



「ひととひとをつなぐ」(千本松大橋) 大正エリア 別所 義正

新年あけましておめでとうございます。昨年中は合併という大事業を成し遂げるため、組合員の皆様には絶大なご奮闘をいただき、関係各団体の方々には多大なるご協力をたまわりまして本当にありがとうございます。改めて心から厚く御礼申し上げます。

おかげをもちまして、無事に「大阪きづがわ医療福祉生活協同組合」が誕生し、今すぐすくと育ってきております。今年はいよいよ「夢の三カ年計画」実現に向けて大きな一歩を踏み出す、記念すべき年です。私は、志(目的)を同じくする人達が団結を固めれば不可能はないと信じています。

「小異を生かして大同につく」、各事業所・各支部が大いに個性を發揮しながら、比類なき団結力を發揮しましょう。平和と健康をまもる先頭に、今年もお互いに立つことを誓いあおうではありませんか。



理事長 蒲生 健

大きな第一歩を!

3つの診療所で健康診断が受診できます

年に一度は健診を受けましょう

大阪きづがわ医療福祉生協では病気を治療することだけにとどまらず、病気を予防する健康づくり活動に力をいれています。大正区・西成区・港区にある診療所で健康診断を行っています。お近くの診療所でぜひご受診ください。



健診実施診療所

※健診内容・料金・健診時に必要なものについては、各診療所にお問い合わせください。

▶大正民主診療所 お問合せ・ご予約 06-6554-1197

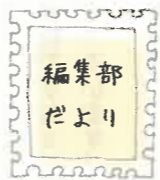
平日健診	午前	月～土	8:30～(月・火がおすすめ)
	午後	月・火・金	17:30～
日曜健診	第3もしくは第4日曜(月1回) 午前8:15～11:30まで		

▶西成民主診療所 お問合せ・ご予約 06-6659-1010

平日健診	午前	月～金	9:00～12:00
	午後	月・水・金	18:00～20:00
日曜健診	第2もしくは第3日曜(月1回) 午前9:00～12:00まで		

▶みなと生協診療所 お問合せ・ご予約 06-6571-5594

平日健診	午前	月～土	9:00～
	午後	水・金	18:00～
日曜健診	月1回(実施日はお問い合わせください) 午前8:15～11:30まで		



あけましておめでとうございます。昨年、健康まつりで自転車を当てられた川本さんとご近所の佐藤さんに登場して頂きました。今年川本さんは、94歳を迎えられます。今年の目標は、出来る限り自分の事は自分でできるように頑張りたいとおっしゃって頂きました。ご近所さんと助けあいながら、楽しく過ごしている様子が本当にほほえましく感じました。皆さん、今年もよろしくお祈りします。

P.S. 川本さんへ 健康まつりで当たった自転車を西成民主診療所に寄贈して頂き、ありがとうございました。訪問の事業所で大事に使わせて頂いております。

西成エリア 竹中 朗



左:ご近所の佐藤さん 右:川本さん 手作りサークルで作った干支の蛇

010
今月の
いちまい

理事会報告

- 第6回理事会
- 日時 11月17日[土] 午後3時から5時半
- 場所 きづがわ医療福祉生協 本部事務所
- 出席 理事 21名/32名中 監事 3名/3名中
- 第4回理事会議事録の件 修正意見はありませんでした。
 - 情勢学習
大阪民医連の資料を基に、医療・福祉政策について選挙情勢を学習した。
 - 強化月間の到達と今後の取り組みについて
①到達と評価・行動の教訓 各エリアからの活動報告
②残された月間の方針 *組合員紹介運動 *事業所利用者100%
 - 協議承認事項
1号議案:上半期の事業報告の件
2号議案:冬季一時金の回答
3号議案:本部車両購入の件 支部班会送迎、デイ開始後は運用
4号議案:10月の結果について 各エリアで経営剰余黒字
5号議案:大正エリアの新規事業 小規模多機能施設に
6号議案:釘宮常務の大阪民医連への移籍について
7号議案:「東京家族」山田洋次監督50周年記念作品 チケットの普及 ¥900- 1月19日全国ロードショー
8号議案:「生活保護制度と憲法25条」役職員向け学習会 1月12日土曜 午後6時 浪速区民ホール
9号議案:理事合宿 2月16日から17日 富田林
 - 各報告承認事項
人事異動 採用報告
看護師・理学療法士大募集!
次回理事会 12月22日[土]

