

もり ようこ
森 容香さんの被爆体験を聞く

平和のつどい 2024

6月8日午後、大正晴ればれにて、平和のつどいが催されました。約50名が参加し、森容香さんの被爆体験を聴きました。森さんは5歳のころ、爆心地から約1.8kmの広島市楠木町で被爆しました。「原爆の子の像」で紹介されている佐々木禎子さんも楠木町で被爆されています。森さんは5人兄弟の4番目。父が召集されており、母と6人で暮らしていました。当日未明まで頻りに空襲警報が出ていましたが、原爆投下の際は警報が鳴らず、大勢の人が仕事や家事をしていました。原爆で自宅の屋根が落ち、その隙間で助かった森さんは、母と離れる恐怖を感じつつ、先に姉と弟と3人で避難しました。その際、服が溶けて皮膚が垂れ下がった人、水を求めて川に飛び込む人、遺体が横たわる道を目の当たりにし、本当の地獄をこの世で見たと

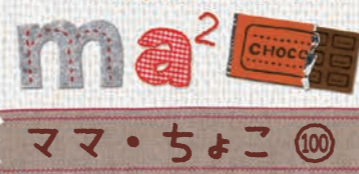
おっしゃっていました。被爆後も、「ピカドン」と呼ばれ差別され、健康な子どもが産めないのではと悩み、さらに後遺症で甲状腺を患うなど、苦しみが続いています。また会場には原爆関連の資料、写真や絵画が展示され、参加者は目に焼きつけるように見入っていました。

今年は広島で原水爆禁止世界大会が予定されており、参加する若手職員の決意表明もありました。参加後の報告会も企画中です。

日本は唯一の被爆国でありながら、核兵器禁止条約に批准していません。同じようなことを繰り返さないために、日本は平和に真っ直ぐに向かっていくべきです。被爆者の減少、高齢化が進む中、自分たちが平和のための活動を継いでいこうと強く思いました。森容香さん、ありがとうございました。



森さんがお姉さんと一緒に逃げている様子を聞き取り高校生が描いた絵（枚方市原爆被害者の会）



迫力満点のオーケストラを体感しよう

メ切
2024年
7月18日
(木)

みんなで楽しむコンサート!歌って、笑って、指揮して、愉快的な音楽の世界へ冒険だ!クラシックの名曲やアニメ音楽など、ワクワク・ドキドキをお届けします。

～生協の夏休みファミリーコンサート～

- 日時** 2024年8月22日(木) 開演:11:00 終演:13:00
- 会場** NHK大阪ホール **料金** おひとり2,300円(参加対象:4歳以上)
- 演奏** 日本センチュリー交響楽団
- プログラム** 「ドラゴンクエストV」序曲、映画「ピノキオ」星に願いを、「天国と地獄」序曲、「となりのトトロ」さんぽ他

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7月下旬頃にお知らせします。



編集部 だより

昨年亡くなった夫の一年忌を、先日行った。と言っても平日なので、しかも大雨警報が出ている中、近くの長女家族と、久しぶりに男の子で一番年上の19歳の孫が来てくれたので、年下の10歳の孫と一緒に写真を写

してみた。

長男家族も2世帯住宅で上に住んでいるので、サーターアンダギーを作って持ってきてくれ、私は、沖縄そばとちらしずしを作った。簡単なメニューだが、結構おいしくできた。

三枚肉は、めったにしないのだが、やる時は、いつも1kgは作るの、お土産に持たせてあげた。子どもが4人、孫が9人、それぞれに連れ合いがいるので、集まれば到底家に入らない。子育て中はとてもしんどかったが、今はとてもよかったと思っている。

夫に感謝である。 大正エリア 渡口 差知子



二人は仲良し♪



141
今月の
いちまい

理事会報告

第13回 理事会
日時 2024年5月18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 24名/27名中 監事 1名/3名

