

子どもだけの食堂ではない、「居場所としての食堂」がここにはあります。ぜひ気軽に訪れてください。

子どもだけの食堂ではない、「居場所としての食堂」がここにはあります。ぜひ気軽に訪れてください。

子ども食堂が急速に拡がりつつある中で、大阪きづがわ医療福祉生協でも各区で子ども食堂の取り組みが始まっています。では、そもそも子ども食堂ってなんですか？

子ども食堂の名付け親である、気まぐれ八百屋「だんだん」の店主・近藤博子さんはこう言いました。「子ども食堂とは、子どもが一人でも安心して来られる無料または低額の食堂。」

その想いは私たちも同じです。地域で孤食、孤立を防ぎ「居場所をつくる」ということ。そこには子どもだけでなく、子育てでしんどいママも、高齢者も、貧困と言われる家庭も、障がいを持つ家族も関係なく誰もが寄れる「場」。

みんな、おいでよー「子ども食堂」!!



いつもご飯を残さず食べています! 「だって美味しいもん!」

ながほり 子ども食堂

夕方6時、にぎやかな声がどんどん集まってきます。「こんにちわ!」「たーだいま!」さあ、みんな揃って「いただきま〜す!」「このお肉おいしー!」「野菜食べられんけどこれは食べられる!」「おかわりー!」パクパク、モグモグ。楽しいお喋りも交えながら、どんどんお箸がすすみます。

管理栄養士さんが一所懸命考えた、身体にも心にも優しいご飯。満足したでしょうか?「次も肉がいい!」「また来るね!」「友達も連れてきていい?」「子育ての息抜きに助かります笑」

子どもも大人も食を通じて大切なモノ・コトを感じるひと時の空間。広がる親子での会話、ご近所さんとのコミュニケーション。子どもたちの新たなつながり。老若男女誰もが寄れる「居場所」、それが「ながほり子ども食堂」です!

おとなも子ども大歓迎!



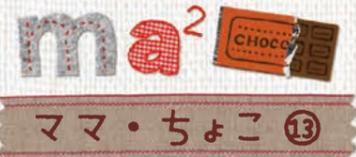
12月はクリスマス会!70名もの方々が来られました!

浪速 子ども食堂

毎月第4土曜日 午後12時~2時 生協会館 なにわ晴ればれで開催しています。

きてね!

子ども食堂
メニュー
カレーライス



こどもの咳がひどくて眠れない時は...

風邪やインフルエンザが流行りやすい季節になりました。そこで一つ心配なのが子どもの咳。辛いですよね...咳は夜になるとよく出る場合があります。

その結果、子供は苦しそうな様子ですし睡眠不足にもなり、ママとしてはとても心配になるのではないのでしょうか。ましてや夜中だと急病診療所くらいしか開いていないので行くのも負担が...そんな時ご自宅でもできる対処法を、病児保育室まつぼっくりに聞きました。「まつぼっくりでは**以下の3つ**に気をつけて保育看護をしています!」とのこと。皆さんもぜひ参考にしてくださいね。



①上半身を高くする。横向きにする。



頭だけでなく背中から高くする事が大切です。

②水分を取る。

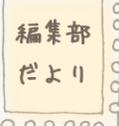


温かいかぬるめの飲み物を少量ずつゆっくりと飲む事で喉が潤います

③加湿をする



湿度は50%~60%が適正とされています。



編集部 だより

年が明けて1カ月が経ちました。皆さん、いいスタートがきれましたか?私も、家族が5人になり、いつのまにか大家族の大黒柱になってしまいました。父親として、頑張らなアカンと思ひ、年明けから本を読むようにしています。布団に入り、本を読むと10分で眠たくなります。せめて、20分は頑張りたいと思います。2月は、一年で最も寒い時期です。皆さんどうかくれぐれもご自愛ください。

大阪きづがわ医療福祉生協 組合員活動部 竹中

059
今月のいちまい



お姉ちゃんとお兄ちゃん



新たに誕生した末っ子

理事会報告

第7回 理事会

- 日時 2016年12月17日[土] 午後1時15分~2時30分
- 場所 クリスタグランドビル 会議室
- 出席 理事 26名/31名中 監事 2名/3名中

理事長挨拶

- 常務理事会報告・協議事項
- ① 民医連・医福生協等会議参加と報告
 - ② 大阪きづがわ医療福祉生協内での取り組み
 - ③ 地域活動
 - ④ 職員研修・発表会等
 - ⑤ 総務関係、就業規則など
 - ⑥ 経営改善にむけて

