

# 健康で居心地よく くらせるまちづくりへの

## 大阪きづがわの挑戦



班活動を再開、体操と居場所づくり



組合員活動交流集会



いのちの相談所ステッカー貼り出し

9月19日(日)組合員活動交流集会をZoomで開催しました。例年は区民ホールなどに多くの組合員さん・職員が集まり、学習と日々の活動を交流していましたが、今年は緊急事態宣言発令のためオンライン会議システムを利用した個別参加となりました。学習講演では日本医療福祉生活協同組合連合会の片山忍専務理事より「医療福祉生協の2030ビジョン」をテーマにお話しいただきました。気候変動や貧困と格差の拡大、新興感染症拡大の情勢の中で医療生協のまちづくりと事業の継続・質の向上に挑戦しようと呼びかけられました。指定報告では「夢らん活動報告」樋口和子理事、「おそうじ班会をやってみて」小林支部の中村洋

子さん、「いのちの相談所活動」平井正美理事の3報告があり、コロナ禍での建設・組合員活動・相談活動を交流しました。※発言概要は4~5面をご覧ください。支部ニュースの紹介では昨年の交流集会以降に作成された各支部のニュースを組合員活動部の石村さんが紹介をおこないました。1年間で各支部が作成したニュースは50以上となり積極的に医療福祉生協の活動を知らせる取り組みがおこなわれています。最後に木村専務理事より2021年度の共同組織拡大月間に向け、「医療・介護・組合員の支えあい」で、誰もが健康で居心地のいいまちづくりに挑戦していきましょう」と提起がありました。

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)
- ・ながほり通り診療所
- ・西成民主診療所

TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

民医連情報誌いつでも元気2021年10月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=ご購入ご希望の方は組合員活動部まで

### ma<sup>2</sup> のぼそう健康寿命

ママ・ちょこ 68

#### 鶏肉のマスタード焼き

(材料)  
鶏もも肉..... 1/2枚(150g)  
塩・こしょう..... 少々  
粒マスタード..... 小さじ2(10g)  
サラダ油..... 小さじ1/2(2g)  
レタス(付け合わせ)..... 1枚(20g)

(作り方)  
●鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける  
●●に粒マスタードを加え混ぜ合わせる  
●フライパンに油を熱し、●を焼く  
●洗ったレタスを器に敷き、●を盛り付ける  
■エネルギー174kcal、たんぱく質13.0g、脂質12.5g、塩分0.5g

#### みそ汁

(材料)  
カットわかめ..... 小さじ1(1g)  
長ねぎ..... 1/5本(20g)  
だし汁..... 1と1/2カップ(300ml)  
みそ..... 大さじ1(18g)

(作り方)  
●水を強ったボウルにわかめを入れて戻す  
●長ねぎは厚さ5mm程度の斜め切りにする  
●鍋にだし汁とみそを入れて火にかけ、みそが溶けたら●と●を加える  
■エネルギー20kcal、たんぱく質1.3g、脂質0.5g、塩分0.7g

「いつまでも健康に暮らしたい」——きっと誰もが望んでいることでしょう。「健康寿命」という言葉をよく耳にしますが、これは「病気をしていない期間」ではなく「介護を受けずに自立して生活している期間」のこと。では、健康寿命をのぼすためにはどうしたらいいのでしょうか。

**骨と筋肉が大切**

介護が必要になる原因のひとつが「転倒・骨折」。転倒を予防するためにも、骨とそれを支える筋肉を強く元気にしておくことが大切です。

**効率よく摂取するために**

摂取したカルシウムは、塩分を摂りすぎると体の外へ出てしまいます。加工食品に含まれる食品添加物も同様の働きをします。加工食品は塩分量も多いので要注意です。

過度のアルコール摂取はカルシウムが骨になるのを邪魔し、カフェインを摂りすぎると利尿作用により多くのカルシウムが排出されてしまいます。たばこは胃腸の動きを悪くし、カルシウムの吸収を妨げます。過度のダイエットも、骨や筋肉を弱くする要因に。何事もほどほどが大切です。

女性は、閉経を機に骨密度が急激に低下します。日々の食事で栄養摂取をこころがけてみてください。また、運動は骨や筋肉への刺激になるので、こまめ身体を動かしましょう。食事と運動で健康寿命をのぼしてみませんか。 鈴木 奈美恵(管理栄養士) オホーツク動医協 北見病院

