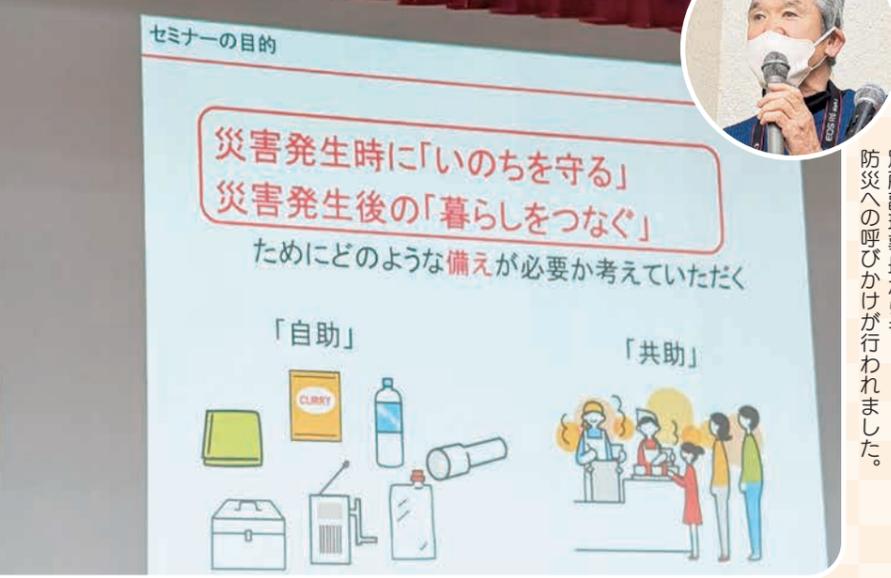


新春学習互礼会 開催!



別所副理事長からも 防災への呼びかけが行われました。

知ろう・備えよう 防災について考える

1月11日(土)、浪速区民センターにて2025年の『新春互礼会』を開催しました。

今回のテーマは「防災」。能登での震災もまだ記憶に新しい今、来るべき南海トラフ地震や気候変動による様々な自然災害に対し、私たちはどんな備えをしなければならないのか。前半は「日本赤十字社大阪府支部」の植田芳治さんをお招きし、講演していただきました。会場には組合員・職員合わせて120名以上が集まり、熱心に講演に聞き入っていました。講演の中で「人はどうしても震災が起こらないと考えてしまう(正常性バイアス)」

「起こることを意識して備えをしましょう」と何度も呼びかけられていたのが印象的でした。

後半では2024年の生協強化月間の目標達成支部の表彰、能登支援の報告が行われました。また体験型の参加ブースも設置され、震災をリアルに体験できるVRコーナーやがれきなどを持ち上げるためのジャッキの使い方など、実際に体験して学ぶことも出来ました。防災への意識が高まった互礼会になりました。参加された方はぜひ学んだことを地域の方にもお伝えいただき、きづがわ全体で防災意識を高めましょう。

豆乳味噌バター鍋

ママ・ちょこ 107

お鍋で健康

寒い冬に、体を温める鍋料理は心強い味方です。最大の魅力は栄養価の高さと簡単な調理工程。様々な食材を一つの鍋で煮込むことで、体を芯から温めるだけでなく、栄養バランスを整える大切な役割を果たしてくれます。

味噌の魅力

今回は味噌を使った鍋料理を紹介します。発酵食品である味噌には、乳酸菌や酵母菌などの善玉菌が豊富に含まれています。これらの善玉菌は、腸内環境を整える効果があり、消化吸収を助けて免疫力を高めます。また原料の大豆にはタンパク質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれており、食事の栄養価を高めてくれます。

大分健生病院 管理栄養士 濱崎 葵

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………200g
- 白菜……………300g
- 長ネギ……………100g
- しめじ……………100g
- バター(無塩)……………10g

合わせ味噌……………大さじ1

豆乳(調整豆乳)……………300ml

水……………300ml

鶏ガラ(味噌)……………大さじ1

作り方

- 鶏肉はひと口大に切る。白菜は3〜4cm幅に切り、長ネギは斜めにそぎ切りにする。しめじは石づきをとってほくほくしておく
- 鍋にAを入れ、合わせ味噌を溶かしながら弱火で温める
- 温まったスープに①を入れ、蓋をして弱〜中火で15〜20分ほど煮込む
※豆乳が分離するため、強火にしない
- 具材がしんなりしたら、最後にバターをのせる

