



- ### 集会アピール
- 1 医療・社会保障の拡充で、いのちと人権まもる政治への転換を
 - 2 医師、看護師、介護職員、保育士などの大幅増員・処遇改善、公衆衛生体制の拡充を
 - 3 患者・利用者の負担増ストップ! 地域の医療・介護を守れ!
 - 4 平和なくして医療・介護・福祉なし

#いのちまもる 医療・社会保障を立て直せ!10・20総行動が3年ぶりに日比谷野外音楽堂(東京)で開催。大阪きづがわ医療福祉生協から職員5名が参加しました。尚、当日はメイン会場の感染対策を行い、全国に向けてYouTubeでの同時配信が行われ、当法人でも視聴されました。集会では各分野から、後期高齢者2割負担が高齢者を苦しめる実情、保育士の配置基準の見直しで子どもの安全を、介護保険2割負担や要介護1・2の保険外しが検討されている等報告。この3年間コロナ禍での医療・介護・福祉現場の困難に政治が向き合っていないことが浮き彫りになりました。最後に力をあわせ「国民のいのちをまもる」宣言を採択しました。集会が終わり、参加者はサウンドカーのリズムにあわせて「医療を守れ」「介護を守れ」とコールデモを行いました。



参加した感想

たいしょう生協歯科 事務 川口 南々帆
トークショーのせやろがおいじさんのお話が面白かったです。皆さんの訴えを聞き、気持ちを行動に移す大切さを感じました。

西成民主診療所 事務 山平小雪
保育士さんの働き方の現状や75歳以上の医療費2割負担の事などについて抗議しながらパレードを行いました。ニュースなどで拝見したことはありましたが、実際に体験したのは初めてでした。貴重な経験を積むことができました。

たいしょう生協診療所 事務 古川遥哉
医療や介護の負担変化を再検討すべきと感じた。

ながほり通り診療所 事務 蔵本るり子
後期高齢者医療負担が2割引き上げになり「命とひきかえに診療をひかえる」と男性は訴えていた。このような声をはじめ他の意見ひとつひとつ届いて欲しい。

訂正とお詫び

2022年11月号において次の誤りがございました。謹んでお詫び申し上げ、ここに訂正いたします。
誤…「ながほり通り診療所 所長 田窪祥子」
正…「ながほり通り診療所 所長 田窪翔子」

代謝を上げる食生活(材料は2人分、栄養価は1人分)

かぼちゃとりんごのサラダ(みそヨーグルト和え)

ママ・ちょこ 81

代謝を上げる食生活

代謝には「基礎代謝」「活動代謝」「食事誘発性熱産生」の3種類があります。

基礎代謝は、「呼吸をする」「心臓を動かす」「体温を保つ」といった生きていく上で必要最低限なエネルギーのことで、加齢や筋肉量の減少などによって基礎代謝が低下すると、免疫機能の低下や血行悪化、肥満や冷え性などの原因になります。

活動代謝は、運動や日常生活で体を動かす際に使われるエネルギーのことで、また、食後に体がぼかぼかした経験があると思いますが、これは栄養素を消化・吸収する際にエネルギーを消費するため食事誘発性熱産生といわれます。代謝を上げるポイントを確認して健康な体を目指しましょう。

(材料)
かぼちゃ……………140g
りんご……………40g
マヨネーズ……………小さじ2
ヨーグルト……………小さじ2
みそ……………小さじ1
白すりごま……………少々
(作り方)
① かぼちゃは種とわたを取り、皮付きのまま一口大に切って耐熱皿に入れる。大きじ1の水(分量外)をふりラップをかけて電子レンジでやわらかくする(600Wで約3分)
② マヨネーズ、ヨーグルト、みそを合わせる
③ かぼちゃの粗熱がとれたら、一口大に切った皮付きりんごと②を混ぜ合わせ、ごまをふる

■ エネルギー103kcal、たんぱく質2.0g、脂質4.1g、塩分0.5g

代謝を上げる食事のポイント

- 体を温める
- 腸内環境を整える
- タンパク質をしっかり摂る
- ゆっくりよく噛んで食べる

山梨・巨摩共立病院
菊嶋 由美子(管理栄養士)

民医連情報誌「いつでも元気」2022年11月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=購読ご希望の方は組合員活動部まで

編集部 だより

12月はクリスマスだから渡口さんでお願いします。と言われたのですが、10月30日の大正エリアでの健康まつりで2000年生まれの若い職員と司会をすることになり、胸ドキドキだったのでそのことを書かせていただきます。

当日はともに肩を並べて、司会をすることで若返った気分になりました。

お天気にも恵まれて、たくさんの方が集ってこられました。舞台発表では私の家族も出演しました。喜屋武道場の主、大正めぐみ教会のメンバーと長女、次女、孫、婿殿がエイサーで、また長女と次女が棒術で、歌三線で長女の婿殿が、歌三線のほかにギターとベースも加わり、豪華な地方(じかた)になりました。