健康をつくる 平和をつくる

新春 座談会

震災支援、原発の見学 ヒロシマ原水禁から

新年号は2012年に
様々な活動で活躍した職員を
交えての座談会をおこないました。



渡口 あけましておめでとうございま
す。早いもので新しい法人となり8カ
月が経ちました。今日は座談会を通じ
て私たちが大切にしているものが組合
員さんや職員に伝われば幸いです。

―合併した実感はどんな時に感じる？

奥 皆さんがこの間「合併したなあ」と
実感したことってあるかな。

前田 西成エリアでは顔なじみも多い
のですがエリアを越えてお話しする時
でも自分の顔を知っている人がいるの
が驚きですね。「あ、そういうことか。」
とつながりを感じました。

加になったんですよ。

奥 そうですか。しっかりした意見も感
想文に書かれていましたものね。



大阪きづがわ医療福祉生協
専務理事 奥 章

―復興支援は大阪きづがわの歴史と
共に

奥 大阪きづがわの復興支援で時間の
経過がわかるんです。

前田 さんが震災直後に支援に入っ
て、山本さんも側溝の泥出しに行きま
した。当時、現地の拠点にしていたボラ
ンティアの吉野さんのお宅はまだめ
ちゃくちゃだったけどその後、夏まつ
りをその場所ですしている。震災直後、流
された列車がぼつんとあったと思うけ
ど、あれは今もう撤去されていたと思
います。

山本 え!? そうなんですね。

植田 私が参加した時にはもうなかっ
たです。

奥 私たちはずっと支援をつづけてい
ます。そういった活動が地元の方の信

山本 総代会や9月の祝う会の時です
ね。すごい沢山の組合員さんが集まっ
ているのを見たとき「あ、大きくなっ
たんだなあ」と実感しました。

渡口 機関紙や新しいパンフレットで
皆さんの顔もどんどん広がっています
よ。

前田 そうですよ。新しくできたパン
フレットは私たちの事業エリアや活動
がわかりやすくてとても良いと思いま
す!



頼につながって受け入れてくれるよう
になったんですよ。

そして何より現地に行かないと何も
わからない。

山本 復興支援で側溝の泥出しに宮城
へ行った時にはじめて事の大きさを
「実感」しました。

奥 現地の中学生のお母さんの言葉で
すが「顔写真のせていいからどんどん
ニュースにして」といった言葉がどれ
だけ情報が伝わっていないかという事
ですね。

前田 経験しないとわからないと思う。
マスコミの報道だけではわからない。



西成
エリア
病児保育室 まつぼっくり
保育士 前田 梨少子

―同行かないとやっぱりわからない
ですよ。みんなに行ってほしい!

―2013年はこんな年に!

奥・渡口 最後に2013年の抱負を交
流しませんか?

前田 もっと地域に病児保育のことを
知らせていきたいですね。

―私たちが大切にしていること

奥 この間、合併したチカラで毎月東北
への復興支援(※1)や原発ゼロ(※2)
の取り組み、原水爆禁止世界大会(※3)
への参加などに特に力をいれておこ
なってきました。

皆さんはなんらかの形でこの取り組
みに参加していただいたと思うのです
が。

村上 原水爆禁止世界大会へ中学生の
子どもとのお友達も含めて参加させ
てもらいました。帰宅後も子どもが平
和や広島のことについてとても積極的
に学習するようになりましたね。

