



腸活おかず

“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの約90%は、お腹にある腸から分泌されることが分かっています。腸内環境が良いと十分なセロトニンが分泌され、快便を促したり免疫力アップにもつながります。

便秘解消! 食物繊維で腸をキレイに

便秘の方が、意識的に食物繊維をとっていても症状が解消されない場合も。その原因の一つは、根菜類や芋類などに多く含まれる不溶性食物繊維ばかりを摂取していること。不溶性食物繊維は水分や老廃物を吸着して大きくふくらみ、便のカサを増やす働きがあります。しかし宿便の水分まで奪われて便が硬くなることで、かえって排泄しづらくなるという悪循環に陥るケースもあるのです。食物繊維をとっているのに「お腹が張って困る」という方は、普段食べている食材に意識を向けてみるのもいいですね。

こんにゃく肉巻き



- 材料(作りやすい分量)
- こんにゃく.....小1枚
 - ベーコン.....3枚
 - ミニトマト.....適量
 - 溶けるチーズ.....適量
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 大葉(お好みで).....適宜
- 作り方
- こんにゃくは大きめのひと口大に切り、軽くゆでて水で洗う
 - ベーコンは半分の長さで切り、①のこんにゃくを巻いて楊枝で留める。ミニトマトはヘタを除き、楊枝の先端に刺す
 - 魚焼きグリルやフライパンに②を並べ、両面焼いたら片方にチーズをのせて溶けるまで焼く
 - 器に盛り、塩とこしょうをふる。お好みで刻んだ大葉をそえる

たべごとライター・管理栄養士 川越 光笑

さらなる支援の継続を

～能登半島地震・能登半島豪雨災害～



進まない地震からの復興 (輪島市朝市通り)

今年1月1日に発生した能登半島地震は石川県能登地方に大きな被害をもたらしました。そして今年9月、地震の被害の爪痕もまだ生々しい能登地方を今度は豪雨災害が襲いました。9月21日(土)朝から、石川県で線状降水帯が発生するなど能登半島北部を中心に大雨を観測。20日から23日までの降水量は、9月の平均ひと月の2倍以上の記録的大雨となり、輪島市・珠洲市・能登町を中心に、停電、断水、床上・床下浸水、河川氾濫やがけ崩れ等による通行止めなど甚大な被害が発生しました。

10月5日～7日にかけて大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の職員2名が現地のボランティアに参加。泥だしや炊き出しなどを行いました。写真はその際のものです。行政からの支援も乏しく、遅々として進まない能登地方の復興をさらに停滞させる今回の災害に対し、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合も改めて職員の派遣や募金の継続など、支援を続けていきます。皆様のお力添えもぜひ、よろしくお願いします。



▲進まない地震からの復興 (輪島市朝市通り)



炊き出しの皿うどん▶ 400食以上作りました



泥だしの様子

編集部 だよ

9月組合員交流集会で「フレイル予防」の取組を行いました。今世間では「脳トレ」もブームです。私も「みらい」で始まった「ナンバープレイス」にはまり本も購入し結構『上達?』した気になっています。

写真は10月号を解いてみました。お便りでは、このコーナーへの返事(解答)が少ないようですので、チャレンジされる方を応援したくWEBを通じて『教室』を考えています。希望される方はQRコードからご連絡ください。改めてご案内をさせていただきます。初歩をマスターしてあとはチャレンジしていただければと思います。

ナンバープレイス教室のご案内はこちら



本部 奥章

あなたの体は

ナンバープレイス

●2024年9月号のナンバープレイスの答えは【3+6=9】でした

みらい10月号の問題を解いてみました

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

146
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)
- 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



保険で良い歯科署名にご協力をお願いします



「保険で良い歯科署名」とは、健康保険で受けられる歯科治療の範囲を広げたり、窓口負担を減らしたりしてほしいという、国に要望を伝えるための署名です。なぜ「保険で良い歯科署名」が必要なのか。例えば、歯の治療は高額になることが多く、経済的な負担が大きかったり、歯科治療に保険適用外がまだ多くあり、必要な治療が受けられなかったりすることが挙げられます。

多く署名で国へ働きかけることによって、歯科医療の現状に対する関心の高さを示し、政策に反映させることができ、より多くの治療が保険適用になり、経済的な負担が軽減されたり、窓口負担が減ることで安心して歯科を受診できるようになります。

署名は各診療所で扱っています。ご希望があればご自宅へもお届けします。ぜひ皆様のご署名へのご協力をお願いします！

大正エリア

健康まつり開催しました!!