- 常務会議事・主要項目 協議事項
- (1)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
 - 1.医療福祉生協連
 - ・6/25(火)～26(水) 新入職員研修会への参加と援助について
 - 2.大阪民医連
 - ・6/11(火) 分断と差別の診療報酬・介護報酬改定 社保学習会開催
 - 3.大阪府生協連
 - ・6/14(金)～16(日) 能登半島支援ボランティアバス
 - (2)法人内での取り組み
 - ・6月実施の診療報酬改定への対応
 - (3)2023年度の組合員活動
 - ・4月度の到達を確認
 - ・各委員会活動の報告
 - オーラルフレイル予防の取組み等
 - 原水爆禁止世界大会への代表派遣に向けて、9条Tシャツの普及等
 - 健康まつりの開催に向けて等
 - 利用委員会の職場訪問の取組み等

第13回定例理事会 協議承認事項

- 第1号議案:4月度の事業活動報告
- 第2号議案:第13回通常総代会議案書及び運営の件
- 第3号議案:1件100万円以上の固定資産の取得に関する件
 - たいしょう生協胃カメラ洗浄機(更新)

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)
 - ・たいしょう生協診療所で2名の新規適用を開始
- ②2項組合員の加入承認

次回 第14回定例理事会日程
6月23日[日] 午前10時～午前11時45分 あべの学習研修センター 研修室

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) TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)
- ・ながほり通り診療所・西成民主診療所 TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010



5月23日(木)開催 第1回 保健学校の講義から

2024年度
大阪きづがわ医療福祉生協
大正エリア

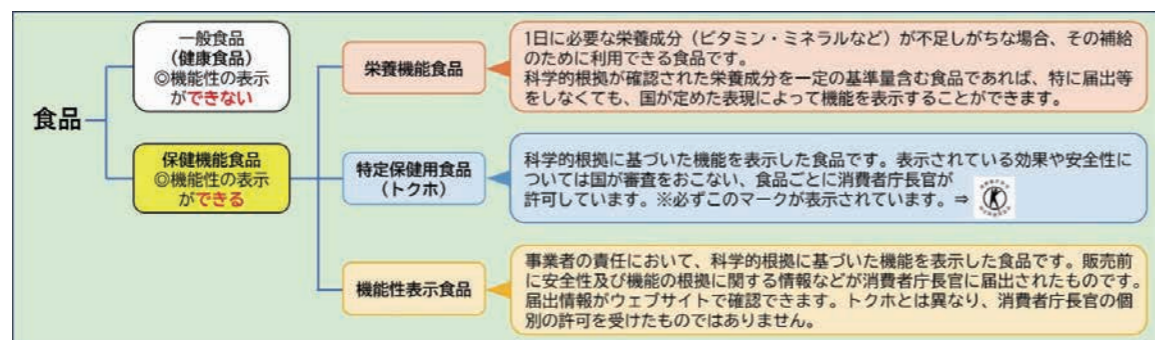
保/健/機/能/食/品について

大阪ファルマプラン すみれ薬局 管理薬剤師 米山 隆浩

健康食品は、医薬品のように「〇〇が治る」「生活習慣病予防に」「老化防止」といった効果・効能の表示をすることは禁止されています。一方、健康食品の中でも国が安全性と効果について基準などを定め、機能性を表示してもよいとする「保健機能食品」という制度があり、一定の有効性については表示することができます。

この制度には、「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能食品」、「機能性表示食品」の3種類があります。それぞれルールが異なるので、ご紹介します(下図)。

図 保健機能食品の分類



保健機能食品を正しく利用するための

3つのポイント

商品表示の確認を



- ①保健機能食品には、**機能性の内容**が表示されています。**購入前に確認**しましょう。
- ②1日当たりの**摂取目安量を確認して摂取**しましょう。必ずしも内容量と同じとは限りません。
- ③容器包装の「**摂取をする上での注意事項**」も**確認**しましょう。

