



原水爆禁止世界大会 in長崎 参加してきました

入職して23年、初めての原水爆禁止世界大会参加。昨年参加した1年目の職員が「今参加しないともう被爆者の声は聴けなくなる」と伝えてくれたことが背中を押してくれました。開会式では海外から16カ国43名と多くの方が参加し核廃絶へのメッセージが寄せられ、核のない平和な世界を、国を超えて多くの方が願っていることを実感しました。国連は圧倒的多数の国の賛成で核兵器禁止条約を採択したのに、それに署名をしない日本政府。なぜ世界で唯一の被爆国として先頭をきつて核廃絶運動をすすめていかないのか、忌々しく感じました。

2日目には原爆資料館、記念館を訪問し核兵器の恐ろしさを改めて感じました。被爆者の「みなさんが歩いてる土の下には、本当は生きていた、生きようと頑張ったのに、原爆によってそれができなかった人たちのお骨がたくさん眠っています。それを忘れないで下さい。」というメッセージ。そして分科会「夕暮れ碑巡り」では爆心地そばに当時の地層がガラス越しに見られる場所を訪れ、陶器・ガラス・瓦などの破片が積み重なっており、ここには原爆によって一瞬にして暮らしを破壊された方々の想いが残っていて先程の



メッセージと重なり非常に感慨深く想いました。

ロシアによるウクライナ侵攻を契機に、核抑止なくして平和は維持できないという考えが増え、また日本も軍拡へと突き進んでおります。いつまた世界大戦が起こるかもしれない状況となっています。私達は戦争の歴史から学び、人の命の大切さ、平和への想いを共有して行くことが大事。私は今回学ばせていただいた貴重な経験を忘れず、平和への想いのバトンを繋いでいきたいと思っております。



たいしょう生協診療所 北浦豊啓

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

民医連情報誌「いつでも元気」2023年9月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=ご購入ご希望の方は組合員活動部まで

ma² ママ・ちょこ 90

トマトと卵のスープ

(材料)

- 卵.....1個(50g)
- パン粉.....小さじ1/2(1g)
- トマトジュース.....1カップ
- ほうれん草(冷凍品を使ってもよい).....50g
- 塩.....少々
- コンソメスープの素(顆粒).....小さじ1/2
- 水.....1/2カップ

(作り方)

- ① ボウルに卵とパン粉を混ぜる
- ② 鍋にトマトジュース、塩、コンソメ、水を入れ、混ぜながら中火にかけ
- ③ ②にほうれん草を加え、①を回し入れる
- エネルギー64kcal、たんぱく質5.0g、脂質3.1g、塩分0.9g

きちんと朝食

毎朝食べている子どもの方が、食べていない子どもと比べて、学力調査の平均正答率や体力調査の合計点が高い傾向にあると言われています。脳のエネルギー源となるぶどう糖を取り込み、集中できる状況になるためだと考えられます。朝食摂取の有無は大人にも影響が。「朝食を食べない→飢餓時間の延長→体がエネルギーを溜め込みやすくなる」のループが作られ、太りやすい体質になると考えられます。また血糖値が低い状況も続き、次の食事の際に血糖値が大きく上昇することで、上下の幅が大きいほど、血管が傷つく可能性が高くなります。さらに一週間当たりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるという研究結果があります。朝食を毎日食べる人と比べて、食べない人の方が朝の血圧が上がりやすいため、脳出血を起こす危険が高くなるのではないかと考えられています。

生活習慣の改善も大切

朝起きたらまずは日光を浴び、「お腹すいたなあ。ご飯が楽しみ!」と思える生活リズムを作ることをお勧めします。いきなりフルコースの朝食は気が重いという方は、前日の残り物や牛乳1杯、バナナ1本でも構いません。何かを口にすることから、少しずつステップアップしていきましょう。

広島・福島生協病院 明神有紀(管理栄養士)

編集部 だよ

編集部だよりの50音順の担当が一巡しました。今回は、地元の西成のことでなく、「おさんぼ班会」で行った中之島図書館について書きます。

7月28日の熱い最中に班会で中之島図書館に行きました。なるべく地下道を通って行きました。「古典籍が伝える災害」展をやっていたからですが、国の重要文化財に指定されている中之島図書館にも入って見たかったからです。内部は重厚な雰囲気でした。展示も過去の大阪の水害や火事の挿絵などがあり、興味深かったです。中之島図書館は時々一般公開の展示を行っていますので、ホームページを見て行かれてみればいかがでしょうか?