1号議案

- 11年度の事業活動報告の件
- ① 11年度の事業収支結果
 - ② 困難を打開する本格的な「組合員による事業利用大運動」の推進取り組み現状
 - ③ 2016年度の組織運営の到達(全国四課題)について
 - ④ 自立出来る職場づくりの取り組み
 - ⑤ 各委員会報告

就業規則関連

社会保障・原発・震災支援の取り組み
今後の日程 1月21日[土] 午後3時~

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です
無料低額診療事業 実施診療所 ・みなと生協診療所・たいしょう生協診療所(医科・歯科)・ながほり通り診療所・西成民主診療所



「大災害から生命を守ろう」

いのち 防災 まもる

うがい薬、洗口液も効果的

液体歯みがき(殺菌成分含有)

● 10mlを口を含み、口の中ですすいでから、ブラッシングします。研磨剤入り歯磨き剤は吸湿作用が強いので、水を節約しなければならぬ避難時は使わず、歯ブラシと少量の水で磨きます。

水が少ないときの歯みがき

● 少量の水(30ml)で、歯ブラシを濡らしてからブラッシングします。歯ブラシに付いた汚れはティッシュペーパーなどで拭き取り、ブラッシングを繰り返します。最後に、コップの水を2、3回に分けてすすぎます。

歯ブラシがない場合

- 食後に30mlの水か、お茶で、ぶくぶくとうがいをします。
- ガーゼやハンカチを指に巻いて歯の汚れを拭きます。

入れ歯は掃除し、外して就寝

● 日ごろから蓋つきの入れ歯ケースに水を入れ、その中に保管して、枕元に置く習慣をつけておきましょう。

災害時の口腔ケア
台風や水害、地震、火災など、いつ避難を余儀なくされるか予測はつきません。万一のときのために普段からの心構えが大切です。今回は避難時のお口の手入れについてご案内します。

災害時の口腔ケア

避難生活は、栄養不足や睡眠不足、寒さなどで体力が低下します。口腔ケアは肺炎などを防ぐ為にもたいへん重要です。避難時の水は貴重品ですが、歯ブラシが1本あれば、たいへん有効です。

記事協力 ケアマネジャー 歯科衛生士 増田宏美
〈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
- 大阪きづな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

後編

がもう健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」」 第11回 日記

安貞元年十二月二十六日、厳肅な上棟式が行なわれたが、この日を待たずして、妻は自ら自刃して果てた。女の提言によって棟梁としての大任を果たし得たということが、世間にもれ聞こえては…。この身をいつそ夫の名声に捧げましよう」と。

次郎が語る。「しかし結果としては、実は妻の提言だったということを今日までの八百年間、おかめは世間に知らせて続けてきたことになっていく。おかめが一番恐れていたことを、寺はなぜやっていくのか。本当に不思議なことだ」

友子も語る。「棟梁の妻たる者が、上棟式という祝いの日を目前にして自刃するなどは考えられない話だ。『おかめよくやった』とは到底誉めやれない」

次郎は語った。「伝説というものは何かしらうさくさくして、背後にも、よからぬたくらみがあって、それで不当に得をする者の世論誘導の印象を受けるのだが。今回の『おかめ伝説』の場合はどうだろうか」

次郎は友子の手をとって。「でも、大根焚きに集まった女性たちはみんな元気で明るかったから、一方的に夫の犠牲になるような時代錯誤はもうとっくに過去の遺物になっているのではないかなあ…」

みんなが つながる みんなで見守る

【1面関連】

大正



みんなで一生懸命手作りした看板です

つるまち子どもいこいの場

地域のお母さんたちが日頃から子どもたちの抱える問題に接し、「なんとかしてあげたい」の思いから「つるまち子供いこいの場」(子ども食堂)は始まりました。小学校にもお知らせに行き、社会福祉協議会の方の協力も得ながら組合員さんのお宅で開催されました。子ども食堂をするにあたりお母さんたちにとって組合員さんの理解と協力は大きな支えです。これからも地域の方の理解と協力を広げながら、子どもと大人と一緒に集える居場所に発展していければいいと思います。

西成

キッズ・ダイニング 〈子育て世帯 親も子ども集まろう〉

千本北支部の親子で楽しもう班会や、病児保育まつぱっくりのクリスマス会など多世代で楽しめる行事も多くなってきています。この他にも3年前に教職員と親などでたちあげた「西成 子どもと教育を守る会」では、子育て問題学習を中心に活動してきました。昨年からの活動に参加された、あるお母さんの提案で、子育て世帯が交流を持てる場としてキッズダイニングをはじめました。



