

今年も協同の力で、大阪きづがわ医療福祉生協を大きくする運動にご協力よろしくお願いします!

2014年度 秋の強化月間(9月25日~11月30日)

今年の強化月間は、2013年度の実践的な取り組みから生み出した【組合員の事業所利用大運動の推進】を軸に、月間をすすめていきます! もちろん4課題の到達を事業所や支部で意識しながら、組合員さんとともに、進めていきます。



上記の10項目を地域の支部で相談し、できる項目から取り組んでいます。その中で、たくさんの方の実践がうまれています。今年の月間は、事業所利用大運動に取り組みながら、その中でつながった新たな方に組合員加入をよびかける運動を大切に頑張っていきます!

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

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	

無料 高齢者・障がい者のための
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

小児科のあるながほり通り診療所では、予防接種や診療所だけのお付き合いだけではなく、組合員さんとともに学べたり、遊んだりできたらいいなあと思って、色々実践(特に遊び)しています。先日はみんなで流しそうめんをしました! 都会のど真ん中での流しそうめんは道行く人も少し驚かされていた様子。マンションがどんどん建ち、コミュニケーションが希薄化する西区にあって、こういう交流がどんどんできたらなあと思います。そして組合員さんネットワークも広がるといいな(生協強化月間中やし)。 港エリア組合員活動部 姉川 駿一



031
今月のいちまい

ながほり通り診療所で流しそうめん大会

理事会報告

第2回 理事会

日時 2014年8月23日[土] 午後3時~5時
場所 本部会議室
出席 理事 28名/33名中 監事 1名/3名中

理事長挨拶、前回理事会議事録の件を確認。

協議承認事項

1号議案 事業報告 7月度の結果
①経営改善が進んでいますが、職員の確保での困難があり打開していく。
②2014年度の組織運営の到達(全国四課題) 4/1~7/末 仲間増やし200名 増資 17296000円

2号議案 秋の強化月間について
医療福祉生協連方針「300万組合員達成へ月間中に年間目標を達成しよう」の内容説明を行った。
大正エリアの事業計画についての提案

3号議案 集团的自衛権行使容認の閣議決定に反対する全国一斉街頭宣伝の結果と定例化の提案
8月1日各エリアで、抗議行動 9月以降毎月取り組む
震災支援の件
宮城県山元町 10月11日から 秋まつり参加

各報告承認事項

無料低額診療事業 ネットを見て、わかば歯科利用に繋がる。
次回 常務理事会 9月17日[水]
理事会 9月20日[土]

議会による「監視と評価」 ● 議会と市長と大阪都構想

大阪市の地方自治体は、首長と議会議員を選挙で直接選ぶ二元代表制です(国は議院内閣制)。この制度は共に市民を代表し、議会は市長と対等の機関として「監視・評価」の機能を果たします。上下の関係ではなく、議会は市長の行政に関して市民の信託を得てチェック機能の役割を課せられています。

橋下市長は、議員要請※にもかかわらず議会の招集しませんでした。改めての要請に議長が招集しました。

自分の意に添わない議案が審議されるからと、法律に基づく議会招集をしないのは明らかに法律を犯しています(ペナルティはありません)。

橋下市長は意に反してのことでしょうが、市職員に思想調査をした件で、労働組合に謝罪しました(マスコミでも報道)。地労委、中労委でも「不当労働行為」とされたことから、提訴の意向を示しましたが、市議会が否決。中労委命

正しい議会制民主主義を

令が確定し、謝罪するようになっていたからです。

住民投票ありきで、大阪市内を5区に分区する案を議会の承認を得ずに「専断処分」として、ごり押しする可能性があります。聞き慣れない言葉ですが、緊急時などを想定しての方法です。

議会で承認を得られなければ、議会と協議し中身を変えて再提案したり、取りやめたりするのが議会制民主主義のルールです。

副理事長 別所義正

※議員要請(要件を満たし)があれば、市長は議会を招集しなければいけません。これを守らない事件(鹿見島、阿久根市で法律の想定外の招集をしなかった)が起きたため法律を改正し、市長の代わりに議長も議会を招集できるようになりました。

大阪港

前編(全二話)

がもう健 ぎづがわ往来



大阪湾は紀淡海峡で太平洋に、明石海峡で瀬戸内につながっている。西の方からは強い風が常に吹き付ける。そのため入船にはよかったが、出船は風向きを見なければならなかった。川底は上流からの土砂で常に浅くなっている。

