

すこしお検定制度 初級編

「すこしお検定制度初級編」に挑戦しました。クイズにテーブルごとで相談して答えを考えます。では、皆さんも、すこしお検定制度(初級編)に挑戦してみてください。答えは2面に載せていますけれどもまずは自分で考えてみてください。

1	「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」という意味である	○	×
2	私たちが摂取する塩分量の多くは調味料から摂っている	○	×
3	しょっぱいと感じない食品には塩分が含まれていない	○	×
4	塩の賞味期限は5年である	○	×
5	塩あめは熱中症予防に有効である	○	×
6	そばとうどんでは、そばに含まれる塩分の方が多い	○	×
7	白飯と食パンでは、白飯に含まれる塩分の方が多い	○	×
8	ウスターソースととんかつソースでは、ウスターソースに含まれる塩分の方が多い	○	×
9	和食と洋食では、洋食に含まれる塩分の方が多い	○	×
10	酢とラー油では、酢に含まれる塩分の方が多い	○	×

すこしおカルタ大会

「一食で〜、食塩2グラム、頑張ろ〜」



読み手の青野理事が読み上げると、各テーブルで、「あったー」、「わーっ」との歓声とともに絵札を取り合う様子が、繰り広げられました。減塩に関する句が読み上げられ、その頭の字の書かれた絵札を取り合います。白熱のゲームをしながら減塩の知識が自然に身につくという趣向です。

医療福祉生協では、「ステップアップ!すこしお」と銘打って減塩生活に取り組んでいます。塩分のとりすぎは高血圧の原因などになります。医療福祉生協では1日の塩分摂取量の目標を6gとしていますが、2020年の調査では平均で11.2gでした。そこで、2025年までにそれを2グラム減らすことを目指して、3つの柱の取り組みを進めています。

①減塩の重要性を理解しよう。

秋は医療福祉生協の魅力を広げるシーズンです。医療福祉生協の魅力を広げて、多くの方を組合員にお迎えする取り組み。健康づくりを広げる「大阪まるごと健康チャレンジ」の取り組み。これらを旺盛に実践します。

そのシーズンを前にした9月24日(日)、普段は各地域でそれぞれに過ごされている組合員が

大正区民ホールに一堂に会して、組合員交流会を開催しました。一部では各地の素敵な取り組み報告、2部は健康づくりのイチオシ「すこしお(すこしの塩ですこやかな生活)交流会」、3部ではテーブルごとの思いっきり大交流が行われました。

1面では「すこしお交流会」の様子をご紹介します。

医療福祉生協の魅力を思いっきり広げよう!

そんな熱気があふれました

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

教育相談おおさか 講演と無料相談会in港区

「今を生きる子ども若者の力を信じて」

ママ・ちょこ 92

日時 2023.12.10(日) 13:20~

場所 港近隣センター (地下鉄中央線朝潮橋駅下車 2-A出口から徒歩8分)

参加費 500円(資料代・学生300円) ※事前申し込み不要、当日受付にお越しください。 ※個別相談をご希望の場合は受付でお申し込みください。

主催:NPO法人 おおさか教育相談研究所
問い合わせ:06-6762-0232(火・金 午後2~6時)

昨年、「みらい8月号」から「登校拒否・不登校・社会的ひきこもり」について9回連載を担当いただいた「おおさか教育相談研究所」の取組です。

数年前、何かの記事をみて、東京神宮外苑の再開発で大量の木が切られるのに反対する電子署名をしました。オリンピックのあった国立競技場周辺です。この間、ユネスコの諮問組織が「樹木を保存する方策を検討すべき」と指摘。著名な方々も署名内容に賛同して大きな運動となっています。私は、その場所が東京に住む娘家族の憩いの場の一つであったことから即座に署名したのですが。実は大阪でも「身ならぬ木を切る改革」と揶揄され住民の知らぬ間に?街の木が伐採されていることが多々あります。市街地には公園や子どもたちが安心して遊び、誰もがゆっくりできるみどりのある場所がいくつも必要と思っています。

