



10月10日 大正エリア
ウォーキング
班会

河内長野市トトコ街道

写真撮影用にマスクをはずしています。

医療福祉生協の

取り組みに参加して
閉じこもりを
予防しよう!



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 TEL.06-6571-5594

・たいしょう生協診療所(医科・歯科)
TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)

・ながほり通り診療所 TEL.06-6533-0106

・西成民主診療所 TEL.06-6659-1010

2021

12

vol. 117

発行責任者
別所 義正

ma² CHOCO

ㄣㄣ・ちよこ ㊦

子どもの生きづらさ、講演と無料相談

昨年行う予定でしたおおさか教育相談所と共催で講演と無料相談を行います。

10月に文科省が発表した2020年度の小中学生の不登校の人数は19万6127人。前年度比で8.2%増、8年連続で増えました。コロナ禍による環境の変化が子どもたちに大きな影響を与えていることがうかがえます。近年、登校拒否、不登校、社会的ひきこもり等子どもたちや若者はこれまでにない苦難に直面しています。生きづらさに悩み苦しむわが子を家族としてどう理解し、どう寄り添っていけばよいのでしょうか。ご一緒に考えあいましょう。

どなたでも参加いただけますのでどうぞお越しください。

理事会報告

第5回 理事会

日時 2021年10月16日[土]午後2時30分～5時

場所 大正区コミュニティホール

出席 理事 23名/27名中、監事 0名/3名中

常務會議事・主要項目

(1) 常務會議事

- 1 ガバナンス(生協検査を契機に)
11月監事会開催 11/10年金調査
- 2 新型コロナワクチンの対応
- 3 法人事業管理運営に関して・体制の確立
- 4 中期計画の策定と10周年の到達確認
- 5 医師・歯科医師確保に向けて
- 6 就業規則・労使協議等
- 7 港での建設について
- 8 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・法人共通の課題

第5回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:9月度の事業収支結果
2号議案:新春学習互礼会

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……………11月未定 拡大常務理事会として、会場未定
理事会日程……………11月20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)

編集部
だよ

毎年恒例?『私の今年の健康チャレンジ』のコーナーです(笑)。今年はズバリ、『山登り!』
学生時代は友達とたびたび登山をしていた私ですが、今ではその習慣も無くなり、久しぶりに登頂できた時のあの快感を味わうべくいざ行かん!と思いながらいつの間にか11月に。やばい、せめて「みらい」の記事用に一つでも登らないと、という不純な動機から友達を誘い急ぎよ京都にある大文字山へ。

『五山の送り火で有名な大文字山は正式名称を「如意ヶ嶽」と言い、京都の人たちにはなじみのある比較的登りやすい山です。』という案内から安易に考えアタックを開始!そして…しんどい、すごくしんどい! 怠けていた体には堪えます。途中からは友達との会話も無くなり、ただ一心に登るだけ。そしてついに、頂上へ。それまで木々にさえぎられていましたが頂上に着くと一気に視界が広がり、京都の街並みが綺麗に見渡せました。

しんどかったですが登山はやっぱり楽しい、そして下山後のビールも美味しい(笑)。良い健康チャレンジになりました。

みなと生協診療所 事務 田路



頂上からの景色

110
今月の
いちまい



出発前にみんなで意思統一



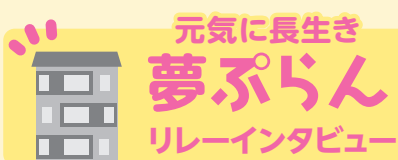
積極的に訪問する組合員さん

「元気に長生き夢ぷらん」 秋の訪問行動



秋晴れの中、11月13日（土）と11月14日（日）に「元気に長生き夢ぷらん」の統一訪問行動が行われました。今回は「しおかぜ」の施設近辺の地域を訪問させてもらい、2日間で延べ訪問参加者は109名とたくさんの方にご参加いただきました。訪問件数580件、対話数も315件と6月に行われた訪問行動に迫る勢いでした。お話をさせていただいた方の多くから新施設への期待が寄せられました。その場でご出資してくださる方も多く、2日間で7万円以上の増資が集まりました。

今回も大正・西成エリアからたくさんの方の参加者が来られ、きづがわ全体でこの新施設建設を成功させようという熱い想いが伝わってきました。残り期間もあとわずかですが、全力でやりきりましょう！



第6回 ケアプランセンターさくら
職員一同

待望！夢ぷらん。
ケアマネジャーは、
ここに期待
しています！



●「認知症になっても
自分らしく暮らしたい」を支援して欲しい

大阪きづがわ医療福祉生協独自の施設系介護サービスなので長年支援している組合員さんが安心して利用できる、知っているスタッフによる対応で安心して任せることができるようになることを期待しています。

