



## みんなの暮らしを大切に。

一昨年、昨年と新型コロナウイルス感染症などで、職員、患者、利用者、組合員さんは大変な困難と向き合ってきました。中でも工夫をこらして運動を進めてきました。皆様には感謝を申し上げます。

感染症はこれからもコロナ変種になったり、新たなウイルスが人類に脅威をもたらすかも知れません。あくなき開発などで未知との遭遇が有り得ます。

感染症だけでなく、毎年のように「想定外の」異常気象で超大型台風、線状降水帯(豪雨災害)で多くの人命、財産が奪われています。昨年11月のCOP26で気候合意が採択されました。これは不十分ですが温暖化対策において重要な一歩との評価があります。

そんな中、日本は2年連続の化石賞を受賞、日本の取組とえば、国連が示した30年までにCO2の45%削減に対して消極的な姿勢が原因です。

毎年のように異常気象で国民が大きな被害を受け、世界でも環境の変化で被害を受けている国もあります。人の不幸の上での幸福は「真の幸せ」ではありません。世界から尊敬される国になってほしいと思います。

今年、夢ぷらん新規介護施設(いそじ)が実現する年でもあります。改めて本年もよろしく願っています。

理事長 別所 義正

(写真は西区九条南のまち広場の風景です、2020.11 朝撮影)

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



ママ・ちょこ 70

### 正月太りに 気を付けよう!

#### 適性の体重を知ろう!

肥満は糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を引き起こすこともあるため、適正な体重を維持することは健康な生活を送るうえでとても大切です。自分の体形が適正かどうかを知り、必要に応じてダイエットしましょう。日本では肥満とやせの判定にBMIが使われます。これは身長と体重から判定する値です。

※ BMI=体重(kg)÷(身長m×身長m)  
やせ…18.5未満  
普通…18.5~25未満  
肥満…25以上

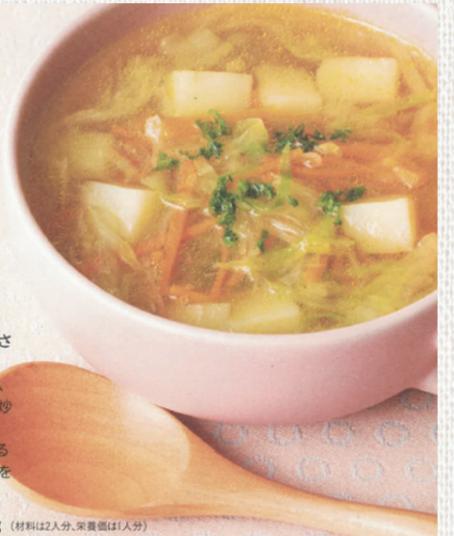
### 野菜を食べよう キャベツとにんじんの コンソメスープ

(材料)  
キャベツ……………3~4枚(100g)  
にんじん……………1/4本(40g)  
じゃがいも……………1/2個(50g)  
オリーブ油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4  
水……………2カップ  
コンソメ……………小さじ1杯  
パセリ(あれば)……………少量

(作り方)

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。じゃがいもはさいの目に切る
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、キャベツとにんじんを入れ、ざっと炒める。塩を加え、しんなりするまで中火で炒める
- ③ ②に水とじゃがいもを加え、中火で10分ほど煮る
- ④ 最後にコンソメを入れて、塩で味を整える。パセリを散らして出来上がり

■ エネルギー60kcal、たんぱく質1.3g、脂質2.3g、塩分1.6g (材料は2人分、栄養価は1人分)



#### ダイエットのポイント

ダイエットでは「摂取エネルギーを減らす」と「消費エネルギーを増やす」ことが大切。摂取エネルギーを減らすには食事全体の量を減らすのではなく、栄養バランスのよい食事を。筋肉を維持するための肉や魚をしっかり食べ、タンパク質をとりましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ類、こんにやくを食べることで満足感を得られます。

みらい1月号では高たんぱくで食物繊維が豊富な食事を紹介します。

池田 優子  
愛媛・  
新居浜共立病院  
管理栄養士

### 理事会報告

#### 第6回 理事会

日時 2021年11月20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 27名/27名中、監事 3名/3名中

