

# 健康チャレンジ春 2022

期間：4月1日～5月31日

参加費 無料

毎年恒例の「大阪きづがわ医療福祉生協健康チャレンジ」  
2022年は2つのコースを準備しました。  
「歩いてみよう奥の細道コース(後編)」と「8つの健康習慣を守ろうコース」  
期間は2カ月。期間中に達成できた皆さん全員に粗品をプレゼント。

## 歩いてみよう 奥の細道コース(第3弾)

日本人の心のふるさと奥の細道をたどるコースの第3弾。芭蕉が歩いた長い道のりの「奥の細道」は2400キロに及び、その旅の途中で傑作の数々を詠み上げます。あなたも芭蕉とともにウォーキングにチャレンジしませんか。今回は酒田から能生(のう)までの364キロに挑戦です。

	酒田からの距離	歩数	1日の歩数(60日として)
44 新潟	186km	310,000歩	5167歩
45 弥彦	224km	373,333歩	6222歩
46 出雲崎	254km	423,333歩	7056歩
47 直江津	320km	533,333歩	8889歩
48 高田	328km	545,333歩	9097歩
49 能生	364km	605,333歩	10097歩

お問い合わせは各エリア事務所まで

## 8つの健康習慣を守ろう コース

下の8つから、最低4つの事に取り組んでください。それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です。

1. 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
2. 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
3. 禁煙にとりくむ (吸っていない人は、喫煙者に禁煙をすすめる)
4. 過度の飲酒をしない
5. 適度な運動を定期的に続ける
6. 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
7. 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
8. 1日1回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

●法人本部…06-4394-8500 ●西成事務所…06-6658-7400  
●港事務所…06-6571-0606 ●大正事務所…06-6554-1383

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



## 大根まるごと使い切り 大根は変幻自在の万能野菜

寒さが厳しくなってくると、スーパーの平台に所狭しと並ぶ大根。冬野菜の代表ですね。旬の大根はみずみずしくおいしいうえに栄養価も高い。そして何より安い!

でも、「1本買ったはいいいけれど、使い切れない」そんな声をよく聞きます。大根は消化を助けるうえ、肉や魚を柔らかくするなど効果がいっぱい。そのうえ、カロリー、糖質が低く変幻自在の万能野菜です。



### 豚バラ大根と長ねぎのこっくり煮

(材料/2人分)  
大根1/4本(250g)、長ねぎ1本、豚バラ肉150g、水2カップ、きび砂糖大さじ3、濃口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、たかのつめ1本、サラダ油小さじ1

(作り方)  
① 大根は食べやすい大きさの乱切りにする。長ねぎ、豚バラ肉は食べやすい長さに切り、砂糖少々(分量外)をまぶす  
※砂糖の保水効果により柔らかく仕上がる  
② 鍋にサラダ油を熱し、大根と長ねぎを入れて焼き色をつける。焼き色がついたら豚バラ肉を加える  
③ ②に残りの材料を全て入れ、落とし蓋をして大根が柔らかくなるまで中火で約13～15分間煮る。水分が減ってきたら強火にして鍋を回し、煮汁を全体からめる

## 部位によって使い分けるのがコツ

まず大根を1本買ってきたら葉の部分の切り落としてください。葉がついたままの状態だと、葉から根(白い部分)の水分がどんどん蒸発してしまいます。

大根の葉にはビタミンA、C、K、Eのほか葉酸やカルシウム、食物繊維も豊富なので捨てずに食べましょう。

大根の葉に近い部分は、水分が多く甘みが強いので大根おろしなど生食に向いています。千切りや薄切りにしてサラダにしたり、みそ汁入れてもおいしいです。中央部分は甘みもあって柔らかいので、煮物やダイコンそのものを味わう料理に向いています。

通称「しっぽ」と呼ばれる先端部分は辛みが強く筋が多いので、細かく刻んだり、ごく薄く切って辛みを生かすおつまみに。みらい3月号では中央部分を使った大根料理を紹介します。

フードスタイリスト・食育インストラクター/薬膳アドバイザー HISAOKO



今回担当となり何を書こうかと1月号をしっかりと読み直してみると、「お便りコーナー」にタンポポさんのブログを開いて読んでくださった方からの投稿が載っていてもうれしく感激しました。「みらい」の紙面を通して、組合員の交流の場になっているのをヒシヒシと感ることが出来、嬉しかったです。コロナ禍の中、家で過ごす時間が多いので、月1回近くの小学校に来る移動図書館で、たくさん本を借りて読んでいます。今回は14冊も借りてしまいました。殆ど絵本ですが、なかなか高価で買えない絵本もただで借りて読めるので、満足しています。みなさんも移動図書館利用してみたいはいかがでしょうか!

