



# みらい

2021  
**9**  
Vol.114  
発行責任者  
別所 義正

〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31 TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505  
現勢・組合員数 25,932人 出資金額 776,745千円 平均出資金額(1人) 30,590円 支部数 30支部 2021.7.31現在

## 2021年、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)

※申込締切...9月20日 / 報告書締切...12月20日  
※実践期間...10~11月(2カ月) / 12月に実践を報告



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。

2020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2020」は、大阪府・大阪市、大阪府教育委員会・大阪市教育委員会をはじめとする多数の自治体や教育委員会の後援もいただき、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寄せられました。

今年は昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅での生活が中心となり、心身の健康が不安視されています。2021年度の秋の健康チャレンジは、感染に注意しながら気軽に楽しく取り組むことを目標に、幅広く組合員さんにチャレンジして頂きたいと考えています。是非とも、今日よりも明日、明日よりも明後日が健康であり続けられるように一緒にチャレンジを実践しましょう!

### 健康チャレンジの概要

#### チャレンジ期間

10月~11月の2カ月間とします。

※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リ具合を記載、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呈呈、グループエントリー制度を実施(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呈呈します。また、全報告者から抽選でラッキー賞を呈呈します/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。
  - 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。
  - B(食)コース**  
野菜をたっぷりとった。
  - D(脳)コース...読書**  
1日1回本を読んだ。
- ジュニアチャレンジ  
1日1回は、しっかりとみがかをした。

## ママ・ちょこ 66

### 血管をイキイキさせる食事

動脈硬化・高血圧を予防しよう!



#### 食事のポイント

##### 塩分を抑える

塩分の摂りすぎで血圧が高くなると血管に負担がかかります。塩・醤油・味噌などの調味料を使いすぎないようにし、味が濃くならないよう心がけましょう。「味が薄いと食べにくい」と感じる場合は、酢を使った味付けや香味野菜(しそ、みょうが、生姜、ねぎなど)、香辛料(カレー粉、わさび、辛子、山椒、唐辛子など)を利用すれば、減塩でもおいしく食べることができます。

#### あじのさんが焼き



(材料)  
あじ(刺身用・三枚おろし).....4枚  
しょうが.....1かけ(10g)  
ねぎ.....2/3本(50g)  
みょうが.....1個  
青じそ.....4枚  
サラダ油.....小さじ1/2

<調味料A>  
みそ 大さじ1、酒 小さじ2、みりん 小さじ2

(作り方)  
①しょうがはすりおろす。ねぎ、みょうがはみじん切りにする  
②あじは皮がついていれば皮をはく。骨をとり、細かく切る  
③あじと①、<調味料A>を合わせ、包丁(刃の方)でたたいて混ぜる  
④4等分にして、丸く成形する。それぞれに青じそを貼る  
⑤フライパンを中火にかけ油を熱し、④を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、火が通るまで(約3分間)焼いて出来上がり

■エネルギー190kcal、たんぱく質21.8g  
脂質6.2g、塩分1.4g

##### 青魚、大豆製品を摂取する

青魚(さば、あじ、いわしなど)に多く含まれるDHA、EPAは動脈硬化や血栓を予防します。また大豆や大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、血管をしなやかに保つほか、悪玉(LDL)コレステロールを抑える効果があります。これらの食材を普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

畑 千恵美  
管理栄養士(熊本・菊陽病院)

民医連情報誌「いつでも元気」2021年8月号より一部抜粋/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

#### 編集部 だより

編集委員会に多趣味なキャンパー田路君がいますが、私はこれといって紹介できる趣味がありません。室内で一人で行えること(読書、マンガ、映画鑑賞、音楽鑑賞)は大好きですが、一歩外に出ると一人で何かするのは苦手です(嫌いでなく苦手...)

コロナは早く終焉に向かってほしいですが、セルフ外出自粛はずっと続きそうです。そんな私は他の方の編集後記ほど良い写真も面白い写真もないので担当月は大変です。誰か連れだして!

