

「東日本大震災 被災地支援」山元町「秋祭り」に参加して

報道されない被災地のくらしを体感

11月10日、宮城県、山元町への震災支援活動に参加させていただきました。今回は現地で「秋祭り」を開催することもあり、大阪、兵庫、埼玉などから合わせて総勢約60名の支援隊となりました。お祭り手伝い、仮設住宅訪問、健康チェック、草刈りなど班分けされる中、きづがわ医福生協代表の二人は、被災宅片付け(西成民診松永)と餅つき担当(西成民診デイ狭間)に分かれて奮闘。

片付けでは、一年半放置されていた500点に及ぶ食器を当日とても寒かったため鼻水垂らしながら、黙々と洗い続けました。お祭りのメインの1つでもあった餅つきは、あちらでも珍しいようで、つきたてをアッコでからめた振る舞い餅は長蛇の列、あつという間になくなるほど大好評でした。子供からお年寄りまで300人以上(今年開いた3回の祭りで最多)の参加で大成功となり、地元組合員さんやスタッフの皆さんの笑顔をたくさん見ることができました。

往復が夜行バスで車中泊の0泊3日という日程は少々キツかった...ですが、被災地見学や被災体験を聞かせていただき、一年半が経過した被災地、報道されることなくった現状など、現地に行かなければわからない貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。

西成エリア 狭間 義和



力強く餅をつく狭間さん(左)

がもう健きづがわ往来 ④

「新田と小作会議」

木津川・尻無川・安治川・大和川の河口、三角州地帯にある約二千余町歩(六百万坪)地高一万五千石に達する摂津河口新田は、元禄時代に市岡新田・泉尾新田・春日出新田・津守新田などの大新田が開発された。つづいて北島新田・加賀屋新田が生まれた。

江戸時代中期以降、その商業資本を著しく蓄積した町人たちが、時代による長期の利益を目的として新田づくりに力を入れた。しかし元来、新田については地主は堤防のみを築き、後の土地造成や施設は全て小作人が行うのであったため、時代を経るにつれて小作人の勢力が強まってきた。

ことに地域の拡大と農地



の転用、暴騰などをめぐって地主と小作人の利害は激しく対立することとなった。共に組合をつくり裁判闘争などでも闘ったが、最終的には土地を折半して解決した例が多い。

早期発見が一番や!



私たち、定期的ながん検診をおすすめします。

自覚症状なしで
大腸がんを
早期発見!

みなと生協診療所
樋口 勇さん
(70)



23年前、病院の医師から大腸の内視鏡検査をすすめられ、自覚症状などない時に検査を受けました。早い段階で大腸がんを発見することができたので、その後、尾をひくことなく治すことができました。

早いこと見つかったからこそ、今のように治すことができました。早期発見が一番や!

大腸がん検査は、自宅で行える簡単な検査です。医療機関へ行っていろいろ検査するのではなく自分ひとりで出来る検査なので、是非みなさん嫌がらずに受けてください。病気は何でも「早いこと見つける」ことが大切です。

大腸
ポリープを
早期発見!

大正エリア
ほくと支部
田島 祥光さん
(63)



支部では年に1回健診をお勧めしています。

毎年夏には日曜健診受診者に支部でそうめんを振舞っており、大正民主診療所の夏の名物にもなっています。

そんな私が昨年、何も症状がなかったのですが、貧血ということで検査をしたら大腸にポリープが見つかり切除しました。今年も同じことがありました。私ももう63歳、人間60過ぎたら体のケアが大切だと実感しています。

皆さん、必ず年に1回は健診を受けましょう。

ポリープが
良性でも
油断大敵!

浪速支部支部長
重留 甚吉さん
(65)



6年前に大腸がん検診を行い、初めて引っかかりました。精密検査に行き、ポリープが、4個見つかり摘出しました。その時の摘出したポリープは良性だった為、それ以後、大腸がん検査は行っていましたが、引っかかっても、精密検査には行きませんでした。今年の大腸がん検査でも引っかかりました。ずっと陽性が続いていたため、お医者さんにすぐに精密検査に行くように強く言われました。そして、精密検査を受けたら10個もポリープが見つかりました。おかげでポリープの摘出手術を受けることになり4日も入院治療しました。今回も良性でしたが、もっと早く精密検査に行けば、長い入院治療をしないよかったのにと後悔しました。

やはり、がん検診は早期発見、早期治療が大事だとつくづく感じています。皆さんも年に1回は検診を必ず受け、引っかかればすぐに精密検査をしてもらいましょう!

