

ご存知ですか?  
当生協の各診療所では  
訪問診療を行っています

訪問診療とは、医師や看護師が自宅や施設に定期的に訪問して診療や治療を行う医療サービスです。在宅医療です。通院が困難な患者や高齢者などが対象となります。

- 訪問診療のメリット**
- 介助者を伴う通院や、医療機関・調剤薬局での待ち時間が不要
  - 施設スタッフは通院介助の人手が不要となり、サービスの向上にもつながる
  - 容態悪化の予防や施設にいながらの長期療養を可能にする
- 訪問診療の主な内容**
- 診察、検査、薬の処方
  - 療養上の相談や指導

よく往診といいますが、実際は、訪問診療と往診とは違います。違いは以下の点になります。

訪問診療	往診
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的な在宅医療で、病状の悪化を事前に防ぐことを目的としています</li> <li>● 診療計画を立てて、2週間に1回や月に1回など定期的に行われます</li> <li>● 治療や健康管理を目的としています</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 急変時や患者や家族の要望で不定期に行う在宅医療です</li> <li>● 患者や家族の求めに応じて行われます</li> <li>● 急な発熱や呼吸状態の悪化への対応、がん患者の看取りなどが含まれます</li> </ul>

当生協では、訪問診療や往診を組み合わせ、在宅支援診療所として地域で在宅医療を行っています。在宅医療のご相談は各診療所スタッフや担当ケアマネジャーに相談しましょう。

**たいしょう生協歯科の訪問診療**

たいしょう生協歯科では、通院が困難な方々のために歯科訪問診療をおこなっています。高齢者や身体が不自由な方、長期療養中の患者さんなど、さまざまな理由で歯科医院への通院が難しい方々に対し、ご自宅や施設にお伺いして診療を行います。

主な診療の内容として、定期検診、虫歯や歯周病の治療、入れ歯の作成や、調整・修理、口腔ケアなどがあります。

いつまでも元気で食べる喜びや笑顔でいるために、歯科訪問診療もぜひご利用ください。

お問い合わせ先 // たいしょう生協歯科  
06-6554-8841

**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
- ・ながほり通り診療所・西成民主診療所 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

※民医連情報誌いつでも元気2025年3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

**ma<sup>2</sup> ママ・ちょこ 109** **免疫力向上ご飯**

コロナ禍を経験し、日常的な存在となった「ウイルス」。それに対抗するように、「免疫力」という言葉も度々耳にするようになりました。免疫力を高めるためには、どうすればいいのでしょうか?

**①体を冷やす飲食物をとりすぎない**

体が冷えて体温が下がると、免疫を司る細胞や酵素が十分に機能せず、腸内の悪玉菌が増殖しやすくなります。冷たい飲食物の取りすぎには注意が必要です。

**②野菜(きのこや海藻を含む)を積極的に**

野菜にはビタミン類や食物繊維が多く含まれ、免疫力を高めます。特にきのこや海藻に含まれる食物繊維には、腸内環境を整えて体内の活性酵素の排出を促す働きがあるので積極的にとりましょう。

**③たんぱく質不足に注意**

たんぱく質は、体の細胞や免疫物質を作るための大切な栄養素です。不足すると細胞や免疫物質が十分に生成されず、免疫力が下がります。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質たんぱく質の摂取を心がけましょう。

**チキンの塩麹トマト煮**

**ポイント**  
電子レンジで簡単に作れる!肉のたんぱく質や野菜のビタミン、発酵食品の塩麹も入って免疫力アップ!

**材料(2人前)**  
鶏もも肉(皮付き).....1枚(300g)  
玉ねぎ.....1/2個(100g)  
にんにく.....1/2個(3g)  
ブロッコリー.....1/2個(100g)  
トマト(缶).....100g  
オリーブオイル.....小さじ1  
塩麹.....小さじ1/2  
こしょう.....適量

**作り方**  
①鶏もも肉はひと口大に切り、玉ねぎとにんにくは薄切りにする  
②耐熱容器に①とトマト、オリーブオイル、塩麹を全て入れて混ぜ、ラップをして600Wで7分加熱する  
③小房に分けたブロッコリーを加えてレンジでさらに3分加熱し、器に盛りつけてこしょうをふる

■エネルギー350kcal、たんぱく質28g、脂質24g、塩分1.3g

山口・宇部協立病院 管理栄養士 山田 知佳

**編集部 だより**

先週、奥さんと久しぶりに、二人で、出かけました。いつもなら、子どもがいるのですが。写真は、平安神宮の庭園です。この日は、とても暖かく、春を感じる事ができました。いつも帰りの遅い私に、気を使って頂き小旅行に誘って頂きました。ありがとうございます。あまり、心配かけないように、また、頑張っていきます。

