



4月～5月
取り組み中

大阪きづがわ医療福祉生協

健康チャレンジ2017春

早寝早起きががんばったよ

昨年秋、おおさかまるごと健康チャレンジ2016(大阪府生活協同組合連合会主催)に取り組みました。大阪きづがわ医療福祉生協では、町会や小学校にも呼びかけ、781人がチャレンジしました。西成区の梅南津守小学校でも積極的に取り組み、133名の児童がチャレンジし報告書も提出してくれました。報告書には「朝ごはんをしっかり食べた」「早寝早起きががんばった」「歯磨きをしっかりした」「本をたくさん読んだ」など、頑張ったことを書いてくれました。保護者からも、健康的で充実した生活をおくるきっかけになるので、次回も参加したいですと好評でした。

元気で長生きは歩くことから

今年も春と秋に取り組みますが、春は毎年恒例の①歩いてみよう東海道コース②8つの健康習慣を守るぼちぼちコースで、秋は内容がまとまり次第のお知らせです。今回の健康チャレンジゴール集会(歩行寿命が延びるセーフティウォーキング講座)講師 土井 龍雄先生(ダイナミックスポーツ医学研究所)



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

※3月末までですが、遅れた方も各支部・事業所までお申込み頂けます。詳しくは各事務所まで。

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

ma² CHOCOLATE
ママ・ちょこ 2016 親子deウォーキング

今年もみんなで歩きましょう!

クイズの答え探しに夢中

ウォーキングの途中に虹が見えました

おいしいお弁当もみんなで食べました!

大阪城公園 親子deウォーキング

日時・場所 5月21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 組合員と、そのご家族

参加費 無料 (組合員のご友人もOK)

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

編集部 だより

決して自分の顔を出したがってるわけではないですよ(笑)先日久しぶりに大阪城へぶらりとお散歩に。まだまだ寒い日が多いですが、この日はお日様が出ている間はポカポカ陽気の良い気分、芝生の上に寝転んでいるといつのまにやら寝てしまいました。もうすぐ暖かくなってくるし大勢で来て何か運動をしたいなあ～なんて思っていたらまさかの上の記事にとっても楽しそうな企画が!これは行きたい!!行くしかない!!!調子に乗って大げさに言っていますが本当に楽しい企画ですよ。ちなみに写真はまだまだ真田幸村がブームだったので武将になったつもりで撮ってみました(笑)



061
今月のいちまい

気分は真田幸村です!

理事会報告

第9回 理事会

日時 2017年2月18日[土]19日[日]
場所 富田林 研修センター
出席 理事 21名/31名中 監事 1名/3名中

18日 健康づくり実践 スクエアステップ エイジスパレエ
19日 理事会集中討議
情勢学習
理事長挨拶

常務理事会報告・協議決定事項
①民医連・医療生協会議参加と報告
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職員予算づくり集会
⑤経営改善にむけて

