

Vol. 136 発行責任者

〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31 TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505 現勢 • 組合員数25,239人 出資金額 751,722千円 平均出資金額(1人) 29,784円 支部数 30支部 2023.5.31現在

# 大阪きづがわ医療福祉生協 看護師集会開催



告され 師がこれまで行 大阪きづがわ医療福祉 その れました。 後、今年度

介があり、会場の全員から温 顔があふれ、エリア・事業所の垣根を越えて した。会場に大きな笑い声が響き、たくさん 集会の後半ではレクリ 入職 した新 I か ショ 人看護師の自己紹 61 拍手が送ら ンが行わ の笑 n

看護師集会が開かれました。集会の目的は きづがわ医療福祉生協の看護師が 23年6 医療生協という組織の理念 月3日、浪速晴 れば れにて大阪 堂に会



医療生協という組織の理念、そし

つ

てきた実践が

生協の

看護

集会では吉村洋子看護部長

報告する 吉村看護部長

を全員で確認することでした。

③今年度の目

看護師の目標の大阪きづがわ医療

福祉生協

### 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

・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

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

ました。この集会を通し

面で看護師同士が連携

し、問題を乗り越えてき

てさらなる連携の強化

これ

で

ナ禍や

員不足など、様

Q

な

帥同士の絆が深まったように思います

## 

今SNSでは、コンビニで売っているスイーツ を自分流にアレンジして食べるのが人気です。 一般的には、好きなスイーツを何種類か組み 合わせたり、トッピングを変えたりしながら「味 変する(味を変える)」ことを楽しんでいるよう。 そこでひらめいたのが「食品加工学」の知識を 用いた"アレンジ・バージョン"です。食品加工 学とは私たちの身の回りにある加工技術で、 例えば果物を砂糖などと煮詰めてジャムにす るのもその一つです。



市販の牛乳プリンやゼリーは、寒天やゼラチンなどの凝固剤を使用しているものがほとんど。これ らの凝固剤は、低温加熱で溶けてゾルという流動性を持つ液状になり、冷やすことでゲルという固形 状になるため、可逆性(元の状態に戻ること)のある物質と呼ばれています。つまり、温度差によって形を 変えることが出来るわけです。

まずは難しいことは抜きにして挑戦を! 科学の実験のようにお子様と一緒に作るのもお勧めです。



### 牛乳プリンで作る ラクちんパフェ

牛乳プリン1個	
(寒天やゼラチン使用のもの)	
冷凍いちご・・・・・・・ 適量	
コーンフレーク適量	
冷凍ブルーベリー、ミントの葉(あれば) … 適宜	
いちごポッキー(好みで)・・・・・・2本	
(作り方)	

vol.136 • • • • • • **8** 

- 牛乳プリンを鍋に入れ加熱して溶かす。冷 凍いちごを加え、つぶしながら混ぜる
- ●の粗熱がとれたら容器 (プリンが入っ ていた元の容器でも可) に移し替え、冷凍 庫で冷やし固める。容器から取り出した らスプーンなどで混ぜて少し溶かす
- ❸ 器にコーンフレークを敷き、その上に❷を 載せる。冷凍いちごやブルーベリー、ミン トの葉、ポッキーなどを飾る
- 右写真のように好みで、いちごのソース (冷凍いちご 3個を600Wの電子レンジで加熱してソース状にし たもの)をかけて食べてもよい

### 川越 光笑(たべごとライター・栄養士)

民医連情報誌「いつでも元気」 2023年5月号より一部抜粋/ いつでも元気(定価380円)月1回発行 =購買ご希望の方は組合員活動部まで

### UUUUUU 編集部 だより

おたよりコーナーに八幡屋公園の「ジャカ ランダ」並木が美しいと頂きました。

時期的に咲いていると思い、カメラ片手に ウォーキングを兼ねて、行ってまいりました。

歩いていると、行くまでの公園ではアジサイ

が美しい姿を見せてくれています。八幡屋公園に着くとピンク色 のネムノキがクジャクの羽根の様に咲いてる。

少し行くと、目指すジャカランダが紫の花を咲かせ、落花が紫 いろの絨毯でお出迎えしてくれているようです。

一応並木と看板にありますが、あんまり期待しない方がいい かも、でも紫の花の見事さは行ってみる価値は十分あります。



メトロ朝潮橋下車、5分 かな? 道しるべが駅から あります。

129 今月の いちまい

ジャカランダの見事な紫に 心が癒されます

### 第11回 理事会

理事会報告 日時 2023年5月20日[土]午後2時30分~午後5時

場所 大正晴ればれ(一部オンライン)

