

10・19 【いのちまもる】総行動に参加して

10.19、東京・日比谷野外音楽堂で行われた【いのちまもる総行動】集会、パレードに参加して来ました(医療団体、労働組合でつくる実行委員会主催)。集会では保育士、介護福祉士、看護師、医師の方々が、現状と国に対して医療・介護・福祉の予算増額を求める訴えをスピーチされました。



初めて現地で参加し、各代表の方の切実な現場の状況に胸が苦しくなりました。何十年と働いても、低い賃金のパート保育士さん。人手不足で利用者さんに負担をかけてしまったと悔いる看護師さん。コロナ禍を乗り越えたのに、マイナンバーカード制度により、閉院に追い込まれる医師の

皆さん。軍事費の倍増、医療福祉分野を軽視した制度は、こうした方々の「目の前の困っている人達を助けたい!」という思いを支えられ何とか踏ん張っている状況につけこんだ国の政策・方針であり、人が人らしく生きることを拒む姿勢に憤りを感じています。パレードで、シュプレヒコールに応じてくださる方も居て、行動することで、つながっていく、広がっていくことを実感しました。

去る10/19に「いのちまもる10.19総行動」に参加しました。東京の日比谷野外音楽堂に2400人以上が集結しました。賛同する国会議員の方も応援に駆けつけてくれました。「介護士、看護師、保育士を増やせ!」「健康保険証をなくすな!」「患者、利用者負担を減らせ!」「社会保障を増やせ!」「いのちをまもれ!」と銀座の街をシュプレヒコールして練り歩きました。



港エリア グループホームしおかぜ
杉山 悦代

会場に着くと『保険証なくすな!』『診療報酬・介護報酬の大幅引き上げを!』と大きく書かれた大きなうちわをいただき、それを持って集会の最後、銀座をパレードしました。医療・介護現場で働く方のお話で、『往診患者様のマイナンバーカードでの保険証確認はどのようにするのか』『動き手不足で患者様・利用者様にも気をつけてしまっている』といった色々な事例を聞き、このままじゃいけない、今回の活動の大切さを学びました。



大正エリア たいしょう生協歯科
川口 南々帆



※民医連情報誌いつでも元気2023年11月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1階発行=ご購入ご希望の方は組合員活動部まで

ma² CHOCO
ママ・ちょこ 93

脳卒中を防ぐには

皆さんは脳卒中という言葉の意味をご存じですか?「脳が卒然(にわか)に中(あた)る」、つまり突然起こる脳の病気を意味します。正式には脳血管障害と呼ばれます。代表的なものに、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血等があります。

危険因子として高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙・多量飲酒・運動不足があります。予防のために生活習慣を改善しましょう。

特に、一度脳梗塞を起こした方は再発しやすいので、医師や薬剤師、栄養士の指導のもと治療と規則正しい生活に努めることが大切です。また、血圧のコントロールも重要です。

今回はその脳卒中予防にお勧めのレシピを紹介します。ぜひ試してみてください。

ラタトゥイユ

※フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理

(材料)	(作り方)
ブロッコリー 1/4株(100g)	① ブロッコリーは一房ずつに分けて大きいものは一口大に切り、少し硬めにゆでる
なす 1/2本(50g)	② なす、エリンギは約1cm幅の半月切り、パプリカはヘタと種を取り除いて乱切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする
エリンギ 1本(80g)	③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。玉ねぎを加えて中火にし、半透明になるまで炒める。パプリカ、なす、エリンギを加え、具材が少ししんなりしたらトマト缶とローリエを加える。沸騰したらコンソメを入れて混ぜ、弱火で煮込む
パプリカ(黄又は赤) 1/2個(75g)	④ 好みの濃さに煮詰めたら塩、こしょうで味を整える。最後にブロッコリーを加えて混ぜたら器に盛り付ける
玉ねぎ 1/4個(40g)	
にんにく 1/2片(5g)	
カットトマト缶 1/2缶(200g)	
ローリエ(小) 1枚	
オリーブオイル 適量	
固形コンソメ 1/2個	
塩、こしょう 適量	