### 釜ヶ崎の図書係、タンポポさんのこと

ブログ「ことばよ風に乗れ」

釜ヶ崎に、2週間に1度、本を運んでいる友人在る。

コロナ禍で、釜ヶ崎に行くのを悩んだりしているが、このおちゃんにはこの本を、など顔を思い浮かべながら本を選んで持っていくのだそう。その彼女が、ずっと前からブログを書いている。私は、最近になって、読みだしたのだが、とても面白い。彼女はどんな人をも差別せず、人を人として見る温かい目、全てを包み込む優しい心。それだけでなく、今の時事にも鋭く突っ込みを入れている。DaiGoの考え方にもメスを入れている。その考え方がすでに特別ではなくなっているのではないかと、社会全体がDaiGo化しているのではないかと、危惧している。皆さんも一度彼女のブログを読んでみませんか?

最近、またブログが更新され、柳美里さんの全米図書賞受賞された「JR上野駅公園口」が、紹介されていた。

渡口 差知子



109  
今月の  
いちまい

### 理事会報告

第4回 理事会

日時 2021年9月18日[土]午後2時30分~5時

場所 WEBにて

出席 理事 22名/27名中、監事 2名/3名中 実出席 4名

常務会議事・主要項目

- 常務会議事
  - 生協検査を受けて
  - 新型コロナワクチンの対応
  - 法人事業管理運営に関して・体制の確立
  - 医師・歯科医師確保に向けて
  - 就業規則・労使協議等
  - 港での建設について
  - 不動産関係
- 2021年度 全国四課題目標
- 医療福祉生協連・民医連・法人共通の課題

第4回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:8月度の事業収支結果
- 2号議案:強化月間方針
- 3号議案:こつま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
- ②2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.....10月13日[水] 午後3時30分~6時 会場未定  
理事会日程.....10月16日[土] 午後2時30分~4時50分  
大正コミュニティホール(感染状況で変更あり)

【訂正】先月号で「こつまの里」を、「こまつの里」と表記しました。

# コロナ禍のインフルエンザの流行とワクチン接種

### 新型コロナのワクチンを打つてもインフルエンザワクチンを打てるの？

「新型コロナウイルスのワクチンをしたあとで、インフルエンザワクチンをして大丈夫なの？」「去年、インフルエンザは流行しなかったから、今年はワクチンしなくても大丈夫じゃない？」こんな疑問を診察室ではよく耳にします。

まずワクチンの接種間隔について説明していきます。新型コロナウイルスワクチンを接種したあとに、別の種類のワクチン（肺炎球菌やインフルエンザなど）を接種するには2週間以上の間隔を空けるように決められています。これは新型コロナウイルスワクチンを接種して、免疫がつくまでに約2週間ほどかかり、その間に副反応が出現する可能性がある

るためです。2週間が経過していれば、安全に他のワクチン接種を受けることができます。

### インフルエンザは流行するの？

次にインフルエンザが流行するかについて。日本感染症学会は2021年9月29日、2021〜2022年シーズンのインフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨する提言を発表しています。積極推奨の理由としては、アジアの亜熱帯地域でインフルエンザの流行が確認されている点と日本の集団免疫が低下している可能性を挙げています。

提言ではWHOの報告を引用し、バングラデシユやインドなどでA/H3N2亜型やB型（ビクトリア）などの流行を認めていると指摘しています。たとえ小規模であつて



たいしょう生協診療所 所長 小滝 和也

も繰り返して流行が起こることで、こうした地域ではインフルエンザウイルスが保存され、「今後国境を超えた人の移動が再開された場合に世界中にウイルスが拡散される懸念がある」と説明しています。日本の現状については、前シーズンにインフルエンザ罹患者が極めて少数だったことから、社会全体の集団免疫が形成されていないと考えられ、海外からウイルスが持ち込まれば大きな流行を起こす可能性もあります。11月頃から経済対策として様々な個人消費活動を促す政策が施行され、人流も拡大していくことが予想されるので、感染予防策には念を入れておくことをお勧めします。