「原爆を落とした側も地球はひとつ。
まわりまわって結局自分のところにも
どってくる」と表現していて…。子ど
もの感性ってすごいです。



港
エリア
みなと生協診療所
健診事務 村上 聡子

植田 私も広島へ行きました。被爆者の
方が書いた「絵」をみたんですけどね。
もうなんというか、迫力がすごかった

地域には病児保育を必要としている
保護者の方がたくさんおられると思
いますので。法人内でも病児保育を知ら
ない人が多いのでもっと知ってもら
いたいです。

植田 健康診断担当なんですけどもつと
効率のいい仕事方法を学びたいです。
あと(健診カルテの配置など)誰が見て
もわかるように職場環境を整理して
きたいです。

村上 医療福祉生協の活動や情報なん
かはパートさんへ伝わる時間に差がな
くなればと思います。結構知らないこ
とが多かったりします。みんなで知れ
ばもっとひろがると思うので。

山本 医療生協の社会への活動は知ら
ない事が多いのでいろんな方に知って
もらい、経験してもらえような取り
組みをしていきたいですね。



港
エリア
みなと生協診療所
健康運動実践指導者 山本 大

奥・渡口 今日の皆さんの言葉がすべて
ですね。

これからも組合員さん・職員と一緒に

です。色数も少ない「絵」でしたけど伝
わってくるものがとても大きかったで
す。



大正
エリア
大正民主診療所
事務 植田 絢子

―健康をつくる・平和をつくる

奥 医療福祉生協の理念に「健康をつく
る・平和をつくる」というテーマがあり
ます。医療福祉生協っていろいろの「平
和」のテーマをとっても大切にしてい
るんです。「憲法をまもろう」という精神
ですね。

皆さんが関わって平和が大切だと感
じた経験を「伝える」といった役割がと
ても大切だと思うんですね。原水爆禁
止世界大会などに参加したあと家族で
平和の話をしたり、そんな経験はあり
ますか?

村上 (原水爆禁止世界大会に行く前)
ちょうど、娘とそういった話を家でし
ていたんです。一度は広島へ行きたい
と思っていたところ、職場から「行って
みませんか?」とお話があったので今回参



編集委員 渡口 差知子

に医療福祉生協をつくっていきましょ
う! ありがとうございます。

※1 2012年3月11日以降、毎月の定例支
援を大阪きづがわはおこなっています。

※2 関西電力前での原発ゼロ行動への参加
や福井県への原発学習ツアーなど職
員・組合員が積極的にエネルギー政策に
意見をもち原発ゼロを訴えています。

※3 毎年行われている核兵器廃絶の世界大
会。2012年の世界大会会場は広島
でした。



あけましておめでとう。みんなの笑顔が、今年もあふれます。

西成エリア 西北支部 西原 恵子さん

昨年1年は、忙しい日々を過ごしましたが、いろいろな人との出会いがあり、楽しく過ごす事ができました。今年は、健康で何とか今まで通りの活動が出来たらいいなと思います。私の活動の目標は、自分の支部の中でひとりぼっちをなくしたい。行事に参加できない方には、目配り、気配りで訪問しゆっくりお話を聞いてみたいです。そのためにも、担い手を広げて、少しでも西北支部の活動に参加してもらえようようにしていきたいです。



阿倍野エリア 木村 ヨウコさん

昨年は、いろいろな所に出かけることができた。今年の目標は、まずは元気に過ごしたい。そして、ご近所さんや友人と仲良く過ごしていきたい。たまには、家族や親せきと旅行にもでかけた。いろいろ忙しいけど、とにかく元気に過ごすことが一番やね。たまには、医療生協の取り組みにも参加しますよ(笑)。がんばってくださいね。



西エリア ながほり支部 盛本 敦子さん

昨年12月に西エリアの組合員さんが800人を超えました。支部分割をして一日も早く1,000人の峰を越えようと励まし合ってなかま増やしに取り組んできました。診療所が開設されたことも大きな力となりました。今年は1人でも沢山の組合員さんとお近づきになり、ながほり通り診療所の宣伝をしながら一回り大きな輪で1,000人を超えたいと思います。



大正エリア 三好 寿江さん

15年続いている腰痛体操から、椅子を使ったこぼん体操、タオルを使ったりと今では一カ月延べ参加者が200名余りになりました。記録用紙を何枚も綴って大切に持って来られ、月初めに健康チェックをして記入していますが、基礎代謝や骨密度が平均年齢より高く5年間健康状態を継続維持しています。



