

健康 チャレンジ 春 2025

大阪きづがわ医療福祉生協

期間：4月1日～5月31日

参加費 無料

毎年恒例の「大阪きづがわ医療福祉生協健康チャレンジ」
2025年は「歩いてみよう中山道コース」と
「8つの健康習慣を守ろうコース」で
期間は2ヶ月。期間中に達成できた皆さん全員に粗品をプレゼント。

歩いてみよう中山道 コース

中山道をめぐる疑似体験。京から江戸まで歩くと546キロ。初級の方は細久手までの117キロを、中級者は下諏訪までの323キロ、上級者は江戸・日本橋までの546キロを2ヶ月で歩いてみましょう。健脚の方は江戸・日本橋まで歩ききる事を目指してください(初級の細久手をクリアできれば達成とします)。

【中山道】主な宿場までの京・三条大橋からの距離と歩数

	距離	歩数	1日の歩数(60日として)
細久手	177キロ	278,087歩	4,635歩
下諏訪	323キロ	507,284歩	8,455歩
江戸・日本橋	546キロ	858,312歩	14,305歩

申し込み方法 上記の2つのコースから、取り組むコースを1つ決め、申込用紙を医療福祉生協の事業所かエリア事務所まで出してください。申し込み締め切りは3月末です。

8つの健康習慣を守ろう コース

下の8つから、最低4つの事に取り組んでください。それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です(45日以上クリアできれば達成とします)。

1. 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
2. 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
3. 禁煙にとりくむ
(吸っていない人は、喫煙者に禁煙をすすめる)
4. 過度の飲酒をしない
5. 適度な運動を定期的に続ける
6. 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
7. 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
8. 1日1回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

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

医療福祉生協の理念 健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

そのために 地域まるごと健康づくりをすすめます。地域住民と医療や福祉の専門家が協働します。多くのひとびとの参加で、地域に協働の「わ」をひろげます。

今月号のおもな記事 P4-5 「備蓄」はじめの第一歩

※民医連情報誌いつでも元気2025年2月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=購読ご希望の方は組合員活動部まで

ma² CHOCO

ママ・ちょこ 108



和風ピカタ



筋肉も喜ぶ高たんぱく料理

近頃の食事相談で、「たんぱく質を意識してとっています」とのお声が増えた気がします。皆さん、筋肉や代謝に必要なたんぱく質の大切さを認識されているのではないのでしょうか。

毎食にたんぱく質を

体内では常に合成と分解により新旧のたんぱく質が入れ替わっています。そのため1日に必要なたんぱく質を3度の食事または捕食などで補給することを心がけましょう。タンパク質は20種類のアミノ酸からできています。そのうち9種類は不可欠(必須)アミノ酸と呼ばれ、体内で合成できないため食事から摂取しなければなりません。

肉・魚・卵・大豆・牛乳は不可欠アミノ酸をバランスよく含んでいます。健康なカラダを維持するために、1食につき1種類以上とるようにしましょう。調理する時間がなくても、湯豆腐や温泉卵など簡単に組み合わせることもできます。また主食、主菜、副食をそろえてバランスよく食べることも忘れずに。

材料(2人分)
鶏胸肉……………1枚(200g)
塩こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1(9g)
卵……………1個(50g)
粉チーズ……………大さじ2(12g)
味噌……………小さじ2(12g)
サラダ油……………小さじ2(8g)
＜付け合わせ＞
レタス……………2枚(40g)
ミニトマト……………3個(30g)

作り方
① 鶏肉は1cm程度の厚さのそぎ切りにする。塩こしょうをふり、均等に小麦粉をまぶす
② ボウルに卵を割り溶き、粉チーズと味噌を加えてよく混ぜる
③ フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、①を②の卵液にくぐらせて両面に焼き色が付くまで焼く
④ 器に盛りつけ、一口大にちぎったレタスと半分切ったトマトを添える
● エネルギー253kcal、たんぱく質30.3g、脂質10.8g、塩分1.4g