■栄養価(1人分)エネルギー395kcal、たんぱく質25.9g、脂質24.0g、塩分3.1g

その他おすすめの食材
ウインナー、コーン、ニンジン、玉ねぎなどを入れても美味
今回はコーンとニンジンを追加しています

編集部 だより

絵本の会に所属して今年で10年目を迎える。たまたま図書館に行ったとき、お話しの部屋で、絵本や紙芝居をしていた。「え!こんな所があるの」と、びっくりした。終わってから、担当の方にお話を聞くと、8月に4階中央図書館で、講習会があって、それを終わると、各区の図書ボランティアになって、活動できるよ!ということだった。早速8月、毎週金曜日、金子真理先生の講習会に参加して、絵本の楽しさや魅力を聞いた。絵本の会大正に所属し、図書館、図書館のお話しの部屋や、保育所でのボランティア活動に行く一員になった。今も楽しく続けている。最近「てぶくろ」というウクライナ民話の組木にはまっている。乳児にも幼児や小学生にも人気がある。これからも活動を続けていきたいと思っている。

大正エリア編集委員 渡口 差知子



148
今月の
いちまい

理事会報告

第6回 理事会

日時 2024年12月21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 4階ホール
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

- 保険証の廃止の実施の中で
 - ▷きづがわとしての対応: 患者さん及び利用者さんへの案内
- 60歳代アンケート中間報告(180通) (12/18現在)
- ◁2024年度生協強化月間…10/1〜11/30の結果報告
- 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
 - ・12/5(木)〜6(金) 健康づくり委員長会議
 - ・12/10(火)〜11(水) 介護責任者会議
 - ・12/12(木)〜13(金) 専務会議
 - 全日本民医連・大阪民医連
 - ・11/28(木)〜30(土) 経営幹部会議(上半期の提起を受けた取り組み)in大阪
 - ・12/17(火) 予算づくり交流集会
 - 大阪府生協連
 - ・11/27(水)生協大会 ドーンセンター
 - ・12/20(金)〜12/22(日) 能登地方への第7回ボランティアバス…職員2名参加
- 法人内の活動
 - 総務関係: 冬季一時金支給の件
 - 各委員会・支部の取組と推進
 - ▷健康づくり委員会: 班会参加者の健康度調査について報告があり
 - ▷社保・平和まちづくり委員会: 3/29(土) 平和のつどいを法人全体で行う
 - ▷教育学習(西成エリア): 定期研修を実施中
 - ▷この間の支部活動の特徴的な取り組みからの報告
 - 子ども食堂関係: 各エリアでの取り組み交流
- 事業運営: 人材・確保と育成の到達
- 災害対策本部会議(12/11 第4回)
- 11/19(火)大阪府生協検査結果について: 大阪府の担当部職員による検査が行われた

第6回定例理事会 協議承認事項

第1号議案: 11月度の事業活動報告 第2号議案: 西成エリア介護ソフトウェア更新
第3号議案: 2025年度通常総代会開催 第4号議案: 社協奨学生の保証人応募

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): 4件②2項組合員の加入: 11月度加入を承認
次回 第7回定例理事会日程
1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

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

健康診断に行きましょう!!

大腸がん月間スタート 1月~3月

捨てる【うんち】で、 拾う【いのち】

食生活の欧米化などから大腸がんは年々増えています。

- 女性のがん死亡原因 1位(44人に1人)
- 男性のがん死亡原因 2位(33人に1人)

※2022年国立研究開発法人国立がん研究所センターより

罹患する方は、女性で13人に1人。男性で10人に1人

大腸がん検診を毎年受けて、早期発見することが大切

がんは遺伝だけでなく、生活習慣にも密接しています。加工肉(ソーセージ、ベーコン、ハム)をたくさん食べる人は大腸がんになりやすいこともわかっています。加工食品の摂取も影響しています。清涼飲料、炭酸飲料、スナック菓子、菓子パン、総菜パン、お菓子、カップ麺、チキンナゲットなどたくさんあります(逆にヨーグルト、チーズ、納豆などの自然発酵食品は大腸がんのリスクを下げます)。

大腸がんは便秘などの自覚症状がでできます。しかし、症状が出てからでは、進行していることが多いです。だからこそ、早期発見が大切です。是非、大腸がん検診を行ってください。



西成エリア健診推進委員 左近さん

検査方法は、ご自宅で2回(違う日で)便を採取してもらうだけです。後は診療所に提出するだけの簡単な検査です。特に2024年4月以降で大腸の検査をしていない40歳以上の方は、3月までに検査をしてください(主治医が他の病院でも受けることができます)。詳細は各診療所までお問い合わせください。



新春学習互礼会より

2024年生協強化月間

目標達成支部表彰!!

