

毎年恒例の「大阪きづがわ医療福祉生協春の健康チャレンジ」。2021年春は、2つのコースを準備。「歩いてみよう奥の細道」「8つの健康習慣を守る」です。期間は2ヶ月。期間中に達成できた皆さん全員に500円分の図書カードをプレゼント。参加費は無料です。

チャレンジ期間と申し込み受付期間

チャレンジ期間は4月1日～5月31日の2ヶ月間、申し込み締め切りは3月いっぱいです。

※詳しくは3月号みらい折り込みチラシをご覧ください。

●各エリアお申込み・問い合わせ先●

- 港事務所…06-6571-0606
- 西成事務所…06-6658-7400
- 大正事務所…06-6554-1383





好物の野菜で健康にチャレンジ

西成区 いりたにしずえ 入谷 静江さん

以前からお野菜は、大好きでしたが、今回は、“野菜たっぷり食の部”でチャレンジをしました。煮物や煮びたし、蒸し物など最近品数も増え、楽しく作ったり食したりしています。時々、めんどくさくなったりして手抜きしたりしますが、これからも健康のため頑張りたいと思います。

グループで取り組んだ健康チャレンジ

西区 かじやま 梶山班

100歳体操のグループです。今回も9名がエントリーして、各人エントリーの項目は違っても励まし合いながら終了することができました。目標達成できなかった人も含め、全員結果報告できました。皆さんコロナ禍でもがんばりました。結成して8年目。緊急事態宣言が出ている今は活動を自粛中です。100歳体操を始めて肩こりがなくなった、身体が柔軟になったとの声もあります。骨量測定や血管年齢測定をしたり、出資金の積み立てもしながらこれからも元気に体操を続けていきます。



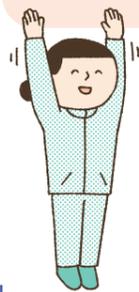
健康チャレンジ 私の取り組み

道具要らず、お金要らず 自宅でできる体操

港区 たかた かえこ 高田 加恵子さん



以前、半年くらい健康ヨガに通っていました。そこで足の指を動かすことが高齢者にとって大事だということを知り、それからは毎日お風呂上りに足指を手で一本ずつ前後に動かしたり、広げたりしてマッサージをしています。足指のほかにはふくらはぎ等の足のマッサージを20分しています。また朝起きたときには、寝た状態で足を片方ずつ胸に引き寄せたりしてストレッチをしています。そうすると身体が動かしやすくなります。あとは普段から継続しているウォーキングを週3回1万歩しています。それを今回の秋チャレンジでも取り組みました。



～室内で気軽に運動不足解消～ まえちゃん・やまちゃん・のりちゃんのさわやか健康体操

座って行う下肢筋トレメニュー ※監修/西成民主診療所デイケア室 澤井作業療法士

① 太ももの前を鍛えます

(立ち上がり動作、歩行動作で働く筋肉)
つま先を上に向けて、膝が曲がらないように足を伸ばしましょう。10秒を2セット。左右行います。



さらにPOWER UP!
100円ショップで売っている重りをつけてチャレンジ

② 太ももの筋力アップ

(歩く力をつけます!)
1、2、3でひざを胸に引きつけます。1、2、3でゆっくり下ろします。左右交互に10回行ないます。



さらにPOWER UP!
重りをつけてチャレンジ

③ 下肢全体の筋力アップ

(歩く、階段を上がる、座位からの立ち上がりなどに働く筋肉)
ひざを高く上げ、かかとを前に押し出すように足を伸ばします。もどす時もひざを曲げて上げ、足をもどします。左右交互に10回行ないます。



④ すねの筋力アップ

(歩行動作、足のむくみ、転倒予防に効果があります)
かかとをつけてつま先を上げ下ろします。10～20回行ないます



さらにPOWER UP!
足の甲にもう片方の足のかかとをのせて行います。

⑤ ふくらはぎの筋力アップ

つま先をつけてをかかと上げ下げします。10～20回行ないます



さらにPOWER UP!
ひざに手を置いて負荷をかけておこないます。

⑥ タオルを使ってストレッチ

足の裏にタオルを引っ掛け、タオルを引っ張って足を上げます。無理をしないで気持ち良いと感じるところまで伸ばしましょう。太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)が伸びているところで10秒ほどとめます。太もも裏の柔軟性向上、ひざを伸ばす、腰痛予防に効果があります。



