

橋下市長再選は都構想信任の民意ですか

● 橋下市長の大阪都構想を考える一

情報公開と話し合いで真の民意を!!

3月23日に大阪市長選挙が行われました。結果は各報道でご存じでしょうが、6億円(税金)もの選挙費用を使って橋下市長が再選しました。

投票率は23・59%と四人に一人弱が投票し、市長選では過去最低の結果です。橋下氏の得票数は前回の約75万票から半減し、任期は来年12月まで。

市長は都構想の信任を問う、として自ら職を辞し選挙を強行しましたが、これで都構想を市民が信任したと言えるのでしょうか。

投票数の中に、多くの無効票があり13・53%(6万7500票)を占め、白票は4万5098票(9・04%)でした。

17・85%の絶対得票率は有権者全体から見ると彼の信任度指標です。色んな数値の結果を見て、胸を張って自慢出来る数値でしょうか。

市長(維新の会)は、都構想で全てがバラ色になるような幻想を打ち出していますが、具体的な提案(私達市民生活がどうな

るか)がなされないまま進めて行くやり方は止めるべきです。橋下市長は水道、ゴミの収集、交通局など、民間に出来ることは民間へ、公共事業は「もうけ主体」の営利企業へ。これで市民生活は守られるのでしょうか。「公共の福祉の増進」の為に行う事業だから、税金を使って施設などを整備して、軌道に乗りだし「利用者、市民」に還元出来る環境を整備されてきたら、民営にと「美味しい所食い」みたいな施策はどうなのでしょう。マスコミでも、都構想のあやふやさを選挙前に少し報道していました。市民に情報を知らせて時間が経たなくても話し合いを進めていくのが真の民意を問うやり方でしょう。

副理事長 別所義正



がもう健 ぎづがわ往来



木津勘助の実像 (中村)

第一話(全三話)

木津勘助、天正十四年(一五八六年)相州足柄山で新田義貞八代の孫として生まれる。性は中村、父母ともに木津村(浪速区大國町付近)へ移り住み、木津勘助と呼ばれる。

勘助島(三軒家)で新田づくり

慶長十五年(一六一〇年)豊臣、徳川両家の間に風雲ただならぬものが漂いはじめ、豊臣方は木津川兩岸一帯の防備と軍船繋留場の建設を行うこととし、勘助にその仕事を命じる。勘助は、大勢の人夫を指揮して早々に仕事を終え、豊臣方は勘助に感状をさづけ、以後、勘助の整備したこの島を勘助島と命名、また、民家三軒から出発したこの地を三軒家(現在の大正区)と呼び今に至っている。

がもう健 の大阪史跡めぐり

5月25日(日) 三十三間堂と京都水族館イルカショー
集合場所 京阪淀屋橋駅切符売場前
▶午前10時15分

6月15日(日) 飛鳥の里とれんげ
集合場所 近鉄阿部野橋東切符売場前
▶午前10時20分



健康チャレンジ 2014 春

毎年恒例の「大阪きづがわ医療福祉生協健康チャレンジ」には「歩いてみよう中山道コース」「8つの健康習慣を守ろうコース」の2つのコースがあります。2カ月のチャレンジ期間中に達成できた皆さん全員に500円分のギフト券を進呈! 参加費は無料です。

健康チャレンジであなたも健康になろう!!

● 毎回チャレンジに参加しています。1週間でもここまで歩いたかを確認しながら記録をつけています。記録をつけることで、ウォーキングを続けることができますし、また、体力を維持できていると思っています。今回も達成できるように頑張ります。

港エリア・若狭小夜子さん



健康チャレンジにむけてセラバンド体操で下肢筋力トレーニング中

● 毎日、朝夕、鶴町を一周しています。1日で1万歩以上になります。おかげで元気になりました。支部の運営委員会にも元気に参加しています。

大正エリア・桃田愛子さん



晩秋のウォーキング、こんな楽しみもあります

● 昨年、健康診断で骨量の減少傾向があると指摘されました。それ以来、家から職場まで歩いて通勤しています。また、近所のスーパーへの買い物もなるべく歩くようにしています。そんな折に、健康チャレンジを知り、エントリーしました。最低でも、中津川(207キロ)までは、行きたいと思います。

西成エリア・戸田富子さん

中山道六十九次

「歩いてみよう中山道」ただ今チャレンジ中!