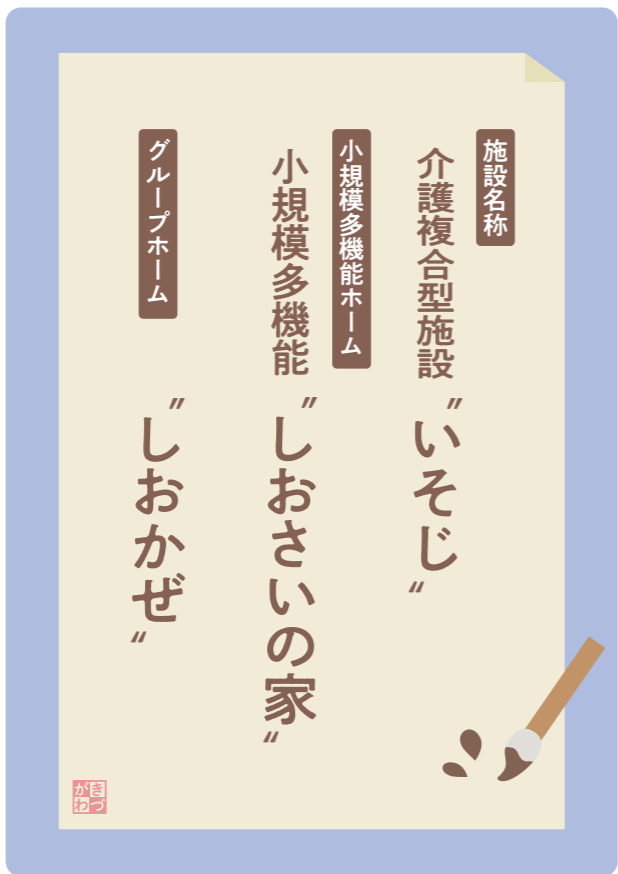
## 予防接種の予約は各診療所まで

- 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



## 新施設名称が決まりました!!

現在工事が進んでいる新施設の名称が遂に決定しました。新施設にはグループホームと小規模多機能ホームが入る予定ですがそれぞれの事業所の名称、そして施設全体の名称が必要となります。名称には「56件」の募集があり厳正な抽選の結果、



に決定となりました!!

採用された方、また惜しくも落選されましたがご応募いただいた方全員に記念品をお送りさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

建設委員会一同

### 元気に長生き 夢ぷらん リレーインタビュー

第5回 松岡 鈴恵さん (小規模多機能にじの家 職員)



### 小規模多機能施設にこだわって!

#### ●医療生協だからこそ

わたしは、前職でも小規模多機能施設で働いていました。にじの家に来てから2年になりますが、スタッフ同士とてもチームワークができていて、働きやすい職場です。利用者さまに、穏やかに過ごせる環境づくりを、提供できている、と感じています。

小規模多機能施設では24時間365日、利用者さまのニーズに寄り添った介護ができるのですが、その分、高い水準の介護や、多くのスタッフを求められるので、運営が難しい。今のにじの家の水準は医療生協だからこそ到達だと思っています。

#### ●望む生活スタイルを支えたい

利用者さまには、介護を受けているからと言って、要望を抑えるのではなく、当たり前のことを当たり前にする生活をしてほしいと思っています。小規模多機能では、訪問させていただくスタッフと、通い利用での接遇スタッフが変わらないので、安心してご利用いただけると思います。

そんな施設が港にもできることが、とてもうれしく喜んでいきます。是非みんなの力で成功させましょう。

小規模多機能 にじの家

☎ 06-6552-0777 (責任者/柴山)

# 医療福祉生協に入ってよかった!

～誰もが健康で居心地よくらせる

組合員活動交流集会指定発言概要



## おそうじ班会をやってみて

小林支部 中村 洋子さん

小林支部ではコロナ禍になる前までは色々な班会や行事などを行っていました。

特にうたごえランチ班会は月に1回の班会でしたが毎回40人ほどの方が参加する大人気の班会でした。うたごえランチ班会は前で一緒に演奏したり、音頭を取ってくれたり男性が活躍する場でもありました。その他の班会もたのしくワイワイやっていました。

しかし、コロナ禍で班会や行事ができない状態が続くなか、なんとかできないかと運営委員会で相談していました。まずは桜の時に状況が許せば近くの公園の桜の下で「うたごえ」をやってみようとなり幸い実施できました。

そしてまた運営委員会で他にも何かできないか相談

しました。

地域の人たちは朝、定期的に掃除をやっている。自分たちもやってもいいのでは!とトントン拍子でおそうじ班会は決まりました。

途中、「ごろうさまです!」と声をかけてくれる方もいました。

やってみて感じたことは「おしゃべりもしつつ、いい運動になったし、楽しかった」思った以上にゴミが多かった(1時間半でゴミ袋6個分を回収)「千島公園の大通り沿いは車やトラックがよく停車していてごみを捨てるのではないか」「ゴミの問題はまちづくりの問題。区に実態を伝えてみては」など感想もありました。

