



あけまして
おめでとう
ございます

あけましておめでとうございます。
 昨年は、医療福祉生協の組合員活動も3年間続いたコロナ禍を乗り越えて、『集い・語り・楽しむ』健康を取り戻す取り組みが復活し始めた年でした。
 モーニング班会や歌声サークル、体操など顔を合わせて安堵し喜び合ったことや、モルック班会やポッチャ班会など感染に配慮した屋外でもできる運動なども行われました。
 地域支援の活動では、「食料支援」・「こども食堂」がコロナ禍の中で新たな発展を遂げています。共食が困難な中でもお弁当配布を継続してきたこと、今は「食堂」の再開も実現するなど困難とともに解決しようと地域や団体の方々との協力が発展してきました。
 また、途絶えていた東日本大震災の被災地訪問も復活し、お互いに元気を喜び合い交流を深めることができました。
 事業では、「この家でこの地域で生活つづける」を支える、大阪きづがわ医療福祉生協の実践を共有し機関紙「みらい」でも発信してきました。
 2024年は、昨年の飛躍を継続し次世代を担う活動の参加者が広がり地域に必要とされる「きづがわの実践」をより発展させていきたいと思います。
 今、世界では戦争の惨禍により尊い人命が失われる事態が進行しています。即時の戦争停止は最優先で人権が尊重され命が奪われることのない平和な社会の実現を心から呼びかけます。

理事長 奥 章

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

医療福祉生協の理念 健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

そのために 地域まるごと健康づくりをすすめます。地域住民と医療や福祉の専門家が協働します。多くのひとびとの参加で、地域に協同の“わ”をひろげます。

今月号のおもな記事 P4-5 宮城・福島 訪問行動

※民医連情報誌いつでも元気2023年12月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=購読ご希望の方は組合員活動部まで



ママ・ちょこ 94

寒い冬にあったかお鍋!

冬といえば「鍋料理」ですよね。

鍋料理は煮込むことで野菜がやわらかくなってかさが減り、量を多く摂ることができます。また、タンパク質と野菜を同時に摂ることで、バランスの良い「栄養の宝庫」になります。盛り付けの手間を省けますし、家族や仲間との団らんの時間にピッタリといったメリットもあります。

ご家庭にある調味料でできる、手間いらずのスタンダードな一品。オシャレに楽しくしたい時は鶏団子にしてもgood! また、にんにくの成分にはビタミンB1(疲労回復)、スコルジニン(滋養強壮)、アリシン(血行促進)、ビタミンE(血管拡張)などの効果があり、寒い冬を乗り切るにはピッタリです。一手間かかりますが、残ったスープに溶き卵を入れレンジで加熱すると、「即席中華風茶碗蒸し」ができます。ぜひお試しください!

中華風鍋



(材料)
 鶏もも肉 …… 200g 白菜 …… 300g
 大根 …… 100g キャベツ …… 100g
 にんじん …… 80g 長ねぎ …… 100g
 里芋 …… 4個(40g) しいたけ …… 6個(90g)
 <調味料A>
 おろししょうが …… 大さじ1
 おろしにんにく …… 大さじ1
 鶏がらスープの素 …… 大さじ4
 しょうゆ …… 大さじ2
 ごま油 …… 大さじ2
 水 …… 5カップ(1000ml)

(作り方)
 ① 鶏肉は一口大に切る。大根とにんじんは1cm幅の半月切りにする。里芋は半分に切り、白菜とキャベツは4cmの長さに切る。長ねぎは斜めうす切り、しいたけは半分に切る
 ② <調味料A>を入れた鍋に鶏肉、大根、にんじん、里芋を入れてひと煮立ちさせる
 ③ ②に残りの野菜を入れ、15～20分煮込んで出来上がり
 ■ エネルギー498kcal、たんぱく質25g、脂質31.8g、塩分2.7g

