



配食サービス しあかせ

配食サービスしあかせは、2022年11月に移転しました。新施設では、大型調理器具を導入し、多くの食数を作れるようになりました。配達地域も拡大し、港区、西区、大正区、浪速区、西成区にお届けしています。

お弁当は、高齢者向けの健康食です。1食あたり700kcal以下(ご飯込み)、2.5g前後の減塩食です。食事形態は、きざみ食、一口大、お粥、軟飯、アレルギー等のご要望に対応しています。使い捨て容器を使っていますが、電子レンジ対応可能です。

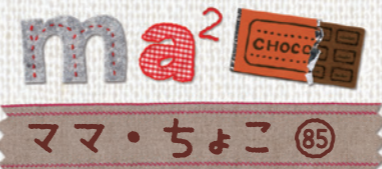
配達をご自宅まで、見守りを兼ねて手作りのお弁当を配達します。



営業日 月曜日～土曜日(祝日営業) ※年末年始はお休みです	利用料金 620円
配達時間 昼配達…午前10時30分～午後12時30分	*420円(市民税非課税世帯)
夕配達…午後2時30分～午後6時	*570円(課税世帯・生活保護世帯)
お問合せ・ご注文は ☎06-4395-3335 (大阪市港区磯路3丁目25-7 市岡グランドビル103)	※配食サービスをケアプランに位置づけた場合

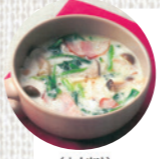
1週間のこんだて(例)

<p>月</p> <p>昼 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛子酢和え</p> <p>夕 かわいい唐揚げ 大根サラダ 里芋の旨煮</p>	<p>火</p> <p>昼 鮭のムニエル 茄子の田楽 カリフラワーのオーロラ和え</p> <p>夕 肉じゃが ピーマン炒め ほうれん草の錦糸和え</p>	<p>水</p> <p>昼 鶏の竜田揚げ 五目豆煮 白菜のおかか和え</p> <p>夕 あじの塩焼き 厚揚げの味噌炒め いんげんの胡麻和え</p>
<p>木</p> <p>昼 さわらの塩焼き ポパイサラダ 切干大根のゆかり和え</p> <p>夕 他人風 中華風春雨サラダ 小松菜のカレー炒め</p>	<p>金</p> <p>昼 ブルコギ 胡瓜の酢味噌和え ちくわの磯辺焼き</p> <p>夕 ぶりの照り焼き 南瓜サラダ チンゲン菜の炒め煮</p>	<p>土</p> <p>昼 チンジャオロースー コールスロー 南瓜のそぼろあんかけ</p> <p>夕 シルバーのみりん焼き ひじき豆煮 シウマイ</p>



痛風に 気をつけよう

痛風は最も古くから知られた病気の一つです。原因は高尿酸血症で、体内に留まった多量の尿酸が足の指関節などに結晶化し、ある日突然激しい痛みを襲われます。経済成長に伴う食生活の変化により、尿酸のもとになるプリン体の摂取量が増加。カロリーの過剰摂取による肥満や運動不足などにより、急激に痛風患者が増えました。「贅沢病」と言われることもあります。現代では誰もがなりうる疾患と言えるでしょう。



きのこほうれん草のミルクスープ

- (作り方)
- しめじ、エリンギは根元を切って食べやすい大きさに切る
 - ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草は下ゆでし、水気を絞って4cmくらいに切る
 - 鍋に牛乳、水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら①②を加える。ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味を調える
- (材料)
- しめじ……………50g
 - エリンギ……………50g
 - ベーコン……………20g
 - ほうれん草……………1/2束(100g)
 - 牛乳……………1カップ
 - 水……………1カップ
 - コンソメ(顆粒)……………小さじ2
 - 塩、こしょう……………少々
- エネルギー131kcal、たんぱく質7.4g、脂質8.2g、塩分1.5g

