



え、健診、まだ受けてないの？



2020年の受診者30%減、約2100件のがん未発見の可能性

公益財団法人日本対がん協会は、5つのがん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮頸)の状況を調査し、「2020年1年間で全国でがん検診の受診者が、前年比30.5%減となり、この減少者数に2018年度のがん発見率から推計すると約2100件のがんが未発見になっている可能性がある」と発表しました。

新型コロナウイルス感染症流行が長期化する中で、外出自粛や3密を避けるといった行動が推奨され、不自由な日々が続いています。それに伴って必要な診察や健診も控えるといったことも増え、病気の早期発見が遅れるといった事例が多数報告されています。新型コロナは確かに怖い病気ですが、コロナ以外にも怖い病気はたくさんあります。去年受けられなかった方は特に、今年はしっかりと健診を受けましょう。

大阪きづがわの健康チャレンジでは健診を受けられた方にお得な特典が!!

詳しくは「4・5面」をチェックしてみましょう♪

ママ・ちょこ 67

親子で遊ぼう、きづがわオンライン企画 きづ×kids 第1回
「歯医者さんと一緒に遊ぼう！」

お家でも参加できる、親子で一緒に学べるきづがわオンライン企画「きづ×kids」を開催します。第1回はたいしょう生協歯科の職員と一緒に「歯」について、クイズやハミガキ講座など楽しく参加できる企画を準備しています。是非ご参加ください。

案内

- 日時…11月6日(土) 14時～15時30分 ※以降、毎月開催予定です!
- 参加費…無料
- 開催方法…Zoom ミーティングID 886 6902 2142 パスコード 825437
- 参加対象…未就学児とその親御さんを対象とした内容でおこないます ※その他の年代のお子さん・親御さんも大歓迎
- 申込…メール mirai1@osaka-kizugawa.coop

または、各エリア組合員活動部まで
大正 06-6554-1383 西成 06-6658-7400 港 06-6571-0606

オンライン
ファミリーコンサート

～ファミリーコンサートがオンラインYouTube配信で復活!!～

日曜日の午後、本格的なクラシック、ジブリ映画の曲など、ご家庭でくつろぎながら、お楽しみいただけます。演奏者の表情や手元などを見ることが出来るのも、オンラインならではのたくさんのお申込みをお待ちしています。

日時 2022年2月6日(日) 開演 14:30 / 終演 15:30
参加費 2,000円 / 1回線 (家族やグループで視聴しても2,000円)
開催方法 インターネットでYouTube配信 (申込者へ、視聴に必要なURLをご案内します)
申込方法 下記へお電話下さい。 TEL 06-4394-8500 (本部事務局 / 竹内はるな) ☒ takeuchi.h@osaka-kizugawa.coop
申込締切日 2021年11月19日(金)

理事会報告

第3回 理事会
日時 2021年8月21日[土]午後2時30分～5時
場所 WEBにて
出席 理事 25名/27名中、監事 1名/3名中 実出席 2名

常務会議事・主要項目

- (1) 常務会議事
 - 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・法人共通課題

第3回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案: 7月度の事業収支結果
- 2号議案: きづがわ夢ぷらんの港での建設に関する件
- 3号議案: こまつの里隣接地取得の件

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
- ③ 委員会活動…各エリアの活動報告
- ④ 社会保障・原発・震災支援の取組

次回
常務理事……9月15日[水] 午後3時30分～6時 会場未定
理事会日程……9月18日[土] 午後2時30分～4時50分
難波市民学習センター(感染状況で変更あり)

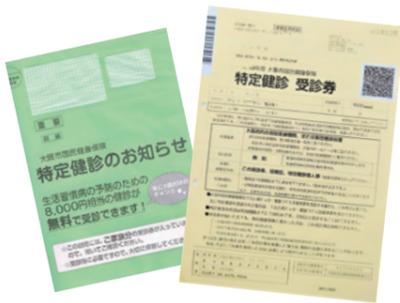
健診の疑問、何をしたらいいの？

特定健診って何？

生活習慣病の予防のため、国民健康保険や健保組合が実施している健康診断です。主に心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを高めるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に特化した健診です（メタボ健診とも呼ばれています）。主な内容は①身体測定②血圧③尿検査④採血⑤問診となっています（市町村によって内容に違いがあります）。

