

東日本大震災から5年ー

被災地とともに歩んで

大阪きづがわ医療福祉生協では
2011年3月11日に発生した、
東日本大震災後の4月から現在に
至るまで人材を派遣し、支援活動を

継続しています。あれから5年と
いう月日が流れました。みなさんは
この5年間をどう捉えておられま
すでしょうか？

被災地「宮城」「福島」への 継続した支援活動

2011年4月、宮城県に
ある坂総合病院が避難所と
して被災者の受け入れをし
ました。そこへ大阪民医連に
加盟する医療生協の各法人
が集結し、当法人からも職員
を派遣しました。

また、2011年9月に合
併前の西成・大正・港の3法
人全体で宮城県山元町へ向
かいました。40名を超える職
員・組合員で構成され、大阪・
宮城間をバスでの大移動。自
宅や道路の瓦礫撤去を行いま
した。これ以降も継続した
宮城県山元町への支援活動
を行ってきました。仮設住宅
での健康チェック・健康相談
や避難者の機能低下を防ぐ

ための体操など、様々な支援
内容でした。被災者の方と接
する中で想像もできない悲
しみや憤りを感じることも
ありました。また、お互いが
寄り添い合いながら、支え
合って力強く生きていく姿
もありました。現在もまだ仮
設住宅で避難生活を送られ
ている方もいますが、復興住
宅が多く建設され、移住され
る方が増えています。少しづ
つ環境整備もされ、一般道路
や高速道路、鉄道路線の復旧
作業も進んでいます。

一方、福島へは2013年
の10月に足を運ぶことがで
きました。約40名を越す職員
の派遣でした。福島は津波被
害もありますが、宮城に比べ
旧作業は滞っています。昨年

10月、宮城から6号線を通り
福島第一原発を目指してい
く途中に、広大な土地に汚染
廃棄物が置かれていた場所
がいくつも見られました。町
全体は震災当初の時間で止
まっていたかのようで、現在
も見えない恐怖・不安にさら
されています。

福島へは被災地視察とい
つも大阪から野菜を送って
いる先の「くわの福祉会」さ
んとの交流が継続していま
す。昨年の10月で2回目の訪
問となりました。現地で開催
される芋煮会にも参加し、支
えあう連帯の輪を広げてい
ます。

2面につづきます



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

今回は… **あそび場**を2カ所、紹介します。

公園に行くとき四季を感じるものがたくさんあります。子どもたちがその中で
見つけるのは、花や葉っぱ、ダンゴ虫など大人が気づかない小さなもの。子ども
は風の子と昔からいますね。外気に触れ、寒さや暑さを感じることは体温調
整を学んでいく機会にもなります。春に向けてどんどん外で遊びましょう。

西区「鞆公園」

4歳の娘のおすすめ
は鞆公園！暖かくなると水路に入って水遊び
できるところが大のお気に入りだそうです。
芝生でお弁当を食べたり、昼寝をしたり。
(ビールも最高!)ゆったりとした平和な時間
が流れる素敵な公園です。

「玉出西公園」

ブランコ、トンネル、
滑り台にロッククライミング!?小さい子ども
も楽しめる遊具がたくさんあります。そして
遊具エリアと分けて広場があるのでボール遊
びや鬼ごっこもできるよ。春は桜がきれいに
咲くのでお花見に行ってみては。

娘のお気に入り!

編集部 だより

大正では、毎月第2、第4火曜の7時～
8時半まで、楽しくコーラスのレッスンをし
ています。ご指導は、関西合唱団の佐藤恵
美子先生、ピアノ伴奏は、北田里美先生で
す。初めにテレビ体操で体をほぐし、次に
発声練習。そのあと、今習っている曲を練習するのですが、
「夫婦のぼちぼち」「かけがえのない人生」など医療・介護の
歌や、神戸や東日本の復興の歌、「しあわせ運べるように」
「花は咲く」など沢山のジャンルを歌っています。もちろん
流行歌もOK。今までレッスンした曲は100曲以上ありま
す。自分の歌いたい曲をリクエストすれば、一見で素晴らしい
伴奏を奏でてください。また佐藤先生はいつも笑顔
でご指導してください、日本の歌声祭典が大阪であったと
きは、私たちも大阪城ホールに立ちました。興味のある方
は、ぜひ一度見学に来てください。お待ちしております。

048
今月の
いちまい

コーラスサークル「あじさい」部員募集中!