▲小林支部・うたごえ班会

11月10日(日)、大正コミュニティセンターと噴水前広場で健康まつりを開催しました。今回は大正エリアが行っている実践活動を見てもらおう事を目的として開催。

午前中の舞台は久しぶりに屋外で。フラダンス、ボディケアヨガストレッチ・小林支部うたごえ班会で盛り上がり、道行く人も興味を持って観ていました。またこども食堂のカレー、モーニング班会(喫茶)、おやじカフェが出店し、予想を超える売れ行きですぐに売り切れてしまいました。次回への反省です。

館内では診療所による健康チェックや、高校生が描いた原爆パネル展が行われました。

午後はホールの舞台上で、ダブルタッチ、踊り、原水禁報告がなされ皆さん熱心に観覧されていました。最後にメインイベント、歯科医師の戒先生によるオーラルフレイルの講演、小早川、上田、両理学療法士によるフレイル予防のお話と実践が行われ、参加された皆さん大満足のまつりとなりました。



◀フレイル予防のお話とフレイル予防実践



▶舞台上で披露されたダブルタッチ

レポート | 能登豪雨 現地での災害支援報告

『現場のリアルを知ってほしい』

みなと生協診療所 看護師 曾山 未来

今回の参加は2回目ですが、前回の地震後の支援の際より悲惨な状況でした。

無惨にもなぎ倒された木が家屋に突き刺さっており、また家屋は倒壊したが撤去できておらず立ち入り禁止のままのエリアがあり、周りを見渡せば所々アスファルトが盛り上がっている状況に言葉が出ませんでした。

前回より地域の方々とお話しする機会があり、仮設住宅で生活せざるを得ない状況や今後の不安を耳にし、生の声を聞いて貴重だという思いと同時に、自分には何ができるのかというもどかさも湧き上がってきました。

そのため今回の状況や支援内容を発信し共有することで、現在の石川県のリアルな現状を知ってほしいと思いました。

そして支援に行くだけでなく募金や物資の支援、当事者の声を聞くことも支援に繋がると思っています。

私自身も災害はいつどこで起こるか分からないため災害時への避難場所確認や防災グッズの点検といった防災意識をもって生活していくことの大切さを再認識しました。

『自分に出来る支援の継続を』

病児保育室まっぼっくり 保育士 中川 周子

今回、私は初めて震災ボランティア活動に参加しました。以前からボランティア活動に興味はありましたが、一人で参加する勇気がなく、これまで行動に移せませんでした。きづがわ医療福祉生協に入職し、生協全体で支援活動が活発に行われていることを知り、今回参加を希望しました。

現地は自分が想像していた以上に震災や水害の被害は深刻で、その光景を目の当たりにし、衝撃を受けました。初めてのボランティア活動では、初日こそ戸惑いがあったものの、2日目には自分ができることを全力で発揮しようという決意し、活動に取り組みました。

被災者の方が炊き出しを受け取る際に「ありがとう」と声をかけてくださり、仮設住宅に食事を届けた際には、小学生の子どもが嬉しそうに手を振ってくれたのを見て、自分でも少しは役に立てたのかなと実感できました。今回の参加を通して、心から良かった

と思える経験でした。

震災から9ヶ月が経過しているにもかかわらず、宿泊した輪島のホテルの周辺でも、倒壊した家屋や瓦礫が未だに散乱しており、復興が進んでいない現実には初め驚きましたが、それでも被災地の方々は決して立ち止まらず、前を向いて歩んでいるのだと強く感じさせられました。