若い職員と肩を並べて、司会をすることで私も若さをもらい、とてもうれしい経験でした。

渡口 差知子



122
今月のいちまい
健康まつりでエイサー演舞

理事会報告

第4回 理事会
日時 2022年10月15日[土]午後2時30分～午後5時
場所 大正晴ればれ
出席 理事 24名/27名 監事 1名/3名

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・西成区民ホールにて参加89名 全国・きづがわでのコロナ禍でも魅力的な生協活動の交流
(5)個人の借入金に対する法人による連帯保証人制度設立について
(6)情報公開制度に基づき開示請求があり応じた

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:エコリゾート赤目の森施設利用権消失の件

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…11月9日[水] 本部事務所 午後3時～
理事会日程…11月19日[土] 午後1時～午後2時
大正コミュニティセンターホール



どの子も自分の力で立ち上がり、歩き出す⑤

登校拒否・不登校の支援の基本は「安心して休ませる」ことです

NPO法人おおさか教育相談研究所 甲斐 真知子

子どもが学校に行けなくなったとき、親や周りの大人はどう援助していったらいいのでしょうか。子どもは「自分の心と命を守るため」に登校を拒否しています。まずは「安心して休ませる」ことが大事です。親・学校の先生・支援者の3者がそろってこの基本的支援にとりくみます。

「どうして学校に行くことができないの」と理由を聞きません。

周りの大人は理由を聞いて解決してあげたいと思うかもしれませんが、しかし、不登校の子どもは「どうして学校に行くことができないの」と理由を聞かれることをとても嫌がります。なぜならその理由は複合的なので一言で答えることができず、答えることのできない子どもは自分を責めて苦しくなっていくからです。「登校せず」に自分を守っている姿を認め、親も先生も支援者も、その子の心と命を守ってください。「今はゆっくり休むことが一番大切だよ。安心して休んでね」と語りかけてください。

登校刺激をはじめ「何かをさせよう」とか、子どもが不快に感じるような言動は一切しません。

説得・説教・叱責はもちろん、励まし・しつけなどの働きかけは一切しません。「何かをさせよう」とし、それができない時、子どもは自分に対し「自分が何もかもできなくなっ

た」かのように思い込み、できている行動まで見えなくなってしまいがちで落ち込みが大きくなります。親や先生や周りの大人がこのような言動を止めるだけでも、子どもは目を追って落ち着いてきます。

大事なことは、本人が「今できていること」をしっかりとつかんで援助に役立てる事です。

例えば食事をとっている・手伝いをしている・家族と会話があるなどは「今できている」大切なことです。休んでいるのに、心は休んでいません。友だちと同じことができない自分を責めたり、さまざまな不安で胸はいっぱいです。どんなことでも味方になり一緒に考え応援することを伝えます。そんな日が続くと子どもは「安心感」を少しずつ感じてきます。安心してくると心が安定してきます。そして少しずつ信頼関係をとりもどしていきます。

「自分の力で立ち上がり歩き出す」までにはここから少し時間がかかります。次回・次々回は、立ち上がりまでのことについてお話しします。

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](#)

感想などお便りとあわせてお寄せ下さい / 編集委員会

“移動販売車”見てきました!

機関紙編集委員 田路 耕平

10月より大正区で始まったパルコープさんによる移動販売車。毎週水曜日、鶴町地域を午前と午後で合計8か所回っています。医療生協も関わって始まった取り組みということで見学へ行ってきました。

販売車が到着し、音楽が鳴り始めると周辺から続々と人が集まってきます。販売車の品ぞろえは豊富で、生鮮食品からお菓子、総菜やお供え用のお花まで。スーパーにも負けないぐらいの豊富な品ぞろえに、集まった方々のおしゃべりが絶えません。「今日お魚は何があるん?」「これ前食べたら美味しかったわ」「今日はお客さん連れてきたで」。まるで班会のような賑やかさ。一緒に来られていた社会福祉協議会の方も「お買い物もですけど、こうした交流も楽しみにされている方が多いみたいです」とおっしゃられていました。

お買い物をしていた人にお話を伺うと、「バスで行っても、持って帰るのが大変やから来てくれたら楽やわ。ここ(鶴町地域)ええ場所やから離れたくないねん」と言われていたのが印象的でした。

移動販売車のチラシ

大腸がん検診を受けましょう!!