うまく焼けるかな

今日は、お好み焼きとやきそばです

大正区 ●

大正晴ればれ「フィットネス」

まんなか支部の平良節子さんは、30代から腰痛は持っていましたが、2年前の秋、足がしびれ、信号も渡れないほど歩けない状態になり、思い切って手術をしました。鍼灸治療にも通っていましたが、退院後は整形外科の先生の指導の下、リハビリの上田先生にみていただき、リハビリ治療をしています。

大正晴ればれのフィットネスが10月から開かれたのを幸いに、早速参加しました。最初に港の岡澤さんから、一つ一つの器具の説明や、やり方を教わりました。その後は館長の石村さんにアドバイスをしてもらったりしながら、自分流でゆっくり自分の呼吸に合わせて無理のないように、一通り器具を回っています。1週間に1回か2回のペースで心地よい汗をかいています。最近は何も見違えるほど元気になり、ベリーダンスの体験会にも来られるほどになりました。皆さんも、無理のない範囲で、利用されてはいかがでしょうか？仲間とのふれあいや楽しみも増えること請け合いですよ。 渡口 差知子

フィットネスで体も心も快調です！

まんなか支部 平良節子さん



みんなのひろば

西成区 ●

「こつまの里まつり」で餅つき大会

昨年の12月23日に毎年恒例の餅つき大会(こつまの里まつり)を開催しました。最近では地域で餅つきをしなくなったという事もある、ご近所さんや子どもさんや組合員さん、職員、約100名が参加しました。ぜんざい、きなこもち、そして、豚汁もすべて召し上がって頂きました。今年の12月にも行いますので、またご参加ください。そして、こつまの里を今年もよろしくお願いいたします。



二人で息を合わせて

つきたてーおいしいー大盛況の餅つき大会！



みんなで寄り合うとおいしい



浪速区 ●

カラオケ班会を開催

12月28日、生協会館なにわ晴ればれにて、カラオケ班会を行いました。この日は忘年会も兼ねて、少しリッチに軽食もだし懇親しながら、みなさんの自慢のうた声を披露。参加された組合員さんが「ここは居心地がいいわ」と一言。嬉しいですね！大きな声も出すので健康にもいいですよ。

自慢の曲を披露！

みんなで、楽しく歌って健康に！



このカラオケ班会は毎月、第2・4水曜日の午後1時から生協会館なにわ晴ればれにて、行っています。初心者も大歓迎です。是非、ご参加ください。

こつまの里まつり

日時：毎月、第2・4(水)午後1時～
場所：生協会館なにわ晴ればれ
お問い合わせは西成組合員活動部
TEL.06-6658-7400

港区 ●

モーニング班会がスタート

1月18日(水)三先支部でモーニング班会がスタートしました！

三先市営住宅、かしの木団地の集会所にて行いました。当日は30名の方に来ていただき「おいしい」「豪華」など感想をもらい



みんなでモーニング会

おいしい朝ごはんがスタート！



ました。またこの日は支部で2月に予定している介護保険の学習会の案内も行いました(2月8日(水)10:30~12:00三先老人憩いの家にて)。

モーニング班会は1月より毎月第4水曜日9:00~11:00から200円でやっています！ぜひ足を運んでください！



社会生活をサポートする
これからのリハビリテーション

リハビリテーションとは

リハビリテーションを一般的にいうと病気や外傷、加齢などにより身体や精神的に障がいが起こり、自然におこなわれていた家庭的、社会的な生活が制約されるような障がいがある人に残された能力を最大限に回復させ、新たな能力を開発し、自立性を向上させ、積極的な生活への復帰を実現させるための一連の働きかけのことをいいます。

外来リハビリテーション

外来リハビリテーションというのは

は、医療保険での主に「膝が痛い」、「肩が上がらない」とか、急性的なものから慢性的な疾患に対してリハビリをおこなっています。方法は徒手的療法やホットパックや牽引などの物理療法、エアロバイクなどの筋力、持久力を主体とした器具療法、平行棒やベッドを利用した日常生活動作訓練等をおこない患者様の目標、ニーズに合わせておこなっていきます。

通所・訪問リハビリテーション

通所リハビリテーションは、介護保険で個別的にリハビリテーションをおこないます。生活に必要な動作獲得が主になってきます。また訪問リハビリでは、何らかの理由で通所サービスに來られない人に対して、リハビリスタッフが自宅に訪問し主

に座位や移乗、歩行等の生活動作獲得をしていきます。

リハビリテーションに求められるもの

これからのリハビリテーションは対処的におこなうことだけではなく、健康寿命を長く、現在の社会生活を維持向上するために予防的に運動や趣味をおこなうことも必要であり

ことでの運動機能維持向上のリハビリにも対応しています。障がいに対しておこなうことから予防、運動機能向上を目指すことなど幅広い領域で活動が個人の生活を向上させ、社会参加へのサポートとなること、それが今のリハビリテーションに求められていることだと思います。

