

大阪きづがわ医療福祉生協は 健康づくりをおして くらしとまちづくりに 貢献します

WHO世界保健デー、みらい手帳(みらいの目参照)など多彩な健康づくり活動を行っています。2016年度は、この健康チャレンジを大多数の取り組みのひとつです。2016年度は、この健康チャレンジを大多数の取り組みにできるようにして、私たちが健康づくりを地域でもっともって広げていきます。

モーションホスピタル、

HPH(ヘルスプロ

(減塩)生活、

グ)、すこしお

(ウォーキン

会、歩く人

予防学習

会、認知症

ク、体操班

康チエツ

まちかど健

は、健康診断、

療福祉生協で

大阪きづがわ医



認知症予防学習会

体操班会

まちかど健康チェック

大腸がん検診月間

参加者 大募集

健康チャレンジ 2016 春

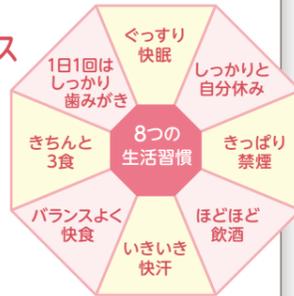
健康チャレンジの2つのコースを紹介します。

①歩いてみよう奥の細道コース

1日約4,500歩を目安に2カ月間歩きます。歩数計などを使って、毎日の歩数を記録します。2カ月間歩けば、158.5kmを歩いたことになり、奥の細道で言えば、金沢(石川県)を出発として、大聖寺(石川県加賀市熊坂町)まで歩いたこととなります。足腰に自信のある方は、1日約1万歩、歩いてください。大垣(岐阜県)384kmまで歩いたこととなります。

②8つの健康習慣を守るコース

8つの健康習慣の内、最低4つの健康習慣に取り組んでもらいます。それを毎日記録してもらいます。ウォーキングが苦手という方は、是非、こちらのコースにトライしてみてください。



健康チャレンジ申込先▶港事務所 TEL.06-6571-0606 西成事務所 TEL.06-6658-7400 大正事務所 TEL.06-6554-1383

申し込み締め切りは3月いっぱいまでですが、チャレンジご希望の方は、4月に申し込んで頂いても構いません。是非、健康づくりと一緒にしましょう!今秋には、他団体と合同で健康チャレンジに取り組み、一人でも多くの方に健康づくり活動をひろげていきます。

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



ママ・ちょこ④

大阪城公園 親子deウォーキング

日時・場所 5月8日(日) 10時~
大阪城公園の噴水前に集合
JR森ノ宮か地下鉄森ノ宮駅下車
(小雨決行、荒天中止)

参加対象者 組合員ご家族
参加費 無料

1時間程度、大阪城公園内をウォーキングします。歩きながらお楽しみクイズラリーもあります。ウォーキング後は、皆でお昼ご飯。クイズラリー抽選会ではちょっとしたプレゼントを用意しています。
※お弁当は各自持参してください

子どもたちには
完歩賞が
あります!

参加お申込み

●大阪きづがわ医療福祉生協本部
TEL. 06-4394-8500
MAIL. anekawa.s@osaka-kizugawa.coop
担当:樋口・姉川

お名前、人数、電話番号を
お伝えください

今回は… 大正区の千島公園内 昭和山を紹介します。

休日の日課は、早朝の散歩。近所のパン屋さんで焼き立てパンを買い、木々に囲まれたきれいな遊歩道を登り昭和山の山頂へ。そこで朝食を取るのが我が家のお気に入り。この公園のおもしろい所はもう一つ。「気をつけや」「おはよう」「いい天気やね」すれ違う人がよく話しかけてくれる。下町ならではの雰囲気味わえるおもしろい公園です。

大正区在住 垣花さん



編集部 だより

先日、京都の天狗で有名な鞍馬寺へ行ってきました。門をくぐると、そこには境内へと続く長い長い坂道が。心が折れそうになりつつも、牛若丸(源義経の幼名)もここで修行し強くなったんだと心に言い聞かせ、いざ行かん鞍馬寺へ!そして汗をかきかき、なんとか頂上へ。そこからの景色は山道の疲れも吹き飛ばすほどの絶景で、ここで撮った写真を携帯電話の待ち受けにすると運気がUPするとの噂を信じ、写真をパシャリ。ついでに御朱印帳も購入して大満足でした。今のところ写真の効果



は見られませんが、春になったので気持ちも新たにがんばっていきましょう!