西成エリア編集委員 稲葉 豊

中之島図書館

131 今月のいちまい

理事会報告

第2回 理事会

日時 2023年7月15日[土]午後2時30分～午後5時

場所 難波市民学習センター講堂(一部オンライン)

出席 理事 28名/28名 監事 1名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1) 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
 1. 全日本民医連
 - 「法人トップ管理者のための経営講座」-専務参加
 - 経営の厳しさ増加が予想される中での企画。
 2. 医療福祉生協連
 - 7/31-8/1すこしおフェスタ
 3. 大阪府生協連・関西地連
 - 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」
 - 大阪まるごと健康チャレンジ準備
- (2) 2023年度第12回通常総代会開催結果について
- (3) 2023年度の組織活動
 - 23年度の課題 仲間増やし 23年度は1050人の目標
 - 要求をかなえる取り組みのなかで新しい担い手を生み出すことを最重点課題とする
 - 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
 - 強化月間9/25～11/30
 - 9月24日(日)大正区民ホールにて組合員交流集会(月間スタート集会)を開催する。
- (4) 中長期計画の策定
- (5) 事業運営
 1. 新型コロナウイルス感染症への対応
 2. 法人事業管理運営に関して
 - 8/1付け人事異動発令発令、7/6 新入職員研修開催

第2回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:6月度の事業活動報告

第2号議案:役員報酬の件

第3号議案:一般社団法人大阪ファルマプランとの覚書の件

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3回理事会日程……8月19日[土] 午後2時半～午後5時

大阪きづがわ就任・着任医師紹介

この間、大阪きづがわ医療福祉生協に新たに就任された先生、また所長に就任された先生をご紹介します。
皆さん、よろしくお願いします!

みなと生協診療所 所長
なかた ゆきこ
中田 幸子先生

私は今まで10年以上、みなと生協診療所の水曜日午前の内科診察を担当してまいりましたが4月から所長を拝命し、月・水曜日の午前診と木曜日の午後診を担当しております。診療所の患者さんをご家族で受診や健診をされている方も多く、体調の良くない時に気軽に受診頂ければと思います。微力ではございますが、患者さんに寄り添う地域医療の温かさを保ちながら、私の専門である甲状腺診療を生かした医療が出来ればと思います。今後とも何卒よろしくお願い致します。

たいしょう生協歯科 所長
おおもり やすのり
大森 康徳先生



2023年8月1日よりたいしょう生協歯科所長に就任しました大森康徳と申します。診療所創設以来所、第一線を走ってこられた南端所長からの引き継ぎ、更には今年の5月に新型コロナウイルスが、五類感染症に移行はしましたがまだまだ収束しない状況の中、所長就任という重責を託された事に身が引き締まる思いです。

若いころは趣味のスキーと仕事を両立すべく宮城県の民医連の歯科、古川民主病院歯科で勤務していました。組合員さんとのつながりを大切にしながら、地域の皆様が安心して受診して頂けるようまた安全かつ最善の医療が行えるようスタッフの先頭に立ち絶えず努力してまいります。

今後とも変わらぬご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



本年度たいしょう生協歯科に入職いたしました歯科医師の戎秀実です。私は、患者様に信頼して通って頂ける地域のかかりつけ歯科医を目標としています。目標を実現する為に、患者様とのコミュニケーションを大切に、気軽に相談できる雰囲気作りを心掛け、良い信頼を築き、患者様が求めている最善の治療法を常に選択できるように日々新しい歯科医療技術の習得に努めています。その為には、診断結果や治療方針を患者様ご自身で状態を把握して頂けるように時間をかけて分かりやすく説明し、一人ひとりに合った治療を行います。地域住民の方々に寄り添った医療サービスを提供できるように他の歯科医師、歯科衛生士、歯科助手、受付などのスタッフと連携し、チーム一丸となってサポートさせて頂きたいと考えています。よろしくお願い申し上げます。

たいしょう生協歯科
えびす ひでみ
戎 秀実先生



原水爆禁止2023 長崎世界大会に参加しました



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合みなと生協診療所
訪問看護ステーションさくら通り
看護師 伊東美紀