大阪きづがわ医療福祉生協 理事 奥章



133
今月のいちまい

理事会報告

第4回 理事会

日時 2023年9月16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 26名/28名 監事 2名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- 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:第3回評議員会開催(8/20)
 - 大阪民医連:理事会報告-PFAS
→有機フッ素化合物による健康被害が広がっているのではないかと。民医連で調査に取り組む
 - 医療福祉生協連:9/13-14トップセミナー
→下期の重点課題紹介。離職を防ぐ職場づくりやまちづくり等
 - 大阪府生協連・関西地連:9/3-4理事研修-福島第1原発視察
- 2023年度 全国4課題目標(①・②略)
 - 支部・班づくり・班会開催
支部運営委員会確立、「1支部1健康づくり・居場所づくり」を実践
 - 担い手づくり
問題意識:担い手の高齢化。中長期的発展を担っていく人とともに作り出していく
- 中長期計画の策定
次年度総代会で確認できるよう、まず、常務会から議論の進め方について提起する
- 事業運営
 - 新型コロナウイルスへの対応
5類移行後・再流行の状況下-9月以降のワクチン接種等の見通し
 - 人事・総務事項
人事異動
最低賃金引き上げに伴う賃金改定、インボイス10/1開始に対応準備
- 原水禁運動-世界大会報告集
報告集など開催 9/9西成及び港エリア、10/7大正エリア
- その他:子ども食堂の開催等

第4回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:8月度の事業活動報告
第2号議案:1件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
- 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・防災・原発・震災支援の取組

次回 第5回理事会日程
10月21日[土] 午後2時30分~午後5時 地域交流センター 大正晴ればれ

新型コロナワクチン

令和5年 秋開始接種について



(厚生労働省の資料より)

接種期間	9月20日～令和6年3月31日まで
接種費用	負担なし
接種対象者	初回接種を終了したすべての方 初回接種とは、5才以上は1・2回目接種を終わった方。6か月～4歳の方は、1～3回目接種の終わった方。初回接種がまだの方は、自治体(大阪市)に確認してください。
使用ワクチン	オミクロンXBB.1.5対応のワクチン 厚生労働省では、重症化リスクの高い高齢者にはXBB.1.5対応ワクチンの接種を推奨しています。若い方も接種できます(基本的には、自治体からワクチンの説明をよく読み、納得の上で接種しましょう)。

オミクロンXBB.1.5対応ワクチンの効果

マウスを使った非臨床試験において、オミクロン株XBB系統に対して中和抗体の誘導が認められた。

オミクロンXBB.1.5対応ワクチンの安全性

各年齢よりの副反応が報告されている。また頻度は不明だが、重大な副反応としてショックやアナフィラキシー、心筋炎、心膜炎が知られている。

上記の事を鑑み、以前新型コロナワクチンをうけて、体調悪化などがあり、今回受けるのに不安な場合は、主治医などの医療従事者とよく相談しましょう。

新型コロナワクチンのご予約&ご相談は、大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所でも行っていますのでご遠慮なくご相談ください。

詳しい情報は、ホームページの次のワードで検索できます。

みんな遊びに来てね



各エリア 健康まつりのご案内

港・西エリア

開催日時 // 11月12日(日) 13:00～16:30

場所 // 磯路会館 老人憩の家
(港区磯路3-3-20)
※みなと生協診療所すぐ隣

5年ぶりの開催となる港・西エリアの健康祭り。出店(ヨーヨー釣り、フリーマーケット、ドリンクコーナー)や中田所長による講演を行います。お気軽にご参加ください。

大正エリア 入場無料

健康まつり 記念講演

講師 // 鈴木 森夫さん
(認知症の人と家族の会 前代表理事)

開催日時 // 11月26日(日) 13:00～15:30

場所 // 大正コミュニティセンター3階

医療福祉生協の活動に魅力と確信が持てるものに。2030年ビジョン「誰もが健康で居心地よくらせるまちづくりへの挑戦」にむけ、現在の介護を取り巻く状況、専門家(ヘルパーなど)の関わり大切さ、平和の問題などあらためて考える機会にしましょう。



