



医療福祉生協の

強化月間スタート!



各地で、一人ひとりの願いやニーズにこたえる医療福祉生協の取り組みが繰り広げられています。今回の「みらい」ではその一端をご紹介します。

秋は、生協の取り組みが活発になる季節です。「集まろう! 話そう! つながろう!」を合言葉に、もっともっと魅力的で、頼りになること、楽しい活動を作り出し、多くの方をお誘いしましょう。さらにさらに、その方々を生協組合員にもお誘いしちゃいましょう。きっとそれが、住みよいまち、居心地のいいまちへの一歩につながるはずです。



度遊びに来てみませんか?

「ひだまりの会」は、一人ひとりの願いやニーズにこたえる医療福祉生協の取り組みが繰り広げられています。今回の「みらい」ではその一端をご紹介します。秋は、生協の取り組みが活発になる季節です。「集まろう! 話そう! つながろう!」を合言葉に、もっともっと魅力的で、頼りになること、楽しい活動を作り出し、多くの方をお誘いしましょう。さらにさらに、その方々を生協組合員にもお誘いしちゃいましょう。きっとそれが、住みよいまち、居心地のいいまちへの一歩につながるはずです。

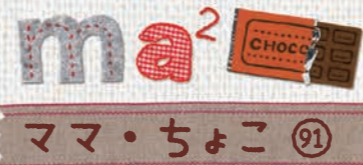
港エリアで開催されている班会「ひだまりの会」。きっかけは医療生協の通信教育で「高齢期のいきいき生活」を学習し、「住み慣れた地域で老いる」の何が必要かを考えたところからです。大事なポイントが、①身体面 ②精神面 ③社会面 それぞれの課題について誰かと気軽に話し合えること。そんな居場所があれば良いかと、班会がスタートしました。あいうべ体操や早口言葉、カラオケ、指体操、お手玉などをして体を動かし、テーマを決めて各自の思いを話す「おしゃべり会」を班会の中で行っています。

共感し合える居場所づくり ひだまりの会

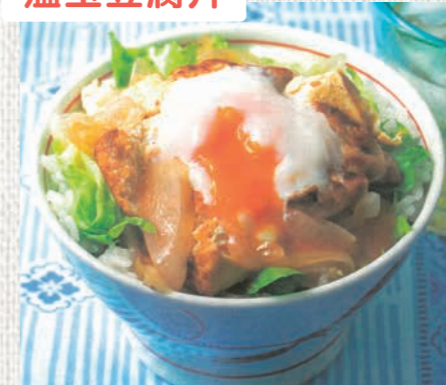


医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

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



温玉豆腐丼



(材料/1人分)
木綿豆腐.....1/2丁
玉ねぎ.....1/2個
レタス.....2枚
ご飯.....1杯
ごま油.....大さじ1
めんつゆ.....大さじ1
温泉卵.....1個
(作り方)
①玉ねぎはうす切りにしてごま油で炒める。しんなりしたら豆腐を入れて粗くずしながら炒め、めんつゆで味をつける
②ご飯を丼に入れ、レタスをちぎってのせる
③①をのせ、真ん中に温泉卵をポトンと落とす

タンパク質豊富な健康食品

豆腐の原材料である大豆はタンパク質が豊富で、「畑の肉」と呼ばれるほど。精進料理では肉を使えないので、がんもどきを使うことがあります。味が鳥の雁(がん)の肉に似ているので「がんもどき」と呼ぶそうですが、似ているだけでなくタンパク質もしっかりとれるのです。

豆腐は素材そのものがおいしいので、簡単に手軽に食べていただけたらと思います。そして、もしお近くに豆腐屋さんがあれば、ぜひそのお店の出来立てを食べてみてください。

油揚げの納豆はさみ焼き



(材料/1人分)
油揚げ.....1枚
納豆.....1パック
青ねぎ.....1本
しょうゆ.....大さじ2
(作り方)
①油揚げを半分に切り、中を開く
②①に納豆を詰めて口をつまようじで閉じ、フライパンで両面をこんがり焼く
③小口切りにした青ねぎを②の上にのせ、しょうゆをかける