痛風予防のためのポイント

水分を十分に摂る
尿酸のほとんどは尿から排泄されるため、尿量を増やすことが大切です。医師から水分制限の指示を受けている方以外は、1日2リットル以上を目安に摂りましょう。お勧めは水やお茶など無糖飲料です。

プリン体の少ない食品を
尿酸のもとになるプリン体は、ほとんどの食品に含まれていますが、食品によって含有量に違いがあります。プリン体の少ない食品(肉類なら豚ロースやバラ)を摂るように心がけましょう。

アルカリ性食品を積極的に摂る
野菜や海藻類などのアルカリ性食品は尿をアルカリ性に傾け、尿酸の排泄を助けます。

アルコールは適量に
「プリン体が少ないお酒なら大丈夫!」というわけではありません。プリン体含有量にかかわらず、アルコール自体に尿酸値を上昇させる働きがあります。適量を守り、週に2日は休肝日を設けましょう。

牛乳や乳製品はしっかりと
牛乳や乳製品には尿酸の排泄を助ける働きがあります。1日200g(牛乳ならばコップ1杯)を目安に摂りましょう。牛乳が苦手な方はヨーグルトでもOKです。



最近、包摂的(ほうせつてき)という、これまで聞きなれなかった言葉をときどき聞くようになりました。

ひとつは、この社会で、人々が多様性を認め合い、お互いを尊重しながら、共にくらししていくことを大切にしようという場面でした。国籍や民族、肌の色、あるいはLGBTQなど、様々な指向性を巡って、お互いを認め合える社会にしようということかと思えます。

もう一つは世界で、ウクライナへのロシア侵略に伴い、外交等の場面で、仮想敵をつくり追い詰める排他的(エクスクルーシブ)な軍事ブロックの強化でなく、包摂的な対話を重ねあう営みを大切にしようということだと思います。

これらは、地球的規模で、誰一人取り残さない社会を実現しようというSDGsの中心的な理念を実現するうえでも、簡単にはできないことですが、大変、大切なこと・言葉なのでしょう。

編集委員 木村 準司



126 今月のいちまい

大正区の昭和山にて。春の暖かさで、もう桜が。

理事会報告

第8回 理事会

日時 2023年2月18日[土]午後2時30分～午後5時

場所 大正晴ればれ 4階ホール(一部オンライン)

出席 理事 23名/27名 監事 2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「みんなで学ぶ生協法」配布・案内

(2) 2022年度 全国四課題の取り組み

支部総会での目標設定と総代会議案

(3) 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体 全日本民医連

大阪民医連 2023年12月10日 共同組織交流集会

医療福祉生協連 冬のあったか交流会での社会的処方について

大阪府生協連・関西地連 健康チャレンジゴール集会 2月3日

(4) 月間の取組みの到達をふまえて

新春互例会に予定していた「奥副理事長の講演」を4.15に開催

(5) 2023年度第12回通常総代会について

6月25日(日)午後1時30分～午後4時30分 大阪市立こども文化センター

第8回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案: 1月度の事業収支結果
- 2号議案: 2023年度第12回通常総代定数の件
- 3号議案: みなし自由対象者名簿承認の件
- 4号議案: 西成エリア、ディサービスこつまの里休業措置の件
- 5号議案: 奨学金申請の件
- 6号議案: 100万円以上設備投資の件

各報告承認事項について

- ① 事業に関する報告 無料低額事業2件 ② 2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…3月8日[水] 本部事務所 午後3時～

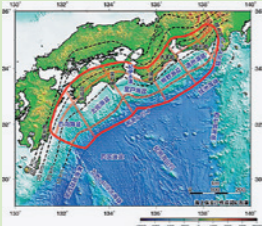
理事会日程…3月18日[土] 午後2時30分～午後5時

大正晴ればれ(一部オンラインを活用)

資料(政府地震本部のホームページより)