利用者さんそれぞれの願い・希望に合わせた細やかなサービスが実現できる施設で、「認知症になっても自分らしく暮らしたい」の願いを叶えてくれる。医療ニーズが高くて、在宅が難しくなった利用者を温かく受け入れて、笑顔あふれる温かいアット

ホームな雰囲気ですごしたい！この願いが医療福祉生協の施設として実現できるのではないのでしょうか。

●無差別平等の福祉の実践へ

西成区には多くの生活保護受給者や収入の少ない方が在住しています。低所得でも利用できるように検討されていることは非常に重要なポイントだと思っています。お金のあるなしで選択肢がせばまらない、これも医療福祉生協の事業ならではの。

エリアを超えた受け入れができることをおおいに期待しています。

年末 お役立ち情報！



2021年もはやいもので残すところあとわずかになりました。機関紙編集委員会より組合員の皆様に感謝の意を込めて年末、寒い季節に役に立つお役立ち情報を紹介いたします。是非感想や、自分が取り組んでいることがあればおたよりへの投稿をお待ちしております！

ミニマリストのすすめ

西成民主診療所アイケア室
伊藤 憲太郎



部屋にはベッド、机、ラジオのみ

今年の8月、実家のリフォームをきっかけに以前より関心のあったミニマリストに挑戦しはじめました。

まず取り組んだことは服の整理です。古着屋さんに売ったり、捨てたりで現在は1年間を通して着る服は10着、下着も3セットのみにしました。次に普段持ち歩くものを財布と携帯電話だけにし、財

布の中身もクレジットカード、職員証など最低限にし、小銭は持たず緊急事態用のお金だけ入れるようにしています。そのせいか、クレジットカードや電子マネーが使えない店にはいけなくなりました。

この生活を始めて起こった変化は無駄な買い物をしなくなったことです。コンビニに行かなくなったり、ぶらっとショッピングに行くことがなくなりました。その影響が時間に余裕をもって行動できるようになりました。そして何よりも、お金が貯まりやすくなりました！

【この記事を読んで挑戦してみようと思った皆さんへのアドバイス】モノを捨てる第一歩、「使うかも」は捨てる！「必要か必要ではないか」で考えてみましょう！

乾燥対策／簡単・お手軽！ 手作り加湿器の作り方

いよいよ寒さが厳しくなってきましたね。またお部屋の中の乾燥も気になる季節です。そこで今回は簡単・お手軽な手作り加湿器の作り方を紹介します。

【用意するもの】

- ①キッチンペーパー数枚
- ②キッチンペーパーを入れる容器（水が溜まればどんなものでも構いません）

【作り方】

- まずはキッチンペーパーを複数枚重ねます。
- ジャバラに折ってから、半分に折りましょう。
- 最後に水を入れた容器にペーパーを入れて綺麗に形を整えれば完成です。



きれいにジャバラに折るのがポイントです



容器で個性を出しましょう♪

この方法はキッチンペーパーを使って水を気化させることで加湿しています。容器の中に10円玉を入れたり、水道水を使うことで中の水の雑菌の繁殖を抑えることができます。また2〜3日を目安にペーパーと水は新しいものと交換しましょう。この方法はキッチンペーパーだけでなくフェルトなどの素材でも可能です。インターネットにもたくさん載っているの

で調べてみてください。

天下茶屋・聖天下支部

担い手さんとなつなごう!



西成エリア天下茶屋・聖天下支部では仲間増やし強化月間の提起を受け、現在機関紙「みらい」やモーニング班会のお手伝いをしている「担い手さん」への訪問行動をおこなっています。

新型コロナウイルス感染拡大以降、従来とりくんでいた班活動がおこなえない中で医療福祉生協が今、どんな取り組みをおこなっているのか一人でも多くの組合員さんに伝えたい。その思いを胸に、職員さんと一緒に40件程の担い手さんを訪問し「たんぽぽ(ボランティア活動)をご近所でお困りの方がいればご案内下さい」「安心して住み続けられる医療福祉生協の新事業“夢ぷらん”にご協力ください」と声掛けをしています。

対話の中では体操やモーニング班会の再開を強く望む声がよせられています。はやく集まれればいいのにな～!

お困りごとは「助け合い」へ お気軽にご連絡をどうぞ!