実は私たち以外でも出雲医療生協は「生協ブルーアースプロジェクト」と称して海岸清掃を地域のみなさんと一緒にやっています。

SDGsの体験学習として行っていることや地域と連携したまさに「医療福祉生協が」から「医療福祉生協も」の実践していること、そしてこの経験から今度は各支部が「まちなか清掃」に打って出るという次の活動につながっていることはすごいなあと思います。

コロナ禍で活動が制限されるなかですが、ぜひ支部で相談してもらってみんなで楽しみながらできる班会・取り組みを実践していければいいですね。



## 「いのちの相談所」の大運動で、人権を守り抜く活動を

西成民主診療所 事務長 平井 正美さん

コロナ禍でよりいっそう深刻さを増した高齢者、障がい者、子ども、外国人などあらゆる層の困難や、倒産の広がりや解雇・失業など雇用の危機に立ち向かい憲法25条「生存権」にもとづいた社会を追求すべしの人権を守り抜く取り組みとして西成民主診療所では3月から毎週水曜日の午後を相談日として設定しています。

相談日を常設したことでコロナの影響だけではなく、潜在的にあった生活困難者の相談につながったのではないかと感じています。手術適応や法律からむ相談など西成民主診療所では対応しきれない内容の相談もありますが、一方的に「対応できません」というのではなく、しっかり話を聞き寄り添うことを今後も取り組んでいきます。

# 仲間増やし強化月間 スタート!

まちづくりへの大阪きづがわの挑戦～

取り組み期間

2021年  
9月24日～  
11月30日



## いよいよ組合員が頑張る時が来ました!

八幡屋支部 担当理事・建設実行委員長 樋口 和子さん

この6月に統一訪問行動に取り組みました。近隣の磯路・市岡の組合員さん全員のところへ訪問、西成・大正エリアの皆さんと回りました。半数近くの方とお話が出来、色々な意見も聞けました。「そんないい施設があるなら病気の時にあればよかったのに。退院した後大変だった」「これから親を引き取らないといけない、また相談に伺います」等々。この施設にみんなが期待していると感じられました。また統一行動を通して、今まで大正・西成と聞くと「別かな」と感じていましたが、この行動で「ひとつになったな、きづがわ医療福祉生協やな」と実感できて素晴らしい体験でした。

この秋には再び統一行動が予定されています。今年度の出資金目標が1億1千万円、今はコロナで集会所も訴え

る機会も無い中ですが、何とか知恵をしばって集めきたいと思っています。組合員さんは現在2万5千人以上、お一人2千円から1万円の出資で達成できる数字です。もちろん大口出資も大歓迎です。そしてこれを実現するには本当に一人一人の力が必要です。この国の冷たい医療介護の政策は2014年から今までずっと改悪され続けています。この状況はぜひ変えたいといけない、そうじゃないと私たち医療生協の活動は本当に大変になっていくと思います。そんな中で「一人は万人のため、万人は一人のため」という医療福祉の精神を発揮するのはほんまに今やと思います。是非ご協力をお願いいたします。

## 2021年 仲間増やし強化月間 4つのポイント

ポイント1

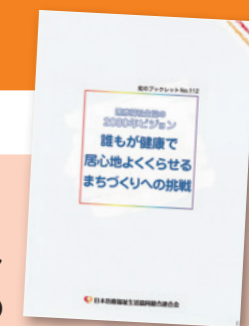
助け合い・ささえあい・健康づくりをつよめ「医療福祉生協の良さ」を実感する担い手を増やしましょう。



ボランティア活動  
(換気扇の掃除の様子)

ポイント3

医福連の2030ビジョンを学び、次期きづがわの中長期計画検討とありたい医療福祉生協の姿を語り合しましょう。



虹のブックレット

ポイント2

元気に長生き夢ぶらんでの建設をはじめ事業の今後の展望語りながら、増資運動・スタッフ確保・事業利用の促進に取り組みましょう。

ポイント4

全支部・全職場で「医療福祉生協の求められること」を話し合い、あわせて自分たちの要求実現を叶える場所としての医療福祉生協を実現するために昨年度実績を目標に取り組みましょう。

