



# 健康まつり を開催しました!!

大阪きづがわ医療福祉生協は、各地で「健康まつり」を開催しました。「毎年雨やけど今日はええ天気や」と言われて会場に来られた方、今年は両日とも晴天に恵まれて、多くの方に楽しんでいただきました。地域の中学・高校生の参加もあり、新たなつながりも出来て、組合員さんだけでなく、地域のまつりになってきました。



迫力いっぱいの吹奏楽部による演奏は、たくさんの人の歓声に包まれていました。演奏者が立ち上がり、踊り始めるとみんなの目がキラキラとし始め、笑い声も辺りに響いていました。



キビタン

健康ズッキー焼きそば



ツージ君



夢乱舞で大盛り上がり!

大正区  
11月18日(日)

抽選会で  
一等賞  
おめでとう!



今高上科高校の  
ミミシ



健康づくり委員会の  
塩分チェック  
「すこしおコーナー」  
減塩みそ汁に  
酒かすを足して  
コクをだしています。

西成区  
11月1日(日)



病児保育室まつぱっくりのこどもコーナー。  
紙ひこうきをつくってみんなで舞台上で飛ばしました。



戦後70年に伴い  
ブースの一部で  
戦争展が開かれました。  
多くの方が訪れ、  
戦争の悲惨さと  
平和の尊さを  
噛みしめました。



三年連続で秋晴れの健康まつり!  
外でみんな一緒に背筋をグーッと伸ばすと、  
体だけでなく心もほぐれて、  
とても良い気持ちになれますね。

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に  
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	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8:30~11:30まで		

無料

高齢者・障がい者のための  
電話相談・出張相談

受付専用

TEL.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

きづがわ共同法律事務所 代表 TEL.06-6633-7621

### 理事会報告

第5回 理事会

日時 2015年10月17日[土] 午後3時~5時30分

場所 本部会議室

出席 理事 27名/31名中 監査 2名/3名中

9月9日 拡大常務理事会での協議、今期は2カ月に一度開催。  
目的は、職員トップ集団の継承に向けての機能強化と  
最終的には次期の体制を確立していく。

協議に先立ち

理事長挨拶  
第4回の議事録の件

承認事項

- 1号議案 事業計画についての件  
大正新築事業 開設日の調整 基礎工事が着工  
なにわ会館の活用計画と改築の提案
- 2号議案 9月度の事業結果  
※事業所利用の推進を更に強め、地域包括ケアの実践から展望を開く  
※4課題の到達について  
※自立できる職場づくりの取り組み  
※各区の健康まつりの状況
- 3号議案 マイナンバー制度導入に関する件

各報告承認事項

- ①事業に関する報告 無料低額診療事業
  - ②組織及び運営に関する活動 委員会報告
  - ③就業規則関連
  - ④社会保障・原発・震災支援の取り組み
  - ⑤生協大阪府連
- 次回 理事会 11月14日[土] 午後3時~  
12月19日[土] 午後1時30分~ 大正コミュニティホール  
理事会後、支部交流会と懇親会を開きます。



いよいよ私も高齢者パスをもらえる年  
になってしまった。自分ではまだまだ若い  
つもりでいたが、こんなものが送られてく  
ると急に年を取ったのだなあとの年に  
改めて吃驚してしまう。合わせて高齢者運転の講習な  
るものも来た。講習料5600円、自動車学校で受講した。  
ずっとペーパードライバーなのだが久しぶりに運転できて  
面白かった。70歳を機に何か新しいことをやりたいと思っ  
ていたが、今やっていることだけでも、手帳はスケジュール  
でいっぱい。何かやりたいのであれば何かをやめなけ  
ればいけないのだ。だからこれからも元気で、今やって  
いることを心を込めて続けられるよう、頑張っていこうと自  
分に言い聞かせている。 渡口 差知子



045  
今月の  
いちまい

第三土曜日「ゆいまーる弁当」づくりのメンバー

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

# 高齢者がいきいきと暮らす街づくり

## ● 11/22 大阪府知事・市長選挙一

敬老パスは、高齢者の引きこもりを防ぎ、外出の機会を与えて楽しみや、生きがいにつながるケースもあります。外出の機会が少なくなると、

来年は「申」年です。安倍政治は「さる」。「見ざる、言わざる、聞かざる」ではなく、大きな目と耳で社会の動きを見て、ダメな事はハッキリと、意思表示するようにしましょう。

理事長 別所義正

私が新しい市長に希望するのは、大阪市の交通政策です。日本の代表的都市でバスが一時間に一本しか来ない、交通困難地域が出来ています。限界集落的な場所が大阪市内にも存在し、移動困難な方々の社会参加を出来にくくさせています。