たいしょう生協診療所 理学療法士
 小早川 滋



おたよりコーナー



■今回はわりと楽に見つけることが出来ました。風邪がはやっています。私もひいてしまいました。年々治りが遅くなる様な気がします。が、気合でがんばります。 **大正区・山田 博美さん**

■いつもお世話になってます。毎回まちがいがしを娘と一緒に楽しんでます。頭の体操にもなるので助かります。来月も楽しみにしています。 **大正区・福浦 初美さん**

■今年、インフルエンザの流行が例年より早いと報道されていますが、予防接種を行い、日々の手洗いがいで、心掛けていきたいと思っています。初めてメールで送りますが、きちんと出ているか不安ですが、よろしく願いします。 **港区・宮川 幸子さん**

■まちがいがし、いつも楽しみにしています。今回は最後の1つがわからず、うんうん唸っていたら、小学1年生の次女が答えを見つけてくれました。次女の成長は嬉しい!!けど負けず嫌いの私は悔しい...複雑な心境でした笑 **港区・三姉妹の母さん**

■「災害時の食事について」の記事を読んで再度防災について考えました。最近 大きい地震が多発しているので気を引き締めないとと思っています。 **港区・楠川 有紀さん**

■28年度はお助けしたいの方々に変なお世話になりました。また、まちがいがしのクイズで楽しみをいただき、ありがとうございました。がもう皆さんの記事も大変興味があり毎月楽しみにしております。皆様良いお年をお迎え下さい。 **大正区・筒井 綾子さん**

■昔購入した絵本作家 田島さんの「原発いらん」や長谷川さんの「戦争やめて」のシールを最近、我家の壁にそっと貼っています。 **西成区・金元 美根子さん**

■年がいくとなぜか年・月の過ぎるのが早いです。窓にうつしたほし柿がほど良く出来ました。お正月まであるかなと、またひとつ頂きました。おいしい。 **大正区・千島のベッピンさん**

■だんだん季節感がなくなって来ている様に思いますが、今年は紅葉がとてきれいだっただけですが、行きたいと思いつつ毎年行けません。残念。 **大正区・西滝 敬子さん**

■12月18日に健康診断に行つて来ました。先生達や皆さんに、とてもやさしく接して頂きました。結果の通知が届くのをハラハラドキドキしながら待っています。今年もあとわずかになり、何となく気ぜわしいですね。 **大正区・ちいママさん**

■今年も師走となりました。年を取る程早く感じます。一年元気で暮らせた感謝に来年も又、元気でいられます様に残り少ない人生、人様の為によい事をさせていただきます。ありがとうございます。 **港区・坂本 サチ子さん**

■「バア、大丈夫?」このメールが届きます。孫娘18歳、高卒を前にして「彼女の事を考え、別れて生活することにしたのです。今まで彼女とはいつも一緒、離れたことはありませんでした。優しい思いのこの便り、嬉しい限りです。当方は夫83歳正に老々の生活。然し彼女には心配をかけず頑張つて暮らそうと二人で話しています。返事はいつも「げんき!大丈夫!」です。 **港区・正木 ツヤさん**

■今回の間違い探しも細かく難しかったです。「みらい」にはいつも介護の情報などが詳しく書かれているので、助かっています。「おたよりコーナー」も楽しく読ませて頂いています。 **大正区・匿名さん**

■「まちがいがし」応募者が増えて今年も全敗です。しかしそれだけこの欄を楽しみにしている方が多いということ、これからも続けていきたいと思います。 **港区・川原 重信さん**

まちがいは7
 どこ?どこ?まちがいがし



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!

【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。

12月号の 応募総数59名で
 こたえ 57名が正解でした。

12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。

■みらいが投函されるようになり、大阪きづがわ生協さんの活動を初めて知りました。活動の記事やお知らせで新たに知ることも多くありとてもよかったです。まちがいがし、難易度高くてやりがいがありました!私だけでは見つけられなくて母にも手伝わってもらいやっと7こみつかることができました!また次の号も楽しみにしています。 **港区・濱本 祐子さん**

■組合員になったのが最近で、今月号からみらいを拝見しました。たのしいイベントも沢山行われていることを知ったので、また参加してみたいです。 **西区・北条 未来さん**

■10月号は全員正解と書いてあったので、簡単だろうと思っていたら想像以上に難しくて全で見つかるまで時間がかかりました。でも難しからこそ楽しかったです! **西成区・田中 郁美さん**

※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

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

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
 2月末日 必着