





# 「大災害から生命を守ろう」 いのち 防災 まもる

## ！道を歩いていたなら

かばんなどで頭を保護しながら、ブロック塀や門、自販機、看板、外壁、ガラスなどの倒壊物から身を守るため、直ちに離れます。揺れていても立ち止まらず即行動です。ビルなど強い建物の前にいる場合は、建物に入ってガラス等から距離をとり壁際で身を守ります。

## ！映画館や劇場などでは

持ち物などで頭をかばいながら、まずは椅子と椅子の間で身をかがめて身を守ります。



## ！スーパーにいたら

陳列棚や商品が凶器になります。カバンやカゴで頭を守りながら売場から離れます。

## 揺れたらすぐすること

## ！電車に乗っていたら

急ブレーキがかかりますから、停止直前の衝撃に備え、つり革などにつかまります。乗務員の指示に従います。地下鉄の場合は感電の恐れも大きいので自己判断で車外に出るはなりません。ホームにいた場合は落下物の無い壁際に移動します。

## ！地下街にいたら



壁際に身を守ります。地上出口に殺到すると危険です。悲鳴や怒鳴り声に惑わされず、次にとるべき行動を判断するため状況観察します。照明が消えても非常灯がつきますから慌てず待ちます。火災発生時は低姿勢で口にハンカチをあてます。

## ！エレベーター内なら

すべての階のボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたら、非常ベルや非常電話で外部に連絡し救助を待ちます。



もしもそのとき外出していたら  
そう遠くないうちに必ず発生するといわれている大地震。今回は外出時の心積もりをお届けします。ここでは「揺れたらすぐすること」に限定してご案内します。イメージで掴んでおき、その時はすぐ判断即行動し

てください。  
揺れたらまずは身に迫る危険から身を守ります。その後、近くの安全な場所はどこかなど、次にとるべき行動を考え判断します。

〈防災対策会議〉

### Profile がもう 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

## 「北野天満宮」道真も権力闘争の当事者 前編

## がもう健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」第8回 日記

「彼は在任十年にして、突然讃岐守として四国に転勤させられる。妻子を京都に残して単身赴任した。そして現地は早魘で苦し

「菅原道真は清廉で有能な正義の人。政治的陰謀によって左遷されその地で死んだという、神社の沿革が正確なものかどうか」大鳥居をくぐって次郎はさっそく友子に話しかけた。「道真は官僚としてだけでなく、父祖の経営してきた私学の長でもあった。この学校から官吏登用試験の合格者が多数出たので、学会の連中にとっては大いに目障りだった」

次郎はつづける「彼は在任十年にして、突然讃岐守として四国に転勤させられる。妻子を京都に残して単身赴任した。そして現地は早魘で苦しんだ。友子は、その時、藤原家に匹敵する政治的な布陣をひき、次の醍醐天皇の治世になると左大臣、藤原時平と並んで政権を二分するに至った」

「しかし道真は負けた」と友子。後編へつづく

## 元気に長生き 地域交流センター・大正晴ればれ

地域交流センター・大正晴ればれ(旧大正民主診療所)が、7月1日にオープンしました。組合員さん、区民の皆様が健康づくりや、交流の場に使用していただき、自ら健康づくりなどを推進され元気に長生き出来るようにと施設を開放しています。

ここでは、色んなサークルの賑やかな声が響いています。4階ホールから2・3階を利用出来ます。使用規定に基づいてお部屋などをお貸ししています。近日には1階に、トレーニングマシンを導入した健康と体力向上を目指すホールが完成します。



### モーニング班会 1階

美味しいコーヒー(¥100)とモーニングセット(¥200)を用意しています。



開催日:毎週 火・金曜日 時間:午前9時~11時30分

### いきいき体操班会 4階ホール

月初めには健康チェックをして身体のチェック、皆さん指数が高く効果が数値に表れます。



開催日:毎週 月曜日 時間:午後2時~3時

### 卓球サークル 2階ホール

みんなで快い汗をながしています。女性を含めて楽しくワイワイとラケットを振っています。



開催日:毎週 月・水・金・土曜日 時間:午後1時~4時(月・水・金) 午前9時~12時(土)