インフルエンザワクチン 予防接種

医療生協
ながほり通り診療所
所長 田窪翔子

今年8月中旬ごろから、幼児と小学生を中心にインフルエンザAの流行が続いており、既にかかった方は接種を迷われているかもしれません。また、基礎疾患のない方は自然治癒することも多いので、予防接種をする必要はあるのか、と疑問に思われることもあるでしょう。これからお話しすることを知っていたら、接種するかどうか判断するひとつの材料にして下されば幸いです。

まず、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて作られています。標的には、A型株・B型株のウイルスがそれぞれ2種類ずつ選ばれます。これは、A型もB型も複数株が同時期に流行することがあるからです(ですから、既に今年インフルエンザにかかった方も、同じA型株の異なるウイルスやB型株ウイルスを予防する

なるウイルスやB型株ウイルスを予防するために、今から接種することは意義のあることです)。

次に、インフルエンザワクチンの効果は、年齢、今までにかかったかどうか、流行しているウイルスの型、ワクチンの型と流行の型が同じかどうかなどに影響されます。ワクチンの効果はB型に比べてA型の方が高いことが知られ、感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザの発症を予防したり、発症した後の重症化を予防する効果があります。これまでのシーズン毎に行われている検討では、特にインフルエンザAに対する入院予防効果が確認されています(ご自身やご家族に基礎疾患があったり、乳幼児や学童と接触があったりする方には、積極的な接種を推奨しています)。

インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、必要な回数の接種が終わってから2週間程度と考えられています。そのため、毎年流行のはじまる前の10月下旬から11月ごろにワクチン接種を開始するのが望ましいです(インフルエンザの流行は、12月ごろからはじまり、1月末から2月上旬にかけてピークとなることが多いです)。また、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンについては、同時接種を含めて接種間隔の制限はありません。副反応が心配、2週間以内に他のワクチンの接種予定があるなどについては各診療所へご相談下さい。



答え すこしお検定 1:○ 2:○ 3:× 4:× 5:○ 6:× 7:× 8:○ 9:× 10:○
【初級編】 中級編、上級編もあります。初級編の答えの解説、中級編、上級編の問題などは組合員活動担当職員まで。

組合員交流集会

新しい運営委員さんを迎え 支部が活性化！

南津守支部(西成区)

南津守支部では今年度、新しい運営委員Bさんを迎えました。その運営委員さんが役員を務める市営住宅の集会所で6月24日、モーニング班会を開催、参加は20名余り。「コロナ」前に個人宅で開催していたモーニング班会より参加者は倍増。市営住宅の掲示板に案内ビラを貼りだし、お住まいの方々にも案内し、当日は初参加の方々の姿も。班会は第4土曜に定例開催となり今ではモーニングを準備してくださる担い手さんも増えました。

Bさんは支部運営委員会で「市営住宅を全戸訪問して、加入の声かけや健診受診を増やそう」と提案。今までは機関紙配布以外に組合員さん宅を訪問することがなかったですが、8月から熱中症訪問、誕生日訪問を行っています。



9月は「生協強化月間」スタート前にBさんと職員が未加入者名簿で訪問を行い3名の新たな加入者も迎えました。

尾上末美支部長は新たな運営委員さんが加われば、「支部に変化が生まれて訪問回数が増やすことができる」「住民とのつながりが広がる」「支部が活性化する！」今年度は、10名の組合員増やしの目標をクリアしたい！と語りました。

班会增加やし、担い手増加やし、 仲間増やしに勢いづく

中支部(西成区)

中支部では今年度、新たに機関紙配布協力者が7人増えています。1人で40部超の機関紙を配布している運営委員さんの負担を軽減しようと支部では運営委員さん、理事、組活職員とペアを組み、組合員さんに6月、7月と協力の呼びかけ訪問をし、快く協力の返事をいただきました。