2017年度の重点方針・経営困難の克服に向けて

協議承認事項
1号議案 1月度の事業活動報告の件
2号議案 第6回通常理事会の件

各報告承認事項
常務理事会 3月 8日[水]
理事会 3月18日[土]午後3時～

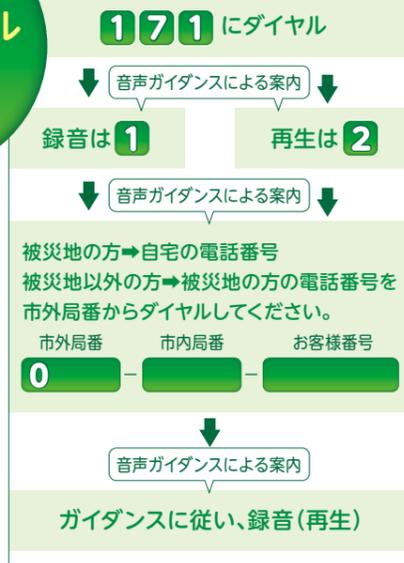
「大災害から生命を守ろう」

いのち 防災 まもる

相手の電話番号宛に
伝言を録音し
その伝言を相手の方に
聞いてもらうという
サービスです

災害用
伝言ダイヤル
171

ご利用方法



171の体験は毎月1日と15日

平時は使えませんが、特定の日に限って体験できるようになっています。171なら毎月1日と15日などに終日体験できます。ぜひ家族や友人間で体験しておきましょう。

※伝言は被災地の方の電話番号を知っている全ての人が聞けます。聞かれたくないメッセージを録音するときは、予め暗証番号を決めておく必要があります。通信方式の種類も増えていますので、今回案内の171が使えなかった場合は、加入している通信会社に問い合わせるなどして確かめておきましょう。

〈防災対策会議〉

簡単！体験もできる「災害用伝言サービス」

大災害が発生すると、電話が繋がりにくくなるのは、阪神・淡路大震災でも体験済みです。電話が繋がらないと安否確認もできず、不安ばかりがつのります。このようなことを軽減するため、通信各社より「災害用伝言サービス」が各種提供されています。今回は使い慣れた電話で利用できる「災害用伝言ダイヤル(171)」についてご案内します。

「宮城県山元町 被災地復興支援」 2017年3月10日・13日

3月10日から13日、被災地復興支援に「にじの家」の柴山さんと私の二人が大阪きづがわ医療福祉生協から参加しました。他に、みやぎ県南医療生協からも組合員さんが参加され、兵庫県生協連、神戸医療生協の役員と組合員など25名で福島第一原発周辺地域、宮城県の女川町などを視察してきました。

私は、2012年7月から5年ぶりの参加で、復興状況と現地の組合員交流でこれからの支援等についての皆さんの思いや希望をお聞きしました。

ポスターなどでは「復興」の文字を使っていますが、悲惨だった震災・津波被害の痕は無くなっていました。海岸は高さ7mの防波堤が、かさ上げをされて更地になり復興住宅



閉上(ゆりあげ)湊神社から

や分譲住宅が出来つつあります。しかし、放射線量の高い地域は立ち入り禁止で、震災直後のままです。車での通行が可能な道路もありますが二輪車での通行は禁止です。

いまだに原発の被害は深刻ですし、廃炉に向けての行程も先が見えない状況である中、原発再稼働を進める政策は止めるべきです。

山元町の住民の皆さんは、「下水道がまだ不十分で雨で冠水したりする」「トップダウンで住民の意見を聞かないので不満の声がある」「空き地の地権者と連絡が取れず草が生い茂り、草刈が大変なのに行政は動いてくれない、歳を取るにつれて草刈が大変なので何とかお手伝いをお願いできないか」など切実なおっしゃっています。

理事長 別所義正



- 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

京洛五条世継地蔵 後編

あちやのつぼね
家康…阿茶局…忠輝

がもう健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」」

第13回 日記

あちやのつぼね
阿茶局は家康の死後も秀忠の側近として活動しており、大坂冬の陣では使者として大坂城に入り込んでいた。

「また、彼女は家康の子を二人生んでいる」と友子。

「そう、特に上の子忠輝は江戸城にて生まれ、年わずか十八歳にして高田五十五万石の領主となった。何の戦功もない彼には異例ともいえる禄高で、家康はかれを少し偏愛していたらしい。その彼が、幕府旗本の弟を無礼だと言って殺した。家康はこれを怒り忠輝を上州藤岡に蟄居を命じ、その領地を没収した。家康が死の床にあるとき、忠輝の母の阿茶局がその罪を許してくれと頼んだが、家康は涙を流しながらも、結局は許さなかった」と次郎は語った。

「家康は身内に厳しかったのね。初めて知った」と友子。

「家康は人気はなかったが、人々から信頼されていた。信長や秀吉に見られるような理屈にならない残酷な行為はなかった。理由なき処罰はしていない。全て法

に基づいてやっている」と次郎はつぶやいた。

「昔の法とは各家の『式目』のことね」と友子が問う。「たとえ殿様でも切り捨て御免とはいかなかったの?」「相手は直参旗本、家康の直属の家臣の弟だから、あいまいにはできなかったのだろう」と次郎が答える。