南海トラフで発生する地震

南海トラフは、日本列島が位置する大陸のプレートの下に、海洋プレートのフィリピン海プレートが南側から年間数センチメートル割合で沈み込んでいる場所です。この沈み込みに伴い、2つのプレートの境界にはひずみが蓄積されています。過去1400年間を見ると、南海トラフでは約100~200年の間隔で蓄積されたひずみを解放する大地震が発生しており、近年では、昭和東南海地震(1944年)、昭和南海地震(1946年)がこれに当たります。昭和東南海地震及び昭和南海地震が起きてから70年近くが経過しており、南海トラフにおける次の大地震発生の可能性が高まっています。



1854年12月、激しい揺れと大津波が西日本を襲い多くの人々が犠牲となりました。家も家族も失った人々を飢餓や疾病が襲いました。現在の難波周辺は当時から賑わいのある街並みでしたが、一瞬にして崩壊したそうです。これらの経験から先



「安政大津波」の碑(浪速区幸町3丁目9番)。大地震が起きた場合には、必ず津波が襲うものと心得るべきだと教訓が書かれています。

東南海地震の備え

「安政南海地震と大坂展」
(於:市立中央図書館・西区)見学報告
防災チーム(2023年2月21日)

3月4日の東南海地震を取り上げたNHKのドラマ番組でも取り上げられていました。大阪きづがわ医療福祉生協では、今後も防災に関する取組を発信していきます。

「安政大津波」の碑がある場所は、3月4日の東南海地震を取り上げたNHKのドラマ番組でも取り上げられていました。大阪きづがわ医療福祉生協では、今後も防災に関する取組を発信していきます。

3・11で12年が経過しました。被災地支援に加えて、地元での防災について考えていきます。



第2回 西成エリアフードバンクに65名が来場

3月5日、こつまの里駐車場にて、医療福祉生協・西成エリアフードバンク実行委員会主催で第2回フードバンク(食料の無料配布)が行われました。9時過ぎから、会場に立ち並ぶ方々の列ができ、10時配布スタートでしたが20分ほどで、用意した食料などは、またたくまになくなりました。

当初、用意した食料などはお米、麺類、缶詰、レトルト食品、ティッシュペーパーなど50名分でしたが、急遽、追加で作りしました。それでも5人の方には配布物資がなくなったことを説明してお帰りいただくことにもなりませんでした。子どもたち用に用意したお菓子は25名に渡すことができました。民主商工会の会長さんから寄せていただいた手作りの白菜は好評でした。

記入していただいたアンケートでは65名の来場者のうち、30代の方が20名と最も多く、20代から50代までで39名の方が来場されました。雇用形態では正規の方が11名、パートの方は17名で、他の方は無職または年金暮らしの方でした。組合員に加入されていない方は65名中49名です(無回答4名)。



国や自治体に求める要望については経済対策やコロナ対策が多く、20代から40代の方は子育て支援が多いのがうかがえました。また、具体的な支援策については食事支援が多く、20代から40代の方は家賃補助、学費支援などが出されていました。こうしたご要望につきましまして今後の医療福祉生協の運動の参考にさせていただきます。

実行委員会では学校、保育園、子育て団体をはじめ町会長さん宅にお伺いしてのご案内、ホームページなどでの広報、会場周辺のお宅にはビラやポスターで案内をしてきました。

このフードバンクに食料などの物資や募金をお寄せいただいた組合員さん、地域のみなさん、パルコグループ様からお礼申し上げます。

子ども食堂などのとりくみ

大阪きづがわ医療福祉生協の各エリアで無料食材配布などの取り組みが進んでいます。現在コロナ禍により子ども食堂などの食事イベントが制限されている中で、地域とのつながりを絶やさないように、そして新たなつながりを作るために活動が活発化しています。またコロナだけでなく、物価上昇などもあり地域の多くの方の生活がひっ迫している状況もあり、この取り組みの継続がとても重要になっています。

取り組みにあたって

各エリアで実施している食材配布の食材や資金は、様々な企業・団体・個人の方からの寄付や支援で成り立っています。この取り組みを継続するためにも皆さんからの食材や資金のカンパを呼び掛けています。ぜひ組合員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

