

9月20日～23日 被災地支援へ 東日本大震災から2年半 「私たちの事を忘れないで」



37名が大型支援へ

東日本大震災から2年半。「私たちの事を忘れないでください」という被災地の住民の思いをうけ、9月20日から23日、大阪きづがわ医療福祉生協から、37名もの参加者が集まり、大型支援に入りました。1日目は定期的に入っている宮城県山元町へ赴き、主に仮設住宅の支援へ。健康チェックに体操を実施し、参加者の皆さんは、日頃の班会

の成果を存分に発揮しました。また、10月の現地秋祭りへ向けての草刈り、午後に行った「さんまバーベキュー」の用意と、それぞれが色々な力で力を尽くした支援となりました。そして2日目は、いまだ解決への糸口がみえない原発問題を学習する為、福島県富岡町周辺を視察へ。リアルな体験談と、目の前の信じられない光景に、参加者みな

言葉を失う場面も。今回の支援でみてきたのは、復興にはまだ遠い地元の現状や、社会全体の課題である原発問題。被災地では、まだまだ、我々の力を必要としています。

柴山 敏

医療費の支払いでお困りの方、一度ご相談ください
大阪きづがわ医療福祉生協の診療所・歯科では医療費の減免、免除ができるようになりました ▶詳しくはP7へ

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でなく、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 お問い合わせ・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 お問い合わせ・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 お問い合わせ・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		

無料 高齢者・障がい者のための
電話相談・出張相談

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
受付専用 ☎06-6633-7624
受付時間/月～金 9:30～17:00

編集部 だより

今号1、2面にも掲載されている被災地支援に参加してきました。2日目に引き続き福島の居住制限区域は普段目にする街から、そのまま人がなくなっているすごく異様な光景でした。映画や本の中に出てくる「ゴーストタウン」そのもので、その光景が非日常的で、すごくショックを受けました。

関電前の原発反対行動に一度行ったきりになっていることや、知らず知らずのうちに自分の中で原発事故が少しずつ風化していることをすごく反省しました。できることは限られているかもしれないですが、同じことを起こさないために何をすべきかしっかり考えていきたいです。

西成民主診療所 小田 芳人



理事会報告

第4回 理事会

日時 2013年9月19日[木] 午後7時～9時
場所 本部会議室
出席 理事 28/33名中 監事 1/3名中

協議事項
第3回理事会議事録の件(押印済)

承認事項

1号議案 8月度の結果について
大正エリア経営検討会の報告

2号議案 強化月間(9/25～11/30)への提起
法人一斉統一行動の提起

3号議案 大正エリアの事業活動に関する件
①鍼灸所の閉鎖に向けた現状
②建設運動の到達と課題整理

各報告承認事項

①事業に関する報告
②組織及び運営に関する活動
4課題 4/1～8/31 5ヵ月の到達
③就業規則関連
④社会保障・原発・震災支援の取り組み
⑤その他

参加者
緊急大募集

健康チャレンジ・2013・秋

大阪きづがわ医療福祉生協では、健康づくり運動に取り組んでいます。



今年の秋は、2つのコースを準備しました。

一つ目は、歩いてみよう東海道コースです。実際に東海道を歩くわけではありませんが、初級の方で、毎日5000歩を目指して、歩いてもらいます。2ヵ月連続で歩く事ができたら、東海道五十三次の日本橋(東京)～丸子(静岡)までの181km歩いたこととなります。体力に自信のある方は、是非、京都三条まで(496km)頑張ってみてください。

二つ目は、8つの健康習慣を守るぼちぼちコースです。①生活のリズムを整え、快適な睡眠②十分な休養③禁煙④飲酒(休肝日をつくる)⑤適度な運動⑥バランスのよい食事(低塩分・低脂肪)⑦規則正しい食生活⑧歯磨きをきちんとする。この内、4つを毎日守ることで。