049
今月の
いちまい

鞍馬寺での私

理事会報告

第9回 理事会

日時 2016年2月20日[土] 午後3時~5時30分
2月21日[日] 午前9時~12時

場所 富田林 汐田研修センター

出席 理事 25名/31名 監事 0名/3名

- 1日目 3グループに分かれ、グループワーク
合併後4年を経過した現時点での事業と運動の成果を確認
大阪きづがわ医療福祉生協の2020年ビジョンを考える
2020年ビジョンを実現する道筋(事業・運動)を考える
2日目 理事会・各エリアに分かれ重点課題協議

協議承認事項

- 1号議案 1月度の事業活動報告
①1月度の事業収支結果 ②生協強化月間の到達
③2015年度の組織運営の到達
④自立出来る職場づくりの取り組み
⑤署名活動への取り組み強化のために
2号議案 中期計画づくり委員会の提起
3号議案 第五回通常総代会の日程の件
6月19日[日] 午後1時30分~ 阿倍野区民ホール

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その他
⑥今後の日程
常務理事会 3月9日[水] 午後4時30分~ みなと生協診療所
理事会 3月19日[土] 午後3時~5時30分

「大災害から生命を守ろう」 いのち 防災 まもる

大災害から生命を守ろう
被災シミュレーション
アンケート結果

情報収集の
手段を確保したい。

大災害から生命を守ろう
被災シミュレーション
アンケート結果

繰り返しの
訓練が絶対必要!

大災害から生命を守ろう
被災シミュレーション
アンケート結果

患者、利用者の救助や
誘導を行う責務がある。

大災害から生命を守ろう
被災シミュレーション
アンケート結果

ガラスや物が
落ちてくると思う。
危険だ。

災害時でも役割を發揮できる生協に被災シミュレーションアンケートを実施!

皆さんは「BCP」という言葉、ご存じでしょうか？

BCPとは、突然発生する大災害などの緊急事態においても、すみやかに事業復旧できるよう、方法や手段を取り決めておく事業継続計画のことをいいます。大阪きづがわ医療福祉生協では、来る大災害に備えるため、法人独自の「BCP」に取り組んできました。

昨年の取り組みですが、大災害発生の日時を設定し、その時各職員がどのような状態に置かれたかというアンケート調査を実施しました。実に95名もの職員から回答があり、多くの意見が寄せられました。普段から地域の健康を支える拠点として大きな役割を担っている医療福祉生協。災害時においても、正しいのちを守る役割の發揮が求められます。

〔防災対策会議〕

「宮城県山元町 被災地復興支援」 2016年3月11日・12日

東日本大震災発生から5年の歳月が過ぎました。

2016年3月11日(金)から12日(土)に宮城県山元町へ3名が支援に行きました。私たち3人と宮城県南医療生協、神戸医療生協の32名が5組に分かれて訪問や仮設住宅での健康チェックなどを行いました。



竹内 智子さん



岡澤 憲幸さん

訪問先で、お孫さんの勉強のために家族が移住し、町から人が減っていくが、気軽に声をかけられない現状があると知りました。多くの皆さんは、秋まつりを楽しみにされています。衣食住の安定、地域コミュニティづくりの要望があり、今後の課題だと感じました。



午前中はナガワの仮設住宅集会所で健康チェックと体操、健康クイズに参加しました。区長さんが「ナガワ仮設住宅は8月末には、全員転居をしないと決まっています。山元町は自主財源がなく、公営住宅も毎年値上がりする。ローカルバスも便が減らされる。生活再建こそ必要だ」と話されていました。

参加されていた60代女性の方は「黒い波が押し寄せてきた。身一つで知人の車に乗せてもらい助かった。今でもテレビで震災関係は見ることができない。小学校で3カ月間過ごし、仮設住宅でようやく顔見知りが出てきて、話ができるようになった。次は公営住宅に移るが、新しい環境と人間関係を一からつくることへの不安が大きい。辛いことばかりだけれど「生かされた喜び」を胸に、前を向いて生きていきたい」と涙を流されました。