埼玉西協同病院 管理栄養士 芹口 結姫

編集部
だより

散歩がてらに、大阪ドームまで時々歩いてます。この時期にはカモメなど水鳥が集まります。その一枚です。

カモメに餌を与えている人が「カモメの数が少ない、以前は200羽以上来ていたのに」と話していました。

「地球沸騰化」が原因かも。次の世代への預かり物である、「環境」を大切に受け継げないと。化石賞[環境問題に後ろ向きな国が貰える賞]を何度も日本は頂いては。

大正エリア 別所 義正

149
今月の
いちまい



理事会報告

第7回 理事会

日時 2025年1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 4階ホール
出席 理事 27名/27名中 監事 1名/3名

国連総会が決めた「2025年国際協同組合年」にあたっての事務総長メッセージビデオを視聴

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1) 1/11開催新春学習互例会 参加者数120名
講演：防災について 震災支援報告：月間表彰、防災体験コーナー
- (2) 60歳代アンケート中間報告(181通)(12/31現在)
- (3) 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
・1/9(木)～10(金) 近畿ブロック専務会議 1/16(木) 事業所利用委員会担当者会議(WEB)
2. 全日本民医連・大阪民医連
3. 大阪府生協連・1/16(木) 大阪府生協連「2025年新年講演会」
(4) 2025年予算づくり方針についての議論
(5) 法人内の活動
1. 1/18(土) 生協設立50周年の実行委員会 第1回実行委員会開催
2. 各委員会・支部の取組と推進
▷健康づくり委員会
・年度末に向けて大腸がん検診を普及する
2/27(木) 健康チャレンジゴール集会の開催予定
▷社保・平和まちづくり委員会
・マイナ保険証の学習会開催。「保険でより良い歯科医療を」の署名450筆到達
▷事業所利用委員会・1/16利用委員会の全国の交流会へWEB参加
▷教育学習(西成エリア)…学習会開催
3. 子ども食堂関係
▷1/31 13時半～15時 第4回法人内子ども食堂関係者会議実施
・昨年12月の各エリアの取組をみらい2月号に掲載
(6) 災害対策本部会議(1/29 第5回予定)
▷1/6(月)みなと生協診がある地域の突然の停電を教訓に対応を協議
(7) 11/19(火) 大阪府生協検査結果を受けて(府へ訂正箇所等を報告)
(8) 2024年度みなし自由脱退について

第7回定例理事会 協議承認事項

第1号議案：12月度の事業活動報告 第2号議案：2025年度通常総代会開催の件
第3号議案：1件100万円を超える機器購入の件(電子カルテの更新…4診療所)

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)：無し ②2項組合員の加入：12月度加入を承認
次回 第8回定例理事会日程
2月15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

2024年度

『特定健診』の受け忘れはありませんか？ 期限は3月末まで!!



受診券をお持ちの方で健診を受けておられない方は、是非、3月末までに健診を受けてください。年に1回(2024年4月~2025年3月)は、健康づくり健診(特定健診)を大阪きづがわ医療福祉生協の診療所で受けましょう。

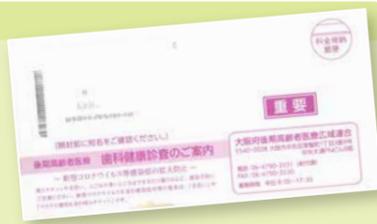
健診のご相談は各診療所まで(受診券紛失の方もご相談ください)。受けておられない方、勿体無いですよ。かかりつけ医が他のクリニックや病院でも、健診は受けることができます。

各診療所
連絡先

- みなと生協診療所 ☎ 06-6571-5594
- ながほり通り診療所 ☎ 06-6533-0106
- たいしょう生協診療所 ☎ 06-6554-1197
- 西成民主診療所 ☎ 06-6659-1010



歯の後期高齢者健診をうけましょう!



