



子どもと食とアレルギー

食物アレルギーとは、食物によって発疹や腫れ、下痢、呼吸困難などの症状が起きることです。原因はタンパク質が大半で、体への侵入経路もさまざま。症状が複数かつ全身に現れたり、重篤な状態になることもあります。

発症時期と原因

食物アレルギーを発症する年代は乳児期が最も多く、年齢とともに減少します。主な原因となる食品は鶏卵や牛乳、小麦で、幼児期の木の実類のアレルギーも増加しています。

小児期の発症因子として、遺伝、皮膚バリア機能、日光・ビタミンD不足などが挙げられますが、中でもアトピー性皮膚炎の発症が大きく影響します。

日常生活の注意点

食物アレルギーを防ぐには、原因食物を摂らないことが原則です。原因食物は細かい粒子となって皮膚から体に入ることもあるので皮膚の保湿を心がけバリア機能を高めましょう。

アレルギーの子どもを見守る家庭は、「この状態が一生続くのでは」と気が沈みがち。しかし、乳幼児期から小児期に発症したアレルギーは、適切なケアを行うことで成長とともに症状が軽くなる人が多いです。希望を持ってケアをしましょう。

片栗粉で作るアレルギー対応カレー



(材料)	合わせ調味料	(作り方)
鶏もも肉またはむね肉1/2枚(150g)	塩.....小さじ1/4	① 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを一口大に切る
玉ねぎ.....1/2個(100g)	カレー粉.....大さじ1/2強	② 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、①を入れて炒める
にんじん.....1/2本(60g)	醤油.....大さじ1/2	③ 水を加えて蓋をし、中火で15分ほど煮る
じゃがいも.....1個(100g)	中濃ソース.....大さじ1と1/2 (ウスターも可)	④ 一旦火を止め、合わせ調味料をよく混ぜてから加える
にんにく.....小さじ1/2 (すりおろし)	ケチャップ.....大さじ1/2強	⑤ 弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜる
しょうが.....小さじ1/2 (すりおろし)	水.....1/2カップ	■ エネルギー275kcal、たんぱく質18.3g、脂質8.3g、 塩分2.5g(ごはんの栄養価は含まず)
サラダ油.....大さじ1/2	片栗粉.....大さじ2	
水.....1と1/2カップ		

東京・柳原病院 管理栄養士 吉元 佳子

広島での 原水爆禁止世界大会に参加して

今回、8月4日～6日まで広島にて原水爆禁止世界大会に参加させていただきました。

初日は開会式に参加、2日目は呉基地・平和記念資料館見学、3日目は閉会式に参加しました。3日間の活動で共通していたことは、戦争への恐怖と核兵器への怒り、そして恒久的な平和の願いでした。2日目に参加した呉基地周辺の見学では、軍艦、潜水艦のある桟橋、戦艦大和の慰



霊碑、日本製鉄の製鉄所跡地等を巡りました。特に、製鉄所跡地について防衛省が一括購入し、複合的防衛拠点になると報道されておられ、地元ガイドの方は、青天の霹靂で、もし敵に攻撃された際の我々住民のことなど何も考えていないと強い怒り、悲しみを表していたことが印象的でした。見学の最後に灰ヶ峰の町上にて呉の町を一望し、一方で軍備増強、一方で平和を希求する人々が共存する呉の町並みは、現在の軍備増強にいそしむ日本の縮図を表しているようでした。これ



編集部 だより

私の好きな歌に満月の夕べという歌があります。ソウル・フラワー・ユニオンという関西のバンドが歌っています。初めて知ったのは、2008年に西成医療生協の組合員と職員で参加した、9条の会の集い(舞洲アリーナ)で生演奏されていました。それから好きになり、YouTubeなどでよく聴きました。この曲は、阪神・淡路大震災をきっかけに生まれた歌だそうです。当時、長田区の被災者の心情を歌に込めて作詞されたそうです。

息子がきれいな満月だなどこの間話をしていたので、この曲を思い出しました。ちなみにこの写真は、息子がきれいだなどつぶやいた満月です(別所副理事長に次の日に撮影してもらいました。ありがとうございました)。

