

生協強化月間スタート

健康なくらしの回復と新たな活動の創造をすすめ、
新しい仲間を迎えよう



みなさん、くらしや活動がコロナ禍で大きく制限され、からだも心も弱ったなと感じているのではありませんか。

秋に向けて、これまでくらしの回復を目指したいですね。以前やっていたことを再開したり、新しいことに挑戦してみたいはいかがでしょう。その際、一緒に支えあえる人をつくれればいいですね。生協はそのためにこそあるのだと思います。

周りの方にも心を配り、困りごとの助け合いも大切になっています。お互いにちょっと頼っていける、そんなご近所での生協ネットワークをつくっていきませんか。

大正区小林の方は、まち中で「お掃除班会」をしました。西成区や西区ではフードパントリーや子ども食堂をされています。かかわった人はみんな「やってよかった」と感じています。生活に張りが出ています。多くの地域で「健康チャレンジ」が取り組まれています。小学校にも声をかけています。

こんなことあんなことに挑戦する医療福祉生協の組合員が増えれば、今以上の健康なくらし、健康なまちができています。

10月、11月は生協を大きくする「生協強化月間」です。みなさん、お知り合いを組合員にお誘いください。



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

ma² ママ・ちょこ 79

カレーの香味焼き

(材料)
カラスカレー……………2切
白すりごま……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1弱
みりん……………小さじ1弱
みそ……………小さじ1弱
酒……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2
ねぎ……………1/4本(10g)
切り三つ葉……………1/2束(10g)



(作り方)
①白すりごま、しょうゆ、みりん、みそ、酒、ごま油を合わせたものに、カレーを10分程度漬け込む
②ねぎは白髪ねぎにし、3cmに切った三つ葉と合わせる
③①をグリルで焼く
④③に火が通ったら器に盛り付け、②を添える

■エネルギー111kcal、たんぱく質18.2g、脂質2.6g、塩分0.8g

おいしく 減塩するコツ

「減塩」=「味気のない食事」というイメージを持っていませんか? コツを知れば、ちょっとした工夫でおいしい減塩生活を始めることができます。1日の塩分摂取量について、厚生労働省の日本人の摂取基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。また、高血圧患者は6.0g未満を目標にします。高血圧予防のためにも、まずは食生活を振り返り、出来ることから始めてみましょう。

減塩のコツ ～調理法～

- ①「うまみを上手に利用」…昆布やかつお節など、うまみを含んだ食材やその食材からとっただしを利用すれば風味が引き立ちます。
- ②「香味料や香味野菜、酸味を利用」…わさび、からし、カレー粉、しょうが、しそ、柑橘果汁、酢などを使えば、香味や酸味で味にアクセントがつけます。
- ③「油で香りとコクをだす」…ごま油、オリーブ油などを仕上げにたらすだけでも香りとコクが加わります。
- ④「香ばしさを利用する」…焼く、揚げるなどで香ばしい焦げ目の風味が加わります。
- ⑤「材料の表面に味を付ける」…調理の最後や食べる直前に表面に調味料を加えることで、しっかりと味を感じることができます。

板木・宇都宮協立診療所 鈴木 美喜(管理栄養士)

編集部 だより

初めまして、このたび機関紙編集部入りしました、みなと生協診療所・組合員活動部の大石亜由里と申します。

私の趣味に好きな歴史上の人物の聖地巡礼があります。土方歳三の特に箱館時代が好きで、江差沖に沈んだ江戸幕府の軍艦「開陽丸」が引き揚げられ、復元と遺物展示がされてると知り江差へ。共有する人が欲しく友人と二人旅。写真撮影可という事で大砲から雑貨、甲板まで色々撮りましたが、開陽丸は大きすぎてフレームに収まりませんでした。残念。因みに展示には「仕立て屋亀吉さんのへそくり」があり、兵士以外に色々な職業の人も乗船していたそうです。

江差には土方が、船の沈没する姿を嘆き殴ったとされる「嘆きの松(土方のこぶし)」というもあり、少ない情報と方角を頼りに探し出し、沈んだ方角を松越しに眺め追体験。

帰りは友人が苦手な食べられなかったので代わりにザンギ食べましたがニシンでも有名なんですね、江差。

帰りは友人が苦手な食べられなかったので代わりにザンギ食べましたがニシンでも有名なんですね、江差。



開陽丸

120
今月の
いちまい

理事会報告

第2回 理事会

日時 2022年8月20日[土]午後2時30分～午後5時
場所 大阪きづがわ法人本部およびオンライン
出席 本部参加 2名 本部:理事宅2名 港エリア 理事6名 監事1名
大正エリア 理事9名 監事1名 西成エリア 理事6名
出席理事 25名/27名 監事 2名/3名