西成民主診療所 事務長 竹中 郎



**理事会報告**

第8回 理事会

**日時** 2025年2月15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 26名/27名中 監事 1名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

(1) 支部援助金規程の改正に向けて  
(2) 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  
・2/13(木) 近畿ブロック方針討論集会  
2.全日本民医連・大阪民医連  
・2/11(火) 大阪民医連学術運動交流集会  
3.大阪府生協連  
・2/27(木) 健康チャレンジゴール集会  
(3) 法人内の活動  
1.2/15(土) 生協設立50周年の実行委員会、第2回実行委員会開催  
2.各委員会・支部の取り組みと推進  
▷健康づくり委員会: 4/10~11 すこしおフェスタが開催(in東京)  
▷社保・平和まちづくり委員会: 2/14 バレンタイン宣伝  
▷事業所利用委員会: 全国交流会の内容を交流  
▷文化スポーツ委員会(港エリア): 3/2 映画会開催  
▷教育学習(西成エリア): 3/1 いのちの章典実践交流集会開催  
(4) 災害対策本部会議(2/28 第6回予定)  
▷BCP及び備蓄グループからの提案を協議

第8回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:1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:2024年度みなし自由脱退名簿承認の件  
第4号議案:1件100万円を超える機器購入の件(西成民主診療所デイクエア室入浴リフト交換)  
第5号議案:介護資格取得奨励資金申請の件(介護実務者研修)2名適用

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:1月度加入を承認  
次回 第9回定例理事会日程  
3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

# 大阪きづがわ 医療福祉生活協同組合の 取り組み



## ● 健康まつり



健康まつりでハイチーズ!



健康まつりは大盛り上がり♪



## ● おさんぽ班会



城北公園菖蒲園

## ● いちごカフェ (認知症カフェ)



毎回みんなで大笑いです!

## ● 9・9 平和のつどい



聖天さん平和の鐘つき



9月9日被爆体験伝承講話

## ● 晴ればれ



鶴町晴ればれでモーニング始めました!

## ● クリスマス会



クリスマス会にサンタさんも登場!

## ● みんなの食堂



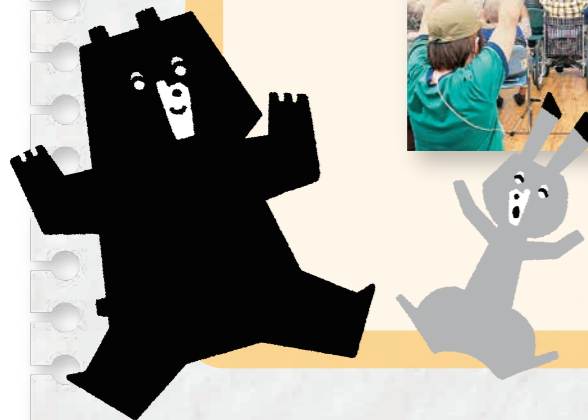
『みなとみんなの食堂』は子ども、大人も、誰でも大歓迎!!

## ● もちつき体験



子ども、もちつき体験!

新しい年度が始まり、皆さんいかがお過ごしですか?2024年度、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合は新しいイベントの開催や、コロナで中止されていた取り組みの再開など、生協らしい活発な動きとなりました。そして2025年度はいったいどんな年になるのでしょうか?6月22日(日)の総代会(中之島中央公会堂)に向けてみんなで色々な意見を出し合いましょう。またこの『みらい』を使って、「生協こんなことやってるよ」と周りの方にもお声がけいただき、新しく参加される方を迎えましょう!!





# 誰もが健康で居心地よくくらしを まちづくりへの挑戦

2025年 大阪きづがわ医療福祉生協が実現したいこと

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合  
2025年度総代会方針案・  
医療福祉生協連  
ダイジェスト版

- ☑ すべての活動を組合員にとどまらず、**地域の人びとと多様な世代**の**“参加と協同”**でひろげよう!
- ☑ 2025国際協同組合年にふさわしい協同と連携をすすめ、**誰一人取り残されない**、**平和で公正で持続可能な社会づくり**に貢献しよう!

