



「災害時の食事について」

いのち 防災 まもる

大きな地震がきたら

- 机の下などで頭をかばって身を守ります。
- 火の始末をします。(部屋内でも運動靴を履きます)
- 慌てず、ラジオなどで津波等地震の状況を把握してから行動しましょう。

津波の場合は近所のマンションの高層階の方の所に避難するなど、「いざというときどうするか」日頃から地域の関係を大切に、十分に話し合っておきましょう。

災害時に最も大切なのは飲料水です。ペットボトルの水を常備しておきましょう。飲料水用の空タンクも用意しておくこと安心です。防火用水・生活用水として入浴後のお湯は常に残しておきましょう。

常備しておきたい飲食物としては、野菜ジュースやパック餅、ごはん類がいいですね。一人3日から一週間分ほしいところ。粥やソーメン、レトルトカレーなどがおすすめです。魚や果物の缶詰、大豆やたけのこ水煮、馬鈴薯・玉葱・人参などは切らさないよう

記事協力
管理栄養士 鹿井トミエ

〈防災対策会議〉

にしておきましょう。また、便秘になりやすいので、干ワカメ、干切り大根、干椎茸、干エノキなどがあれば、味噌汁やレトルト食のかき増やしにもなります。ストレスが溜まりますので好きなものは忘れないようにしたいものです。調味料ではケチャップが案外役立ちます。備蓄した食糧は、古い物から使い、減った分を買い足していくようにしましょう。

水が最も大切

買い置きは備蓄を意識して

生協強化月間

大正・小林支部が早々と

年間目標、達成!!

9月25日~11月30日

仲間増やし550名

今年度の生協強化月間は9月25日から11月30日。大阪きづがわ医療福祉生協では11月9日現在、550名の仲間増やしをしました。年間目標を達成した大正エリアの小林支部、月間目標(年間目標の8割)を達成した4支部(三先、三泉、ほくと、中)・1事業所(たいしょう生協診療所ケアプランセンター)をはじめ、各支部・事業所で、新たなつながり、組合員さんのご紹介、事業所利用を通じて、仲間ふやしにつながっています。引き続き、年間目標達成にむけて、がんばりましょう!

小林支部には力持ちの会員さんがおられて、たくさんの方に声をかけてくださり、早々と目標を達成することが出来ました。

又、担い手さんを増やそうと運営委員と「晴ればれ」の石村さんで「みらい」の配布を新たに3

名の方に協力をお願いすることができました。

来年の2月には支部恒例の「もちつき大会」を地域の皆さんと共に「晴ればれ」でぜひ成功させたいと思っています。

平安山 町子

会う人には「久しぶり、健康、元気、楽しんでる?」と声かけをしています。自らの経験を話し、仲間の大切さ、信頼出来る医療機関である事を話します。その人が困っていれば、大阪きづがわ医療福祉生協の素晴らしさを伝えます。

介護でしんどい方には、にじの家を紹介します。多くの人の関心は高く、何人かの人が見学に行きました。多額の出資金をされる人は、有り難いです。そういう方には、知り合いを紹介して頂くように話して、1人でも多くの方に加入をしてもらっています。

私自身、大変良い医療機関と自信を持っていますので、知り合いや会った人には気軽に声をかけています。

元気をくれる人達、仲間を感じる食事会、映画会、ものづくり、ふれあいモーニング「たのしめる笑える仲間の出逢いは人生の宝物」人が全て、人が財産をモットーに、楽しく組合員の輪を広げ仲間を感じていきたいです。

小林支部 多畑 頼子



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

千本釈迦堂は「おかめ堂」?か

前編

がもう健の)次郎と友子の「びっくり史跡巡り」日記 第10回

次郎と友子は今日は、京都市上京区五辻通にある、京都市内としては最も古い、貴重な遺構である大報恩寺(千本釈迦堂)に来ている。

次郎は数年前に、年末の大根焚きの行列に並んだことはあったが、本堂の拝観は出来ていなかった。友子は初めてだ。

市バス「上七軒」で下車、七本松通りを南に突き当たったところが千本釈迦堂だ。全体は町の中にある氏神さんのような感じだが、国宝の本堂はやはり堂々として、歴史の重みを感じさせる。