納豆に付いているタレをかけてもおいしいです

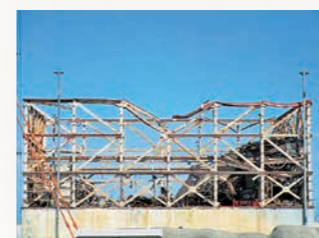
東京・小林久間吉豆腐店4代目店主 小林秀一

編集部 だより

9月4日福島第一原発の視察に行ってきました。当日は雨風が強い中、作業員さんが黙々と作業をされていました。東京電力の方の説明は反省もしているし、安全にも細心の注意を払っているとのことでしたが、「燃料デブリ」の取り出し方法はまだこれから開発する段階だそうで、不安に思いました(1号機は3月の様子です)。



木村 準司



132
今月の
いちまい

理事会報告

第3回 理事会
日時 2023年8月19日[土]午後2時30分~午後5時
場所 地域交流センター 大正晴ればれ
出席 理事 25名/28名 監事 2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 第3回評議員会開催する
→社会保障制度が厳しい事態に直面
2.大阪民医連 12/10共同組織交流集会
3.医療福祉生協連 7/31-8/1すこしおフェスタ きづがわから10人が参加
→参加者による報告書参照
4.大阪府生協連・関西地連 大阪まるごと健康チャレンジ準備
(2)2023年度の組織活動
2023年度の課題 仲間増やし 23年度は1050人の目標 地域での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。事業所職員も改めて自事業所の「生協」としての良さを生かしたと仕組みを進める。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。
(3)中長期計画の策定 持ち越しになっている中長期計画について、次年度総代会で確認できるようにする。
(4)原水禁世界大会代表派遣 長崎大会に参加者を迎え報告集会など開催する
第3回定例理事会 協議承認事項
第1号議案:7月度の事業活動報告
第2号議案:月間スタート集会の件
第3号議案:デイサービスセンターこつまの里「廃止届」の件
各報告承認事項について
①事業に関する報告 1.無料低額診療事業 2.その他 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 常務理事会日程...9月13日(水)会場:本部事務所 15時00分~17時30分 理事会日程...9月16日(土)会場:地域交流センター大正晴ればれ 14時30分~17時00分

涼しくなった今こそ

『健康診断』を受けましょう!!

今年の夏は連日の猛暑でなかなか外出できなかった人も多いのではないのでしょうか。コロナによる外出自粛の時も、健診が遅れ病気の早期発見につながらなかったケースが全国的に増えたと報道がありました。涼しくなってきた今だからこそ健康診断を受けましょう!



「特定健診」を受けましょう

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)。

どうすれば受けられる?費用は?

対象者には、大阪市の国民健康保険や多くの健保組合の場合「特定健診受診券」がご自宅に送られてきます(例:大阪市国民健康保険の場合40歳以上)。この券を実施している医療機関に持っていくことで健診を受けることができます。受診券は毎年4月ごろに発送されます。万が一、紛失した場合でも再発行は可能です。また費用は基本的には無料です。特定健診受診券の有効期限は基本的には年度末(3月31日まで)です。
※お持ちの保険証によっては受診券の発行を申請する必要があります。



特定健診を受けていれば安心?

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のものであり、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安心価格で受けられる組合員健診が多数あります。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なら同様に受けられる健診もあります。どのような健診を受ければいいのかお悩みの方は一度ご相談ください。健診を受けることが健康への第一歩です!