「式目を専門につくる、今でいえば法律専門家もいた。式目の扱い如何によってはその家の運命も変わっていくわけだ。それにしても、家康も阿茶局も居なくなつてから『世継地蔵』が由来の寺に現われるとは…」と次郎。「阿茶局が一番願っていたことの因縁か」

今日の二人はお互いに子を持つつ親として、手を合わせた念ずるばかりなり。

認知症の兄が最近よく次郎を息子と錯覚して、用事を言い付けるのでストレスがたまると、友子に愚痴る次郎。兄は今年で八十八歳の米寿。六歳下の子どももつてないわね」と友子がかからう。

「…」と次郎。





ご近所さんも楽しみにしてくれています

みんなをつなぐ「もちつき大会」

大正区 ● 「もちつき大会」を開催しました！
毎年、2月に小林支部が中心となり行っている「もちつき大会」を今年も大正晴ればれ前で行いました。当日はお手伝いの方も含めて多くの方の参加で予定していた時間より早くもちが無くなりました。ご近所の方にごあいさつでまわったときに「うれしいわ〜！」と出資をしてくれた方や、もちつきのにぎやかな雰囲気、最近お会いできていなかった方も、ご家族の方と車いすで参加してくださいました。年に一度の行事ですが、組合員も含め楽しみにしている方も多いと改めて感じました。



笑いケア体操で元気よく

西成区 ● 中支部「早春のつどい」を開催



3月5日、梅南集会所ホールにて、中支部「早春のつどい」を開催。108名の参加者で会場はいっぱい！今年は親子での参加も目立ちました。つどいは、一部で山下東支部長や小口美佐子理事が挨拶。ケアプランセンターさくらの日下部ケアマネジャーが介護保険の話をしました。オードブルを囲みながら、しばし歓談。二部ではデイケア室の福光徹職員による笑いケアで大爆笑。赤ちゃんも大喜びでした。健康クイズで頭をひねり、正解が多かったところには、ささやかながら賞品が渡されました。沖縄バンドのみなさんによる演奏で、参加者のみなさんがカチャーシー（沖縄の踊

沖縄の踊りで楽しそうですね



り)で、会場は大盛り上がりでした。つどいで健診予約をされた方や大腸がん検査キットを持って帰る方もおられました。



沖縄バンドのみなさん

笑いケアやカチャーシーで大盛り上がり！

港区 ●

ホワイトデー行動

3月14日…バレンタインデーのお返しの日。せっかくだからと、毎年みなとエリアでは、ホワイトデー行動と称し、社保平和まちづくり委員会の呼びかけで、署名や宣伝行動を行っています。今年も組合員さん6名、職員7名の合計13名で行動！「飴ちゃん」に宣伝ハガキをつけて行き交う方々に配布しながらの宣伝でした。また、署名活動では組合員さんが「集めてくるわ！」と頼もしい一言。45分の行動でしたが、78筆もいただきました。職員からはすごい数や！と驚嘆すると、「何を言うてんのよ。うちらここに何年住んでると思うてんのよ〜」と頼もしいお言葉を頂きました。地域あって、組合員さんあっての医療福祉生協なのだと改めて思いました。



組合員さんと職員の共同でホワイトデー行動大盛り上がり！

頼もしい組合員さん



地域の力を大事に



浪速区 ●

モーニング班会にお越しください

浪速支部では地域交流センターなにわ晴ればれにて、様々な班会を行っています。3月15日はモーニング班会。コーヒーにトースト、野菜サラダとバナナを食べながら、みなさん思い思いにおしゃべり。これが楽しみだそうですよ。この日は、久しぶりに参加された組合員さんもいて、とても嬉しかったです。春の健康チャレンジの呼びかけをすると、早速申込んでくださる方もいました。みなさん朝食もしっかりとり、健康づくりをご一緒にしましょう！モーニング班会は毎月第3水曜、午前9時～11時まで、なにわ晴ればれにてしています。ぜひ、お越しください。