対象者には、大阪市の国民健康保険や多くの健保組合の場合「特定健診受診券」がご自宅に送られてきます（例：大阪市国民健康保険の場合40歳以上の方へ郵送）。この券を実施している医療機関に持っていくことで健診を受けることができます。受診券は毎年4月ごろに発送されます。直ぐに受けたい場合は大切に保管しておきましょう。万が一、紛失した場合でも再発行は可能です。また費用は基本的には無料です。

※お持ちの保険証によっては受診券の発行を申請する必要があります。



特定健診を受けていれば安心？がん検診も受けましょう！！

特定健診には肺がん検診（胸部レントゲン）や胃がん検診（バリウム）、大腸がん検診（自宅で便を採取）などは含まれていません。1面でも紹介したように、コロナ禍でもがん検診を受けられなかった方が多数います。がんの早期発見のためには、まずは検診です。後延ばしにせず、必ず1年に一度検診を受けましょう。



結局何を受ければいいの？

大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所では、受診券を併用して上記のがん検診がセットになった『組合員健診』が多数あります。ご希望の方は各診療所へご連絡ください。また受診券をお持ちでない方も組合員なら安く受けられる健診があります。どんな健診を受ければいいのかお悩みの方は一度ご相談ください。健診を受けることが健康への第一歩ですよ！

診療所に行くのが少し心配で……

お気持ちはわかります。新型コロナウイルスの感染状況を考えればまだまだ安心して外出というわけにはいかないでしょう。ただ大阪きづがわの各診療所では、発熱者と一般の方との動線を分けるために仮設の診察室を設置したり、アルコール消毒、体温測定を実施し毎日感染対策に努めています。また日曜健診も実施しており、出来る限り密にならない工夫も行っています（実施日は各診療所へご確認ください）。不安な日々は続きますが、手遅れのがんを出さないためにも必ず健診をうけてくださいね♪

健診の申し込み・問い合わせは各診療所まで

みなと生協診療所
☎06-6571-5594

医療生協ながほり通り診療所
☎06-6533-0106

西成民主診療所
☎06-6659-1010

たいしょう生協診療所
☎06-6554-1197

元気に長生き夢ぷらんが現実のものとして動き始めました

8月30日月曜日に地鎮祭が地元三社神社宮司さんにお越しいただいて、関係者に参加いただき厳かに行われました。古くから日本では建物を建てる時には行われていた風習です。インターネットで調べてみると「地鎮祭、神道（神社）や仏教（お寺）に由来するものではなく、日本の民族信仰の一つで、古くは日本書紀にも記述されている日本文化の一つです」とあります。

儀式の流れに沿って行きますが、それぞれ参列者としての作法があります。一生に何度も経験することのない作法ですので、事前に教えて頂いたのですが戸惑いグクシヤクしながら作法に倣って工事の無事を祈りました。港をはじめ、きづがわの組合員さんの願いが来年竣工に向けて進みます。

刈初の儀（かりぞめのぎ）花谷建設
鋤入れの儀（すきいれのぎ）別所理事長
鋤入れの儀（くわいれのぎ）ファルマプラン



地域から来られた方も安心して過ごせる場所にしたいと思っています。

●新施設の名前について

「しおかぜ」という名前は今の地域の方にはとてもなじんでもらっていると感じています。新しい名前がどんなものになるかは分かりませんが、地域の人に愛され親しまれるようなものになってほしいです。

●建設に向けて

改めて皆さんに『建設増資』のお願いです。新施設は低所得の方も利用しやすいようにと工夫し、また何十年も利用してもらうものだからこそしっかりとしたものを作ってたいと考えています。組合員さんも、また職員の方も、一丸となって新施設建設に向けた『出資・増資』活動をよろしくお願いします。