健康チャレンジ申込先 ▶ 港事務所 TEL.06-6571-0606 西成事務所 TEL.06-6658-7400 大正事務所 TEL.06-6554-1383

中山道 ひとことメモ

江戸時代に入り、江戸幕府は、1601年(慶長6年)から7年間で他の五街道とともに中山道を整備しました。それまでの街道を改良したものが多かったのですが、新しく作られた街道筋もありました(大井宿~御嶽宿間など)。

古くは山道や東山道とも称され、江戸時代には中山道や中仙道とも表記されましたが、1716年(正徳6年)に、江戸幕府の通達により中山道に統一されました。一方で庶民には木曾街道や木曾路といった古くからの呼称、俗称も用いられました。(ウィキペディアより)

大正エリア ●

セーフティウォーキング講演

3月29日(土)午後2時から、ダイナミックス
スポーツ医学研究所の土井龍雄副所長をお招きし
てセーフティウォーキングの講演を150名が参
加し、大正区民ホールで行いました。

沢山のトップアスリートの指導をされたり、東
北の震災あとの仮設住宅へ支援に行かれたり
と、大変多忙な先生ですが快く引き受けて下さ
り、二度目の講演です。

全国に4700万人存在するといわれるロコモ
ティブシンドロームとは、「年々平均寿命が延び
ているのに歩行寿命が追いつかなくなり、無理
な歩き方から来る脚腰の骨・関節、筋力の劣化
により歩行困難となること」だそうです。

その為に必要な、筋力トレーニングやストレ
ッチ体操などをスライドと実技をまじえてテンポ

楽しいお話で二時間の
長さを感じませんでした



の良いお話でアツという間の二時間でした。

健康寿命が全国ワーストワンの大阪です。ぜ
ひ各エリアでも全支部で取り組み、元気で死ぬ
まで歩くを目標に頑張っていきたいですね。

必要な測定器機が「大阪きづがわ医療福祉生
協」にあります。大正では10年続いている体操
班があり、そのデータを基に比較できるよ
うに土井先生から資料を頂いています。

大正エリア 三好 寿江

「元気で死ぬまで歩く」を目標に！

西成エリア ● 浪速支部

「おしゃべりカフェ班会」で介護保険学習会を開催！

毎月、浪速支部で行っている「おしゃべりカフェ班
会」の中で、介護保険について学習をしたいという意
見があり、3月の班会で「いざという時、使える介護保
険の基礎知識」の学習会を18人の参加で行いました。

ケアプランセンターさくらの竹内さんより介護保
険で利用できるサービスや利用するための手続きの
仕方などを詳しくお話してもらいました。実際にこの
班会に来られた方で介護申請を新たにされる方もお
られました。

これからの介護保険制度の改悪の中身も詳しくお
話して頂き、「介護保険改悪反対」の署名集めや宣伝

介護保険について詳しく説明していただきました



も大いに強めていくことを参加者で確認しました。

「いざという時、使える介護保険の基礎知識」

健康習慣の第一歩に



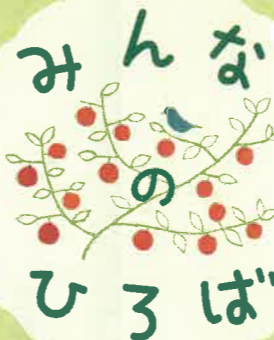
最後には看護師の結果説明もあるので、何かあ
れば診察やより詳細な健康診断のすすめを
しています。普段健康な人でも気軽に受けてみ
てください。詳細は、ながほり通り診療所まで！

気軽に健康チェック

西エリア ●

「ワンコイン健康チェック」で健康習慣

ながほり通り診療所では、毎月第4土曜日
のお昼から「ワンコイン健康チェック」を行っ
ています。普段、健康診断や病院へいくのに少
し気が引ける方でも気軽にチェックできるの
が特徴です。内容は尿検査や自己血糖チェッ
ク、骨密度や肺のCO濃度など10項目以上。



全て組合員さんの
手作りです！



参加者の感想 「今年で90歳になる、足と口が元気な
ので、参加でき楽しかった。」(M・Sさん)

「お天気を気にしていたが、みんな手作りで本当に美味
しかった。」(H・Mさん)

「初めて参加しましたが、本当に楽しかった。」(H・Yさん)

「初めてお手伝いしたが、皆さん手際よく短時間でこん
なにたくさんの料理を作り感じました。」(H・Yさん)

みんなで乾杯!!