学習 「私の健康観」後編

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1)事業運営
 - 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 中期計画の策定
 - 4 総務事項
- (2)2022年度 全国四課題目標
- (3)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
- (4)組合員活動交流集会について 9月23日・西成区民ホール

第2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:生協強化月間方針
- 3号議案:組合員交流集会開催
- 4号議案:配食しおかぜ事業所移転・継続の件

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……9月7日[水] 本部事務所 午後3時～
理事会日程……9月17日[土] 午後2時30分～午後5時
大正コミュニティセンターホール(一部オンライン)



私の子どもは、登校拒否だった！

NPO法人おおさか教育相談研究所 山田 道弘

登校拒否になった我が子の思いに、ショックを受けました。

我が子の思い。「私は中学校に入った時、学校にずっと行くと心に強く誓ったはずなのに、負けてしまいました。年上の男子に恐怖心があり、年上がもっと大きく見える中学校が怖かったです。小6の時に遅れた勉強への不安もありました。毎日、親に学校に行けと言われ苦しかったです」



私たちは大変なショックを受けて落ち込みました。とにかく学校に行ってほしい。学校に行かなければ高校にも大学にも行けない。この子の将来はどうなるのか、成績なんかどうでもいい。どうしたら学校に行くことが出来るのか、行ってほしいという思いが子どもを追い込んでいきました。「行かなくてもいいよ、少し休みなさい」と言えば子どもは元気になる。元気になると、もう行けるのではないかと登校指導をする。「原因は何か」と聞いても話してくれない。我が子が何を考え、悩んでいるかわからず、子どもとの関係がどんどん悪くなって行きました。

この時「登校拒否を克服する会主催の交流会」に、夫婦で参加しました。(今から30数年前)

高垣忠一郎先生の講演が始まりました。「みなさんは随分悩まれていると思いますが、一番苦しんでいるのはお子さんです」私はこの言葉にハッとしました。私たちより子どもは何十倍も苦しんでいるのだ、というのが事実だということ。更に続けて「皆さんのお子さんは長い間のストレスで、悩み苦しみが積み積み重なって電話帳のように厚くなっています。この一枚一枚めくって取り除けば必ず回復します。子どもを信頼し、一緒に頑張っていきましょう。回復されたお子さんは、人間的にも素晴らしいお子さんに成長されますよ」と。

本当に元気をもらいました。何から手をつけて良いかわかりませんでしたが、はっきりしているのは私たち親が変わらないと子どもは回復しないと思いました。こうして私たちの登校拒否を克服するとりくみが始まりました。

今回は、回復するためには「道すじ」があり、親が最大の援助者ということについてお話します。

(感想などお便りとあわせてお寄せ下さい) 編集委員会

教育相談申し込み

まずは、お電話にて申し込みください

06-6762-0232

電話受付 ▶ 火曜・金曜 午後2時～6時
(後日、相談日時などをお知らせします)

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-14 たかつビル2F

くわしくは [教育相談おおさか](#)



平和の鐘つき



記念撮影



原水禁世界大会報告会



9月9日の9の日宣伝

9月9日 平和の 鐘つき

西成エリア

西成エリアでは、毎年9月9日は憲法9条を守る日として平和の鐘つきをしています。今年も小雨模様の中、正圓寺(聖天さん)に18名が集まり、9時9分9秒から鐘をつき始めました。全員がつき終わった後、憲法9条を読み合わせ、改めてその内容を確認しました。

参加者からは、「原爆の被爆者の平均年齢は84歳を超え、語り継ぐことが喫緊の課題になっている」「台湾の緊張を高めるような軍事に頼らず、対話することが平和をもたらす」などの声がでました。

午後からは西成区民センターで、原水禁世界大会報告会が行なわれました。参加した石村さん、大谷さん、古川さん、趙さんが世界大会の感想や、「黒い雨」に打たれながら被爆者手帳が交付されない問題、ウクライナでの原爆使用の危機の問題などが提起されました。出席者から、若い人たちが被爆者の声を聴き平和運動に取り組む姿勢を見て頼もしいとの感想が聞かれました。

最後は、毎月9日に天下茶屋駅で行っている9の日宣伝です。多くの方が今日の最後の締めくくりとして、駅前での憲法改悪反対署名の訴えに参加しました。

原水爆禁止 国民平和行進

2022年7月4日



住吉区役所から大阪城公園間での平和行進に看護スタッフとして参加しました。住吉区、沢之町公園で出発式。コロナウイルス、雨天の影響もあり30名程で行進スタート。道中いろいろな話を聞きニュースなど知るだけでなく、実際に行動に移す大切さを実感することができました。