元気に長生き夢ぷらんリレーインタビュー

第4回 萩原 光代さん
(グループホームしおかぜ 職員)

今回のインタビューはグループホーム（以下、GH）しおかぜのスタッフ萩原さん。しおかぜで約9年勤務され、時には家族のように、温かくたくさんの方を見守ってこられました。

日の散歩、ちょっとした買い物、近所のお祭り、時には家族の冠婚葬祭などに行かれる方も多いです。施設の中に縛り付けるのではなく、その人らしい生き方が出来るような場所になるよういつも心がけています。

●新しい施設へ思うこと

今の八幡屋という場所から新しく磯路へ移りますが、入居者さんがその地域でもイキイキと過ごしてもらえればと思います。また地域の方がふらっと寄れるような憩いの場所みたくたいなものになればとも思っています。そして港区の方だけでなく他の

●GHしおかぜはどんなところですか？

「施設」というと、一度入ったら出られない、気軽に外に出られない、といった暗く閉鎖的なイメージを持たれている方も少なくないかもしれません。ですがGHしおかぜでは、毎

第8回 24時間蓄尿塩分調査をおこないました

「医療福祉生協の組合員の塩分摂取状況を、24時間蓄尿から明らかにする」ことを目的に、1984年の第1回調査から5年ごとに取り組む、第8回24時間蓄尿塩分調査に大阪きづがわ医療福祉生協も参加しました。調査結果を踏まえ今後医療福祉生協でと取り組むことについて2020年度第8回24時間蓄尿塩分調査報告書ダイジェスト版「塩と上手におつきあい すこしお」より報告します。

第8回 24時間蓄尿塩分調査の方法

「1日の塩分摂取量を6g未満、1日のカリウム摂取量を2・5g以上」の目標に対し、どれだけ現状が近づいているか確認する。

●調査の対象

医療福祉生協連の会員61生協から、20歳以上1,944人、19歳未満172人の合計2,116人が本調査に参加した。なお、年齢構成、男女比が偏らないように配慮すると同時に、高血圧・心疾患・腎臓疾患のために服薬している人は参加対象から除外しています。

●調査実施日

2020年11月23日(月)

●調査方法

蓄尿検体ユリンメイト®Pを使用した24時間蓄尿によって、1日に尿から排泄されるナトリウム、カリウム、クレアチニンの量を測定した。未成年者は早朝に随時尿(スポット尿)を1回採取している。

調査結果の概要

塩分の推定摂取量の平均値は11・22g/日となりました。(図表①)前回調査との比較ではマイナス0・02g/日と微減にとどまりました。

●この調査の比較から指摘できる重要な点

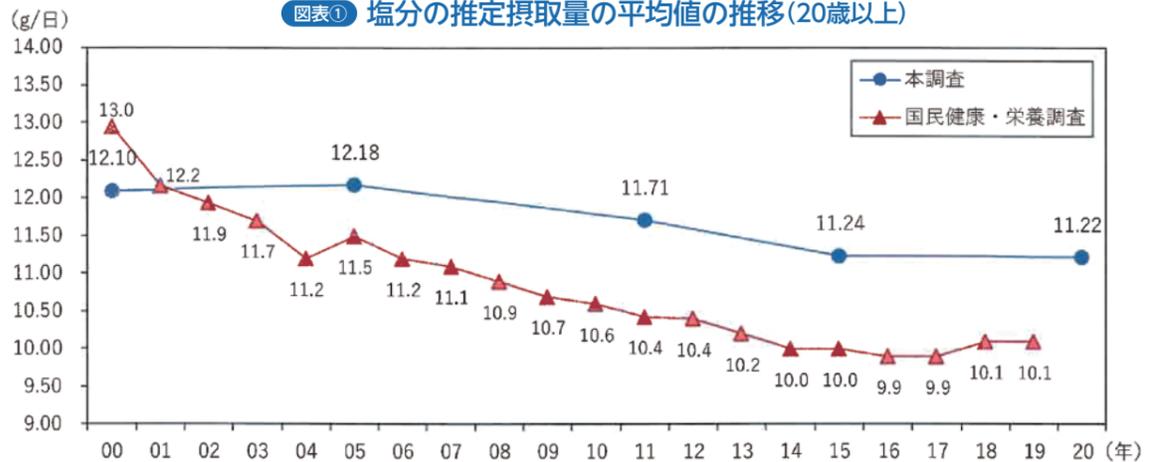
①2015年から2020年にかけての5年間で塩分摂取量の減少傾向は「下げ止まり」となっている可能性がある。