西成エリア ● 千本北支部

恒例のお花見会「今年も生憎の雨模様！」

千本北支部のお花見会を4月6日(日)に行い
ました。天気を気にしながら準備を進めていま
したが、あいにく雨模様と冷たい風が吹き、屋外
であることを断念。急きょ、鉢植えに桜をめ
で、「いこいの場」で交流会を開くことになりま
した。雨模様にもかかわらず、48人も組合員さん
が参加がしてくれました。来賓に尾上市市議員
に来て頂きました。「今日1日楽しもう」と乾杯！
その後手作りのお弁当、おでん、オードブルを頂
きながら三々五々おしゃべりを楽しみました。

千本北支部 運営委員 吉村 敏和

川柳を
一句

花見会 宴の場所にまようなり

港エリア ●

「晴ればれ」の昼食会

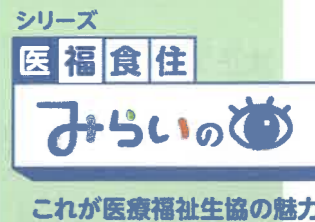
港晴地域にできた地域交流センター「みな
と・晴ればれ」では毎月第3水曜日に昼食会を
行っています。地域には独居の方も多いためか
ら、月に1回でも集まって皆でご飯を食べたら
楽しいよね!と、企画されたのが始まりです。今
年からの開催でまだ手探りですが、ボランティ
アさんの頑張りや回を重ねるごとに盛況になっ
ています!食後のカラオケも有志でされてい
て、ますます賑やかな昼食会になりそうです!

賑やかに、楽しく!みんなでご飯

食後に頭の体操もしました
なかなか難しい!



昼食会はどなたでも参加できます
参加されたい方は下記までお問い合わせください
TEL.06-6571-0606(姉川)



これが医療福祉協の魅力

年一回は

「がん健診」を受けましょー!!

私たちの街を健康で長生きできる街に!

受診券が届いていますか

国民健康保険に加入されている40歳以上の方(みどりの封筒)、後期高齢の方(茶封筒)には4月末、特定健診の受診券が届きます。誕生日月に受けるなど早め早めの受診をしましょう。

お得な健診コースをご用意

医療福祉協の健康診断は、特定健診とがん健診を併用したお得な健診を用意しています。

詳しくは、各診療所へご連絡ください。

「がんの早期発見につながり」ありがとうございます

診療所を受診されている70歳代前半・男性のAさん。昨年9月に健

診を受けましょーとすすめました。

しかし、「(受診券再発行の手続きが)めんどうやな」と渋っておられました。そこで、無料で受けることのできるがん健診だけでも受けてくださいと強くすすめ、やっと10月、胃がん・大腸がん肺がん健診のみ受診されました。結果は大腸がんと肝臓がんの転移を発見。すぐに精密検査・治療できる病院を紹介、さらにくまなく全身を検査されたそうです。そして年末に手術され、その後の経過も順調、3月、診療所に報告しに来所してくれました。「よいう声をかけてくれた。病院の先生も早くにみつかったねと言ってくれ、すべて取り切ってくれた。ほんまありがとうな」と言っていた。聞きかた。聞いた私自身も自分のことのようにうれしかったです。

一方で残念なこともたくさんあります。

私が機関紙を配りながら1回は対話していた60代の男性Bさん。昨年11月に声枯れ、体重減少で受診され、進行性の食道がんの疑いで病院を紹介しました。自分としては機関紙を配りながら「健診をうけましょー」と声をかけていた「つもり」でしたが、一年以上受診されていませんでした。その後、病院で放射線治療などを実施され退院。現在自宅療養中で、所長が毎週往診に行き、がんの痛みのコントロールなどを行っています。悔しい思いでいっぱいです。身近な人たちの、がんで苦しむ姿ではなく、早期発見でよろこばれたり、健康づくりの活動で生き生きとしている姿を見続けたいものです。

大正民主診療所事務長 平井

おたよりコーナー

「まちがいさがし」楽しみにしています。今回初めて参加させて頂きました。年末の旅行先で入れ歯を紛失し、わかば歯科に通院中。先生、歯科衛生士さんが納得いく治療して下さいるので安心です。
大正区・はれるやさん