最終的には80名程での行進となり、ゴールの大阪城公園へ。今回とても貴重な経験をさせていただきました。また機会があれば参加できればと思っています。

西成民主診療所 看護師 中野 恵

「健康いきいき体操」続けています

大正区 ●

毎週月曜日昼2時から1時間「健康いきいき体操」を診療所が有った頃から始め、25年にもなります。

指導されていた方が居なくなって、三好さん(理事)が引き継ぐ形でもう22年にもなります。組合さん共に歩んできました。

多い時は20名をこえる方が参加しますが、この日は13名が来られていました。

体操中は真剣にされていますが、お話を聞かしていただく時には賑やかにお話をしていただきました。「年を取ってもやれる」「適当な運動になっている」「楽しみにしてここに来ている」「脚の痛みがなくなった」「こむら返りがしなくなった」「家に帰ってもやっている」などと口々にお話をして頂きました。

この日は新しい方が9名が参加し「いままで2回しか休んでいない」と言う人や、知人を誘って参加して次代がだんだん代わって行っているそうです。



健康いきいき体操

西成エリアでフードバンク (食料の無料配布支援)に59人が来場

西成区 ●



西成エリアでは7月24日、こつまの里駐車場にて、食料などの無料配布支援を行いました。「コロナ禍」で生活が大変になった方々が増えているもとで、子育て世代など地域の方々の「困った」に寄り添うことが大事と実行委員会を立ち上げ4月から開催準備をしてきました。組合員さん・職員・パルコープさんからたくさんの物資や募金を寄せていただきました。当日は

10時の開催前から来場者がこられ、お米・わかめご飯・やきのり・レトルト・缶詰・カップ麺・水・缶ジュース・ティッシュなどの日用品など、用意した物資は11時半ごろには出尽くしました。54人の方に記入いただいたアンケートでは20代～60代が29人、70代以上が24人。20代から60代の29人の中で正社員4人、非正規が13人、無職が11人。国や行政に求めることは「コロナ対策」が22人、経済対策と貧困対策あわせて28人にのぼりました。来場者からは「また、支援をおこなってください、ありがとうございます」と感想がよせられました。次回も開催する方向で検討しています。



みんなのひろば

強化月間スタート!

～ 各エリアの様々なとりくみ ～

いよいよ10月より生協強化月間がスタートです! 長引くコロナ禍ですが、工夫を重ねて活動を継続したり、新しい取り組みや班会がスタートしています。各エリアでも様々な場面で組合員さんが活発に動き出しています。ウォーキングやフードバンク、健康チャレンジに体操、バスツアーなど、生協でも多種多様な取り組みが行われています。「であい・ふれあい・ささえあい」を合言葉に、たくさんの新しい仲間を迎えましょう!



港区 ●

ボッチャ班会スタート

港エリアの磯路支部ではボッチャ班会が始まりました。ボッチャはパラリンピックの正式種目にもなっていて、青・赤のボールを投げ合い、的となる白いボールへいかに近づけるかを競います。ただ近づけるだけでなく相手のボールを邪魔したりするなど、カーリングに似て戦略が重要なスポーツです。実際にやってみると「意外と転がるな～」「うまいことの的行かへんわ」等々と悪戦苦闘。それでも徐々に慣れてきて、ボールが的の近くへ行くと「キャー!」と歓声が上がります。組合員さんからは「最初はどうかんかと思ってたけどやってみたら楽しいわ」との感想が寄せられました。長引くコロナ禍ですが新しい班会のスタートに皆さんの笑顔が見られました。

皆さんも一緒にやりましょう!



表情は真剣そのもの



座りながらでもOKです

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

あなた様の体操
ナンバープレイス

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。

● 2022年8月号のナンバープレイスの答えは【2+7=9】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



8月号の
こたえ 応募総数81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。

*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
お待ちしております/
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
- 理学療法士
- 作業療法士
- 歯科衛生士
- ケアマネジャー
- 介護福祉士
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 事務員
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 運動トレーナー
- リハビリ助手

●6月に始まった今年の異常な猛暑ですが、
あとも少しの我慢でなんとか乗り切れそう
です。

大正区 アイコさん

●集団登校していたある朝、頭の上をB29爆
撃機が爆音を轟かせて雲の中へ消えて行った。
太平洋戦争が終結して今年で七十七年。私はそ
の時9歳でした。今ウクライナで起こっている
事よりも、もっとも大きな悲劇が日本にも
あった事は終生忘れません。今の平和の尊さと
幸せに感謝しつつ、世界の平和を願っています。

港区 宮崎 英子さん

8月号で募集したテーマ あなたのおすすめの 紅葉スポット

●嵐山の紅葉は見事なまでの「真っ赤」でした。
渡月橋渡って川沿いから天龍寺方面を歩いて
いる間の、まるでキャンパスに描いたような情景
に魅せられました。

大正区 ためぞーさん

●紅葉の名所はベタですが、箕面の滝でしよ
うか?紅葉を観ると言うより、紅葉の天ぷらに

ている世界…。唯一の被爆国としての77年間の
アッピールが伝導していないことが悲しい!

