

# 第12回 通常総代会開催!



2023年6月25日(日)、大阪市立こども文化センターホールにて大阪きづがわ医療福祉生協の第12回通常総代会が開催されました。248名の総代の方が出席されました。

まず初めに木村専務より総代会議案が提案され、2022年度の活動報告では、長引くコロナをはねのけるような多種多様な組合員活動が紹介されました。そして2023年度の重点課題として「担い手づくり」が挙げられ、そのために地域と組合員の困ったにむき合い、健康づくりで新たなつながりをつくるのが提案されました。特に『班会』活動の活発化、組合員の健診受診率の向上、他団体との協力が呼びかけられました。

討論では、西成・大正・港から計6名の方の発言があり、上記の重点課題の指針となるような活動が報告され大きな共感を呼びました(4-5面にて特集)。

最後に総代会議案は賛成多数で可決されました。新理事長も選出され、大阪きづがわ医療福祉生協の2023年度がスタートです!



議案提案する木村専務理事

**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) TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)
- ながほり通り診療所・西成民主診療所 TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

## ママ・ちょこ 89

### 貧血予防の食事

#### あさりとキャベツの にんにくバター蒸し



**(材料)**  
あさり(殻付き) …… 200g  
キャベツ …… 1/5玉(200g)  
にんにく …… 1/2片  
バター …… 10g  
酒 …… 大さじ3  
しょうゆ …… 小さじ1/2  
レモン …… 1/8カット  
イタリアンパセリ …… 好みで

**(作り方)**  
① 砂抜きしたあさりの殻同士を擦るように洗い、水気を切る。キャベツは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする  
② フライパンにバターを入れて温め、にんにくを加える。香りが立ったらあさりを入れ、軽く炒める。キャベツと酒を加え、ふたをして蒸す。あさりが開き、キャベツがしんなりしてきたら、ふたを取りしょうゆを回しかける  
③ 全体に味がなじんだら器に移し、レモン、好みでイタリアンパセリを盛り付ける

**【あさりの砂抜き】**  
あさりを入れたボウルに、あさりが浸る程度の塩水(約3%/水1カップに塩小さじ1の割合)を入れる。アルミ箔をかぶせて30分~1時間冷蔵庫に入れておく

■エネルギー119kcal、たんぱく質7.8g、脂質4.7g、塩分2.6g、鉄4.2mg

貧血は血液中の赤血球やヘモグロビン量が不足することで起きる症状で、最も多いのが「鉄欠乏性貧血」です。

ヘモグロビンは鉄とたんぱく質が結合してできています。鉄欠乏性貧血は、鉄分が不足することでヘモグロビンが正常に作られないために起こります。ヘモグロビンが不足すると赤血球が小さく、数も少なくなり体の隅々まで酸素が行き渡らなくなるため、疲れやすい、食欲がない、といった貧血症状が現れます。また月経や妊娠、過度のダイエットや偏食なども、鉄不足の貧血が起こりやすくなります。若い女性や成長期の子どもに多く見られるため、効率よく鉄分を摂取しましょう。

① 偏食や欠食を避け、規則正しく  
1日3食規則正しい食生活を心がけましょう。鉄分は一度にまとめて摂るのではなく毎食に分けて摂るように意識しましょう。

② 鉄分の多い食材を使う  
鉄分にはヘム鉄(魚やお肉)と非ヘム鉄(野菜や穀物)があり、ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて吸収率がよいのでお勧めです。

③ ビタミンCや酢で吸収率アップ  
非ヘム鉄はビタミンCによりヘム鉄に変換され吸収が促進されます。ビタミンCを多く含む食材と一緒に摂るのがお勧めです。また胃液にも同様の効果があり、酢や香辛料などで胃液の分泌を促進することも効果的です。

沖縄協同病院 松田優子/新里奈央/吉田真紀(管理栄養士)

### 編集部 だより

6月梅雨の時期を楽しもうと紫陽花でも有名な京都にある大原三千院へ行ってきました。  
大原バスターミナルから15分ほどかけて三千院へ。

建物の中はそれほど時間はかからないのですが、敷地が広く、お庭をみていくと時間を要しますが、紫陽花はもちろん、苔のお庭を見ているだけで癒されます。

三千院から勝林院、実光院へとのんびり見えて歩くのもおすすめです。

興味のある方は是非。  
西成民主診療所 事務 三河



130  
今月の  
いちまい

三千院の綺麗な紫陽花

### 理事会報告

第12回 理事会  
日時 2023年6月17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 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. 新型コロナウイルスの対応 2. 法人事業管理運営に関して  
3. 中期計画の策定