寺の沿革によれば「今から約八百年前に鎌倉初期安貞元年(一二二七)義空上人によって開設された。本堂は創建時そのままのものであり、心仁・文明の乱にも奇跡的に戦火を免れ、京洛最古の建造物として国宝に指

定されている。義空上人は、藤原秀衡の孫にあたり、十九歳で叡山澄憲僧都に師事、十数年の後この千本の地を得て、苦難の末本堂を始め諸伽藍を建立した。

突然、友子が大きな声を上げた。「本堂に向かって右の塚におかめが座っている。こんな相撲取りのようなおかめを見るのは初めてや」

「おかめ塚」の由来については寺の沿革では「本堂建立の際、棟梁である高次が、かけ替えのない柱の寸法を切り誤ってしまった。これを見た妻のおかめがいっそ『ますぐみ』をほどこせば」というひと言。この着想が結果として成功をおさめた。

―次号、後編へつづく―



港区 ●

組合員増やしの地域訪問

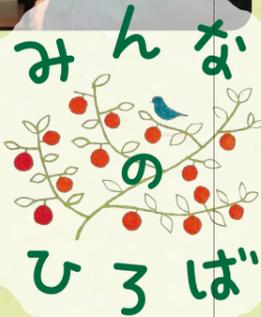
11月10日に波除・市岡元町支部で組合員増やしの地域訪問が行われました。季節も秋を乗り越えすっかり冬のような気温の中、まだ見ぬ仲間を見つけに行こうと組合員さんたちもやる気満々です。訪問をしていると良くあることですが、なかなか全員が歓迎ムードではありません。それでも「ありがとう、わざわざ来てくれたんや」の一言に心が温かくなることも。訪問後も新しいところをもっといってみようかという話も出て、組合員さんからもまだまだがんばろうという気配がみなぎっていました。

みなと生協診療所生協診療所 事務 田路

寒空でも元気に仲間増やし！



仲間増やし
がんばろう！



大正区 ●

「塩と脂」がテーマの保健学校

11月4日(金)保健学校を行いました。「塩と脂」がテーマです。大阪きづがわ医療福祉生協では、塩分摂取を1日6gにする「すこしお生活」を推奨しています。ちなみに日本人は1日平均で男性10.6g、女性9.2gの塩分を摂取しています。(平成26年)

鈴木先生が「高血圧を予防する生活習慣と健康な食事とは」について、濱本看護師からは、「減塩」についてみっちりおはなしがありました。健康づくりと減塩についてたくさん学びました。鈴木先生は「すこしから始め、ゆっくり続ける」ことが大切とみなさんに。「知って減らす、こつこ

たいしょう生協診療所の鈴木先生



つ減らす」減塩チャレンジ。今日からでもできます。減塩の工夫の一つ「ちょっとかけスプレー」を参加のみなさんが購入されていました。

「すこしお生活」で減塩チャレンジ

西成区 ●

「こつまの里まつり」のご案内

右の写真は昨年の「こつまの里まつり」の一コマです。こつまの里の建物には病児保育まつぼっくり、認知症対応型デイサービスひなたぼっこの事業所と、地域のたまり場となる組合員ホールがあります。「こつまの里まつり」は、この事業開設を機に地域のみなさんとの交流も込め、開催してきました。7回目となる今年は12月23日(祝)午前10時～こつまの里にて行います。お餅つき、学習会がありますので、ぜひ、ご参加ください。

こつまの里まつり

日時:12月23日(金・祝)午前10時～

場所:こつまの里(西成区松2-1-35)