！ 保健機能食品を利用する上での注意点

- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本にバランスを取ることが大切です。**
>まずはご自身の食生活を振り返り、不足している栄養素がある場合は上手に取り入れましょう。
>たくさん摂取すればより多くの効果が期待できるものではありません。
- 医薬品とは異なり、疾病の治療の為に摂取するものではありません。**
>医師から医薬品を処方されている方は、自己判断で医薬品の服用を中断しないようにしましょう。
>医薬品との飲み合わせに注意を要するものもあるので、医薬品を服用されている方、医師による治療を受けている方や疾病に罹患している方は、必ず医師に相談しましょう。
- 体調に異変を感じた時には速やかに摂取を中止しましょう。**
>保険機能食品であっても紅麹問題のように予期せぬ健康被害が発生する可能性はゼロではありません。使用前後で体調に異変がないかご自身で確認し、何かあれば医師・薬剤師に相談してください。

2024年
西成エリア

【健康づくり健診】受診運動スタート集会 開催

2024年5月11日(土)梅南集会所で開催しました。35名の組合員、職員が参加しました。私たちは、今年度も、地域での健康づくり健診を普及するために、昨年度の到達を確認して、みんなで頑張ろうと確認しあいました。組合員や職員も積極的に発言を行いました。特に、ヘルパーステーションわかばの松岡 鈴恵さんの発言は、健診電話かけへの思いがあられとてもよかったので、少しご紹介させていただきます。

普段とても忙しい介護職ですが、合間をぬって電話をしていました。受け取る組合員さんの名簿をコツコツ電話していきました。対話では、嬉しいご意見や、厳しいご意見もあり、組合員さんと話をする中で改めて、健診を普及する大切さを学びました。また、診療所の事業にも貢献できてとてもやりがいを感じました。

私は、介護福祉士になって7年になります。利用

者様からたくさんのご意見を学びました。特に利用者様と接した時間はとても貴重でした。また、大阪民医連の研修にも行かせてもらい、社会や身近で起こっている問題に無関心ではなく、考えたり、行動したりすることの大切さを学びました。

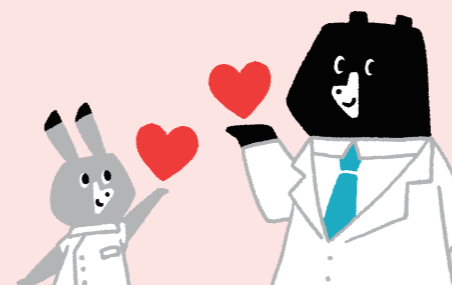
だからこそ、今の自分ができることを一生懸命がんばろうと決め、健康づくり健診の電話かけ行動を積極的に取り組みました。健診を受けることで、人は自分の身体を知り、生きる目標をもち、きっと人として豊かに生きることにつながる。そんな思いを持って電話しています。組合員さんや地域の方が、いつまでも地域で健康に暮らしてほしい。その思いを実現する健康づくり運動の大切さをもっと皆さんに知ってもらい、今後も一緒に頑張っていきたいです。

西成エリア ヘルパーステーションわかば // 松岡 鈴恵



『特定健診』『がん検診』がセットでお得な

組合員健診



「特定健診」は生活習慣病の予防のため、国民健康保険や健保組合が実施している健診です。主に心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを高めるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に特化した健診です(メタボ健診とも呼ばれています)。主な内容は①**身体測定**②**血圧**③**尿検査**④**採血**⑤**問診**となっています(市町村によって内容に違いがあります)。基本的には無料で受けることができます。

ただし、「特定健診」には胸部レントゲンや胃透視(バリウム)の検査などは含まれていません。採血項目も必要最低限なものであり、心電図も基本項目には入っていない場合があります。**大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所では、受診券を併用して上記の項目がセットになって受けられる組合員健診が多数あります。**ご希望の方は各診療所へご連絡ください。