(2) 2023年度 全国4課題目標(全体としては、支部総会での目標設定と総代会議案)  
① 仲間増やし(前年度目標・実績)全体目標…1050、各エリア目標…350名  
② 出資金、全体で60,000千円、各エリア目標…20,000千円増資  
③ 支部・班づくり・班会開催 ④ 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 大阪民医連 12/10共同組織交流集会  
医療福祉生協連 6/9通常総会 7/31~8/1すしおフェスタ  
大阪府生協連・関西地連 6/22(木)通常総会  
7/19組織活動委員会 「生協間連携を考える~地域生協と医療生協」

(4) 2023年度の組織活動  
(5) 2023年度第12回通常総代会について  
総代会議事運営及び進行について

第12回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:5月度の事業活動報告  
第2号議案:総代会任務分担の件  
第3号議案:強化月間の設定および組合員交流集会(月間スタート集会)の件  
第4号議案:夏期一時金の件

各報告承認事項について

① 事業に関する報告 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 第13回理事会日程  
総代会前開催…6月25日[日] 午前11時~午後12時  
第1回理事会日程  
総代会後開催…6月25日[日] 午後4時~午後4時10分  
第2回理事会日程  
7月定例開催…7月15日[土] 午後2時半~午後5時



### 港エリア 戦争展

8月26日(土)にみなと生協診療所で「戦争展」を行います。広島の高校生が描いた『原爆の絵』の展示や、長崎原水禁大会参加者の報告等を予定しています。



(写真は去年の様子です)

※展示時間等詳細に関しては「みなと生協診療所」へお問い合わせください。

TEL 06-6571-5594  
06-6571-0606



西成  
エリア

### 2023年 9月9日 平和の鐘つき案内

西成エリアでは、今年も恒例の平和の鐘つきを正圓寺(聖天さん)で9月9日9時9分から行います。(もちろん憲法9条の9です)

**参加者は、西成区役所南口に8時30分に集合**して、正圓寺に向かいます。直接正圓寺に向かう方は、9時まで正圓寺境内に集まる様にしてください。少雨決行です。

午後からは、原水禁世界大会報告会を行なう予定です。

### 「組合員活動交流集会2023」を開催します!

今年も生協強化月間に向けて「組合員活動交流集会」を開催します。たくさんの組合員の方の参加をお待ちしています。集会に参加し強化月間で新しい仲間を迎えましょう!

日時 9月24日(日) ※午後からを予定

場所 大正区民ホール

### 就任挨拶

理事長 奥章



1984年に旧西成医療生協に入職し職員として35年間在籍し2012年大阪きづがわ医療福祉生協が発足時に専務理事として運営に携わってきました。今回、別所前理事長の後任として総代会を機に理事長に就任いたしました。よろしくお願いいたします。

コロナ禍を経て多くの方が「出かける・つながる」ことを制限して暮らしてきました。

その結果、医療福祉生協の「集い・語らい・楽しむ」班会が激減し、人と人とのつながりを大切にする生協の『生命線』が困難に陥っていました。今、新たに工夫を凝らした班会や行事が復活しはじめています。この10年余築き上げた『大阪きづがわ』の実践の成果を力に、もう一度組合員さんが自信をもって元気に地域で暮らし続けることを応援できる組織であり続けたいと考えています。

### 総代会特集

### 退任挨拶 副理事長 別所 義正



理事長を退任することになりました。

今年2月に75歳になり、肉体的にはまだ頑張れると思いますが、やはり頭の方の衰えを自覚するようになり、役職を交代させて頂きました。

法人合併、大正・港の新施設建設などを経験し、きづがわ医療福祉生活協同組合の節目を組合員さんと迎えたことは私の大きな記念になりました。

これからも、微力ですが運動に携わっていきます。よろしくお願いいたします。

### 『原水爆禁止世界大会』引継ぎ式.....

今年の原水爆禁止世界大会(長崎)の参加者へ、昨年同大会の参加者から大阪きづがわ医療福祉生協の旗の引継ぎ式が行われました。今年はG7サミット内での「広島ビジョン」において核抑止論が取り上げられ話題となりました。被爆者の希望をつなぐために、今回の大会は非常に重要な意味を持ちます。代表团には大会で大いに学習・奮闘されることを期待します。また各診療所では今も核兵器廃絶の署名活動を行っています。核兵器廃絶へ私たちも声をあげましょう!



### 「よろしくお願いします!」新入職員集合.....



新しく入職された職員紹介が行われました。介護職員、事務、看護師、医師と今年も多種多様な職員の方々が入職され、各エリアですでに活躍されています。緊張の面持ちで壇上に上がった新入職員からはこれからの抱負が語られ、会場からは期待を込めた温かな拍手が送られました。皆さんこれからよろしくお願いいたします!