出席 理事 26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 5.監事会報告

(2) 2023年度 全国4課題目標

仲間増やし(全体1050名)②出資金(全体6千万円)③担い手づくり

(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 全日本民医連学術運動交流集会 大阪民医連 評議員会開催

医療福祉生協連 6/9通常総会 7/31~8/1すこしおフェスタ 大阪府生協連・関西地連

(4)新年度の組織活動

(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 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 役員選出の件 第4号議案 議案効力発行の件

①総代の選出について 定数250名

### 第11定例理事会 協議承認事項

第1号議案:4月度の事業収支結果 第2号議案:総代会開催の件 第3号議案:通常投資100万円以上の件

### 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 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……6月14日[水] 本部事務所 午後3時~ 理事会日程……6月17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)

**大正区移** 

新年度が始まり、早くも3か月が経ちました。健康 診断をまだ受けられていない方は、なるべく早めに受 けましょう。『特定健診』の受診券がご自宅に届いて いる方も多いと思います。「どこにいったかな?」と ならないように、早めに予定を決めましょう。

病気の治療には、なんと言っても「早期発見」が大 切です。



### 『特定健診』

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)。



### がん検診がセットに! お得な『組合員健診』

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 セットになって組合員価格で受けられる組 合員健診があります。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健診で対応できます。 どのような健診を受ければいいかお悩みの 方は一度ご相談ください。お得な『組合員 健診』をみんなで受けましょう!



品ぞろえの豊富さに笑顔があふれます

にかを考え、多くの事を学んできたい

を築くために私たちができることはな

とはいいがたい現状です。平和な世界

日本は必ずしも安全な環境下にある

と思いますので、ご支援のほどよろし

くお願いいたします。



移動販売車にたくさんの人が集まります

会やパルコープさんと話し合い、 域で移動販売を行っていました 地域の拡大等、 されたそうで、 この地域での移動販売が実現しま りました。その後、社会福祉協議 お話をうかがうと、やはり買い物 かと意見があり、町会長さんにも の地域でも移動販売をしてはどう りました。支部運営委員会で、こ 恩加島地域でも稼働することにな よる大正区の移動販売車。鶴町地 した。初回は50人以上の方が参加 への不安を持っていることが分か 以前紹介したパルコープさんに 今回さらに地域が拡大され北 活動が発展してい 今後はさらに販売

層深めていきたいと思っています。

今世界に目を向けるとロシアのウク

ごとが絶えません。

ライナ侵攻、

スーダンの紛争など争い

実感的に捉え平和教育の学びをより

じることで平和の大切さや命の尊さを

の体験談を傾聴し現場の空気を肌で感



# 西成区代表として 大阪きづがわ医療福祉生協

やってきまし

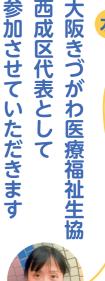
北恩加島地域にも

周子です。まつぼっくりに入職し、 世界大会に参加させて頂き、戦争経験者 きました。今回、8月開催の原水爆禁止 和学習で戦争と原水爆について学んで 会保障・平和・まちづくり委員会の平 社

















出路美登江さん

近場へは歩いていくようにしてい 中は、なるべく自転車は使わずに、 ら健康を意識したそうです。期間 期リハビリをしていて、その頃か 康チャレンジに参加したのは3~ キングを選択された出路さん。健 4年前から。以前に足を痛め一時 今回の健康チャレンジはウォー

> 張って下さい。 た。健康寿命を延ばしたいとおっ れた秘訣のように感じられまし (笑)」と出路さん。1人ではなく で、「健康オタクが多いんです レンジ以外にもハイキングやモ す。また築港支部では、健康チャ ことが続けられたコツだそうで しゃっていたのでこれからも頑 みんなで取り組むことも続けら ルック等への参加者も多いそう ました。目標を無理に高くしない



紙を誇らしげに持ってこられ

ています。今回の健康チャレ

ンジに参加された方に感想を

方が参加され、皆さん報告用

れました。今年もたくさんの

1日から5月31日まで実施さ

春の健康チャレンジが4月

# 西成エリア 聖天下支部 天下茶屋·

ジ期間が終わった後も健康づ

くりを継続しましょう!