てしるぎ 宮城・みやぎ保健企画セントラルキッチン 調理師 手代木 峻輔

編集部 だより

コーラスサークル「あじさい」の時間帯が、昨年の3月から、昼の3時半から5時までになりました。それを機に一気に会員が、増え男性はいつも黒一点でしたが、今は3人になり、寂しい思いをしていたIさんは、とても嬉しそうです。初めにラジオ体操をして、発声をし、生のピアノ伴奏で、リクエスト曲を6曲歌います。お茶タイムをとった後、いよいよレッスン曲に入ります。今は「へいわのうた」「にんげんのうた」をレッスンしていますが、月2回なので、1週間経つたらみな忘れていて、なかなか進歩しないのが弱点ですが、先生は辛抱強く付き合ってください。7月4日の平和行進などで流れていた歌はみなレッスンした歌だったので、ずっと一緒に歌って歩けたのでとても楽しく行進できました。

渡口 差知子



135
今月のいちまい

皆さんも是非ご参加ください

理事会報告

第6回 理事会

日時 2023年11月18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 24名/28名中 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

・全日本民医連介護責任者会議開催

2. 大阪民医連

・12/10共同組織交流集会

3. 医療福祉生協連

・11/30～健康づくり委員長会議

4. 大阪府生協連・関西地連

・11/29大阪府生協大会

(2) 2023年度の組織活動

・生協強化月間での支部活動経験交流

(3) 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. 法人事業管理運営

・人事総務事項(人事異動他)

・労務管理について

第6回定例理事会 協議承認事項

第1号議案: 10月度の事業活動報告

第2号議案: 「大阪PFAS汚染と健康を考える会」入会の件

第3号議案: 労組要求書(秋闘)への回答の件

第4号議案: 資金借入れの件

第5号議案: 新春学習互礼会開催の件

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)

② 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7回理事会日程

12月16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



辰年
生まれの
組合員さん

西成区
岩槻 悠さん



小学校最高学年として、学校でも学童でもみんなを引っ張っていけるようがんばります!!

大正区
松岡 珀空さん



習い事(算盤・スイミング)を続けて頑張ることと、今年も友達といっぱい野球を楽しみたいです。

今年一年、健康第一で頑張ります。

西成区
知名 るみ子さん



健康で頑張ります

大正区
馬庭 キサさん



八回目の飛躍 (民謡を歌っていた頃)

大正区 矢達 幸さん



認知症にならないように頑張ります!

西区
坂東 照代さん



いつまでも健康で元気でいたいです!

西区
堂田 カズエさん



職員
大谷 辰之介さん



無遅刻無欠勤で頑張りたいです!

4年ぶりに
港・西エリア
『健康まつり』開催!

11月12日(日)、港・西エリアの「健康まつり」が久しぶりに開催されました。ドリンクコーナーやフリーマーケット、ヨーヨー釣りや子供コーナーなど、バラエティに富んだ出店が並び、当日は約100名の方が参加されました。また会場内ではみなと生協診療所中田所長の健康に関する講演や映画鑑賞会も行われ、非常に盛況でした。コロナ禍により中断されていた「健康まつり」ですが、今回小規模ながら久しぶりに開催できたことに、来場された方からは「あんた久しぶりやんか」「みんなでワイワイするのはやっぱり楽しいな」といった嬉しい感想が聞こえてきました。まだまだ感染対策は必要ですが、みんなと楽しいイベントをこれからも増やしていければと感じた1日でした。



健康まつり

安心して認知症になれる
地域を目指して
大正エリア

『健康まつり』大成功!!

11月26日(日)、大正エリアの健康まつりが大正会館で行われ、1000人が参加しました。「高校生が描いた原爆の絵」のパネル展示や小林支部のうたごえ班会、ダブルダッチのみなさんの演技、平尾支部の「えがお昼食会」の紹介などがありました。

メインの講演では「安心して認知症になれる地域を目指して」と題して、「認知症のひとと家族の会」の前代表理事、鈴木森夫さん(写真の方)にお話いただきました。このタイトルでの講演は初めてのことでしたが、タイトルに込められた思いが伝わってきました。

組合員活動においては健康づくり班会など「予防」を意識することが多いですが、医療福祉生協が2030ビジョンで「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」と掲げるように「共生」を意識した学習や取り組みも大切とあらためて感じました。



認知症の方もその家族の方も安心して暮らせるまちづくり、また誰もが安心して利用できる介護保険制度にみんなで取り組んでいければと思いました。

防災体験型
学習会
西成エリア
社保委員会

西成エリア社保委員会では、近年、東南海・南海地震の発生が危惧される中、11月16日(木)に阿倍野防災センターへ行って、防災に対する知識と体験を学習してきました。参加者は13名でした。