#### 常務会議事・主要項目

##### (1)常務会議事

- 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

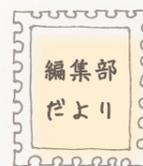
#### 第6回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:10月度の事業収支結果
- 2号議案:労使協議 冬季一時金について
- 3号議案:就業規則
- 4号議案:1件100万円超の購入等の件

#### 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 常務理事会…12月未定 会場未定  
理事会日程…12月18日[土] 午後2時30分~4時50分  
大正区民ホール(感染状況で変更あり)



新年あけましておめでとうございます。いつも機関紙みらいをご愛読頂きありがとうございます。

感染症拡大は医療福祉生協の事業や活動、皆様の生活に大きな影響を与えましたが、悪いことだけではなく良いこともありました。「組合員さんはどんな情報を求めているか、医療福祉生協は何を伝えたいか」編集委員会ですべてをここまで深めることができ、おたよりコーナーで様々な交流がおこなわれるようになったのは感染症拡大があったからだと思えます。

2022年はさらに楽しく読めて、学べて、交流できる場を目指しますので「機関紙みらい」と「大阪きづがわ医療福祉生協」を何卒よろしく願っています。

機関紙みらい編集委員会一同



111  
今月の  
いちまい

厳正なる当選者  
抽選の様子

# 小規模多機能 にじの家の1日の すごし方を紹介します



小規模多機能にじの家では、自宅で暮らしながらの“通い”サービスを中心に、“訪問”“宿泊”の各サービスを一つの事業所で、柔軟に組み合わせてご利用いただけます。今回は、多様なサービスの内、通所利用の1日を紹介します。

皆さん、どんな風に過ごされるのでしょうか？

住み慣れた自宅での暮らしを  
安心していつまでも  
24時間365日対応いたします。

日曜日を通いたい  
Aさん

自分のペースで  
生活したいBさん

仕事のある同居家族と  
いつまでも一緒に  
過ごしたいCさん

小規模多機能の予定				
8:00	送迎スタート、朝食			送迎
9:00	バイタルチェック			
10:00	作品作りで脳トレニング	送迎	午前は定期受診	
11:00	買い出し、皆で昼食用意	既存のデイサービス と同様に利用。違い は、日曜日通える!		家族と同居したいけど、仕事があるから難しい？小規模多機能なら、介護者が不在中、長時間の利用もOK!
12:00	昼食			
13:00	入浴、個浴でゆっくりと			
14:00	体操、レクリエーション		自身で来所	
15:00	おやつ茶話会	送迎	本人のペースに合わせて。時間設定も宿泊も、個別に対応します。	
16:00	家事			送迎
17:00	談話			
18:00	夕食準備			
19:00	夕食			
20:00	就寝の用意		本日は宿泊	

自身が思う、理想の在宅生活。その実現を目指せるのが、小規模多機能にじの家です。



地域のスーパーへ買い物。外出可能です



小規模なので一人ひとりの楽しみも実現



ご飯づくりは手分けして



ダンスが趣味なら、気兼ねなく踊れます



もちろん全員参加のイベントもあり

今年一年  
元気に暮らします



山田 一さん

新年より港エリアから  
西成エリアへ移動しま  
す。新人ケアマネ  
ージャーとして、今ま  
でも幅広い相談役と  
して、頑張ります！



國本 郁実さん  
介護支援専門員(ケアプランセンターさくら)

沢山練習して  
バスケットを  
うまくなりたい



渡口 泰生さん

抱負～？  
そんな無いわ～。  
いつもどおりや～(笑)



丸山 スエノさん

## 2022年 寅年生まれの 組合員さん

あけましておめでとうございます。2021年は長引く感染症と繰り返される緊急事態宣言で医療福祉生協の活動は大きな困難と、それを乗り越える事業と地域の協同がありました。2022年はこれまで自粛していた分を含め、組合員さんの皆様の願いをかなえるよう虎視眈々と飛躍の機会を狙います。



両国 里さん

現在GH入居中の両国さん。写真は去年西成区で最高齢(107歳)になられて表彰された時のものです。

幼稚園の同級生で今も一緒にお二人  
輝孝さん「いつもありがとう、感謝しています」  
明子さん「2022年も一緒にすごしたいです」



村上 輝孝さん 明子さん



笹井 千加子さん 隆さん  
(娘さんも寅年です)