理事会報告

第8回 理事会

日時 2016年1月16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 監事 1名/3名中

協議に先だち

- ・理事長挨拶 ・生協府連新春講演会参加予定の件
- ・消費税に反対する関西連結会加入の件
- ・年度末に向けた予算及び経営改善の取り組み
- ・職員研修定式化の件

協議承認事項

1号議案 12年度の事業活動報告の件
①12年度事業収支結果 ②生協強化月間最終到達
③2015年度組織運営の到達
④支部活動交流集会の結果 ⑤新春学習&互礼会
⑥自立できる職場づくりの取り組み
⑦署名活動取り組み強化

2号議案 備品等購入の件
①車両 ②電子カルテ

3号議案 第5回通常総代会日程の件

各報告承認事項

- ①事業に関する報告
- ②組織及び運営に関する活動
- ③就業規則関連
- ④社会保障・原発・震災支援の取り組み
- ⑤医療福祉生協連 「地域包括ケア介護事業検討会」への参加
- ⑥その他
- ⑦次回常務理事会
2月10日[水] 午後4時30分～ みなと生協診療所・次回理事会・集中討議
2月20日[土]～21日[日] 午後3時～ 研修センター(富田林)

新連載

今月号より連載開始の“次郎と友子の「びっくり史跡巡り」日記”。郷土史家・がもう健さんの書き下ろし作品です。きつがわ往来とは一味違った次郎と友子の史跡巡りや掛け合いをお楽しみください。

日本の仏教伝来の地が西区阿弥陀池

南田次郎はJR大阪駅の待合室で北山友子を待っていた。ここは金沢行ききのサンダーボードの発着ホームにあるが、ゆつくりとくつろげる場所になっている。次郎は認知症で要介護2の兄太郎を介護するため、既に五年も滋賀県草津市に通っているが、今まで何度もこの待合室を休息に利用してきた。

友子のすらりとした姿がガラス越しに見えたので、次郎は待合室を出た。友子は次郎の高校の同級生で放送部にいた。次郎は相撲部の万年補欠選手、友子の落ち着いた声は憶えているが、個人的には特に接点はなかった。

数年前の同窓会で、次郎が兄の介護の話をしたところ、実は友子も両親が認知症になり十年近く介護してきたことがあるとのこと、それで話が合い、以後時々二人でお茶会をするようになった。そして今では、次郎がかねてよりライフワークとしてつづけてきた「南田次郎の史跡巡りの会」のメンバーとして、特に下見活動の欠かせない相棒として大活躍してくれている。

さて今日の二人の行先は、いま朝の連続テレビ小説「あさがきた」の主人公、明

治の初めに大阪で大活躍した女実業家広岡浅子の嫁いだ先が西区にあったとこのことで、西区の「びっくり史蹟巡り」になった。

地下鉄西梅田駅をスタート地点として「阿弥陀池」に行った。講談、落語で取り上げられているが「摂津名所図会」に「世の人寺号を唱えずして阿弥陀池というのみ」とあるように、本堂は蓮池山智善院和光寺と称し、江戸時代には本堂の他に、観音堂、普門堂、愛染堂なども有する大寺であったとか。

かつては境内および周辺には、講釈の寄席、浄瑠璃の席、大弓や揚弓、あやつり芝居や軽業の見世物や物売りの店がにぎやかに並んでいたという。きつと広岡浅子も通ったであろう。

元々は、元禄十一年(一六九八)信濃善光寺大本願智善が幕府の命により開設した寺で浄土宗の別格尼寺であった。

「私達が来たのは単にちよんまげ時代を懐古するた



めではないわね」「もちろんそうだよ。実はこの地が欽明天皇(六二九〜六四一)の時、朝鮮より伝来した仏教について、当時の最高権力者物部氏と蘇我氏がその是非を論争。ついに物部氏が仏像を難波の堀江に投棄し寺に火を放った。そのうえ尼僧にも弾圧を加えた。『あみだ池』がその旧地と伝えられるため、千年後に幕令で寺と堀をつくったという。物部氏と蘇我氏の争いはついに武力抗争に発展して、聖徳太子が加わった蘇我氏の勝利となり、その後の日本の行末に仏教が大きく関わってくる」