大正エリア

「あいうべ体操」の講演に参加して

わかば歯科も加入している、歯科保険医協会で「あいうべ体操」というものを学ぶ機会がありました。

「皆さん、口は閉じて、鼻呼吸をしていますか、口は病気の入り口、命の入り口ですよ」口呼吸によって起こるいろいろな悪影響、病気を教えていただきました。その中で、印象的だったのは、アトピーや湿疹で皮膚科に3年も通い続け、塗り薬で一時的によくなっても、薬をやめると再び症状が現れ困っていた患者さんが、今井先生の診療で「あいうべ体操」を始めました。たった1ヶ月でアトピー湿疹がきれいに治っているのをスライドで見ました。

また、会場には、長年うつ病で薬を飲み続けるのが辛くなり、「あいうべ体操をしたお蔭でよくなりました」との発表もありました。「さあ皆さん、今までの薬を続けますか、それともおはらいをしますか、あいうべ体操を始めますか」その日から私は「あいうべ体操」始めて、友達にも勧めています。

手軽に病気を予防、始めませんか

あいうべ体操



す。個人差はあるものの何の道具も場所もいらず、手軽に今すぐできて、病気にならない、こんな良い体操を皆さんも始めませんか。

港エリア

健康まつり

雨の中800人の方が参加

今年も港エリアで第26回健康まつりが開催されました。前日はとても天気の良い一日で準備も順調に終わりましたが、当日は残念なことに雨…。

時折強く降る大雨の中でしたが雨対策のため用意したテントが大活躍。屋台も客席も屋根付です。そしてこんな雨の中でも来てくれる人が沢山いるんだ!というぐらいの人がお越しになりました。これにはさすがに実行委員一同びっくりしました。

参加者の熱い思いがまつりを成功させた



午後からの全体企画と抽選会は残念ながら中止にいたしました。最終的には800人を越える方がお越しになりました。舞台演目もすべて無事終了いたしました。(抽選は11月5日にみなと生協診療所で行い6日に発表いたします。)

雨でも組合員さんと職員のちからでまつりはできる。雨でも沢山の人がきてくれる。みんなに認められている「健康まつり」その事がとても印象に残る一日でした。



カラフル風船がお出迎え



雨でも楽しかったよー

みんなのひろば

西成エリア ● 千本北支部

千本北支部は親子で楽しんでいます

みんなが住んでよかったといえる地域を目指して、千本北支部は新婦人の班と合同で「親子で楽しもう」を8月5日(日)に開催しました。第1回目がとても好評だったので、第2回目を10月28日(日)に開催しました。ちなみに「親子で楽しもう」とは、いつもの医療生協



おもちゃも昼食も手づくりです

の班会は、お年寄りが楽しめるものが多いですが、子供が楽しめるように工夫した班会(大人13人・子供4人 参加費150円)です。

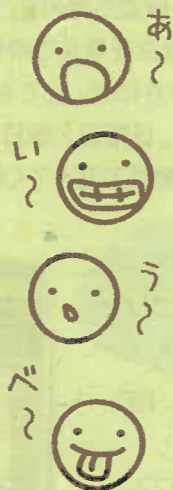
班会のスケジュールは、午前10時からはおもちゃづくりとゲームを行いました。子供たちが、割り箸鉄砲をつくり、それでの的当てを行いました。午前11時ぐらいになると昼食の準備を子供たちと一緒に行いました。この日のメニューはハンバーグでした。12時に、出来上がり、みんなでおしゃべりをしながら食べました。

そして、午後1時から本の読み聞かせを行いました。最後に、みんなで4人1組になって風船バレー大会を行いました。子供よりも親の方が真剣になっていました。

参加者から日頃の事を忘れて、とても楽しかった。もっとたくさんの子供たちが来たらいいのにと嬉しい

感想もありました。次回は、12月9日(日)クリスマス会を考えています。吉村 安衣(千本北支部)

みんなで作ったハンバーグおいしいヨ



「あいうべ体操」考案者 今井一彰医師

おたよりコーナー

■亭主の従兄弟のお嫁さん達と「嫁会」を結成。記念に二泊三日の旅行を計画、全員参加で今月沖繩へ。決して亭主の悪口を言わないでおこうと思っっているのは私だけじゃないみたい。

大正区・ユリッペさん

■孫と一緒に落ち葉やドングリを拾いに行きました。すっかり秋深くなり年の瀬も近く、年賀状の準備とぎぜわしくなりました。来年は浪速区に地域に根ざしたデイサービスが出来ればいいですね。

浪速区・平田 淑子さん

■何時も楽しく読ませていただいています。演劇を続けるには厳しい状況ですが皆さんの記事、ニュースを読んで元気をもらっています。12月23日から劇団潮流スタジオで公演します！