今年は結婚して51年、新しい人生、  
新たな気持ちで頑張ります



参加 乙瀬 麻木子：デイサービス医療福祉ながほり通り  
 山本 大：組合員活動部  
 木村 準司：専務理事  
 別所 義正：理事長



10年前のあの頃は

**木村** 専務理事の木村です。歳は57で3年前から専務をしています。合併して10年ということで、10年前、何していたかということなのですが、大正医療生協で事務をしていました。

合併したら、いろんな仲間が増え、交流も増えて、わくわくした、というような思いを記憶しています。合併する瞬間は組合員活動部で、いろんな組合員さん、理事さんが真剣に合併に向けた話をし、自分たちの地域、将来をどうし

ていくのかを話し合っていたことを思い出しました。

**山本** 港エリアで組合員活動部をしている山本です。10年前、何をしていたかという、合併前のみならず医療生協に私は就職しました。

**乙瀬** 西区のデイサービス医療福祉ながほり通りに勤務している乙瀬といいます。今のデイサービスに入職させていただいたのは2015年なので今で7年目です。この春から常勤として働かせていただいて、それまでは非常勤で働いていました。10年前は、子育て

しながら主人が自営業をやっていたので、そこを手伝っていました。  
**別所** 理事長の別所です。大正医療生協時代に理事長をしていて、紆余曲折して現在は法人の理事長をしています。医療生協との付き合いは40年を超えています。確か歯科をつくるときに加入したのかな？ 機関紙をうちの子どもがまだ三つ四つぐらいいるときから家でつくっていたことを覚えてます。下の子もう50近いから、40年以上は機関紙と関わってきてますね(別所理事長は現在、機関紙みらいの編集長をされています)。

医療福祉生協の事業や活動で印象に残っていることは

①震災

**別所** 10年前、一番記憶に残っているのは震災です。3月11日って、民商の集団申告の日で松島球場に集まって集会をやっているときに震災があったよいうで、申告が終わって事務所に戻りテレビをつけたら報道があつて「ああ、あれが地震やつた」と思ったのと、津波がどんどん押し寄せるシーンがずっと映ってた印象が強いね。

**山本** 入職すぐの夏に被災地にバスで行くという企画に参加し、以降震災支援の機会があれば参加しています。宮城県山元町に震災支援に参加したのですが、2011年3月から7カ月後頃ですかね。そのとき津波の被害



別所 義正さん 乙瀬 麻木子さん

が大きく残る被災地の状況をみて、「何ができるのか」と途方にくれたことを鮮明に覚えています。職員・組合員さん40人以上で参加した溝の泥かきなど、重労働の支援活動はいい経験でした。

**別所** 最近テレビを見てみると震災の報道が少なくなり、遠くに行つてしまった、そんな感がどんどん強められていっているような気がします。僕らもコロナで現地に行けなくなっています。じゃあ、震災ってほんまに終わつてんのか、ということを考えます。大阪におつたら、あまり感じないですよ。復興がほんまに現地の方の思いに寄り添つて行われているのか、疑問に感じています。

医療福祉生協の事業や活動で印象に残っていることは

②暮らしを支える、まちづくり

**乙瀬** 私が介護を目指した理由の中に「人は畳の上で死ぬことができれば!!」というのがあります。施設入居型が悪いというわけではありませんが、家で昔は家族が見るのが当たり前だったのが、その中で地域に住みつづけることが、楽しく年を老いていける環境にならざると思つています。特に認知症の方のごし方には、思い入れがあつて今のデイサービスに務めています。利用者さんの中には昔からの組合員さんや、元職員という方がたくさんいて、その方たちにとっては、とても身近で当たり前な存在が医療福祉生協なんだなつて思うと、自分も当たり前になるよう目指したいと思つています。

自分もそこに関わって、医療や介護、社会福祉サービスが当たり前になり、みんなの力で住みやすい地域になっていけばいいな、そういう取り組みの手



木村 準司さん



山本 大さん

助けができたらなと思つています。  
**山本** 組合員活動部はその名の通り、日々組合員さんと活動しているのですが、組合員さんが「なんで医療福祉を大きくするのかわ」を運営委員会の中で話しあつていて、自分たちが暮らしやすいとか、やっぱり安心して住み続けられるとか、健康づくりを進めたい、色んな班会を開催したいなど、いろんなつながりをつくつていきたいと熱心に話されてきました。

