

自分らしく
元気に
くらしたい

みんなで 集まろう・話そう・つながろう!

秋の生協強化月間 2024年10月1日～11月30日



強化月間を通じて班会やサークル、健康まつりなど医療福祉生協の姿を地域に「知らせる」活動を広げ、医療福祉生協に出会う人や参加する人、一緒に活動する人を広げていきます。

今年は、①健康づくりをテーマにした学習や班会を旺盛に広げます。健康チャレンジに加えて、フレイル・オーラルフレイル予防(注1)をすすめます。②「健康づくり健診」をはじめ、組合員への事業利用の案内をすすめます。③憲法を守り、地域医療・介護を守るため学習や署名行動を行います。

注1

フレイルとは: 病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

オーラルフレイルとは: 口に関するささいな衰えを放置したりすることで口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうこと



▶うたえランチ
班会

健康フェスタでの
「うたえランチ」

今回、60歳代(昭和30年～39年生れ)の組合員の方にアンケートを送らせていただきました

2025年「大阪きづがわ医療福祉生協」は、生協設立50周年を迎えます。「持続可能な大阪きづがわ医療福祉生協」を実現していくことをめざし、組合員の生協活動参加を広げる取組を大事にしています。

私たちは、生協内では『班会』と呼び、健康づくりや元気の出るつどいを重ねています。今日、「健康寿命」が75歳前後と言われる中で、班会等を更に広げたいと考えています。特に60歳代の皆様は、このことに関心がありと考えると思います。

私たちが、生協内では『班会』と呼び、健康づくりや元気の出るつどいを重ねています。今日、「健康寿命」が75歳前後と言われる中で、班会等を更に広げたいと考えています。特に60歳代の皆様は、このことに関心がありと考えると思います。



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

Vol.151

ma² CHOCO

10月はピンクリボン月間です

ママ・ちょこ 103

ピンクリボンはアメリカで始まった運動で、乳がんで亡くなられた患者さんの家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めてピンクのリボンを作ったことから始まりました。乳がんは、女性がかかるがんの中で最も多く、9人に1人がかかるといわれています。この機会に乳がん検診の受診や、普段の生活の中に自己検診やプレスト・アウェアネスを取り入れてみましょう。

プレスト・アウェアネス

乳房を意識する生活習慣をプレスト(乳房)・アウェアネス(意識)と言います。
この機会に以下の4つの習慣を意識してみましょう。

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気が付いたらすぐに医師に相談を
- ④40歳になったら2年に一度乳がん検診を受ける

※出典 「認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)」より

情報提供: 認定NPO法人 乳房健康研究会

指で触れてチェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

- 1) 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。そのときに、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- 2) 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかを調べます。

鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。

編集部
だより

僕は滋賀が大好きです。雄大な琵琶湖の景色は、いつまでも眺めていたくなるほど美しい。特に、春には桜、秋には紅葉と、四季折々の表情を見せてくれるところが魅力的です。彦根城や近江神宮など、歴史ある建造物も多く、古都ならではの風情を感じられます。また、ふな寿司や近江牛など、地元でしか味わえないような美味しいものがたくさんあります。自然と歴史、そして食文化が融合した滋賀は、僕にとって最高の癒しです。これからも、この素晴らしい土地の魅力を多くの人に伝えていきたいと思っています。