### 健康クラブ 4階ホール

毎週カラオケをしています。誕生会を2カ月に一度開いて誕生日を迎える方にはプレゼントをして、皆さんでお祝いします。



開催日:毎週 火曜日 時間:午後1時~3時

### ベリーダンス班会 4階ホール

新しく出来た班会です。健康づくりの一つとして行っています。



開催日:毎週 木曜日 時間:午後1時~2時 受講料:1回1000円

### 脳いきいき班会 4階ホール

10月17日(月)から来年の4月まで開催。認知症予防に、全国的に医療生協で取り組まれています。



開催日:毎月第3月曜日 時間:午前10時~11時30分

### 認知症サポーター養成講座

大阪市発行の冊子を使い、認知症を正しく理解していただき、認知症の方の対応などを講習します。

開催日:毎月第4火曜日 時間:午後1時~2時



大正区 ●

すこやか ベリーダンス体験会

9月1日、午後一時から「すこやか ベリーダンス体験会」が開かれました。1時から皆さん三々五々集ってこれ16人が参加しました。エキゾチックな音楽が流れ、なんだか異国に迷い込んだ感じで、医療生協には今までなかった雰囲気です。つばき先生はさすが、ちゃんとしたベリーダンスの衣装に着替えておられました。ほとんどが60代以上の方々でしたが、一人だけ40代の方が小学一年生の女の子を連れてこれ、いっぺんに平均年齢が下がりました。皆さん体操服の上から、先生が持ってこられたベリーダンス用の(スパンコールがいっぱいついた華やかな)腰スカーフを巻き、アラブの雰囲気を感じながら、さあレッスン開始。まずは手を前に上げたり横に上げたり、グーパー運動から準備体操。ストレッチなどをして体がほぐれたところで、いよいよベリーダンス

**ベリーダンス班会** 開催日:毎週木曜日  
時間:午後1時~2時  
場所:大正 晴ればれ

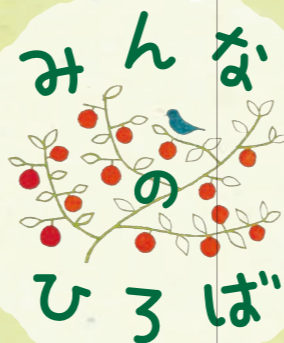
華やかに！エキゾチックに！ベリーダンス！



お！できてる、いい感じ！

のレッスン開始！まずは足。膝を交互に自分の足の指の前に500円玉を置いたつもりになってそれを隠すように交互にひざを曲げる。腰をかまぼこ板で押されるような感じで左右に振る。そのとき上半身は、なるべく動かさず力を入れない。おへそをしっかり保つ。胃は中に入れる。なかなか難しい。でも先生は「お！できてる、できてる！」「いい感じ、いい感じ」とみんなをほめてばかり。足腰手の基本的な動きを一気に教えてください。そして最後に、音楽に合わせて今までやった動きを組み合わせながら踊りましょう！と。初めての体験で音楽に合わせて踊るところまで進むってすごい！つばき先生のベリーダンス班会に皆さんどうぞ来てくださいね！

渡口 差知子

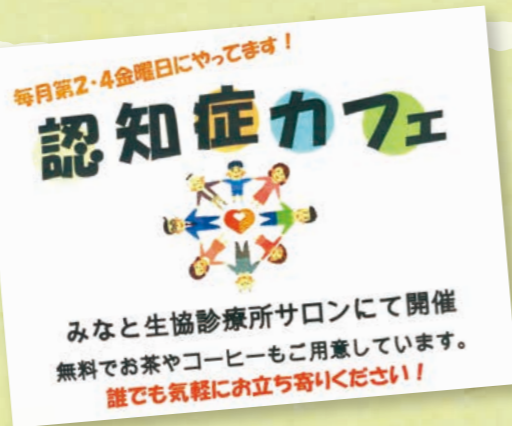


港区 ●

「認知症カフェ」を開催しています

みなと生協診療所では第2・4金曜日に午後からの「もの忘れ外来」(2時~4時)とあわせて、診療所に併設されているサロンで「認知症カフェ」を開催しています。本人はもちろん、家族やお友達など、どなたでも参加できます。お茶や交流を楽しんだり、認知症に関する悩み相談も行っています。もし何かお悩みのことがありましたら一人で悩まずご相談ください。専門職員が認知症に対して、どのように付き合っていけばいいかお答えします。参加は無料ですのでお気軽にご参加ください。

一人で悩まず、相談してください



玉手地域包括センター  
種継敦さんのお話



お気軽にお越しください

浪速区 ●

認知症の理解と予防、学習

浪速支部では認知症の理解と予防、認知症の方への接し方など学習を進めています。8月17日はなにわ晴ればれにて、モーニング班会で認知症予防の体操を行い、8月27日には「明日の記憶」の映画鑑賞を行いました。この映画は2006年に公開されたもので働き盛りの男性が若年性アルツハイマー型認知症と診断され、本人とその家族が苦悩しながらも病気と向き合い、暮らす物語です。会場からは時折、すすり泣く声が聞こえました。現在

