

# 上演運動をわたしたちの力に!

とき 10月29日(火) ところ 森之宮ピロティホール

## 赤ひげ公演、大盛況!!



赤ひげ公演は、観客席からは笑いが起こったり、拍手が起こったりしました。公演の最後には、役者さんをね

みんなできり組んだ  
上演運動

待ちに待った赤ひげ公演が大成に終わりました。六月からの長い期間、組合員さんと職員が共同して上演運動に取り組んできた成果です。

大正エリアでは隔週ごとに「赤ひげ会議」を行い、上演成功に向けた話し合いを重ねてきました。港エリアでは「職員が率先して行こう」と呼びかけ、地道な地域訪問をつづけてきました。西成エリアでは組合員さんに電話かけをしたり、町会をまわったりし、普及に努めてきました。それぞれが自分たちのできることをひとつずつ積み重ねていった結果、大きな目標を大幅に上回



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、免除ができます ▶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

健康診断

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。

<b>西成民主診療所</b> 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
<b>大正民主診療所</b> 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
<b>みなと生協診療所</b> 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

高齢者・障がい者のための  
電話相談・出張相談

無料

きづがわ共同法律事務所

受付専用 ☎ 06-6633-7624

まずは、お気軽にお電話ください

受付時間 月～金 9:30～17:00

健康まつりはそのイベントの内容とは別な点においても、大変重要な意味を持っているのです。支部の運営委員さん等がチケットを販売するために組合員さん宅を訪問し(留守だったら何回も訪問)、日頃の生活状況や当医療福祉生協のことを伺ったりします。たまにはクレームを聞くこともあります。『健康まつりには行けないけれども、1枚買うわ』という人もいます。また『よう頑張ってはるから、チケットとは別にカンパするわ』という人もいました。とてもうれしいことです。健康まつりはこのような交流を生んでくれる大切な意味も持っているのです。

中原 誠



### 理事会報告

第5回 理事会

日時 2013年10月19日[土] 午後3時～6時

場所 本部会議室

出席 理事 30/33名中 監事 1/3名中

協議事項

第4回理事会議事録の件(押印済)

承認事項

- 1号議案 強化月間具体化の件  
法人一斉統一行動 11月11日～21日
- 2号議案 ボランティア「助け合いの会」について  
法人で検討を始める
- 3号議案 9月度の結果と上半期の到達と課題  
「上半期の経営結果受けて」専務文書を提案報告  
各エリアで管理・主任・責任者を集めて現状認識を共有した。
- 4号議案 大正エリアの事業活動に関する件
- 5号議案 職員確保と育成に向けて HPを確立
- 6号議案 冬季一時金について

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
- ③就業規則関連
- ④社会保障・原発・震災支援の取り組み
- ⑤各種会議の報告・予定
- ⑥その他

次回 11月21日[木] 午後7時～



# 「大阪都構想」で私たちのくらしはどうなるの？

橋下市長は特別職で拘束時間などは決められていませんが、大阪市民の税金で給料を得ながら、報道によりまと力をいれて堺の支援に行ったそうです。

市民生活はどうなっているのでしょうか。生活に欠かさないバス路線の便数が削減されて、一時間に一本だけの運行路線が50%にもなっています。

買物や通院など、市民生活には移動が必要で、公共交通としての利便性から一時間に一本の運行では不十分で、廃止に向けたアライバイ作りとも言っている施策です。

お年寄りの社会参加は引きこもりを防止、生き生きと暮らせませし結果的には医療費や介護費用などを減らす効果が高く、市民の足(公営公共交通)を守る事は社会全体を見ればプラスになります。