■ エネルギー102kcal、たんぱく質5.3g、脂質3.8g、塩分1.0g

編集部 だより

阪神タイガースが38年ぶりに日本一に輝きました。「アレ」を合言葉に破竹の勢いでセリーグを勝ち進んだタイガースは、日本シリーズ最終第7戦までもつれこみながらも見事に勝ち抜き、日本一になりました。選手の皆さん、そしてファンの皆さん本当におめでとうございます。

そして私も昔は阪神ファンだったのですが、最近は観戦の機会が増えたのもつばらオリックスバファローズファンに。パリーグ優勝を決めた日も観戦させてもらいました。日本シリーズでは惜しくも敗れましたが、今年はたくさん楽しい思い出をバファローズに作ってもらいました。たくさんある応援歌も日々勉強しています。球場で飲むビールもやはり格別です(笑)。皆さんも是非一度、球場に足を運んでみてください。

ながほり通り診療所 事務 田路 耕平



珍しい席で観戦!素晴らしい眺め!!
でもこの日は負けました(笑)

134
今月の
いちまい

理事会報告

第5回 理事会

日時 2023年10月21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
 - 全日本民医連学術運動交流集会
 - 法人として鶴町の移動販売車の事例を発表した
 - 大阪民医連
 - 有機フッ素化合物による健康被害について調査に取り組む法人内での討議をすすめる
 - 医療福祉生協連
 - 組合員参加の在り方提言(案)を発表した。今後法人内で検討を進める
 - 大阪府生協連・関西地連
 - 大阪まるごと健康チャレンジ数
 - 大阪全体で11000人、きづがわで1400人超
- 2023年度 全国4課題目標(①・②・③略)
 - 担い手づくり
 - 問題意識:担い手の高齢化、40歳代から60歳までの生協活動参加者づくり
- 2023年度の組織活動
 - ・9/24大阪きづがわ医療福祉生活協同組合・組合員交流集会(月間スタート集会)開催した
- 事業運営
 - 1.新型コロナ・ワクチンへの対応、インフルエンザの流行
 - 2.人事・総務事項
 - 人事異動他
- その他

第5回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:9月度の事業活動報告
第2号議案:職員の賃金表の改定の件

各報告承認事項について

- ①事業に関する報告(無料低額診療の適用他)
- 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・防災・原発・震災支援の取組

次回 第6回理事会日程
11月18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



原子炉建屋の近くまで行きました

震災支援、再開!!

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合では「東日本大震災」の発生直後から支援を行ってきました。また毎年職員・組合員さんも同行して派遣し、仮設住宅の方への健康チェックや地域の医療生協・地域住民の方々との交流を重ね、学習も深めてきました。しかし、2020年からのコロナ禍により、毎年行っていた東

北への現地視察ができないう状況が続いていましたが、10月末に4年ぶりに現地へ職員を派遣することが出来ました。今回は職員4名、組合員1名の計5名で東北へ向かいました。職員の中には震災当時まだ学生だった方もいます。震災から10年以上が経過し、現地が今どのような状況なのか、また参加された方々が何を感し、何を学んだのか、機関紙『みらい』2024年1月号で改めて紹介させていただきます。記事を読まれた方はぜひ感想をお寄せください。

写真は9月4日に福島第一原発を訪れたときの様子です。雨の中廃炉作業が進められていながら周辺に比べればかなり高くなっていました。燃料デブリの取り出しはまだまだなされず、見通しもついていないようでした。ALPS処理をした水も示されましたが、本当に安全なのかとても気になりました。

写真は9月4日に福島第一原発を訪れたときの様子です。雨の中廃炉作業が進められていながら周辺に比べればかなり高くなっていました。燃料デブリの取り出しはまだまだなされず、見通しもついていないようでした。ALPS処理をした水も示されましたが、本当に安全なのかとても気になりました。



ALPS処理をして海水で希釈する前の水です



放射線量



東電の方から福島第一原発の現状をお聞きました

健康保険証 なくさないで!!

署名にご協力をお願いします!

