



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
理事長 蒲生 健

今年も、皆さんとともに、健康で平和な一年を過ごせるように、ともに頑張ります！

私は消費税の引上げ、医療・福祉施策改悪という激動の今年を「ピンチをチャンスに」と、組合の拡大強化に邁進する決意です。私は訪問活動の中で次のように訴えています。是非、ご参考にしてください。

一、病気を最新の医学や介護で治療するだけでなく、日頃の健康診断や組合活動によって生活習慣病や認知症を予防できます。そのために必要な施設を地元でつくり、民主的に運営することに参加します。

二、命をおびやかす戦争・原発・災害や貧困をなくすために、本当のことを学んだり運動したりできます。

三、楽しい組合員運動の中で、多くの仲間と知り合い、生涯の友とも会えます。

新年明けましておめでとうございます



「大正から朝日と、アベNo! ハルカス・通天閣を望む」大正エリア 別所 義正

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。

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
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
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

高齢者・障がい者のための
無料 電話相談・出張相談

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

まずは、お気軽にお電話ください

編集部 だより

「みらい」創刊以来、編集に関わってきました。自分自身おおざっぱな性格で、読者はじめ皆様にはご迷惑をおかけしています。何とか続けてこれたのはスタッフやまわりの皆様のお陰です。感謝。ハガキで楽しいとか、励ましのおたよりで元気をいただき、2回目の新年号を迎えることができました。

表紙写真のリクエストは、通天閣と朝日でしたが、なかなか撮影場所が見つからず、ビルが多くなって思い通りの写真は撮れませんでした。でも、日の出はバッチリと写せました。通天閣とあべのハルカスがシルエットになっています。

別所 義正



022
今月のいちまい

大正のウォーキングにて(春と秋は薫り高いコーヒー付き) コーヒー
いつもありがとう、Fさん。

理事会報告

第6回 理事会

日時 2013年11月21日[木] 午後7時～9時10分
場所 本会会議室
出席 理事 29人/33人中 監事 2人/3人中

協議事項
理事長挨拶 理事会前に実施した新入職員研修での講義要旨を話されました
第5回理事会議事録の件(押印済)

承認事項

1号議案	10月度の経営結果と上半期の到達と課題について経営改善に向けてニュースの発行等実施し前進している
2号議案	強化月間の推進
3号議案	冬季一時金について
4号議案	職員の確保育成に向けて HPの確立 www.osaka-kizugawa.coop
5号議案	事業計画について
6号議案	銀行借入金の借り換え提案の件
7号議案	一件百万円を超える購入に関する件
8号議案	新春学習会・互礼会の開催 2014年1月11日(土)午後6時 浪速区民ホール

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医療福祉生協連 まちづくり責任者会議
- ⑥その他

次回理事会 12月21日[土] 午後3時～

社会保障制度改悪 ～介護はこうなる～

● 増え続ける介護難民

社会保障制度改悪の方向と工程を盛り込んだ社会保障プログラム法案が12月5日の参院本会議で、自民、公明の賛成で可決・成立しました。日本共産党、みんな、維新、社民、生活は反対し、民主は欠席しました。

この社会保障プログラム法案は社会保障制度改革国民会議報告で出された社会保障解体を具体的な日程を決めて進めるもので、憲法25条に基づく社会保障という考え方を完全に放棄し、国民を無理やり『自助』に追い込むものです。医療・介護・年金など社会保障の全分野にわたる制度改悪を政府に義務付け、「消費税増税分は社会保障につかう」という偽りの看板すら投げ捨てています。

社保委員会 竹内智子

デイサービス解体 生活支援廃止は 許せない!!

安倍首相がすすめる介護のヒドイ“改悪”

更に大幅負担増

- × 自己負担分が年収によって1割から2割に
※世帯年収320万円以上もしくは383万円以上の人
- × ケアプラン有料化。月1000円(要支援は500円)
- × 介護施設の大部屋でも部屋代8000円を徴収
- × 要支援1、2を介護保険から外し、市町村事業に移行
- × 要介護1、2を特別養護老人ホーム入所対象外にする

必要な介護が受けられなくなる!

いのちをまもる行動を

- ▶ 要支援者の介護保険外しをしないでください!
- ▶ これ以上の利用負担増は耐えられません!
- ▶ 低所得者の利用料を軽減してください!
- ▶ 施設入所者の食費・部屋代補助は絶対に改悪しないでください!
- ▶ 特別養護老人ホームからの軽度者追い出しを行わないでください!