「認知症」の記事にドッキリ！最近知り合いの方が、ちょっと変かな？他人事でない？と自覚しました。
大正区・ピンクフラワーさん

認知症のことが、わかりやすく書かれた記事、とても参考になりました。大正区に新築される介護施設にぜひ、防音効果のある部屋を作っていただきたいと思ひます。認知症の方で大声や奇声があつても受け入れ可能な施設を「検討いただければ」と願っています。
大正区・安 眠子さん

腰の手術治療の入院後、今度は膝が痛み出し、再び通院することになりました。今はその装具を作ってもらい、腰、膝に両方付けて歩いてます。「何負けるものか」と現在ステッキを頼りにリハビリ真最中、何よりも嬉しいことはお友達の励ましです。
港区・正木 ツヤさん

手話を学びはじめ、約一年半になります。3月号のおたよりコーナーに書いておられましたが、少しでもうあ者の方々の助けになればと思っています。
港区・山田 悠歩さん

西成区・中泉 ヨシ子さん

いつも楽しみに拝見しております。父が胃癌で入院を繰り返す、もうすぐ一年を迎えます。一緒に暮らしてはいませんが、近くに住んでいるので安心してきています。なかなか父に合う抗がん剤がなく、副作用に苦しんでいます。今は時間がある限り実家に顔を出す毎日です。
大正区・かんべ エさん

嬉しい(図書カード)お便り届きました。有効に使わせていただきました。有難うございました。デイで色々楽しくゲームをしたり、カラオケで声を出したりしてすごしています。先々お礼まで。
西成区・山本 昭子さん

「まちがいさがし」が出来たまだ認知症は大丈夫かなと自分に確認しています。膝の手術をして、なかなか痛みが取れず不安な毎日が三週間経過した今、少し楽になるとも嬉しいですが、歩ける事の幸せを感じながら久しぶりに買い物に「元気が、主です」。
阿倍野区・保田 喜久江さん

「みらい」毎月楽しみにしております。3月号は認知症の事について詳しく書いてあり、何遍も読みました。常に気を付けて認知症にならぬ様に心掛たいと思っております。足が不自由なので漢字習字を毎日練習しておりますが、なかなか思うように書けません。が、がんばりたいと思っております。
西成区・岡本 康榮さん

東日本大震災から3年、何も進んでないような感じがします。私達も忘れないようにしていきたいです。
大正区・タイガース大好きさん

はじめての応募です。何度も何度も探してやっと7つのまちがいを発見した時は、脳も大変喜んでいました。
西成区・森崎 正明さん

おひな様まつりも過ぎ我が家のおひな様は、人の出入のない2階で淋しそうに2カ月を過ごしていました。もうすぐ又物置部屋へしまわれて、4月からはカブトと入替です。孫達は自分の家がせまいのでじいじいばあばの家に置き、毎年私の仕事のひとつとなっています。
港区・花原 美観子さん

まちがいさがしは毎回楽しみにして、今回もあと一つがなかなかイライラしますが、見つけると「ヤッター!」うれしです。次回も挑戦します。
大正区・木下 久代さん

主人が認知症になっていますが、まちがいさ

どこ?どこ? 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。

3月号の応募総数54名で53名が正解でした。

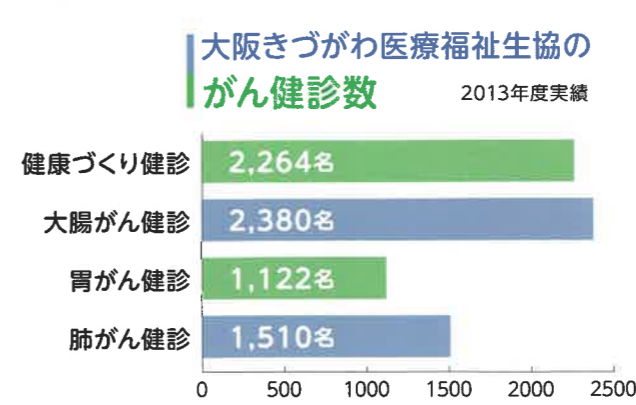


3月号の当選者 15名
図書カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。
抽選は毎月第一金曜日に行っています。見学されたい方は、ご一報の上、お越しください。

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。



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) 5月31日 必着