チャレンジ期間は11月1日～12月31日までですが、期間を過ぎてしまった場合は、各エリア本部事務所までお問い合わせください。健康づくり委員会では、健康チャレンジのエントリーと健康づくり健診(各診療所で受けられます)を年に1回は受けてもらうことをたくさんの人にお勧めしていきます。



10月に奈良県佐保川にウォーキングに行ってきました

土佐稲荷神社 其の式

知らせを聞いて六番隊と八番隊はいきせききって現場へ急行した。兵が二十八人、足軽十数人、トビの者が十人ほど加

ぞ」と住民はあわてて戸を閉めてふるえあがった。

わった。

フランス兵達は隊員のけわしい形相を見ると、手を振り切って、一斉にポートをめざして逃げ出した。士官が一人土佐藩の軍旗を抜き去ったので、足を止めていた巡察隊が追い付いて奪い返した。土佐藩の中からはおどしの短銃が放たれた。それをきつかけに、巡察隊の両隊長は「うてうて」とどなった。

―次号へつづく



がもう健 きづがわ往来



フランス兵らが
突然に上陸

八番隊は堺地区を巡察する任務を与えられ、兵士は筒袖の上着にズボン、腰に一刀をさし右手に銃をといて和洋折衷の服装であった。

不祥事件の起きたのは二月十五日、午後四時頃。この日、堺沖に停泊したフランス軍艦デュプレイ号から約二十人の水兵がボートで海岸に近付き、そのまま上陸をはじめた。フランスの水兵たちは町の中を歩

被災地支援1日目 宮城県山元町の仮設住宅に伺って

被災地支援
参加者感想

西成エリア ▶ 青野 晴美さん

空港から仮設住宅に向かう車の中から見えた黄金色の稲穂で、除塩作業が進んでいることが実感できました。印象に残っているのは、震災当日津波で命を失わなかったのは、近所の長老が昔この辺りまで大津波が来たことを教えてくれ、大急ぎで避難して助かったという話です。普段の災害対策はもちろん必要ですが、命を守る行動を取れるかどうか、とっさの判断が必要だということです。

港エリア ▶ 田路 浩平さん

ふとした所で震災の記憶がよみがえってくるのか、言葉に詰まる方もたくさんいて、心にはまだ震災の爪あとが、強く、そして深く残っているのだなと思いました。震災の事を早く忘れたいと想っている方は沢山いるでしょう。そしてその反面忘れて欲しくないと思っ

仮設住宅にお住まいの方たちとの茶話会



知ってください。広めてください。
伝え続けてください。忘れないように…

95歳のご婦人の言葉
―仮設住宅にて

被災地支援2日目 福島県の居住制限地域を訪れて

港エリア ▶ 松永 史織さん

地震・津波・そして恐るべき原発事故によって、前へと動き出すことさえ出来ない荒れ果てた町を見たとき、ただ唖然とするばかりでした。目には見えない放射線汚染。いつになれば、住み慣れた地域へ帰って生活再建出来るのかさえわからない帰還困難地域・居住制限区域。先の見えない不安な仮設住宅での生活や故郷を離れる決断をされた被災者の方たちやこの地域にとって『復興』とは何か?『私たちの出来る支援』とは何か?と考えさせられました。

大正エリア ▶ 川端 美智子さん

浜通り医療生協の職員の工藤さんの案内で居住制限区域に行きました。車中で線量計のピピッと鳴る音に気がついていたのでした。除染廃棄物の仮置き場があちこちにあり、黒い袋は異様に見えました。昼間一時帰宅が出来なくなった今でも、人影はほとんどなく、本当にさみしい風景でした。



この道路を境界にして帰宅できない地域と一時帰宅できる地域が分けられます

被災地支援に参加して 西成エリア ▶ 浅野 慶一さん

津波で山元町は死者も多数おられ、私たちにそのことを話すことはつらい記憶を呼び戻すことなのに、丁寧にお話しして下さり感謝しています。被災地支援に参加して、東日本大震災を身近で自分のことのように感じる事ができたことは何よりも貴重な経験になりました。機会があれば必ず山元町へは行かせてもらいます。

