



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

みらい

2015
1
Vol. 034
発行責任者
別所 義正

〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31 なにわ会館3F TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505
現勢・組合員数 23,464人 出資金額 694,343,600円 平均出資金額(1人) 29,591円 支部数 33支部 2014.11.末現在



【通天閣】大正エリア 別所 義正

**決意を新たに
更なる奮闘を!**

理事長 蒲生 健

新年あけましておめでとうとございます。利用者による利用者のための、利用者の生活協同組合が、一番切実な課題である医療・福祉の活動で、しかも全国的な下町としてのひろがりのある、ここ大阪は木津川地域で、歴史的な合併を行い早くも三年が経過しました。

当初は赤字も生み、きびしい状況もありましたが、「ピンチをチャンスに」と徹底的にムダをはぶき、ひろく事業所の利用と活用を訴えることで、経営は安定し今日を迎えることができました。

また、私達は一貫して平和を守り、大災害による被災地救援活動を強力に行いつづけてまいりました。この姿勢を今後も決して崩すことなく、情勢の期待にこたえていく決意であります。

たえず組合員拡大と増資運動を基礎としながら、三カ年計画の実現と新計画の準備をおこたりにく行い、たえざる前進をつづけてまいります。

新年を迎えて決意を新たに、更なる奮闘をおちかい致します。

医療費の支払いでお困りの方、一度ご相談ください

大阪きづがわ医療福祉生協の診療所・歯科では医療費の減免、免除ができます ▶詳しくはP7へ

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同します。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 P2 年男男女 P4 新春座談会 P6 みらいの

3つの診療所で健康診断が受診できます

年に一度は健診を受けましょう

健康診断

大阪きづがわ医療福祉生協では病気を治療することだけでなく、とどまらず、病気を予防する健康づくり活動に力をいれています。

大正区・西成区・港区にある診療所で健康診断を行っています。お近くの診療所でぜひご受診ください。

健診実施診療所

※健診内容・料金・健診時に必要なものについては、各診療所にお問い合わせください。

▶大正民主診療所 お問合せ・ご予約 06-6554-1197

平日健診	午前	月～土	8:30～(月・火がおすすめ)
	午後	月・火・金	17:30～
日曜健診	第3もしくは第4日曜(月1回) 午前8:15～11:30まで		

▶西成民主診療所 お問合せ・ご予約 06-6659-1010

平日健診	午前	月～金	9:00～12:00
	午後	月・水・金	18:00～20:00
日曜健診	第2もしくは第3日曜(月1回) 午前9:00～12:00まで		

▶みなと生協診療所 お問合せ・ご予約 06-6571-5594

平日健診	午前	月～土	9:00～
	午後	水・金	18:00～
日曜健診	月1回(実施日はお問い合わせください) 午前8:15～11:30まで		

無料 高齢者・障がい者のための
電話相談・出張相談

きづがわ共同法律事務所

受付専用 ☎ 06-6633-7624

受付時間/月～金 9:30～17:00

まずは、お気軽にお電話ください

理事会報告

第5回 理事会

日時 2014年11月22日[土] 午後3時～5時30分
場所 本部会議室
出席 理事 27名/33名中 監事 2名/3名中

理事長挨拶
前回理事会議事録の件:第4回理事会資料で数字が異なっているとの指摘があり、訂正をした。
常務理事会議事報告
情勢学習 沖繩知事選をふまえて、基地問題等
大正仮設工事に 業者選定説明会11/25 三良設計と契約
なにわ会館についての協議経過

協議承認事項

- 1号議案 秋の強化月間の成功へ
年間目標を達成した支部、職場の先進に学び
目標に向けてみんなの力を出し切ること。
12月20日[土] 支部活動交流会
- 2号議案 10月度の事業収支結果
予算づくりを通じて経営改善への各事業所の取り組み
2014年度の組織運営の到達(全国四課題)について
- 3号議案 労組へ冬季一時金の回答
- 4号議案 一件100万以上の購入に関して
- 5号議案 奨学金制度 利用申込み
- 6号議案 冬季一時金の融資の件

各報告承認事項

無料低額診療 大正エリアから一件
組織及び運営に関する活動
常務理事会 12月10日[水] 午後4時半
理事会 12月20日[土] 午後3時半

**編集部
だより**

私達が「みらい」を編集しています。皆様のお便りが元気の素です。まずは、読んで頂く機関紙、良かったと感じて頂き、暮らしに何か役立つ情報を発信出来たらと、編集会議をしています。