ながほりこども食堂

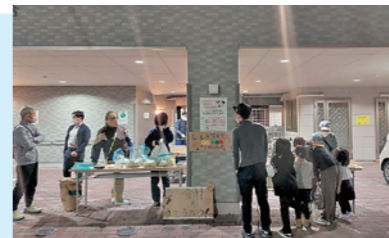


日時 第4金曜日 18:00
場所 ながほり通り診療所前
担当 岡澤(おかざわ)

※開催に関してはFacebook・LINEをご確認ください。



たいしょうこども食堂



日時 第4木曜日 17:00
場所 たいしょう生協診療所
担当 姉川(あねかわ)

※開催に関してはFacebookをご確認ください。



みなとみんなの食堂



日時 第4土曜日 16:00
場所 みなと生協診療所
担当 田路(たじ)

※開催に関してはFacebookをご確認ください。



トルコ・シリア 大地震の緊急支援について

支援募金をお願いします

この度のトルコ・シリア大地震では、5万人を超える方がお亡くなりになっています(2023年2月末現在)。また、避難されている方がトルコだけで191万人以上との報道もあります(2/27付NHKニュース)。

東日本大震災時の状況をはるかに上回る数字で報道されている現状で国際社会からの支援も始まっています(東日本大震災死者22万人、直後の避難者47万人)。

全日本民医連・医療福祉生協連の支援呼びかけにも応えて募金活動に取り組めます。法人内の事業所での募金箱、募金口座への振り込みなど支援をお願いします。

被災地の状況

2023年2月13日アンカラ(トルコ)発(最新のユニセフ支援内容・現地状況まとめ:ユニセフホームページより)。

家が倒壊し、子どもを含む多くの人々が避難しています。子どものいる家族は、建造物の安全性や余震による影響が確認できない中、損壊した自宅に戻るのを恐れ、路上、商業施設、学校、モスク、バスターミナル、橋の下や広場で寝泊まりしています。気温が氷点下まで下がり、雪や氷雨が日常的に降る厳しい天候に、何千もの家族がさらされています。

ユニセフは、地震の被害を受けた540万人(260万人の子どもの含む)に命を守る緊急支援を行うために、1億7270万米ドルを必要としています。浮かび上がりつつある新たなニーズに迅速に対応できるよう、報告していきます。

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の募金口座

ゆうちょ銀行に口座を開設しています

記号 009604 番号 196415

口座名称 大阪きづがわ医療福祉生協 災害募金
オオサカキツガワイリョウフクシセイキョウ サイガイギン

他行等からのお振込の場合は下記になります

銀行名 ゆうちょ銀行 店名 〇九九店
(ゼロキョウキョウ店)

貯金種目 当座 口座番号 0196415



ホームページに同じ記事があります▶



2023年 大阪きづがわ医療福祉生協が実現したいこと

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
2023年度総代会方針案・
ダイジェスト版

このまちで、いのちの平等と、誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりに挑戦しよう

医療福祉生協の「地域まるごと健康づくり、地域まるごとケア」を広げましょう。

【写真は2022年度の取り組みの様子です】



利用者の家族同士での懇談会を開催



新しい試みポッチャ班会の様子



SDGsにもつながるおそうじ班会に若い参加者も



学生に診療所の様子を紹介しています

事業で

- 健康づくりのサポートから療養、リハビリ、そしてお看取りまで、地域包括ケアの充実のために医療福祉生協の役割を発揮し、地域でのくらしを支えています。
- 無差別平等の医療と福祉をつらぬき、「無料低額診療事業」に力を入れていきます。
- 健診は健康づくりの要と位置づけ重視し、健康づくりに生かしていきましょう。