6月から新たにポッチャ班会を立ち上げました。立ち上げまでに大正エリアのポッチャ班会を見学し山下東支部長がルールなど学び、開催となりました。目標球に各自の持つポ-



ルを近づけるために頭と手を使い、当たりはずれもあり、参加者の歓声が会場にいっぱい響きました。他の班会を含め案内を掲載した「中支部ニュース」を機関紙に折り込んでいることもあり、新たな参加者も生まれています。

支部の今年度の仲間増やし目標は15名です。事業所を利用されている方々178名(担当地域の一部ですが)の方々を対象に9月から、加入の呼びかけ訪問を行っています。訪問の日程づくりも苦勞しますが、運営委員さん、理事、職員がペアを組み、9月23日までに訪問68件、対話32件、新たな加入は4名です。4月からの加入者と合わせて9名になりました。目標達成に頑張ります。

中支部は9月24日の組合員交流集会後も継続した活動を行い10月8日時点で15名の仲間増やし目標を達成しました！

いちごカフェ始めました

医療生協ながほり通り診療所(西区)

岡澤憲幸

ながほり通り診療所で行われている「いちごカフェ」。毎をこよなく愛する「推し活」、ではなく一期一会の気持ちを込めて診療所所長の田窪先生に名前を付けてもらいました。きっかけはコロナ禍で集まることを制限された中、地域との関わりを広げたいという職員の思いが徐々に形になり、「いちごカフェ」が始まりました。カフェでは主に認知症予防を意識した取り組みを行っています。といってもそんなに堅いことではなく、簡単な体操や、雑談、知的活動(クイズ、トランプ、工作、塗り絵等々)をゆったりとしたペースで行っています。難しいことはしていません。あくまで「つながり」のきっかけづくり、みんなで作ったら面白いかもというところがポイントです。現在第2・4火曜日のお昼2時から診療所で開催しています(予約不要・参加費100円)。どなたでもお気軽に参加してみてください。



うたごえランチ班会は みんなの居場所

小林支部(大正区)

うたごえランチ班会は毎月第4月曜に大正晴ればれで行っています。生のアコーディオン演奏でみなさん楽しく歌っています。参加者にはひとり暮らしの組合員さんも多く、毎日ひとりで食事をして1日中誰とも話さない日もあると…。

支部で相談して少しでも高齢組合員さんの孤食を減らすべく、うたごえ喫茶を少しアレンジして「うたごえランチ」にしてみました。するとこれまで医療福祉生協の班会に参加したことのない方の顔も見られ、参加者がまた次の参加者を誘ってこられるなど、班会参加者は増えに増え、40人以上の方が集まるようになりました。

途中の休憩時間、みなさん楽しそうにおしゃべりしながらお弁当を食べておられます。「ああ、ランチにしてよかったな」と私たちもうれしかったです。

コロナ禍を経て班会も復活し、楽しみにしていた方も少しずつ班会に戻ってきました。これからも参加者にとって月1回でも楽しく過ごせる班会にしていきたいと思えます。



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

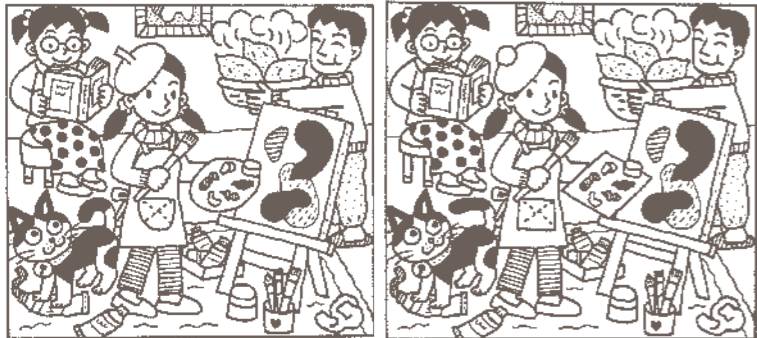
あたまたの体操
ナンバープレース

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の数字をうめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2023年9月号のナンバープレースの答えは【2+5=7】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**