筋力の衰えが進むし、認知症の進行にも大いに関わってきます。高齢者がいきいきと暮らすことで、介護や医療の頻度を少なくする事に繋がり、医療費の低減にも関係していきます。目の費用削減だけの施策よりも、高齢者の人としての尊厳を守り、しいては費用低減になる、これが本場の政治ではありませんか。

来年は国政選挙があります。民主主義、立憲主義を守る政治を問う選挙になります。

### 「見ざる、言わざる、聞かざる」ではなくハッキリと意思表示を

「みらい」が皆さんのもとに届く頃には、大阪府知事・市長選挙の結果が出ているでしょう。

有る候補者に投票した人は、その候補者に全てを委任したわけでは無いのではないのでしょうか。「いやや」と言う施策もあります。

「みらい」が皆さんのもとに届く頃には、大阪府知事・市長選挙の結果が出ているでしょう。

有る候補者に投票した人は、その候補者に全てを委任したわけでは無いのではないのでしょうか。「いやや」と言う施策もあります。



「晴ればれ」で行われた介護保険学習会の様子

港区では、たまり場である「地域交流センターみなと・晴ればれ」で様々な活動が催され、地域でも組合員さんが徐々に増えています。中でも毎週月曜日は、一番楽しい曜日になっています。

朝はコーヒーを飲みながらモーニングタイム。お昼になれば自然とランチタイムが始まります。外に食べに出かけたり、あるいは「晴ればれ」でお弁当を囲んだり。お昼ご飯後は少し休憩して、体操が始まります。先生の指導の下、健康づくりで汗を流します。

まるで、どこかのサービスセンターと間違ふくらい充実した月曜日。出入りも自由なので好きなプログラムだけそれぞれ楽しみに「晴ればれ」へと集います。これぞ医療生協の地域包括！組合員さん独自で進化した、地域での新しい取り組みが始まっています。

# 大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 月間報告



加入された組合員さん

仲間ふやし月間の私の活動は、特に月間を意識せず、日々の訪問にあたります。昨年までは目標の数字にこだわり活動してきましたが、今年も大変です。健康を気になされている方には何度も何度も声かけをしています。



職員とともに健康チェックのあとで、にこり写真中央が平田定美支部長

数にこだわることも大事ですが、今は組合員さんの相談に乗りながら1件1件、時間をかけて加入を勧めています。今回、行きつけの飲み屋さんのママも加入して頂き、健診も受けてくれそうです。健診など含め、西成民主診療所を必ず利用して頂ける方への勧めを行っています。また組合員さんの、どんな小さなご要望でも西成民主診療所へつなげる活動を今後も行っていきます。

西成区・潮路支部支部長 平田 定美

## がもう健きづがわ往来



第三十七回

## 生國魂神社 前編

いくくにたま

生國魂神社々々に伝いよれば「第一代神武天皇御東征に際し、上町台地の北端である『難波之碕』に大八州の神霊として生國魂大神を鎮祭された」となる。

### 元は石山本願寺の隣りに

明応五年（一四九六）、蓮如上人が「石山本願寺」を、生國魂神社の隣接地に建立する。「石山御坊」とも称した石山本願寺は、やがて本願寺教団の拠点となり、織田信長との「石山合戦」を十年近く行うが、天正八年（一五八〇）信長の攻略に屈し、要塞堅固・莊嚴美麗とたたれた本願寺は灰塵に帰した。

信長亡き後、豊臣秀吉は石山本願寺の跡に難攻不落の大坂城を築く。天正十一年より築城に入るが、まず城内に含まれる生國魂神社を現所在地（天王寺区生玉町）に移し、社領三百石を寄進して社殿を造り替えた。天正十三年九月九日に遷座奉祝祭が行われ、以後九月九日は生國魂神社の例祭日となった。

その後、社殿は元和元年（一六一

五）の兵火、明治四十五年の「南地の大火」昭和二十年三月の戦火と再三罹災に会うが、そのつど復興してきている。

### 異様な感じの「生國魂造」

生國魂神社の本殿は「生國魂造」と称する。他に例を見ない建築様式であり、現在の本殿も、往時の規模を踏襲して建てられたものである。すなわち、五間四面棟高六十尺の本殿と七間四面の幣殿の屋根は一つの流造で葺きおろし、正面の屋根に千鳥破風・すがり唐破風・さらに千鳥破風の三破風を据えたもので、天正年間の豪壮な桃山文化の遺構を伝えたものとされている。

私は先日、つくづくとその本殿を見上げて「出雲大社と感じが似ている」と思わずつぶやいたのだが、住吉大社や他の氏神さんとも違う、むしろ異様な建物を見たというふうであった。高さを誇っているようでもあるが、何か近寄りたがたい。権威ではなく不思議な恐れさえ感じられたのである。