介護複合型施設いそしがオープンしました

はぐくむ営み

- 地域に住む一人ひとりが、様々な学びを通じて成長することが、まち全体を豊かにしていく大きな力になります。
- 生協にかかわる一人ひとりの個性が大切にされ成長できる、生協らしい学びの場を数多く作り出します。
- 組合員の願いや地域のニーズに応える事業を実現する、スタッフのスキルアップを図っていきます。
- 若い人たちにも、医療福祉生協の良さを伝えて、きづがわの将来の担い手を育てていきます。



一日医師体験の様子です

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
総代選挙及び第12回通常総代会
開催のご案内

総代選挙

- 定数 250名
- 総代立候補受け付け期間(総代選挙管理委員会にて提案)
2023年4月1日 午前9時 ~ 5月10日 午後5時(40日間)

健康づくりとまちづくりで

- 活発なくらしを取り戻しましょう。誘い合って大いにお出かけも、集うことがフレイル予防につながります。
- 健康チャレンジや「すこしお」生活の普及で健康づくりを応援していきます。
- 身近な困りごとを、お互いで助け合う生協ならではのボランティアは大変貴重なものになっています。組合員パワーで支えあいの輪を広げていきましょう。
- その人らしいくらしを営むことができる、居心地のいいまちづくりを目指していきましょう。

地球も、世界も、社会も

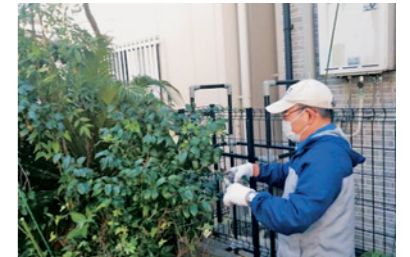
- 地球環境を守ることも誰もがかわる課題になっています。事業所も、組合員のくらしもこれらの課題に、直接つながっています。
- 戦争か平和かが問われている今、平和の潮流を大きくしていきましょう。
- また、個人の人権や多様性が尊重される社会づくりや格差の解消を目指す活動も、生協にとって大切なことです。



平和の願いを折り鶴に託し、青年職員が届けました

第12回通常総代会開催

- 日時: 2023年6月25日(日)
13:00開場、13:30開会~16:30閉会予定
- 場所: 大阪市立こども文化センターホール
(此花区西九条6-1-20)
- 議題
第1号議案 2022年度活動報告・決算報告・剰余金処分案承認の件
第2号議案 2023年度活動方針・予算案承認の件
第3号議案 役員選任の件
その他必要な議案を予定



身近な困りごとをお互いさまのボランティアで助け合っています



フレイル予防に体操班会は大人気です



屋外では安心して集まることもできました



都会での買い物困難を地域と生協の力でカバーする移動販売車



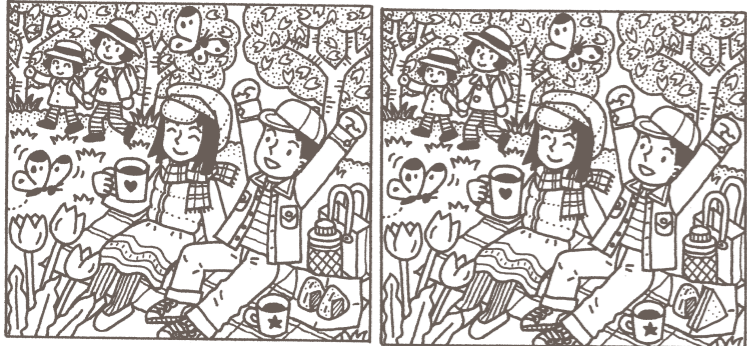
ながほり通り診療所の田窪先生の魅力をママさんたちが熱く紹介してくれました

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

あなたの体操 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の数字をつまみましょ。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2023年2月号のナンバープレイズの答えは【9+6=15】でした

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこまちがいさがし まちがい7ヶ所



2月号の応募総数73名で正解者71名でした。

2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。

【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

応募先

※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。(編集部では選別させていただきます)