橋下市長は市バスの民営化

## 「大阪都構想」を考える

堺市民は橋下維新に「都構想—NO!」という明確な姿勢を示しました。

橋下市長は特別職で拘束時間などは決められていませんが、大阪市民の税金で給料を得ながら、報道によりまと力をいれて堺の支援に行ったそうです。

で、補助金を出すようにしているそうですが、五年間だけです。それ以降はバツサリと切り捨てられるでしょう。企業の判断材料は「儲かるか儲からないか」です。

今早急にしなければいけない事は、明日にでも起きる可能性がある東南海地震対策です。

津波は大阪に大きな被害を及ぼします。瓦礫も地下に浸入しますし、その後処理に時間と費用がかかります。東北でも瓦礫の処理が大変でした。東京メトロ(地下鉄)は浸水対策を

ほぼ終えています。交通局の対策は津波が押し寄せて来るまでの一時間半に避難誘導するといふものが、避難だけではなく根本的対策を取らなければいけないのではないのでしょうか。

都構想よりも、まずは市民の安全を最優先に議論すべきです。

副理事長 別所義正

## 土佐稲荷神社 其の参

## がもう健きづがわ往来



稲荷神社で「死のクジを」第十五回

二月二十三日、土佐藩士二十人は、替わって警備について肥後(熊本・安芸(広島)両藩士に守られてカゴで紀州街道を堺に向かった。カゴのすだれは上げられていた。

妙国寺での割腹の場は酸鼻をきわめた。十一人の自害が終わったとき、フランス人たちは席を立って幕の外に出た。彼らは「残る者の処刑は中止するように」とあえぐように告げてその場を去った。

### 土佐藩赤字対策に岩崎起用

土佐藩は、坂本龍馬らの活躍により大政奉還の目的達成という大事業をなしたとげたが、幕末には国防や戊辰戦争、

堺事件の賠償金などのため多くの経費を必要とし、藩財政は大赤字であった。殖産興業のため起用されたのが、藩直営の商社の下役をしていた岩崎弥太郎であった。彼は後に藩の商社を私の企業にクルリと変え、明治六年に「三菱商会」とした。土佐の後藤、薩摩の大久保などに押されて海運業に乗り出し、西南戦争では平たん輸送を一手に引き受けて大儲けし、海運業の覇者となり、その後も政府からさらに無償融資やタダ同然の払下げで肥っていく。

弥太郎に払い下げられたものは、「三菱造船所」となり、薩摩出身の川崎に払い下げられたものは神戸を代表する「川崎造船所」になった。いずれも藩閥政治の手厚い保護で生まれ、後に日本帝国の大陸侵略を後押しする、独占企業に成長した。

土佐稲荷神社の比較的新しい玉垣は、三菱銀行・三菱商事を筆頭にして、現在の三菱グループに属する各業界の大企業の社名が誇らしげに連なっている。土佐稲荷神社の見てきたものは、必ずしも「死のクジ」だけではない。

11月16日現在 727名

生協強化月間。合併2年目!

# 年内1000名のなかま増やし達成へ!

## お力をお貸しください

今年も1000名達成するために

この地域に、医療福祉生協の魅力を伝え、もっと組合員さんを増やしていけるように、ともがなばっていきましょう! 私たちは、健康で安心なまちづくりを地域住民とともに進めていきます!

ゆめをかたちに



### 医療福祉生協の魅力とは?

- 組合員と職員がともに協力しあって、健康づくり活動をすすめています。
- 子どもや高齢者が安心して、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために、それを支える生協の事業所や支部があり、楽しく活動しています。
- 平和と社会保障の充実を組合員とともに実現できるようにがんばっています。

みんなで楽しく健康にウオーキング



地域の仲間づくり

組合員のみなさん是非お知り合い(家族・友人・ご近所さん)をご紹介ください



専門家による親子学習会



文化行事も多彩に開催



四季折々の班会イベント

住民の健康を守る健康チェック



### 喜びの声

- 医療福祉生協の健康づくり健診でがんの早期発見につながり、「健診受診のお誘いの声をかけてくれて助かった。本当にありがとう。」と嬉しい声もありました。
- 赤ひげをみんなで観て、本当に幸せだった。また連れていってね。
- 小児科があって本当に助かっています。

事業所をご利用のみなさん未加入であれば、是非この機会にご加入ください

みんな集まれ!



