

ほんまに、良くなるの？ ●橋下市長の大阪都構想を考えるー

無茶苦茶なと思ひ込ませられますが、年間85万円も使う人達は数人だけです。まったく使わない人は約19%、利用5千円以下は24%、0〜1万円が54.3%でした。



大阪市立美術館でも…

「かまへん！」と思っております。しかし、橋下さんがやった事はお年寄りいじめです。上下水道料金の減免廃止、敬老パスの有料化など、この時も敬老パスで高額利用して無駄遣いをしていると宣伝されました。これだけ聞いているとなんと

副理事長 別所義正
市の財政悪化の原因は阿倍野再開発などの大規模開発です。橋下さんはカジノ、リニア構想です。今までの市政と変わりありません。だから、都構想には反対です。

お年寄りいじめ、大規模開発はもうたくさん!!
橋下市長は都構想の住民投票を今秋に行う予定と報道されていま

都構想で、市民にとって「ぎょうさんの無駄が無くなる」ということですが「ほんまかいな」と言うのが本音です。聞きたいのは私達の生活がどうなるかですが、盛んに伝わってくるのは二重行政の解消のみです。

大阪市民で良かったと思う敬老パスを大事にありがたく利用しているのが伝わってきます。

西成と京都のつながり

明治三十八年一月、日露戦争において、旅順要塞に籠城していたロシアの兵士約二万人が俘虜として日本へ送られてきた。その収容所が、第五回内国勲業博覧会が終了した浜寺公園と、西成天下茶屋に急ぎよ設けられた。天下茶屋俘虜収容所は、南海天下茶屋駅の北西側の畑の中で、敷地は六万坪もある。

そこでこの際とばかり、今宮耕地整理組合の結成が認可され四十四年四月その工事を完成させた。これは当時の周辺町村では類のない画期的なことで、勝田村長の英断と努力の結果であった。耕地整理といっ

がもう健 きづがわ往来



第十六回

命名は明治に夢描いて
東西の通りに桜・柳の名前がつけられている。「まるで京都のようだ」という人もいるが、京都には花の通りはない。西成の通りのこの華やかな名前は、一体いつどうして付けられたのか。

西成区
の中央部
は道路が
碁盤の目
のように
なっていて、
東西の通りに
は北から梅・松橋・
桜・柳の名前がつけられて
いる。「まるで京都の
ようだ」という人もいる
が、京都には花の通りは
ない。西成の通りのこの
華やかな名前は、一体いつ
どうして付けられた
のか。

ご協力ありがとうございました!

1065名!

2013年12月31日時点

年内1000名のなかま増やし達成!!

引続きご協力をお願いします!

年度末目標
1700名
達成に向けて

2013年11月16日時点で727名*だったなかま増やし、各エリアの大奮闘で1065名に到達しました。

港エリアで346名、大正エリアで361名、西成エリアで358名です。 ※みらい12月号に訴え文掲載

ゆめを
カタチに



港エリアでは、300人を2013年11月中(月間期間)に達成しようとして職員と組合員が一丸となって取り組みました。今回はとくに職員が数多く地域に出かけて組合員さんと一緒に訪問し、結果も出たのが特徴的でした。おかげで目標も早々に達成し(12月は少し鈍りましたが)、気持ちよく月間を終えることができました。11月はなんと100名以上の方に加入してもらいました。西区ではインフルエンザ予防接種で増えたのも特徴です。今後はこれを継続的に続けていくことが大事だとエリア会議でも確認され、現在大腸がん検診キャンペーンにも組合員・職員で大いに取り組んでいます。



月間中の健康まつりも大成功! 新規加入者もありました!

大正エリアでは、2013年のなかま増やし月間で2つの目標を達成しました。ひとつは最初のスタートダッシュ期間(9/25~10/5)に50人、ふたつめは月間中(9/25~11/30)に年間目標の300人のなかま増やしです。今年新しくできたカラオケ班会に参加した方が組合員加入され、その方々が新しい組合員さんを増やす原動力になった支部。なかま増やし月間スタート交流会を支部で行い、その後支部の年間目標を超過達成する支部。大正エリアの7支部中、4つの支部が年間目標を現在達成しています。建設運動をみんなで成功させよう! その気持ちがなかま増やしにも実を結んできていると思います。



月間中、建設予定地でのもちつきも大成功!