西成区 金元 美根子さん

●今年の夏はすごく暑いです。生じることは、
気力・努力が大事です。がんばります。

港区 打越 節子さん

●2年前、息子が卓球で大阪代表に選ばれて
全国大会に行くはずが、コロナで中止になりま
した。9月にまた、クラブ選手権全国大会が石
川県で予定されています。無観客試合で見れま
せんが、開催される事を願っています。

匿名希望さん

●朝から温度計が32度を指しています。スイ
カを丸ごと買い、冷やしてかぶりつくことが私
の避暑法です。おやつの子どもの頃のス
イカは最高でした。

大正区 元気さん

●この夏は淡路島へ家族旅行に行けたことが
1番の思い出になりました。コロナがまだまだ
心配ですが、家族の思い出作りも必要なので、
また来年も行けたらいいなと願っています。

西成区 西向 祐子さん

●コロナの第7波で、いろいろな活動に影響(中
止等)が出ていますが、一人でテレビ体操や散
歩等を行ってフレイル予防に努めています。

港区 ヒロちゃんさん

●今年は大好きな盆踊りに、浴衣を着てバス
に乗って行って来ました。一人で行きますが、
現地では知り合いがいます。

大正区 GANAHさん

●教育相談おさか「は、子供に関わるボラ
ンティアをしている私にとって参考になり、期
待しています。どんな子供達も、平和で笑いの
絶えない日々であるようにと願うばかりです。

港区 和田 恒子さん

●クーラーのない室内と屋外の仕事なので、マ
スクで息苦しいわ暑いわで、耐える日々。そん
な中でも我家の玄関に咲く、けなげなミニバラ
やきょうにいやされています。

大正区 ためきさん

●7月6日に我が家にひ孫が誕生しました。
元気な女の子で、家の中がパッと明るくなり
ました。

大正区 山口 清江さん

●原民喜「夏の花」を朗読する機会を作ろうと
思っています。世界記憶遺産に登録をめざ
す、原爆文学の原点です。

西成区 井上 和歌さん

●今年は本当に暑い夏です。みらいが来ると1
番にクイズをするのですが、今はなかなか手
が出ませんでした。

港区 長谷川 栄子さん

●先日、郵便局に行った時によく話す局員さん
に「最近みらいのおたよりに乗っていないね」と
声をかけられました。たくさんの方が読んでる
んだなと驚きました。

大正区 堀浦 初美さん

●この八月で百歳の叔母が永眠いたしました。
満鉄に勤めていた私の叔父と結婚して中国北
京へ行き、昭和二十一年一月に生まれた赤ちゃ
んを連れて命からがら満州から山口長門市仙
崎港に帰った時、町の人から差し入れられた
おにぎりの味は忘れないうと苦勞話をしてくれま
した。戦後七十七年の夏、百年の叔母の歴史を
思いつつ送りました。合掌

大正区 T・Mさん

●秋に紅葉を楽しむ旅行を計画しています。
コロナが少し落ちついてくれるのを願うばか
りです。

大正区 熊谷 潤子さん

●まちがいさがしはいつも子供と楽しく解い
ていて、今回初めての応募です。いつも最後の
ひとつが、なかなか見つからないので頭の体操
になります。いつも素敵な紙面、ありがとうございます!

港区 岡田 澄子さん

●みなさん 暑いですががんばりましょう!!

寝屋川市 佐藤 みよ子さん

森ノ宮駅近くにはモミジもあり、のんびり歩い
てさわやかな秋を体感できるスポットとしてお
すすめです。

港区 山口 幸弘さん

●猛暑の中、秋が待ち遠しい。毎年紅葉は箕面
の滝散策。路店を横目に、落差33mの滝から流
れる川沿いを、紅葉を見ながら歩く爽快感。秋
の味覚は柿、焼き栗、紅葉揚げ等が大好きです。
皆さんもどうぞ!!

港区 岡崎 征子さん

※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)

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