現地の医療生協の方との交流



※今回ご紹介した感想文のほかにも、たくさんの感想を頂きました。

大正エリア ●

健康づくり委員会のウォーキング

健康づくり委員会では、各支部で健康体操や保健学校を開催し、多くの組合員さんが参加して喜ばれています。熱中症の可能性が高い7、8月を除いて、委員会では毎月ウォーキングに取り組んでいます。

春と秋には、少しハードなコース(郊外の自然に親しむ)を選んでいきます。この楽しみは昼食後のコー



可憐な「ほていあおい」の花

ヒーです。コースを選んでくれるFさんが作ってくれます。休息中の私達に自然とけ込んだコーヒーの薫りがただよってきて、少し疲れた体を癒してくれます。此处で頂く味は又格別の物ですよ、参加しなくちゃ味わえませんよ。

ウォーキングで、初秋の自然を楽しむ



みなさんも、歩いてみませんか？

9月29日(日)23名で、大和八木方面へ。「ほていあおい」とは金魚鉢に浮いている水草ですが、どんな花が咲くかご存じですか。本薬師寺跡の休耕地に見事に咲き誇っていました。薄紫の可憐な花です。10月初めまで咲いているそうです。駅から近くですので行ってみられては。

藤原京跡では、コスモスが出迎えてくれます。少し早い目でしたが遠くに香具山を背景に咲いていました。おふさ観音(ぼけふうじ)にお参りして帰路へ着きました。



港エリア ●

「交流センター みなと・晴ればれ」開所式

10月12日(土)快晴のなか、きづがわで第一号のたまり場「みなと・晴ればれ」の開所式が行われました。まずは開所セレモニーのくす玉割り。奥専務理事、倉澤所長、港晴支部長の樋口さん、八幡屋支部運営委員の矢野さんの4名でファンファーレとともに紐を引いてもらいました。それと同時にクラッカーの音とおめでとうの声。賑やかな開所宣言でした。

当日は出店もあり、組合員さんがちらし寿司に野菜、職員有志は焼きそば・スイーツの販売と小さなお祭り気分、さらにビンゴゲームではお目当ての賞品を必ずゲットしたいという熱気に包まれ大変盛り上がりました。八幡屋支部の筋トレ班会、急

華やかにくす玉割り！



ぎょ出演の民謡サークルも開所式に花を添えてくださり、総勢60名以上の参加で出発した「みなと・晴ればれ」。これからどんどん活用し、地域になくはないセンターにしていきたいです。



八幡屋支部筋トレ班のみなさん

港エリア ●

双葉会のおしゃべり会で「認知症」について学ぶ

9月20日(金)に3回目のおしゃべり会を組合員サロンで行いました。今回は「認知症」のあれこれを、グループホームの責任者で脳いきいきトレーナーの清野哲実さんを講師に招き、学びました。何人くらい参加してくれるか心配でしたが、15名の方が来てくれました。「認知症と物忘れの違い」から「認知症の種類、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症など」、「認知症になっても進行をゆっくりにすることができる」「予防もできる」…様々な話ができ、学ぶことが出来ました。その中でも「予防もできる！」これが一番知りたかったことです。

まずは脳いきいき班会を始めましょう！そこで予防方法を皆で学び、実践していきましょう！と

認知症は予防できる！

とても勉強になった1時間でした



清野さん。最後に「利き手の反対の手を使う努力を」と清野さんから教えてもらい1時間の講義を終わりました。大変勉強になり、もっと多くの人に参加してもらおう努力をしてゆかねばと思いました。

筋力トレーニングも行いました



西成エリア ●

大好評！セーフティーウォーキング講座

9月28日(土)の午後1時~3時まで、西成エリアでセーフティーウォーキング講座を行いました。参加者は34名でした。まずは、「セーフティーウォーキングとは？」の講義をして、次に実際に歩いてもらいました。いかに、歩く時の膝や腰の負担を減らし、高齢になっても歩き続けられるようになるか？その

正しい歩き方を身につけよう！

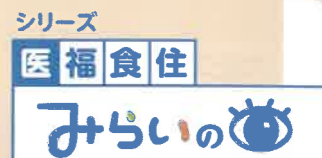


セーフティーウォーキングの練習

デイケアスタッフ 澤井さんによる実技指導



理学療法士 狭間さんによる講義



これが医療福祉生協の魅力

医療生協の組合員は

毎年インフルエンザの予防接種で 今年の冬も元気で過ごしましょう!!