渡口 差知子



113  
今月のいちまい

どんな花よりも たんぽぽが好き

## 理事会報告

第8回 理事会

日時 2022年1月15日[土]午後2時30分～5時  
場所 WEB開催  
出席 理事 25名/27名中、監事 1名/3名中

常務会議事・主要項目 協議事項

(1)常務会議事  
1 新型コロナワクチンの対応  
2 港での建設について  
3 法人事業管理運営に関して・体制の確立  
4 新春互礼会 1月8日(土)  
5 中期計画の策定と10周年の到達確認  
6 総務事項

(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 全日本民医連総会 2月26日～28日

第8回定例理事会 協議承認事項

1号議案:12月度の事業収支結果  
2号議案:訪問看護ステーション統合化の件  
3号議案:100万円以上購入の件  
4号議案:2022年度第11回通常総代会について  
日時 6月19日(日)午後1時 開会 午後1時30分～4時30分  
場所 阿倍野区民センター大ホール

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…2月9日[水] 本部事務所 午後3時30分～  
理事会日程…2月19日[土] 午後2時30分～4時50分  
WEB開催



相談者には記念品を贈呈しました

「介護複合型施設いそじ」は、みなと生協診療所隣接地に建ちます。今年3月末竣工に向け急ピッチで工事が進んでいます。2月12日、新施設利用について相談会を開きました。

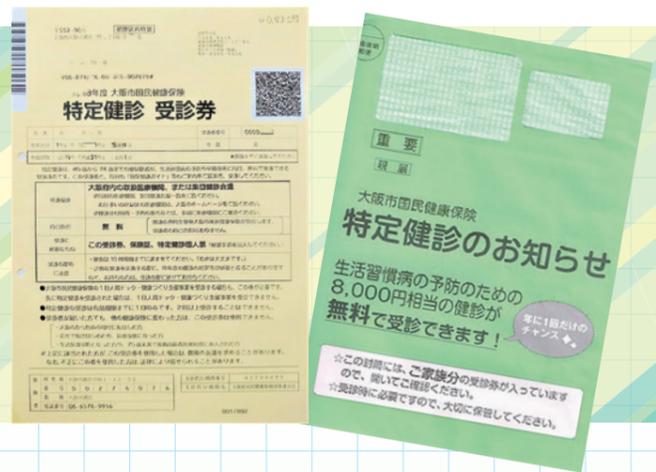
# 夢ぷらん 何でも相談会を開催

～安心して住み続けるために～



当日は7件の相談があり、「グループホームしおかぜ」、「小規模多機能しおさいの家」の事業所管理者、ケアマネージャー、その他職員が相談を受けました。相談があった内容はグループホームの入居・小規模多機能の利用希望や、サービス内容・費用、いつから利用できるのか等、利用を視野に入れた相談があり、当日入居申請も受けました。「介護複合型施設いそじ」は5月事業開始に向け準備を進めています。相談会は終えましたが、グループホームや小規模多機能についての相談はこれからもお受けいたしますのでお気軽にお問い合わせください。

組合員活動部 山本大



# 特定健診を受けましょう

## 特定健診って何?

2008年より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診です。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)。

## どうすれば受けられる? 費用は?

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)。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。直ぐに受けな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。

### 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)



## いつまでに受ければいい?

特定健診受診券の有効期限は基本的には年度末(3月31日まで)です。冬場に寒かったからと延期したままになっていませんか? 1年に1度は必ず健診を受けましょう。

- 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

## 特定健診を受けていれば安心?

特定健診には胸部レントゲンや胃透視(バリウム)の検査などは含まれていません。採血項目も必要最低限なものであり、心電図も基本項目には入っていない場合があります。がんなどの予防のためにもこれらの健診を1年に1度は受けることをお勧めします。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項目がセットになって安く受けられる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!