今後も自分にできる支援を継続し、自分自身もいつ同じ状況に直面してもおかしくないことを強く意識し、災害への備えを万全にしていきたいと改めて決意しました。



通学する小学生



早期発見が大事

がん検診特集

大阪市 [2024年度版]



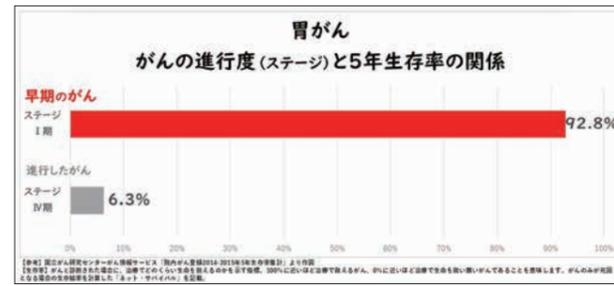
胃がん検診 (胃部エックス線検査)

バリウムは最近飲みやすくなっております是非とも、検診を受けましょう!

対象者 2025年3月31日までに50歳以上の誕生日を迎える大阪市民の方

費用 500円
(市民税非課税や生活保護の方は無料)

※この検診は2024年4月1日～2025年3月31日までの間に1回だけ受けられます。
※検診部位の病気で治療中の方は対象外です。また、自覚症状のある方や2025年度に胃カメラなどの検査をされた方は対象外です。詳細は診療所受付まで。



肺がん検診 (胸部エックス線検査)

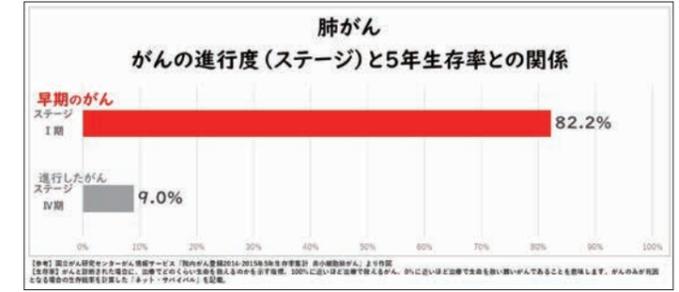
早く見つけることが大事です!

対象者 2025年3月31日までに40歳以上の誕生日を迎える大阪市民の方

費用 無料(喀痰細胞診:400円)

喀痰細胞診の対象:50歳以上で「一日の喫煙本数×喫煙年数が600以上」の方

※この検診は2024年4月1日～2025年3月31日までの間に1回だけ受けられます。
※検診部位の病気で治療中の方は対象外です。また、自覚症状のある方や2025年度に胸部レントゲンなどの検査をされた方は対象外です。詳細は診療所受付まで。



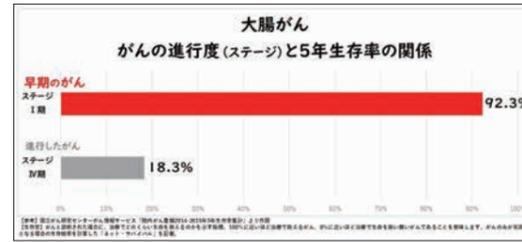
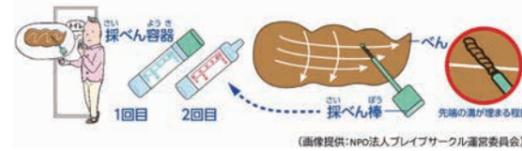
大腸がん検診 (免疫便潜血検査(2日法))

自宅でできる簡単な検査です採取できたら、診療所に持参するだけ!