まず6mの巨大スクリーンで災害の恐ろしさの体感から始まり、減災・初期消火の手順・煙中の避難姿勢・実寸大の映像で津波の怖さ・災害発生時の対応策や日頃からの備え・震度7体験は起震装置で地震の怖さを学びました。

参加者からは「震度7の地震がきたら何もできない」「防災グッズを点検してみる」「3年前に参加したが忘れていたので毎年参加したい」等感想を話されました。

地震災害に対して日頃から備えることが大事だと改めて感じました。



東北支援
特集



10月27日
～29日

宮城・福島 訪問行動

コロナ禍を乗り越え、交流を再開

私 たち大阪きづがわ医療福祉生協は、被災地支援での関わりの中で、みやぎ県南医療生協の皆さんと交流を深めてきました。その交流は、コロナ禍により中断していましたが、この度、久しぶりに宮城・福島を訪問することができました。3日間の行程で、福島原子力災害伝承館、被災者の語り部講座、閉上地区や荒浜地区などを巡り、被災当時の状況や現在の在り様を、たくさん学ぶことが出来ました。

今回の訪問では、12年前の支援を経験している組合員さんとともに、震災当時は小学生であった若い職員も初めて参加し、復興の経過に感銘をうけています。現在、被災地の状況は変化し、今後の交流は、支援活動ではなく、「訪問行動」として関わっていきたいと望んでいます。引き続き、この大切な両組織の繋がりを、継続していきたいと思っています。

小規模多機能しおさいの家 ケアマネジャー
柴山敏



宮城県山元町の皆さんと交流

震



犠牲となった生徒の慰霊碑

被災時、小学生で地震が起こったという事しかわかっていませんでした。実際に足を運び当事者の話を聞くことは貴重な経験となりました。中浜小学校では、当時非難していた方々が実際に一晩過ごした屋上に上がりました。余震が何度も起こり、不安の中、寒さに震えながら過ごしていた様子を想像するだけで怖くなりました。閉上地方では、多くの方がこの地域には津波は

支

援に初めて参加したのは12年前。家はほとんど流され、見る影もありません。

みなと生協診療所 看護師 曾山未来



福島に残る立ち入り禁止のバリケード

禁じる柵が延々と続くさまは、放射能の怖さを示し続けていました。中断していた交流再開の意義は大きいものがあります。震災で苦しんだ人々に思いをは

せ、手をさしのべることは、心を広く豊かにすることにつながります。遠く離れてもつながっていることは、両組織にとって誇りです。支部の方のお宅を訪ねると、部屋の壁にはきづがわを始め全国の医療生協の激励寄せ書きが何枚も貼られていました。10年も掲げられていたのです。私たちの活動が現地の人々をげげまし、コロナのもとでもずっとつながっていたことを教えてくれました。

組合員 山上俊夫

私

は今回二回目の被災地訪問でした。前回私が訪問した時は秋まつりでの『きづがわラーメン』を作りに行きました。

今回はコロナが少し落ち着きはじめて久しぶりの訪問。二泊三日でいろいろな場所へ行き、たくさん勉強しました。

私が特に印象に残ったことは子供たちのことです。震災当時私は中学2年生でテレビで津波を見ていました。テレビ越しでもすごく怖くて今でも覚えているのに現場にいた子供たちはどれだけ怖かったことか。



福島県、原子力災害伝承館

スケジュールにはなかったのですが、急遽前回の訪問でお世話になった組合員



中浜小学校、語り部学習

全校生徒が助かった小学校では、教職員の呼びかけによって、速やかに一番高い屋上へと避難がなされていた。さらには、建造時に一般よりもグラウンドライン

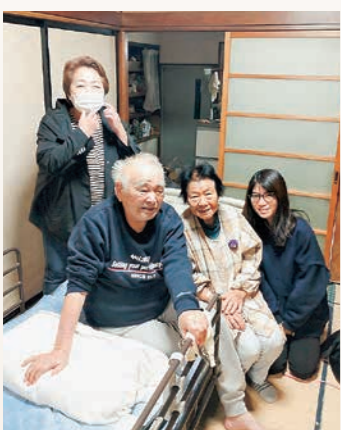
こ

んなにも一瞬の判断、行動で人生が変わるものか。今回、初めて被災地へ訪問させていただきました。感じ取った一番の印象だ。

地震から津波が襲ってくる時間。30分程度あると報道があつてからどのように行動すべきか。地震だけでも不安や焦りがある中で、自分ならどのような行動、判断ができるのか。