どしどし応募お待ちしています/ 4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
- 保育士
- ケアマネジャー
- 介護福祉士
- ホームヘルパー
- 事務員
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 運動トレーナー
- 調理員

2月号で募集したテーマ 新年度新しく始めたいこと
 ●新年度は、英語の勉強を始めたい。何度も挫折しますが、街中に外国の方の姿を見るようになり、また改めて勉強を始めたいなと思っています。
 港区 ゆつきーさん

●新しく始めたい事は、遠くのスーパーまで買い物に出かける事です。コロナで出歩く範囲も狭くなって、近くでなんでも済ませてしまっているので、遠くまで買い物に行くことと自然と歩く歩数も増えるし、新しい事にも出会える気がします。
 大正区 福浦 初美さん

●1月に、膝人工関節手術をしました。新年度は長年続けている卓球の試合に出場出来るようになる事を目標に、頑張りたいと思います。
 西成区 F・Kさん

●今年から、プラスチックトレーや牛乳パック

●新しく始めたことより、今年こそは部屋を片付けようと思っています。
 港区 中野 雅さん

●新年度新しく始めたいことは、食事改善と体質改善です。緊急事態宣言後、筋力が落ちて体重が増加し、年齢で体質が変化しました。食べる以外に楽しみがなく体重増加中ですが、健康

●今年には免許を取るぞー! 去年自動車学校は卒業したものの、最後の試験を受けていないのでまだ免許をもらえてない。
 港区 ダルビシユンさん

●冬来たりなば春遠からじ」と昔の人はよく言っていたものです。公園の木々の蕾は少し固いが開き、新芽が吹き出す春は目の前です。私もがんばります。
 大正区 元気さん

●私の健康観と居心地のいいまちづくり興味深く読ませていただきました。健康でなければ

●「みらい」が手元にきたら一番最初に「おたよりコーナー」を読んでいます。今宮神社の福娘という夢を叶えられたお孫さん、先日の日戎の時にいた福娘さんの中にいたのかなあ? だったり、BTSわたしも大好きですーだったり、みなさんの記事を読みながら心の中で読んで楽しんでます。これから新学期、新年度ですね! たくさんの人が笑顔になれる春になることを祈っています!
 西成区 まりもんさん

●受験生の孫を、それもアジアのタイから預かっています。まず、漢字が読めない書けない。受験はどうなるのか? とても心配です。併願ですが、私学の方が大変です。公立高校は、外国人生徒を受け入れる所が大阪にも何校もあり、公立高校合格を目指しています。
 大正区 ガハハさん

●かかとのかさつきが毎年大変で、子供にフラインクと笑われていました。皮膚科に行く機会があり相談してみたところ、尿素のクリームを処方され一週間ですすべすべに! すごい! フランスパンには戻らないように頑張ります!
 西成区 西向 祐子さん

●天王寺動物園のチンパンジー、リタとロイドが大戦時戦意高揚に利用され芸を仕込まれた記事興味深く読みました。そして二度と利用されないよう芸を教えない戒めをこめて像をつけたこと、忘れてはいけませんね。
 西成区 井川 文さん

●どの子も自分の力で立ち上がって歩き出す「どの」の「パソコン・ゲーム」の生活も、意味があります。」を読んで驚きました。「一番良くない対応はゲーム機を取り上げたりしてしまうこと」と「頭では理解できるけど、我が子が同じようになつたら冷静に対応できないだろうなあ...」

●3月10日に本命の高校受験があります。受験が終わったら、友達とお泊まり会をしたり、スイーツの食べ放題に行つて限界まで食べたリ、京都に行つて着物を着たりしたいとワクワクしています。絶対合格するぞー!!!
 西成区 後理羅さん

●私は女二人男三人の五人兄弟です。父母も亡くなり、仲の良かった兄弟も集う事が少なくなりました。来月久しぶりの食事を、懐石料理も楽しみだけれど、皆の顔が見られるのが何よりも楽しみ。具合の悪い者も出てきているけど、とりあえず笑顔で会いたいね。
 大正区 M・Hさん