新型コロナウイルスの影響により、外出を控えて運動不足になりがちです。運動不足は足腰を弱らせます。西成エリアの機関紙“さわやか”で連載している体操をみらいにお邪魔して紹介します。モデルは病児保育室まつぼっくりの職員です。

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

あなたの体操 ナンバープレイズ

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。

●2021年1月号のナンバープレイズの答えは【1+6=7】でした

どこ？どこ まちがいさがし



1月号の応募総数 96名で
正解者 96名でした。

1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

どしどし応募お待ちしています/
3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

西成区 鈴木 ささのさん
●大阪府知事が「歯科医院でコロナクラスターの話」はきいた事がない不思議だ、と云われていますが…。定期検診、治療などお世話になっています。生協歯科では職員の方々、先生、衛生士さん達の心遣いには感謝しています。安心して診て頂けます。

大正区 二つちゃんさん
●理事長の挨拶「あたらしい年も健康に」を読んで感銘いたしました。みらい号さん色んな記事楽しみにしています。コロナはモク(牛)けっこ(一)ー!

大正区 ったすきさん

1月号で募集したテーマ 「〇〇から卒業」

●コロナ禍で家飲みが増えました。家飲みだとお財布には優しいけど、酒量が増えてしまうのが玉に瑕…。飲酒卒業！は難しいけど、量をセーブできたらいいなと思う今日この頃です(笑)。

港区 三姉妹の母さん
●皆さんコロナに負けず頑張ってくださいね。今年こそはマスクから卒業したいです。昨年の夏まつ盛りのマスクは正直体がこたえました。ワフチンが1日でも早く確立し、好きな飲食店へ

行ってみたいです、本当にコロナのばかヤロウです。

大正区 ギニーさん
●今年から私は朝ねぼりする事から卒業する事にしました。どんなに寒くても7時にちゃんと食事をすませること、気持ちまでしゃきつとします。

大正区 千島のバーバーさん
●今年はたくさん泳いで練習もがんばって1級をとり、スイミングを卒業したいです。

大正区 渡口 湊生さん
●「コロナから卒業したい」1日も早く。12月から姫路の母が転倒して介護に大変、コロナで病院に行くのも大変。でも買物に行くのに二

三千歩は歩くので、自分の体を大切にしながら頑張っています。

大正区 プーさん
●コロナ禍の卒業、1日でも早く普通の生活に戻りたいです。これまでに以上に感染予防に取組み、冬期は新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザ等の感染予防、ウイルスと共存できる日を希望として持ち、誰れもが安心して暮らせる社会を実現できるまでがんばります。

港区 山口 好孝さん
●メールであなたを送っていた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。(編集部で選ばせていただきます)

●いつも読ませて頂いております！ コロナウイルスで家にいる時間が多いので、地域的小さな情報でもこまめにチェック出来るのが嬉しいです。裏面のおせち料理の活用方法は年明けから試すつもりで楽しみにしています。今年の最後の運動会で初めて応募しました!! 当たりますように(笑) 来年も素敵なお便り楽しみにしております。

大正区 古森 文奈さん
●速く離れてしまった友人には、ラインでつながることが出来るので良かったです。でも、手紙やハガキは届けたり、返信が届くと手にとつて見る事ができるので嬉しいです。

西成区 金元 美根子さん
●今月のいちまい「ステキでした」。

大正区 杉本 光子さん
●年始の目標を達成したいです。グリコ創設者

●旧年中は本当に色々お世話になりました。コロナの中、医療関係者の皆様本当に頑張ってください。今年、コロナの終息をいります。

浪速区 内川 洋子さん
●65才になりましたが、将棋の先生として教えたり、西区の区民センターでの西棋友会のメンバーとして活動しています。コロナに負けず頑張っています。