対象者 2025年3月31日までに40歳以上の誕生日を迎える大阪市民の方

費用 300円
(市民税非課税や生活保護の方は無料)

※この検診は2024年4月1日～2025年3月31日までの間に1回だけ受けられます。
※検診部位の病気で治療中の方は対象外です。また、自覚症状のある方や2025年度に大腸ファイバーなどの検査をされた方は対象外です。詳細は診療所受付まで。



前立腺がん検診 (PSA検査(血液検査))

血液を採取し、PSAという前立腺に特異的なたんぱく質の値を調べる検査です

対象者 50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の大阪市民(大阪市に住民票がある)男性の方

費用 1,000円

※当該年度末(3月31日)時点での年齢です。
※「年度」とは、4月1日から翌年の3月31日までです。



乳がん検診

近年、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われております。また40～60代女性においてはがんでの死亡原因の1位に

なっています。乳がんは早期発見で治療する可能性の高いがんです。定期的な検診を必ず受けましょう。

対象者 対象年齢の大阪市民(大阪市に住民票がある)女性の方

	対象年齢	受診間隔	費用*
超音波検査	30歳～39歳	年度中1回	1,000円
マンモグラフィ	40歳以上	2年度に1回	1,500円

※無料クーポンの対象の方は費用が無料になります。



子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20代後半から増え、特に30～40代の女性で近年増加傾向にあるがんです。早期の間はほとんど自覚症状が無く、そのため検診を受けることが有効な予防方法になります。

く、そのため検診を受けることが有効な予防方法になります。

検診内容 「細胞診検査」と呼ばれる検査です。子宮の入り口の細胞を専用のブラシやへらでこすり取り、がん細胞の有無を調べる検査です。

対象者 20歳以上の大阪市民(大阪市に住民登録がある)の女性の方(2年度に1回)

費用 400円(無料クーポンの対象の方は費用が無料になります)

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

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

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10月号のナンバープレースの答えは【1+1=2】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 まちがいさがし



10月号の応募総数82名で
 正解者79名でした。

10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
 えて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。
 *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。

【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。

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!

〒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
 12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 ※2月号掲載予定
【私の家の節分】
 写真も投稿してください! (理由も教えてください)

●大阪市の介護保険料が全国一高いとは知り
 ませんでした。早速、署名しました。
 大正区 田島文代さん

●もうすぐ3ヶ月毎の歯の定期検診日です。
 今ある歯を健康に保つていきたいものです。
 港区 松岡豊明さん

●満月、やはり見とれてしまいます。いろいろ
 理屈(太陽の位置とか、月のでこぼこの地図とか)
 はあっても、やはりただただ美しい一瞬として全
 く照明のない、森の中ではこの月の光がどれほ
 ど明るく人々を導いてくれたでしょう...
 西区 井上和歌さん

●郵便料金が値上がりし、応募し難くなり
 ますね。しばらく当たっていません。当たり
 ます様に祈ります。
 阿倍野区 ケイちゃんさん

●毎年夏が最高気温とか、来年の夏が怖いで
 すね?おたよりコーナーに掲載されるとした
 ら、11月、寒くなってるのかなあ?
 大正区 安藤孝人さん

いるお店がありました(ツリーやオーナメン
 トなど)。一年通して売ってるらしく、珍し
 いと感じました。
 港区 上の三月さん

●子どもが小さかった時プレゼントの車を枕
 元におきました。朝、目覚めると「ヤッター」
 と第一声があつた笑顔、いつまでも覚えていま
 す。
 大正区 トモチキさん

●サンタさんにお手紙を書くとき、枕元に
 プレゼントが置かれていました。嬉しかったです。
 西成区 S・K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

●10月入ってすぐに運動会がありました。毎年
 長袖を着ているイメージだったのに今年は
 長袖が着れない暑さでした。
 西成区 匿名さん

●郵便代が値上がりしたので、初めてメール
 で応募しました。届いてはいるか少し不安...
 お便りコーナーにでも出れば、送り方あって
 るか確認できるんだけど...。アナログ人間に
 は、暮らしにくい時代になってきました。
 港区 藤田紀江さん