昔は船体が大きな船は一旦、河口で停泊し、そこから小舟に積み替えて、河岸や掘割りに並ぶ蔵屋敷に持ち込んだ。

明治に入ってからも、隣の神戸と比べると大阪港には大きな船はほとんど入っていない。大阪港は神戸港におくれをとってしまった。

大阪港の大改造で大阪発展

大阪港を根本的に改造するには、強い西風を避けるため、海の方に突き出た防潮堤を築いて港のふところを大きくし、接岸整備を思い切っ

て増設しなければならない。大阪市は、明治二十五、六年頃から調査にかかったが、日清戦争で中断し、新淀川の完成を控えた三十年にやっと築港事業が議会を通過した。

工事は予定より遅れて、大正十四年に完了した。昔の天保山は取り払われ公園となり、そこから幅二十七メートル、長さ四百五十メートルの大栈橋が造られた。その他に護岸・上屋・臨港鉄道などが整備された。

この構築に接する西大阪地域は、その当時まだあまり開かれていない空き地の多い地域であったが、市電が真っ先に敷設され「魚つり電車」といわれながら、がら空きで走っていた。

その後この地域一帯は、工場や住宅の用地として埋め立てられ、「港区」の誕生となる。

―次号「大阪港・後編」につづく

秋の組合員交流集会



9月15日(月・祝)に開かれた秋の組合員交流集会に350人が参加されました。

集会の第1部では蒲生健理事長の挨拶の後、立命館大学国際平和ミュージアム名誉館長の安齋育郎先生に「原発・平和・憲法」と題して講演していただきました。



冒頭、安齋先生がスプーン曲げなどを実演・種明かしをされると、参加者は注目、そして爆笑!どんなことにも理由があると話されました。

また、平和とは戦争のない状態だけではなく、「暴力のない状態だ」、人間の能力が豊かに花開くことを阻むのが暴力だと、戦争などの直接的暴力、社会のあり方が能力をさまたげている構造的暴力、直接的・構造的暴力を助長する文化的暴力について説明され、日本はいきいきと生きることがはばまれている、日本が平和なんてとんでもないと告発されました。



福島原発事故についてはご自身が毎月、福島に行っていることを紹介され、人類史になかったこと、見極めて対策を考えないといけないと強調。最後に、安齋先生は、憲法の幸福追求権にふ

れ、生きがいを見つけ、生きがい実現のために能力を力いっぱい発揮できている状態の大切さを語り講演を締めくくられました。

第2部では医療や介護の思いをこめた、職員による合唱が披露され、参加者の大きな拍手を受けました。



続いて、奥章専務理事が事業所利用大運動、1700人の仲間増やしなど秋の強化月間について報告。地域で生きがいを見つけるその場が医療福祉協だと話されました。



経験交流では、港・市岡支部支部長の会沢敬子さん、大正・まんなか支部・理事の村岡洋三郎さん、西成・潮路支部支部長の平田定美さんが発言しました。

最後に、木村準司常任理事が月間成功を呼びかけました。



この集会で書籍の売り上げが22720円、広島土砂災害救援支援募金として6万円が寄せられました。ご協力ありがとうございました。



港エリア ●

健康麻雀大会を開きました!

港エリアでは、認知症の予防として地域の麻雀教室のオーナーの方から「健康麻雀教室を開きませんか?」との呼びかけに応じて、1年以上前からみなと生協診療所のサロンで教室を開いています。そして7月26日に第1回目の大会を三卓12名で開催、賞品も1位から3位までとブービーを用意して楽しいひと時を過ごしました。ちなみに今回の栄えある1位は寺原さんでした。



麻雀で楽しく認知症予防!



認知症の予防にもなり、賞品ももらって大満足

みんな真剣に楽しくやっています!



西成エリア ● 千本中南支部

毎月開催、脳イキイキ班会

8月29日、千本中南支部の脳イキイキ班会が開かれ、参加者は先月よりも多く14名でした。今回は、デイケアのスタッフの阿部友樹さんに模範演技をしていただき、体操やゲームをしました。

二人一組になって自己紹介をし合った後、みんなの前で相手の方のことを紹介するというゲームもありました。相手の方の事を話すのは情報収集能力・コミュニケーションが必要で脳にいいそうです。頭を使いな



体操で脳イキイキ!

自分の身体がいうこときかない~



がら身体を動かすのも、脳にいいですよ。

参加されたみなさんは、「むつかしいな」といつつも、笑いもたくさん。「今日はようしゃべった」「身体も頭も活性化した」と感想を出されました。

ちなみに、5+5+5=550?(斜めに線を一本ひくと550になります)挑戦してみてください!