西成エリア 組合員活動部 小田



108  
今月の  
いちまい

賞味期限  
21.07.10  
+M

納豆の賞味期限をみて  
7ツとなった小さな出来事

### 理事会報告

#### 第2回 理事会

- 日時** 2021年7月17日[土]午後2時30分~4時50分
- 場所** 大正コミュニティホール
- 出席** 理事 25名/27名中、監事 0名/3名中  
突出席 6名、監事 1名

#### 常務会議事・主要項目

##### (1)総代会議の結果

- 1 新型コロナワクチンの対応
- 2 法人事業管理運営に関して
- 3 医師・歯科医師確保に向けて
- 4 就業規則・労使協議等
- 5 港での建設について
- 6 不動産関係

- (2)2021年度 全国四課題目標
- (3)医療福祉生協連・民医連・法人共通

#### 第2回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:6月度の事業収支結果
- 2号議案:2021年度 組合員交流集会の開催について  
日程:2021年9月19日(日)

#### 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
- ③社会保障・原発・震災支援の取組  
次回  
常務理事...8月9日[月] 午後3時30分~6時 きづがわ本部  
理事会日程...8月21日[土] 午後2時~4時50分  
大正コミュニティホール

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

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

今月号のおもな記事 (P4-5) 震災支援・防災、大阪きづがわの取組み

医療福祉生協の理念 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。そのために、多くのひとびとの参加で、地域に協同の“わ”をひろげます。



# 核兵器のない世界へ

～原爆 投下から76年～



みらい8月号でご案内した今年の原水禁世界大会は、8月2日国際大会・6日ヒロシマデー・9日ナガサキデーで開催され、大阪きづがわ医療福祉生協から各エリアでWebでの視聴会や平和の波行動が実施されました。

2021年は核兵器禁止条約が発効され、また、「黒い雨」訴訟で原告の全面勝訴判決が出されるなど原爆投下から76年の中でも重要な年となります。医療福祉生協は健康とは相いれない核兵器の保有や使用に断固反対し核兵器廃絶に向けた取り組みを継続していきます。

原水禁世界大会に関連した大阪きづがわ医療福祉生協各エリアの取り組みを紹介します。

## 平和の願いを込めて

● 大正エリア 佐久川千晶さん



叔父が従軍記者をしていて、船が撃沈され戦死しました。戦後50年過ぎてからその場所が特定されたと、母に連絡がありました。

父もインパール作戦で負傷し身体に弾丸が残ったまま。食料に事欠き、このまま前進しては死に向かうだけだ、と隊は撤退して九死に一生を得ました。もうダメだと覚悟をしたが、仲間が励まし一緒に帰ってくれたそうです。父はその頃の辛い思いは話せませんでした。介護で父の体を見た時お尻の肉がげっそり削がれていました。

インパール作戦については、参加した部隊が出版した本などを読んで学習をしました。多くの犠牲を伴う戦争は二度とはしてはいけないとの思いを込め折りました。

## 原水禁世界大会 ナガサキデー集会(8月9日)に参加して

● 西成エリア組合員活動部 小田 芳人

西成エリアでは地域の会館をお借りしてナガサキデー集会の視聴会場を準備していましたが、緊急事態宣言に伴い個別視聴での参加を呼びかけました。原水禁世界大会は昨年より感染拡大によりオンライン開催となり、現場にいけないことを大変残念に思います。ですが、オンラインなので参加しやすく、参加できたことで核兵器禁止条約が発効され、世界的な核廃絶に向けた動きを感じることができました。

また、民医連の仲間である東神戸協同病院の青年職員でつくる「ピースアクション」では署名を中心に学習会や新入職員向けに青年から核兵器廃止の取り組みを紹介していることが報告され同じ民医連の職員として大変勇気ももらいました。



## オンライン視聴会で学習を!

● みなと生協診療所 田路耕平

例年は原水禁大会参加の報告や戦争展などを行っていましたがコロナのために開催が困難な今年は、Webでの原水禁大会視聴を行い学習しました。参加者からは『核兵器が人類と共存すべきでないことを感じさせられた』『Webだったので行ったことのない長崎のことも学習できて良かった』『生きている限り平和の大切さを伝えていきたい』などの感想が寄せられました。来年は現地での原水禁大会にも参加できればと思います。



# 3つのサービス

改めて紹介!!