政府は、2024年秋に健康保険証廃止の方針を打ち出しています。廃止となれば、マイナンバーカードを持たない人が公的保険診療から遠ざけられる可能性があり、国民皆保険制度の下で守られている国民のいのちと健康が脅かされる危険性があります。

健康保険証廃止は、事実上のマイナンバーカード取得強制につながります。個人情報漏えいの不安から反対の声も多く上がっています。また、誤登録や、「資格無効」と表示される等、マイナンバーカードでの受診による

トラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。法律上は、マイナンバーカードの取得はあくまでも任意で、国民への強制はおこなわれるべきではありません。

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合ではマイナンバーカードとの一本化ではなく、現行の健康保険証を残すための署名活動に取り組んでいます。

各診療所に署名用紙を設置しています。ぜひ、ご協力をお願いします。



港エリアで署名行動

港エリアでは職員と組合員さんで署名行動を行いました。雨のため短時間での行動でしたが、署名をしてくれる方もおられ地道な取り組みが結果につながっています。各エリアでも取り組みを広げましょう!



大腸がん



国立がん研究センターの統計によると、大腸がんは日本で一番多いがんとなっています。最近になって腸内フローラの乱れが炎症性腸疾患などのさまざまな疾患と関係することがわかってきました。

大腸がんの発生に関連する細菌の研究も進んでいます。腸内細菌のバランスや多様性を保つために、発酵食品や食物繊維、オリゴ糖などを意識的に摂取して食生活にも気をつけましょう。

大腸がん検診を受けましょう!

大腸がんは早期に見つけてすぐに治療すれば治りやすい病気です。大腸がん検診は自宅で便をとるだけの簡単な検査で、痛みも食事制限もありません。ぜひ大腸がん検診を受けましょう。



大阪きづがわ
医療福祉生活協同組合

こども食堂の取り組み

拡大中!!



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の各エリアでの「こども食堂」の取り組みが広がっています。現在、西成・大正・港・西・浪速の5地域で食材やお弁当の配布をメインに活動を行っています。大人の方でも、お一人から利用は可能です。ぜひ皆さんお気軽にお越しください♪

西成エリア キッズダイニング(テイクアウト版)

子どもたちの笑顔がいっぱい

10月25日、午後5時から開催したキッズダイニング(テイクアウト版)。会場となったこつまの里1階にはママ、パパの自転車の前と後ろに乗った子どもたちがたくさん、開始20分前から集まってきました。手づくりのカレーライスを受けとり家路へ。午後6時20分頃には54人分(内、子ども31人分)完売!

実行委員会では、当日、午後2時から、こつまの里2階にてカレーライス作り。約3年半ぶりのキッズダイニング準備で炊飯がうまくできるか…などなどドキドキしながらの賄いでした。カレーライスを手にする親子の姿をみて、夕飯の手助けができホットしています。

この日のためにお米の提供などしていただきました皆さんに心からお礼申し上げます。

12月17日(日)午前10時~第4回フードバンク(食料品配布)をこつまの里駐車場にて開催します。お米などの食品の寄贈と当日のご来場をお待ちしています。



保育園から直行かな…



おばあちゃんカレーライスありがとう



大正エリア たいしょうこども食堂

- 日時** 不定期
- 場所** たいしょう晴ればれ
- 内容** 不定期でたいしょう晴ればれにて会食形式で行っています。12月はクリスマスイベントを開催予定です。当日ちょっとしたプレゼントがあるかも!?詳しくはSNSで。

※開催に関してはFacebook、Instagramをご確認ください。



港エリア みなとみんなの食堂

- 日時** 第4土曜日 16:00
- 場所** みなと生協診療所 or 磯路老人会館 憩の家
- 内容** 食材やお弁当の配布を行っています。お弁当は予約制になるのでFacebookのフォローをおすすめします。

※開催に関してはFacebookをご確認ください。



西エリア ながほりこども食堂

- 日時** 第4金曜日 18:00
- 場所** ながほり通り診療所前
- 内容** 現在は食材やお弁当の配布を行っています。事前のご予約が必要な場合が多いのでLINEの登録をお勧めします。

※開催に関してはFacebook、LINEをご確認ください。



浪速エリア 浪速こども食堂

- 日時** 第2・3土曜日 12~14時
- ※2024年1月まではお弁当配布も行っています!
- 場所** なにわ晴ればれ (大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 浪速区本部)
- 内容** 毎月第2・3土曜日のお昼に会食形式の食堂を行っています。また現在は『むすびえ』というこどもの食事等支援する団体から助成も受けお弁当の配布も行っています。