「まちがいがし」の抽選をしていると、くじ運というものがあるのだと感じる事があります。たまに連続で当たったり、よく当たる人がおられます。厳選な抽選ですので、今年もお便りと共に、お答えをお寄せください。

別所 義正



今年もよろしくお祈りします。

034
今月の
いちまい

お詫びと訂正

12月号5面の大正エリアの記事で「訪問介護ステーション開所式」とありましたが、正しくは「訪問看護ステーション開所式」です。お詫びして、訂正をさせていただきます。

2015年 年男年女



藤原 那男さん

残り人生、中身の濃い、やれ残したと思いたくない生き方をしたい



奥 弘子さん

自分時間も大切にしながら、何事にも諦めず前向きにチャレンジしていく年にしたいです！



青野 晴美さん

健康に気を付けて、仕事と地域活動に励みたいと思います



橋本 寿美子さん

元気で過ごせますように



西尾 コウさん

言いたい放題言って、生きたい放題生きたいと思います！



新後 青空さん

6年生になるので、たて割り班長で頑張りたい



円山 英夫さん

戦争は殺し殺されるだけでなく日常生活も破壊する、終戦直前に生まれた者として平和を守りたい



大谷 美浮さん

今年は育休もあけるので、仕事も育児も頑張ります

井川 廣美さん

健康でえがおで仕事にがんばります



佐藤 京子さん

私も新たな試み！ピラティスのインストラクターになるために、勉強を頑張ります。そして…☆ピラティスの良さを広めたいです☆



北川 想くん

バレーボールに励んでいます



泉田 忠義さん

群れをなし 力を合わせ がんばります



石谷 一貴さん

一人でも多くの方の役に立てるように勉強して頑張つてゆきたい



小野 尚美さん

一期一会を大切に



しおりくん

家のお手伝いがんばります



宮下 真依子さん

仕事も家庭も実りあるものにしたいです



佐々木 晴美さん

家内安全で健康に気を付けたい、商売が上手くいくように今年も元気で頑張ります



中村 洋子さん

ウォーキングにはまっています



矢崎 正一さん

医療生協は素晴らしいところだ、今年も健康を維持して大きく発展させてゆきたい



鈴木 明美さん

おいしい食事づくりに今年も力を尽くします



比嘉 清子さん

新しい歳も、健康が守られて、教会生活が続けられますように！



平神 グリさん

健康体操で元氣いっぱい



宗一郎くん

サッカーがんばります



下村 絹子さん

「毎日勝負！」1日を大事に生きている高齢者に学ばされます人との出会いを大切に元気で過ごしたいです



小倉 喜好さん

1日1日を大事にして生きたい！



柴山 敏さん

論語では「30にして立つ」ですが36歳・年男で大正12じの家へがんばります！！



琳加さん

皿洗いをやります！



貞本 利男さん

ウォーキングに参加し、健康づくりに頑張ります



古川 ますみさん

子育てを楽しみます！一緒に色んな所に遊びに行きたいな！



山本 哲夫さん

理事歴30年。就任の頃は若いと言われていましたが、未来に向かってまだまだ頑張ります！

年男年女のみなさんに

今年の抱負をお聞きました

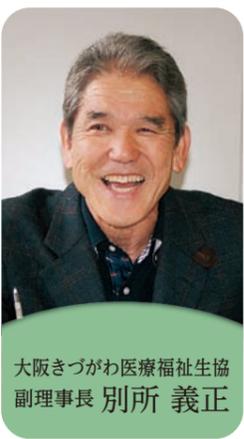


利用者さんを まんなか 地域が一緒に 支えあう

新年号は、2015年度中の完成を目指す
「医療と介護の新しい施設」3階に入る
小規模多機能居宅介護施設について
座談会をおこないました。

小規模多機能居宅介護施設とは

別所 現在、進行中の「医療と介護の新しい施設」の3階に入る、小規模多機能居宅介護施設の名称は、公募で「にじの家」に決まりました。施設長の柴山さんから紹介をお願いします。



大阪きづがわ医療福祉生協
副理事長 別所 義正

柴山 小規模多機能居宅介護は、今よくいわれている地域包括ケアの目玉というような形でつくり出されました。これは通所と訪問と泊まりの3つが1つの事業所であるという特徴のある施設です。



新春座談会

主に「認知症の方」をケアすることになります。

基本的には在宅で、地域密着型という施設になりますので、地域の中で住むというのが第一の目標になってくるんです。「にじの家」に入って、そこで完結というよりも、地域のみなさんと一緒に、お互い協力しあって認知症の方をみていくという形になります。医療福祉生協は、組合員さんという大きな組織がありますから、生協らしきをつくっていただけらと思います。