おしゃべりも楽しいですよ

モーニング班会で健康づくりを一緒に

シリーズ
医福食住
みらいの
これが医療福祉生協の魅力

転倒予防
認知症予防

介護予防の新しいエクササイズ スクエアステップ



スクエアステップとは…

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。



スクエアステップの適用範囲は広く、高齢者の要介護化予防(転倒予防)認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくり、アスリートの競技力向上とコンディショニングにまで適用が可能です。

スクエアステップは、一辺25cmのマ

が4×10個並んだマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。はじめに指導員が正しいステップパターンを見せて、そのステップを間違えないようにマネして進みます。ステップの難易度(動きの複雑さ)は段階的に増していくため、参加者の挑戦意欲をかきたて、飽きにくいエクササイズとなっています。

スクエアステップで得られた成果

2016年9月21日から12月14日までの3カ月間、毎週水曜日、全12回の介護予防教室を開催しました。場所は、町会の集会所をお借りし、参加費は会場代として1回200円を頂きました。参加者は、60歳代から80歳代まで合計22名でした。教室では、準備体操とスクエアステップで1時間を目安にエクササイズを行いました。

西成民主診療所 事務
スクエアステップ認定指導員 杉浦 健

【継続性の評価】

参加回数の最高は11回で2名。半数以上の参加は9名でした。途中参加も可能にする為、ステップの習熟度で班分けを行いました。その結果、参加者一人ひとりが満足できるエクササイズとなり、参加率も高まったと評価できます。

【スクエアステップの効果】

教室の第6回と第12回に体力測定を行いました。測定方法は「Timed Up & Go Test」を用い理学療法士の測定により移動能力を評価しました(半数以上参加9名の内、8名に体力測定を実施。1回のみ測定の方もいる)。「Timed Up & Go Test」の評価は参加者の年齢等考慮し、以下の通りとしました。

測定値	7秒以下	9秒前後	11秒以上
評価	よい	まあまあ	〇コモ・サルコペニア疑い
第6回評価	4名	1名	1名
最終評価	7名	0名	1名

☆スクエアステップ教室に10回参加された方で、評価「まあまあ」から「よい」に移動能力が向上しました。
☆測定結果が11秒以上の方も、測定値は最終回との比較で向上しました。

【まとめ】

今回のスクエアステップ教室の成果は、一言で言うと、「楽しく続けられて、元気になれる」ということであったと思います。認定指導員として、初めての教室で試行錯誤しながらではありましたが、お一人も転倒など怪我することなく終了することが出来ました。今後も、期間を決めて、第2回、第3回と続けていきます。大阪きづがわ医療福祉生協には、3名の認定指導員がいます。体験会は、いつでもできますので、お声かけください。



修了証を手に記念撮影

おたよりコーナー

いつも楽しく見させて頂いています。参考になる事も記載され、楽しい事も書かれていますので、繰り返し読んでいます。これからも楽しみにしています。

西成区・仲宗根 明子さん

今回は、なんと2分で解きました☆もう2月ですね。2月はマイペースデーとバレンタインデー♡旦那さん！期待していますよ♡

大正区・長尾 望葵子さん

「こども食堂」いいですね。お世話されている方、御苦労様とお伝え下さい。

大正区・武田 徳子さん

「まちがいがし」で頂いた図書カードで孫に絵本を買いました。ありがとございます。これからの楽しみにしています。

大正区・矢幡 智英さん

今回は図書カード欲しいに、孫が頑張つてまちがいがしをやっていました。この冬は温度差が激しいので、体調に気をつけて冬を乗りきりたいです。

大正区・帆定 照子さん

今年に入ってアツと言つ間に一月がたちました。2017年は年男です。なにかというチャレンジしてみたいと思っています。元旦での神社のおみくじは小吉でした。でも内容は明るく進むとの事です。健康には今まで以上に注意していきたいと考えているところです。