西成エリアでは、11月の時点で、なかま増やしの進行状況が他のエリアと比べて遅れていました。エリア会議で12月は頑張ろう、と意思統一。支部の運営委員さん、事業所の職員になかま増やしを訴え、12月に82名が加入。年末までに、目標の350名を達成しました。いろいろな繋がりをいかし、出資を訴える姿が、生協活動の原点をみるようでした。これまで参加が困難だった運営委員さんも、エリア会議の提起を受けて、民商共済会健診の時に、なかま増やしの行動に参加。真剣な訴えが響き、8名の加入となりました。



12月25日に健康チェック、寒い中がんばりました(天下茶屋支部)

合併2年目の2013年度はあと残す所、2カ月です。3月までは、引き続き、なかま増やしの年間目標達成に向けて各支部・事業所でも努力していきます。また、大腸がん月間

や新加入の組合員さんむけてのウェルカム班会などの取り組みも強めていきます。まだまだ寒いですが、積極的に大阪きづがわ医療福祉生協の運動に参加してください。

西成エリア

こつまの里まつりを開催!

西成エリアでは、毎年12月23日に、こつまの里まつりを開催しています。中身は「もちつき大会」とこつまの里にある認知症対応型デイサービス「ひなたぼっこ」を地域に広めていくために「認知症学習会」を行っています。今年は、事前に案内を配布し、組合員・職員、地域の方を含めて、200人の参加となりました。「もちつき大会」は毎年好評で、28キロのもち米をつきあげました。「認知症学習会」では「ひなたぼっこ」の職員で介護福祉士の村田さんが講師となり、認知症の方との上手なコミュニケーションの取り方などの話を大変わかり易く話して頂きました。

組合員さんがおもちを丸めてくれました



もちつき大会と学習会でおなかも頭も大満足



大好評! 28キロのおもちは全てなくなりました



認知症の学習会にもたくさん参加してくれました

大正エリア ● 鶴町支部

新組合員さん歓迎集会を開催!

2013年度に加入された組合員歓迎集会を開催しました。

22名が参加し、5名の新組合員さんを歓迎しました。支部長の歓迎挨拶のあと鶴町支部の取り組みを各運営委員さんが報告。街頭班会、体操班、柿がりの取り組み、早春の集い、カラオケ班会など多彩に取り組んでいることを報告。大正エリアでのボランティア活動も紹介。明るく、楽しく、元気よく、鶴町の街づくりを披露し、支部組合員30名、目標達成したお祝いのおはぎを食べ記念撮影と乾杯。楽しい歓迎・忘年会で賑やかに盛り上がりました。

30名の組合員さん増やし、目標達成

新組合員さんも参加してとっても盛り上がりました!



浪速の忘年会はみんなで鍋を囲みました

西成エリア

浪速支部の忘年会に34名が参加!

12月21日(土)に浪速支部の忘年会を行いました。浪速支部は、この一年「浪速区にデイサービスを」を合言葉に、事業所がない中でも、医療生協の運動を活発に行ってきました。この日、きづがわ共同法律事務所の大島事務局長も忘年会に参加され、「地域でこのような協同組合があり、楽しく班会を行っていることは、街づくり

楽しい班会が街づくりの第一歩!

にとって、とても大切なことです」とご挨拶を頂きました。組合員さんも確実に増えてきています。今年も医療生協運動を力をあわせて行っていきます。

2月15日(土)には、新春もちつき大会を行います。



みんなのひろば

港エリア

久しぶりの「たまりBAR」を開催!

西区の「ながほり通り」で12月21日に約1年ぶりに「たまりBAR」が開催されました。職員、組合員さんの交流の場として始まった「たまりBAR」。久しぶりの開催なので、どれくらい集まるか心配しましたが、20人以上の方が集まりました。

スタッフ手作りのおいしい料理とお酒で、

ぜひ一緒に、楽しく交流しましょう!