また訪問先では、身内を亡くされ、自身を攻めておられ、外へ出ることや人と話すことが辛い、と話される方が数名おられました。その方たちは「忘れないでほしい。関心をもってほしい。わたしたちのことを。原発のことを」と力強く話してくださいました。私は話を伺い、現地を見て、震災から5年経つが、テレビで報道される復興とは程遠いと実感しました。



神谷 亜紀さん

牛橋区民会館の健康チェックに参加しました。被害にあった場所を見て、5年経ってもまだまだ復興されていないと感じました。みなさんが和気あいあいと笑顔になるまでに、どれだけ涙を流して苦しんでこられたのだろうと想うと私は震災の話題を出すことができませんでした。男性の参加者がおらず、何とかしたいという現状もあり、人とつながる大切さが、より多くの人に届くことを願うばかりです。また、訪問先で被災者の方が「テレビで震災報道などは見たくない。月に1回は自分の住んでいた所を見に行っている。そこに行くと目で見て受け止めている。原発再稼働は許せない」と話されていました。私はそれを聞いて、政府は被災地をもっと見てほしい。国が県や自治体に復興支援を投げないでほしい。国の責任で復興をしてほしい。と強く思いました。



- Profile かも 健 —
- 1935年 大阪市住吉区生まれ
 - 大阪府議会議員四期(西成区選出)
 - 郷土史家
 - 大阪きづがわ医療福祉生協前理事長
 - 著書「今昔木津川物語」「今昔西成百景」など

鈴虫の寺は「下町ロケット」前編

次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第2回 日記

西芳寺(苔寺)の百メートルほど北、延郎寺山の中腹にある華厳寺(鈴虫の寺)は、正徳五年(一七一五)に創建された華厳宗の寺だが、明治元年(一八六八)に臨済宗永源寺派に改めた。本堂に本尊の大日如来座像があり、堂前の「華厳寺」の額は陰元禪師の筆である。

当寺を「鈴虫の寺」とよぶのは、本堂の四つの箱で、約八千匹の鈴虫が一年中鳴いていることから。当時の住職が二十三年かけて鈴虫の習性をかえ、一年中、しかも昼間に鳴くようにしたものだ。さわやかな鈴虫の音とともに、住職の「鈴虫説法」も聞ける。

秋晴れのもと、今日も次郎と友子は手をとりあって、ゆるやかな坂道を登りながら、例によっておしゃべりを始めた。

「私は以前にひとりであつたことがあるけど、先に苔寺に回り庭園をうづめつくした苔の美しさに圧倒されてきた後だったから、鈴虫の音もテープぐらいにしか思わず、住職の説法も若い人達でいっぱいだったので、最後まで聞いていなかった。中年のお坊さんが熱弁をふるい、聴衆からも質問があったりしていい雰囲気だなあと、好感を持った記憶がある」

「鈴虫の飼育の改良に社運ならぬ寺運をかけてとりくんだのね」と友子。

「苔寺と松尾大社に囲まれ何かしなければ素通りされかねないと、お寺のこれこそまさに、『下町ロケット』だ」と次郎は人気の高い、奮闘している中小企業をモデルにしたドラマから例を持ってきた。

「それに『鈴虫説法』も加えて」と、あいづちを打つ友子。

— 次号、後編へつづく —

大正区 ●

もちつき大会を開催

2月28日(日)晴天の下、大正民主診療所前でぺったんぺったんと懐かしい杵の音が響きました。

再開して4回目となる小林支部のもちつき大会。ベテランのおじさんやお兄さんがほかほかのもち米を次々とついでいきます。おもちを丸める人も「あ・うん」の呼吸でまたたく間に美味しいおもちが丸められていきました。この日は暖かく、小さいお子さん連れの若いお父さんやお母さんたちの参加も沢山ありました。一緒

つきたてのおもちに舌鼓



見事な連携プレー!

