



輝け！憲法

～平和と命と人権を～
おおさか総がかり集会に参加して



5月3日、日本国憲法施行から77年を迎え、大阪市北区扇町公園にて、おおさか総がかり行動実行委員会主催、『輝け！憲法 平和と命と人権をー5・3おおさか総がかり集会』が開催されました。総勢約5,000人が参加し、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合からも職員、組合員が多数参加しました。

ウクライナ・パレスチナでの紛争、沖縄の基地問題、大幅な軍拡・増税、万博問題など、様々な問題が

ひしめいていますが、そんな今だからこそ憲法をいかに政治への転換が求められていると集会参加者へ呼びかけられました。

パレードでは、きづがわの旗を掲げながら行進しました。「平和と命と人権」の大切さを感じる憲法記念日になりました。一人ひとりが輝く平和な世界を作るために、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合はこれからも活動を続けていきます。

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所
・みなと生協診療所 ・たいしょう生協診療所(医科・歯科) ・ながほり通り診療所 ・西成民主診療所
TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010



夏休みは 文楽を観に行こう！！

メ切
2024年
6月20日
(木)

今年も待ちに待った「夏休み文楽鑑賞のつどい」の季節がやってきました。
大阪人が育てた日本を代表する伝統芸能“文楽”。夏休みの素敵な思い出をつくりませんか？

～生協の特別企画「夏休み文楽鑑賞のつどい」～

- 日時** 2024年7月26日(金)
開場:午前10時 終演:12時25分予定
- 会場** 国立文楽劇場
- 料金** おひとり2,000円(参加対象:4歳以上)
- 演目** 「ひょうたん池の大なまず」「西遊記」



お申込みは下記へお電話下さい。

電話:06-4394-8500(竹内)

※大人のみでも、お申込みいただけます。※申込多数の場合は抽選となります。※抽選の結果は6月下旬頃にお知らせします。

編集部 だより

ゴールデンウィークに友人と久しぶりに旅行へ。目指すは本州最西端の山口県。大阪から車で約6時間、もうすぐで目的地だ！というところでまさかのガス欠、しかも高速道路の中でのストップ。人生で初のJAFを呼ぶ羽目に。かなり焦りましたが、何とか給油してもらい山口県へ着くことが出来ました。秋芳洞・秋吉台では自然が作り出した素晴らしい景色に感動し、松陰神社では吉田松陰が亡くなるまでに遺した言葉の数々に心を打たれ、回天記念館では太平洋戦争時代に人間魚雷として戦地へ向かった人たちの想いに涙しながら平和の尊さを学びました。車のガソリンは切れてしまいましたが、心のガソリンはしっかりと補充できたゴールデンウィークでした(うまい)。



松陰神社内にある松下村塾



人間魚雷「回天」のレプリカ人が乗り込み操縦して敵船に突撃する特攻兵器です

ながほり通り診療所
事務長 田路 耕平

140
今月の
いちまい

理事会報告

第12回 理事会

- 日時** 2024年4月20日[土] 午後2時30分～午後5時
- 場所** 地域交流センター 大正晴ればれ
- 出席** 理事 25名/27名中 監事 2名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
 - 医療福祉生協連
 - ・6/7(金) 第14回定期総会
 - ・7/12(金)～13(土)いのちの章典実践交流会
→交流会報告用に、4演題を登録
 - 大阪民医連
 - ・4/26(金) 2024年医療・介護改定情報交換会
 - 大阪府生協連
 - ・6/20(木) 定期総会
- 法人内での取り組み
 - ・みなし自由脱退の処理を実施
 - ・子ども食堂関係者会議実施
 - ・介護報酬改定問題で、テレビ取材・放映あり
- 2023年度の組合員活動
 - ・年間に達を確認
 - ・委員会活動の共有を進める
 - ・その他

第12回定例理事会 協議承認事項

- 第1号議案:3月度の事業活動報告
- 第2号議案:医療福祉生協連及び生協連代議員選出の件
- 第3号議案:留学生の奨学金申請の件
 - ①「大阪府修学資金貸付(奨学金)」の法人による連帯保証人となる件
 - ②大阪きづがわ医療福祉生協奨学資金貸付規定に基づく申請の件

各報告承認事項について

- ①事業に関する報告(無料低額診療の適用他)
 - ・新規適用はなかった。
- ②2項組合員の加入承認
次回 第13回定例理事会日程
5月18日[土] 午後2時30分～午後5時 地域交流センター 大正晴ればれ