所の小早川理学療法士の正し

また、たいしょう生協診療

い歩き方を参考に、チャレン

うかがいました。

加納清乃さん

歩、歩きました。 では毎日7千歩、2ヶ月で42万 グをしており、健康チャレンジ 屋さんとこだわりを持っていま す。運動もかかさずウォーキン お米はお米屋さん、お肉はお肉 菜の訪問販売、魚は魚屋さん、 敏感で食に関しては採れたて野 日頃から健康に関することに

に頑張ります。 次回のチャレンジも健康の為





# 大正エリア 三泉支部

加納 栄子さん

7千歩。 時々昭和山まで足を延 持ちが入りガンバリます。 わると済生会病院を通り家まで、 朝ラジオ体操へ泉尾公園、終 チャレンジが始まると毎日気

になります。日々チャレンジ中 は目的に向けて頑張りました。 買い物に出かけプラス3千歩

ばして1万歩になります。

# 正しい歩行

ホいしょう生協診療所 理学療法士

こと、運動負荷をかけられない人は距 われています。但し、人により膝など 含めた全身運動が促進されます。最近 に呼吸を意識することで、体幹、下肢 爪先で蹴りだすことによって、 の手を交互に振り、足は踵から接地し、 というのは、立位の状態で背筋を伸ば はよい姿勢で歩くことです。よい姿勢 転倒に気をつけるため歩幅を狭くする 痛みを軽減しようと代償的な動きや、 では1日8000歩が目安であるとい 下腿部の筋活動を促進します。歩行時 力が増し、この動作が臀部、 し視線は前方に向けます。歩行時左右 「正しい歩行」というのは、一般的に 時間を短縮するな 大腿部、 前方への



うことも重要です。

9

6

左の絵は右と7ヶ所の まちがいがあります

3



逃してしもた~ と思ったのに、予定より早く咲いてしまって見 今年は久しぶりに昭和山の桜を見に行こう

がんばってほしいです。 の全寮制の学校に入りました。希望に向かって と再度考えました。今年、孫がバレーで秋田県 ついて常に心構えをもっていなければいけない を読んで、またいつ起きるか分からない震災に ●『東日本大震災被災地視察研修』の記事など

η

# 増田 法子さ

んで食べていました。すごく甘かったそうです。 ◉初めて植えたイチゴに実がなり、孫達が喜

の青とブルーシー よ」。待ってましたと急いで八幡屋公園へ。空 ●孫からの電話で「おばあちゃん今日は花見だ トの青、 大勢の花見客、満開

> あれ」と願う一日でした。 一杯広げてバイバイと帰って行く孫・ヒ孫に「幸 たのしい時間も終わり、モミジのような手を精 の花の下で 「親子孫ヒ孫」 4世代でのお食事会。

X00

事など。交流の場としてど利

शक्ति

たのでしょうか。

「もっと運動して!」と言っているのですが、 になったぞ。 私の言うことは聞いてくれません。困ったこと 力が続かないようで、 が怖いのかと思っていたのですが、どうも集中 映画に、旦那が出かけなくなりました。コロナ してしまうそうです。 月に5~6本、多い時は10本以上も観ていた 体力が無いからだと思い 映画の最中にウトウトと

# ユリッペさ

自分と同じ境遇の人がいて、 なと感じさせてくれました。ありがとうござい とても良いものでした。おたよりコーナーには 意見がリアルでした。それを経てやっと開催さ ●コロナ禍で悪戦苦闘をしたスタッフの方々の マスクを外した利用者さんの笑顔の写真も 人じゃないんだ

私が読み方をまちがったり、意味がわからなか たのですが、途中から姉になりました。すると、 の私の気持ちです。 ●「もうむりやで」 !」これは、英検を始めた時 ドにその単語を書き始めた 最初は母が教えてくれてい

> 日々が過ぎ、英検の日がやってきました。私と のです。「ま、いいか」。そしてあっというまに ちがえたらゲー のです! そして、そのカードの端には「3つま しては全力を尽くしましたが、果たして合格し ム禁止ですよ」と書かれていた

# たぬきぽんこさ

やされる日々です。 かむけにも気付かない。子供の笑顔と成長にい 育休から復帰し、バタバタな毎日で、指のさ 頑張ります.