私たちは、安心できる介護を求めて要求します!

みんなの声でストップさせよう!

介護保険改悪を反対する立場から引き続き運動を強めましょう!

ご相談はこちらまで

- | | | |
|-------|------------------|----------------|
| 港エリア | コープみなと介護よろず相談所 | ☎ 06-6571-7880 |
| 西成エリア | ケアプランセンターさくら | ☎ 06-6659-3633 |
| 大正エリア | 大正民主診療所ケアプランセンター | ☎ 06-6554-0504 |

小谷 みすずさん

私も午年、二月で60歳です。孔子の言葉に「30にして立つ。40にして、50にして…60にして耳順う」という言葉があります。すこし意味合いが違うかも知れませんが、私は日ごろから区民のみなさんのお話に耳を傾けています。庶民の声を国や行政に、ひづめを鳴らして元気いっぱい届けていきたいと思いません。今年も宜しくお願いします。



藤原 あかりさん

わたしの今年の目標はそろばんで2級をとることです。3年生の時からはじめました。習い始めのころはほぼ毎日でけっこうしんどかったです。でも、慣れてきたら習慣みたいになってきました。しんどいときもありましたが、3級まで合格できたことが今はうれしいです。今年6年生になります。2級合格をめざしてがんばりたいです。



金城 亀三郎さん
今年100歳。
孫やひ孫19人と元気に。

今年の抱負 二〇一四年 年男年女&百歳 午



奥 章さん

60歳? 還暦? 寿命が長くなっているから気にしていません。昨年は子供の結婚や孫の誕生など嬉しいことがたくさんありました。今年も昔やっていた鮎釣りをしたいです。



中尾 芳子さん

今年の目標は、民謡(三味線と民謡歌)を習って45年になり、家元が民謡を始めて70周年になるので、無事に記念公演で最後のトリを演じる事です。体調を整え頑張りたいです。元気の秘訣は、仕事(ハンコ屋を営んでいます)がら一日イスに座って運動不足になりがちなので、毎日寝る前に必ずラジオ体操を続けている事と、週1回デイサービス(つれづれの里)に通ってみんなとお話をする事です。今年も民謡を唄う楽しい日々を送りたいと思います。



伴仲 義幸さん

最近風邪をひいたり、足を怪我したりしていたので、今年も元気で病気になるように過ごしたいです。毎日自転車をこいでいます。元気の秘訣です。また、平和な世の中が来るように希望しています。

患者さんや利用者さんの思いをさせたい

新春
座談会

新年号は2013年の
新入職員を交えての
座談会をおこないました。



は1229人仲間増やしができた。これが全国2位でした。「今年度は1位になろう」と現在1000名以上の仲間増やしができるんです。又、機関紙「みらい」の手配りを担う方が900人以上いる。それだけの人たちに支えられている生協だし、健康まつりなど組合員さんと協同の取り組みを見れば、ありがたいなという部分とみんなできいっしょにがんばりたいという思いがあります。医療生協の印象はいかがでしたか。



大阪きづがわ医療福祉生協
専務理事 奥 章

奥 3法人合併で大きくなりました。全国で111ある医療生協の中で、クリニック法人で見ると組合員数では2万2千人で日本一です。ただし、3つの法人が1つになったので、私たちは苦労して大きくしたという実感がありません。この大きさを理解していない部分もあります。しかし、これだけの規模の組合員さんがいるところで活動しているということでは、もっと展望が出てくるのではないかと思う。去年もそうでしたが今年も仲間増やしで全国一番になろうと思っています。去年度



西成エリア
西成民主診療所
看護師 淵本 真理子

淵本 マンションでも隣に誰が住んでい

「ありがとう」とか、声をかけてもらうのがうれしいです。最近、身内で事故や病気の人に続いていて、すごくしんどかった時に、組合員さんが気づいてくれて、「がんばりや」と気遣いの声をかけてくれて、メチャメチャうれしくて泣いてしまいました。

萩原 民間の介護事業所に勤めていたときは、すごく売上というのをいわれていました。ケアマネジャーに変わった時も、ただサービスを事業所に入れていくか、必要のないポータブルトイレをすすめたりとか、そんなんで営業順位をつけられたりして、すごい矛盾を感じていたところ、誘ってもらってこちらに入職させてもらいました。生協って、原発の問題とか、介護、福祉の問題、すごく大事なことをみんなで変えていこうという運動をやっている、そこに魅力を感じています。