「仏教伝来で時代の先端を切ったのが西区の尼さん達だというのが、広岡浅子の奮闘に通づるものがあるのかなあ」

「今日もお付き合いがとう。五時に兄がデイサービスから帰宅するのでこれで失礼します」

「ご苦労さんがんばって」「ありがとうまたね」

次郎と友子の「びっくり史跡巡り」日記 第1回

南田次郎はJR大阪駅の待合室で北山友子を待っていた。ここは金沢行ききのサンダーボードの発着ホームにあるが、ゆつくりとくつろげる場所になっている。次郎は認知症で要介護2の兄太郎を介護するため、既に五年も滋賀県草津市に通っているが、今まで何度もこの待合室を休息に利用してきた。

友子のすらりとした姿がガラス越しに見えたので、次郎は待合室を出た。友子は次郎の高校の同級生で放送部にいた。次郎は相撲部の万年補欠選手、友子の落ち着いた声は憶えているが、個人的には特に接点はなかった。

数年前の同窓会で、次郎が兄の介護の話をしたところ、実は友子も両親が認知症になり十年近く介護してきたことがあるとのこと、それで話が合い、以後時々二人でお茶会をするようになった。そして今では、次郎がかねてよりライフワークとしてつづけてきた「南田次郎の史跡巡りの会」のメンバーとして、特に下見活動の欠かせない相棒として大活躍してくれている。

さて今日の二人の行先は、いま朝の連続テレビ小説「あさがきた」の主人公、明

治の初めに大阪で大活躍した女実業家広岡浅子の嫁いだ先が西区にあったとこのことで、西区の「びっくり史蹟巡り」になった。

地下鉄西梅田駅をスタート地点として「阿弥陀池」に行った。講談、落語で取り上げられているが「摂津名所図会」に「世の人寺号を唱えずして阿弥陀池というのみ」とあるように、本堂は蓮池山智善院和光寺と称し、江戸時代には本堂の他に、観音堂、普門堂、愛染堂なども有する大寺であったとか。

かつては境内および周辺には、講釈の寄席、浄瑠璃の席、大弓や揚弓、あやつり芝居や軽業の見世物や物売りの店がにぎやかに並んでいたという。きつと広岡浅子も通ったであろう。

元々は、元禄十一年(一六九八)信濃善



被災地とともに歩んだ5年間

2011
3月11日・東日本大震災発生

2012
4月・東日本大震災発生当初、宮城県での支援活動

2013
9月・宮崎県山元町で瓦礫撤去などの支援活動

これ以降も継続して支援活動を行っています

2014
10月・福島県視察

2015
5月・福島県、浜通り医療生協の理事長を迎えての講演会を開催

2016
10月・「くわの福祉会」さんへ2回目の訪問をし、芋煮会に参加

「お野菜サポート」を通じて「くわの福祉会」さんとも交流が続いています。

1月・原発学習会を開催

大阪で取り組んでいる支援活動
支援を継続していますが、私たちが見た現実を伝えたいという思いから大阪で出来る支援活動は何かないかと考え、2014年5月には福島県にある浜通り医療生協の理事長を迎えての講演会で、福島の実情を学習しました。150名を超える参加者で、多くの方に関心を持ってもらえたのではないかと思います。また大阪から野菜を被災地へ届ける活動に力をいれています。多くの職員組合員さんにもご協力いただいています。この活動を継続する中、現地からあたたかいお手紙と届けた野菜で作られた料理の写真などが届きました。また今年の1月には、福島で起きたことを風化させないという思いで原発学習会を開催。福島について意見交流が盛んに行われました。今回は今年3・11にあわせて宮城の地域訪問を予定しています。

西成・浪速区 ●

健康づくりの取り組み

西成・浪速区では、健康づくりの一環として、体操班会に取り組んでいます。皆さん工夫して、いろいろな体操に取り組んでいます。また、3月21日(月・祝)午前10時30分～12時30分、西成区民センターで西成区役所主催の健康アップフェスティバルが開催されます。私たち、大阪きづがわ医療福祉生協もお手伝いします。今、区役所の保健福祉課とつながりなが