西成民主診療所 竹中 朗



撮影=別所 義正

理事会報告

- 第1回 理事会
- 日時** 2024年7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 1名/3名
- 常務会議事・主要項目 協議事項
- 第13回通常総代会の結果について
 - ・構成・出席状況・発言内容・その他
 - 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
 - ・7/12(金)～13(土) いのちの典典実践交流会 法人から4名が発表
 - 大阪民医連
 - ・「経営困難打開に向けた検討集会」開催 8/8(木)～10(土) 東京 山田専務、榎田常務
 - 大阪府生協連
 - ・7/26(金) 夏休み文楽鑑賞のついで 国立文楽劇場 8/22(木) 夏休みファミリーコンサート NHK大阪ホール
 - 法人内での取り組み
 - ・就業規則の変更に関して…定年延長
 - 2024年度の組合員活動
 - ・6月度の到達を確認
 - ・各委員会活動の報告
 - 秋の健康チャレンジについて、「すこしお」の取り組みについて 7月4日(木)「平和行進について」、原水禁世界大会参加へカンパ活動 健康まつりの開催予定及び内容、6月映画会の開催

- 第1回定例理事会 協議承認事項
- 第1号議案:6月度の事業活動報告
- 第2号議案:1件100万円以上の固定資産の取得に関する件
- みなと生協診療所通所リハビリ 入浴設備の更新及び浴室工事の件
- 第3号議案:理事会集中討議の件

- 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)
 - ・たいしょう生協歯科で面談し適用を実施
 - ②2項組合員の加入承認は、5月分、6月分を実施
- 次回 第2回定例理事会日程
8月24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

143
今月の
いちまい

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

原水爆禁止世界大会に参加して

西成民主診療所 デイケア室
理学療法士 木村 岳

『今日の聞き手は明日の語り部』この言葉を、もっと広く、様々な人に伝えたい。

今回の参加によって被爆者の方々の貴重なお話を聞くことができた。原爆の知識という点、広島、長崎という大雑把なものだった。しかし、マニッシュ諸島をはじめとする太平洋環礁問題、スペインの米核爆弾落下事故問題。核ということでは、チェルノブイリ原発、もちろん、福島原発の話だ。すべて被爆者というものが存在し、苦しんでいる。

広島でいうと、今年で79年目、被爆者の方ももう高齢である。被爆2世、3世に語り継がれるが、実子に伝えることができない事情も多いみたいだ。日本には差別がまだまだ存在しているから。そこで、我々、聞き手の出番ではないだろうか。



今回、被爆者の方に直接聞いてみた。血縁もなく、ただ聞いた話を我々が伝えるということはどう思うのかと。返答は「ぜひ、自分のことのように語ってほしい」。

このような活動に参加できたことは光栄である。しかし、行って終わりではない。機会を作って聞き手の責務、責任を果たさなければならぬ。

この記事を読んでいただけた皆様にももう一度伝えたい。『今日の聞き手は明日の語り部』であると。

西成民主診療所
厨房スタッフ 加部 智美

核の被害を受けたのは日本だけと思っていました。けれど、実験や貯蔵による被害を受けている人々が世界に沢山居ることを知りました。

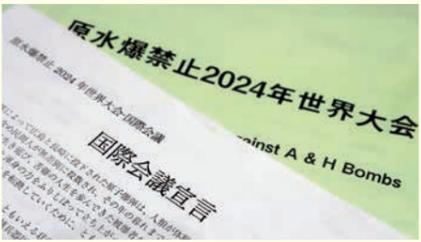
危険な物であることに蓋をして、住民たちには何の説明も無く、症状が出て、大人も子供も人生を変えられてしまう。

自分の手で、わが子や孫を守れない辛さは

日間を無事に過ごすことが出来ました。

原水爆については、小学校の頃、広島へ行ったときで、それ以降自分の中で時間と共に記憶が薄れてしまっていたのですが、今大会を通してなぜ原水爆の禁止をするのか、なぜ今平和な日々を過ごすことが出来るのかなど色々な事を学ぶ事が出来ました。

戦争を知らない自分は、話を聞いて、広島や長崎の方々の戦争による被害や病気、生活苦などを知り、今とても平和で穏やかな生活を過ごすことが出来るんだと痛感しました。大会に参加できて良かったです。



本部 竹内はるな

平和記念公園内の碑めぐりに参加してきました。特に広島第二中学校の慰霊碑が印象的でした。慰霊碑が建っている辺りは、空襲による火災の燃え広がりを防ぐのと、避難場所を確保するため、家屋を壊して空き地をつくる「建物疎開」がなされていました。一中の1・2年生は、家屋を壊した後の、片づけ係りで



2024年原水爆禁止世界大会に初めて参加させていただきました。どんな大会なのか右も左もわからない状態だったので不安でいっぱいでしたが、きづがわ医療福祉生協の他の参加者の方々が優しく接して下さり、大会3