知らずに進むお口の老化

口腔フレイルについて



口腔フレイルとはオーラルフレイルとも呼ばれ東京大学高齢社会総合研究機構が示したもので、口から食べ物をこぼしたり、呑み込みがうまくできない、しゃべりにくくなったなどといった口腔機能の低下の事を言い、これは全身の機能低下につながっていくサインとなるものでもあります。

歩くスピードが遅くなるなど体の老化は筋力の低下によりわかりますが、口の中は自身で色々ごまかしながら工夫しながら生活しているので老化(フレイル)に気づきにくいのが現状です。

今回、班会などで気軽にチェックでき、みなさんと一緒に日々続けやすいお口の運動を大森歯科



医師が厳選してまとめたものを作成しました。入れ歯を入れていても自分の歯でもみなさんと楽しくおこなえるものです。単純明快ですが必要な要素は詰め込みました。お口の健康は免疫力も高めます。食事も楽しくなり生活もイキイキしてくるでしょう。この運動をしていて何か悩んだらたいしょう生協歯科に来てください。専門的なアドバイス・治療をさせていただきます。

歯科のある医療福祉生協の利点を生かして、たくさんの組合員さんが、地域の人々が健康寿命を伸ばせるように一緒に運動していきましょう。

(たいしょう生協歯科)



おおさか総がかり集会に参加して

5月3日憲法記念日に、扇町公園で開かれた憲法集会“おおさか総がかり集会”に参加しました。会場の一部が工事中で、いつも座っていた場所(木陰)が工事区域になっていたため、快晴の暑さに耐えられず、舞台の裏側に退避して川崎哲さんらのスピーチ等を聞いていました。平和憲法を守ろうとせず、軍拡に前のめりになる現政権に怒りがわきました。

集会のあと、南天満コースへパレードしました。メインコールには「9条いかせ」「ガザに平和を」と共に「万博中止」のコールが入っていました。集会の中でも言っていましたが、カジノの露払いとして万博を開こうとするのは、「命輝く未来社会」というコンセプトに反し、「命脅かす…」ことになると思います。その思いを込めながらパレードを歩きました。

西成エリア // 稲葉 豊

能登半島地震 現地での災害支援報告

支援拠点は能登町で生協の事業所がない地域です。未だに壊れたままの家屋があちこちにありま。犬と暮らす70代女性の自宅にある蔵の、はがれ落ちた土壁を運び出す作業を行いました。薄暗い中、土ぼこりも舞い上がり泥だらけの作業で大変でした。でも輪島塗の御膳を無事に出すご希望もかなえることができ、えがおで喜んでもらえ嬉しくなりました。

最終日は震源地である珠洲市の避難所に水と食料品をとどけました。水道が復旧していない、道路も家が倒れて半分ふさがったままのところなど、能登町よりひどく、4か月たつてなおこの姿かと愕然としました。「自分に何ができるのか。」そう思う方も多い。現地でお会いし

た災害支援ロボットを提供する大学教授は学生に必ず伝えるそうです。「とにかく現地に行くこと。かならず何かできるし、何か感じる事が出来る。」

まだまだ私たちの取り組みが求められています。医療福祉生協が窓口になっていますのでみなさんもぜひ参加してください!

大正生協診療所 事務 // 平井 正美



大盛笑顔トレーニング

はじめに... 歳を重ねますと足腰が弱くなるように、口の周りも弱くなります。実は足腰が弱くなる(フレイル)前に、噛んだり、飲み込んだり、話したりする口腔機能が先に弱くなります(オーラルフレイル)是非これを機に自宅で簡単出来るお口周りのトレーニングをしましょう

オーラルフレイルセルフチェック

質問事項	はい	いいえ	質問事項	はい	いいえ
半年前と比べ、飲み物が食べにくくなった	2	0	半年前と比べ、外出が少なくなった	1	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0	いきなり、たくさん食べた後、お茶や汁物を飲むとむせる	0	1
入れ歯を入れている	2	0	1日に2回以上、歯をみがく	0	1
Dの寝起きが気になる	1	0	1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

口元の運動は、食べこぼしを防ぎ、若々しい表情をつくれます。そしていつまでも美味しく食べて、おしゃべりを楽しむにはお口の元気を保つことが大切です。

舌トレーニング
舌の筋力を鍛えて『談話』や『むせ』などの症状改善・予防になります(各3回)

あいうべ体操
『食べこぼし』『発音の衰え』の改善にお口の周りの筋力を鍛えましょう

パタカラ体操
食べ物を喉の奥まで上手に運ぶまでの一連の動作を鍛える為の発音による運動です(5回発音3回)