におもちをつき、つきたてのきな粉や大根やあんこのもちに「つきたてはおいしいわぁ」と舌鼓を打っていました。その場で食べる方、持って帰る方など地域でとても楽しみに待たれていたことに準備したスタッフもやりがいを感じた一日でした。



西成区 ●

戦争法廃止署名に取り組んでいます

西成民主診療所では、戦争法廃止署名が3月7日現在、955筆、集まっています。外来に来られた患者さんに毎日、声をかけ「戦争法反対」の署名を集めています。「もちろん反対や。なんとしてでも止めやなあかん」というご年配の方の言葉、「子どもの名前も書いていいですか?」と積極的に署名して下さる若いお父さんやお母さんの姿が印象的でした。私自身も、学生時代の知り合いに電話や手紙でお願

広がる! 西成民主診療所での戦争法廃止の署名

街頭で宣伝する組合員さん



いしています。「こっちでもやってます」「離れていてもお互いがんばりましょう!」といろんな方から声をかけていただき、全国で2000万人署名の輪が広がっているんだ、とうれしくなりました。みなさん、引き続き署名のご協力を、よろしくお願い致します。 西成民主診療所職員・浅見洋子



西成民主診療所に掲示された手作りのポスター

西区 ●

セーフティーウォーキング講座を開催

2月9日(火)、パルコープさんのパルちゃんクラブにて、セーフティーウォーキングの講座を開催しました!!生涯にわたって健康に歩き続けられる(高齢者になっても寝たきりにならない)負担のない歩き方を学んでいただ



足の筋力もはかりました

参加された皆さま

お疲れさまでした!!

歩く前に少し学習です



きました。歩き方に点数がでたりするので、かなり楽しく取り組めたと思います!若い時から取り組むことによって膝関節の負担を軽くしたり、姿勢が良くなったりするので「高齢者だけでなく子どもの時から取り組むのもいいよね!」という嬉しいお言葉もいただきました。夏休みくらいに親子でウォーキング講座も企画したいと思います!

港区 ●

「エイジレスバレエ・ストレッチ」クラス、スタート!

3月より、港区の晴ればれで、毎週火曜日の14時~15時、「エイジレスバレエ・ストレッチ」クラスがスタートしました。まだまだ始まったばかりで現在は5名の生徒さんと先生でワイワイやっています!もちろんバレエ未経験の方がほとんどです!先生も明るく気さくで前向きです!!何か運動をはじめたいなと思っていた方、ぜひ一緒に「エイジレスバレエ・ストレッチ」をしましょう!!クラシック音楽に合わせて楽しみながら身体を動かしているうちに、

60代70代80代になったからこそ

バレエをスタートしましょう!!

バレエで元気に、美しく!

いつの間にか姿勢が良くなり、筋力もついて元気になりますよ!目標は、死ぬまで自分の足で歩くこと!「ストレッチで身体が伸びて気持ちがいい!!」「音楽がすごく素敵で楽しい!!」「足がつかなくなった!」「膝の痛みが軽くなった!」「階段が楽になった!」...など嬉しい感想も沢山のっています!



姿勢も良くなり、一石二鳥

レッスン案内

日時:毎週火曜日 14時~15時
費用:1カ月(4回)
組合員/月謝4000円(1回1000円)
未組合員/月謝4800円(1回1200円)
場所:みなと・晴ればれ
持ち物:動きやすい服装
厚手の靴下・タオル・飲み物
無料体験実施中です!お気軽にお問い合わせください。
TEL.06-6571-0606



クラシック音楽に合わせて行います♪

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

ぜひ使って
ください!

「みらい手帳」ができました!!

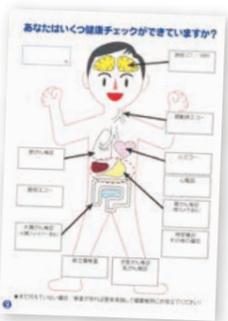
『みらい手帳』ができました

事業所利用委員会と慢性疾患活動委員会が討議と検討を重ね、組合員と医療従事者が知恵を出しあって『みらい手帳』をつくりあげました。



健康づくりに役立つ

今年は何種健診・検査ができていますか。受けていない健診・検査のチェックなど、気になることがあれば医師と相談をしましょう。健康づくりを主体的にすすめるために『みらい手帳』を使いましょう。



健康チェック

外来診察に役立つ

『みらい手帳』は、診療所の外来診察に役立つことができます。「今年の療養計画書」でいつ検査をしたのか、あるいはその予定を確かめることができます。「血圧測定表」は気になる血圧を毎日チェックして測定値を記入できるようにしています。月に一度、身長と体重の測定値も記しておきましょう。