どの国の人にも共通ではと思います。原子力発電所も、有事の時には多くの被ばく者を生みます。明るい未来や自然を考える貴重な時間となりました。

たいしょう生協歯科
東口 昌昇

教科書で触れるような原爆投下という事実を広島を中心とした平和を本気で願う人々の視点で見ることができた。しかし平和を願うだけでは平和を実現することはできない。知ること、自分なら何が出来るかという視点で見ることが大事だ。政治活動に参加するということは正直敷居が高いようにも感じる。しかし、自身が参加した気候危機というものにおいて人間の生活によって地球の環境が悪く

した。8月6日、点呼や指示を受けているちょうどその時に原爆が炸裂。321名いた生徒の内、三分の一が即死、その他は逃げる途中で死亡。やっと家にたどり着いた者も火傷や放射線障害のため、つぎつぎと数日後には全員死亡したそうです。我が子と同じ中学生。まだまだ生き残っただろうと思えます。この慰霊碑には「原爆」という文字がありません。アメリカの占領下では、反米意識を煽るといふ理由で「原爆」の二字を使うことは許されなかったそうです。悲しくて、悔しくて、たまらない気持ちになりました。原爆被害の実相を語ることに弾圧がかかる中、広島市民が命がけて「あの日のできごと」を語り、その証拠として原爆遺跡を守ってきたとガイドの方から教えて頂きました。碑めぐりをした8月5日、中・高校生が慰霊碑に水をかけて掃除する姿をあちこちで見かけました。聞いてきた「ヒロシマ」の声を、私も周囲に語っていききたいです。



能登半島地震募金活動の報告は募金集計が済み次第行います。

2024年8月8日16時42分頃、日向灘を震源とする震度6弱の地震が発生しました。被害を受けられた皆さまに心からお見舞い申し上げます。
 これまでの情報によれば、現地の医療生協の組合員・職員の被害情報は入っていません。

- 1.会員生協の事業所の状況(8月8日19時ごろの状況):エレベーターの停止のみ
- 宮崎医療生協:宮崎生協病院・クリニック・介護事業所
 - 鹿児島医療生協:国分生協病院

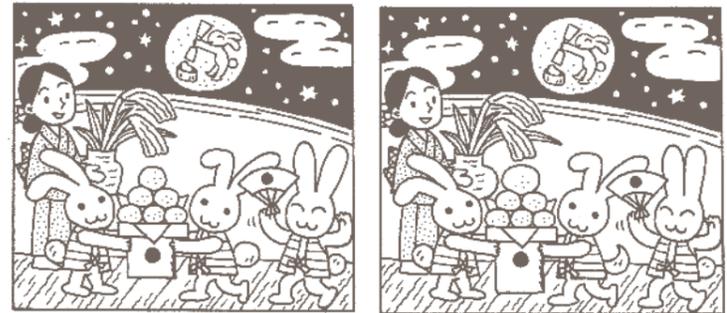
	7	1		9		5
8						9
	3		8		7	
	2					8
		3		2		6
9		4		1		
		1		7		2
5			6			1
	8			3	9	

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7月号のナンバープレースの答えは【3+8=11】でした

どこ?どこ まちがいさがし

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。



7月号の応募総数81名で
 正解者80名でした。

7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

郵便番号は正確に
 応募先

どしどしご応募
 お待ちしております!

9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 ※11月号掲載予定
【読書の秋、私の好きな・オススメの本 (漫画や絵本でも)】
 写真も投稿してください! (理由も教えてください)

●8月夏真っ盛りかな?昔は夏が好きでしたが、歳をとるにつれ、春と秋が好きになってきました(笑)。
 大正区 安藤孝人さん

●毎年思いますが、今年は暑い!9月も夏です!!☆もはや亜熱帯地方?北海道に行くべえ。仕事どないしよ!
 大正区 山田昌章さん

●久しぶりに頑張りました。
 港区 中山忠孝さん

●毎月のみらい制作お疲れ様です♪今回も早くに見つけましたー!
 西成区 つれづれの里さん

●久しぶりに応募します。いつもありがとうございます。毎月たのしみになっています。これから夏本番になりますけど、皆様体にご付けて下さい。カード当たりますように。
 港区 萩原ユキ子さん