さんに会えることになりました。約7年ぶりの再会で嬉しかったり懐かしかったり色々な感情で自然と涙が出ました。今回久しぶりの訪問で私を行かせて頂いたこと、とても感謝しております。『地震は起こるもの』なので、災害への備えと大切な人への感謝の気持ちを忘れないよう生きたいと思いました。

たいしょう生協歯科 事務職員 川口南々帆



数年ぶりの再開にお互い涙



各地で保存される“震災遺構”

を高く設計するという奇跡ともいえる事象も重なっている。住民約1割が亡くなってしまった地域では、過去の経験から、ここには津波の被害が来ないといわれていた。おそらく両者とも防災意識は強い地域であることは間違いないであろう。その中でも一時的判断で運命が変わってくると感じた。大阪はよく、災害が起きないと言われる地域だ。そんな中、どのような防災意識をもって生活していくか、とても考えさせられる訪問となった。

西成民主診療所 通所リハビリテーション室
理学療法士 木村岳

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



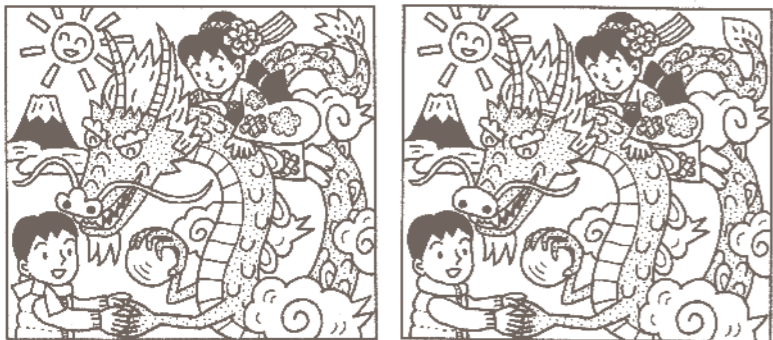
- 理学療法士 ●ケアマネジャー ●介護スタッフ
- 作業療法士 ●介護福祉士 ●事務員
- 保育士 ●ホームヘルパー ●看護師(訪問)

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

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11月号のナンバープレースの答えは【8+5=13】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**



11月号の応募総数88名で
 正解者85名でした。

11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。

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
 お待ちしております!

1月末日 必着

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 ※3月号掲載予定

【卒業(卒業できたこと、卒業したいこと)】
 写真も投稿してください!(理由も教えてください)

●今年も大きい病気もせず元気にすごせたら
 と思います。あまり人々の世話にならずゆっ
 くり生きていきたいです。レシビ楽しみたいです。
 大正区 パーバーさん

●来年は80才です 日々体力、智力の衰えを
 実感しています。努力目標はまず「みらい」
 のナンバープレース、まちがいさがしに毎
 月応募することを、(智力保持) 千島の生協
 診療所までは歩いて行くこと(体力保持)
 晴ればれでの週2回の卓球には必ず参加す
 ることを頑張ります。
 大正区 田所 満壽子さん

※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
 部で選ばせていただいています)

●ステップアップ!すこしお、減塩生活に
 取り組んでいる。今、班会でランチをすこ
 しお料理でしてみる事が出来たら参加協力
 したいと思っています。私は現在すこしお
 に挑戦して血圧も安定してきています 笑い
 会える、幸せやから、元気。
 港区 和田 恒子さん

●毎月のみらい制作お疲れ様です!
 西成区 村井 美貴さん

●今月こそ当たりますように。
 西成区 吉岡 裕司さん

●サラリーマンは政府の後押しもありお給
 料上がる兆しあるけど年金上がる兆しは見
 えません。岸田さん、困っているのは現役
 世代だけではありませんよ。
 大正区 ためぞーさん

●久しぶりに投稿します。息子も高校生に
 なりました。生協の品物を取りに行つてた
 頃が懐かしいです。
 大正区 ゆりさん

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ

消火器の使い方

ピー・ホン
 パンぞ
 やってみよう

その1
 ピン
 ピンを抜く!!