これまでも戦争のない世界を願ってきた私でしたが、昨年のロシアのウクライナへの軍事侵攻を機に、NOWARスタンディングを始めましたが1年がたっても終わらず、平和の大切さを語り伝える一員になりたいと思いい、参加しました。

被爆者のお話は辛く心を痛め、年々被爆者が亡くなっていき、語る人が減っていくことのない不安を感じましたが、学生さんや若い団体の皆さんからの発言や、大学生の語り部さんのお話は、これからの未来に希望の灯をともしました。

海の中が急速に壊れている状況を教えていただきました。温暖化による気候危機(地球存続の危機)が強まっています。自然環境を壊す戦争、基地建設、大型開発は、行き過ぎた資本主義のもと加速されてきました。それらを止めるには、戦争、原発、火力発電、プラスチックなど、さまざまなものを速やかに排除していかなければなりません。気候危機が喫緊の課題だと考えています。
美しい環境で育つ植物、生物は、私たちの体をより安全にする事でしょう。

核兵器廃絶へ！ 語り継ぎ、訴え続けていきます



病児保育室まつぼっくり 保育士 中川周子

初めての原水爆禁止世界大会は私にとって、とても実りのある3日間でした。開会・閉会総会では各都道府県から平和を願う有志が集い、会が進行するにつれ自分の気持ちと熱気が高まっていくのを感じました。壇上には上られた皆さんが核兵器廃絶を訴えられており、被爆者田中さんの「核兵器は人間らしく生きることも死ぬことも許されない悪の兵器」という言葉には核兵器の恐怖を感じ、本心に核兵器を廃絶させなければと強く思いました。

韓国代表の方が「日本は戦争の被害者でもあり加害者で

もある。韓国人の被爆者もいる」と訴えられた時、自分は戦争を被害者としての立場からしか捉えていないことに気が付かされ、真実を知ることの大切さを学び、今後の平和学習の課題として学びを深めていきます。

ロシアの核兵器使用が懸念されている今、戦争に対して私たちは傍観者になってはいけません。自分一人では小さな小さな力ですが核兵器の恐ろしさを語り継ぎ、訴え続け、平和を守るための行動を続けていこうと思います。

この秋、健康づくりを進めましょう

医療福祉生協では皆さんの健康づくりを応援しています。

その一つが「健康チャレンジ」です。ぜひ皆さん挑戦してみてください。自分で、これだという健康づくり目標を設定し、チャレンジするものです。

今号ではいくつかのおすすめ健康づくりメニューを掲載しています。ご参考にどうぞ。

すこしお



全国の医療福祉生協でも力を入れているのが「すこしお」です。これは「すこしのおで健やか生活を」というものです。日本人は塩分を多くとりすぎに

なっています。

先日、全国の医療福祉生協組合員が集って「すこしお」の交流をしたのですが、無理なく減塩を進めるひと工夫や、若いころからの減塩の大切さ、高齢の方はバランスも考えて、すこしおは楽しく励ましあいながら進めることが継続のコツなど、いろんなことが出されています。た。「すこしおカルタ」なんてのもありますよ（実物は組合員活動部にお尋ねください）。あなたも、「すこしお」のひと工夫初めてみませんか。大正エリアで開催された、すこしお班会の様子をご紹介します。

ウォーキング



これからの季節、外出もしやすくなります。コロナの影響で家の中にいることが増えており、フレイルが気になります。屋外に出てのウォーキングは安全に取り組めます。お友達も誘い合って、歩きに出かけましょう。きっと素敵な発見もあるでしょう。

第4回すこしお班会

7月29日ゆいまーる弁当のない第5土曜日に、晴ればれ4階にて、第4回「すこしお班会」が栄養士の齋藤さんの指導のもと、パルコープの組合員さん3人参加で、スタッフ入れて19人と沢山の参加で開くことができました。

今回は、とうもろこしご飯、厚揚げとブロッコリーのさっぱり中華風和え、鶏むねのねぎだれがけ、酒粕入り味噌汁でした。どれも出汁がきいてとっても美味しかったです。

パルコープの方の参加は、今回初めてでしたが、これからも、お互いに交流していきたい感をひしひしと感じました。



ウォーキング

大正エリアでは20年近くウォーキングを、2009年4月からは、毎月企画をしています（7、8月熱中症予防でお休み）。

駅から駅まで歩きます。バスなどは本数が少なく時間的制約があるので利用はしません。

以前は、アップダウン、10km超えもありましたが、今は平坦なコース、歩数は1万歩超を歩いています。予約なしでJR大正駅に集まり、来られた方で10時に出発しています。交通費、入場料、お弁当、飲料などは自前です。