②本調査の評価方法に従えば、本来の日本人の塩分摂取量は現在まで社会的に認識されていた塩分摂取量の水準より高い可能性がある。

図表①では、塩分摂取量は確実に減少していることが分かります。しかし一方で、2015年からの5年間は、足踏みしている状況であることも見えます。この結果はスーパーで購入する総菜には塩が多く使われているなど、個人の努力だけでは改善することが困難な状況にあることを示しているといえるでしょう。この調査結果を受けて大阪きづがわ医療福祉生協では、健康づくり委員会を中心にすこしお生活をすすめ、食生活の改善、健康診断や健康チャレンジ・保健学校・班会等、健康づくりを積極的に発信し、進めていきます。

図表① 塩分の推定摂取量の平均値の推移(20歳以上)



／今からできる
マイナス
2グラム!
の工夫



色んな工夫で1日分の塩分摂取量を減らしましょう! ※医療福祉生協の情報誌コムコム2021年9月号より一部抜粋

だしのおいしさを活用しましょう

だしをしっかり効かせると、塩は少なくても味を強く感じることが出来ます。だしに含まれている「うま味」は、塩味と一緒に食べることで「相互作用」が上がるからです。

減塩の味方になる調味料選び

塩分が少ない調味料:マヨネーズやケチャップを加えることでみそやしょうゆの使用量を減らせます。ただし、脂質の増加に注意が必要。減塩の調味料を上手に使いましょう:減塩タイプの調味料が増えてきました。自分の舌に合うものを探してみてください。

加工食品(お弁当などの総菜)も表示を見て選ぼう

加工食品や総菜なども食品表示を見て、食べた塩分量を意識しましょう。普段何気なく食べているものにどれぐらい塩分が入っているか把握できます。

調理方法で塩を減らす工夫

調理の段階でも使わなくていい塩は控えましょう。野菜やスパゲッティは塩を使わず茹でます。煮物をつくるときは、煮汁をいかに減らすかがポイント。浅い鍋やフライパンを使ってみましょう。

スパイスを上手に使う

煮物をつくっても味がもの足りないと感じた時には黒こしょうや七味、山椒などをかけると断然味が引き立ちます。

自分の目分量が実際に何gかを知ろう

目分量で何気なく加えている塩が、実際何グラムなのか、一度量って確かめましょう。



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の健康スタンプラリー2021

ぜひ、みなさん挑戦してみてください

期間は2021年10月1日～2022年3月31日まで(3月31日まではいつでも参加OKです)

- 健康づくり健診…5ポイント
- 大腸がん検診…3ポイント
- 健康チャレンジ春・秋…3ポイント
- きづがわ体操…3ポイント
- 健康づくり委員会イベント…3ポイント
- 保健学校…3ポイント
- 支部主催の健康イベント…3ポイント
- きづがわ班会参加…3ポイント
- 複数友人と一緒に散歩…3ポイント
- 体操…1ポイント
- 筋トレ…1ポイント
- 健康教室…1ポイント
- スポーツジム…1ポイント
- プール…1ポイント
- クロスワード…1ポイント
- みらいまちが探し…1ポイント
- 音読…1ポイント
- ナンプレ…1ポイント



●「健康スタンプラリー2021」を行います。これは、コロナの中でも前を向いてくらししていく、そんな皆さんを応援する企画です。

●医療福祉生協での健康づくりの企画や皆さんご自身の健康のためになる取り組みをポイント化し、それを「健康スタンプラリーカード」に記録していただきます。ポイントがたまったら、景品を差し上げます。