~たいしょう生協歯科オリジナル作品(イラスト含む)です~

みんなのひろば

各エリアの さまざまな取り組み

総代会を前に、各エリアでの取り組みが活発になっています。各支部で支部総会が開かれ、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の「であい、ふれあい、ささえあい」の実践、どうすれば組合員さんを増やせるか、生協の地域での役割は？等々、議論も活発化しています。子ども食堂などで若い世代の人たちの交流も生まれています。新しい班会やサークル、イベントなども増えています。ぜひ積極的に参加してみてください。

大正エリア

たいしょうこども食堂

小さな笑顔、あふれる笑顔、輝く笑顔。この日、大正晴ればれの4階ホールは笑顔いっぱいです。

4月21日、日曜日朝11時から14時まで、27人のファミリーが「おやこ食堂」で和やかに、和気あいあいにそれぞれ交流や、ゲーム、紙芝居などを一緒に楽しんでいました。

ホールにはジュウタンを敷いているの



で安心してお子さまが遊んでいます。懐かしいおはじき、けん玉でお子さん同士の交流もでき、スタッフが用意した食事を取り楽しい時間をすごしていました。スタッフのみなさん「ありがとうございました」。



港・西エリア

春の組合員交流集会

5月12日(日)、港区民センターにて港・西エリアの組合員交流集会が開催されました。組合員、職員合わせて60人が参加、6月の総代会に向けて様々な意見が交わされました。

今回はグループワークをメインに、生協に関わるようになったきっかけや生協の魅力や弱点、これからこうなってほしいと思う生協の姿など、ざっくばらんに普段考えていることを職員も含めてみんなで話し合いました。「生協立ち上げの時か

ら関わってる」「機関紙の仕分けを頼まれて、気付いたら運営委員に」「もういつかやってくるか忘れた」等々、関わったきっかけは様々。ただ魅力の部分については「話しができる」「会える」などつながりがキーワードになっていたように思います。少しずつですが、これからの医療生協のなりた姿が見えてきたように感じられた集会になりました。



西成エリア

支部総会を開催

西成エリアでは、4月中旬～5月初旬にかけて、各支部の支部総会を行いました。今年の総会、コロナの影響も緩和され、コロナ禍以前のような活気のある総会となりました。2024年度の大阪きづがわ医療福祉生協の方針(総代会議案のダイジェスト版)を確認しました。また各支部のなかま増やしや、出資金増やし、担い手増やし、班会増やしの目標を確認しました。2024年度は、班会や訪問活動などのであい、ふれあい、ささえあい

で、この地域で楽しく健康づくりや平和づくりを広げていきます。



新しいポッチャ班会会
スタート(浪速支部)



久しぶりの
健康チェック
(潮路支部)



楽しく歌ってカフェしよう!!好評です(天下茶屋聖天下支部)

能登半島地震募金活動の報告 (第4次)

■ 募金額：4月末の募金額 44,809円(4月分)
累計額 512,323円

■ 送金先：① 医療福祉生協連「令和6年能登半島地震」
緊急災害支援募金口座

※寄せられた募金を上記口座に送金させていただきました。

		9	5				1
	3		2				4
1				7	6		
	2		4			7	
3			1				5
	8				1		
		8					2
			9		6		
		2	7		3		

●2024年4月号のナンバープレースの答えは【6+3=9】でした

あたまたの体操
ナンバープレース

タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1〜9の数字をつめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこ まちがいさがし まちがい7つ



4月号の応募総数69名で正解者66名でした。

4月号の当選者 20名

景品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。
※今月は図書カード
抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学された方は、ご一報の上、お越しく下さい。

【ハガキ 応募方法】
解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。

【メール 応募方法】
解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。

*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の記事への感想やご意見、近況などをお書き添えください。また、ナンバープレース・まちがいさがしのどちらを解答していただいても構いません。

正解者の中から抽選で20名の方に図書カード(500円)を進呈!

郵便番号は正確に
〒556-0024 塩草2-2-31
大阪きづがわ生協「みらい」係
mirai1@osaka-kizugawa.coop



どしどし応募
お待ちしております/
6月末日 必着

もっとひろがる!つながる!