港エリア
グループホームしおかぜ
介護職 萩原 光代

― 今後してみたいことは

梶本 患者さんから「お金がないからもう歯医者に来られない」と事務長に話され「大丈夫ですか。介護保険とかは？」と

るか、分からないぐらいの環境の中ですが、民主診療所の仕事をしだして、すごく地域密着しているし、スタッフだけではなく組合員さんの方々とも健康づくりとか、あと子育ての応援とか、いろんなことをみんなで参加されていて、とてもあたたかい環境だな。結構、みなさんその方のご主人さんとか、お父さんとお孫さんぐらいまでみんな知っているんですよ。それもすごいびっくりしました。

村田 デイサービスひなたぼっこは、認知症の方が通所している職場です。私もともと西成区出身でここに入職する前から組合員で、おばあちゃんの代から診療所には家族ぐるみでお世話になっていて、まさか自分が勤めることになると思っていませんでした。働く前から健康まつりのお誘いなどいただいていて、それで、知っていましたが入職してみても、やはり外から見ているのと中に入ったのと違っていて、思っていた以上に関わりがすごい深いんやなということ、組合員さんだけに関わらず周辺の住民の方といっしょに楽しめるようなイベント「まわりの人も来てね」という「健康まつり」「盆踊り」など、一部のひだけじゃなくて、地域全体に目を向けたようなイベントを一生懸命に実施していて、その地域に根づいたような介護とか、医療とかを提供しているのが、すごくいいなと思っていきます。



大正エリア
わかば歯科
事務 梶本 理沙

梶本 患者さんに「がんばってね」とか、

村田 認知症リーダー研修とかあるので、スキルアップしていきたいと思っていました。「ひなたぼっこ」独自で講演会に参加していた先生の講演会が尼崎であったので職場のみんなで行ったのですが、これからの認知症介護などを学びました。今後学習をちょっとずつやって全体のスキルアップをしたいです。根拠にもとづいた介護ができることを目標にがんばっていきたいです。私生活では家族でのんびり旅行に行きたいと思っています。

萩原 研修や勉強会に参加してグループホームでの仕事に役立てたいです。補助なんか出してもらったらありがたいです。中学3年生の娘の受験が終わったら、家族旅行に行きたいです(笑)。

村田 催し物や活動などに参加されていない組合員さんと交流できるように取り組みができたらいと思っています。どうしたら出て来てくれるかわからへんけど、多くの組合員さんも参加してほしいという声がかかっています。「なるほど」と思いました。また、認知症について地域の人の理解を深めたい。それができないがために在宅生活を断念して入所をせざるをえなかった利用者さんが何人かいらっしやいます。ご近所からのクレームなどがあって、患者さん本人は入所なんかしたくなかったけど、在宅生活を続けられるであろうという状態にもかかわ



港エリア
みなと生協診療所
事務 田路 耕平

淵本 もっと組合員さんと患者さんのこ

とをより深く知った上で、どういう制度が利用できるかや、保険点数のこととかがまったく分からなかったの、デイケアや訪問看護の利用などどのようにすすめたらいいか、患者さんに見合ったかわりができるのか、ケアマネさんとか、いろんな方に相談して、その方にあったケアをできたらいいと思っています。プライベートはダイエットをがんばろうかなというふうに思っています。

田路 「地域に出る」ということを、僕はど

ういうことなんかわからなくて。本当に単純にというか、組合員さんの家を一軒一軒まわって行くというので、それがすごいびっくりしました。あと、診療所という形ですけど、組合員さんが困ったときにいろいろいってくれるのは、その枠を超えてほんとうに地域に根ざしていると感じました。この前も「猫が5匹生まれたからもう手が探してくれんか」と(笑)。とりあえず写真をもってきてもらって張り紙を貼って、そんなことまでさり気なくできる、組合員さんとの密着がすごい。そんな組織にとけ込めていけるのかという不安があったけど、地域に出たり、健康まつりに参加しているうちにできてきたのかなと感じています。朝、急いで歩いて信号を横切ったら、あとで組合員さんに「さっき渡ったやろ(笑)って、気をつけます」みたいな気さくな関係を感じています。4月に入ったときは「新人さん」でしたが、最近はこちらと名前「田路さん」って、呼んでいただけなのがすごくうれしいです。