# 委員会通信 第2回 健康づくり委員会

きづがわ法人発足時から大正、港、西成の各エリアでの開催だけでなく、エリア代表が集まったの委員会を毎月開催してきました。

病気になることから治すだけでなく、病気の予防や普段からの健康づくりを重視する医療福祉生協らしい活動を支える大切な委員会です。フレイル予防や減塩、健診受診の促進などを進めてきました。2021年度には塩分摂取量の測定を全国の医療生協と共に行いましたが、まだまだ塩分摂取が過剰な状態が判明し、減塩



体操、減塩、健康診断など様々な取り組みをおこなっています

への取り組みの重要性が浮き彫りになりました。

いま、最も多くの方に取り組んでらっしゃる「健康チャレンジ」だと思えます。自分に合った健康づくりを生協で応援しようという年に2回、春と秋に行っています。

春は大阪きづがわ医療福祉生活協同組合独自で、秋は大阪中の生協で取り組んでおり、昨秋は大阪全体で約1万5千人の方がエントリーしました。

2022年度春の分の応募を1面に載せていますので是非ふるってご参加ください。

# コロナ禍でも継続して 取り組んだこと

ぎづがわの挑戦



YouTube  
も  
やってます



ぎづがわ体操

ぎづがわ体操の様子

## 開始して1年が経過しました!

インターネットを使用して開催しているオンラインWeb体操「ぎづがわ体操」は、2022年の1月で1年が経過しました。外出自粛によるフレイル（筋力の低下や活動意欲の減少による健康寿命への影響が出やすい状態）や認知症を自宅でも予防できる体操班会をWebでおこない、集まりたくても集まらない組合員さんの受け皿になろうと取り組みはじめました。

現在も作業療法士や運動指導士など様々な講師で、デイサービスと中継するなど工夫を重ねています。インターネット利用を援助し、もっと多様な世代の方に参加いただけるよう工夫を重ねます。

組合員活動部 小田

日本で新型コロナウイルス感染症が確認されて2年が経過しました。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置、外出自粛にマスク生活と私たちの生活と医療福祉生協の活動は大きく変わりました。組合員さんとのつながりを維持するために工夫したこと、新しくはじめたことを紹介します。



(大正エリア)

## コロナ禍の中でもずっと 続けているボランティア活動 「ゆいま～る配食弁当」



おしながきを  
集める利用者さん

作り始めて20年になる「ゆいま～る弁当」発起人は今は亡き中川多恵子さんです。月4回土曜日毎に4グループで調理しています。1食400円で、今も値段を変えず頑張っています。心掛けていることは、手に取ってもらって目で見てお祝い感を感じてもらえる事。食材も季節に合わせて旬のものを使い、食欲が出るよう、工夫をしています。減塩にも気を付け、配達者の方にも安否確認をして頂き、助かっています。先日利用者さんから、おしながきに言葉が添えられているのが楽しみですと保存しているとの嬉しい声を聞かせていただき、こちらも励まされております。コロナ禍の中でも細心の注意をしながらみんなで頑張っています。元氣なボランティアさん募集中です。

理事 三好寿江

西成エリア「助け合いたんぼぼ」はその人らしく生きることを応援するため、地域の「困った」を解決する活動として取り組んでいます。港エリア・大正エリアもっています。

新型コロナウイルスが猛威を振るい始めた2020年以降も「コロナ禍だからこそ」組合員さんのSOSに耳を傾け、緊急事態宣言中は組合員活動部職員が支援活動をする工夫も、助け合いを継続しています。いこの相談活動と連携し、お困りごとアンケートと助け合い案内ビラを毎月、機関紙に折り込み、発信も強めてきました。「ビラを見た」と組合員さんからの依頼も増え、支援にはいると、すごく感謝され、ボランティアさんからは喜ばれることが嬉しい、やりがいを感じるのの声も上がっています。1月15日、西成エリアではボランティアさんのつどいを開催し、学習と交流、慰労も行いました。引き続き、コロナ禍でも助け合いを行います。お気軽にご連絡ください。また、ボランティアさんも募集中です。

助け合いたんぼぼ 事務局 趙小林

## 「コロナ禍」でも 続けた 助け合い活動

- 2019年度の利用件数……14件
- 2020年度の利用件数……31件
- 2021年度の利用件数……30件  
(2022/2/7現在)