西成エリア
介護職員/にじの家 施設長
柴山 敏

渡 □ そうそう、いつまで続くのかなってね。

柴山 入院から自宅療養へという流れが強められる中で、家族の負担は益々大きくなっていくと思います。本人にとっても家族が疲弊しているのと、元気に介護してもらえないのと全然違いますから。職員と利用者さんだけでなく、家族さんや地域の方々含めて、全体でひとりのことを見るのができる。「負担がかかっているのではないか」と思ったら、すぐに泊まりに来てもらうという形は作っていかれるかなと思っています。

山本 僕らの専門の力も發揮したいと思えます。やっぱり「そういう人がいるよ」と教えてくれるのは、地域で活動しておられる組合員さんです。協力して一緒に地域を見ていけたらと思います。



港エリア
組合員活動部
健康運動実践指導者 山本 大

村岡 「何かあったら診療所があり、ボランティアがあつて、電話したら来てもらえる。近くに家族とか親戚がいなくても来てくれるから、医療生協があることはすごく嬉しい」という声を頂いています。僕らもそういう中に携わっているんだなあと思ったら、ちょっとしたことですけど、

「にじの家」への期待

別所 村岡さんには地域のボランティア「おたすけ隊」として、あちこち走り回っていただいています。地域からの声や要望はありますか。

村岡 「ここ（にじの家）に住めるのでは」という期待を感じます。「私が一番に入らせてもらう」と、学習会の後に出資金をポンとまとめて下さったり。出だしからこのような形だったので、ビックリと感謝、みなさん期待されていると思います。

山本 僕は今、組織の活動をしていますので、宣伝して知っていただくようにがんばっていきたくと思っています。

渡 □ 自宅から通えるというのが基本だから、しよっちゅう行かせてもらって、「みんなとお昼、食べたいわ」という声や「ゆくゆくは自分もお世話にならなアカンから、ちょっと増資するわ」という声があります。

別所 リハビリ施設や地域で、健康づくりの取り組みが盛んに行われていますが、みなさんやはり健康面での不安からというところでしょうか。

山本 はい、筋力低下の不安もあると思いますし、やはり認知症になったらどうしようという不安は大きいと思います。健康づくりの取り組みに参加し、運動して「ちょっとでも刺激できたらな」という方は多いと思います。



大正エリア
理事 村岡 様三郎

やっていて嬉しいなあと思います。

小口 今までは平屋の文化とかに住んでおられて「こんにちは」って気軽に行けたんですが、建てかえはったら鍵もかけはるようになって。「にじの家」は、気軽に声をかけあえるような感じでやっていけたらいいね。

別所 大正はまだ近所づきあいが残っている地域ですわ。夕食のおかずを分け合ったりしているのが残っている。

渡 □ 個人的に知ってるけど(笑)。

柴山 「にじの家」も、そういう雰囲気そのまま施設の中でも残るような形で作っていきたくですね。ずっと座っているといる形にならないようにしていきたい。生活をそのまま持つてこられるように。

「にじの家」完成に向けて

別所 2015年度中には完成させたいです。だから、どういう施設づくりをするか要望があればお話しください。

小口 職員と家族、本人をまんなかにする支え合う、ということですが、介護というのは大変です。職員の保障もきっちりして、家族の顔を見て「ちょっとしんど

渡 □ 体操班には80歳以上の方も多く来られています。そこでは月1回、血圧、体脂肪などの健康チェックをしますが、体組成計(計測機器)の設定が80歳までですから、80歳を超えた方も「わたし80」って、みなさんとても元気です。月曜日にはみなさん来られて、先週なんかもういっばいで20人以上でした。ちょっと場所が狭くて、大きなじゅうたん3枚敷いてやっています。いっばいいっばいです。

山本 盛況ですね。

小口 「ピンピンコロリ、元気で長生きしたい」という方は多いです。だからみなさん自分の健康への意識が高いのだと思います。



西成エリア
理事 小口 美佐子

別所 さて、「にじの家」ですが、どういふ方に利用して頂いて、どのような施設にしていく方向でしょうか。

柴山 既存の介護事業所では、決められた時間内で利用者をケアします。スタッフは、自分が関わっている時間帯のほかは、担当者による会議などで情報を交換する。それはもちろん、チームケアとして大切なことですが、どうしても利用者の生活について、把握しきれない部分が出てきます。ところが、小規模多機能になりま