…気づきましたか?これはgoogleのAIで作られた滋賀愛の作文(すごい!)。ただ、僕の滋賀愛はAIでは計り知れないほど壮大です。

たいしょう生協歯科 姉川

滋賀が好きすぎて
滋賀発祥の飛び出し坊やに衣装してみました。

144
今月の
いちまい

理事会報告

第2回 理事会

日時 2024年8月24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) 南海トラフ巨大地震の「注意情報」を受けて、法人コメント及び事業継続計画(Vol1)の発出
- (2) 60歳代組合員の方へのアンケート実施に向けて
- (3) 原水爆禁止世界大会参加者の報告
- (4) 9/29(日) 組合員活動交流集会の準備と内容について
- (5) 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
 - ・8/21(水)～22(木) いきいき脳かつ～ともに支えあうまちづくり →しおさいの家の「認知症」の取組で報告
 - 2.大阪民医連
 - ・9/29(日)～30(月) 共同組織交流集会(岡山)
演題登録 訪問看護ステーションさくら通り 在宅家族の会「つなぐ」の発表
 - 3.大阪府生協連
 - ・8/22(木) 夏休みファミリーコンサート NHK大阪ホール
 - (6) 2024年度の組合員活動
 - ・7月度の到達を確認
 - ・各委員会活動の報告
 - きづがわ「すこしお週間」の設定→11/11(月)～17(日) 取り組み各エリアの平和の行動について

第2回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:7月度の事業活動報告
第2号議案:就業規則変更の件
・定年の規程の変更「現在62歳定年を65歳に延長する」

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報告
- ②2項組合員の加入承認は、7月分を実施
次回 第3回定例理事会日程
9月21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

西成エリア

「9・9 平和のつどい」 今年も行いました

みらい8月号でお知らせしました「平和のつどい」を9月9日に行いました。聖天さん(正圓寺)での鐘つきは9時9分に鐘つきはじめ、25名の参加でした。

午後2時から西成区民センターで被爆体験伝承者の早川さんによる被爆体験伝承講話を聴きました。ある被爆者の方の実体験をそのままお伝えいただきました。広島での研修では多くの被爆者のお話を聞いていくため、かなり重たい体験だったと語って

おられました。

その後、今年の原水爆禁止世界大会に西成エリアから参加された理学療法士の木村さん、厨房の加部さん、本部の竹内さんの参加体験を報告いただきました。70名を超える参加者でした。

その後、午後4時から、天下茶屋駅前、毎月行っている「9の日宣伝」を行い、軍拡反対、9条まもれの訴えを行いました。14名の参加でした。



大正エリア

健康まつりのご案内

フレイル・オーラルフレイル予防について、たいしょう生協歯科の戎(えびす)先生(歯科医師)と生協診療所の理学療法士の先生にもお話と簡単な実践をしていただきます。

今回は健康チェックや健康づくりの班

会をはじめ、医療福祉生協で行っている色々な活動を知ってもらえるような健康まつりにしていく予定です。また、新婦人のみなさんによる高校生が描いたヒロシマ「原爆の絵画」のパネル展示も行います。ぜひご参加下さい。

日時 11月10日(日) 午前10時～午後4時まで

会場 大正会館(コミュニティセンター)と噴水広場

催し ●フレイル・オーラルフレイル予防のお話と実践 ●こども食堂 ●モーニング(おやじカフェとのコラボもあるかも) ●健康チェック ●広島の高中生が描いた原爆の絵画(パネル展示) ●ダブルダッチ ●うたごえ ●ボディケアヨガ など



「健康保険証はマイナンバーカードを基本とする仕組み(マイナ保険証)へ移行し、2024年12月2日から現行の健康保険証は新規発行されなくなります」(デジタル庁HPより抜粋)
「12月2日以降は保険証は使えなくなるの?」最近、診療所の窓口でも問い合わせ

せが多くなりました。現在使っている保険証は12月2日以降も使えます。2024年12月2日から最長1年の間、※有効である限り使用可能で、またマイナンバーカードを取得されていない場合、「資格確認書」が無償交付される予定です。資格確認書を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができるようになります。12月2日以降も今まで通り保険証で受診いただけます。また大阪きづがわ医療福祉生協ではこれまでの保険証の存続を求める署名に取り組みしています。皆様にもご協力をお願いします。

※有効期限が2025年(令和7年)12月1日より前に切れる場合や、転職・転居などで保険者の異動が生じた場合は、その事実の発生日までが有効期限となります。

保険証は使えなくなる?

安心してください、使えますよ!