# 各発言要旨

## 『ひだまりの会』 始めました！

港エリア 田中・夕風支部 高田 加恵子



きっかけは医療生協の通信教育でした。「住み慣れた地域で老いる」のに必要なのは、①身体面、②精神面、③社会について気軽に話し合える場、だと思ひんで「ひだまりの会」を作りました。会の中身を紹介します。

①身体面の働きかけとして、アイウベ体操や早口言葉、合唱、また脳の活性化に、指体操、お手玉遊び等を行っています。②精神面、③社会面への働きかけは「おしゃべり会」形式にしています。精神面への働きかけとしては認知症や生きがい、趣味について話し合い、又「ありがとう」を合言葉に。社会面は、終活についてや地域で暮らすためのお互いのつながり等を話し合います。参加者からは、「楽しく、笑えておしゃべりでき、来て良かった」と感想も。「ひだまりの会」が「社会的処方せん」のつながりの一助になればと思っています。

## 西成エリアとしての 医療生協活動

西成エリア 理事 稲葉 豊



西成エリアは22年度生協強化月間を正面から受け止め数値目標を立てて取り組みました。事業所利用者で未加入の方へ日曜訪問を行い、医療生協加入を訴えました。健康づくり健診は推進委員会を発足させ、組合員の方と直接対話で健診受診を勧めました。どちらも成果を上げ、やればできる、の確信を持ってました。エリアとして、教育学習委員会を立ち上げ、通信教育・定期研修・いのちの章典学習に取り組みました。これらの学習を力に23年度は、さらに医療生協運動を進め、医療福祉生協らしさを実感できる様な活動を行いたいと考えています。



「健康づくり健診」受診運動スタート集会の開催

## 地域課題を生協間の 連携で解決へ 大正移動販売車

大正エリア組合員活動部 石村 直志



大阪きづがわ医療福祉生協は大正区の「協議体」に参加しています。協議体では高齢者の買い物問題が取り上げられていました。そんななか鶴町では2店舗中1店のスーパーが閉店。何とかならないかと子ども食堂などで繋がりのあったおさかパルコープさんに相談をしたところ移動販売車派遣可能との返事。社会福祉協議会とも懇談し、地域の連合町会の会議におおさかパルコープさんが説明にうかがった際は大変喜ばれたそうです。私たちが機関紙に案内を折り込んで周知しました。現在、鶴町では毎週水曜日に8カ所移動販売を行っています。

鶴町在住、組合員の馬庭キサさん(96才)

お米など重いのも家の前まで(販売車)が来てくれるのでありがたい、お惣菜もおいしい、みなさんのところでもやってみてください！と力強く発言されました。



# 第12回 総代会

## モルック はじめました！

港エリア 築港支部 相賀 孝子



移動販売は要望もあって7月から北恩加島・北村・南恩加島地域でも行われることになりました。

きっかけは港エリアの文化・スポーツ委員会のモルック体験会。やってみると楽しくて楽しくて！時を忘れて熱中するほどに。モルックはフィンランドの伝統的なゲームで、モルック(木の棒)を投げてスキットル(ピン)を倒し、点数を競うボウリングのようなゲームです。大人から子どもまで、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

4月の支部総会でモルックの提案をしたところ、①築港地域の組合員や新しい人へもお誘いできそう②つながるきっかけを作れそう！となり、築港支部でモルック班会



## えがお昼食会

平尾支部 渡口 差知子



がスタートしました。築港地域の住吉公園で行っていて、自分たちが楽しみながらも、取り組みを知ってもらい、新しい方とのつながるチャンスをつくっています！

平尾支部も一人暮らしで、寂しくご飯を食べ、一日、だれとも話さないという人がおられるということ聞き、月1回でもみんなと一緒に「えがお」を食べるようになしたいね！という話が決まり、シャツター通りになっている、商店街の一角をお借りして、2017年2月、スタートを入れて19名の参加で、始まりました。幸い近くにお弁当屋さんもあり、300円の弁当を、12時に持ってきてもらえます。

食事前に誤嚥予防の口の体操「あいいうべ」体操をしてから、お弁当を食べ、少し落ち着いてから自己紹介や、ゲーム、歌、脳トレ、手遊び、早口言葉、最後は紙芝居をして終わります。一人暮らしの方は、この場所での会話を

## エリアからの 提起を受けとめて 支部としてやってみた いろいろ

天下茶屋・聖天下支部 支部長 伊藤 紀子



とても楽しみにしています。これからもずっと続けていけたらと願っております。

昨年の「生協強化月間」で掲げた4つの月間目標への挑戦。  
①「おおさかまるごと健康チャレンジ」各支部から40名以上のエントリー  
②「月間」中に「仲間増やし」の年間目標達成  
③「通信教育」は「いのちの章典」コーズでグループエントリー  
④「健康づくり健診」の受診者を「年間で30%増やす」

いろいろな初めての活動をしていく中で、別々のものと思っていたことが、実はつながっていることに気づいたりすることがありました。今年度も、また新しい発見があることを楽しみに、自立的な支部活動をめざして、いろいろな課題に挑戦していきたいと考えています。