75歳以上の後期高齢者医療被保険者を対象に、大阪府から歯科健診の案内(紫の封筒)が送られてきています。

たいしょう生協歯科ではこの健診を無料で受けることができます。この健診では歯だけでなく、お口の機能全体をチェックします。

必要なものは保険証のみ!電話でご予約の際に「後期高齢者の健診希望です」とお伝えください。

たいしょう生協歯科では後期高齢者健診だけでなく、虫歯を治療したり、入れ歯を作ったり、訪問診療を行ったりと、皆様のお口からの健康を支える診療所です。

どうぞお気軽にお越しください。

☎ 06-6554-8841 たいしょう生協歯科

「お口の機能」チェック内容

- 噛む力
- 歯の状態
- 舌・口唇機能(お口まわりの筋肉)
- 歯周組織の状況
- 嚥下機能(飲み込む力)
- 咬合の状態(かみ合わせ)
- 顎関節(アゴの動き)
- 口腔清掃状況
- 口腔粘膜
- 口腔乾燥



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

2025年度 第14回通常総代会・生協設立50周年記念のつどい開催のご案内

I部：2025年度 第14回通常総代会の議事日程等

- 日時** 2025年6月22日(日) ●10:00 開場 ●10:30 開会 ●12:30 閉会(予定)
- 定数** 250名 **場所** 大阪市立中之島中央公会堂ホール(北区中之島1丁目1番27号)
- 議題** 1) ●第1号議案:2024年度活動報告・決算報告・剰余金処分案承認の件
●第2号議案:2025年度活動方針・予算案承認の件
●第3号議案:役員選任の件 その他必要な議案を予定
2) ●総代の選出について



II部：大阪きづがわ医療福祉生協 生協設立50周年記念のつどい

- 日時** 2025年6月22日(日) ●13:30 開場 ●14:00 開会 ●16:00 閉会(予定)
- 場所** 引き続き、中之島中央公会堂ホールにて開催します
- 内容** 50周年のつどい実行委員会で具体化していきます。多くの組合員・職員のみなさんの参加をお待ちしています。



健康づくりを一緒に!

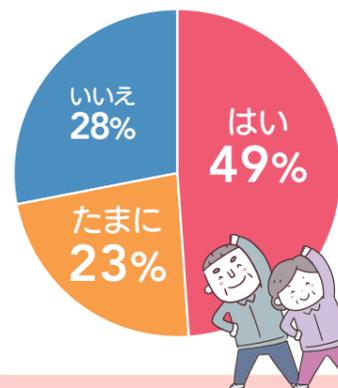


60歳代組合員アンケートの結果について

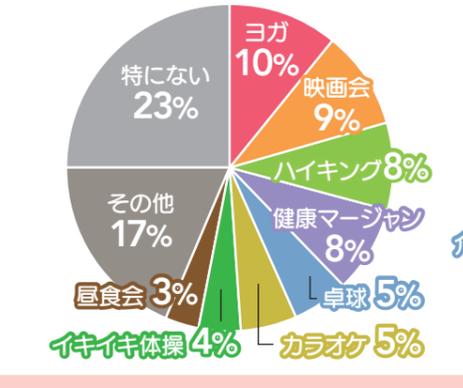
2024年12月締切で行いましたアンケートの区切りとして結果概要を報告します。全般的に、60歳代の健康志向が強いことがあります。図表①でも定期的に運動を行っている人(たまにするを含む)全体の72%の方が運動をしているという結果です。

次に、医療福祉生協が行っている「班会」に参加してみたいかどうかの問いでは 図表②の結果でした。機関紙「みらい」でも紹介していますが、是非一度体験ください。また、図表③では、現在「知りたい」と思われていることの問題には、これから直面することへの関心が高いと思います。医療福祉生協ではこうした声に応えて様々な企画を一緒に行っていきたいと思えます。今回解答を入力いただいた組合員のみなさんご協力ありがとうございました。

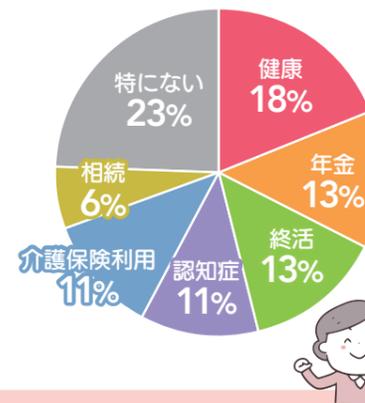
図表① 健康のために定期的に運動を行っていますか? (180名回答)