西成エリア
地域密着型デイサービス
ひなたぼっこ
介護職 村田 直弓

らず、入所せざるをえなかった。このを見て、私たちは非常に悔しい思いをしています。できるならご近所一軒ずつまわって説明して回りたいぐらいの気持ちやねんけども、そこまでやると「医療生協の職員が1軒ずつ来た」と言われたら、それはそれであかんかもしれへん。グッとこらえてしまうのですけど、できる限り地域の人に認知症とはどんなものかという周知活動をしたいです。

奥 今日のごくろうさまでした。就職して1年のかかわりの中で職場・地域活動を身近に感じ、医療福祉生協の一員になった実感をもって語っていただいたと思います。また、「ここで住みつけたい」との患者さんや利用者さんの思いをさせたい。そのために自分をもっと磨いていきたいとの表明もありました。今後の多くの出会いを大切にみなさんがいきいきと活躍されることを願っています。

シリーズ
医福食住
みらいの
これが医療福祉生協の魅力

「メタボリックシンドローム」を 運動で予防・改善しましょう

内臓脂肪症候群

メタボリックシンドローム(以後メ
タボと略す)改善での運動のポイント
を紹介いたします。

運動で内臓脂肪を減らす

メタボと脂肪は深い関係がありま
す。脂肪は大きく分けて内臓脂肪と皮
下脂肪に分かれます。内臓脂肪は臓器
の周りにつく脂肪で、皮下脂肪はお腹
の上からつまむことができる脂肪で
す。内臓脂肪は比較的、運動により減ら
すことができます。メタボは内臓脂肪
が多くなった事で糖尿病や高血圧など
の生活習慣病を誘発し、心筋梗塞や脳
梗塞を発症させます。

運動療法では、内臓脂肪を少なくす
ることが第1の目標となります。内臓
脂肪を減らす方法として、まず内臓脂
肪の蓄積を助長させる生活習慣を見直
すことが第1になります。
実は、食事でとるエネルギーは昭和

50年より300キロカロリーも減って
います。なぜ現代のほうが糖尿病などの
生活習慣病が増えているのでしょうか
か?これも生活環境の変化が大きいか
かわっています。男性では力仕事が少ない
くなり、女性では便利な生活になったこ
とで動く機会が減った事が考えられま
す。つまり、昔はよく動いていたのに現
在は動いていない事と筋肉を使う機会
が少なくなった事が原因にあります。

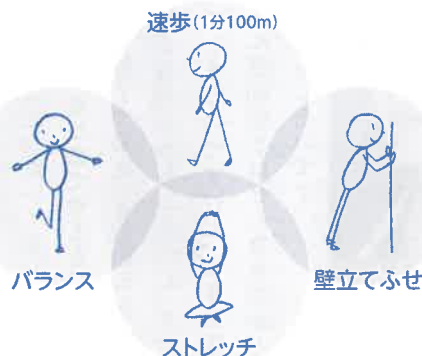
生活習慣の見直しと運動

組合員の方からよく耳にする言葉は
「運動してもやせない」「体重は変わら
ない」「あんまり食べていないのに太
る」などです。
原因としては、まず2つの認識の違
いがあります。1日1万歩、歩いている
方がいます。実は1日1万歩は生活の
中での歩数です。つまり、「1万歩ぐら
い生活の中で動いてください」という

こと。だから公園でのウォーキン
グは生活の歩数の足りない分を補って
いると考えてください。このことを考
えると、歩くだけでは痩せないことが
お分かりいただけると思います。そし
て、1週間に3回程度のウォーキング
以外に汗ばむ運動(水泳や速歩、筋力ト
レーニング等)をすることが大切です。
特に、筋力トレーニングを運動に取り
入れてください。筋肉を動かすことは
エネルギーを消費するだけでなく、普段
使っていない筋肉を使うことで、膝や腰
にかかる負担を減らすことができます。
いつまでも歩ける体をつくることで、
介護されない体を作りましょう。

まずは自分の生活習慣を見直すこと
から始めましょう。そして、支部や班会
で行われている「転ばない体操」「筋ト
レニング」に参加してください。
理学療法士健康運動指導士 潮田和彦
(みなとエリア)

身体活動の4要素を生かす



エネルギー消費のための10ヶ条

- 目指せ1日1万歩(300キロカロリー)
- 買い物は歩いてカートを使わずに
- ゴロ寝、昼寝は肥満の大敵
- 一緒に運動、楽しい仲間(友人、家族、犬など)
- 週末は運動不足になりけり。弁当を持って野外で散歩
- 歩数計、動いて楽しいトレーナー
- 無駄に動いて、無駄肉なくそう
- 動きは大きく、全身で。流れる汗で脂肪は分解
- もう一歩、もう一段で運動ダイエット
- 「あと1,000歩」一駅手前で頑張ろう