夢ぷらん新規介護施設 小規模多機能

## 1 通いサービス

一人ひとりに合わせて時間も曜日もお風呂だけ、食事だけといった数時間の利用という使い方もあります。緊急時にも臨機応変に対応。ご相談に応じます。



## 3 宿泊サービス

通いなれた場所で不安なく泊られます。顔なじみの職員や利用者と共に宿泊できます。時々の様態に合わせて急な利用にも対応します。



## 2 訪問サービス

回数も時間もその人の暮らしに合わせてプランニング。通いを利用しない日などの、自宅での暮らしを支援します。通いと同じく緊急時にも柔軟に対応。



## 1ヶ月あたりの費用の目安

(定額制)

要介護度	介護保険費用	自己負担
要支援1	37,020円	3,702円
要支援2	74,820円	7,482円
要介護1	112,280円	11,228円
要介護2	165,020円	16,502円
要介護3	240,030円	24,003円
要介護4	264,930円	26,493円
要介護5	292,120円	29,212円

※食費、宿泊費、日常生活費などは利用者負担となります。

## 元気に長生き 夢ぷらん リレーインタビュー

第3回 まえだ るみこ 前田 留美子さん (千本北支部)



第3回夢ぷらんインタビューは千本北支部の前田さんにお話を伺いました。

### ○ 義父母がグループホームに

義父母が高齢となり、在宅ですごすことに不安を感じる時が増えましたが、その時分に私は仕事をしており、地域の開業医が運営するグループホームに夫婦で入所することになりました。

入所の際に施設のスタッフの方が義父母の生い立ちや食べ物の好みを聞いて下さり、生活に寄り添おうとしてくれているのを感じて安心したことを覚えています。その反面、入居費用が月額で一人20万円程かかったので、義父母は年金で賅っていましたが「誰でも利用できる金額じゃないな」と感じました。

### ○ 夢ぷらんに期待すること

西成エリアには入所できる施設がありません。診療所とは昔ながらの付き合いで、受診もしていた、往診に来てもらっていた、でも最後は他の施設に入らなければいけない。そんな話を過去何度も見聞きしてきました。その度に残念な思いをしていたので夢ぷらんのグループホームは西成の人でも利用できると伺い大変喜ばしく思っています。

地域で住み続けたくても一人ですごすことが困難になった人たちの、第二の家となることを期待しています。



# 東日本大震災から10年、被災地の今

10年が経ち被災地の現状を「みやぎ県南医療生協 児玉芳江理事」から主に支援活動を行ってきた山元町中心に聞き取りをさせていただきました。

また、災害に備えて大阪きづがわ医療福祉生協では防災委員会を定期的に開催しています。防災訓練や緊急時の対応を学習しているので紹介いたします。



被災後新しく開通した新坂元駅

生活再建に向けインフラ整備が進み、海岸沿いには防波堤が建設、今年3月に完成した津波に対しての防衛・減災機能として旧路線を盛り土し県道が走っています。新山下駅、新坂元駅周辺に復興公営住宅（以下復興住宅）が建設、周辺には防災拠点・交流機能を持つセンターも建設されました。

現在仮設住宅はなくなっているとのこと。被災者の全てが復興住宅に移られたわけではなく、家族がいる仙台市や県外へ移り山元町では人口減少が進んでいます。復興住宅に関しては今年に入り、山元町では世帯収入に応じて家賃の値上がりの話も浮上しているとのことでした。

みやぎ県南医療生協の組合員活動ではコロナ禍で情勢を見ながら、月1回の山下地域・牛橋地域での健康サロンは継続、自粛していた班も今年の秋に再開する動きもあるそうです。現地の組合員さんが元気で過ごされている様子がお話から伺えました。



現地みやぎ県南医療生協主催の花釜山元まつり（作成したDVDでも紹介）



## 「ヘルプカード」を作って携帯

災害時はパニックになりがちです。助けてほしいと上手く伝えられないこともあります。ヘルプカードは「困ったら見せる」だけで周りの支援を得られやすくなります。伝えたいことをシンプルに書き、普段から携帯しましょう。

困っています。  
ゆっくり声をかけてください。  
認知症があります。



ヘルプカードの一例  
(IDカードをイメージしたタイプ)

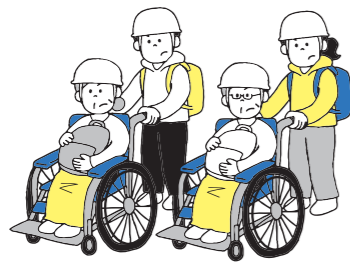
私の名前  
\_\_\_\_\_

下記に連絡して居場所を伝えてください。  
連絡先(長男) 00-0000-0000  
地域包括支援センター 00-0000-0000

## 知らせておくって大切

災害時に避難する場所を確認しあっておくことは大切です。家族だけでなく、医療福祉生協の仲間はもちろん、自治会の方や民生委員さん、隣近所のみなさんとも、もしもの時の避難について相談しておきましょう。グループホームなど、介護施設の行事に誘われたら参加して関係を保っておくことも大切です。