●最近孫がネットで、産直野菜を注文してくれる。新鮮で美味しいのだけれど、

のはじにある雨水桝や集水桝の清掃をおこなって雨が下水に流れやすいようにしています。
 港区 山口紗季さん

●6年前の大型台風が直撃するまでは、大阪だけは台風の被害がないもんだと思込んでいました。その時は電気が止まり水道が止まりで9階まで階段で水を運ぶ羽目になって大変な思いをしたので、常に水をペットボトルに入れて災害時に使えるようにストックしています。
 大正区 福浦初美さん

※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ください

●買い物に出ないので運動不足が心配。野菜大好き人間の私のゼイタクな悩み。
 大正区 満崎ヒロミさん

●簡単レシピ楽しみにしています。よく作っています。
 奈良県葛城市 田中利光さん

●まちがいさがし、ほんとうに頭の体操になりますね。担当の方感心します。
 港区 川野千賀子さん

●暑い夏がそこまできています。今年の夏はあつそうで熱中症に気をつけ水分取ってガンバリすごしたいです。まちがいさがしで少し頭を使い楽しめます。
 大正区 三島清子さん

●私は83・8ヶ月地球に生かされています。「特定健診」「がん検診」がセットでお得な「組合員健診」のところがよんで、これを毎年受けて、自分の健康な身体に自信が持てるのがうれしいし、このことをけいぞく出来るように、毎年一度受診している。物忘れは年をへる毎にふえてくるが、すこしでもそれが、おくらせるならと、物忘れのおくすりをのんでいる。自分にあわせてくふうしている(ニンテンドウ)ではなく、診断の時、あなたただの(ケンボウショウ)とつよくいわれたことがうれしい。毎日この事を思って、地域の中で動いている。
 西成区 伊藤紀子さん

●梅雨あけもしてないのに真夏の様な日が続きますね。十分な水分補給して乗りましましょう!
 港区 松岡豊明さん

●今回のまちがいさがしは難しくて時間がかかりました。全部つけてスッキリ!
 港区 三姉妹の母さん

●子ども達の夏休みメインは北海道旅行!楽しみです!クオカード当たって欲しいです!!
 西区 西向祐子さん

●セミが鳴きだして真夏が近づいてきている感じがします。もうじき梅雨が空けるのかな?
 港区 ヒロちゃんさん

●前回に続き間違い探し結構難しかったですがクリアできました。
 大正区 川村裕司さん

●今回も難しそうかな?と思ってました(空きのマスが多かったので)、意外と解きました。スッキリします。
 港区 上の三月さん

●6個までは娘が探しました。ラスト1個は私意外にも牛の鼻に苦戦しました。凄く久しぶりに娘、参戦です。
 港区 びなびなさん

●おたよりコーナーとても、たのしく見えています。考え方や楽しみ方等々、自分とちがいなど、いろいろ考えながら見えています。
 港区 松尾忠好さん

●昨年5月の労災をきっかけに?今年定年前に40年勤めた会社を退職し、なんとキッチンカーでソフトクリームを販売。おいしい千葉県の牧場直送!!沢山売れるといいナア。我家のだんなさんの話でした。まだまだ元気で働かないと年金生活も先ですしね。
 大正区 ためきさん

●熱中症に気をつけて無理をしないように今年の夏がんばりましょう。
 港区 打越節子さん

7月号で募集したテーマ
我が家の災害への備え

●災害の備蓄として5年程保存期間がある飲料水、缶詰、お米、その他食料ありますが、幸い有事としては使わずに期限内に消費して更新しています。簡易な太陽光発電機、棚の突っ張り棒等も取り付けて有事に備えていますが、使う日が来ないことを祈っています。
 大正区 ためぞーさん

●我が家では災害時に備え、水は2リットル×6本の箱を二箱常備、防災リュック、簡易トイレシート、使い捨ての食器、ガスボンベ、カセットコンロ(予備も)など準備しています!
 港区 びよびよさん

●災害への備えはあまりしてないのが現状です。ニュースでよく見ているのに反省です。
 大正区 A・Kさん

●我が家では、子ども達に公衆電話の使い方をお教えます。災害時はもちろん、電波障害やスマホの充電切れの時など普段でも使えた方が役立つので、おすすめします!
 港区 中野雅さん

●我が家の災害の備えは近年の雨量は記録的短時間大雨計測をするなど台風や線状降水帯などにより、浸水対策として日々道路

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ

冠水時
 普段の道
 ←マンホール

冠水時
 (大雨等)

杖、傘、足元が見えない!
 足元を確認
 長ぐつは水が入ると脱げる

とにか
 早めの避難を!