西区 ●

エイジレスバレエ・ストレッチ

港エリアのサークル「エイジレスバレエ・ストレッチ」。生徒が増えたこともあり現在は、みなと・晴ればれから八幡屋の大阪市中央体育館に移動しました。その「エイジレスバレエ・ストレッチ」サークルが取材を受けて、ケーブルテレビの「ベイコム地元ニュース」で放送されました！ちょうど健康まつりに向けての練習の様子が放送され、先生はじめ、生徒の皆さま

認知症の方を社会で支える

TV放映されました！

モーニング班会での認知症予防の体操



は、認知症の方を家族だけでなく、社会で支えよう事が広がっていますが、引き続き、認知症についての取り組みを浪速区で進めていきます。



背筋をのばして！

んもやる気がよりみなぎってきたようです！初の発表会に向けて頑張っています！体験レッスンも随時募集中！

組合員活動部 姉川

エイジレスバレエ・ストレッチ

体験レッスン  
申し込みは **TEL.06-6571-2010**  
大阪市中央体育館大阪プールまで

西成区 ●

認知症サポーター養成講座

「ともに学ぼう認知症のこと・認知症サポーター養成講座」を8月23日、こつまの里にて西成社保委員会とデイサービスひなたぼっこ主催で開催し参加者は38名と会場がいっぱいになりました。講師の西成区の玉出地域包括支援センターの種継 敦さんのお話と西成区の「オレンジリングの会」11名のキャラバンメイト(介護事業所の職員)の皆さんの「寸劇」で認知症の理解を深め、接し方など対応について楽しく学ぶことができました。寸劇は孫に会うため家を出たものの道に迷った方への声かけや対応などがあり、実践を通して学ぶこと

ともに学ぼう認知症のこと

「オレンジリングの会」の皆さんの寸劇



ができました。参加者からは「やさしく気軽に声をかけ合える西成区になれば安心です。学んで認知症サポーターが増えるといいなと思います」など多数、感想が寄せられました。

ケアプランセンターさくら 竹内 智子



シリーズ  
**医福食住**  
**みらいの**  
これが医療福祉生協の魅力

予防接種  
のこと

医療生協ながほり通り診療所 所長  
堀 忠先生に聞いてみました



「予防接種ってそもそもどういったものなのですか？」

堀 細菌やウイルスによってかかる病気があります。その中には、ワクチンによって免疫をつけられることができる病気があります。免疫とは、身体にあらかじめ経験させておくことです。免疫は一回かかるとかからなくなったり、かかりにくくなったりする身体の防御作用のことです。病気を起こす働きをなくした成分を注射して、病気にそなえることができ射するようにするのがワクチンです。しかし、ワクチンで防げない病気もあります。RSウイルスやアデノウイルスもそれにあたります。技術がすすめばこれらの病気にも対応できる

掘 基本的には安全なものしか認可されておりませんので、ほとんどの人はごく普通に受けていただいでか

掘 含育量については問題にならないです。各製造会社も余計なものはないです。1950年代におけるワクチンの問題はワクチンそのものの汚染でした。今のような個別の量ではなく、大きな容器にあらかじめ入れておいて、必要な分だけそこから注射器で吸い出して使っていました。その容器に雑菌が入り、汚染されてしまう

掘 子どものさんを第一に。いろんなものから守ってゆきたいですね。

掘 個別に相談するのが一番です。このやり方が正しいという決まったものはありません。生活リズムも異なったりすることもあります。全員一緒になることはなく、違っていていいです。「一番大切なことは、決まった回数をおこなうこと」です。時期(何ヵ月目に何を接種する)ということより遥かに重要でまず回数です。

掘 基本的には安全なものしか認可されておりませんので、ほとんどの人はごく普通に受けていただいでか

掘 含育量については問題にならないです。各製造会社も余計なものはないです。1950年代におけるワクチンの問題はワクチンそのものの汚染でした。今のような個別の量ではなく、大きな容器にあらかじめ入れておいて、必要な分だけそこから注射器で吸い出して使っていました。その容器に雑菌が入り、汚染されてしまう

一般的な予防接種の種類

大阪市公費	4種混合 麻疹風疹混合 日本脳炎 ヒブワクチン 小児用肺炎球菌ワクチン 水ぼうそうワクチン B型肝炎ワクチン
大阪市公費(一部負担)	成人肺炎球菌 65歳以上インフルエンザ ロタ おたふく インフルエンザ
任意接種	

おたよりコーナー



■7月3日に女の子を出産しました。梅雨ですと雨が降っていたのに、この子が生まれてからずっと晴れています。雨が嫌いなのかな？すくすく育ってほしいと思います。  
大正区・長尾 望葉さん