脳イキイキ班会 開催日:毎月 第3金曜日
時間:午前10時~
場所:千本福祉会館

ゲームと体操で身体も頭も活性化!

大正エリア ●

食の保健学校「からだにやさしい食べ方」

8月30日(土)40数名の参加で大正民主診療所4階にて、染原管理栄養士さんに来ていただき「からだにやさしい食べ方」のお話を聞きました。

スポーツドリンクは思いの外、沢山砂糖が入っているので、要注意。沢山汗をかいたり、体調がおかしいなど思った時に摂り、普段はお茶か水で充分だそうです。

しっかり噛んで食べる。せめて10回は噛みましょう、今までの食生活・味を無理に変える必要はありません。ひ

からだにやさしく!

ざや腰に負担がある人はしっかり減量し、高血圧や糖尿病のある人はしっかり病気の管理をしましょう。当たり前ですが、それができないから病気になるのですね。ぼちぼち無理せずやっていきましょう。

適度な運動、バランスの良い食事が大切です。1kgの体脂肪は7000kcal、ロールパン約70個分のカロリーだそうです。びっくりです。運動も一度に沢山しないこと、毎日の積み重ねが大切です。日中の暑いときは避けて朝の涼しいときや涼しいところを歩きましょう。

間食は注意しましょう。だらだら食べるのは肥満の元です。手の届くところにお菓子など置かないように。口に入った物は飴玉1個でも食事です。(厳しい!) 間食は時間を決めて、落ち着いて、ゆっくり、味わって、楽しみましょう。(ストレス解消です。嬉しい!)

食生活は毎日の積み重ね、極端な食事の制限や無理は禁物です。栄養のバランスと野菜をしっかり摂って、適度な運動、快適な睡眠。みなさんと一緒に体にいい事、実行しましょう。

40名をこえる参加者で大盛況! 食の保健学校!



2014年度 浪速支部 ミニ秋祭り 開催決定!!

10月26日(日) 午前11時~午後2時 なにわ会館(大阪市浪速区塩草2-2-31)

今年は、イラク・アフガンで子どもたちの支援活動をすめながら、戦争反対の世論を広げている、西谷文和さん(大阪出身のジャーナリスト)による平和学習会を開催!!

お問い合わせは、西成エリア組合員活動部まで ▶ 06-6658-7400

参加費 無料 ※食事は実費

健康チャレンジ ● 2014 ● 秋 スタート!

大阪きづがわ医療福祉生協の健康チャレンジが、はじまりました。10月1日から11月30日の間、自分の歩いた歩数をつけて、「奥の細道」の歩数表に照らし、どれだけ歩けるかを記録していただきます。医療生協の事業所や事務所に連絡していただきましたら、記録用紙をお届けします。

歩こう「奥の細道」!

まだまだ受付していますので、ぜひエントリーしてください!

シリーズ
医福食住
みらいの
これが医療福祉生協の魅力

いつでもどこかで笑い声が聞こえる グループホームしおかぜ

グループホームとは

グループホームとは、認知症の高齢者が少人数(5〜9人)で介護スタッフと共に共同生活を行う住宅です。入居者の能力に応じて料理や掃除などの役割を分担しながら、自宅で過ごすのと同じような雰囲気での生活を送れるのが特徴です。

グループホームしおかぜは、現在6人が入居されており全員が女性。平均年齢94歳、平均介護度4と、日常生活の多くに介護が必要な方がほとんどで、家事を分担して行うことが難しい状態です。その中でも、1人ひとりのできることに目を向け大切にしています。例えば、全部着替えることは難しくても、上着の袖を通すことができる。入浴、顔を洗うことができる。乾いた洗濯物、タオルがたためる。など、『介護者が個人の能力を知り、すぐに

手を出さず見守る』ということを中心に心がけています。

少人数の強みをいかして

グループホームしおかぜは大きな介護施設とは違い家庭的です。毎日の食事の献立も決まっています。献立は入居者と相談しながら決めるのが理想ですが、「おいしいもん」と大きなくくりでリクエストされる事がほとんどなので、その日の広告を見て、「今日は魚が安いから魚に」、「暑くてみんな食欲がないから冷たいものに」など、その日のスタッフが考えます。毎日の買い物は入居者と商店街に行きます。