特に今取り組んでいる「元気に長生き夢ぷらん」を成功させるために、熱心に加入のお願いや出資金のお願いとかされてる姿を見て、「ああ、こういうのが、医療福祉の活動なんだな。一般の企業ではなかなかない活動があるな」ということが、すごく印象的でした。

2030年に向けて取り組んでみたいこと・大事にしたいこと

**木村** 医療福祉生協連が2030年ビジョンということで「誰もが健康で居心地よく暮らせる街づくりへの挑戦」

を打ち出していて、「居心地よく」という言葉がキーワードになつていて、思います。それを聞いたときに何かちよつとフワツとした印象を感じるかもしれません。

私たちの目先にある、「生きづらさ」とか「困難」とか、そういったことに對して働きかけることが必要だと思つていて、「居心地よく」はそれとかけ離れているイメージ。でも、そういった困難に瀕した方々に相対するときに、どんなやり方で、どんな気持ちで働きかけるかという、やはりその人が「居心地よくなる」とはなにか」ということを意識してるんじゃないかなと思つています。

2030年のビジョンと言つてると、今、わたしたちが直面してやろうとしていて、こと自体にたいへん大事なテーマなんじゃないかと思つています。

**山本** 2020年に港区で親子の餓死事件がありました。本当に助けを必要とされるところに医療福祉生協の活動が届いていない。医療福祉生協だけではなく、地域の町会や社協、いろんな団体とつながつていかなければいけないと思います。手を取り合つて連携しながら、うちができることは何か、考えていかなければいけないかなと感じています。

**乙瀬** きづがわの定款地域には高齢者の方がたくさんいます。ながほりのデイサービスがある西区では若い人がど

んどん増えているというイメージがありますが、高齢者も認知症の方もたくさんいます。認知症のデイサービスとして、これからはもっと地域に開かれていかなければ、せっかく利用したくても、そこにある施設が何か分からないのであつたら、ないのと一緒だと思つています。事業所側が待っているのではなくアクションを起こせることはないかなと考えています。

**別所** 私はもうすぐ74歳になります。2030年というたら、80歳をこえます。完璧に元気かどうか分かれへんけど、乙瀬さんが言われていた通り、「畳の上で死にたい」です。でも、自分ではそう思っているけど、家族がどう思うかわね。家族に迷惑かけたくないけど住み慣れた地域に居続けたい。本人に沿つた希望を医療福祉生協がどこまで援助できるのか。2030年超高齢社会に向けて医療福祉生協がどう立ち向かうのか、寄り添うのか。やることは山積みです。

**木村** その人らしく生きていくという上で、医療福祉生協が今やつていっていることが大事なのだと感じました。いろんな取り組みがありますが、やっぱり土台にあるのは、無差別・平等の医療です。困難な社会を生み出すことに目を向けて、そこにあらがつていくという姿勢もたいへん大事なのかなと思つきました。本日は対談ご参加ありがとうございました。



今月の募集テーマは  
【10年前のあの頃は】  
※3月号掲載予定

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

●コロナがおちつきほっとしています。私は数独が大好き。なかなかの難問もあるので挑戦しています。

浪速区 平田 圭子さん

●寒くなりましたので、「冬用」の衣がえと部屋にカーペットをしきました。暖かく生活をしております。

港区 峰末 武彦さん

●寒くなり外に出るのがいやになりそう。でもがんばってウォーキング続けます。気合だ、気合だ。

港区 打越 節子さん

●うつぼ公園のバラの花が、暑い日が続き開花が遅れています。春のバラと違って秋のバラは数は少ないけれど、春のバラより一段ときれいです。花を楽しむ心をつまでも持ち続けていたいと思います。

西区 川本 泉さん

●色々な人の考えがわかってすばらしいですね！このことを地域に生かしてもらえるとうれしいですね！

港区 今井 みぎさん

●通勤時、バス停2つ手前で降りて歩いていきます。距離は短いです、何事も継続と思つて。

大正区 金井 明子さん

●10月で70才になったのを機会に白内障の手

術を受けました。乱視もあり今までめがねを掛けていましたが、今右目が終わったばかりで左右のバランスが悪く、頭痛。来週左目を手術する予定です。楽しみです。

大正区 チャーミーグリーンさん

●図書カード送付ありがとうございました。来春小学校入学のひ孫に少しばかりの祝いと一緒に頂いカードをあげたい。コロナ感染が少なくなつて来たので、久しぶりに顔をあわせて喜ぶ姿がみられそう。どんな絵本を買つかない?