これが当たり前の生活だったんだなぁと思いま 5月に入ってコロナ禍の規制も少しずつ緩和 人の顔にも笑顔が戻って来ました。 行楽地にも人が多くなって来ました。

三~四日で出来上がり、香りが良くとってもお 手伝いをしていました。小高い山並の小さな集 炒って、揉み、天日干しする大変な作業でした。 落で、新芽を摘んでその日のうちに大きな釜で 母が生きていた頃、毎年故郷の愛媛に帰り、 h いしいお茶です。あの味は忘れる事が出来ませ \*夏も近づく八十 なつかしい思い出です。 八夜 茶摘みを思い出す。 お

# Ш 清江

●こんにちは。いつも楽しく読んでいます。

私

はいつも、健康に関する記事や、投書を楽しみ がえています】 3年ぶりに3世代、4世帯で旅行を楽しみまし 日くらいかけて楽しんでいます。新緑の季節を、 にしています。息子(6歳)は間違い探しを3 むずかしいです でも問題なしです。【まちがいさがしがいつも た。楽しい思い出ができたので、早い梅雨入り おとうさんといっしょにか

# 匠さ

# あなたの七夕のお願い5月号で募集したテーマ

も斜めになるし、つづけ文字のせいで、 い文字が書けますように」切なる願いです。 に楷書が正しく書けません。「もう一度、正し 学生の頃はきちんと書けてた文字。 今はいつ まとも

こうちゃ

緒に卓球の試合に出られますように。 ● 手術した足が早く回復し、また息子や娘と|

# 卓球家族の母さ

て困ってる。すぐに治りますように。 運動の楽しさに目覚めたのに、あちこち痛め

命を告知された。それならば退院して家族と過 た二十六歳になったばかりの孫が、主治医に余 ◉七夕様へのお願いは、二件。病気加療中だっ 楽しい思い出をと考え、訪問医と訪問看

の生活に戻れますよう、七夕様へのお願いです。 過してね。残された、娘夫婦は今も悲しみ、苦 り残した事や楽しい事を「ジィジィ」と二人で 話しかけてきそうな、穏やかな顔だった。少し なら、二人を会わせてあげて下さい。生きてや 先に帰寂した主人と、もう会えたかな? まだ 立ったが、最期の顔は今にも「ば~ちゃん」と しみから立ち直る事が出来ない。一日も早く元 護師にお願いした。退院して五日目で天国に旅

漫画で学ぼう by 防災チーム

巨大地震が起こた時、

週間以上の備蓄が

望ましいと

言われているよ

食小價本七食品でOK!

缶詰のカンちゃんで

此此能

4114

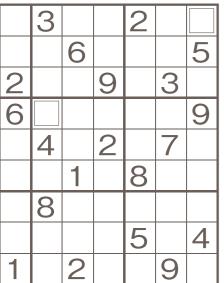
部で選ばせていただいています)おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集

入力してください。メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名をメールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を

# イス に同じ数字が

あたまの体操

・ヨコの同列内、太枠のブロック の数字



● 2023年5月号のナンバープレイスの答えは【1+2=3】でした









応募総数81名で 正解者79名でした。

5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

### 【メール 応募方法】

解答画像を添付の上、下記アドレスま

下記住所までお送りください。 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

郵便番号は正確は 〒556-0024 塩草2-2-31 大阪きづがわ生協「みらい」係 mirai1@osaka-kizugawa.coop



どしどしご応募 お待ちしていますん 7月末日〉必着



●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

●ケアマネジャー

●介護福祉士 ●ホームヘルパー