かったら「泊まる」とか、そういうお互いに助け合う。利用者さんは自分より先輩ですから、お世話をするのは大変でしょう。

渡 □ 職員がしんどくならないように。



大正エリア
平尾支部
役員 渡口 差知子

小口 家族もね。

柴山 全員でフォローしあうというかと一緒にやっていくという方向でやれたらいいですね。

別所 他施設から良いところを取り入れ、みなさん方の声を聞き、よりよい施設づくりに励んでいきます。

「大阪きづがわ医療福祉生協、あそこはええとこやで、組合員にならんと損やで」と言われる組織づくりに励んでいきたいと思っています。きょうは新年早々、貴重なお時間をありがとうございました。

渡 □ 母が寝たきりになる前に、徘徊がひどく、私自身、外出できないという時期が随分長いことあったんです。ちょっと解放されたいなあ、と思った時期もあって、こういう小規模多機能があつたらよかったです。ショートステイはあつたんですが、予定をたててそのときしか泊まれない。だから自分がしんどいときにすぐにでも泊まれる施設ができるということ、こういう施設があつたら私も母も楽だったと思います。家で見たのは4カ月だけだったんですけどね。

小 □ 4カ月というのは、4カ月ってわかってるわけじゃないからね。

シリーズ
医福食住
みらいの目
これが医療福祉生協の魅力

早期発見が
たいせつ!

アルコールと肝臓病

年々早めの
飲み過ぎに
注意しよう



はじめに

アルコールの飲みすぎによりいろいろな臓器に病気が起こりますが、なかでもアルコール性肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなる病気です。また、飲酒量が多いほど、飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。

脂肪肝

アルコール性肝臓病には、いろいろな種類の病気があります。飲みすぎにより、まずなるのが脂肪肝です。最近では食べすぎによる肥満や糖尿病による脂肪肝も増えていきますので、飲酒をしている方はそれとの区別が必要です。

飲酒が原因の脂肪肝は、飲酒をやめれば短期間で改善するのが特徴です。

アルコール性肝炎

脂肪肝の状態で、さらに大量の飲酒をした場合にアルコール性肝炎(腹痛・発熱・黄疸などの症

状)という重篤な状態になり、死亡する場合があります。

アルコール性肝炎で運よく改善した人がまた飲酒を再開すると肝炎を繰り返し、やがて肝硬変にすすみます。

肝硬変

肝硬変の状態が、アルコール性肝臓病の最終段階です。1日あたり日本酒3〜5合の飲酒を続けていると、肝線維化が進行し、男性なら約20年、女性なら約12年後に肝硬変に移行します(女性はより少ない飲酒量で肝障害が生じやすいので注意)。このようなアルコール性肝硬変は慢性大量飲酒者の20〜30%に見られます。重大な症状としては腹水・黄疸・吐血などが見られます。

肝硬変という病名がつけられ、もう治らない病気と考えられています。アルコール性肝硬変の特徴のひとつに、断酒を継続していると肝硬変が改善するといふ点が挙げられますので、アルコール性肝硬変と言われてもあきらめないでください。

終わりに

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り音を上げない臓器です。したがって症状が出てからでは遅く、早期発見が大切です。そのため、お酒を常習的に飲んでいる方は、症状がなくても定期的に血液検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPなど)を受けるようにしてください。また、肝硬変かどうかをチェックするには腹部超音波検査(腹部エコー)も大変有効です。γ-GTPが高値の方はアルコールの飲みすぎが疑われますので、お酒の量を控える(1日あたり日本酒にして1合、ビールなら中びん1本程度)ことが大切です。もしAST(GOT)、ALT(GPT)も高値の場合には肝炎が疑われますのでしばらくの断酒が必要となります。

健診などで肝機能異常がある方、腹部超音波検査希望の方は、ぜひ受診していただき、医師と相談されることをおすすめします。

西成民主診療所 医師 横川 正

おたよりコーナー

■今年の文学界でのハブニングは、直木賞、芥川賞の受賞者が、ともに大阪の大正区育ちであったこと。お二人とも候補に何回もあがりながら、やっと受賞にこぎつけたことも喜ばしい。市岡高校のそばを通りかかる機会があったとき、祝賀の横断幕がかかっているのを見て「甲子園出場とおなじなんや…」と微笑ましかった。精進して今後面白い作品を読ませて欲しいものです。
大正区・ただっさんさん

■日が暮れるのが早くなりましたね。夕方5時頃になると暗くなり、あわただしくなります。今回のまちがいさがしは簡単でした。図書カード当たりますように！
大正区・ちいママさん