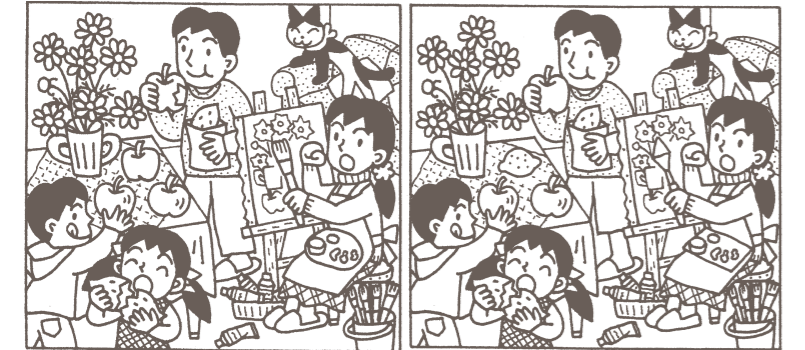
		4		9			3
	1		7			2	
9		6		5			
	2			6	4		
8				1		9	
		6			2		6
	5		4	9			7
7						1	2

**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う。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2021年9月号のナンバープレースの答えは【7+8=15】でした

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこまちがいさがし



**9月号の応募総数** 82名で  
**正解者** 80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。  
\*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。

**【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!  
11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

●人生も半ばをとうくに過ぎて、もったいない精神(?)で多量のもので埋もれています。片付けの本も積読生活。さあ涼しくなったら体力に合わせてポチポチと片付けようか。

港区 よっちゃんババアさん

●いろいろな情報や皆さんの近状など、毎号楽しみにしています。

大正区 Yuriiさん

●満月と重なった中秋の名月あいにくの曇りで残念でした。丸くなった月は静かに辛い包み込む優しい母を重ねます。大阪は特に感染者が多く二年前の秋彼岸に帰省して以来、九十八歳

の母とは会っていませんが、有難いことに今はビデオ電話で会えます。コロナ終息し、元気に内にお参りに、そして母に会いたいと月に願います。

港区 未来さん

●9月号で募集したテーマ「きづがわ街自慢」

●鶴見橋商店街を西成側から木津川に通り抜けると、路面電車の踏切があり、それを渡りきると、大きな遊具の公園があります。小・中学生が遊んでいるのですが、私の住んでいる大正区の遊具より大きいです。大正区からは千島か

ら出ている渡船に乗れば行けます。仕事の途中で見つけました西成公園です。

大正区 ギニーさん

●我が街は鶴町。景色好し、空気好し、人情好しで大好きです。この町で年を重ねて過して行きたいです。

大正区 GAHANAさん

●渡し船場が七カ所もある町、大正区です。古くから渡し船にのって生活する習慣があり、他区への移動も便利です。しかも無料。交通の便が良くなった今でも多くの方が利用されています。自転車と共の、通勤通学にも使われて

おり、早朝から夕方まで船が行き交っています。

大正区 M・Tさん

●街の見所ですが、個人的に弁天埠頭が好きです。以前のフェリー発着の賑わいを知り、使った事もあるので、ノスタルジーの上ない。関西汽船の建物がある...という昔の記憶が強いので、たまに埠頭に向かうと、突然目の前がガパッと開けて「えっ!?えっ!?」といまだに驚きます。

港区 上の三月さん

●医療福祉生協の「夢ぼらん」の葉書をいただきました。待ち望んでいます。

港区 宮崎 英子さん

●こんにはは。敬老の日の思い出のおたよりがジーンとききました。あたまたの体操は5歳の子どもと一緒に取り組めて楽しかったです。これからも、子ども(0〜5歳)と楽しめる内容の記事があるとうれしいです。また、これも食堂などのイベント再開も期待しています!!

西区 佐々木 菜美さん

●東京2020オリンピック、パラリンピックが数々の感動を残して健常者と障がい者が共存する社会を目指し閉幕しました。どちらも開催されて良かったとおもいます。

港区 坂本 安子さん

●もうすぐ敬老の日です。おはぎや食事に行きたいと思っています。

西成区 北 裕子さん

●コロナ前から運動不足。年始の目標も3分の2が終わってしまいました。

大正区 金井 明子さん

●いつもレシビを楽しみにしています。美味しい料理で健康維持できてとても楽しいです。

港区 杉山 明子さん

●娘の通う小学校では、コロナが不安で約1割の方が登校自粛されているみたいです。早くみんなが安心して元気に登校できる時が来てほしいと願います。

西成区 西向 祐子さん

●コロナ禍で怒りの国民世論や運動に追い詰められ、菅首相が政権を投げ出しました。堺市では各区の老人福祉センターの入浴施設(無料)の廃止、お出かけ応援バス(100円)の70歳以上への引き上げなどが狙われています。市長