※第2土曜日の会食とお弁当は予約制です。第3土曜日の会食は予約不要です。詳細・ご予約等は下記までご連絡をお願いします。

TEL:06-4394-8500
メール:kodomo@kizugawa.coop



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

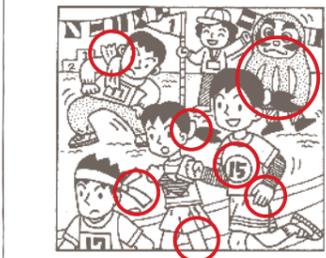
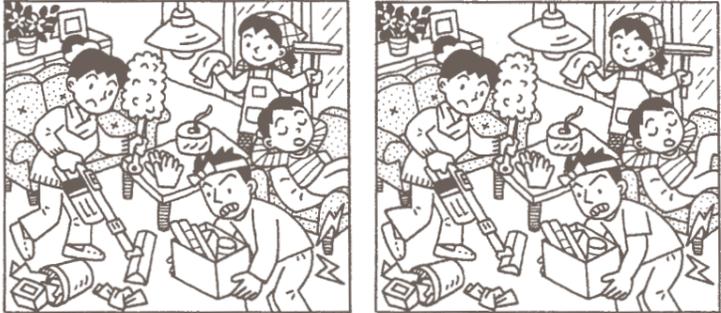
あたまたの体操
ナンバープレース

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10月号のナンバープレースの答えは【9+9=18】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



10月号の応募総数73名で正解者69名でした。

10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。

【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。

*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。

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/
12月末日 必着

職員募集

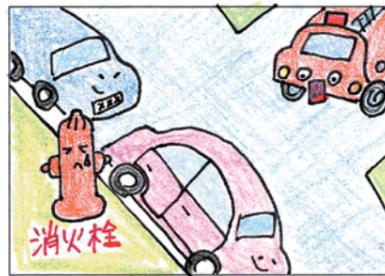
●求人詳細は当生協ホームページにて
<http://www.osaka-kizugawa.coop>
各事業所又は本部 (06-4394-8500) まで



- 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)

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ

消火栓の前に止めちゃダメ!!



まで停戦に成らない構え。今後も戦闘一層長期化は避けられない情勢です。平和のバトンを次の世代に繋げるためにも、私は私なりの平和活動を続けたいと思っています。

●今年は、長年の夢だった電子ピアノを購入しました。あれ程欲しかったピアノも買った事に満足して練習もする事なく鎮座しています(笑)。来年こそは少しずつレパートリーを増やせる様に頑張ります。

港区 山口 良孝さん
大正区 トモキチさん

※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(編集部では選んでいます)

●年が増えるのは生きていけば減ることはないのかもしれませんが。ただやはり年々体のパーツのあちこちがダメとなつてくる。「イヤだなあ」とは思います。少しでもよくする努力をしつつあまり逆らわず無理をしすぎないように頑張ります。

西成区 井上 秀子さん
西成区 吉岡 裕司さん

●間違い探しを毎月送っていますが1度も図書カードが当たったことが無いです。今月こそ当たりますように。

●国民健康保険から社会保険に変わり健康診断に行くのがなかなかで、また健康診断うけたいと思つてます。

大正区 匿名さん

●やっと涼しくなりました!と思つたら夜はぐつと冷えているので、おうちに閉じこもりたい気持ちもあるのですが、この秋ずっと習ってみたい「書道」を子どもたちが習い始めました!!! いろんな教室を見

●母が亡くなり、初めての夏を過ごしました。日にちを追うことに寂しさが募ります。元気なうちに親孝行をと思いながら、なかなか出来ず、もつと優しくしてあげれば良かった、と後悔の日々です。母がいなくなつた穴はいつ埋まるのかなあ、と毎日、思い出します。