また、援助くださる皆さんの連絡先を書いて、「非常持ち出し袋」の中にも入れておきましょう。



## 「福祉避難所」をご存知ですか

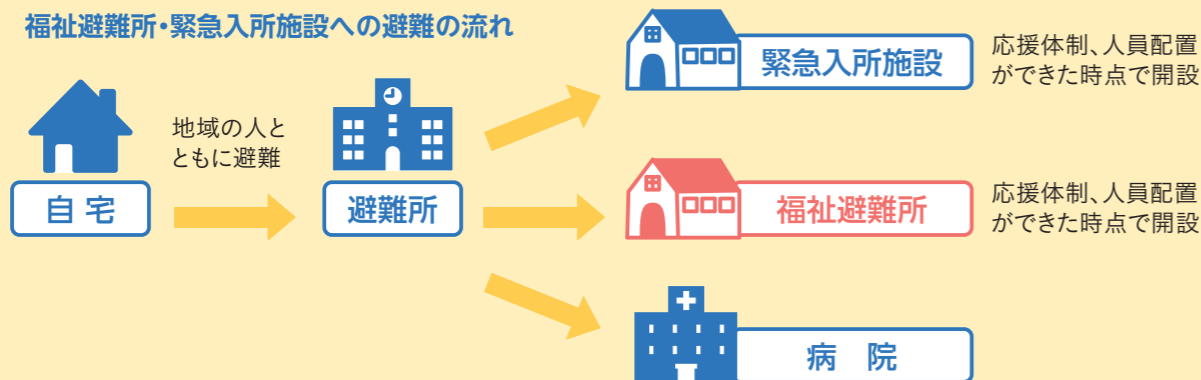
地域の福祉避難所がどのようなになっているか調べておきましょう。

福祉避難所は、高齢者や障害のある人など特別な配慮を必要とする人の為に設けられる避難所で、自治体が高齢者施設などを指定して運営します。

発災時、まずは通常の避難所に避難します。福祉避難所開設後、自治体が聞き取り調査を行い、福祉避難所利用対象者を選びます。聞き取り調査の際には、家族が本人の状況をしっかりと伝える事が大切です。



### 福祉避難所・緊急入所施設への避難の流れ



### 大阪きづがわ医療福祉生協

## 支援活動10年のまとめDVD

発生当初から約10年間継続してきた支援活動をまとめたDVDが完成しました。被災地、被災者の10年の歩み、悲しみが癒えることはありませんが、前を向いていこうという被災者の姿を記録したものです。ご視聴のほどよろしくお願いいたします。



YouTube きづがわチャンネルにアップ予定です!



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

**あたまたの体操**  
**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の数字をつまみましょ。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2021年7月号のナンバープレイスの答えは【3+4=7】でした

**どことどこ まちがいさがし**



**7月号の応募総数** 74名で  
**正解者** 71名でした。

**7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。  
\*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。

**【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

どしどしご応募お待ちしています/  
9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**  
拡大版

今月の募集テーマは ※11月号掲載予定  
**【きづがわ街自慢】**  
お住まいの地域をご紹介します!写真も投稿してください!

●毎号、まちがいさがしやクイズを楽しみにしています。梅雨とコロナにマンボウと気がめいることばかりですが、難問が解けた時のスッキリ感が早く世の中にも訪れてほしいです。

**大正区 大西 由美子さん**

●7月に入り各地で雨の被害が多くなり心を痛めています。一瞬にして住んでいた日常が失われてしまつのは辛いです。何が起るのか先が見えない時代を感じます。

**西成区 金元 美根子さん**

●また、勉強になる記事をよろしくお願ひします。

**港区 前田 心さん**

●いつもありがとうございます。おたよりコーナーが毎月楽しみで、活力になっております。

**港区 古東 智恵子さん**

●東京オリ・パラリンピックの開幕が一週間を

●今年も暑い夏がやってきました。その上マスの生活、もうつんでいります。早くマスクなしの日常が帰ってきますように。

**大正区 矢幡 智英さん**

●ワフチンの副作用が怖いです。自分のため、家族のために打ちます。

**西成区 金子 朋子さん**

●娘が5才になりました。暑い暑いこの夏の日、生まれてきてくれました♡5才になり大きくなって、何でも自分でできるようになりました。もう一人、女の子がおりてきてくれなかな。