図表② 医療福祉生協が取り組んでいる「班会」で参加してみたいと思うものは? (173名回答)



図表③ 知りたいこと (171名回答)





まだ何も
対策できていない
方へ

「備蓄」はじめての 第一歩

今回の状態想定

強い地震が発生。
火災や津波無し。ケガ軽症。
家の中は散乱。片付ければ
何とか自宅生活可。電気、水
道、ガス、ゴミ収集無し。

●このコーナーは「まだ何も対策できていない方」
へのご提案です。
大切なことはたくさんありますが、あえて全て省きます。
家屋や家具の倒壊、火災などから生命が**助かった後の**
一週間を生き延びる為の最小限の備蓄提案です。工夫
はその後必ずお願いします。



4コマ漫画連載最終回となり
ました。2年間ありがとうございました。

構成：防災チーム、イラスト：
川口(ながまり通り診療所事務)

漫画で学ぼう by 防災チーム

防災あれこれ

知っておきたい
オストメイト

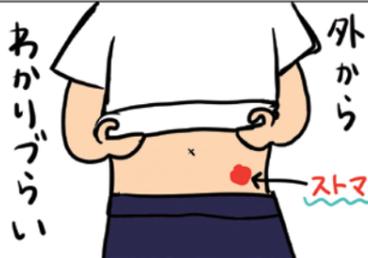
オストメイトとは...

「病気が」で



ストマ(人工排泄口)
がある方のこと

オストメイトマーク



いろいろな事情の方が
いるよ。



配慮できるように
やさしく
ありたいね。

オストメイトの方は...



おしほり、
使っている商品の
型番が
あるといざという時に
便利だよ☆

重要
7
品目

今ある物をまとめてみる

無いものは買う 工夫はその後

地震は予知できない

大地震発生確率等は広く伝えられて
いますが、地震は予知できません。
今日明日、大地震が発生する確率は
2分の1。起こるか起こらないか、ど
ちらかです。

なすべきことは「備え」

まずは、家の中にある重要7品目。
備蓄分を集めて保管してしまいま
しょう。懐中電灯、軍手、工具、救急用
品等、あれもこれももちろん必要で
す。でも、まずは「一週間生き延びる
のに最低限の備蓄」を確認しましょ
う。一歩踏み出せばきっと次が見え
てきます。



食べ物

まず砂糖と食塩。
飴、氷砂糖、缶詰、レトルト
食品など。



水

2リットルペットボトル6本入
り1人1箱以上。生活用水含
めると1人2箱以上。いつも
のスーパーの最安品でOK。



携帯電話・ スマホ充電器 (電池式)

連絡や情報確保に便利な
スマホ。単3電池式なら1日
4本×7日分の電池も。



乾電池

ラジオ・ライト等に入れて
準備。同じ量以上の予備電
池を。



備蓄トイレ

家のトイレに専用特殊袋を
被せ、凝固剤を入れ一回ご
とに括って保管。一日たり
とも排泄無しはあり得な
い。1人50回分以上。



ゴミ袋

大小各20枚以上。
使用後の備蓄トイレ、ゴ
ミ、箱に入れて桶やたらい
代りにするなど用途広い。



紙製品

トイレットペーパーやおむ
つ、生理用品は先購入・先
使用の方法で常に一か月分
ある状態に。

まずはこの7つを揃えましょう
ローリングストックで普段から使って
慣れておくのも大事です。



はじめての一步のその後は...

避難生活をより快適に。必要なものを着実に

量販店などで購入できます

「備蓄はじめての第一歩」で、一週間生きるためだけの準備を
確認しました。

でも、避難生活には、やる気も元気も根気も必要です。より
快適に過ごせるよう、備蓄の充実を進めていきましょう。幸い
よく考えられた防災備品が開発され、様々なものが出回るよう
になりました。量販店等で手軽に購入すること
ができます。我が家にあったものを選択し、少
しずつでも揃えていきましょう。