●ポイントになるものは、現在次のものを決めています。医療生協の健診受診、健康チャレンジ参加を必須とし、医療生協での健康づくり企画等です。今後ポイント算定するものを増やしていきます。都度、みらいやエリアの機関紙では発表していきます。

●また、ご自身での健康づくりにつながることもポイントにつけられます。体の健康、心の健康、頭の健康、健康づくりの範囲はとて幅広いので、どんなことでもチャレンジしてみてください。スタンプラリーカードに例示していますので、ご覧ください。

●ポイント数が20になったらクリアファイルを、50ポイントになったらボールペンを、さらに200ポイントになったら図書カード500円分を差し上げます。

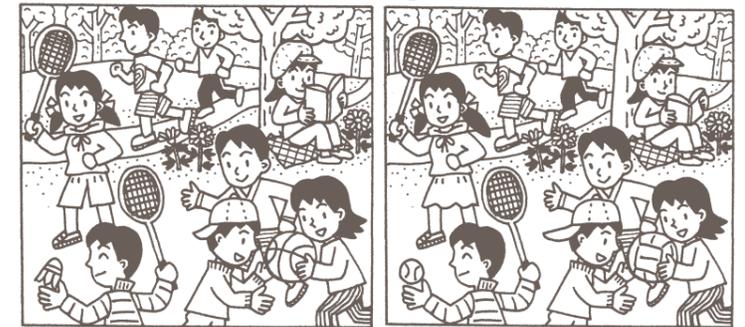
			4	6	1
			6	7	
4	2		9		5
4	8	5	6	4	2
	8		3		6
7	1				9
2	5		8		

あたまたの体操
ナンバープレース

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8月号のナンバープレースの答えは【6+3=9】でした

どこ？どこ まちがいさがし



8月号の応募総数86名で正解者76名でした。

8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、ナンバープレース・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

※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)

※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。

10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 ※12月号掲載予定
【2021年を一字で(理由も教えてください)】
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