『いのちの章典』実践交流集会

大阪きづがわ医療福祉生協 ～発表演題概要～

「家族の会つなぐ」

訪問看護ステーションさくら通り // 伊東 美紀

はじめは機関紙「みらい」の記事でした。

夫の介護真ただ中の女性は夫を看取った妻の記事を読んで、「この方と話してみたい」と訪問看護所長にそう言いました。

看取り後の訪問活動を定期的に行っていた当ステーションでは、他にも気になる女性がありました。自身の体の不調と闘いながら夫を看取った女性は、その後連絡がつかなくなっていたのです。近くの訪問の際に時間に余裕がある時にチャイムを鳴らしてみるが、反応がなく、手紙をポストに入れても、もちろん電話にも出てくれませんでした。

同じような境遇の人たちで集まってお話してみたらどうかと思い立ち、3人の女性に声をかけてみると、連絡のつかなかった女性にも電話がつながり、3人と看護師2人との5人で会うこととなりました。

それが、「家族の会つなぐ」のはじめです。



病識のある利用者に寄り添った事例

“物忘れってしんどいねんで。”

小規模多機能しおさいの家 // 柴山 敏

小規模多機能施設は24時間365日、本人の要求に合わせて柔軟に対応できる介護施設です。大阪きづがわでは、大正区に「小規模多機能にじの家」、港区に「小規模多機能しおさいの家」があり、認知症を患う方を主に支援しています。

この度の交流会では、自身が認知症である事を深く理解し、その症状を訴えることができる方を支援した事例を報告します。「援助受ける方も気を遣うし、情けなく思う時、あるねんで!」「この苦しさ、いろんな人に知っというてほしいわ」。このように、はっきりと訴えられる思いをくみ取ることで、

本人に寄り添ったケアプランの提供ができています。そしてなにより、自治体の地域包括支援センターや認知症初期支援チーム、区長を巻き込んで、懇談会を企画開催し、認知症当事者からの生の声を届けることが出来たことは大きな到達となりました。



自治体と懇談

美容院は継続

日本医療福祉生活協同組合主催の『いのちの章典』実践交流集会が間もなく開催されます。今回、大阪きづがわ医療福祉生協から4つの演題が登録されています。「オーラルフレイル」「家族の会」「子ども食堂」と、大阪きづがわ医療福祉生協の多様な実践が報告されます。また全国の様々な実践報告もあり、これからの生協活動のヒントになるかもしれません。今回はWEBでの開催となります。各エリアで会場が設けられる予定です。皆さんも是非ご参加ください。

オーラルフレイル予防

歯科医師 // 大森 康徳

歯科診療をしている中で飲み込む事、咀嚼する事が困難との相談を受けるようになってきました。そこで今回、オーラルフレイル予防について班会等で簡単にできて効果のあるモノを!と思っておりました。

ちょっと意識することで予防することはできます。組合員さん地域の皆さんに広めてフレイル予防で健康的な毎日をすごしましょう。

皆様に分かりやすく伝える工夫としまして、なごほり診療所の川口さんをお願いしてイラストにしてみました。このイラストを見て笑顔で体操してもらえたら幸いです。

また、お口の事で困ったらいつでも相談に来てください。

7月12日～「いのちの章典」実践交流集会～でも発表しますので是非ご参加下さい。



←オーラルフレイルに意識高い系ネコの南(みなみ)ちゃん
「いつまでもパリパリ骨食うからな」が口癖



能登震災支援で仮設住宅集会所で「大盛歯ピトレ」してきました。大盛況でした。

子ども食堂

本部事務局 // 宮下真依子、竹内はるな

本部(浪速区)では2016年9月から第3土曜日に会食形式の子ども食堂をしており、2023年10月～1月には第4土曜日に地域の5つのお店と提携し、一日60食限定でお弁当の無料配布も行いました。「子どものために何かしたい」という皆さんの思いを、形にすることが出来ました。パルコープさんの食料支援も続いています。チラシを、小中学校のスマホアプリでお知らせして頂くことで、新しい参加者が増えました。ほんの一時ではありま

すが、ホッとできる居場所となり、地域の健康づくりや助け合いを通じた、安心して暮らし続けられるまちづくりに繋がっていると思います。「居場所」として、また「つながり」を作れる場所としても発展していきたいです。