ボランティアさんのつどい

※写真撮影用にマスクをはずしています



お弁当も人気です

## 「ながほり子ども食堂」 「みなとみんなの食堂」

約2年間、感染予防のため食堂形式での開催は出来ていません。ですがその間も地域のつながりの場になるようにお弁当や食材配布といった形で活動を続けています。コロナ禍で大変な状況が続いていますが、「こんな時だからこそ」と様々な方からも支援してもらい新しいつながりも生まれています。組合員さんはもちろん、地域の企業や飲食店等からも食材やマスクの支援をいただいています。まだまだ皆で集まることは難しいかもしれませんがコロナに負けず続けていきます。

みなと生協診療所 田路



食材配布は  
いつも大繁盛



みんな大好きカレーの  
配布も行いました

### ながほり子ども食堂

- 開催 毎月第4金曜日
- 場所 ながほり通り診療所

### みなとみんなの食堂

- 開催 不定期  
(Facebookや機関紙「お元気ですか」で案内)
- 場所 みなと生協診療所



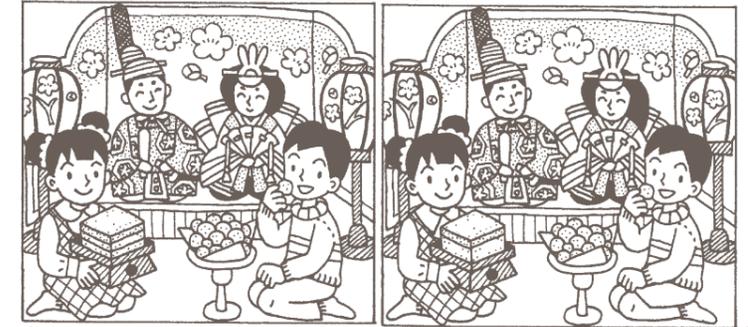
4			8	2		
	6	7				8
		2		1	5	
5			3	4		1
	9					2
		6	7		8	
		4	6			1
			2			3
	5		4	9		

**あたまたの体操 ナンバープレイズ**

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。

●2022年1月号のナンバープレイズの答えは【5+4=9】でした

**どことどこ まちがいさがし**



1月号の応募総数85名で正解者81名でした。

1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、ナンバープレイズ・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

※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)

**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

**1月号で募集したテーマ 10年前のあの頃は**

●10年前のあの頃は、子供が小さくて育児に追われ、先が見えなくてしんどかった。けど10年なんてあっという間。すごく大きくなった。こんなにすく大きくなるなら、もっともっと優しく、手をかけて何でも付き合ってあげれば良かったなあ。あの頃は私も神経質になつてたしイライラしてた。それでも勿論楽しかったんだけどね。けど、もっと楽しめたかなって思う。

港区 ゆつきーさん

●10年前のあの頃は、バタバタ仕事してました。孫の欲しいものを何でも買ってあげたなあと懐かしく思い出しました。

大正区 福浦 初美さん

●10年前、病気のため体が不自由になり、近くの病院へ行くのに20分歩くと痛みが激しくなりその場に座りこむ。何度も休みながら片道1時間もかけて通院していました。今は自転車にのりてどこへでも行くようになりました。本当によく頑張ったなあと思います。

西区 川本 泉さん

●10年前のあの頃は、杖もつかずスタスタ歩

ていたのに、今は何処へ行くのも杖が無ければ歩けない。もっと歩いて足を鍛えていれば良かったと後悔している。

港区 りつちゃんさん

●子供を出産し、手探りしながら子育てを始めた頃ですね。言葉でコミュニケーションが取れず、会話さえ出来たら、上手に行くのにと思っていました。あれから10年。会話が出来ても上手くいかないの、大人になったら、上手に行くの、という考えもそろそろ捨てようと思つてます。

港区 上の三月さん

●あの頃は、まだ近くの文字もよく見えませんでした。老眼がすすみ、眼鏡を持ち歩いています。マスクをすると眼鏡が曇って...とても煩わしいです。マスクと言えば、10年前はコロナもなく、自由に行動できてたなあ。あの頃に戻りたい。

港区 中野 雅さん

●10年前は、長女が4歳、次女が2歳、三女が0歳で1日をただ過ごすだけでへとへとでした。同じ事をもう1回と言われたら全力で断ります(笑)

港区 二姉妹の母さん

※メールでおたよりを送っていただく場合住所、氏名を記入してください。

**開催予告!**

～機関紙みらい10周年～  
**おたより大感謝祭**

機関紙みらいは発行から100号、10周年を迎えました。いつもみらいを読んでいただいている組合員さん・おたより投稿いただいている皆様に感謝の気持ちを込めておたより大感謝祭をおこないます。

次号4月号への感想やクイズの回答への**図書券当選者を20⇒40名に!**  
どしどしおたよりを送ってください!