40歳で「ガン」発見! 大腸がん検診に命を救われました

組合員 竹内 祥倫

私はいま40歳です。先日、みなと生協診療所ですすめられた大腸がん検診(便潜血検査)で陽性に。「まあ念には念で、大腸カメラをしておこう」と検査をすると、最初の検査でポリープ2個が見つかり切除。さらに大きめのポリープも見つかり、後日入院の検査でとることに。その時「まさか自分の若さで「ガン」なんてことは無いだろう」と、半年後か一年後くらいに「思いましたが、家族の訴えもあり二カ月後に切除を行いました。」

2年放置してたら危険だったかも」と言われ、「あの時の大腸がん検診に救われた」と心から思いました。自覚症状など全くない、40歳でも「ガン」が見つかる。健診での早期発見がいかに大切か思い知らされました。今後のフォローで、完治を目指します。

コロナの関係で、「組合員健診」を延期した際に、みなと生協の事務員さんが「竹内さん便だけでも出しといたらどうですか」と声をかけてくれたことで、早期発見につながり本当に感謝しています。便を採取する簡単な大腸がん検診、一人でも多くの方にぜひうけてほしいです。



特集記事 「この家でこの地域で生活つづける その3」

最期の時間を穏やかに… 寄り添った家族、そしてスタッフの想い

数年前にたいしろう生協診療所でお看取りをした患者さん。余命わずかの中で大切な家族と穏やかに過ごすことができたAさん。本人と、そして家族にとってかけがえないひと時がそこにはありました。

それは何年か前の、夏前の出来事でした。

診療所の外来業務をしていた私に、一本の電話が。

「お父さんが…もうアカン…来て下さい」

電話の主は、Aさんという患者さんの奥さんでした。

泣いて言葉にならない奥さんからAさんの様子を何とか聞き取ったところ、既に呼吸が止まっていたとの事。

「先生とおうちに伺いますから、待つて下さいね」

そう返事して、主治医やAさんに関わっていた訪問看護ステーションに急いで連絡を入れました。

Aさんは74歳。市営住宅で奥さんと二人暮らし。診療所で訪問診療（定期的な往診の事です）している方で、肺がんで手術もし、在宅酸素療法を使い、バルーンカテーテルも挿入しています。

度々肺に水が貯まったり、肺炎を起こしたり、入退院を繰り返していました。

いつ命が終わってしまっても、おかしくない状況ですよ…という話も医師からご家族に既に説明済み。

孫さん達が息を凝らして待っていました。

医師はAさんの死亡確認をし、お亡くなりになった事を告げ、介護していた家族に労いの言葉をかけました。

娘さんやお孫さん達は静かに泣いて、ベッドに横たわるAさんを囲み、Aさんの頬をさすったり、手を握ってお別れの言葉を告げていました。

Aさんの奥さんによると、今日はAさんの病院の定期受診があり、車椅子で出かけていたそう。Aさんは体調も良くて、診察後に二人で病院内のカフェでお茶をして、帰宅。

Aさんは疲れて横になって休み、奥さんは夕食の準備を始め、調理の合間に奥さんがAさんの様子を見に行くと、Aさんはもう息をしていなかったそうで、驚いて奥さんが診療所に電話をかけてきたのです。

「でも良かった。お父さんこんな風に亡くなって、本当に良かった。お父さんも私もここ数日間、とても穏やかに暮らしてたんですよ」

Aさんの奥さんは涙ぐんで、私にそう話してくれました。

Aさんが亡くなる3日前の訪問診療時またまたま同伴したのが私。そういえばAさんと奥さん、二人の馴れ初めをご機嫌で話して下さってましたっけ。

前日は訪問看護師さんにケアし



ところがAさん、訪問診療開始した頃は寝たきりだったのに、訪問リハビリを始めてからベッド周囲を立て歩いて歩けるようになっていました。

そして診療所の通所リハビリにも通えるまでに体力も戻りました。

医師とAさん宅に訪問すると、奥さんや、近くに住む娘さん、お

てもらって、さっぱりして受診していたAさん。

この日は天気も良く、爽やかな日差しさし込むカフェで、奥さんとお茶したAさん。

夕飯の香りがする中、奥さんという大切な人の側で命を終えたAさん。

Aさん達が、病院でなく自宅で療養する選択を下さって本当に良かった…と思えました。

「こうやってご家族さんに見送ってもらったり、奥さんに介護してもらって、Aさん幸せでしたね」

いろんな思いがありました。私にはこれだけ奥さんに伝えるのが精一杯。

在宅で療養する事や生きていくという事、私達はこんな風に患者さんやご家族さんから学ばせていただいています。



たいしろう生協診療所往診チーム
皆さんの生活(くらし)を支えます



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 ※2月号掲載予定
【節分の思い出】
写真も投稿してください! (理由も教えてください)

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

●新しい仕事に就き半年が経ち仕事にも少し慣れてきて、人間関係も少しずつ築けてきているように思います。益々、充実した日々を過ごすため公私共に頑張るぞ!