予定日です



大正	※
9月17日、10月15日、11月12日 コース未定	
港	
10月29日(日) 9:30出発 地下鉄弁天町駅集合 長居公園散策予定	

大阪まるごと健康チャレンジ 2023

- ▶ 申し込み締切……9月20日
- ▶ とりくみ期間……10月～11月
- ▶ 報告書提出締切……12月20日まで

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の目標は**2,000人**です



今年も大阪府下の医療福祉生協共催「秋の健康チャレンジ」が始まります。

「運動」「食」「脳」「私の健康法」など、項目チャレンジは自由に選べます。夏の暑さに鈍った身体を動かす機会にしてみませんか？ フレイル予防（栄養・身体活動・社会参加）にもおすすめです。

お一人からのチャレンジもよし、ご家族・ご友人と誘い合って、一緒に楽しくチャレンジもよし。保育園や小学校のお子さんにも楽しめるジュニアチャレンジ（30日間のとりくみ）もあります。

今年は、ウォーキングにチャレンジする方には連動企画として、きづがわ恒例模擬ウォーク「富士登山記録用紙」も用意しました。ご希望の方は、各エリアの組合員活動部まで。

多くの方と誘い合って、大阪まるごと健康チャレンジ登録目標突破を目指しましょう！

※お誘い行動でポスターやパンフレットが必要な場合はエリア組活まで



すこしおフェスタの様子

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

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の数字をつめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2023年7月号のナンバープレイズの答えは【7+5=12】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 まちがいは7



7月号の応募総数62名で正解者60名でした。

7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



どしどし応募
お待ちしております/
9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



- 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
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 調理員

●コロナで無観客試合だった卓球の試合が見に行けるようになり、9月の全国クラブ卓球選手権に広島まで息子達を応援してきます。

西成区 F・Kさん

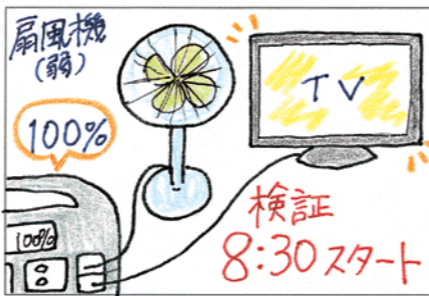
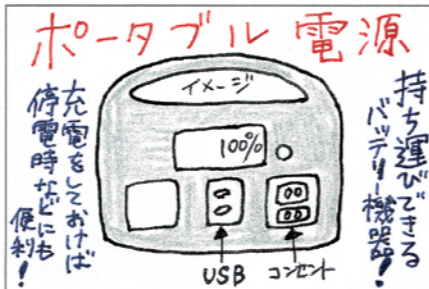
●コロナが落ち着いてできた事は同窓会です。久しぶりに同郷の同級生と会えて、飲んで歌ってお喋りして楽しかったです。昔は会おうと思えば普通に集まったのに、同窓会がまたできただけでも凄いことに感じました。

大正区 福浦 初美さん

※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。(編集部ではさせていただきます)

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ

9/1は防災の日でした
たいよう生協歯科で
ポータブル電源
何時間使えるか検証してみた!



15:39 ⇒ 0%
約7時間
扇風機(弱)とTVが
「普通に」使えました!
(たいよう生協歯科さん)

●モーニング班会再開を聞き、コロナ前の日常が安全に戻るのを願っています。

大正区 甲斐 啓子さん

●小学生です。昨日友達が岡山から帰って来ました。しばらく大阪にいたので、いっぱい遊べるようにします。楽しいことですね。

大正区 そろばん少年さん

●浪速晴ればれの食事班会に行きたいけど、遠いから、西北のモーニング班会に行きたい。ポッチャ班会を開きたいから、七月七日の午前にお試ししてみよう。

西成区 伊藤 紀子さん

●夏のキュウリが出まわる頃、家でからし漬けを作ります。キュウリ1kg(約10本)、水洗いし両はしを少し切り、半分にして水切りをしておきます。材料は塩40g、和がらし粉)40g、砂糖150gを混ぜ合わせジッパーに入れ水切