楽しいボーリング大会





浪速エリア ●

浪速でピースフェスティバルを開催!!

11月4日(月・祝)浪速区立葉公園で行われた『なにわピースフェスティバル』に浪速支部も、健康チェックと焼そば販売で参加しました。さくら保育園の方もたくさん参加され、若いお父さんやお母さんも続々と詰めかけていました。移動動物園はとても人気で、やぎやひつじ、うさぎなどの可愛い動物と子どもたちがふれあっていたのがとても印象的でした。また、ラムネ一気飲み競争等ユニークな企画もあり、大盛り上がりでした。

参加者800名!!



西成の組合員さんもラムネ一気飲みで参加

大正 ● 港 ● 西成 ● エリア

いのちまもる 10・24国民集会

10月24日(木)小雨が降る東京で「いのちまもる10・24国民集会」が行われ、大阪きづがわ医療福祉生協から4名が参加しました。社会保障制度の改悪、TPPによる医療破壊をやめさせようと全国から3000人を超える参加者が集まりました。メッセージでは初めて日本医師会から寄せられ、他にも著名人や国会議員など多くの方々から賛同のメッセージが寄せられていました。

また、ザ・ニュースペーパーのコントや、「今でしょ!」で有名な林修先生の

雨二モマケズ、パレードでアピール!



話に、会場は雨も忘れて大盛り上がり!集会後は日比谷野外音楽堂から東京駅までパレード。「いのちまもれ!」「社会保障の充実を!」「医師・看護師・介護士を増やせ!」などをアピールしました。

いのち、かがやけ!

西成エリア ● 中支部

やったね! 新しく始めた卓球班会

今年度5月に行われた中支部の支部総会で、卓球をしたいとの組合員さんからの提案で暑い最中、8月27日(火)に運営員の渡邊さん宅で第1回目の卓球班会を行いました。支部ニュースに募集を掲載、「機関紙みらい」にも折り込みをした処、問い合わせもあり順調に班会がスタートしました。最初は1時間の班会でしたが、組合さんの希望もあり2時間に延ばし、疲れな程度で楽しくラケットを振っています。

「ここ1年程ラケットを握ってなかったけど、気持ちのいい汗がかけてとても良かった」「生活に張り

卓球でいい汗かいて爽快に!

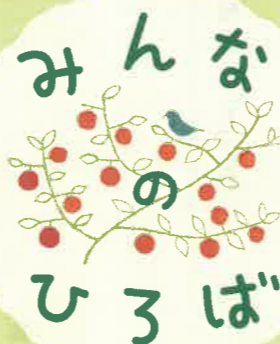


スマッシュ!

が持てとても嬉しい」などの声があり、班会が出来てよかったと担当理事、運営員一同喜んでます。毎月第4火曜15時より渡邊さん宅でしています。お友達お誘い合わせのうえ、遊びに来てくださいね。



みなさんもぜひ、一緒に!ー



大正エリア ●

大正民主診療所の健診にいきました

わかば歯科では大正民主診療所で行う健診にプラスしてお口の健康チェックもさせていただいております。体の健康には気を使いますが、「お口の中の健診はまだなんです～」というのが実情です。本来は、わかば歯科で健診する方が

健康への第一歩、ぜひ歯科健診を!



80歳で20本の歯をめざして

望ましいのですが、忙しくてなかなかこれない方や日曜しか時間のない方へ、簡単なチェックだけですが、お口の健康づくりや治療へのきっかけづくりとして、日曜健診等にできる限り参加させていただいております。チェックをさせていただくと、約8割の方が要治療でその大半が歯周疾患にかかっておられますが、定期的に受診しておられる方は約1割という状況です。中にはむし歯を放置したままの方や歯に穴が開いている方もおられます。お口の健康づくりが健康な身体づくりの第一歩です。80歳で20本の歯を残すためにも、歯科健診も受けましょう。

熱気あふれる踊りにくぎづけ! / 大正



大正 ● 港 ● 西成 ● エリア

各地で健康まつり開催!!