お問い合わせは西成組合員活動部

TEL.06-6658-7400

「こつまの里まつり」みなさん、おこしく下さい！



昨年の「こつまの里まつり」のお餅つきの様子です！
今年もお楽しみに！

浪速区 ●

ピースフェスタを開催

11月3日、立葉町公園にて、第30回ピースフェスタが行われました。舞台では子どもたちが主人公の催しがもりだくさん。移動動物園も子どもたちの人気的で、親子連れがたくさん参加。模擬店では行列のできるお店があるなど、どこも大盛況！大阪きづがわ医療福祉生協では健康チェック、減塩味噌汁の販売、西成エリア・デイケアの



楽しい催したくさんのピースフェスタ！

子どもたちに大人気！
移動動物園

大人気の減塩味噌汁



福光徹職員が笑いケア体操を披露。また、福光職員と西成民主診療所の浅見洋子職員が団体アピールの中で「医療・介護の改悪に反対しましょう」と呼びかけ、会場を盛り上げました。

元気と笑顔のお手伝い!! 『作業療法士』の活躍を学ぶの??

リハビリ職には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士があります。では皆さんは作業療法士って知っていますか?どんなことをするのか?

今回は作業療法士の仕事を紹介します。まずは理学療法士との違いを説明します。例えば怪我や病気で入院したとします。その際、ベッド上からの起き上がり動作や歩行訓練を主に行うのが理学療法、そして日常生活に要する動作である食事や更衣、トイレ動作などが困難になった場合、それらの練習や訓練を行なうのが作業療法です。また、退院後の自宅の環境を整えたりもします。

デイケア室では利用者様に個別リハビリをさせていただいています。リハビリの内容としては全身の筋肉の固さや凝りをほぐすリラクゼーション、関節を動かし拘縮や固縮を予防する



作業をするにはまず起き上がり、椅子や床に座ることが必要になります。そのためにはベッドからの離床があり、廃用予防になります。座ることは頸

る関節可動域訓練、体幹・上肢・下肢の筋力を向上させる筋トレなどです。作業療法では指先を使う工作作業も大事なりハビリティを考えます。デイケアでも皆が作業の大切さを理解し、その時間を提供させていただいていきます。例えば折り紙を例にあげ折り紙におけるリハビリの効果を分析してみましょう。

部・体幹の筋力向上にもなります。折り紙を折るには記憶力・理解力・遂行能力も必要になり認知症予防にもなると考えます。もちろん肩や腕・手指の働きが求められる、関節や筋肉の動きが必要になり、上肢の関節拘縮の予防になります。そして手指の巧緻性の向上になります。椅子及び床上に座るのも下肢の関節運動になっていきます。

我々デイケアスタッフは「来ると元気になるデイケア」をスローガンに日常生活における活動全般をリハビリテーションと考え、皆様に元気と笑顔を提供できるように日々取り組んでおります。一度デイケアの方に気軽に足を運んでいただきたいと思っています。

西成民主診療所デイケア室
 作業療法士 澤井貴善

みなと生協診療所デイケアセンター
 〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4
 TEL 06(6571)5594

たいしょう生協診療所通所リハビリセンター
 〒551-0003 大阪市大正区千島1-20-12
 TEL 06(6552)1110

西成民主診療所デイケア
 〒557-0034 大阪市西成区松2-1-7
 TEL 06(6653)3799



おたよりコーナー



■ 毎回来しみにしています。参考になる事がたくさん記載されており助かっています。
 西成区・仲宗根 明子さん

■ ゼッケン21が難しかったです。なかなか見つけることができませんでした。見つけたときはスッキリ!いつも楽しみに拝見しています。「みらい」を読むことで地域のことが良くなり、助かっています。これからも色々な情報を載せて下さい。いつもポストに入れてくれて有難うございます。
 大正区・木川 美希さん

■ もつすぐ下の娘が二人目のため里帰り、無事に元気な赤ちゃんが産まれますように!
 大正区・矢幡 智英さん

■ 最近が高齢者も働いている方が多く見られますが、障害者は職を求めても就けない人が多い。私も耳が聞こえませんが身体はまだまだ健康、仕事がほしいです。
 大正区・ろうあ高齢者さん