WEB
視聴会場

大正エリア

- 7月12日(金) 13時～
- 大正晴ればれ

港エリア

- 7月12日(金) 13時～
- 第1分散会/介護複合型施設いそじ 1階会議室
- 第2分散会/みなと生協診療所 3階組合員ルーム

- 7月13日(土) 9時～
- 介護複合型施設いそじ 1階会議室

西成エリア

- 7月12日(金) 13時～
- こつまの里4階

- 7月13日(土) 9時～
- つれづれの里2階
- こつまの里4階

浪速本部

- 7月12日(金) 13時～
- なにわ晴ればれ

あべのタスカル

防災体験 参加者募集



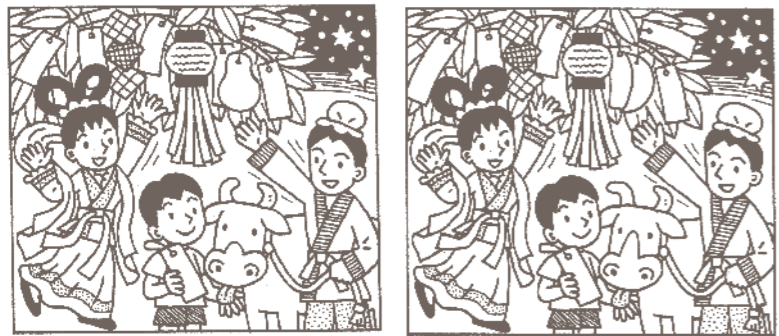
目的 防災意識向上の活動を広げる
日程 9月15日(日)15時～(1.5時間 B1コース)
 14時40分現地集合・現地解散
資格 当生協組合員本人 **定員** 10人
応募 本部:06-4394-8500に電話(平日9時～17時)
締切 2024年8月末日 先着順
注意 90分間休憩無し(座れません)
 ●主催:防災チーム

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

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の数字をうめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2024年5月号のナンバープレースの答えは【9+8=17】でした

どこ?どこ まちがいは7つ



5月号の応募総数80名で正解者79名でした。
 5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。
 ※今月はクオカード
 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・まちがいは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名の方にクオカード(500円)を進呈!

〒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
 お待ちしています
 7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※9月号掲載予定
【我が家の災害への備え】
 写真も投稿してください!(理由も教えてください)

●桜の花もあつというまに散り、夏へのカウントダウン、梅雨は災害が発生しやすいので、気をつけて行動しなくちゃ。
大正区 安藤孝人さん

●久しぶりに応募しました。ご縁がありますように。
西成区 山下好枝さん

●図書カードもしくはQUOカード当たりますように。
西成区 吉岡裕司さん

●初めて応募してみました。
大正区 山田明美さん

●防災あれこれ、なるほど参考になります!
大正区 田島文代さん

●災害時の野菜ですが、乾燥野菜も色々使えて便利だと思います。
西成区 中嶋公子さん

●今回の間違えがしは最後の1つが難しかったです。奇数月の当選がクオカードになりました。
港区 山口好孝さん

●暑い日は、外出しない。
大正区 A・Kさん

●個人的な熱中症予防は、本格的に暑くなる前に、お風呂にゆっくり入って汗をかく練習をしておく事です。今年も暑くなりそうですね。なんとか乗り切るぞ!!
港区 三姉妹の母さん

※メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を入力してください。
 ※おたより掲載は景品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)

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用下さい

て嬉しいですよ!当たるといいな〜
大正区 福浦初美さん

●寒暖差にやられています。子どもの長咳はマイコプラズマでした。職場でも咳をしている人が増えていきます。マスクなしで過ごしたい季節ですが、上手にマスクを使いながら、また元気に過ごせるようないろと気をつけたいです。熱中症にならないよう、水分補給等にも気をつけなければ!
西成区 高見雅栄さん