先日、夏の行事として、商店街の夜店に行きました。焼きそばのいい匂い、ザリガニ釣りに集まる子どもたち。いつもの商店街とはちがう雰囲気味わってきまし

た。盆踊りが台風で中止、「ならば次は夜店」と柔軟に対応できるのも少人数グループの強みです。

医療面で安心

2週間に1度、みなと生協診療所の往診。週に1度の訪問看護の健康チェック。それ以外でも、急変時や不安に感じる症状も診療所に相談・対応することができます。

これからも力を合わせて

いつもなんだかかんのびりと。いつもどこかで笑い声が聞こえるようなしおかぜです。これからも安心して楽しく過ごしていただけるよう、スタッフ一同、力を合わせていきます。

グループホームしおかぜ 萩原光代

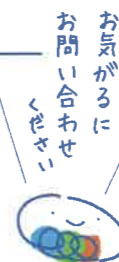


商店街の夜店を散策

グループホームしおかぜ

〒552-0014 大阪市港区八幡屋3-5-1

TEL 06(4395)3311 FAX 06(4395)3310



おたよりコーナー

■ 今回のまちがいさがしは、サクサクと見つかり気持ち良かったです。これからもこんな感じをお願いしたいです。 **大正区 きなこ**

■ 毎日、暑い日です。お身体気を付けて下さい。5月に60代前半の兄がくも膜下で倒れ、闘病中。兄と同居していた母と一緒に生活することになりました。89才になる母は、やはり出来ないことがいっぱい増え、体の衰えを感じます。兄にも母にも平穏な生活が再び戻ってくることを望んでいます。 **大正区 匿名さん**

■ 7月13日、近隣センターで開かれた「文化のつどい」に参加しました。会場は満員皆さん各クラブで勉強、磨いた腕を振ります。私は「詩吟会」、いつもはもう少し多いのですが当日の出演者は6人、開始2番目の出し物で緊張もしましたが一杯歌いました。お褒め(やさしい)の拍手を頂いたので元氣百倍、これからも続けたいと思います。 **港区 正木 ツヤ子さん**

■ 毎回楽しみにまちがいさがしをしています。今回は孫と一緒にやりました。楽しかったです。 **港区 シーちゃんさん**

■ 水着で楽しそうに遊んでいる家族連れ、夏ならではの光景ですね。私も数十年前は、こんな姿だったかな。笑。今も人様の前で、水着姿をお見せ出来ません、あの頃に戻りたい。 **港区 やだもんさん**

■ 防災訓練といっても、車椅子や視力障害の人を対象とした訓練は一度もなし。弱者はまっ先に死ぬという事か。 **大正区 間こえんデザインさん**

■ 大正民主診療所とわかば歯科で、お世話になっていきます。今後も宜しくお願いします。 **大正区 渡辺 武治さん**

■ 6月30日に退院して来たばかりなのに8月4日に入院する事になりました。腹水がたまっている様で足もパンパンです。 **大正区 西島 やす子さん**

■ もうすぐお盆です。又、娘や孫達も来てくれるのでとても楽しみに待っています。8月16日にはぎやかな1日になりそうです。 **西成区 中泉 ヨシ子さん**

■ 初めて出しました。クイズ大好きです。家では毎月数独をしています。 **西成区 原田 博子さん**

■ 毎月今まで知らなかった事ばかり、いろいろ勉強させていてありがとうございます。これからもよろしく。 **大正区 島名 樽千代さん**

■ 今回ちょっとアポラして、宛先の所を切り取ってハガキにそのまま張り付けました。主人はみらいが届くと早速まちがいさがしに挑戦、今回は簡単だったようで、すぐにフケ所見つけました。先月の健康チャレンジ、私だけに達成賞が届き「俺のは？」との問いに、主人の分を出してないかたに気付きました。あく残念。 **大正区 さつちゃんさん**

■ 先日、眼科に。診断の結果「老化」ですって、ショック！年をとると共に体にガタが来ています。そろそろ人間ドック受けようかと思っています。 **港区 ママリンさん**

■ 7月から息子が海外転勤になったので、ようやく海外へ遊びに行けると思っています。 **大正区 ユリッペさん**

■ 体操を始めて一年がたちました。体には力が付いていますが、体重はおちません、でもみなさんとわいわい楽しくしています。 **西区 岩田 園さん**

■ 私は疲れたり、困った時には電話を口ずさむことにしています。心が穏やかになったら、まちがいさがしをする。今月は早く出来ました。 **大正区 小林 セツ子さん**

どこ？どこ？まちがいさがし 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号の感想やご意見、近況などもお書き添え下さい。

8月号の応募総数50名で全員正解でした。

8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。

応募先 〒556-0024 塩草2-2-31-3F (郵便番号は正確に) 10月31日 必着
大阪きづがわ生協「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。