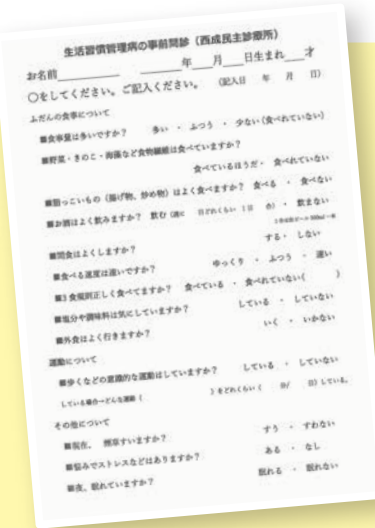
生活習慣病管理料 ってなに?

西成民主診療所 事務長 竹中朗




2024年6月から診療報酬改定により、高血圧、脂質異常症、糖尿病を主病名とする患者さんには、特定疾患管理料↓生活習慣管理料Ⅱ(月1回3333点)が算定できるようになりました。生活習慣病に関する総合的な治療を行うために新たに出来たものです。総合的な治療とは、患者さんの治療計画を作成し、医師や看護師などの多職種で連携しながら治療を進めていくことです。

ん患者さんの同意も必要です。医療機関によって、治療の進め方に違いはあります。西成民主診療所では、生活習慣に特化した問診(別紙参照)を記入してもらい、看護師の面談や、それに基づく医師の診療も行っています。計画は4か月に1回程度の頻度で見直しも行っています。私たち医療機関は、患者さんに、健康な生活を送って頂けるように、自身の生活習慣の課題を明らかにし、改善を援助していきます。



大正区 **ころばん体操**




大正医生協の初代専務理事の自宅をお借りして、「つるまち・はればれ」として今年4月から組合員さんの交流の場として開設しました。


毎週金曜日は23年間も「ころばん体操」として市営住宅の集会場を借り続けていましたが、4月からはここで毎回10人前後の参加で三好理事の指導で、最高齢は96歳の方で初回から参加されていて、今でも元気に来られています。

この日(9月6日)喫茶班会の話合いをしました。組合員6名と職員2名で開設に向けての流れを具体的に進め、あそこの店は安いし、顔見知りだとまけてくれるし、パンはどこそこの店がいいとか。賑やかに進みました。

10月から毎週金曜日に¥200で始めて行くことになりました。大正区鶴町3丁目にありますので、近くを通るときにはお気軽にお越し下さい。




浪速区 **ポッチャ班会**




毎月第2・4月曜日、なにわ晴ればれで“ポッチャ班会”をおこなっています。

参加者は70～80代の10名程度。2チーム(赤・青)に分かれて、チームのボールを投げます。白いボールの近くに投げることができたチームが勝ちです。コートは公式の半分の広さですが、ボールを拾う、的に狙いを定める、ボールを投げる、などの動作は思った以上に良い運動になります。1時間30分程度のゲームですが、終わるころにはみんなハトハト。

「次は誰が投げるの?え?!私かいな」ゲーム中の会話が漫才のようで、楽しい場にもなっています。お試して参加した組合員さんのご友人も、仲間になってくれました。“ポッチャ班会”おススメです。



西区 **いちごカフェ**

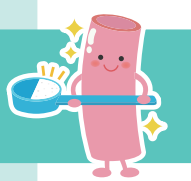
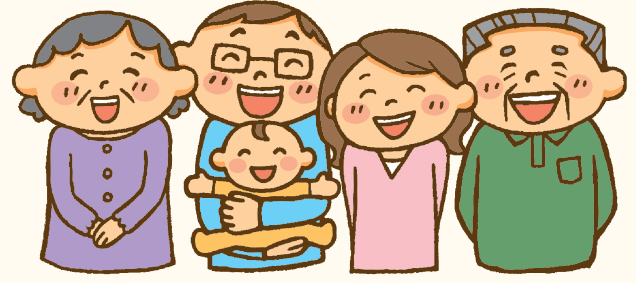