選挙のときは「拡充」を公約したのに。維新政治に怒っています。まもなく総選挙。皆さん必ず投票にいきましょう。

堺市 宮井 俊道さん

●コロナワクチンの接種が先月に無事終わりました。今月は中学生の子どもが打つ予定です。副反応は怖いけど、コロナに罹った時の後遺症も怖い...。どうするのがベストなのか悩む日々です。

港区 姉妹の母さん

●月でうさぎが餅つきの話をして、ロケットが行くと夢にも思わなかった子供の頃。時代と共に変わる事が多く、平和だけは続いてほしいです。

港区 川野 千賀子さん

●私は色々と病を抱える八十三歳の老女ですが、先生と、病と仲良く共存し、前向きに暮らしています。先日、市より防災マップが配布され、みらい9月号にも「知らせておくって大切」とありました。「南海トラフ」に備え、持出し袋はすでに、夏と冬の用意をし、後は、貴重品、二〜三日分の非常食と水を詰めればOKにしています。避難場所も決めています。いざという時に対応が出来るよう、朝六時から近所を散歩し、体力をつけるよう頑張っています。

西成区 竹田 早苗さん

●九月初めですがまだまだ暑さが続きそうです。早く涼しくなればと思います。寒くなれば寒くなったで年寄りの身にはどっちにしてもこたえます。自分ながら情けないです。若い時代がなつかしい。

港区 梅月 ミキエさん

●今日は朝からお天気もよく体調もいいです。ずっと気になっていた食器棚の整理をしました。奥行の浅い棚板を二枚取り付けました。棚受けはビデオテープのケース四個使用(一度高さが10センチ)。普段よく使う食器は一列に並べて重ねてないので、ひと目でわかり取り出しやすくなりました。ちょっとした工夫で見た目にもきれいだし、そして使い勝手もとてもいいです(自己満足)。

港区 宮崎 英子さん

●医療福祉生協の「夢ぼらん」の葉書をいただきました。待ち望んでいます。

西成区 山下 節子さん

**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  
**【好きなおせちの具・正月の食べ物】**  
写真も投稿してください! (理由も教えてください)

●コロナ禍で今年も息子の全国クラブ選手権が中止になりました。大阪代表になる為に予選で1位になって出場権を得たのに残念。

西成区 北島 福恵さん

●オリンピック、パラリンピック、最高に盛り上がりました。久しぶりに気持ちスカッとしました。

港区 和田 真依さん

●ようやく過ごしやすいい日も増えて来ました。フワフワ接種も進み、今年の冬はまた日常が(良いように)様変わりするのを期待しながら、気を抜かずみんなで乗り切れたらな!と思います。

西成区 プイさん

●私は色々と病を抱える八十三歳の老女ですが、先生と、病と仲良く共存し、前向きに暮らしています。先日、市より防災マップが配布され、みらい9月号にも「知らせておくって大切」とありました。「南海トラフ」に備え、持出し袋はすでに、夏と冬の用意をし、後は、貴重品、二〜三日分の非常食と水を詰めればOKにしています。避難場所も決めています。いざという時に対応が出来るよう、朝六時から近所を散歩し、体力をつけるよう頑張っています。

西成区 竹田 早苗さん

●九月初めですがまだまだ暑さが続きそうです。早く涼しくなればと思います。寒くなれば寒くなったで年寄りの身にはどっちにしてもこたえます。自分ながら情けないです。若い時代がなつかしい。

港区 梅月 ミキエさん

●今日は朝からお天気もよく体調もいいです。ずっと気になっていた食器棚の整理をしました。奥行の浅い棚板を二枚取り付けました。棚受けはビデオテープのケース四個使用(一度高さが10センチ)。普段よく使う食器は一列に並べて重ねてないので、ひと目でわかり取り出しやすくなりました。ちょっとした工夫で見た目にもきれいだし、そして使い勝手もとてもいいです(自己満足)。

港区 宮崎 英子さん

●医療福祉生協の「夢ぼらん」の葉書をいただきました。待ち望んでいます。

西成区 山下 節子さん

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