●前回の投稿で、同居の義父が診療所の先生の一言でやと杖を使うようになったと報告したのに、また使わなくなつて玄関の傘立てに放置されたまま。84歳でヨロヨロ、片目も見えず難聴も。どうしたら杖を使ってくれるのか、良い方法ありませんかね。本人は杖を使用したら負け、格好悪いと思つている様です!
 大正区 たぬきさん

●健康増進のために、毎朝5時台に15分のウォーキングをしています。
 港区 ヒロちゃんさん

●いつも楽しく読んでいます。息子はおかげさまで来月4歳になります! 小さい頃、初めて

●昨年、脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうちくしょう)が発症してその痛みが苦しかったです。年明けから入院して、体調を整え二日後に手術可否かの相談をし、痛みが少なかったので手術は延期して、三月にまた検診しようという事になりました。いつ痛みが出るか心配ですが、やりすごすしかないのでしょうか
 大正区 ユリッペンさん

●先日、娘、孫、ひい孫達が集まり、私の誕生日祝いをしてもらった。4月で小学校に入学するひい孫に初めて手紙をもらった。にぎやかで楽しく、嬉しい一日でした。いよいよ私も後期高齢者の仲間入りです。
 大正区 ちいママさん

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 ※6月号掲載予定
【6月4日(木)は「むし歯予防の日」、私のお口のお手入れ法】
 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

●「エリアとして向き合った2022年度」生協強化月間の企てと手ごたえのところで、西成エリアの動きが今までよりも活動的になってきて、職員さん達や、組合(地域)員もにぎわっているように思えます。どういふ思いを持っているのか聞いてみたい気がします。
 西成区 伊藤 紀子さん

●「どの子も自分の力で立ち上がって歩き出す」の「どの」の「パソコン・ゲーム」の生活も、意味があります。」を読んで驚きました。「一番良くない対応はゲーム機を取り上げたりしてしまうこと」と「頭では理解できるけど、我が子が同じようになつたら冷静に対応できないだろうなあ...」

●3月10日に本命の高校受験があります。受験が終わったら、友達とお泊まり会をしたり、スイーツの食べ放題に行つて限界まで食べたリ、京都に行つて着物を着たりしたいとワクワクしています。絶対合格するぞー!!!
 西成区 後理羅さん

●私は女二人男三人の五人兄弟です。父母も亡くなり、仲の良かった兄弟も集う事が少なくなりました。来月久しぶりの食事を、懐石料理も楽しみだけれど、皆の顔が見られるのが何よりも楽しみ。具合の悪い者も出てきているけど、とりあえず笑顔で会いたいね。
 大正区 M・Hさん

●前回の投稿で、同居の義父が診療所の先生の一言でやと杖を使うようになったと報告したのに、また使わなくなつて玄関の傘立てに放置されたまま。84歳でヨロヨロ、片目も見えず難聴も。どうしたら杖を使ってくれるのか、良い方法ありませんかね。本人は杖を使用したら負け、格好悪いと思つている様です!
 大正区 たぬきさん

●健康増進のために、毎朝5時台に15分のウォーキングをしています。
 港区 ヒロちゃんさん

●いつも楽しく読んでいます。息子はおかげさまで来月4歳になります! 小さい頃、初めて

●昨年、脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうちくしょう)が発症してその痛みが苦しかったです。年明けから入院して、体調を整え二日後に手術可否かの相談をし、痛みが少なかったので手術は延期して、三月にまた検診しようという事になりました。いつ痛みが出るか心配ですが、やりすごすしかないのでしょうか
 大正区 ユリッペンさん

●先日、娘、孫、ひい孫達が集まり、私の誕生日祝いをしてもらった。4月で小学校に入学するひい孫に初めて手紙をもらった。にぎやかで楽しく、嬉しい一日でした。いよいよ私も後期高齢者の仲間入りです。
 大正区 ちいママさん