港区 中野 雅さん
大正区 吉村 奈々代さん

●めつきり寒くなってきましたね。編集部の皆様もお身体ご自愛下さい。

大正区 ためぞーさん

●育児中のたまにの息抜き楽しんでます。主人にもナンバープレのルールを説明しましたら、すごくハマってしまいました。

大正区 安藤 孝人さん
西区 小野 千尋さん

●急に寒くなり、冬支度に追われています。間違い探しで気晴らしできました。また続きの片付けに励みます。

港区 小野 千尋さん

●たいしようこども食堂の中で、こどもたちは「おにぎりを自分で握って楽しい!」(食材5種類用意)がよかった。タンパク質豊富な健康食品もよかった(東京豆腐店四代目・小林)。きりとしてうつつしてみようと思った。

西成区 伊藤 のりえさん

●「みなと戦争展」の情報記事などは時節柄、訴える気持ちが感じられ良かったと思つています。

大正区 岡本 清美さん

●もうすぐ運動会!!毎日早朝練習で頑張っています。楽しく無事にすごせますように♡

大正区 ノアノアさん

●広島平和記念資料館に見学に行った時定がすくみきました。言葉では言えないので若い人達にも行ってほしいと思います。いかに日本が平和であるか分かんと思っています。

港区 山城 和枝さん

●高齢の母との旅行で初めての車椅子、乗るのも押すのもごちなく坂道は、特に大変でした。

大正区 金井 明子さん

●次女が毎月ましがいがしを楽しみにしています。今回は次女が7つ全部みつけてくれました!

港区 三姉妹の母さん

●健康まつり5年ぶりのリニューアル!楽しみにしてまーす!

港区 大迫 綱男さん

●いつも「ましがいがし」に応募するのですが切つて貼ると、裏面の料理が切れて

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※2月号掲載予定
【受験の思い出】
写真も投稿してください!(理由も教えてください)

●今年も秋はすぐに通り過ぎて冬が来ようとしていきます。カメムシも少ない秋の間に急いで集合したようでたくさんのお会いがありました。

西成区 渡辺 美保子さん

●涼しくなり、活動し易くなりましたが、夏暑くて動かなかったツケが来て、体が重く、暑くて動けなくなりました。

西成区 高見 雅栄さん

●「みなと戦争展」の情報記事などは時節柄、訴える気持ちが感じられ良かったと思つています。

大正区 岡本 清美さん

●もうすぐ運動会!!毎日早朝練習で頑張っています。楽しく無事にすごせますように♡

大正区 ノアノアさん

●広島平和記念資料館に見学に行った時定がすくみきました。言葉では言えないので若い人達にも行ってほしいと思います。いかに日本が平和であるか分かんと思っています。

港区 山城 和枝さん

●高齢の母との旅行で初めての車椅子、乗るのも押すのもごちなく坂道は、特に大変でした。

大正区 金井 明子さん

●次女が毎月ましがいがしを楽しみにしています。今回は次女が7つ全部みつけてくれました!

港区 三姉妹の母さん

●健康まつり5年ぶりのリニューアル!楽しみにしてまーす!

港区 大迫 綱男さん

●いつも「ましがいがし」に応募するのですが切つて貼ると、裏面の料理が切れて

わからなくなります。「ましがいがし」の裏面は料理は避けていただければありがたいです。

港区 藤田 紀江さん

●酷暑続きで体調変になりそうでした、すこし秋らしくなつたのでまたウォーキングで頑張ります。

港区 打越 節子さん

●毎回楽しみにしています。体力は落ちてきましたがなんとか頭だけはほけない様がんばります。

西成区 榎本 春江さん

10月号で募集したテーマ
**今年の印象に残った
思い出、ニュース**

●今年の印象に残ったニュースは、皆さんそうやと思いますが、阪神タイガース18年振りのリーグ制覇!この時点ではまだ日本シリーズ前(10/4)なのでわかりませんが、是非オリックスバファローズと関西決戦してほしいなあ!がちなみに岡田監督は私と同じ年です!麻雀屋で働いていた時、岡田さんがお客さんで来た事もあります!

大正区 山田 昌章さん

●私の印象に残ったニュースはウクライナ侵攻1年です。ロシアによりウクライナへの軍事侵攻が始まってから2月24日で1年になりました。ロシアは欧米との全面的な戦いの構図になり兵力の補強を図り米の軍事支援を受けるウクライナも領土奪還する

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