血圧測定表



いのちの章典

「医療福祉生協のいのちの章典」の実践に役立つ

『みらい手帳』は大阪きづがわ医療福祉生協の組合員と組合の診療所で働く医療従事者とでつくった「共通の財産」です。手帳は血圧測定や検査チェックだけを意図したものではありません。「いのちの章典」を掲載しているのは、その実践を組合員と職員がいつしよになってすすめていこうという想いの表れです。



(診療所の) 上手なかかりかた10のポイント

冒頭には「診療所の上手なかかりかた」を10のポイントとして説明をしています。これは「患者さんはこうしてください」「あるいは「職員はこうしましょう」という呼びかけをすることだけが目的ではありません。10のポイントが最も伝えたいのは、患者さんと医師(医療機関の職員も含む)との相互協力、診療(治療)内容は、より効果的で、より質が向上するということです。『みらい手帳』を大いに活用しましょう。

おたよりコーナー

■ 今春4月に、わが子がよいよ小中学生になります。それまで健康で、家族揃って入学式(卒園式)に出席できますように。久しぶりに応募しようとおたよりを書いたら上下逆でした(すみません)。チグハグな1年になる予感…。「まあいっか〜」で笑ってすませられたらいいな。とまあ楽天安私です。
港区・ハナマンさん

■ いつの頃からか毎週末はホットプレートでギョーザを焼いて食べるようになりました。簡単・美味しい・楽ちん。ちっちゃな幸せです。後片付けは主人がしてくれるので…。
大正区・ごんちゃんさん

■ 今年はずれい事ばかり。外孫が高校合格。内孫は中学生。出費はすごいですが…。3年間学生生活を楽しんでほしいです。
大正区・匿名希望さん

■ 市民病院をつぶし、府立高校廃校、大阪市をなくす都構想をもつていっぺんやりたい。これらは住民・子どもの成長に背を向け税金のムダ使いに走るおおかか維新の悪あがきとちがいますか。憲法9条なくせとアベさんにこびる、こんな許して大阪ようになりませんか。
西成区・宮井 俊道さん

■ 図書カードありがとうございました。いつも主人がまちがいさがしを楽しみにしています。すぐにみつけれ、私の机の上に置いてあるので便りを書いて送っています。「マイナンバー」読みました。私には必要ない代物です。タンスの中にしまっています。マイナンバーなんてやめてほしい! 早くいい人が日本のリーダーになってほしいですね!
大正区・さっちゃんさん

■ 初めてハガキ送ります。娘がんばってほしいよけんめい7つ〇をつけました。当たったらうれしいな…。
西成区・ウメさん

■ がもう健康。お忙しいなか、よく研究されてすてきなエッセーありがとうございました。知らないことばかりだったし、真摯に生きてこられた御自身の人生を重ね合わせた視点がすごいです。冊子になるのを楽しみにしています。
東住吉区・安枝 弘枝さん

■ 今年は長男が高校へ。ドキドキします。
大正区・ヤッシーさん

■ 理事長のコラム「市民生活が豊かになる市政を」が興味深かったです。もしこれが本当のことならエライことですね。大正区・藤田 正さん
■ 「マイナンバー」制度、何もわからないままに世の中どんどん変わっていくようでこわいです。
港区・みちちゃんさん

■ 寒い日が続くかと思えば急に暖かくなった。この冬の気温の変化にはびっくりポイントです。春の訪れが待ち遠しいです。
港区・川原 重信さん

■ いつも為になる記事をよるこんで読ませて頂いております。次号をいつも楽しみにしております。今号で「がもう健のきつがわ往来が最終回とのこと」残念で仕方ありません。もっともっと長きにわたり連載してほしい! 今からでも心変わりしてほしい。よろしくお願ひします。
西成区・吉田 しげゆきさん

■ 現在春休みなので、バイトに励んでいます。自分の小遣いは自分で稼いでいます。
港区・トマトさん
■ まちがいさがしは脳下しになってとても楽しいし、時間がかかりますが、さがして見つかるととても嬉しくハガキに…。
港区・山本 美代子さん

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?



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66名で
こたえ 65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 (郵便番号は正確に) 4月30日 必着
大阪きづがわ生協「みらい」係