港区・吉川 史隆さん

今年も4月から手話の講習を始めます。一人でも多くの方に手話を知って頂き、私達聴覚障害者と交流を深めて下さいますよう、受講のお申込みをお待ちしております。

大正区・ろうあ老人さん

梅の花が咲く頃が気に入っています。丸いつぼみが寒さの中でがんばっているのを観ると元気が来ます。でも次は花粉が眼や鼻を刺激する3月が来ます。辛い季節到来です。

西成区・金元 美根子さん

今月号のこども食堂を目にして、よくニュースなどでこども食堂の取り組みを耳にしており、身近なところでも行われているんだなあ、と初めて知り大変良い事であると思います。パランスのとれた色とりどりのご飯は、何よりも成長に必要であると思います。このような特集を取り上げて頂けたら、よろしくお願い致します。まちがいがしはなかなか難しくかったです。最後のふたつが発見できなくて、苦労しました。楽しく遊べました。ありがとございます。

港区・金村 裕子さん

いつも残りの2つを見つける時に手間どります。見つけるとスッキリ！今月は当たるという。2月ですね、春まであと少し。4月から下の子ども保育園で職場にも復帰！健康に気を付けてバリバリ頑張りたいと思います！

西区・高見 雅栄さん

まだまだ寒い日つづきますね、寄る年波に体力の衰えは感じますが今年で八十歳です。まだ気力も好奇心もいっぱいです。孫達の元気をいっぱいもらって毎日を楽しく暮らしています。まちがいがし見つけられました。うれしくて早速応募しました。

港区・宮崎 英子さん

楽しそうなスケート風景すべれるってきつと嬉しいですね！昔若かりし頃子どもと共に行ったこと思い出しました！毎月まちがいがしをみつければ、とても楽しみにしています！認知症になったら出来なくなるので今やらなきゃ、と思つています！

港区・山本 美代子さん

子どもがまだ小さい頃に小学校の同級生が家によく遊びに来て、ホットケーキやお好み焼と一緒に焼いたのを思い出しました。夫が大阪病院へ通院しています。医療費がかさむので大変です。年寄りには病気を治すのは仕方ありません。

西成区・北 裕子さん

※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

府下、53ヶ所の病院・診療所、2介護老人保健施設、29訪問看護ステーション、その他198介護関係事業所、常勤職員2,909名

2018年4月採用 医療総合職(事務)募集

就職説明会
2017年4月27日(木) 13:00~17:00
会場: コープおおさか病院(大阪市鶴見区鶴見3-6-22)
(最寄駅: 地下鉄今福鶴見)
2017年5月13日(土) 13:00~17:00
会場: のぞと診療所(大阪市淀川区野里3-5-22)
(最寄駅: JR東西線御幣島)
※病院事務職場の見学も実施。
※参加申し込みはHPより。電話も可。

採用試験(書類選考有)
6月27日(火) 10:00~15:00
試験会場: 大阪民主医療機関連合会事務所
※履歴書、卒業(見込み)証明書を5月31日までに送付下さい。

求人募集事業所
西淀病院、コープおおさか病院、大阪きづがわ医療福祉生協、此花診療所、よどがわ保健生協(大阪市)、耳原総合病院、大阪みなみ医療福祉生協(堺市)、ほくせつ医療生協(豊中市)、東大阪生協病院(東大阪市)、けいはん医療生協(豊原市)

大阪民主医療機関連合会
〒541-0054 大阪市中央区南本町2丁目1番8号 創建本町ビル2階
大阪民医連 検索 大阪民医連事務局 事務採用担当 山ノ内・釘宮
電話.06-6268-3970 FAX.06-6268-3977

下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこ?まちがいがし

まがいは7

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。

2月号の応募総数87名で
2月号の当選者 15名
2月号のこたえ 86名が正解でした。

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。見学された方は、こー報の上、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

どしどしご応募お待ちしています
4月末日 必着