

「都構想」で本当のムダはなくなる？

● 情報を吟味して住民投票へ

マスメディアに出ると元気になる？

維新以外の党派が「都構想」に反対し、市議会でも否決されてからマスメディアの注目を浴びなかつたせいも、こころは橋下市長の影が薄くなっていました。

しかし、「都構想」には反対だが、住民投票には賛成と一党派が態度を変えた結果、5月17日に住民投票が行われる事が決定しました。

それから、マスメディアによく取り上げられるようになり、息を吹き返した「橋下市長」。TVでは饒舌です。「同じサービスが2つある、ムダだ」と攻撃の対象にしています。が、市民にとって利便性が高くても、それはムダな二重行政になるのでしょうか。私たちは、大阪府民であり市民でもあり

ます。住民の多い大阪市内に府民向けサービスの建物を造るのはいけないことでしょうか。

ムダとは余計な大型公共事業であり、ベイエリア開発に名をかりた箱物、公共開発事業のことで、大阪市の大きな負債の原因です。この事は橋下市長自身も言われていることです。

「都構想」について、様々な資料があります。よくご覧になって投票に行き、意思表示をしましょう。

一度決まれば後戻りは出来ません。「都構想」の言葉だけではなく、未来の子ども達に受け継ぐ市

副理事長 別所義正

大阪きづがわ医療福祉生協の在宅サービス紹介 「生活まるごと診る」

訪問看護サービスを利用して ご両親の介護をされた 組合員さんの声を紹介します。

「手抜きも大事やで」の一声で負担が軽く… 大正エリア Hさん (68歳)

急遽、両親の介護をすることになり、退職をしました。

母は要介護5、父は要介護1でしたが一人ではトイレにいけません。何が何やら分からないまま、介護を始めました。訪問看護師さんにお世話の仕方(介護)を教わったのですが、全てが初めて聞く言葉でした。

食事のお世話(母はミキサー食)から、下の世話まで、24時間目を離すことが出来ません。予定を書いたノートが真っ黒になるほどです。

訪問看護師の田中さんは、明るい性格で「いつでも電話しいや」と言ってくれて安心感があり、色んな面で支えてくれました。

「『手抜き』も大事やで」の一声と主人からも背中を押してもらい、介護に向かう私の精神的負担が軽くなりました。「手を抜く」のは、罪悪感があったのですが、専門家・ベテランからの助言でしたので、受け入れる事が出来ました。

父を看取ったのですが、大変でしたが「しんどかった」感じは、今はありません。

大和川の川違え

がもう健 きづがわ往来



第二十九回

大和川で小魚を釣っては空缶に入れ持ち帰り、母にコンロで焼いてもらったり、土手でトンボとりをしている、気が付けば夕日が川口に沈みつつあり、あわてて友達と別れて帰宅したことがよくあった。

川の中ノ島のようなところで砂遊びに夢中になっているといつのまにか潮が満ちてきて、ずぶぬれになって岸にはい上がってきたこともあった。

子どもの頃の大和川の思い出は、なぜか少しこっけいでそしてちよっぴり淋しかった。

青春の川は清流だった

高校は大和川を南へ渡ってすぐの、南海高野線浅香山駅の前にあり、毎日車窓から川の流れと、砂地や堤を見ていた。

体育祭の応援の練習にクラス全員で川原にやってきて授業に遅れておこられたり、親友と人生や文学について議論するなど、私

大和川で矢張り「青春の川」であったような気がする。

そして当時の大和川はけっこう清流であった。時たま小鳥のさえずりと鉄橋を渡る電車のひびき。それも瞬間のもの。私はこんな、なんでもない大和川が好きだった。

その大和川がその後三十年たつて、全国一汚れた川として一躍有名になっていようとは、「諸行無常」としか言いようのない、なんともやりきれない気持ちになる。

「大運河」をめぐる争い

そしてこの大和川にかつて「元禄の川違え」という一大公共事業をめぐって五十年間に渉る住民間の激しい争いと、権力者達の策謀が逆巻く濁流があったことを今となつては知る人も少ないのではないか。

— 次号「昔の大和川は『暴れ川』につづく

すべての支部が なかま増やし 年間目標達成!!

大正エリアの7つの支部すべてが、なかま増やしの年間目標を昨年度につづき今年度も達成することができました。先に目標を達成した支部からの励ましなどで年度末ギリギリに達成できれば…というそれぞれの支部の構えも変わっていききました。あとはすべての職場が最後まで目標達成にむけてがんばります。



新年会で木村常務(写真左)から達成賞を受け取るほくと支部の田島理事(写真右)



西成エリア ● 千本北支部

千本北支部恒例のバスツアー

千本北支部恒例の2年ごとの日帰りバスツアーは「特選クエ鍋会席」で、参加者28名の期待をのせて2月11日(祝)有田川へ向かいました。湯浅醤油の見学で金山寺味噌を作る工程で醤油が生まれ、湯浅醤油発祥の地と聞いて、皆さんは早速お買い物。