「元気に長生き死ぬまで歩きたい」を目標にウォーキングや少し遠出のハイキングなど合併して大きくなった仲間と、交換班会も実現して健康班会をもっと広げて行きたいです。

新年度の組合員さんにお聞きしました



浪速エリア 組合員一同

浪速区は昨年、デイサービスをつくる会を立ち上げ、仲間増やし200人を目標にみんなで頑張ってきました。事業所がないので、班会ぐらい毎週何かしようということで、カラオケや昼食会やモーニング班会や体操などを行ってきました。いよいよ今年は、何としても浪速区みんなの願いであるデイサービスをつくりたいと考えています。浪速区の特徴を活かしたアットホームなデイサービスができればいいなとみんなで楽しく話し合っています。今年も浪速区をよろしくお祈りします。



西成エリア 潮路支部 鶴谷さんと孫のはなちゃん(3歳)

はなちゃんの今年の目標は幼稚園でげんこつ山のたぬきさんをすることです。



港エリア 渡部 幸子さん

憲法に「健康で文化的な生活を営む権利がある」とあります。これからの人生住み慣れた地域で最後まで健康で暮らせるよう歩いて行ける所にたくさんの憩える場所が欲しい!そこで絵を描き、おしゃべり・手芸・歌・踊りいろんな事をしたい!最近孤独死の話をよく聞きます。3法人合併の大きな力でたくさんの方に診療所の魅力を紹介し組合員さんにお誘い一人ぼっちの人を無くしましょう。



大正エリア 鶴町支部 有村 睦男さん

わかば歯科のリニューアル委員会に携わっています。今年はいよいよ歯科の建て替えの年となります。新しい建物には念願の介護施設「小規模多機能居宅介護事業所」も入るよう準備を進めています。きづがわゆめぶらんの最初の大きな事業ですので、これまでにやったことのない様なことをどんどん展開していきたいと思っています。





生活習慣を見直して

健康な

新年を



急増する生活習慣病

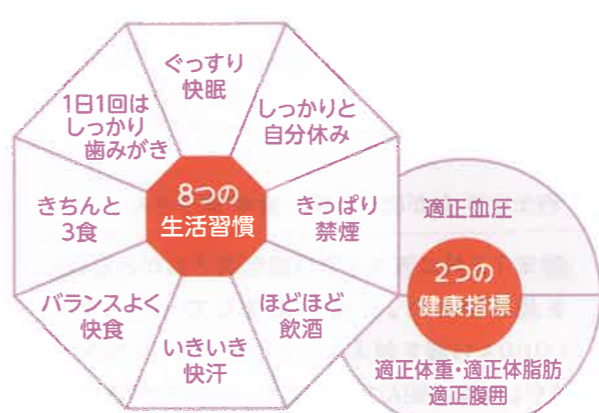
日本人の平均寿命はのび、世界で一番の長寿国となっています。しかし一方で食の欧米化などによって、生活習慣病も急増しています。日本人の三大死因(がん、心疾患、脳卒中)はおもに糖尿病や高血圧といった生活習慣病が原因となっています。

厚生労働省の調査では、肥満者BMI 25以上で高血圧や脂質異常症になる確率が2倍、BMI 27以上で糖尿病になる確率が2倍になるとされています。その他生活習慣病の多くは肥満が原因とされています。肥満は食べすぎや運動不足、深夜までの仕事などによる夜の遅い食事など生活習慣が乱れると起こってきます。大きな病気を引き起こさないためにも、毎日の食事、生活スタイルを見直す必要があります。

生活習慣病を引き起こすメカニズム



8つの生活習慣と2つの健康指標



正月太りに気をつけて

正月のように休みが続くと、運動量が減少して、特に正月ではおせち料理やアルコールを飲む機会が増えます。最近の若い方では、お餅で太るという事は少なくなりましたが、食べすぎであることは間違いありません。適正体重という言葉があるように、ふとりすぎてもやせすぎでもよくありません。では、適正体重とは？