いざという時のために、普段から
少しずつ準備しておくとお心です。

長期保存水・備蓄食を充分量

- 災害備蓄用に製造された備蓄食なら
保存期間が長く楽々管理
- 一般の缶詰、レトルト食品、カップ
ラーメン等との組み合わせOK



長期保存・衛生用品

- ペーパー歯磨き、長期保存ウェット
ティッシュ、長期保存タオル、ドライ
シャンプー



カセットコンロとボンベ

- コンロ1台とボンベ9本以上
- ボンベ保存期間は7年
- ボンベの燃焼は1本約1時間
目安



電池は単3統一 10年保存電池も

- ライトやラジオも単3電池式統
一で楽々備蓄
- サイズ変換スペーサーもあれば
便利



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)

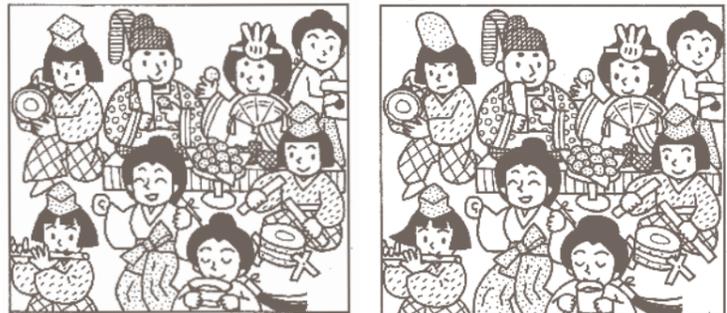
8			5			9
	5			7		4
		4	3		2	
		3			5	1
5			7			7
	4		9			
7			6			3
	3		4			
		8		9	1	

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。

●2025年1月号のナンバープレースの答えは【9+7=16】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。



1月号の応募総数76名で
 正解者74名でした。

1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!

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

応募先

どしどしご応募
 お待ちしています
 3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 ※5月号掲載予定
【おすすめの行楽スポット】
 写真も投稿してください! (理由も教えてください)

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

●昔に比べ四季が無くなった様な気候変動、寒さ本番、皆様、お身体ご自愛ください。なかなかオカド当たらないなあ(笑)

●血圧を下げる薬は飲んでいますが冬場になるとどうしても上がり気味です。もっと運動、減塩に心掛けなければ

●明けましておめでとございます。今年も間違い探しに挑戦

●主人が大晦日から体調不良で寝込んでます(鬼の雹也)

●今年もよろしくお願ひします!!

●年明け早々、インフルエンザAが流行っています! 老若男女関係なく感染が広がっていますので、油断しないようにしたいです! お休

●今年「鬼滅の刃」「名探偵コナン」「ベルサイユのばら」とアニメが公開されます。非常に楽しみです! 特にベルばらは新作で、きつと鬼滅の刃やコナンに負けず劣らず細部のディテール迄、さぞ美しい映像を観る事が出来るでしょう。おすすめですよ!!

●私のおすすめの映画はワイルドスピード、ミッションインポッシブル、バイオハザードなどです。

●今年「鬼滅の刃」「名探偵コナン」「ベルサイユのばら」とアニメが公開されます。非常に楽しみです! 特にベルばらは新作で、きつと鬼滅の刃やコナンに負けず劣らず細部のディテール迄、さぞ美しい映像を観る事が出来るでしょう。おすすめですよ!!

●年末から家族が順番にインフルエンザになり、本当の寝正月でした。2025年は健康第一を身にしみて痛感です。

●毎月家族みんなでまちがいを探すが楽しんでいます。

●「みらい」を毎回、楽しみにしております。特に「まちがいがさし」は、ぼけ防止に役に立っている。と思います。

●昨年の夏はとも暑かったですが今年の冬は負けずと、寒さ厳しき折から頑張りましょうね!

●今年は何ごとも黙々と前を向いて努力をしながら笑うかには福来る。

●まちがいがさしにも、だんだん慣れて来ましたが、今年も頑張って早くみつけれらるよう!