バスは順調に走って程なく目的地の「鮎茶屋」に到着、30分ほどの待ち時間がありましたが、食事はクエづくしで、握りずし、お刺身、から揚げ、鍋はクエのぶ

クエづくしのご馳走に満腹！大満足！



ご馳走で、満腹です



参加者みんなで、にっこり

つ切りと野菜、最後は自分たちで作った雑炊もいただきお腹は満腹。帰路は、バスの中でビンゴゲームを楽しみ、日頃の疲れを癒す1日でした。

千本北支部運営委員 吉村 敏和

千本北支部では「千本いこいの場」でモーニング・健康体操・セラバンド・昼食会の班会、親子で楽しみましようの取り組みもしています。お気軽にご参加ください。お問い合わせは組合員活動部 TEL.06-6658-7400まで。



港エリア ● 市岡支部

「新春のつどい」を開催しました！

1月31日(土)に2015年市岡支部「新春のつどい」を開催しました。

食事は仕出し弁当と組合員さんが作ってくださった絶品の豚汁をいただきました。その後、市岡在住で落語家の桂福丸さんの落語会を開催しました。診療用のベッドで作った即席の高座でしたが、大いに盛り上がりました。

桂福丸さんの落語で新年から大笑いでした



おててつないで〜♪ 野道をゆけば〜♪



全員で「靴が鳴る」を大合唱！！

また、新日本舞踊の鑑賞、河内音頭を皆さんで踊り、最後は40名近い組合員さん全員でおててをつないで、市岡支部恒例の「靴が鳴る」を歌い、和やかな雰囲気でした。

浪速エリア ●

お餅つき大会、大盛況！

2月22日(日)浪速支部、結成以来3回目のお餅つき大会を子ども・大人合わせて約50人参加で行いました。あいにくの小雨の天気でしたが、参加者の方は「楽しみにしていました」「お餅つき、懐かしいわ」と話も弾み、楽しいひと時を過ごしました。また、圓山さんの挨拶のなかで「なにわ会館をみんなが集える交流センターにする準備をしていますので、お知り合いを紹介してください」と訴え、浪速支部の支部長の重留さんからは、「1~3月は、大腸がん月間です。ぜひ、検査を受けるように」と呼びかけがありました。浪速支部は現在、毎週班会に力を入れています。浪速エリア近隣にお住まいの方は、是非、お気軽にお越しください。



どっこいしょ！

会話も弾む！楽しいお餅つき大会



浪速支部の班会のお知らせ

みんなでおいしくいただきました



大正エリア ●

「普通救命講習」を開催

2月28日(土)大正民主診療所4階の組合員ホールにて、「普通救命講習」が開かれました。参加者20人で、初めに30分ほど救急救命のDVDを観て応急手当の勉強をし、大正消防署の消防士の方からの説明と救命処置の実演を見せていただきました。

休憩をはさんで、いよいよ2班に分かれ、一人一人実習です。何度も救命処置の手順を観ているのですが、いざ自分の番になると、胸やおなかを見て呼吸を確認することや、人工呼吸の時に鼻をつまむのを忘れてたりで、なかなかうまくいきません。「あ！人が倒れている」「周りよし」「大丈夫ですか？」と徐々に大きな声で3回声をかける。「反応なし」「黒い服の方、119番お願いします」「メガネの方、AEDお願いします」と誰かが分かるように応援を頼む。呼吸を確認する。胸骨圧迫1分間100回のテンポで30回。顎を上げて、気道を確保し、

いざ、というときのために年1回の講習を



鼻をつまんで、人工呼吸2回、AEDが到着すると、心臓を挟んで、左胸と右わき腹に電極パットを貼る。AEDの操作に従って行動し、「離れて」という音声が出ると「離れてください」と声をかけ、倒れている人から離れる。AEDのボタンを押す。救急車が到着するまで胸骨圧迫を繰り返す。

毎年1回、健康づくり委員会で「普通救命講習」に取り組んでいますが、何度受けてもいざというときできるか不安です。でもこの講習を受けたことで命を救うお手伝いができるかもしれません。

今回パスされた方はまた来年チャレンジしてくださいね。若くてカッコいい消防士の方が講師で来られていますよ！

渡口 差知子

健康はまず、お口のケアからー 「口腔ケア」で全身の健康を維持しましょ!!

わかば歯科では、歯科医師の指示のもと、歯科衛生士が口腔内の清掃を行います。歯石取りや着色汚れを落とすことで歯周病疾患の予防や治療を行います。

口腔内を定期的にチェックすることで、むし歯の早期発見にもなります。歯と口のケアをすることは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康維持、様々な疾患予防にもつながります。特に、入れ歯や寝たきりの方の口腔内を常に清潔に保つことは大切です。

歯、歯周病、口臭の予防ができるのはもちろん、誤嚥性肺炎※やインフルエンザの予防、つばがよくでるようになったり、口の機能(動き)の維持や回復につながるという効果もあります。

そこで、今回、どのような「口腔ケア」を行うのが良いのか簡単に説明したいと思います。「口腔ケア」も普通にうがいができる人と寝たきりの人では、全くやり方が異なりますので、ご自宅でぜひ、その方に合わせたケアを行っていただければと思います。