●いつも楽しく読ませて頂いています。今月とつとう赤いちゃんちゃんこをむかえます。

●おいしく減塩するコツ、気になって興味深いです。これから実践してみようと思います。

●友達がドイツに住んでいますが、エネルギー供給問題から今季の冬はガスが配給制になる説が濃厚だそうです。1家庭につき温水シャワーは1日10分だとか…。ドイツの冬は半端なく寒い長いので物凄く心配です。

●10月に入って秋が突然やって来ました。年々四季を感じる時が少なくなっています。秋をゆっくり感じたいので寒い日はもうしばらく待つて下さい(笑)。

●十月一日に、孫の結婚式がありました。振袖二人、留袖四人。チャペルの式に和装は合わないなと思いつながら、久しぶりに、賛美歌312番を歌いました。三女が二日ばかりで作ったブーケとブーニアと花束もきれいだった。ゆったりとした披露宴にいい料理。いいお式だったと内心大満足。でも、一番うれしかったのは、花嫁を含み孫六人と私の笑顔で写した写真かも。

●この様な本当の話「現在、孫が中学3年生です(タイ生まれ、タイ育ち)。先日、日本の高校に行きたい!!と言いつつ、早速、近所の中学校と日本学校へ通っています。バス、電車、通学も平気です。娘は、大阪まで来て手続きを済ませて帰りました。

●月に一度の石切参拝。行く道々に彼岸花。今年はまだまだ涼しくならぬ。けどまじめに赤い可憐な花をつける。ありがとう。

●2022年を「一文字」で「一語」です。娘婿の兄姉達にやさしく大切に声をかけて頂きとても幸せ者です。愛あればこそ声かけを...と思います。

●2022年の「一文字」は「活か」。コロナ禍からようやく取り戻しの兆しが見えてきた生活の復活と、これからの活気に期待を待てる年

●食欲の秋、食べ過ぎに注意。ポッチャ、モルツフは楽しくいつも出来るスポーツ。班会で取り組んでいる磯路支部がうらやましい。飛び入りで参加させて欲しいです。

●春、秋がだんだん短くなり、猛暑や大雨、大雪、やさしい季節がなくなってきました。

●みらい毎号届くのが楽しみです。今回初めて応募しました。「あなたのおすすめの紅葉スポット」、今は足が悪くて行けないですが、昔は何度も行きました。なつかしいです。

●紅葉の季節になりコロナも少しずつ減ってきました。自然や花が好きなので、秋を楽しみたいと思います。

●「私の子どもは登校拒否だった」を読んで、登校拒否もさまざまな理由があると思います。気長に子供と向き合いどうすればわが子が楽しい生活を送る事が出来るのか、ゆっくり考えあげて欲しいと思います。寒暖の差があり

として、開幕9連敗の「かつ」もありました。開幕9連敗の「かつ」もありました。

●「一文字」「乱」

●2022年の「一文字」生。「コロナ禍も3年目。台風、大雨など生まれて初めての事...。何年に一度の自然災害、当たり前前に生きている、生かされているのは素晴らしいと思います。

●今年度はコロナ禍の中、活動的な一年を過ごす事ができなかったため、コロナ終息が期待で

すぎて、毎日大変です!

●登校拒否についてのページ、我が子にもなりそうな予兆があるため大変興味深いです。次号、必ず読みたいと思います! 娘とONE PIECEの映画に行きました! ドルビーアトモスで観ましたが、音響や映像がとても良かったです! 最新の技術は本当にすごいなあと感動しました。

●10月16日(日)三年ぶりに区民祭りが実施されました。コロナで中止されていたので嬉しかったです。久しぶりに旧友とも逢え、お互い楽しいひと時を過ごしました。

●こんにちは、毎回おたよりコーナー楽しみにしています。私は70歳を過ぎ、二日一日が短いような気がします。この秋は少し運動などして元気になろう。

●最近英会話サークルに入りました。すると外国のお客さんが2人ぐらいきて、英語で接客ができました。これって引き寄せの法則?

●コロナも落ち着いてきて、海外からの人も含め人の往来が活発化してきました。ようやく町

き、元の生活に戻る事を期待して、未来は明るく、みなさんの心が明るくなるようお願いを込めて「一明」にしました。

●2022年を「一文字」で表すと「学」です。私は仕事の研修で学び、主人は新しい業務で学び、長女は受験生で学び、次女は新一年生で学び、三女は新しい習い事で学び...。大変だけれど得る事の多かった一年だと思っています!

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の数字をつまみましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

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

●2022年10月号のナンバープレースの答えは【3+5=8】でした

どこ?どこ まちがいは7



10月号の応募総数79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。

【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・まちがいは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

どしどしご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