●コロナ禍で何か時間潰しを見つけたくて、1級船舶免許を取得しました。夏になったら海の真ん中で、コロナを気にせず釣りを楽しみたいと思います。

西淀川区 西藤 涼夏さん

●寒くて外へは行きたくないのですが、主人からいつも散歩のお誘いがあります。これもお付き合いと思つていたのですが、多分依存症です(笑)。

大正区 GANAHAさん

●ママ・ちよこの記事に載つていたBMIを調べたら普通範囲内だったのでホッとしてまた食べてしまふ予感...。あかんあかん! 絶対あかん! 今年こそはやせたいです(笑)。

西区 西向 祐子さん

●人間、いや生きる物全てに一生はあるのだ、とこのトシになつてやつと実感するようになってきた。それだけノンキな人間だった、という事。あと幾年(？)このノンキさを持つて行け。

大正区 86歳ノンキじいさん

●新しい年のスタートです。健康でいられる事の幸せを感じています。人間ひとりでは生きて行けません。力を合わせて頑張ろうと思います。

大正区 高橋 ひろ子さん

●新春座談会ゆくり読ませて頂き、昨年私は何をしてきたか反省させられました。なんでも相談会のお知らせうれしいです。もう少し組合員さんによりそつ活動をする一年にしようと思つています。

港区 和田 恒子さん

●この寒さでトイレばかり行っています。

港区 末峰 武さん

●母が施設で頑張つてまちがい探しを考えました。コロナでインターホン面会なので、一緒に散歩に出掛けることもできず淋しいです。はやく終息することを願っています。

西成区 岡本康榮・娘田辺照子さん

●ママ・ちよこのコーナー、いつも参考にしています。

西成区 藤田 奈緒さん

●コロナが下火になったので、いらつしやいキ

●私も、寅年です! 母もそしておばあちゃんも、ひーばあちゃんも。4代目です。がお。

浪速区 内川 洋子さん

●我が家のお正月はカルタ遊びを恒例にしています。1番取つた人には図書カードをあげる事にしています。中二の孫と大学生の孫も必死に参加し、おもしろいですよ。

港区 川野 千鶴子さん

●65歳以上に適用されている百円パスを堺市長(大阪維新)が70歳以上に変更する提案に市民が怒りました。選挙のときはさらに「拡充」と言っていたのに、これでは「改悪」です。堺市議会では維新以外の全会派議員が反対し、市長提案を否決しました。次は「カジノあかん」「税金をカジノに使うな」「カジノ誘致ウソばかり」と松井市長、吉村知事の批判が強まっています。

堺市 宮井 俊道さん

●去年までは港生協に行くのには自転車で往復していましたが、今年から行きはバス、帰りは歩きで約7000歩。途中で買物もします。手荷物がチョット重いかな?

港区 長谷川 栄子さん

**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 ※5月号掲載予定  
**【母の日の感謝を伝えよう】**  
写真も投稿してください! (理由も教えてください)

●10月からがん治療を始め、副作用を心配していましたが、11月に娘が産院に居る1ヶ月あまり、元気で世話をした事にはホッとしています。

西成区 北島 福恵さん

●年賀状、こなくなった人にも出していますが、これって迷惑なのかな?

大正区 K・Aさん

●最近、寒さで早朝ウォーキングもさぼりがちです。身体の衰えを感じる毎日。頑張つて、またウォーキング再開しようと思つて決意するのですが...。健康は何よりの財産ですよ。

大正区 山下 由利子さん

●新年早々から、オミクロンに悩まされ、トンガの大爆発には、自然の脅威に驚かされた。今年はどうなるかと気をもむが、安心安全の街づくりの医療生協よろしくね。

大正区 元気さん

●ヤンペーンに参加しました。ホツとしたのも束の間、オミクロンが猛威をふるっています。マスク、うがい、手洗いでがんばります。

港区 坂本 安子さん

**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**