たいしょうこども食堂

9/3

(日)、地域交流センター晴ればれで開催された「たいしょうこども食堂」で、待ちに待った会食形式が再開されました!久しぶりで子どもたちがたくさん来てくれるのか...という不安もありましたが、11時開始前から徐々に集まり、25名の参加者と約15名のボランティアさんで盛り上がりました。この日のメニューは自分で握るおにぎり(具材5種類用意)、具だくさんみそ汁、ブロッコリーの和え物にデザートでした。子どもたちは「おにぎりを自分で握って楽しい!」「ブロッコリーおかわりしたい!」などの声が聞かれとても美味しそうに食べてくれ、調理ボランティアさんも嬉しそうでした。

今後は定期開催するための方法の検討、遊びコーナーを設ける、ママ達にも安心して来てもらえる居場所作りなど、今回の反省をいかして次回につなげていきます。次回開催はたいしょう協診療所のInstagram、Facebookページ等でお知らせします。お楽しみに!

Instagram

Facebook



第3回 西成エリアフードバンクに100名超の来場者

8月11日、こつまの里駐車場にて開催した医療福祉生協・西成エリアフードバンク実行委員会主催の第3回フードバンク(食料の無料配布)。開始前から受付は並ぶ人でいっぱい。用意した100セットの食料は、開始から20分でまたたくまになくなりました。

今回の食料は大阪市が「コロナ」感染で自宅療養中の方に届けていた食料配布を中止したことに伴い、その備蓄分を活用させていただいたものです。

アンケート(回収99名)では来場者は50代以下49名、60代以上の方が50名。雇用形態では正規が13名。組合員に加入されていない方は73名でした。

行政に求める要望については経済対策、子育て支援、食事の支援が高いのがうかがえました。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。

猛暑の中、フードバンクにご協力いただきました組合員さん、地域のみなさん、心からお礼申し上げます。

次回は

- 子育て世代応援企画として10月25日(水)午後5時~7時、こつまの里駐車場でキッズダイニングのテイクアウト(お持ち帰り)版を行います(メニューはカレーライス・大人300円・子どもは無料)
- 多世代応援企画として12月17日(日)午前10時~11時、こつまの里駐車場で第4回フードバンク(食料無料配布)を行います。

お米の提供のご協力、
よろしく願います。



どみなと戦争展

9月9日土曜日、港区で「みなと戦争展」が開催されました。広島の高校生が被爆者から直接お話をうかがって描いた「原爆の絵」や、港区区内での戦争当時の様子の資料が展示され来場者の関心を引いています。また今年の「原水爆禁止世界大会（長崎）」に参加された伊東看護師から大会参加の報告もおこなわれました。大会の中で「平和の危機と気候危機」という分科会に参加された伊東さん。二つの危機に共通していることは、ほっておけば人類全ての危機になるとい

うこと、そして「他人事」にしておいてはいけないというところ。大会ではたくさんの方々が参加されていたそうで、共に学び希望を感じたと報告されました。その後は映画「はだしのゲン」の上映会などもあり、盛りだくさんの内容でした。来場された方からは「戦争はいかなる理由でも起こしてはならない」「海中がどのように変化しているか、温暖化はやはりなんとかしなければ」「原爆の絵は心に刺されました」などの感想が寄せられました。来場者は60

人を超え、たくさんの方々と平和への想いを共有できました。



報告に聞き入るたくさんの人たち



自分たちの住む町で起こった惨禍に皆さん心を痛めていました



報告をする伊東看護師



原爆の絵に多くの方が足を止められていました

西成エリア 9月9日(土) 「平和の鐘つき」 今年も行いました

みらい8月号のご案内しました平和の鐘つきを正圓寺(聖大さん)で行いました。21名の方の参加で、9時9分9秒から鐘をつきました。今回は西成区だけでなく、阿



倍野区からも参加いただきました。11時から、こつ

まの里4階で、長崎で行われた原水爆禁止世界大会と分科会の報告を、参加された中川周子さん(病児保育室まつぼっくり職員)にさせていただきました。また、6月11日に東京で行われた、全国若者憲法集会の報告を伊藤憲太郎さん(ダイケア室職員)に