「次号『大物主』とオオクニヌシにつづく

大正区 ●

10年を超える歴史、鶴町体操班会

鶴町市営住宅集会所で毎週金曜日に体操班会が開かれています。15名前後が、三好理事と一緒に軽い汗を流しています。班会に伺ったのは、11月6日(金)。午後2時から始まりますが、毎月初めは血圧計、体組成計で健康チェックをしています。最高齢は87歳、80歳以上は7名です。今回の集まりには14名来られていますので半数が80歳以上、皆さん基礎代謝量は高いです。最高齢の方は1300kcalで、みなさん1200kcalはあります。

大正区の体操班は7ヶ所で行っていますが、一番

体操でずいっと元気に！



みなさん熱心に取り組まれています

歴史が古く、馬庭さんの三味線の稽古の後に体操をするようになり、10年を超えています。健康まつりでは、銭太鼓で舞台を飾っていただきました。



大収穫！



みんなで調理中！

西区 ●

秋の芋掘り&食事会を開催しました！

10月、お天気に恵まれて秋の芋掘り&食事会、無事終わることができました。さつまいもは大収穫!!にんじんも採れました(^-^)子どもたちは土から出てくるさつまいもや、虫!のミミズに大はしゃぎ!ながほり通り診療所に戻ってきてからは、採った野菜でご飯作りをみんなでした。子どもたちもお手伝いして、美味しいご飯ができました!またこんな機会がくれたらと思います。参加された皆さんお疲れさまでした~☆



おいしいご飯ができました!

秋晴れ、芋掘り、美味しいご飯!

みんなのひろば

浪速区 ●

なにわピースフェスティバルに参加

11月3日(火・祝)、浪速区立葉町公園で29回目のなにわピースフェスティバルが開催されました。15歳の高校生の女の子が、平和の大切さを堂々と舞台上で話しているのがとても印象的でした。また、ミニ動物園があり、子どもたちや、パパ、ママでいっぱいでした。浪速支部は、お茶と昆布を販売し、健康チェックも行いました。

平和の大切さを感じるピースフェスティバル



子どもたちの演奏!



お茶と昆布を販売しました

西成区 ●

第5回 異文化交流班会を開催

天下茶屋・聖天下支部は、定期的に異文化交流班会を開催しています。この班会は、いろいろな文化を学ぶ班会です。今回(5回目)は、インドカレーを食べにきました。ナンを初めて食べた方もおられ、「意外に美味しいな。いけるな。」と感嘆の声が参加者から上がりました。次回の異文化交流班会は、大阪歴史博物館見学ツアーに行きます。中国山水画もみられます。昼食は、武田信玄の陣中食(ほうとう)を食します。

楽しく!異文化交流



インドカレー

異文化交流班会

興味のある方は、組合員活動部までご連絡ください。TEL.06-6658-7400

みなさんも、一緒にませんか



港区 ●

健康フェスタで骨密度測定

11月7日(土)港区民センターで行われた「健康フェスタ」に初めて参加しました。とにかくすごい人で、皆やっぱり健康に関心があるのだなと実感しました。みなと生協診療所は骨密度測定で参加。運動している人ほど骨の量が多い気がしました。若い人ほど少ないのかな~とも感じた1日でした。職員4名、休みなしでフル稼働。131名の受診者、前代未聞の人数でした!

老いも若きも、骨はとつてもだいじ!

運動している方は骨が強い?!



会場の外にも行列ができるくらい盛況でした

シリーズ  
**医 福 食 住**  
**みらいの**  
 これが医療福祉生協の魅力

# 診療所では、大阪市で初めての HPH加盟!!

## 国際HPHネットワークに加盟

2014年、大正民主診療所は国際HPHネットワークに加盟しました。診療所の加盟としては大阪市で初となります。

HPHとは、ヘルス・プロモーション・ホスピタルの略です。WHO(世界保健機関)によって運営されています。

HP(ヘルス・プロモーション)は「人々が自らの健康をコントロールし、改善する力を強化するプロセス」と定義されます。つまりHPH(ヘルス・プロモーション・ホスピタル)とは「皆さんの健康になる力をアップさせる医療機関」と説明できます。

HPHは「健康は毎日の生活(学び、働き、遊び、愛する)の場の中で作られる」という考えに基づいています。診

## Health Promotion Hospital

療所で働く職員が健康になるためには、1日の大半を過ごす診療所自体が健康的でなければなりません。また、健康な職員でなければ患者様の健康を助けることはできません。HPHは、診療所に関係するすべての人々(職員、患者様、地域の皆様)が健康になるような働きかけと仕組みづくりを行っていきます。