■ おたよりコーナーに載せて頂きありがとうございます。毎年11月頃に生協でドックを受けています。今年もお願いするつもりです、よろしくお祈りします。健康が第一ですので、インフルエンザも受けるつもりです、よろしくお祈りします。10月23日みなと健康まつり楽しみにしています!
 港区・山本 美代子さん

■ 今回もわりとスムーズに見つける事が出来ました。季節の変わり目ですので体調に気を付けて過ごして行きたいです。子どもたちの体育祭、文化祭なので秋らしい日々が過ごせます。
 大正区・沙莉琉さん

■ 運動会シーズンですね。近くの小学校や幼稚園から、練習している声が聞こえてきて、こちらまで楽しい気分になってもらっています。
 港区・中野 雅さん

■ 今回のまちがいがしはとも難しくして時間がかかりました。
 阿倍野区・辻本 雅一さん

■ 地域の介護についての取り組みを知ることができて、これから介護が必要となる祖母にも「みらい」をみせて一緒に今後の介護について話し合えそうです。そして、まちがいがしもしも一緒に楽しくしました!また来月も楽しみにしています!
 港区・濱本 祐子さん

■ はじめまして、今までは鶴見の方の生協で世話になっていました。結婚を機に西区に引っ越し、子ども2人いることから身近にかかりつけ小児科があればと、こちらの生協さんにも加入しました。組合員さん、お手紙投函ありがとうございます。予防接種とか、健康についてとか、いろいろ興味深い内容なので、じっくり読ませてもらう予定です。まちがいがしは、下の子が寝てる合間にぼちぼちとさせてもらっています。当たるといういな、(^^)気になったのは、中央体育館でやっている、エイジングバレエ?です。みなさん元気に活動されていて、今は読んでいただけですが私も元気をもらいました。お便りコーナーもほのぼのと読ませてもらっています。(^^)みなと健康まつりにはぜひ行きたいと思っています!
 西区・高見 雅栄さん

■ 今月のママ・ちよこいいですね。かかりつけの先生はいても、夜や休日には困ります。そんな時すごく助かります。孫の為にきりぬいていきます。
 浪速区・平田 淑子さん

■ 毎回、たのしみしているクイズです。頭の体操になりますね。図書カードありがとうございます。
 西成区・金元 美根子さん

■ 10月、報道によれば「原発」について次のような案が政府で議論されることになりました。「原発事故賠償の会社負担を超えた分を税金や電気料金で国民に負担させる」と。先には「原発廃炉の費用を新電力の契約者に負担させる」と話していた矢先にです。原発。あの「もんじゅ」は一兆円も使って何の役にも立ちません。それなのにこうなんです。正にあの「原子力村の言い分」反対、絶対反対です。
 港区・正木 ツヤさん

■ 最近の「みらい」の内容の充実に満足しております。診療所にも大変お世話になり、みなさんの親切さに74才の年老いた者には心強い組合です。ありがとうございます。
 西成区・竹内 多美子さん

■ キンモクセイの良い香りがします。安納芋を取り寄せしました。やっとな待っていた季節がやってきました。
 大正区・ごんちゃんさん

■ 先日、知り合いの方に港税務署から税務調査が入り、立ち合いに行ってきた。とてもいい勉強でした。皆さんも機会があれば是非参加してみてください。
 大正区・チャーミーグリーンさん

■ 朝晩はすっかり涼しくなり過ごしやすくなりましたね。お父さんがやっとなまちがいがし、送ります。孫も挑戦して、じいじとい交流が出来ておりますよ。
 大正区・渡口 差知子さん

※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 TEL.06-6633-7624
 受付時間/月~金 9:30~17:00

きづがわ共同法律事務所
 代表 TEL.06-6633-7621

まずは、お気軽にお電話ください

まちがいは7 どこ?どこ? まちがいがあつた

下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあつた。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!



10月号の応募総数71名で全正解でした。

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。

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

応募先

どしどしご応募お待ちしています!
 12月末日 必着