●昨年近所の方にアジサイをもらい、挿し木をしていたら見事に西洋アジサイが咲き、色の変化を楽しむ事ができました。今年はガクアジサイをもらい、挿したら小さい芽が出来ます。あと半月程で植え替えをしますが、うまくいきますように。薄青色が好きです。

大正区 こうちゃんさん

●午前5時過ぎに、健康のため地域をウォーキングしていると、多くの人がウォーキングしていたり、ジョギングしています。朝早くから

港区 藤田 紀江さん

●正しい歩行」を読んで1日の歩数を目安に行っていました。歩行時の呼吸、歩き方、等々参考になりました。

港区 大迫 綱男さん

●毎日早朝ウォーキングをしています。先日近寄って来られた女性の方に「姿勢がいいですね、後ろから見たら気持ちいいです」と言って頂きました。歳を重ねると腰や膝が痛くなり、姿勢も悪くなって来ます。これからは背筋をのばして、ウォーキングを頑張ろうと思います。

大正区 ちいママさん

●この度、妹が不整脈によるカテーテル手術を受ける事になりました。私の唯一の自慢だった元気な五人兄弟も、年を経て、一人、二人、三人と、不調者が出てきました。妹の手術の無事

港区 海平 たかひろさん

●私事ですが、港区に住んでいて思う事があります。新しいスーパーが出来たりと大変便利になった弁天町でしたが、通っていた皮膚科がなくなり困っています。他の皮膚科を探してみても1件しか見当たらず(こちらは漢方薬処方なので私には合わず...)、婦人科も女性の先生所がないし、眼科も少ない状態です。港区内に病院がもう少し充実してくれたらなと思います。

西区 吉田 優貴さん

●「変身コンビニスイーツ」真夏で暑い日が続くと思えばぞっとしますが、コンビニで買ったスイーツを、自分なりの好みにアレンジするのには大変参考になりました。

大正区 高田 昌さん

●7月号で募集したテーマ「コロナが明けてできたこと」
コロナが明けてやった事。旅行ですね。まだまだ「コロナも油断出来ませんが、感染防止対策をしつつ、楽しい事はやっていきたいなと思います。

港区 二姉妹の母さん

●仕事をマスク着用が義務付けられていますが、プライベートでは外せるのが嬉しいです。何と言っても息がしやすい! まだまだ着用している人が多いので、誰もが安心して外せるようになったらいいなと思います。

港区 上 三月さん

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 ※11月号掲載予定
【七五三の思い出】
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

りをしたキュウリも入れて一昨夜寝かせます。水が出て来たら一度混ぜてから酢大さじ2杯を入れ、よく混ぜてから冷蔵庫に入れて寝かせます。洗わずにそのまま頂きます。ピリっとしてとてもおいしいです。一度試してこの暑い日々を乗り越えましょう。

大正区 山口 清江さん

●最近6回目のコロナワクチン打ったのですが、次からはインフルエンザと同じような打ち方になるのか。またコロナも増えてきているので気になります。

港区 藤田 紀江さん

●暑い日が続いて、皆さん健康づくりに励んでいるのだなと感じました。

港区 ヒロちゃんさん

●毎日学校行っていたら、いつの間にか七夕終わってました。

西区 吉田 優貴さん

●暑さを避けて、皆さん健康づくりに励んでいるのだなと感じました。

港区 ヒロちゃんさん

●私事ですが、港区に住んでいて思う事があります。新しいスーパーが出来たりと大変便利になった弁天町でしたが、通っていた皮膚科がなくなり困っています。他の皮膚科を探してみても1件しか見当たらず(こちらは漢方薬処方なので私には合わず...)、婦人科も女性の先生所がないし、眼科も少ない状態です。港区内に病院がもう少し充実してくれたらなと思います。

西区 吉田 優貴さん

●7月号で募集したテーマ「コロナが明けてできたこと」
コロナが明けてやった事。旅行ですね。まだまだ「コロナも油断出来ませんが、感染防止対策をしつつ、楽しい事はやっていきたいなと思います。

港区 二姉妹の母さん