さあ！みんなで、楽しく健康づくり！



潮路支部・体操班会



浪速支部・ラジオ体操

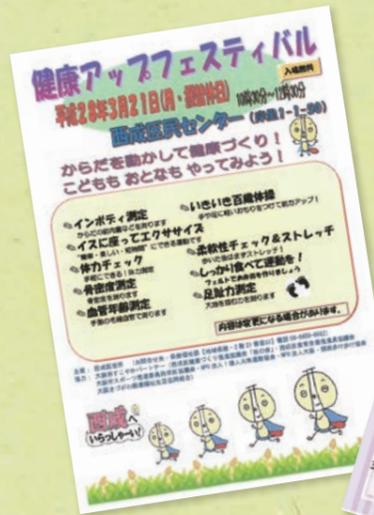
いきいき百歳体操

時間：毎週月曜日午前11時～(1時間程)
場所：つれづれの里(西成区聖天下1-10-26)
ご参加 TEL.06-6658-7400
ご希望の方 takenaka.a@osaka-kizugawa.coop

中支部・セラバンド班会



ら健康づくり活動も前進させていきたいと考えています。2月からつれづれの里で、いきいき百歳体操を西成区と協力しながら取り組んでいます。是非、一緒に健康づくりに取り組みましょう！



千本北支部・セラバンド班会



港区 ●

市岡支部で新年会開催

1月21日(木)市岡支部で新年会を行いました。美味しい食事に、ちょこっとお酒で舌鼓。そして、潮田先生による認知症の体操、日本舞踊、参加者全員での合唱など多様な催し物で盛り上がりました。今年も大勢の組合員さんに参加してもらい、「今年も健康にみんなで頑張ろう！」と市岡支部の一致団結した新年会になりました。

一致団結の楽しい新年会



華麗に舞います



大勢の参加者で盛り上がりました

大正区 ●

認知症の講演会を開催

「認知症とともにこの地域でより良く暮らしていけるように」～認知症によりそう家族と支援者の想い～と題する、大正区認知症高齢者支援ネットワーク連絡会主催の講演会が1月30日(土)午後2時から、大正区コミュニティセンター3階ホールで開催されました。医師会会長、区長の挨拶があり、会場はイスを追加するほど、参加者で一杯になりました。パネルディスカッションでは、認知症介護家族の立場から、大正園家族会会長、坂口

参加者で一杯の認知症講演会

参加者で一杯の会場



さんのお話からはじまり、区内の2事業所からも話がありました。パネラーとして、大正民主診療所ケアプランセンターの中村ケアマネージャーが「ケアマネの立場から」を話しました。



パネルディスカッション

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

シーズン
 到来!

「花粉症と薬」

花粉症とは？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となつて、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。まず花粉症の症状がでたら、病院や診療所に受診されることをお勧めします。自己判断により市販薬などで対処されている方もいるとは思いますが、花粉症の薬の中には緑内障・前立腺肥大・喘息・高血圧のある方に使用できない薬もあります。また、他の病気で治療中の方はその薬との飲み合わせにも注意が必要です。

花粉症の治療薬

花粉症の治療薬には、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬・抗ロイコトリエン薬・ステロイド薬・漢方薬などがあります。



ます。症状が強い時に使用されるステロイド薬は、市販薬にはありません。副作用としては、眠くなったり、のどが渇いたり、尿が出にくくなるものがあります。こつま薬局薬剤師 宮地理恵

Q & A

市販薬と処方薬の違いは？

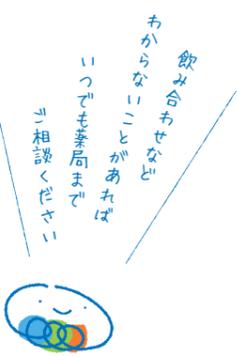
市販薬と処方薬には同じ成分のものもたくさんあります。軽い花粉症ならまずは市販薬で様子を見てほしいと思います。けれど花粉症の症状は様々なので、抑えられない時は早めに診察を受け、自分の症状に合わせて処方された薬で対応しましょう。また金額的にも、長期に薬を飲み続ける場合は、市販薬より処方薬の方が安くなります（ジェネリックの薬もあります）。

花粉症の薬は飲み続けないとだめ？

基本的に花粉症の薬はシーズン中は飲み続けるようにしましょう。薬の服用を止めてしまうと、アレルギー症状が出てしまう可能性が高いです。通常は花粉が飛散する1~2週間前から服用し、花粉の飛散が終わるまで飲み続ける必要があります。