おたよりコーナー

拡大版

今月の募集テーマは※8月号掲載予定

【帰省・ふるさとの想いで(お盆にちなんで)】
写真も投稿してください!(理由も教えてください)

●万博記念公園の桜。葉桜の下でお弁当を食べると上からK虫が落ちてきて場所移動した苦い経験もありましたが、満開の時期は絶景でした。

大正区 ためぞーさん

●5月ゴールデンウィーク真っ最中かなあ。転職して早5年、人生は色々ありますが、やっぱり健康第一ですね。

大正区 安藤孝人さん

●毎月のみらい制作お疲れ様です。

西成区 つれづれの里さん

●訪問介護(ヘルパー)基本報酬が引き下げ!!けしからん。このまま改定がすすめばますます仕事がやりにくくなる。そうならないようにするには、どうすればよいか、皆で考えよう。そして受ける側も今保険料は払っているが、いざという時に使える介護サービスがないって、大変困った事になっていくような気がしてきた。ツナと小松菜の煮びたしをつくってみよう。

西成区 伊藤紀子さん

●私がおすすめするあじさいのきれいな場所は吹田市千里万博公園内にあるあじさいの森です。以前に行った時はあじさいが多く咲いていましたしベンチも多く用意され、季節の花が楽しめますし、いろんな種類があじさいが手入れされており、よかったです。

大正区 田所満壽子さん

●メールでおたよりを送っていた場合、住所、氏名を入力してください。
※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません(編集部で選ばせていただいています)

港区 山口好孝さん

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用ください

●持病があるため遠出はできませんが、近くでお花見をしたり、目を向ければこれまで気付かなかった美しくすばらしいものに出会えます。

大正区 小林寿子さん

●今回の問題は、なかなか良く考えられていたなと感じています。

大正区 岡本清美さん

●今回は、ランドセルの大きさの違いを見つけるのが難しかったです!でも、見つけたらスッキリしました。

港区 中野雅さん

●子供が小さい時は天下茶屋民主診療所でもお世話になりました。最近あまり西成民主診療所には行かなくなっています。

西成区 村上千春さん

●若い頃は普通の日常より、刺激的な非常道を求めています。歳を重ねると、平和で穏やかな日常を有難く、日々感謝しています。戦争の終結と、災害に遭われた方々が、一日でも早く日常を取り戻せます事を願っています。

港区 興津智子さん

●最近、豪雨や空梅雨で、極端な天気が多いですね。昔のしとしと長雨が趣があつて良かったです。

大正区 A・Kさん

●表紙の桜の写真の投稿がとても綺麗で癒されました。

港区 芝武尾さん

●だんだんと暖かくなってきました。お花見いよ。

港区 和田真依さん

●まちがい7つ。なかなか図書カード当た

りません。当たるまで応募し続けるぞ〜

港区 松岡豊明さん

●防災あれこれを読んでほんとそうだなあと思いましたがしっかり守りたいですね。久しぶりの応募です。当たります様に!

西成区 匿名希望さん

●先日、あべのハルカス美術館で行われていた円空展へ行ってきました。生涯人々のために仏像を彫り続け、その数なんと12万體にも及ぶとの一説も。自身の時間11命を仏像を彫ることに捧げた円空さん。流木や木の欠片をも仏像にしたと聞き、感動涙を堪えながら、優しいお顔の木彫りの像に癒された時間でした。写真は、寶頭盧尊者坐像(びんずるそんじやざう)です。お顔が穏やかでとっても癒されました。

西成区 まりもんろうさん



●よろしくお祈りします。

西成区 小郷汐莉さん

●1面の春らしい写真で心が和みました。これからも季節の感じられる写真を掲載してください。

港区 ヒロちゃんさん

4月号で募集したテーマ
おすすめの
梅雨時のきれいな場所
(アジサイがきれいな場所等)

●雨上がりに長居植物園にある紫陽花は毎年

見に行きます。種類も多くこの時期に(梅雨)心が晴れやかになります。

西成区 金元美根子さん

●梅雨時のしとしと雨の中、近くの商店街に買い物に出かける時道端に咲いている紫陽花を見ると、「時期が来るとちゃんと咲くねえ」。っと思えます。最近の異常気象で暑かったり寒かったりが激しいのに何でわかるんやろ?って。感心したり嬉しかったり。今年は昭和山公園に見に行こうかなっ。

大正区 山田昌章さん



●雨が続く日のお出かけはちょっと気分もどんよりしますがプラネタリウムや天保山の水族館とかも気分が楽しくなりそうながります。水族館を見終わって向かいのハービーレヅジも買い物や食事もできるので1日遊べるのでちょうどいい感じです。

大正区 ギニューさん

●長居公園がおすすめです。スイレン、ハス、アジサイがみごとにコラボしてとても美しく、雨でもおでかけしやすくなります。お気に入りの傘を持って出かけませんか。

西成区 井上秀子さん

●最近の市営住宅は個人の花造りは禁止らしいですが、千鳥三丁目九番地の千鳥第二住宅の花は見事です。ベンチも有り夕方には住民の方三々五々集まり談笑しています。スーパーナショナルの裏の五階建住宅の7号棟の前の広場です。アジサイ、菊の苗木も準備

漫画で学ぼう by 防災チーム 防災あれこれ