西区で月2回(第2・4火曜日)開催している一期(いちご)カフェは、認知症予防を目的とした班会です。先日はみなと生協診療所の看護師さんに来てもらい、アロマオイルの石鹸の手作り体験を行いました。まずは袋に入った粉状の石鹸に赤や黄色の色素とお湯を入れてみんなでもみもみ。「結構かたいな〜」「手の運動になるわ」などとしゃべりながら石鹸が粘土状になるまで揉んでいきます。次に数種類のアロマオイルから好きな物を入れてさらに揉みます。アロマのいい香りが部屋全体に広がり、みんなの顔も自然とリラックス♪最後に思い思いの形を作れば完成です。出来上がった作品に皆さん大満足、「次は来る時はこれでもっときれいになってるわ〜(笑)」と皆さん笑顔で帰って行かれました。皆さんも一度、遊びに来てください。

『一期カフェ』:毎月第2・4火曜日 14時～
ながほり通り診療所にて開催

いよいよ強化月間がスタートですー生協のことをよく知らない方にも、「こんな班会があるよ」「こんな取り組みもあるよ」など、ぜひ大阪きづがわ医療福祉生協の魅力を伝えてください。みんな力を合わせて新しい仲間を迎えましょう!!

みんなの
ひろば
強化月間
スタート!



きづがわ すこしお週間

チャレンジ期間 11月11日(月)～17日(日)

参加賞!
すこしおレシピ集
プレゼント

すこしお週間に参加希望の方は以下の学習会に出席してください!


**やってみよう!はじめてみよう!
がんばりすぎない「すこしお」生活**

塩分摂りすぎではありませんか?塩分を摂りすぎる生活を続けると、高血圧や心疾患など様々な病気のリスクを高めます。減塩は早くから始めることが大切です。でも、減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。

医療生協では、「少しの塩分ですこやかな生活」を目指し、「すこしお」の活動に取り組んでいます。「すこしお」を通じて、上手に、がんばりすぎない減塩の取り組みをはじめませんか?


すこしお週間とは? **やることは2つだけ!**


- ①自分の塩分摂取量を知る
尿チェックと塩分チェックシートで塩分量を調べます。
- ②1週間とりくむ減塩チャレンジ項目を設定
野菜を多めに摂る、汁物は残すなど、できそうな項目を選んで始められます。取り組めたらカレンダーにチェック。



すこしお学習会&説明会 日時 11月9日(土) 午後2時～4時

【タイムスケジュール】	【会場】	【学習会内容】
14:00 説明	西成エリア:こつまの里 (西成区松2-1-35)	減塩する事の大切さ、すこしおのポイントなどをお伝えします
14:15 すこしお学習会(WEB)		
15:00 みんなで尿中塩分チェック 塩分チェックシートの記入 減塩チェック項目の選択	大正エリア:たいしょう晴ればれ (大正区小林西2-3-14)	
16:00 終了	港エリア:みなと生協診療所3F (港区磯路3-3-4)	

お申込みは  西成エリア:06-6658-7400
大正エリア:06-6554-1383
港エリア:06-6571-0606 **組合員活動部まで**



職員募集

●求人詳細は当生協ホームページにて
<http://www.osaka-kizugawa.coop>
各事業所又は本部 (06-4394-8500) まで



- 理学療法士
- ケアマネジャー
- 介護スタッフ
- 作業療法士
- 介護福祉士
- 事務員
- 保育士
- ホームヘルパー
- 看護師(訪問)

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

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8月号のナンバープレースの答えは【2+6=8】でした

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこまちがいは? **まちがいは?**



8月号の応募総数80名で正解者76名でした。

8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。見学されたい方は、ご一報の上、お越しください。

【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
10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 ※12月号掲載予定
【クリスマスの想いで】
写真も投稿してください! (理由も教えてください)