●久しぶりに我家にクオカードが舞込みました。次回も当たるといいのだが? 図柄もよかったです。

●私が若い頃に観たAヘップバーン主演の「ローマの休日」です。彼女のあどけない愛らしさ、女性本来の美しさ併せもつ麗人です。

●おすすめの映画、「カッコーの巣の上で」でしょうか? 社会の不条理を感じた映画です。ウィルサンブソンの存在は凄いなと思います。おすすめの映画、リックベッソン監督、ジャンレノ主演の「LEON」です。まだ観てない方へのネタバレになるので、詳しくは控えませんが、ジャンレノの不器用な愛情が何とも言えません。映画のパンフレット、まだ持っています。

●私の、おすすめ・思い出の映画「レオン」。この映画が上映されていた前後2〜3年は週に1本映画を見ていました。その中で最も印象的だったのがレオンです。殺し屋と少女がひよんな事から同居を始め少女の家族を暗殺した殺し屋に復讐する話です。挿入歌「シェイプ・オブ・マイ・ハート」がジャンレノの泣きを際立たせて切なくなる様な映画です。

●おすすめの映画ハリウッド「秘密の部屋」は小さい頃に家族で見に行った思い出があります。それからDVDで何度も何度も見返しました。ドビーが可愛くてよく見えた記憶があります。

●昨年「九十歳がめでたい」の映画を見て、

●毎月の楽しみに見えています。まちがいがさしすくハマってます。すみませんハガキがなく封筒で応募させて頂きました。

●ここ数日ほんとに寒くて早く暖かくなってほしいです。

●大正ウォーキングの記事を興味深く読みました。7kmはすごいですね。おおよそ朝潮橋駅から阿波座駅までです。みなさんお元気です。歩くことはお金がかかりません。積極的に取り組みたいです。

●毎月楽しんでます

●息子が1歳の誕生日を迎えます。この1年で色んな経験をさせてくれて、元気に大きくなってくれて、感謝の気持ちでいっぱいです!

●抱いた手を増やす。60歳代以下をターゲットに増員する。私達の活動をどうして伝えていくかを目標にしたい。いかが。

●インフルエンザ・新型コロナ等と花粉症対策でマスク着用と帰宅後の手洗い・うがいを忘れないように気を付けています。

●最近ジムに行つて卓球も。

●秋が長く寒い冬がやってきました。インフルエンザやコロナがまた流行っています。皆様ご自愛下さい。おたよりコーナーにあった月度の「うたごえ」には無理ですが機会があれば参加したいと思っています。

●インフルエンザが流行だし、薬局で、薬不足が起きていて、処方箋持って薬局回るなど聞きます! 外出が怖いです!!

●いつも最後の1〜2ヶ所が見つからずついついのめり込みで探します。脳トレに活用で感謝しています。今年は、港区の方のごとも食堂にてボランティアとして参加してみようかと思っています。

●子育てと仕事でんやわんやの日々です。子供の体調を崩した際、いつも田窪先生に大変お世話になっています。

●ママちよのジェンベールを作ってみました。めっちゃウマでした!

●秋が長く寒い冬がやってきました。インフルエンザやコロナがまた流行っています。皆様ご自愛下さい。おたよりコーナーにあった月度の「うたごえ」には無理ですが機会があれば参加したいと思っています。

●インフルエンザが流行だし、薬局で、薬不足が起きていて、処方箋持って薬局回るなど聞きます! 外出が怖いです!!

●私も最後の1〜2ヶ所が見つからずついついのめり込みで探します。脳トレに活用で感謝しています。今年は、港区の方のごとも食堂にてボランティアとして参加してみようかと思っています。

1月号で募集したテーマ 私の、おすすめ・思い出の映画

●私のイチオシ映画は、「ストリート・オブ・アイヤ」です。マイケル・パレの痛快な強さとダイアン・レインの美しさ、音楽も素敵でとても印象的な映画です。40年前に初めて見た年齢を重ねても元気で明るく楽しい人生を送りたいと思いました。

●私のおすすめ思い出の映画は、不朽の名作「タイタニック」。本当の愛とは何なのか、この映画を観るとよく分かりました。実際にあったタイタニック3号は迫力満点。3時間を超える作品ですが目を離せないシーンの連続。2人の空間がとても美しいです。この映画は涙なしに観れない作品です。「タイタニック」ぜひ。

●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。編集部では選んでいます。