●今回のまちがい探しは難しかった。飲み過ぎてしまったからかな〜
港区 松岡豊明さん

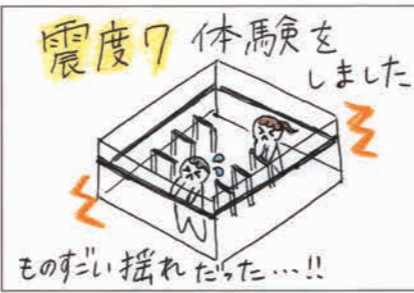
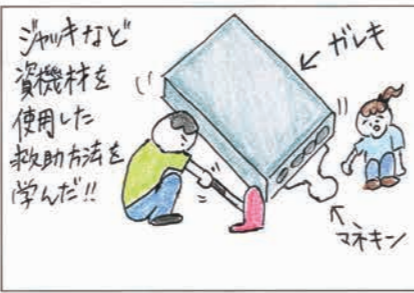
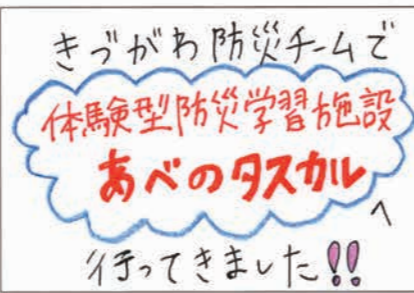
●毎月楽しみに読んでいます。
西成区 藤崎一成さん

●いつも楽しく拝見しています。知らない事など知れて楽しみにしています。
港区 松尾美智子さん

●4コママンガ、防災あれこれの野菜ジュースやフルーツのジュースを常備しておくというのには目から鱗でした。いつも良い記事がありありがとうございます。
西成区 西村千尋さん

●83歳まで仕事をしていた父。年末に急性心不全で1ヶ月入院。気力も体力もあり元気でしたが、仕事を辞めて、病気をすると凄くスピードでレベルがダウン。認知症の症状も現れ、要介護1と認定を受けました。今のレベルを保ちつつ、元気で過ごして欲しいと願う日々です。毎回楽しみにしています。初めて送った解答が当選。嬉しかったです。
名無しさん

漫画で学ぼう by 防災チーム 防災あれこれ



5月号で募集したテーマ 個人的な熱中症予防

●10年程前は草野球のオフシーズンは年末年始から2月頃迄の寒い時期だけでしたが、ここ数年からは7〜8月も活動しないオフシーズンになってます。上からの直射日光と下からの照り返しと地熱で立っているだけで精一杯な年齢でもありますけどね。
大正区 ためぞーさん

●私の熱中症対策は、飲み物を麦茶にして、塩レモンのキャンディーを舂めるようにしています。元来コーヒーが好きなんですけど、利尿作用があるので夏は控えるようにしてキャンディーも意識的に4〜5時間ごとに補給するようにしています!以前調理場で働いていた時あまりの暑さに汗が止まらずバテバテになって病院で点滴を打った事があったんですが、飲み物を麦茶にして、塩レモンキャンディーを舂めるようにしたらそんな症状が出なくなりました!
大正区 山田昌章さん

●個人的な熱中症予防:帽子を被る、日傘をさす、白めの服を着る、こまめな水分補給(塩分も)、家を出る前に牛乳をのむ。
港区 びびよんさん

●私なりの熱中症予防は、行動の工夫です。熱中症リスクの高い場所や活動を避けたり、天気を参考に時間外外出したり、適宜な休憩を無理しない!!携帯のせん風機や首にまきつける保冷剤グッズを活用しながら。

●また暑い夏がそこまで来ています。色々な花が咲いて心をいやしてくれます。間違えがしかんたんなものをお願いします。
西成区 伊藤伊佐子さん

●毎日健康!!を意識して、体重をおとします!
大正区 ノアノアさん

●夫が90歳を迎えた。家族が卒寿の祝をしてくれました。子供・孫・ひ孫なんと19名とでもにぎやかなひととき、夫も喜んでまだまだ元気で長生きしたいと、意気込み:そういうつもりでも元気でいてね、皆さんの願いです。
大正区 山口清江さん