その2
 ホースを
 はずす
 火元に向ける

その3
 レバーを
 強く握る!!

●こんには、宜しく願ひ致します。
 港区 丸本 隆さん

●暑いですね、11月なのに半袖で居ます。
 温暖化?すすみすぎて怖いです!
 港区 中野 雅さん

●イスラエルによるガザへの大攻撃が激化
 してきてる。犠牲になるのはいつの世も罪
 のない子供やら女性達、戦を影であやつる
 のは誰なのか!改めて「はだしのゲン」が
 鮮明によみがえる。しかし、この問題でウ
 クライナの状況が薄れてきています...
 港区 奥澤 悟さん

●愛犬が亡くなって寂しいですが、間違い
 探しをして気を紛らわせています。元氣な
 うちに旅行にも行きたいものです。
 西成区 宮上 春子さん

●最近寒い日が続いていましたが、また暑
 い日も出てきました。季節の変わり目です
 が、体調管理にも気をつけます。
 西成区 宮上 元美さん

●食べものの秋!読書の秋!たのしすぎる!
 大正区 ノアノアさん

●簡単レシピ作ってみました。今月の問題
 は楽しかったですよ。
 大正区 岡本 蘭美さん

●機関誌みらい毎号楽しく拝読しています。
 種々なイベント、催し物、ニュース変化に
 富んでいます。
 大正区 森良樹さん

●毎月楽しみにしています。ありがとうございます。
 西成区 伊藤 伊佐子さん

●図書カードが当たりました!ありがとうございます。
 本を買って読書の秋を楽しもうと思います。
 港区 三姉妹の母さん

●あたまたの体操ナンバープレース挑戦頑
 張ったぜ!(笑) 答え正解?
 港区 大迫 綱男さん

●お疲れ様です。いつも楽しみに愛読して
 います。寒くなりますので、皆様、お身体
 ご自愛くださいませ。
 大正区 安藤 孝人さん

●ようやくイベント等も戻りはじめまし
 た。どうか皆さまにたくさん笑顔がもど
 りますように。心から祈ります。
 港区 藤田 紀江さん

●謎の体調不良で退職して15年今だに排便
 の時は両脚の指を捻ねらないと出ないし、
 水分が体に吸収されないと言われたし20以
 上の病院で診てもらったが不明でした。こ
 んな症状の人世の中におられるのかな?毎
 日必死で生きています。
 大正区 たぬきさん

●テレビや新聞を見ても戦争で人殺しばか
 り、世界には偉い人が大勢いるのに、なぜ
 戦いを止める事が出来ないのだろう、昭和
 の時代を思い出して悲しくなります。
 港区 E・Hさん

●地域の防災訓練で、家から小学校まで歩
 き小学校校舎4階まで上がって降りまし
 た。私より年配の方が軽やかに歩かれてい
 るのを見て、普段自転車に乗ってばかりな
 ので、体力のない事に気付きました。
 西成区 F・Kさん

●今年(2024年)の抱負は「無理しない」
 です。無理をしようとしたら、自分
 では(手抜きじゃないか?)と思うくら
 いまで、公私共に無理せずやっていきます。
 港区 上の三月さん

●今年の抱負は、毎日8千歩歩く事。誕生
 日が10月という事もあって昨年の10月から
 取り組んでいるんですけど、なかなか毎日
 続けるのは難しい!!3日続いたと思ったら
 次の日は4千歩。って感じ!!お医者さん
 にも言われているから、何とかその場での
 足踏みでも良いから続けたいです!編集の
 皆様、今年も宜しくお願いします!
 大正区 山田 昌草さん

●今年、休日の時間を大切にしようと思
 います。
 大正区 A・Kさん

●初めてのお便りします。まちがいさがし
 に応募するのも初めてです。おたよりコー
 ナーを読むのが楽しみです。「今年の抱負」
 絶対5kgやせること。
 大正区 神谷 民子さん

●今年の抱負は健康でよく歩きほどよく食
 べてよく寝てめっちゃくちゃ笑うです。こ
 の事を肝に銘じて健康長寿につとめてみた
 いと思います。減らすと体重増すぞ寿命
 をめざして歩いていきます。
 港区 山口 好孝さん

11月号で募集したテーマ 今年の抱負

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