### HPHの考え方を中心に

大正民主診療所は平成28年、小林から千島へ移転します。歯科、介護事業所が同じ建物内に入り、より総合的で便利な医療機関になります。外側だけでなく、中身もより良い診療所となるため、現在HPHの考え方を中心に準備を進めています。

大正民主診療所 所長 鈴木昇平



注目の「杭打ち工事」は、11月14日に終了しました。



基礎工事が終了しましたので、これからは目に見える工事状況になります、来年夏に開業予定です。

「医療と介護の新しい施設」  
 工事の進捗状況を報告します。

## おたよりコーナー

■ まちがいさがし、いつも楽しみにしております。9月27日中秋の名月、28日のスーパーマンとでもきれいでした。犬の散歩に出掛けながら、上げかり見上げていました。本当にきれいな名月でした！  
 港区・トナ子さん

■ おたよりコーナーやまちがいさがし、大好きです。家でも本を買ってきてクイズをやっています。  
 西成区・原田 博子さん

■ 図書カードありがとうございます。孫にプレゼントしました。これからは頑張って老いたる脳に刺激を与えたいと思います。  
 港区・よつちゃんさん

■ 新しい施設が出来る事をすごく楽しみにしています。通所リハもあるとの事で障害児がいてる私にとって、また利用してみたいと思います。インフルエンザ情報もそろそろ予約しないといけないと気づかせて頂きました。  
 大正区・匿名さん

■ インフルエンザの予防接種がとて安くてビックリです！利用させて頂きたいと思えます。毎週、祖父がリハビリでお世話になり、ありがとうございます。親切な方ばかりで安心してあります。  
 港区・船蔵 美幸さん

■ 「秋・歩いてみよう・奥の細道」が始まりました。実は昨年も行われたこの運動に一度は応募したのですが、途中ダウン、芭蕉サンには申しわけないこととなってしまっていました。今回は持病の腰痛も少しは良くなっている感じ、このチャレンジに毎回完走している夫について頑張ろうと思っています。茂吉の歌一首赤々と一本の道とほりたりたまきはる我が命なりけり。  
 港区・正木 ツヤ子さん

■ 寒くなってきました。毎年カゼや流行りの病気に親子でかかってしまうので、この冬に向けて免疫力UPさせたいと食べ物や運動に気を付けています。あとストレスもためないのが本当は一番効くのかな？  
 西区・夫賀 美保子さん

■ 嵐のコンサートに当選し、今から当日が楽しみです。指折り数えて待っています。  
 大正区・中島 みどりさん

■ 最近、中国人観光客の「爆買い」が話題になっています。道頓堀や黒門市場界隈へ行くこと、よその国へ来たのかとおもう程、中国人や東南アジア系の人で「タコ焼」が高くなっているのには驚きました。  
 港区・川原 重信さん

■ 少し絵手紙をしています。怒りしの日当たりの中で描いたり、まちがいさがしをしたり、健康に感謝、本を見るのが、ちつとつらくなってきたかな？  
 大正区・小林 セツ子さん

■ 週に2回、89才の母とお風呂屋さんに行っています。母の為にというより、私のリラックスタイムです。  
 西成区・赤司 真智子さん

■ はじめてお便りします。今年6月に子どもが出来、戦争法案は我が事よりも子ども事としてとらえています。ムリヤリの法案通過に本当に怒りを覚えます。これから何が出来るか、考えていきたいと思います。  
 西区・くろねこさん

■ 図書カードありがとうございます。姪の子に本を買ってあげました。よろこんでくれました。これからもまちがいさがし、がんばります。  
 西成区・迫田 友子さん

■ 「まちがいさがし」をしている時間、あつという間のひとときです。さつさとフケ所見つかった時は嬉しいですね。  
 大正区・福光 美智子さん

■ いつも楽しみにしています。まちがいさがしは時々当たったり当たらなかったり、最後の一つが見つかるのがスツクリします。  
 港区・志手 登美子さん

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？

10月号の応募総数68名で全員正解でした。

10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。

12月31日 必着

〒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)

■ 毎日、つれづれの里で働かせて頂いております。楽しい所です。みなさん一度来て下さい。まっています。  
 浪速区・植村 みちよさん

■ 運動会が終わり、キンモクセイのいい香りがするなあと感じていたら、急に朝晩寒くなり体がびくびくしています。温かい物が美味しい季節ですね。  
 大正区・ごんちゃんさん

■ いつも「みらい」さん、楽しく読んでいます。今回のまちがいさがしは、ちよつといつもよりやさしかったです。あーよかった。  
 浪速区・内川 益孝さん

■ ある日スーパーから親子で出られる時、子どもが「ママちゃん」と言っていました。孫が二歳の時、「き」を「ち」と言っていました。懐かしい言葉を思い出して、遠くに居る孫の成長を祈っています。  
 大正区・風本 リイ子さん

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。