10月27日(日)晴れわたる空の下、港区の磯路中央公園と大正区のコミュニティセンター噴水広場で健康まつりを開催しました!西成区では11月10日(日)、雨模様の天気をものともせず、松通公園・梅南集会所ホールにて行いました。



青空の下、みんなで一緒に体操! / 港

今年も雨の中、がんばりました! / 西成







# 「食育ってなんですか？」 食は健康の源、命のあり方にかかわること

## 食育とは

- 健康な身体をつくるためにバランスよく食べる知識を身につけること
  - それぞれ自分に合った食品の選び方食べ方を学ぶこと
  - 食卓や食器なども含め楽しく食事をするための環境づくり
- など、大きく言えば食文化全般を考へることまで入ります。
- 戦後、高度経済成長、バブル経済期を経て日本の食生活は豊かになりましたが問題点も出てきました。

## 日本の食生活の問題点

- 家庭で3食が従来の型を維持できなくなった(孤食の増大など)
- 軽食が増加し児童の咀嚼(そしゃく)回数が低下した
- 若年層の糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などの予備軍化

- 4 全年齢的に肥満と間違ったダイエットのための低栄養が出現
  - 5 食料自給率の低下と食の浪費(世界中に餓死者がいるのに)
  - 6 外食産業の巨大化と画一製品化
  - 7 BSE(牛海綿状脳症)や食品不正表示など食の安全にかかわる問題
- そこで1990年代後半から食は健康の源であり身体に必要で安全なものを選んで食べることは命のあり方にかかわることだという認識がやっとならびてきました。

## 2000年、国は食生活指針を策定

- 1 食事を楽しむ
- 2 野菜や穀物、魚などバランス良く摂る
- 3 脂肪塩分を減らす
- 4 地産地消の推奨
- 5 調理や保存を工夫して廃棄を少なくする

など具体的に必要な目標を示しています。さらに2005年6月、法律で食育基本法を定め国から市町村まで各食育推進会議を設置し理念に基づき推進されています。

さて、それでは私たちの食生活は良くなってきたでしょうか？ まだまだだと言わざるをえません。食生活の大切さを理解できても一人暮らしだったり、不規則な勤務だったりと思いが通りに実行できない方も多くおられます。また、いろいろな情報が氾濫して誤解されている点もあります。卵、肉を何年も食べていなかったり、ごはんを極端に減らしてしまい低栄養になられた方もおられます。

一人暮らしだからできないとか自分流に制限されたりせず、これでもいいのかなと思われたら、ご来院ください。一緒に考えていきましょう。

管理栄養士 鹿井トミエ

## おたよりコーナー

■おばあちゃんのおうちで、まちがいがしをしてむつかしかった。としよけんほしいな。  
 大正区・竹内 春那さん

■誕生日にいただいた、歯ブラシの使い勝手がよく「あー歯磨きが出来た」という感じがして大変うれいす。今後共よろしく。  
 港区 藤原 榮子さん

■口腔ケアの記事大変参考になりました。お口の体操早速実行しています。筋トレ体操月一回ですが、参加して少しは筋力ついたかなと！先日職場の主任より軽やかな足取りで業務をしていると、ほめられました。筋力のせいかな、これからは続けようと思っています。皆様も是非一緒に。  
 港区・和田 恒子さん

■来年4月から消費税8%に決定。政府は消費税を上げる前に議員自らが身を削る覚悟が第一と言っていたが、議員定数の削減、歳費の削減、政党補助金の削減等、何ら実行せずじまい。マスコミもこの事に対して声を大にして反論していない。  
 港区・川原 重信さん

■初めて「まちがいがし」に投稿して「当たり」ひりやったと大喜びしました。先月喜寿の集いで和倉温泉に行き、男性が奥様の支援で3名、痴呆の方、亡くなった方がおられ、心細くなりました。毎日健康に留意しながら頑張っ歩いて歩くと、「かぶら寿し途中下車する美味さかな」  
 阿倍野区 保田 喜久江さん