■大正民主診療所の後に大正晴ればれにされたのは、とても良い活用ですね。大正区・ポントタの、今回はサツサツと見つける事が出来、スカッとしました。連日暑い日が続きますので、こまめな水分補給を心がけてお過ごし下さい。  
大正区・沙莉琉さん

■ドイツ転勤から、長男夫婦が帰ってきました。手のからまない夫婦で早く孫の顔を見せてもらえたら最高ですが。大正区・ユリッパさん

■病院も近くなり小児科が出来てすくすく喜んでいます。  
大正区・匿名さん

■7月から13部配布しています。もっと大きな団体になって皆とコミュニケーションとりたいです。9月11日は近隣センターで、赤旗・囲碁将棋大会があります。よろしくお願致します。  
西区・川本 泉さん

■お元気でお過ごしでしょうか。NHKの朝ドラ「とと姉ちゃん」ですが、モデルになった大橋さん、花森さん、そして「暮らしの手帖社」は、戦後の社会の人々の生活を創意工夫と明るさで支えたのだなあと、背きながら見えています。「暮らしの手帖社」は、「にんげんをかえせ」で知られる峠三吉が編集した「行李の中から出てきた原爆の詩」を出版、私はこの詩を中学生とともに朗読劇にしました。惨禍を少しでも伝えるべく。  
西区・井上和歌さん

■毎月楽しみながら新聞宅配、人と人とのつながり、会話を楽しみ。ましがいがいさしも脳トレと思いついて探しています。初めて応募させていただきます。  
大正区・匿名さん

■「ヤッター」図書カード「当たり、誕生日プレゼントにありがとうございました。この間、しかかぜで映画おかささんの木を見せて頂き、ウルウルとした場面あり。私は4月に生まれ、戦争を知らないのに、とても今平和である事を喜んでおります。  
港区・山本 美代子さん

■子どもも夏休みに入り毎日元気いっぱいですが、上の子がゲームばかりするので困っています。何か本でも読んでくれたらなあと思っています。何か本でも読んでくれたらなあと思っています。  
港区・中井 美幸さん

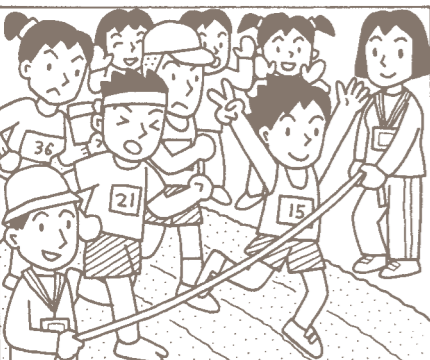
■いつもましがいがいさし楽しみにしています。応募は初めてです。孫の為に図書カードがほしいです。  
港区・備後 久子さん

■2月に三男が生まれ三兄弟でにぎやかな夏休みを過ごしています。いつも子どもと一緒に楽しくましがいがいさししています。  
住之江区・前川 絵美さん

■最近ましがいがいさしをしていても、ハガキを出すのを忘れる事が有ります。頭を使って図書カードを当てないで！大正区・中島 みどりさん

ましがいは7  
どこ？どこ？ましがいがいさし  
下の絵は上と7ヶ所のましがいがいさしがあります。

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!



郵便番号は正確に  
〒556-0024 塩草2-2-31  
大阪きづがわ生協「みらい」係  
mirai1@osaka-kizugawa.coop

【ハガキ 応募方法】  
解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。  
【メール 応募方法】  
解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。  
\*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の感想やご意見、近況などをお書き添えください。

8月号の応募総数70名で  
全員正解でした。

8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。

どしどしご応募  
お待ちしております  
10月末日 必着

■小さい頃スイカは縁側で食べ、タネはプツとばして何日かすると、いっぱい芽が出て来たの思い出します。家のまわりは全部「土」今は土をみつめるのもむづかしい。  
大正区・こうちゃんさん

■夏の風物詩なつかしいです。いつも笑顔でいられますように。「たいしょう生協診療所」で健康を守る皆が増え頼もしい限りです。健康チャレンジ2016、今年の締めにはチャレンジしたいです。  
港区・岩根 朝子さん

■暑い日が続いていますが、公共施設や冷房を利用して、夏を乗りきっています。まだまだ暑い日が続いていますが…。  
港区・匿名さん

■8月に入り、気温が上昇しています。すこしやすすい季節が来るまで夏とは仲よくしていきましょう。西成区・金元 美根子さん

※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただいています)

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 ☎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