**大正区 ノアノアさん**

●秋からは、区民まつりや港まつり等、いろいろな催しが出来るようにと願っております。

**港区 川原 重信さん**

●ほづきを買って種をまいたら1年目はつまみかき、2年目に花が咲いて果実ができた。

●コロナワフチン、30才と20才の娘達に接種券が届いたとたん受付見直し…。私も1回目OKですが2回目…。と言われました。不安でたまりません。2回目打てなくてまた1回目から…。とかもあり得るのでしょうか?また1回目と2回目の間どの位まで空いてOKでしょうか?教えてください。

**港区 藤田 紀江さん**

●コロナワフチンを予約するのに、スマホ片手に友人たちと四苦八苦して、昨日無事ワフチン接種2回終わりました。ワフチン。

**港区 ミホリンさん**

●夏前には来春のランドセルを決めるといつのが今の主流のようですね。来年は年長なのでウチも遂にラン活はじめます。

**西区 大久保さん**

●最近子どもが2人とも小学生になり、自分時間ができたので、毎日自宅でDVDを見な

●職員紹介で笑顔・その人らしさの尊重、ありがとうをたくさん言うプラス思考に同感。コロナ禍で閉りが薄らいでいく中ですが、自分の出来る事から無理せず毎日感謝の気持ちで過ごすと思っております。

**港区 和田 毅さん**

●18年働いてくれたクローラーががぶれ買いかえし、毎日涼しく暮らせています。

**浪速区 内川 益孝さん**

●毎年七月七日には七夕飾りをします。長女が生まれた翌年からのので、もう四十六年になります。子供達三人が所帯を持って、七夕前の夜には孫を連れて集まり、短冊にそれぞれ願いを書き、賑やかに過ごします。もちろん食卓も囲みました。今年は子孫とワイワイ。あいにくの雨でしたが、コロナ禍終息への願いを込め軒下に飾りました。ロマンと家族を繋ぐ遊び

心を大切に。これからも飾り続けます。人々がマスクの無い笑顔の生活が一日も早く戻りますように。

**港区 西川 通代さん**

●数年前から友達のすすめでこの季節、ピーマンを育てています。家庭菜園には興味はなかった私が実をつけてくれる楽しさにはまっています。お手軽で簡単に実をつけてくれるので皆さんにおすすめします。

**大正区 トモキチさん**

●キャンプを最近新しく始めた方が増えています。真新しい、キャンプ場で微笑ましく見えます。

しい道員達が羨ましかったり、便利になってたり。一時的なブームで終わらずにそのまま続けて楽しんで欲しいです。

**港区 上の三月さん**

**7月号で募集したテーマ**  
**「敬老の日**  
**祖父母への思い出」**

●敬老の日には母を思い出します。お料理が上手で今までたくさん美味しい料理を頂きました。ひじきや酒力果汁、天むす、巻ずし、ちらし。

**大正区 ギニーさん**

●敬老の日の思い出。秋になると、日頃楽しみに和菓子やお菓子を送ります。敬老の日に趣味の物より和菓子を送るようになってきました。ひとこと心の和みをお茶とお菓子で楽しんでもらえたらと思います。

**港区 山口 芳子さん**

●小さい頃、祖父と遊園地によく行ってました。トランポリンで私が飛んでるのをずっと見てくれていました。時間制で料金がかさんで

いたはずだけど、もう帰るよ!など言われた記憶がない。自分が子育てするときは、なかなかそうやって待つ余裕が持てなかったな…。けど今、いつか孫ができたらずっと待つてあげられる気がしています。

**港区 ゆつきーさん**

●身にしみて親の苦労が老いをみる。敬老の日が近くなり親の事思い出す私 私にも両親がいて父親になり子供を見る。順送りですね!

**港区 山本 美代子さん**

※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。(編集部で選んでいます)

**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**

今は青色から赤色に色付いてくるのを楽しんでます。

**港区 大浜 美知子さん**

●コロナ禍でのキャンパブーム。息子達が小学生の時、和歌山の橋本の方に行ったことがありますが。自然の中でのすごし方や、きれいな川など、思い出として残っているかな?

**港区 川野 千賀子さん**

●コロナ禍・異常気象の下、体験農園で夏野菜を促成中。大収穫で家族では賞味出来ない分は、知人、友人におすそ分け。先日はグループホーム(しおかぜ)に母が届けてくれました。毎日をありがたうの気持ちで過ごしています。元気な源かも!

**港区 和田 友祐さん**

●1時間ヨガをすることが日課になりました!

**西区 西向 祐子さん**