大阪きづがわ医療福祉生協では2030年ビジョンとして「誰もが居心地よくくらするまちづくり」への挑戦を行っています。今年度の総代会方針では2021年度の重点課題として新型コロナウイルス感染症拡大の中でも健康と暮らしを守るまちづくりの活動を位置づけ、困りごとが増える中だからこそ、助け合いの活動を強めています。この助け合いは組合員さん同士の助け合いです。

おひとりでお暮らしの方、ご高齢のご夫婦の方、ご病気などで思うように家事などができない組合員さんがその人らしく生きること応援させていただく活動をしています。ぜひ、お電話などで、お気軽にご連絡してください。また、応援していただく支援者さん(ボランティアさん)も只今、募集中です

支援者さん

支援者さんは助け合いのボランティアに登録し、利用依頼があった場合に特技や活動しやすい曜日、時間帯をみて事務局と相談の上、支援活動を行います。

連絡先

港 06-6571-0606 西成 06-6658-7400
大正 06-6554-1383

これまでの助け合いのいろいろ

網戸・窓ふき	押し入れの掃除
すだれつけ	隣家との間の草取り
ベッドの解体	絨毯のような
家の大片付け	新聞紙の片付け
電気の傘の掃除	電気の付け替え
カーテンの洗濯	雨どいの掃除
冷蔵庫の移動	水道の蛇口修理
冷蔵庫内の片付け	犬の散歩
食器棚の整理	浴室のタイル修理
衣服の整理	洗濯機の排水直し
障子の張替え	照明器具の取り換え
浴室の天井の掃除	筆筒の移動
病院のつきそい	植木の手入れ
行政手続きの同行	ペットの世話
書類の整理	側溝の掃除
棚の組み立て	換気扇の掃除
台所のタイル掃除	ベランダの掃除

*高度な技術が必要とされる依頼があった場合、専門の業者に依頼するようにお伝えして依頼をお断りする場合があります。



港エリア

地域と協同でイベント開催

10月23日(土)ハロウィンイベントを地域の居場所提供事業とコラボして開催しました。「子ども食堂」は食堂形式での再開はまだまだ先になりそうで、これからどんな風に運営していけばいいだろうと考えていたところにお声をかけていただき、お弁当を提供させていただきました。

当日はたくさんの子供たちが集まり、密にならない工夫をしながらハロウィンコースターを作って楽しいひと時を過ごしました。生協だけでは出来ない部分を地域の人と一緒になって補い合いながらこれからも楽しいイベントを開催していきたいです。カンパもお待ちしております(笑)。



オンライン親子学習

11月6日(土)親子Web学習「きづ×kids」をZoomで開催しました。第1回はたいしょう生協歯科の職員の皆様にご協力いただき、子どものハミガキについて衛生士の高本さんが8つのポイントを丁寧に説明していただきました(表参照)。

高本さんのお話はすごく分かりやすく、質問も多くいただき大変好評だったので改めてみらいで特集を組んで紹介いたします!

また、企画の後半でおこなったWeb交流会では「子育てについて相談できる場が欲しい」「子どもの食について学びたい」「企画内で一緒に作業できる時間が欲しい」など参加者から次回以降に向けた意見を頂戴しました。



8つのポイント

- ① 歯ブラシの選び方
- ② 歯みがきするタイミング
- ③ フッ素の使用法
- ④ 子供さんへのTBIブラッシング
- ⑤ おやつ工夫
- ⑥ 生えかわり混合歯列期について
- ⑦ プラークの量で、コロナ予防
- ⑧ 歯医者さんへ行こう



様々な工夫と協同で取り組みが再開しています

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

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。

ナンバープレース

あたまの体操

● 2021年10月号のナンバープレースの答えは【5+9=14】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
まちがいがし

まちがいは7



10月号の
こたえ 応募総数82名で
正解者77名でした。

10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



どしどし応募
お待ちしています

12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

10月号で募集したテーマ 「2021年を一文で」

大正区 トモキチさん

いる、という記事を読みました。ゆうちよ銀行
に問い合わせると、窓口での硬貨の対応はしば
らくサービス(無料)でいけるそうです(枚数
制限内で)。キャッシュレス時代になって新たに
難しい問題もあると感じました。