おたよりコーナー

妻と二人で楽しんでます。読み始めて本当
に色々な事が自分の為の勉強になっていま
す。配達してくださる皆さんありがとうございます。

大正区・重利美さん

ぎづがわ往来 楽しみにしています。歴史に
興味がありますので土佐稲荷神社に行くこと
にしました。「港はばれ」の開所式に参加しま
した、「これからの交流の場としてなくてはなら
ないセンターになる事を願っています。

港区・和田 友祐さん

被災地支援に37名もの人が行かれたのです
ね。大震災から2年半、未だに復興には程遠い
現状に心痛みます。放射能汚染がなければ福島
はもっと早く復興できるのに、原発は要りませ
ん。

西成区・松野 高明さん

毎回来しくまちがいさがしをしています。応
募するのを忘れてしまうので久々に応募しま
した。

港区・山岡 晴美さん

孫が生まれてから、健康まつりに参加させて
頂くようになりました。健康まつりでの参加協
力券を購入し抽選を楽しみにハラハラドキド
キと、今年は何と孫の名前を記入した券を引
き当ててもらい、「みごと」等の自転車を手に致
しました。ありがとございます。又娘も五等
の洗剤が当たり健康まつりバンザイ!来年の
事を言つと鬼が笑つと言いますが、来年も今か
ら楽しみにしております。

西成区・西崎 美智子さん

ハイキングやいろいろな活動の情報を聞き、
いつか仲間入りさせていたきたいと考えて
います。まちがいさがし15/48の確率ならば今
度はあたるかな?もつとわかりやすくお願い
します。

港区・宇都宮 幸子さん

6才になる息子が考えましたが、全部見つけ
られず私が6つ見つけ、最後の1つは主人が見
つけみんで解きました。だんだん難しくなっ
てきている様な気がします。 港区・原田 良子さん

港区・後藤 寿一さん

名前を見つけると、とても嬉しいですね。年々
独り暮らしが増えていきますね。私もそうです。
不安もありますが声掛け挨拶してガンバッテ
配達しております。 大正区・東江 みつ子さん

大正区・木村 昌一さん

毎号、憲法について深く考えさせられます。
被爆国でありながら未だ戦勝国に頭があがら
ず、延いては他国に原子炉を売りつける始末。
国民の意思とはどこぞにありや。この葉書で図
書カードが当たったら「日本国憲法」の本を
買って、憲法に対する理解を深めたいと思いま
す。

大正区・木村 昌一さん

図書カードありがとうございます。みらい
が来るのをいつも楽しみにしております。又こ
うしてカードを送って下さり嬉しく思ってお
ります。赤ひげ公演をみせて戴きました。大変
良かったです。私は歩行器でないと歩けません
がマイクワパスで送迎して下さい、久しぶりに
観劇致しました。ほんとうにありがとうございます。
西成区・岡本 康榮さん

西成区・岡本 康榮さん

何度か書いていますが、問題を少し難しくし
て欲しい、まちがいを7、10ヶ所位に、頭を使
わないと、ボケ防止の一翼として。

港区・板東 忠則さん

前略 十一月に入り寒くなりました。公園の
木々も紅葉して冬の準備を始めました。いつも
港生協診療所でお世話になっております。本日
「図書カード」受け取りました。大変うれしく急
いで御礼のハガキを書いております。今後共よ
ろしくお願いします。 かしこ

港区・藤原 榮子さん

お便りさせて頂きましたが、手術をしなくて
放射線治療で済みました。また投稿を載せて頂
きありがとうございます。

大正区・西島 やす子さん

「みらい」が届いた時に、一番にまちがいさが
しに夢中になります。3、4ヶ所位はすぐ見
つけるのですが、最後の1ヶ所が解らない時がよ
くあり、今回も一日がかりでやりました。図書
カード当選するのを楽しみに待っています。

大正区・後藤 寿一さん

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。

11月号の
応募総数50名で
全員正解でした。



11月号の当選者 15名
今号より、図書カード当選者は発送を
もって発表に替えて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。
見学されたい方は、こ一報の上、お越し
ください。

応募先 〒556-0024 塩草2-2-31-3F (郵便番号は正確に) 1月30日 必着
大阪ぎづがわ生協「みらい」係

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

無料低額診療事業実施診療所

- ・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。