いただきました。16時には、毎月行っている憲法改悪反対の「9の日宣伝」を天下茶屋駅前で行い、平和の日の締めくくりとしました。



みんなで記念撮影



中川さんの報告



暑さに負けず宣伝を行いました

この度は長崎原水爆禁止世界大会への参加に際しまして、ただいなるご支援ご協力を賜り心よりお礼を申し上げます。皆様からお預かりした平和の願いが込められた折り鶴も、平和記念公園に奉納させていただきます。ありがとうございました。原水爆禁止世界大会に参加し、私は平和のバトンを引き継ぎました。次の世代にバトンを繋げるため私は語り、平和活動を続けていきます。

中川周子

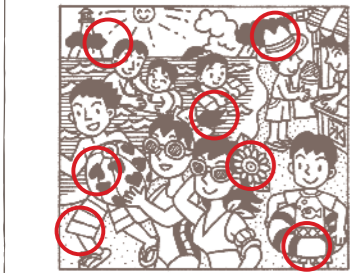
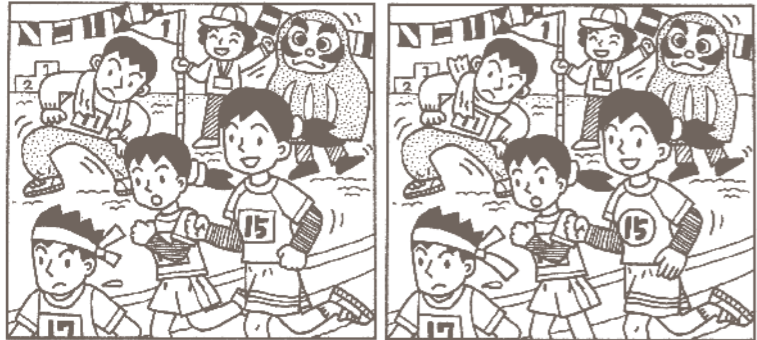
		7		6	2		
5		4	2			3	9
	6		3		8		7
2		3				5	
				1			4
4			6		9	1	
	5			7			2
9		3	8				6

あたまたの体操
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。

●2023年8月号のナンバープレースの答えは【4+5=9】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



8月号の応募総数66名で正解者60名でした。

8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、こ一報の上、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、ナンバープレース・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。

【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

どしどしご応募お待ちしています/ 10月末日 必着

職員募集

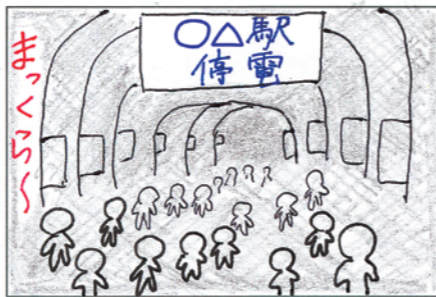
求人詳細は当生協ホームページにて <http://www.osaka-kizugawa.coop> 各事業所又は本部 (06-4394-8500) まで

- 理学療法士 ●ケアマネジャー ●介護スタッフ
- 作業療法士 ●介護福祉士 ●送迎スタッフ
- 保育士 ●ホームヘルパー ●調理員

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ



2021.10.7
首都圏震度5強
停電・電車ストップが相次いだ...



きました。地上から1000メートル近く登ると涼しくて快適でした。

●運動は苦手なのですが、体の為これからはウォーキングはしたいと思っています。

●はつきり言って運動オンチなので運動会もキライで見る方が好きでした。なので、秋は読書の秋です。そして食欲の秋。

西成区 金元 美根子さん
大正区 A.Kさん
大正区 こうちちゃんさん

※メールでおたよりを送っていた場合、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(編集部で選んでいます)

●今月も両方頑張りました。

●毎月のみらい制作お疲れ様です!

●今年も暑いねえ!毎年言っているけど今まで一番暑い!仕事上長袖でないとかあかんけど、そろそろ何とか良い手立てを考えてほしいわあ!!お願いします!