●今回は早く解けたので、一番乗りを目指し
 てメール送ります!
 港区 中野雅さん

●やっと最近涼しくなってきた動きやすくな
 りました!!
 西成区 吉岡裕司さん

●まちがいがし、最後の1個を見つけるの
 に時間がかかりました。わかつたらスッキリし
 ました。この頃、やっとクーラーつけずに過
 ごせるようになってきました。みらいは、癒
 しでよく読んでいます。
 西成区 きづきさん

●ようやく朝夕が涼しくなりましたね。出勤
 の時に汗だくにならないのがありがたいです。
 港区 三姉妹の母さん

●スマホでメール応募できたか不安です。便利
 にLINEやインターネットを使っていますが
 悪戦苦闘です。やっと秋本番、おにぎり持つて
 あぜ道の彼岸花を見に行きたいと思っています。
 浪速区 平田淑子さん

●毎月、クイズは真っ先に解くのですが投函
 するのを忘れてました。葉書封書の値だんが
 上がったからは早めに... (笑)。
 西成区 戸田富子さん

●朝・夕涼しくなりましたね。食欲がやっ
 と増えました。
 浪速区 片岡ツヤ子さん

●今年の夏の暑さは何処へ行ったのか?朝晩涼
 しくなると少し過ごしやすくなり、今年の冬
 はどうなのかな?と心配する今日この頃。
 港区 板東忠則さん

●やっと猛烈な暑さが10月に入り和らぎ今年
 の夏は暑さに関しては記録づくめでした。
 大正区 森良樹さん

●コロナの検査や、インフルエンザの検査代が
 高額なので、せめて検査料だけでもと安
 くして欲しいです。最近、熱が出てのども痛
 かったのですが検査に行かず風邪薬を飲み続
 けました。検査しない人も多いかと思ひます。
 西成区 F・Kさん

●1ヶ月たつのは早いものですね。もう運動
 会ですか。楽しく思い出されますね。
 大正区 岡本清美さん

●今年もやっと涼しくなると、10月に入り、
 スポーツの秋となり、食欲の秋となり、やっ
 と空気がおいしくなってきました。足も軽
 前に進みます。
 港区 今井美希さん

10月号で募集したテーマ クリスマスの想いで

●昔フルーツパーラーで働いていた時、クリス
 マス

マス時期だけクリスマスケーキをテイクアウト
 で販売しました。色んなフルーツをたっぷり
 使ったモノで美味しいんですが、そのぶん高く
 て、なかなか売れなくて!それで、行きつけ
 のスナック何軒か回って売り歩いたら、お客さ
 んやママが買ってくれて、おかげで全部売れ
 たのが今でも嬉しく、楽しい思い出です!!その
 時飲んだビールはうまかった♪
 大正区 山田昌章さん

●私が子供の頃はクリスマスケーキは、バター
 クリームが主流でした。
 大正区 A・Kさん

●結婚して大きなクリスマスケーキを初めて
 購入して、ワクワクと帰宅、すると夫も購入
 して持ち帰り、しかも翌日は職場からも頂き、
 毎日ケーキを食べて暮らしました(翌年から
 はショートケーキに変更)。昭和の良き時代の
 記憶は50年経った今もクリスマスの度に夫婦の
 思い出話です。
 大正区 田所満寿子さん

●私の娘は12月24日の23時56分に生まれま
 した。12年前、分娩台でイブかな?クリスマスか
 な?とドキドキしながら頑張っていたことを覚
 えています。私の人生の中で一番の素敵なクリ
 スマスプレゼントになりました。一生の宝物です。
 西区 西向祐子さん

●クリスマスは12月24日の23時56分に生まれま
 した。12年前、分娩台でイブかな?クリスマスか
 な?とドキドキしながら頑張っていたことを覚
 えています。私の人生の中で一番の素敵なクリ
 スマスプレゼントになりました。一生の宝物です。
 西区 西向祐子さん

漫画で学ぼう by 防災チーム 防災あれこれ