いつもとは一味違った交流ができました。クリスマスが近かったこともあり、皆でプレゼント交換もしてみたり。組合員さんの参加が少なかったのが残念でしたが、ぜひ次回開催(詳細はお問い合わせください)の時はもっと多くの方に来てもらい、楽しい交流ができたらと思います。

わいわいガヤガヤと、若手職員も積極的に交流しています



シリーズ 医福食住 みらいの

これが医療福祉生協の魅力

「塩分」のとりすぎに注意して 「カリウム」を積極的にとりましょー！！

塩分摂取 目標1日6g

脳や心臓の血管病の予防や治療において、高血圧改善が最も重要であることは明らかです。本欄では血圧との関連が明らかにされている食事栄養因子である①食塩②カリウム③アルコール④肥満の中でも全ての人に共通する関連要因である①と②について解説します。

減塩に対する注目度が低下したとはいえわが国を含む東アジアは現在も世界的に高塩分地域です。一方塩分とは逆に血圧上昇と負の関係にあるカリウムの摂取量は減少傾向であり、循環器疾患の予防と治療において、その意義がなくなつたわけではありません。

塩分について

さて塩分のとりすぎが血圧に悪いという事はよくご存知でしょうが、どれくらい減塩するとどの程度血圧が下がるのでしょうか？最近の研究により、2g/日の減塩で2.1mmHg下がるといふことです。意外に大き

くはありません。減塩は高血圧の治療においては降圧剤の節約など補助的役割ですが、それ以上に生涯を通して高血圧の予防としての価値が高いと言えるでしょう。塩分摂取量は年々減少傾向にあります。目標は6g/日以下とされているのに対し、直近の調査(2011医福連調査)により、まずと大阪地域はまだ9-10g/日前後と高めです。

カリウムについて

塩分とは逆にカリウム摂取量を上げると血圧が下がります。例えば2.9g/日のカリウムを加えると3.1mmHg血圧を下げるという報告があります。ところがその摂取量は年々減少傾向なのです(2011医福連調査)。その原因はカリウムの多い芋類を含む野菜をはじめ果物・海藻類・魚乳製品などバラエティーに富んだ食事が簡略化粗食化してきているからです。カリウム推定摂取量は2011医福連

調査では全国平均が1.88gであるのに対し、大阪は1.6gと最低です。食事バランスの指標の一つである尿のナトリウム/カリウムの比が日本一悪いのも大阪(2011医福連調査では全国平均が2.2に対し2.48と全国一高い。目標は2以下)であることをご存知でしょうか。食事にお金も時間もかけていられないという社会経済要因が背景にありそうです。最貧層だから仕方がないとあきらめたのでは医療福祉生協の存在価値がないではありませんか。工夫をして助け合っ

て少しでも食事を見直していきましょー。塩分を減らし、カリウム摂取量を増やす第一歩は自分の摂取量を知ることです。精度からいえば24時間の蓄尿検査がベストですが、一回の尿検査でもかなりのことがわかります。できれば早朝第二回目の尿検査が望ましいです。年に1、2回はチェックしてください。みなと生協診療所所長 倉澤高志

カリウムの多い食品 カリウムは、ほとんどの細胞の中に存在することから広く食品に含まれますが、特にバナナ、メロン、アボ

カドなどの果実類、ほうれん草などの野菜類、さつまいもなどのいも類、大豆や小豆などの豆類、魚類、肉類に多く含まれています。

野菜・豆類のカリウム含有量	単位	含有量	果物のカリウム含有量	単位	含有量
さつまいも	1個	450mg	アボカド	1個	1000mg
干しひじき	10g	440mg	干し柿	1個	580mg
ほうれん草	4-2	370mg	くり	100g	460mg
枝豆	50g	350mg	キウイフルーツ	1個	320mg
納豆	1パック	330mg	バナナ	1本	390mg
春菊	50g	300mg	メロン	100g	340mg
サトイモ	1個	300mg	プロッコリー	50g	250mg
じゃがいも	1個	230mg	すいか	100g	120mg