インフルエンザの症状

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛などの症状とともに、倦怠感など全身症状があり「しんどい」といかにも重症感をもって来院されることが多いのが特徴です。

約1〜3日間の潜伏期があり、右記症状のあとに、咳や喉の痛み、鼻水などの呼吸器症状があり、下痢などの消化器症状を訴えることもありま

うがい、手洗い、マスクの一般感染症予防対策とインフルエンザワクチンが有効です。

合併症の予防に

毎年のワクチン株はWHO

(世界保健機構)の推奨を元に国立感染症研究所で決定されたワクチンを各メーカーが製造します。

インフルエンザの予防接種をしたのに、かかってしまったと来院される方もいらっしゃいますが、重症化せず、合併症は防ぐことができています。

合併症として、肺炎、髄膜炎、脳炎、中耳炎などを発症することがありますので予防接種は大変おすすすめです。

流行する前に予防接種を

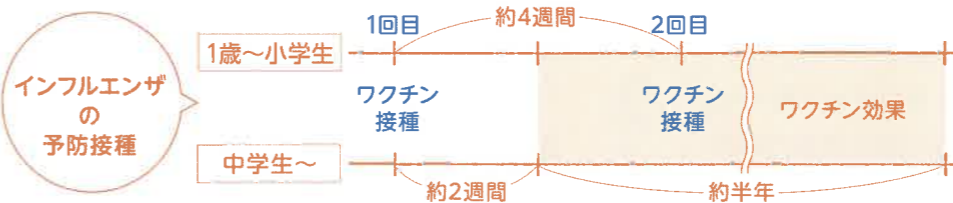
効果はワクチン接種後約2週間程かかり、その効果は約半年ぐらいといわれますので、接種時期は12月中旬ごろ

いまでに済ませる方が良くされています。

西成民主診療所、大正民主診療所、みなと生協診療所、ながほり通り診療所で予約が始まっております。接種日などは電話でお問い合わせください。

流行が始まれば予防接種は実施しないのが一般的です。1歳から小学生までは2回接種、中学生からは1回接種がおすすすめです。間隔はおおよそ4週間隔で行います。

65歳以上の高齢者とそれ以外では呼吸器疾患(喘息や慢性呼吸器疾患)、心臓疾患、腎疾患がある方などは予防接種を受けてほしい方々ですが、主治医とご相談してください。



インフルエンザ予防接種 実施診療所

- 西成民主診療所**
〒557-0034 大阪市西成区松2-1-7
TEL) 06(6659)1010
FAX) 06(6651)6663
- みなと生協診療所**
〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4
TEL) 06(6571)5594
FAX) 06(6571)5923
- 大正民主診療所**
〒551-0013 大阪市大正区小林西2-3-14
TEL) 06(6554)1197
FAX) 06(6552)4195
- 医療生協ながほり通り診療所**
〒550-0013 大阪市西区新町4-10-10
TEL) 06(6533)0106
FAX) 06(6533)0662

おたよりコーナー

「暑い夏日ですが、「9条守れ!」と平和のため、がんばりましょう。高槻市 田村登代子さん

「核の無い社会昭和山に登り子供と一緒に平和を願いました。図書カード当たりますよう。大正区・大野 正代さん

「初めて一人で全部見つけました。いつも最後の一つが難しい!今年はずっと暑かったですね。秋の虫の声が聞こえ、ほっとしています。大正区・伊原 真琴さん

「『みらい』はじめて読みました。赤ひげ、観音様とお話です。毎回のような観劇の予告があるのではありません。港区・ゴーチやんさん
数カ月がりに解けて嬉しかったネ、ヤッターマンと思わずさげんでました。大正区・チャカマンさん