●私も熱中症にならない様に、エアコンを付けています。水や麦茶もよく飲んでます。

●年に一度は検診に行こうと思っておりませんが暑いこともあって家から出たくありません。昨日も今日もまた延び延びです。

●毎日暑い日が続いています。水分をとり熱中症に気をつけて、この夏をのりきりしましょう。

港区 末峰 武さん

●毎日暑くてヘトヘトですが、みらいのまちがいさがしをしながら、涼んでいました

●ナンバープレースは初めて解いて送ります。

●今年、パリオリンピックがありましたねえ。8月でしたけど、高校野球も8月。昔オリンピックは10月やったのに。また10月に出来ないのかねえ?高校野球も10月が良いと思うなあ。

西成区 きづこさん

●今年度も、やっぱり体重ふえて来ている。やせるつもりで食事、別ばらでもやっぱーたべろぞー。

●「みらい」から沢山の情報をありがとうございます。

大正区 山田 昌章さん

●今年も頑張って考えた。まだまだ頭おとろえてたまるかあ。毎月楽しみにしてがんばるよ。79歳になったよ。

●「みらい」から沢山の情報をありがとうございます。

大正区 大田 勝枝さん

大正区 津田 孝子さん

●残暑で余計に運動から遠ざかってしまいました。

大正区 A・Kさん

●みなと生協フィットネスに通い始めて1年経ちました。たまにお休みもしますが、楽しいですよ。皆さんもいかがでしょうか?

港区 松岡 豊明さん

●猛暑です。バスをのりして休んでいます。8月いっぱいはお休みです。

大正区 田島 文代さん

●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)

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ

災害の記憶



- 津波は起ると心得よ
 - 「火の用心」が肝心
 - 液状化現象に用心せよ
- (「大地震両川口津浪記」石碑より)



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

●郵便が¥84(94)が¥110へ、通常ハガキがなんと¥63が¥85になるとの事。ますますハガキや手紙ばなれが起きますね。でもプレミアが付いた記念切手が通常以下しか引き取ってもらえず使いさるしかありません。さびしい世の中になって行きそうです。

港区 藤田 紀江さん

●猛暑続きで元気の私も今年はいつもと違う様です。でもこの暑さを乗り切り健康まつりに参加することを楽しみに無理をせず頑張ります。笑い会える幸せ。

港区 和田 恒子さん

●最近、頭の体操を意識し始め、間違い探しやナンバープレースを時々するようにになりましたが、今回のナンバープレースはちょっと難しく途中で諦めました(涙)。

大正区 西原 雅子さん

●4コマ漫画で、アノ台風を思い出しました。まさに天災は、忘れたころにやってくる、ですね。

住吉区 堀 浩司さん

●暑い大阪をのがれて信州の高原へ、快適!冷房の無い日常生活を過ごして、また、灼熱の地に戻ってききましたが、一段と暑く感じるようになってしまった。

港区 奥澤 悟さん

●今回の間違い探しは簡単に探す事ができました。

大正区 川村 裕司さん

●近く2人目出産予定です。図書カードが当たれば絵本でも買いたいと思います!

西区 小野 千尋さん

●年一回の市民検査と胃カメラも今年無事通過しました。又来年も頑張ります。生きているかな?

港区 長谷川 栄子さん

●防災あれこれには本当に参考になります。おくすり手帳は大切です。

●熱中症予防には、いつもより多く水分をとらないと思いつつ、なかなかとれないものですね。

西区 東 洋子さん

●みらいの目「家庭医」、興味深く拝読しました。

西区 西向 祐子さん

●今スーパーでお米を買おうとしてもほとんど置いてないですね。ネットでも買えないので本当に品薄になっているのだなあと実感しました。新米を楽しみに待とうと思っています。

港区 高田 成子さん

●夏休みがもうすぐ終わります。

大正区 鈴木 ゆきかさん

8月号で募集したテーマ 私の運動・チャレンジ

●運動不足解消のため、週一ペースで近隣の緑地や公園等へミニチャリで走っています。目的地で一休みして往復30〜40kmの旅です。

大正区 ためぞーさん