おたよりコーナー

いつも楽しく老眼鏡をかけて、挑んでは後一つが出来なくて諦めていましたがこれからも頑張ります。 大正区・ノンベイ婆さん

今迄ゆっくり読んだ事がなかったのですが、Vol.21に目を通すといろんな行事があるんですね。組合員の活動されている写真等を見て、みんなの晴れ晴れとした姿に元気づけられました。まちがいさがし見るなりすぐ解りましたので、はじめて応募する気持ちになりました。 大正区・岩田 孝枝さん

前回はムスカしくて、あと一ヶ所が全く分からずで、出せませんでした。今回はスムーズに解りスッキリしました。 大正区・園場 恵さん

「みらい」いつも楽しみにしています。主人を亡くして10カ月、日が経つにつれ、昨年の同じ月、日にはこうだった、ああしてたと二人で過ごした思い出に涙し、外に出ては何で私だけがこんな所にいるの淋しくなります。よく、第二の人生を楽しまないと励まされますが、一人でどんな楽しみがあるの明日がまだ見えません。同じ経験のある皆さんはどうして乗り越えられたんでしょうか。 大正区・東田 弘子さん

「みらい」で大正民主診療所のお口の健診が紹介されていましたが、港区でも年一回の健康まつりの時にお口の相談や健診・保健指導が企画されるといいのですが、きづがわ全体に広がると思います。 港区・増田 宏美さん

急に寒くなりましたね、公園でウォーキングをしていますけど、体重は減りません、でも頑張っています。 港区・打越 節子さん

11月23日に快晴の秋の奈良へハイキング(大正エリア)に行きました。近鉄富雄・霊山寺・矢田寺と登り降りのある山道で少し汗をかきました。真っ赤な紅葉と鈴なりの柿の実と素朴な景色と晩秋の奈良を満喫して来ました。 大正区・貞本 利男さん

前号の、おたよりコーナーにコメントが載っていてビックリしました!!食育って大切ですね。我が家も子どもが産まれてから、バランス、栄養を考えた食事になりました。 港区・中野 正夫さん

大阪市の今後は良くなるのか?諸施設の廃止や統合、各種補助金のカットや廃止、市の5分割案等全て財政再建の為ですか、これまでの大阪市をぶっこわしてハイソナラではないでしょうか。 港区・川原 重信さん

年に一度は健診を受けましょう。病院嫌いの主人を伴って夫婦で健診を、この葉書が着く頃には結果が出ています。ホッとした半面、早期発見ならそれも良しとし、前向きに考えています。でもやっぱり「健康です」のひとこと欲しいです。 港区・やだもんさん

子ども(息子)一人の孫が一人。息子が結婚するまでは息子が夫婦の生きがいでしたが孫が出来てからは孫が私達の生きがいです。生きがいがあることはありがたいことです。 福島区・キミちゃんさん

先日「まつぼっくり」でクリスマス会があり子どもと一緒に参加しました。パネルシアターやゲームや歌などとても楽しかったです。写真もとっても思い出になりました。図書券が当たったら、子どもは絵本が好きなので買ってあげたいです。 西成区・川崎 美恵子さん

初めて応募しました。三男の拓心と二人でワイワイ楽しく遊ぶことが出来ました。4歳の子に見つけられるかなと思いましたが子どもはさすがです!そんな親の心配はよそにしっかりと見つけてくれました。(一ヶ所だけですが)図書カードももらえたら大好きな仮面ライダーの本を買おうそうです。 西成区・池田 幸恵さん

今年W受験です。母は馬車馬のように働きます。 大正区・南部 里美さん

図書カードありがとうございました。早速来年の日記帳を購入しました。主人が亡くなって

どこ?どこ まちがいさがし まちがい7つ

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。

12月号の応募総数64名で全員正解でした。

12月号の当選者 15名
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、ご一報の上、お越しください。

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) 2月30日 必着

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。