西区 川本 泉さん
●昨年末に会社が閉鎖され、今年は仕事探し頑張ります。娘も大学4年で就活です。親子で頑張りたいです。「生きていけば何とかなる」この言葉を胸に腐らさず前向きに頑張りたいと思います。

港区 中野 雅さん
●今年の冬は寒くて、大阪市内でもチラつく雪に子ども達は大喜びです。

●今年こそ(会えないからこそ)年賀状！と思っています。いろんな事情(忙しいなど)返事が来なくてもほっこりしてもらえたらと思っています。

西区 井上 和歌さん
●新年あけましておめでとう、今年もよろしくね。組合員になって五十年になりました。主人も楽しんでますよ。主人は西成区にちがつ光にはいつていますが、元気でいてます。もし主人はなくなれば和歌山に帰るのです、私は今年も皆様もがんばろうねよろしくね。

西成区 熊谷 好子さん
●新型コロナが何や！ 戦争より醜いです。経験あり。

大正区 崎山 美津枝さん
●この寒さで何度も夜中に起きてトイレに行き、寝不足になっている所です。

港区 末峰 武さん
●年が開けても「緊急事態宣言」の為出歩かず、寒さもあり庭いじりも出来ないでテレビの番をしています。

天王寺区 ケイちゃんさん
●今年も孫の小学校の入学がありますが、このままだと参加できるのか不安です。いつまでもたっても収束しない政府の無策ぶりに憤りを感じます。

●外出があまり出来ないで、読書やワイズをしています。

港区 大浜 美知子さん
●母が介護サービスをうけていて、介護スタッフの方々には感謝で頭が下がります。どうかお身体、御自愛下さい。骨軋む 寒風のなか帽子舞う 背丸める人 蹲る人、

西成区 田辺 照子さん
●ところで、本日は歯科健診でした。そのときに、みらいの冊子を頂きました。健診では、丁寧に説明して頂き、いまの歯の状態がよくわかりました。ありがとうございます。どうぞよろしくお願ひ致します。

大正区 重松 宏亮さん
●コロナで出かけるのが不安なので、3歳の子供と退屈せず家で楽しむ方法を見つけては楽しんで遊んでいます。ダンボールで消防車作ったりと一緒に考えてます。

西区 川端 由希さん
●カラオケに行きたいなあと思っても今は行けません。でも自宅に配信できるシステムがあると知り、こんど挑戦してみようと思います。便利な世の中ですネー(笑)

港区 お直し職人さん
●みらいを見る楽しみを感じています。ひとりの時、声に出して読んでいます(自分なりの健康

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 ※5月号掲載予定
【母の日の感謝を伝えよう】
写真も投稿してください!

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

●今年こそ「1+1=2以上」がんばります。

港区 坂本 安子さん
●コロナ禍で生活が大きく変わりました。電車の中や待合室で話をすると罪人のような眼差しをされるのは寂しい感じがします。早く終息して気軽に話ができるようになってほしい。

港区 豊田 正子さん
●昨年末に会社が閉鎖され、今年は仕事探し頑張ります。娘も大学4年で就活です。親子で頑張りたいです。「生きていけば何とかなる」この言葉を胸に腐らさず前向きに頑張りたいと思います。

港区 中野 雅さん
●今年の冬は寒くて、大阪市内でもチラつく雪に子ども達は大喜びです。

西成区 熊谷 好子さん
●新型コロナが何や！ 戦争より醜いです。経験あり。

大正区 崎山 美津枝さん
●この寒さで何度も夜中に起きてトイレに行き、寝不足になっている所です。

港区 末峰 武さん
●年が開けても「緊急事態宣言」の為出歩かず、寒さもあり庭いじりも出来ないでテレビの番をしています。

天王寺区 ケイちゃんさん
●今年も孫の小学校の入学がありますが、このままだと参加できるのか不安です。いつまでもたっても収束しない政府の無策ぶりに憤りを感じます。

西区 川端 由希さん
●カラオケに行きたいなあと思っても今は行けません。でも自宅に配信できるシステムがあると知り、こんど挑戦してみようと思います。便利な世の中ですネー(笑)

港区 お直し職人さん
●みらいを見る楽しみを感じています。ひとりの時、声に出して読んでいます(自分なりの健康