9月号の
こたえ 応募総数62名で
正解者61名でした。

9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



どしどし応募
お待ちしています/
11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
- 事務員
- 看護師(訪問)

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※1月号掲載予定

【今年の抱負】

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

も24度と、少し肌寒かったりで大阪の暑さから想像もつかない様な日々を過ごしました。
大正区 GANAさん

●秋ですね♡といってもまだまだ暑いですが、今年も資格試験に挑戦します。〇〇度目の今度こそは!
大正区 ノアノアさん

●すこしおカルタ、ほしいな。もしも手に入ったら、来年のお正月につかって楽しもうかな...と思う。
西成区 伊藤 紀子さん

●まちがい7ヶ所の最後の1ヶ所がなかなか見つからず何度もさがしやると見つけた時少しむつかしかったのかな。年のせいなのか?
大正区 三島 清子さん

●コロナがおちついて今年はお祭りも盆踊りもイベントも復活!!嬉しいです。でも桜通りの桜が切れ日影も少なくなり、そちらは淋しいです。次植えられる木もどうぞ桜で!!桜通りも復活してほしいです!
港区 藤田 紀江さん

●秋が待ちどおしいですが、今年もすぐ冬になるんでしょうね。
大正区 A・Kさん

●我が家では9月は非常食や非常物資の見直しをしています。
港区 大迫 綱男さん

●最近ポータブル電源をかうと思っていたので、「漫画で学ぼう防災のあれこれ」がとても参考になりました。容量がどれくら

いのもので7時間持ったのが気になったので、それも併せて書いておいていただけるともっとよかったです!思いがけず!防災グッズを用意しないといけないなと考えるきっかけにもなりました。
港区 森井 琴理さん

●「漫画で学ぼう」四コマがわかりやすく絵もとても上手い!!次の防災シリーズも楽しみにしています!
阿倍野区 ようさん

●家族の毎月の楽しみになっております。ナンバープレースや間違い探しも久しぶりにやるとすごく楽しいです!また来月も楽しみにしています!
西区 小野 千尋さん

●いつも楽しく拝見させていただいています。9月の間違い探しに応募させていただきました。当たりますように!ただ低い位置にある本を両手で取ろうと前かがみになった時に腰にピキッと痛みが。人生で初めてぎっくり腰になりました。まさかこんな事で...?という気持ちです。家族の助けもあり家事を全て放棄し2日安静にしたのが良かったのでしょうか、割とすぐ回復しましたが再発しないよう気をつけてます。皆さんも気を付けてください。
西区 西向 祐子さん

●もうじき彼岸が来るといのに、まだまだ暑い日が続いていますね。熱中症に気を付けて生活しましょう!
港区 廣田 晴行さん

●8月10日で88才になりました。今は少し足が悪いので治りましたら色々な催しに参加したいと思います。
大正区 岩本 嘉一郎さん

●8月末に伊豆の弟の見舞いに行き、帰りは箱根の山越えて来たら雷と霧でも見えず雲の中を走っているようでした。前に走っている車などのブレーキランプも見えずどの車も先を譲るばかりでした。小田原に着いたらまだ明るく猛暑でした。
港区 E・Hさん

●この前娘と京都に行ってきました。外国人の人が多いのでびっくりしました。コロナ前の日常に戻ってきている。よかった。
港区 打越 節子さん

9月号で募集したテーマ
七五三の思い出

●七五三の時ちょっと無理してお値段の高い着物を買い、美容院で着付けしてもらいましたが...年齢と同じ3才わずか3秒で「もう脱ぎたい」「足が痛い」から、「だっ」とぐずりはじめたので、だっこしたその時!!ギリギリ腰になり、完治まで1ヶ月以上かかりました。もう無理は出来ない年齢になった事を実感した苦い思い出が七五三の思い出です。
港区 山口 義孝さん

●あれは末っ子が3歳の頃...。七五三の写真撮影で、「ドレスは着るけど着物は着ない!」

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ

小銭を用意しよう!