西成区・池下 劇団潮流さん

■団地には沢山のドングリが落ちています。図書館で食べられる「シイの実と見比べています。食べられる「シイの実」でフッキーが作れるそうです。もっと沢山拾ってこなくちゃ。

大正区・小太郎さん

■わかば歯科でお世話になっていきます。先日初めて図書カードが当たり、娘と孫と喜びは大変でした。そちらの病院は良

昼食・夕食を提供 栄養・価格も安心です

港エリア

● 配食サービスしおかぜ
TEL.06(4395)3335

配食サービスしおかぜではお昼に約80食・夜に約50食、一日平均130食を厨房スタッフ4名が交代で調理をおこなっています。管理栄養士の丁寧なメニューづくりをはじめボランティアさんの力もお借りしながら安心価格でご自宅にお弁当を提供しています。

利用者さんからの「いつもありがとう」の声をいただく度にスタッフ一同「がんばるぞ〜！」と今日も元気に弁当をこしらえます。



「きづがわ」の配食サービス
ご利用ください

西成エリア

栄養もおいしさも好評です

● お問い合わせ TEL.06(6659)3633

西成エリアでは、地域の高齢者の方にお昼のお弁当をお届けしています。1食=400円です。

配達は、診療所スタッフが手分けして行っています。原則手渡しで安否確認も含めて行っています。

栄養士が献立を考えて栄養のバランスのとれたお弁当です。高齢者の方には、とても好評です。現在1日平均15食配っています。日曜日と祝日以外はお弁当を配っています。配達したら、笑顔で迎えてくれるのがとっても嬉しいです。



大正エリア

毎週土曜日「お元気ですか!」と配達

● 宅配弁当ゆいまーる TEL.06(6554)1383

大正エリアでは毎週土曜日お弁当の宅配をしています。1回400円でだいたい30食から40食ほど届けています。

いつも喜んでいただいております。皆さん楽しみに待たれています。ときおり、様子もうかがったりしながら「お元気ですか」と声をかけながらの配達です。ドアを開けた時、中から笑顔で「ありがとう」と言ってもらくと配達しても、とっても嬉しいですね。(石村・談)



い人ばかりで、うれしいです。

大正区・崎山 美津枝さん

■今年も風邪の季節になりましたね、毎年大正でインフルエンザ予防接種を受けているせいか、長い間風邪を引いたことがありません。自分なりの予防としてうがいと手洗いはよくしています。

大正区・西島 やす子さん

■図書カードを孫にプレゼントすると、おこずかいをあげるよりも特別な感じがするの、すごく喜びます。

大正区・天野 邦子さん

■天保山散策に夫も参加しました。残念ながら曇空だったので、「碧空に尽き、天際に流れる」李白が歌った風景には程遠かったのですが「面白かった」と喜んでおりました。お礼申し上げます。

港区・正木 ツヤ子さん

■毎号楽しみにまっています。これから、いろいろな情報お願いします。図書カード届くの楽しみにしています。

港区・あつきーさん

■図書カードありがとうございます。くじ運が悪く一度も当たった事がないので、びっくりしました。本好きの娘婿にあげました。ついでに恐れ入りますが先日「お助けたい」の方に二度もお世話になりました。お陰様で気にならなかった所が綺麗になって気持ち良くなりました。僅かな報酬で手早く手際よく心配り

も親切で頭の下がる思いでした。感謝しています。

大正区・杉本 和子さん

■何が起ころうともおかしくない今の世の中、次は政治の転換の時です。超右翼第三極の出現で、真の民主主義と平和の実現を目指す反原発・反基地・反TPPの旗高く掲げた政党的議員を2倍3倍に、20いや30議席以上の国会議員を生み出し、この国の憲法を死守しましょう！全ての医療の無料化を目指しましょう！本当の大改革をわれわれの手で。

西成区・かわさきゆたかさん

■季節に合わせた絵が秋を思わせてく

どしどし
ご応募
お待ちしております

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、
近況などもお書き添え下さい。

前号の
応募総数42名で
40名が正解でした。



当選者 15名
ユリッペ、岡本清美、村田君子、杉本和子、川
崎美恵子、西村勝代、西島やす子、ヤッシー、
岡本康栄、風本リイ子、川口準子、高武あす
か、内川益孝、カーブ、中泉ヨシ子 (敬称略)

応募先 〒556-0024 塩草2-2-31-3F
大阪きづがわ生協「みらい」係

(郵便番号
は正確に)

12月31日
消印有効