こんな人は受診を！

- ①初めて花粉症にかかった人
 まずは本当に花粉症なのか、何に反応しているのかを調べる為にも、受診してアレルギー検査などを行なって確認したほうがよいでしょう。
- ②2週間程度、市販薬を服用しても効果がない人
 1~2週間薬を飲んでも効果がない場合は、その薬が自分に合わないということ。辛い症状を緩和するためにも、自分に合う薬を処方してもらいましょう。
- ③花粉症の症状が重い人
 市販薬はあくまでも症状が軽い人用。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、複合的な症状がある重度の人は、処方薬でないと効果が出にくいです。



おたよりコーナー

■ まちがいさがし、今年も頑張つて挑戦したいと思ひます。一年間無事に過ごせますように。
 大正区・矢幡 智英さん

■ 新春座談会、若手職員さんの意気込みを頼もしく感じました。課題が多く大変ですが私も体調を整え、微力ながら協力出来ることから始めたく思っています。
 港区・和田 恒子さん

■ 早いもので又一、年がたち、お正月をむかえました。妹は入院中ですが私は体操に参加して健康です。本年もよろしくおねがいします。
 西成区・岩田 園さん

■ あけましておめでとございませう。6月の新施設完成を楽しみにしています。今年八十五歳になり物忘れが多くなり、昨年の年末に日本棋院へ行き、忘年暮大会で脳をためし、初段で3勝してお酒をもらい、少し安心しました。
 大正区・貞本 利男さん

■ 三人目の孫が生まれましたが、遠く仙台です。なかなか逢えないのが残念です。
 大正区・西田 憲市さん

■ 2016年、あけましておめでとございませう。引き続き、今年もよろしくおねがい致します。思うに昨年に続き今年の目標はやはり「安倍政治許さず」ということでしょう。彼等は「集団的自衛権を閣議決定し、更に「戦争法案」を強行採決しました。今年はず「憲法改悪」9条廃棄を狙つてくるでしょう。「平和を守る戦い」は益々厳しくなつてきています。さあ皆さん正月、気持ちを新たにしてみましよう。
 港区・正木 ツヤさん

■ 新連載の「ママちよこ」いいですね、久々の新企画ですね。子育て中の方も多いので情報提供の場になれば役立ててもらえると思います。医療機関や遊び場、便利グッズなどよろしくおねがいします。
 浪速区・平田 淑子さん

■ 毎号組合員さん達の生き生きとした姿が、掲載されていてホッとした気分になります。今年も「今日の自分は、きのうの自分ではない、日々成長しているのだ」と実感できるよう、歩んでいきたいと思ひます。みなさんにとつても、佳き年となりますよう祈つています。
 東住吉区・大山 進さん

■ 今年のお正月は暖かいので、外出も気楽にできて産まれた2カ月の子連れでも外出してまゝです。
 港区・中野 雅さん

■ 新しい年を迎えました。今年は申年私の干支です。84才。デイケア室で書初めを致しました。「健康」「貯金の言葉にがんばりたいと思ひます。毎月の「みらい」楽しみにしております。今年もよろしくおねがい致します。
 西成区・岡本 康榮さん

■ まちがいさがしは大スキです。本誌はいつも楽しく読んでいます。本年は定年なので、これからお世話になります。
 西成区・榎本 春江さん

■ 図書カードありがとうございます。早速家計簿をつけようかと思ひます。ムダな出資をなくし家計の見直しにつながれば。
 港区・ママリんさん

■ 昨年12月、父方の祖母が110歳の誕生日に亡くなった。その日は誕生日で、子、孫達の名前を元気で呼んでいた。点滴、ツナク最後まで物忘れもなく本当に天寿でした。
 大正区・チャーミーグリーンさん

■ 本年も皆様よろしくおねがい致します。私達老夫婦は慶正月でしたが、二人そろつて正月を迎える事が出来てよかったです。昨年のように大病にならぬ様健康第一で生活します。
 大正区・小阪 三恵子さん

■ 寒中お見舞い申し上げます。年を取ると月日の過ぎるのがとても早いです。今年も元気でいたいものです。
 大正区・大正美人よりさん

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。

1月号の応募総数56名で
 こたえ 55名が正解でした。



1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 (郵便番号は正確に) 3月31日 必着
 大阪きづがわ生協「みらい」係