- 無事にワフチンを二回打ち終えました。二回とも、副反応がなかったです。年なのか、鉄人なのか...自分でもビックリです。
大正区 村田 君子さん
- 手羽先のタンドリーチキンを作りました。夏にぴったりのスパイシーな味わいでおいしかったです。またレシピ楽しみにしています。
大正区 岡田 りえさん
- 今年もお助け隊になんてんの枝切りをして頂きました助かります。ありがとございます。
大正区 高原 フジエさん
- 『夏の花』をまた少しずつ朗読しています。原爆の被害をしっかりと後世に伝えなければと思うのです。人類といいますが生き物すべてへの害、加害を考えなければと思います。
西区 井上 和歌さん
- 秋に食べたくなるのは梨や柿です。フルーツは体にもいいので、お取り寄せして沢山食べてます。
大正区 福浦 初美さん
- 私の好物はサンマです。脂の乗った丸々とふとったサンマにゆずをかけて食べたら最高です。秋はまつたけにサンマ、タチウオとめじろ押しで楽しみます。体重が気になりますけど。(笑)
港区 山口 芳子さん
- 何とんでも和菓を使ったスイーツです。スーパーでお気に入りを見つけたらと見入ってしまいます。この季節ならはと自分で甘くつつい「たまにはいいよね」と買ってしまいます。
大正区 トモキチさん
- 大好物は柿、特にコネリ柿(木練柿)。木になつたままで甘くなります。中には渋柿もあったけど甘いコネリをたべると直ります。孫たちは渋柿といつても渋さがわからないらしく、つるし柿用の柿を買いつるし柿を作りました。
大正区 こうちゃんさん
- お便りコーナーを楽しんでいます。組合員さんのいきいきとした声に元気をもらっています。交流欄のある「みらい」は素晴らしいと思います。編集委員の工夫と努力に感謝します。
大正区 元気さん
- (8月号掲載の)大正エリアの同級生、田所さんの人生の終着点を考えるを見て、私もコロナが終息すれば何かお手伝いをしようと思つています。ふきのとうの屋上で家庭菜園のお手伝いをさせて欲しいです。
港区 和田 恒子さん
- このコロナの中、娘の所へ孫が誕生しました。私にとってはひ孫です、ひ孫の顔が見れるなんて日々幸福を感じております。
港区 大川 紀代子さん
- 主人と2人でいつも楽しく頭の体操しております。
港区 松尾 美智子さん
- さすがにトシ、10年間担当してきた地域の障害者団体役もシンドクなり、今年はずべて辞退させて頂きました。仕方ないです。
大正区 ろうろ人さん
- コロナ禍ですが毎朝6時30分、井天埠頭公園でマスク着用でラジオ体操をしています。お近くの方と一緒にしましょう。
港区 坂本 安子さん
- この暑さで筋肉がゆるんで「脱腸」が痛いです。
港区 末峰 武さん
- 「ママ絵本読んで」と言ってくれる幸せをかみしている今日この頃です。
港区 ハッカソウダさん
- まだまだコロナは落ち着きませんが:自分自身で気をつける事が、医療従事者の皆様の負担を少しでもなくせると思つので、続けます!
西成区 ヤマモト ヨウコさん
- 実家の徳島へ帰つたついでに隣りのうどん県へ行き、朝9時に並んで食べたうどん、人生で最高の味でした♡
大正区 ノアノアさん
- コロナの中で開幕したオリンピックも、今日八日で閉幕。開催に賛成も反対も出来なかったが、一生懸命プレイするアスリートを見て胸が熱くなった。中でも「メダル」を手にし、今の大変な時期に開催して頂きありがととマイクに向い感謝の気持ちを伝えたアスリートを見て感激した。きっと一生心に残るオリンピックだったでしょう。一日も早く穏やかな日々が訪れますようにと朝、夕、祈り願う毎日です。
西成区 竹田 早苗さん
- 今年は鈴虫買いました。
大正区 熊谷 繁雄さん
- 少し柔かめの熟した柿が好きです。葉っぱが紅葉するのも楽しみです。12月に入ると渋柿の皮をむいて干柿にするのが毎年の楽しみになっています。
西成区 金元 美根子さん
- わたしの秋の好物は松茸入りのたき込みごはん、松茸入りのすき焼きです。
港区 川原 重信さん
- 秋の味覚、すぐにサンマと答えてしまいますが、幼い頃から大好きです。でも、くだものもおいしいし、食の欲にはずっと欲でいたいのです。
大正区 GANAHHAさん
- コロナワフチン済んでもどこへも行けず、毎日夜空を眺めています。三日月がともぎれいです。
港区 長谷川 栄子さん
- オリンピックも何とか終り(楽しませてくれました)コロナが若年層に移行している現代に心が痛みます。
港区 中島 圭子さん
- 来年1月より、ゆうちょのATMで硬貨一枚を出しても手数料110円とられる!入金も硬貨一枚いれるのに手数料がとられると聞きました。両替も通帳切替にもお金がかかる...BKもカード払いに!と言われ、そうしたら明細はネットで!郵送は料金がかかる、ネット見るには自分で登録を!!個人情報を入れて、そしたら途中で詐欺に注意との事...こわくて登録も迷つて... ネットに弱い私はこの先どうなつてゆくの不安です。高齢者の方はどうされるのか...。
港区 藤田 紀江さん
- 友人の所へひ孫が誕生しました。毎日暗い話ばかりの中、人ごとながらうれしくなりました。
港区 合田 初子さん
- 雨が続きと本読み、手芸フレスト・ストリッケンレース編みが出来、毎日楽しく通っています。
大正区 山城 幸子さん
- 秋の味覚といえば栗や焼いもですが、私は秋刀魚が楽しみです。あと新米ですね。コロナでなかなか出かける事もままならない中、秋の味覚は家でも充分楽しめます!
大正区 ギニーユさん
- 秋の味覚と言えば、梨が大好きです。20世紀梨、幸水、豊水...今年もいっぱい食べます!
港区 二姉妹の母さん