● 今年の漢字は「虎」です。今年は途中で優
勝だと思っただけでした。先日ヤクルトに
マジックが点灯してしまったので、今年もダメ

かもしれない、阪神とオリックスの日本シ
リーズが見れますようにと願いを込めて「虎
にします。

大正区 福浦 初美さん

● 2021年を一文で「忍」。忍びがたきを
忍び耐えがたきを耐える。今年大変な思いをし
た人がたくさんいます。忘れられない一年にな
ると思います。

西区 川本 泉さん

● 2021年を一文で「再」です。
全員で力を合わせてコロナの猛威を克服するこ
とが、全ての前提であり、「再」起を目指す

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用下さい

で採れた食材をお届けし、料理のお手伝いも時間
が許せば、したく思いますのでよろしく。元氣
に長生き夢ぶらんに期待しています。

港区 和田 恒子さん

● こんにちは。毎月みらいが配達されるのを楽
しみにしています。ナンバープレースをするの
が楽しみです、孫と解答しています。孫にたまに
は応募してみたらと言われたので、おはがきを
出すことにしました。先月で八十歳になりました
。今は歩く事に力を入れています。

西成区 岩井 ちあきさん

● まちがいさがしがら歳の長女にちょうだい
いレベル感なので、親子で楽しく解かせていた
だきました。おたよりコーナーも毎号楽しみで、
ゆうちよATMの手数料の話題など、え？そ
うなの？という発見があったためになりました
。!

西区 佐々木 菜美さん

● 先日、回転寿司で自分の携帯からその寿司
屋のアプリで注文という形になっていて、不慣
れな我々は苦戦し、結局店員さんに来てもらっ
て直接注文しました。便利かも知れんけど、不
便な者もいるのやで!

西成区 ミホリンさん

● 体操の記事は参考になる。

大正区 熊谷 繁雄さん

● 会社がコロナで閉鎖になり、解雇され生活
が苦しくなりました。ワクチンを打って副反応
が出て苦しかった。常時マスクをしないといけ
なくて息苦しい。辛い苦しい思いしかしていな
い1年だった。

港区 ミキティさん

● 大阪のシンボルの通天閣の色を見て涙がで
そつになりました。穏やかに生きたいです。

港区 打越 節子さん

● 一人暮らしの老人ですので色々な情報があり、
助かります。今回はかならず胃のバリウム
検査を受けます。

阿倍野区 吉田 寛子さん

● 10月号「おたよりコーナー」で、井上和歌様
が詠まれた「夏の花」、是非読みたいと思いま
した。

港区 もみじさん

● 図書カードで柳田國男作「故郷七十年」を買
いました。ところどころは声を出して読んでい
ます。明治時代から昭和三十七年まで学問一筋
の方です。

大正区 山城 幸子さん

● 早くもインフルエンザのお知らせを頂き、も
うそんな季節かと。今年の冬はワクチンも進
んで幾分心配も減る事を願いつつ...

西成区 ブイさん

ともに、改めて「再」認識し、生活様式や地域
コミュニティを「再」構築し、未来につなげる
まちづくりを進めたいから。

港区 山口 幸夫さん

● 2021年の一文は「太肥る」理由は
コロナで肥えました。

大正区 久保 和恵さん

● 「梨」です。高知の知人からずつといただい
ています。とってもおいしいかったので、年
賀状でやり取りをしているだけの知人たちに贈
りました。「立派な梨」とみなびつくりして電話、
メール、ハガキ、手紙などをいただきました。

● 運営委員、健康づくり委員をしています。朝
食には必ずその季節の果物を食べる事にしてい
ます。

港区 山岡 紀恵さん

● コロナで旅行に行けないので、近場で自然を
楽しむ事が多くなりました。大阪市内でも開発
ばかりでなく、老若男女が楽しめる様な自然公
園が沢山有ると嬉しいです。

大正区 たぬきさん

● 家計を少しでも助けるため、まずは短期の
パートに出ることになりました。働くのは9年
ぶり。ドキドキですが、がんばります!

西区 西向 祐子さん

● 小学校3年生の子どもと一緒にまちが
いさがしをしました。この子どものためにも、
塩分摂取量マイナス2グラム、徹底しないとい
けないなと実感しました。

西区 辰巳 史朗さん

● トシ取ると何かにつけて消きよく的になり、
結局ナニもない(動かない)毎日になってしま
います。いくつになっても希望の持てる社会に
してほしいものです。

大正区 トシヨリのユメさん

● みらい10月号で、来年よりゆうちよ銀行
ATMで硬貨1枚を出しても手数料¥110と
られる!入金も硬貨1枚入れるのに手数料が

50年也会っていない小学校の友達もいて、わた
しもとても嬉しかったです。

西区 井上 和歌さん

● 「家」退職後二十年、こんなに家に居るのは
なかった事です。最初は撮りためていたビデオ
やBSの古い名画などを結構楽しんでいました
が、長びくコロナ禍で一番心配になったのは認
知症です。

大正区 お一人様さん

※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
部で選ばせていただいています)