■次男がボーイズリーグを引退し親の私も、ほっとした週末を過ごしています。急に寒くなったので、風邪ひかないように気を付けましょう。  
 大正区・南部 里美さん

■いつもお世話になってます「まちがいがし」は、毎回楽しみにしております。出題を考える人は大変だろうと思いつながら、まちがいがしをしていきます「みらい」もこんな紙でなかつてもいいんじゃないかと私、個人的に思っています。  
 港区 弘島 美智子さん

■初北海道旅行に行きます。主人と二人偶然出発日は11月22日、いい夫婦の日です。今までは

家族単位の旅行で子供の楽しみめそうなの主流でしたが、今回は新婚旅行以来の2人旅、会話が続きのかしら？寒い地方だし何着て行こうかしらと、今から心配(笑)図書カードが当たれば北海道本を買って予習したいと思っています。  
 港区・やだもんさん

■主人が西成民主診療所で、お薬と診察でお世話になってます。先日忙しくついぎりぎりまで行けない月があり、診療所の職員の方からお薬大丈夫ですか？と電話がありました。たくさん患者さんがいるのに一人一人を大切にしてくれているんだと感謝の気持ち一杯です。  
 西成区・みち子さん

■核廃絶 今でしょう！ほんとに。がもう健康がわが往來「土佐稲荷」の続き、来月号楽しみにしています。  
 西区・井上 和歌さん

■きつがわ往來いつも興味深く読ませていただいています。今回は土佐稲荷神社でした。緑の少ない地元で春の桜はここで楽しんで頂いています。江戸時代から人々はここで花見をし、春を感じていたと思うと大切にしたい史跡です。次号も楽しみにしています。  
 浪速区・平田 淑子さん

■やっとならびやわらびましたね。しかし2104年4月の消費税増税いやになります。アベノミクスアベノミクスと言つてられるのも年内だけでは、あゝさみしいです。まちがいがしはおもしろい！  
 西成区・内川 益孝さん

■お孫さんの話が長く羨ましいです。でも孫が多いた、それなりにしんどいよーと友に言われまう。年金生活なので、図書カードあげてごさいました。土佐稲荷神社、読ませて頂きました。昔夜桜に行った事を思い出しました。もう何年も行ってないなあー。健康チャレンジ挑戦しています。歩いて泳いで身体が元気な方がいいので、病気になるってそう思いました。ひとり生活なもので、とても不安でしたが友が支えてくれてとっても嬉しかったです！「ありがたう」ごさいます！  
 港区・山本 美代子さん

## 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。

10月号の応募総数51名で全員正解でした。



10月号の当選者 15名  
 和田恒子、藤原榮子、川原重信、西村祐子、板東忠則、田中さだ子、岡本康榮、保田喜久江、内川益孝、正木ツヤ、打越節子、ヤッシー、嶋山津枝久保和恵、西崎美智子 (敬称略)

■大阪は台風地震の被害が少ないですが、今後津波などが起きると港区に住んでいるので心配です。  
 港区・宮川 幸子さん

■千本支部では2カ月前に「親子で楽しみましょう」の企画があります。私も孫と参加しており家では出来ない、お料理にも挑戦しようどん打ちや餃子作りなども、次はカレー揚げパンなどいろいろと考えています。なかなか集まりが少ないので、もっと皆さんにも知って貰い参加者が増えればうれいす。  
 西成区・西崎 美智子さん

■今回難しくてあきらめかけましたが7つ見つけました！最近ジョギング、頑張ってます。涼しくなつたので体力づくりに上げたいです。  
 港区・中野 正夫さん

■職場まで歩いていますが、いままでたくわえた体重はなかなか減りません。がんばります、はやく減ってほしい。  
 西成区・キムキムさん

## 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。

〒556-0024 塩草2-2-31-3F (郵便番号は正確に) 12月30日 必着  
 大阪きづがわ生協「みらい」係

## 栄養指導 実施事業所



### 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