BMI(体格指数)で22~25が理想です。BMI 25以上では減量が必要です。肥満が問題になるのは病気の関係です。糖尿病、高血圧、脂質異常、変形性膝関節症、無呼吸症候群などが代表的で、そのためにダイエットが治療そのものとなることもあります。

新しい年を迎え、日ごろ会えない人や親戚との楽しい時間ですが、だから食いを避けて、一日8000歩を心がけてみましょう。

BMIを計算してみましょう

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

例) 身長165cmで体重60kgの方は $60 \div 1.65 \times 1.65 = 22$

健康な BMI(体格指数) 22~25

ひとことメモ ● BMIとは体格指数を表し、国際的にも認められている、肥満・やせの基準です。

おたよりコーナー

■カードが当たったら、一歳の弟に絵本をプレゼントしたいな。

大正区・小野 愛花さん

■日曜健診が今月あり、主人が調子悪いと言ったので無理に連れて行きました。毎年引つ張って連れて行くことと考えています。

大正区・匿名さん

■毎回まちがいさがし、楽しみにしています。ちょっとした呆け防止になるかな！

大正区・チヨッパさん

■No.9で当選させてもらいました。とても嬉しかったです。また当たるように応募します。

大正区・岡本 清美さん

■おたよりコーナーを読むのが楽しいです。小3の孫娘はまちがいさがしが、とっても早く上手にします。図書カードがほしいなあと毎回出しています。

港区・花原 志桜里さん

■「みらい」毎号楽しみにしています。特に「まちがいさがし」は大好きです。図書カード当たりますように！

大正区・100%ゆづりさん

■まちがいさがし初めて出して当たりました、頭の体操にぴったりです。有難う御座いました。

西成区・中泉 ヨシ子さん

■最近友人と健康づくりのためにウォーキングをしています。世間話をしながらニュースや事件話を話題はいろいろ秋色、紅葉もステキです。

港区・川口 準子さん

■今回初めて「みらい」読みました、色々な情報が載っていて楽しく読ませていただきました。娘が7つのまちがい見つけたので応募させていただきました。

港区・滝脇 邦子さん

■先日ある所でイ・サン(NHK韓国ドラマ)の演奏をしていらつしやるフルート奏者のソル・ソルナムさんの生演奏を聞きました。とても感動しました。ボランティア活動をしておられてアフリカの子供の里親にもなられたとのこと、東日本大震災の時もすぐにかつて活動されて、私も将来人の為に役に立つことが出来ればと思います。

大正区・泉尾 ヴィーナスさん

■毎月楽しみにまっています。これからも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

■先日7歳の孫が図書カード当たり、とても喜んでます。ありがとございませした。一ヶ月に一度まちがいさがしをとても楽しみにしています。毎回あと一つがどつしてもわからず、みんなで大騒ぎしています。それも又孫との楽しい時間です。

大正区・入江 久子さん

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。

おしらせ

※先月号から解答の締め切り日が月末に変更になりましたので、12月号のこたえと当選者は2月号で発表させていただきます。



■インフルエンザ予防注射のお知らせ、価格です。ねえ、とってもお安いといつも思っています。 西成区・西川 敬子さん

■毎月「みらい」を読むのが楽しみです、他の区の様子も分かります。がんばっていると思うと私も頑張ります。 港区・打越 節子さん

■おたよりコーナーに載せていただきありがとうございます。大阪きづがわ医療福祉生協西成エリアの主な班会行事を解りやすく書いてあるのでいつも楽しみにしております。足が悪くほとんどが参加出来ませんがモーニングだけ楽しみにしております。皆さんとお会いしお話をす 大正区・山口 由史子さん

■私は、足腰が悪く(先生からは手術を勧められています)又眼も悪く2年続けて2回の手術を受けましたが、まだ少し見えにくい様です。生協様の催し物が(組合員であっても)何時あるかさえ知らず、たまに「みらい」を見て済んだのを知ること頻です。 港区・酒井 妙子さん

※皆さんの「おたより」が「みらい」に載っています。 ※一部のみ掲載させていただきます。