昨年の生協強化月間にて仲間増やしの目標を達成した支部の表彰が行われました。今回は4つの地域支部と1つの職場支部が目標

を達成!山田専務から表彰が行われ、皆さん誇らしい顔で目録を受け取られていました。



磯路支部



三泉支部



千本北支部



中支部



能登震災支援報告

昨年の震災から能登への現地支援が継続的に行われています。今回は昨年12月に現地へ支援に行かれた、訪問看護ステーションさくら通りの伊東美紀さんと、たいしょう生協診療所の古川遥哉さんより支援の報告が行われました。現地の方の困難などが伝わり、まだまだたくさんの支援が必要だと感じる内容でした。大阪きづがわ医療福祉生活協同組合はこれからも職員の派遣や募金などを通じて継続的な支援を行っていきます。

体験ブース

体験ブースではVR(ヴァーチャル・リアリティーの略)ゴーグルを使った震災のリアル体験や、いざというときに役立つグッズの紹介や使い方の体験などが行われました。VRゴーグルをつけると火事や津波のリアルな映像が流れ、思わずのけぞるような動きをしてしまう方も。新聞紙で作ったスリッパやがれきを持ち上げるジャッキの使い方など身近にある道具がいざというときに頼りになることが実感できました。



みんな
集まれ

＼ 美味しい！ 楽しい！！ ＼ 各地域の取り組み

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の各エリアで取り組みが活発化しています。昨年末には子ども食堂をはじめ、楽しいイベントが開催されました。
これらの取り組みには、これまでの既存の「つながり」だけでなく、個人でのボランティアや各種企業・団体との新しい「つながり」もあって、多様なものになってきています。ご協力いただいた皆様にお礼申し上げますとともに、これからも生協の取り組みへのご協力をよろしくお願いいたします。



大正区



たいしょうこども食堂のクリスマス会

昨年のたいしょうこども食堂のクリスマス会では、食事以外でも楽しめるように「たにけワンマンバンド」さんによる圧巻のショー（楽器をすべて一人で演奏する!!）や、プロボノえとこえさんのワクワクする紙芝居などが大好評。大正ママパパ部屋（子育てサークル）のワークショップも大人気でした。帰りにプレゼントを子どもたちに渡し、参加者とボランティアさん合わせて、100名以上の笑顔であふれたクリスマス会でした。



西区

ながほり子ども食堂

たくさんの方へ食材・お弁当を配布しました！

12月27日（金）に年内最終のお弁当・食材の配布を行いました。今回は様々な団体や個人の方からの寄付もあり、お弁当60食、食材60世帯、さらに子どもたちへお菓子のプレゼント!と盛りだくさんな内容でした。寒空の中にもかかわらずたくさんの方が来場され、診療所の前は子どもたちの笑顔であふれていました。ながほり子ども食堂は「ながほり通り診療所」の公式LINEから情報発信を行っていますのでぜひ登録してみてください♪



浪速区



会食&お弁当配布

浪速こども食堂では12月21日（土）に会食形式、28日（土）にお弁当配布を行いました。会食は豪華カツカレー！
クリスマスの飾りつけの星を見て「これ作りたい〜」と、一緒に作ったり、おせちペーパークラフト作りも楽しみました。お米・野菜・ジュース・お菓子のプレゼントも。お野菜は紐引きにして、お子さんや親御さんとの会話も弾みました^^



西成区



フードパントリーと餅つき （食品などの無料配布支援）

2024年12月22日（日）9時半から、こつまの里駐車場でフードパントリーを行いました。先着順で行ったこともあって、8時には来場される方がいました。待たれている方が多かったので開始を5分早めました。20分ほどで用意していた100セットが完了しました。その後、同じ場所で10時半から餅つき大会をしました。5年ぶりの開催なので、みんな段取りを忘れてしまって少し混乱しましたが、その後、順調にいきました。参加者からは、「餅つきがまたできるようになって良かったね」と感想が寄せられました。各実行委員会の皆さん、ご苦労様でした。



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)

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

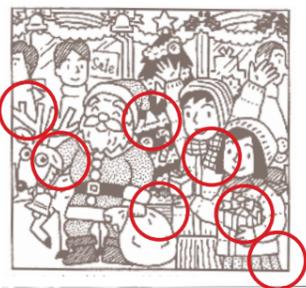
タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1〜9の数字をうめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

ナンバークレイズ

あたまたの体操

●2024年12月号のナンバークレイズの答えは【8+9=17】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 まちがい7つ



12月号の応募総数68名で
 正解者67名でした。

12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。

*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、ナンバークレイズ・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
 お待ちしています

2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 ※4月号掲載予定
 【ふるさとの想いで】
 写真も投稿してください! (理由も教えてください)

●いつも、頭の体操楽しんでチャレンジしています! まちがいさがし楽しいです! どれも細かい違いなので、頑張つてさがしました!

西成区 きつこさん

●クオカード初めて当たりました! 嬉しくてまだ大事にしまつてあります。ありがとうございます!

大正区 福浦初美さん

●メールで応募初めてです! ウォーキングしながら紅葉楽しんでます!