※誤嚥性肺炎とは
 肺炎は日本人の死亡原因の第3位で、65才以上の90%以上は肺炎で亡くなっています。誤嚥性肺炎とは、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。口腔内にはたくさん細菌が存在します。口腔内を清潔にすることで細菌の増殖が抑えられ、誤嚥性肺炎をはじめ、様々な疾患の予防にもつながります。

初めての応募です。七十四才にも成ると体が思う様に動かず大変ですが、毎日寒さと戦っています。頑張ります。西成区・内川 恵美子さん

■ 医食同源ではなく医福食住みらいの「め」のみそ汁の話には目からうろこでした。みそ汁は塩分をとるので控えるべきだと思っていました。しかし「みそは別で血圧上昇を抑える」とは、これからはしっかりみそ汁具だくさん生活。

おたよりコーナー

■ 都構想は、いろいろな橋下はやめなさい。

西成区・伊藤 紀子さん

■ 孫と楽しくまちがいがしをしています。ハガキを出して、返事が来たかと孫が聞きます。図書券当たるといいな。主人が亡くなり、今は少し充電中のおばあちゃんです。

大正区・MYちゃんさん

■ 春よ来い来い春よ恋、吉報来るように投票へ!

西成区・森崎 正明さん

■ 「65才の兄の件で」に対応いただき、ありがとうございます。話も聞いていただけだけでもよかったです。

西成区・匿名さん

■ 体は、切られ与三の様です。でも今はどうにか毎日、平々凡々気ままに息をしております。

大正区・三柳さん

■ 今回のどごごごまちがいがし、やりがいがありました! 難しすぎて2〜3日かかりました。とても達成感を感じた日々を送っております。ありがとうございます。

浪速区・内川 益孝さん

■ 3月に、次女が誕生予定です。長女(3才)とベッタリできるのもあと少しか、とさみしい気持ちと、下の子が産まれるとどんなお姉ちゃんになってくれるかな? と楽しみながら、2人の子育て、ちゃんとできるかなと不安な気持ちも今の私です。

浪速区・濱元 静さん

■ 具沢山のおみそ汁がおすすめと記事があり、私は10年間毎朝このみそ汁を作っているの嬉しく思いました。私事ですが3月に結婚59年になるので北陸の温泉に予約しました。

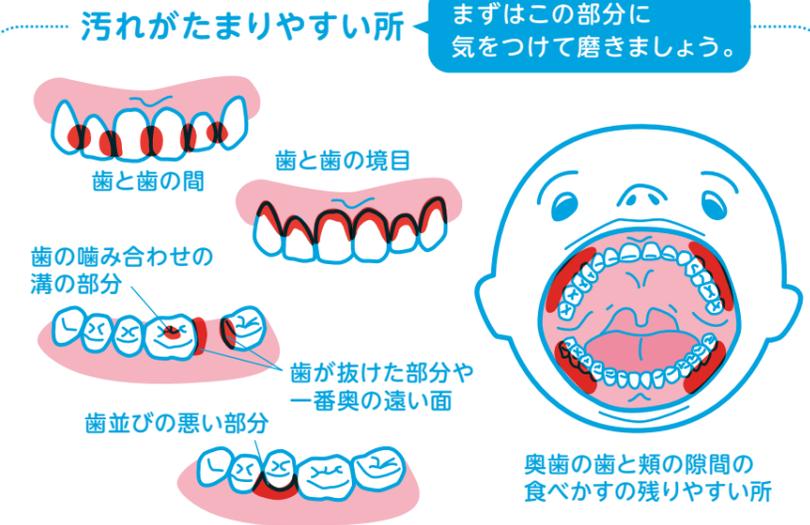
大正区・貞本 利男さん

■ 節分も過ぎたので、お雛様を飾った。夫が私の還暦祝に買ったものですが、やさしーお顔でほっこりするのです。

大正区・いじわるばあちゃんさん

歯磨きのポイント

- ① 毛先をきちんと当てて磨く
- ② 軽い力で磨く
- ③ 小刻みに動かして磨く



■ 私も具だくさんのおみそ汁が大好きです。野菜や芋類、海藻など色々入れて「みそパワー」で健康に生きたいと思っています。

大正区・ちいママさん

■ 今年も早々、ひなまつりの時期となりました。毎年おひな様、孫2人分をじいさんとばあさんの仕事で飾っています。明日にでもひなアラレを買って来ようかな。

港区・花原 三穂子さん

■ みそパワーはやつぱりすいすいですね、面倒がらず作りたいと思います。やつぱり「F」のまちがいはむずかしい。

港区・淡路谷 寿さん

■ 今年4月7日から手話の講習を始めます。一人でも多くの方々に私たちが、ろうあ者の言語を知っていただき、コミュニケーションが出来る事を願っています。

大正区・きこえないオッチャンさん

どしどしご応募お待ちしております

どこ?どこ? まちがいは7つ

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。

2月号の応募総数60名で49名が正解でした。



2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。

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。

応募先 〒556-0024 塩草2-2-31-3F 大阪きづがわ生協「みらい」係 (郵便番号は正確に) 4月30日 必着