■久しぶりに当選、早速使用、当たると言う事はよい事だ。次は何時当たるのかなあ。少し図々しいかな？
港区・板東 忠則さん

■寒くなつて来ましたね。独り住まいの私は特に寒さが身にしみます。助け合いの会「たんぼぼ」が出来て良かったですネ、心の支えで少し安心です。又お世話になる事と思います。その時は宜しくお願いします。
阿倍野区・保田 喜久江さん

■何時もありがとつてございます。誕生日はプレゼントや色々心を配られ、私は生協の運動に行かせていただいています。本当にありがとうございます。
港区・坂本 京子さん

■近づく冬にそなえて皆様おすこやかに。
大正区・筒井 綾子さん

■この秋は風邪の症状がなかなか改善しません。早くすっきりしたいものです。
西成区・森崎 正明さん

■今、百歳体操に参加しています。肩こり、腰痛がとれて、からだが出来ています。
西区・岩田 園さん

■毎月楽しみにしています。今回は少しむづかかったです。
港区・打越 節子さん

■「まちがいさがし」いつも楽しみにしています。11月号も難しかったです。ありがとうございます。11月号掲載の「大型公共事業と大阪都構想」大阪市民にとってホント考えさせられる内容でした。これからもよろしくお願ひします。大阪マラソン2014出場！メチャ暑かったです。
大正区・藤田 正さん

■食欲の秋ですネ。でも毎年冬に体重が増加するので、スポーツの秋で頑張ろうと！
大正区・田島 文代さん

■11月9日の健康まつりは雨で大変でした。ご苦労様でした。とても楽しむことができました。今後ともよろしくお願ひします。
西成区・宮上 聖良さん

■健康まつりは天候にも恵まれ大勢の人で賑わった。吹奏楽の演奏が始まり、大正琴の演奏他ステージも盛り上がり、又、出店も沢山あって楽しい一日でした。尚、ステージの裏で出番を待つ倉澤先生の和服姿が印象的でした。
港区・川原 重信さん

■今回はかんたんに見つかりました。いつも楽しく読ませて頂いています。ハイキングに参加したいのですが、仕事があり、なかなか参加出来ません。今度は参加したいです。
港区・山岡 忠子さん

■毎回、楽しく拝読し、頭の体そを致して居ります。年のせいでもう少し絵を大きくして下さい。年々少しくお願ひ致します。
西成区・岡田 修さん

■今回の「まちがいさがし」は孫の手を借りず、一人で全て見つけることができました。嬉しくて孫たちに自慢しました！
港区・しーちゃんさん

■込んでいる時間帯に一台しか来ないバス、超満員です。又繋がって来るバスがあるかと思えば10分以上待つバス。行先によっては一時間に一本しかないバス。大変不便を感じています。御一考をお願いいたします。
大正区・匿名さん

■「がもう健きづがわ往来に住んでいる所の由緒、いわれ、歴史、ちゃんとしておこう」と思っています。大阪にも空襲あり。
西区・井上 和歌さん

■寒さがこたえています。風邪ひかないよう、今年は早目、早目と身につけるものが多くなり、時々苦笑いしている自分に気がつきます。でも絶対この冬は体調くずさないぞと言いつける毎日です。
大正区・こうちゃんさん

■すっかり朝夕は寒くなり今年も後一ヶ月、なんとなく心忙しい時となりました。残り少ない今年も元気でがんばりたいです。
大正区・小阪 三恵子さん

■絵手紙を描きだしてもう五年になります。いつまでも上手にはなりません。まちがいさがしのイラストも参考になります。図書カードも三枚になり好きな本もゲットし、私なりに楽しんでいきます。
大正区・大正区の美人さん

医療費の支払いでお困りの方へ

- 下記にて医療費の減額、免除ができます
- 無料低額診療事業 実施診療所**
- ・みなと生協診療所
 - ・大正民主診療所
 - ・ながほり通り診療所
 - ・わかば歯科
 - ・西成民主診療所

必要な診療・治療を受けていただくことが何よりも大切です。「お金がないから」と心配な時はまずご相談ください。治療後の生活再建も一緒に考えましょう。

どこどこまちがいさがし

下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。どこでしょう？



正解者の中から抽選で15名の方に図書カード(500円)を進呈します。

【応募方法】
解答はイラストを切り取って、ハガキに貼ってお送りください。
*なおハガキの余白に解答と合わせて今号の感想やご意見、近況などお書き添え下さい。

11月号の応募総数45名で
全員正解でした。



11月号の当選者 15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。
抽選は毎月第一金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。

応募先 〒556-0024 塩草2-2-31-3F 1月31日 必着
大阪きづがわ生協「みらい」係 (郵便番号は正確に)