「初めてお便りします。私、みなと診療所でボランティアをしています。自分のためにとがんばっています。時間のある方は自分のためにボランティアをしませんか。港区・大崎 艶子さん
2年前に肝臓癌と腎臓癌を患い、手術をしました。診療所で血液検査結果の腫瘍マーカーの値が上がって来ているとの事で市大で検査を受ける事になりました。手術でなければ良いと思いません。大正区・西島 やす子さん

「この前、名前が変になっていました。内川です。リベンジにてこの度、応募致しました。よろしくお願ひします。8/6原爆の日小学校では、たしかはだしのげんやほたるの墓を体育館で皆一緒に見た記憶がよみがえりました。今でも時々この日になると話します。いつまでも平和でありますように! 浪速区・内川 洋子さん
長男が彼女と一緒に住み始めて、うまくいくのかどうかとても心配。わがままを言わなければ、と思っています。大正区・ユリッペンさん

「主人に先立たれた後に、保険定期額預金等、全てを無くしお先真っ暗、一時は...でも、今は国民年金を頂いているお陰で又、弟妹達にも

助けて頂き乍らも、又良き友達とも、毎日を前向きに明るく楽しく過ごさせて頂いております。恥を忍んで書きました。港区・馬鹿なおばあちゃん

「毎月一回玄関に「みらい」が配達されるのを楽しみにしています。今迄、何回も載せて頂きありがとうございます。記念として切り取ってファイルして保存しています。プルトップ収集、又はじめて頂き私の仕事が元に戻り、せつせと友達にも頼み集めて届けています。港区・花原 美観子さん

「2020年夏季オリンピック、東京開催に決定。その日を元気で迎える為にも、これ迄の生活習慣を改め、健康管理には十分注意したい。港区・川原 重信さん
「いつも「みらい」を届けてくださる方に、苦労さまでとお声をかけたかと思っております。ですが、タイミングをのがしてしまいました。この場をかりてお礼申し上げます。ありがとうございます。港区・中野 雅さん

「前進座の女優、北澤知奈美さんの言葉を聞き、赤ひげは絶対に鑑賞したく思っています。皆様も是非行きましょう。生涯現役で過ごせる様に食生活に注意しています。願わくば健康的にダイエットの成功を! 港区・和田 恒子さん
「まちがいがしの絵は何時も明るく幸せを運んでくるようです。心づかいがうれしいです。港区・宮井 俊道さん

「春の健康チャレンジにも挑戦しました。又、秋の健康チャレンジにも申込みます。西成区・前田 留美子さん
「一つだけむずかしかった。あたったら、かめんライダーゲームのえほんかいたいです。西成区・にしぎき あやとさん

「まちがいがしで図書券を頂き有難うございました。「みらい」の色々な情報も勉強になりました。とても幸せです。まちがいがしは楽しいです。西成区・中泉 ヨシ子さん

「みらい」9月号で戦争の悲惨さを語り続け

まちがいは7 どこどこ まちがいがし

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。

9月号の
応募総数50名で
48名が正解でした。



9月号の当選者 15名
杉本善子、小阪三恵子、和田恒子、宮井俊道、前田留美子、にしぎきあやと、岡本康榮、びんびんさん、井上和歌、宮田艶子、西村祐子、久岡紀代子、小林和子、木村文夫、田村登代子 (敬称略)

医療費の支払いでお困りの方へ

- 下記にて医療費の減額、免除ができます
- ・みなと生協診療所
 - ・大正民主診療所
 - ・ながほり通り診療所
 - ・わかば歯科
 - ・西成民主診療所

必要な診療・治療を受けていただくことが何よりも大切です。「お金がないから」と心配な時はまずご相談ください。治療後の生活再建も一緒に考えましょう。

応募先 〒556-0024 塩草2-2-31-3F 11月30日
大阪きづがわ生協「みらい」係 (郵便番号は正確に) 必着