大正区 山田 昌章さん
西成区 村井 美貴さん

●20程前に応募した時は簡単でしたが徐々に応募して最後の一つがなかなかわからなかったです!

大正区 正岡 公子さん
大正区 片岡 きょう子さん

●『防災あれこれ』4コマでわかりやすく、(これいいなあ...)と思ってイラストと文字のレイアウトそして色のバランス...と。

●友だちに合うたびあついで。外に言葉はないものか?

●今回の問題はわかりやすかったです。もっともつかしい問題待ちっています。

●毎月楽しんでいきますありがとうございます。

●暑いので、犬の散歩も大変です。体にお気を付け下さい。

●なかなか8月は暑いので気を付け下さい。

●先月コロナにかかってしまったのですが、結局コロナの薬と言う薬はなく、熱でる↓解熱剤、咳が出る↓咳止め、鼻出る↓鼻の薬...と以前からある薬をもらっただけです。本当にコロナの薬は出るのでしょうか?この所コロナも増えてきているので心配です。

●台風が再接近している時にちょうどこの記事を見られたのでギリギリ用意が間に合い安心して過ごす事ができました。漫画でも分かりやすいイメージもしやすくて助かりました。ありがとうございます。

●「みらい」いつも楽しみにしております。おた

港区 富岡 あいさん
大正区 岡本 清美さん
西成区 宮上 春子さん
西成区 伊藤 伊佐子さん
西成区 宮上 元美さん
港区 藤田 紀江さん
浪速区 服田 祐希さん

よりコーナーの夏休みの思い出、楽しく読ませていただきました!あんなに長いと思っていた5歳の息子の夏休みもあと少しで終わりだと思ふとちょっぴり寂しい気持ちになります。休みの間 近場ですが大阪市立科学館や海遊館に行ったりして楽しんでくれたかなあと思っています。

●図書カード孫が楽しみにしています。孫がましがいをさがしました。防災あれこれ参考になります。

●この前団地の窓からきれいな夕やけを見ました。

●久しぶりの図書券又早く図書券の図柄が見たいものです。

●今年無料券がもらえたので人間ドックへ行きました。苦手なバリウム検査頑張りました!結果は良好で嬉しかったです。でも安心して調子に乗ってお菓子やご飯を食べ過ぎないように気をつけたいと思います。

●読書が楽しみの毎日です。

●防災あれこれ、知っていることでも、つい忘れてしまっています、実行しようと思

西成区 宮上 春子さん
西成区 伊藤 伊佐子さん
西成区 宮上 元美さん
港区 藤田 紀江さん
浪速区 服田 祐希さん
大正区 山城 幸子さん
西成区 宮上 春子さん
西成区 伊藤 伊佐子さん
西成区 宮上 元美さん
港区 藤田 紀江さん
浪速区 服田 祐希さん

●猛暑続きで体調を崩しそうな毎日ですが、食欲だけは旺盛なので元気に頑張っています。港エリアの文化スポーツ委員会のモルック体験会も参加したいし、昼食会での再会を楽しみにしている人達にもお会いしたい今日此の頃です。

●高校2年から軟式草野球チームに入り、その時もらったユニフォームは阪神タイガースの選手のお下がりのもので、背中に薄く「REINBACH 40」と背番号を貼っていた跡がありました。それが43年続いた草野球人生の始まりでした。プリーデン・ラインバックは阪神の助っ人コンピとしては過去NO.1と思っています。

●普段から全く運動をしていません。さすがに危機感を感じ、最近カーブスを始めました。お腹周りのお肉が少しは減ったらしいな。

●一番の楽しみはやま歩きでしたが、足が悪くなりロープウェイを頼りに葛城山へ行っ

大正区 為則 定夫さん
港区 三姉妹の母さん

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※12月号掲載予定
【今年の印象に残った思い出、ニュース】
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下さいます。

8月号で募集したテーマ
運動の秋!あなたがやっていたはまっていたスポーツ

西成区 井上 和歌さん