大正区 ハッピーさん

●同年代のスーパーアイドルが亡くなるニュースが昨夜ありましたが、死因がヒートショックかも知れないと、お風呂場や脱衣場の温度差には、皆様気をつけて下さいね。

大正区 安藤孝人さん

●3回目の図書カードが当たりました! 本当はQUOカードが欲しいです! 当たってない方ごメンナサイ! 贅沢言つてしまつて...

港区 松岡豊明さん

毎年の楽しみでした。この時ばかりと気合を入れてくれていました。母にとっては大切な行事だったのでしよう。しかし3年前に母親の他界。あの大好きな恵方巻は食れませんが、買った恵方巻では何かがちがう。なんとなく節分の時期になるとあの味をおもい出してさびしくなりますが、ふくはうちおには外の豆まで、さびしさをぶつとばします。

港区 山口好孝さん

※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)

漫画で学ぼう by 防災チーム

防災あれこれ

避難生活を乗り切るゾ!



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

●「ママ・ちょ」腸活おかず」105、良かった!

大正区 三宅久夫さん

●冬冬!! 風邪からならないように気をつけましょう!! 色々な病気がはやっていきますね。疲れをためないことが大事ですね。

大正区 ノアノアさん

●毎日寒暖差が激しいのでテレビのお天気予報を毎日見逃さず見えています。

西成区 F・Kさん

●いつも書き損じハガキですみません。

西成区 木村文夫さん

●物価があがって毎回スーパーのお会計の値段に驚いています。

西成区 匿名希望さん

●今月の間違い探し結構苦戦しました...

西成区 吉岡裕司さん

●インフルエンザワクチン予防接種、無事済みしました。今年も無事過ごせますように!

港区 大迫綱男さん

●めつさり北風が冷たくなってきました。太陽が昇るのも遅くなってきました。本格的な冬を迎え、風邪等ひかないように気をつけましょう!

港区 ヒロちゃんよりさん

●2024年は年の初めから大病を11月まで完治せずにともしんどい1年でした。2025年は定期検診はもちろんのこと、ガン検診も積極的に受けて元気に過ごしたいです。

阿倍野区 Yunaさん

●インフルエンザワクチン、コロナワクチン接種終了。年末年始も安心です。医療生協さ

ん来年もよろしくお願ひしますネ。

西区 山下節子さん

●今月は、早くわかりました! 毎月楽しみにしています。がんばつて下さい!

大正区 岡本 蘭美さん

●今年の夏のあつさにまじりました。秋がなくてすぐに冬。又、寒い日が続くと思います。インフルエンザにからないために手洗いうがいをわすれずに。

大正区 三島清子さん

●暖かくなったり寒くなったりと、身体がついて行けない。久しくカードが届いてない。そろそろかな?

港区 板東 忠則さん

●だんだんと寒さがまします。鍋をかきみ身体を温めあげるように、毎日しょうがを食べています。頑張つて冬のりこえましょう。

西成区 みみ君さん

●たった85円で、遠く離れた人、何らかのつながりがあった人の幸せを願う気持ちを届けることが出来る。年賀状の力はとても大きく意味深いです。

西区 井上和歌さん

12月号で募集したテーマ 私の家の節分

●以前勤めていた会社は賄い付きで、毎日替り定食が1品出てくるんですが、節分の時は太巻き寿司1本だけ出てきます。たいへん

貧弱な、もとい!! 素朴なヤツ。これを例の如く無言で食します。さすがにみんな嫌がつて食べません。んで、余ります。持つて帰ります。親に渡します。そしたら、母はめつちや喜んで食べてくれました! 豪華なのより、こんなのが好きやねん。つて美味しくすに。良かった!

大正区 山田昌章さん

●また豆を後でそうじするのはしんどいで、現在は神棚にそなえています。

港区 末峰武さん

●子供が小さかった頃、毎年豆まきをしていました。普段何もしない主人も、この日はかき参加。豆まきの終わった頃、主人の母が、砂糖でかためてくれた大豆のおいしかった事。この時期になると、思い出します。

大正区 満崎ヒロミさん

●我が家の3姉妹がまだ幼児だった頃の節分は、主人が鬼のお面を被り豆まきを楽しんでました。思いつき豆をぶつけて楽しそうなる長女、後で食べる分が減るからと投げ惜しむする次女、鬼役のお父さんに本気でびびる三女とそれぞれ個性があり、今でも懐かしい思い出です。

港区 三姉妹の母さん

●玄関にイワシの頭をヒイラギにさして飾ります。イワシは焼くときに出る煙やにおいで鬼が寄りつかない。又、イワシのにおいで鬼を防ぐことに加え、ヒイラギの葉で鬼の目を突くという意味があります。

西成区 井上秀子さん

●私の家の節分は母が作る手作り恵方巻が