西成区 竹田 早苗さん

●ワイズ毎号楽しみにしています。今回はなかなか難しく、解きがいがありました。たまには他のワイズもあると嬉しいです。

西区 仙波 玲子さん

●いつもみらいを楽しみ拝見しています。私は八十才です。数独が好きでいっしょけんめい解読しています。やっと出来ました。

西成区 岩井 ちあきさん

●先日、万博記念公園の日本庭園へ「もみじまつり」に行ってきました。紅葉がみごとでした。人もそこそこいましたが密にならず、季節の良さを実感して帰りました。お抹茶(和菓子付)を頂いて風情を感じる事が出来ました。ぜひ皆さんにおすすめします。

大正区 トモキチさん

●今年もインフルエンザワクチン接種、無事に終わりました。先生方のおかげでまごころ事もなく短時間で終わりました。2日間程かゆみが残りましたが辛かったです、今はすっかり普通になりました。この冬も元気にすごします。

大正区 いっちーさん

●昔友達と弁当を持って渡し船の旅をし、7ヶ所を回りました。「きつがわ街自慢」を読んで思い出したんです。若かったから行けたのだと思います(笑)

港区 山本 美代子さん

●食欲の秋、読書の秋、身近な秋あなたはどうですか。私は年のせいでも悪くなったのでおいしい物や、体に良いものを取りたいです。食べる時間が一番ですね。

港区 川原 千賀子さん

●朝の6時30分からのラジオ体操を公園でしています。お友達も出て来て楽しいです。

西成区 桃原 正子さん

●子供が囲碁を習っていて、上の子が初段、下の子が5級まで上達しています。コツコツ続けてきた成果でしょうか。この秋冬は大会を通して、モチベーションアップ！棋力アップ！につなげようと思っています。母はまだまだ超初心者で35級くらいをウロウロしていますが、みるみる上達していく子どもたちを、毎日感じ

ながら、応援しております。お行儀を頑張るとともに、ぜひ神の一手を極めてほしいです！

西区 高見 雅栄さん

11月号で募集したテーマ  
「好きなおせちの具、正月の食べ物」

●好きなおせちは栗。甘党で栗が好きなので、2びん買ってきてもいいようにしています。

港区 松坂 律太郎さん

●うちの主人の好物は、くわいです。私は、結婚するまでくわいの存在すら知りませんでした

たが、今では我が家のおせちには欠かせない物となりました。芽を折らないように皮をむき、静かに煮めます。おせちらしいか登場の機会がないので愛おしく食べます(笑)

大正区 村田 君子さん

●好きなおせち具は伊達巻きです。子ども達も大好きであつた間に食べてしまつたので、我が家は毎年手作りしています。甘さを調節できるのでお助めです。

港区 三姉妹の母さん

食べます。元気の秘訣です！

大正区 福浦 初美さん

●お正月はやっぱり、数の子とタラ。昔は数の子が豊富にあり、ドンブリいっぱい母が作った記憶があります。台所の隅に干タラが大きな桶につけてあると、もつすお正月、と嬉しく、わくわくした事をなつかしく思い出します。

大正区 T・Mさん

●私は香川の出身ですので、正月のおせちは「あんこ入りの雑煮」！雑煮用のあん入りおもちも毎年必ず準備しますが、子供の頃食べた味の物はなかなか手に入りません。父が石臼で

ついで家族皆で丸めた思い出は宝物です。

大正区 田所 満壽子さん

●日本人は1年の節目として、みそぎで神にお祈りを捧げたのが正月の起原といわれています。定番はやっぱりおせち料理。古くから日本に伝わるお正月の料理の一つに意味があります。その中でも黒豆は、まめめしという意味があるそうです。家族全員がまめで元気良くなるの願いを込めて黒豆を食べたいです

港区 山口 好孝さん

※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)

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

あたまの体操  
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の数字をつめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2021年11月号のナンバープレースの答えは【5+3=8】でした

どここどここ まちがいさがし  
左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。



11月号の応募総数73名で  
正解者72名でした。

11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、こ一報の上、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  
応募先

どしどし応募  
お待ちしております  
1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