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合は設立の“原点”に立ちかえって

∥ いのちの平等と健康なまちづくりをめざして ∥

**“であいふれあい ささえあい”の活動と事業をすすめます**



## いのちの平等とくらしをささえる

### いつまでも住み慣れた地域で・家で暮らしつづける

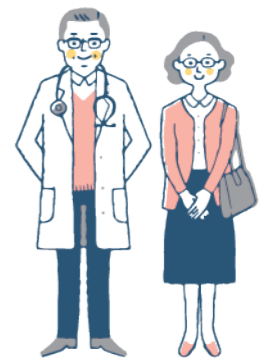
- 医療と介護福祉の緊密な連携で患者・利用者とその家族の「24時間・365日の安心」につなげます。
- 患者・利用者とその家族が満足できる在宅医療・介護福祉の事業と実践をすすめます。在宅での看取りにも積極的にとりくみます。
- 大阪きづがわ医療福祉生協の地域包括ケアをすすめます。
- 医療・介護福祉はもちろん、くらしに関わることはなんでも気軽に相談できる事業所をめざします。事務職員の相談・支援機能を高めます。



## 医療と介護福祉の連携で

### サービス提供の質と事業の価値を高める

- 職員は専門職として知識と技能を研鑽してよりよい医療と介護福祉のサービス提供をめざします。
- 中長期計画の議論をすすめつつ、必要な剰余を確保して事業の維持と拡大をめざします。
- 事業所の存在と役割を組合員と地域に発信して、実践を通じて「頼りになる事業所」をめざします。
- 他法人事業所からも信頼される連携の実践をすすめます。



## 組合員の参加と協同をひろげ

### 健康になれるまちづくりをすすめる

- 職員・専門職といっしょにこどもから高齢者まで多世代が楽しく健康づくりをすすめます。
- 地域交流センター「晴ればれ」をひろげ、子ども食堂や高齢者が集える活動をすすめます。
- 生協活動に気軽に関わってくれる仲間を担い手として増やします。
- 組合員活動部に健康づくりに専門的な知識や技能を持つ職員や健康づくりに積極的な職員の配置をすすめます。体操、ポッチャ、モルックなど身体を動かして楽しむ班会をすすめます。



## 戦争のない世界、核兵器のない平和な世界をめざして

### 気候変動・大規模災害に備えて

- 戦争のない世界、核兵器のない平和な世界をめざして、全国の生協の仲間、世界の人々と手をつなぎます。
- ヒロシマ・ナガサキ80年。原水爆禁止世界大会に若い世代を派遣します。
- 地震や大雨などの被災地にひきつづき支援をしていきます。
- 予想される東南海・南海巨大地震に備える事業計画を作成、深める議論をすすめます。



### 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)

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

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の数字をつめましょう。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

### あたまの体操

●2025年2号のナンバークレイズの答えは【3+6=9】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



2月号の応募総数73名で正解者71名でした。

2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させていただきます。  
 ※今月は図書カード  
 抽選は毎月第一日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  
 4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 ※6月号掲載予定  
**【あなたにとっての記念日】**  
 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

●婦人科検診が無くなるそうなのですが、仕方ないのかなと思います。  
 大正区 中島みどりさん

●初めて応募します。いつもまちがいさがしを母と楽しませてもらっています!とても難しくしてやり甲斐があるので楽しいです。  
 港区 岩井あぐりさん

●今年も当たり年、いい年にしたいと思いますが、関西万博に行つて見聞を広げたいと思います。友人達と一緒に旅して美味しいものを食べていっぱいおしゃべりして笑顔の一年にします。  
 浪速区 平田淑子さん  
 ●まちがいさがしのイラストがほのぼのとして、つい「ワビコ」と楽しんでます。  
 西成区 西井兼代さん

●先日、還暦過ぎおばさん2人で京都旅行を楽しみました。いつもは近場なので日帰りですが、初めてお泊り、食べて飲んで食べて飲んで超楽しい旅行でした。元気で楽しめる

幸せを感じました。健康第ですね。  
 港区 松尾美智子さん

●次の3月号の配布時は暖かくなってるかなあ?通勤のバス停の待ち時間が一番寒くて辛いですね。  
 大正区 安藤孝人さん  
 ●今回は間違い探し最後の1個が難しかったです。6個しかないと思って6個で応募しそつになりました。見つかった良かったです!  
 大正区 福浦初美さん

●急に寒くなりました。暖かくして家事の合間にコーヒー飲みながら頭の体操しています。調度良い休憩になっています!またまた寒くなりました。本格的な冬が来た感じで、朝がちょつと起きにくくなって来ました。  
 西成区 きつこさん  
 ●本当に寒くなりましたね、2月は「とても寒い日」が多いとか…。嫌だね…。春よ来い早く来い、歩き始めた〇〇ちゃん。  
 西成区 吉田茂行さん

●ポケ防止のため、みらいに掲載の「まちがいさがし」を始めました。家族に迷惑をかけるないようについでに元気で居たいなあ…。  
 西成区 吉田ちなみさん  
 ●家の前に立っている石柱(電信柱)がヒビが入っていて危険だ!とおとなりさんが交渉してくれて、年内(12月ごろ)にとりかえることを約束してくれました。関西電力さんの話では寿命(電信柱)は60年ということ、あちらこちらでとりかえているとのこと。5mをこえてみえるこの柱が、もし割れて崩れてきたら大変です。  
 大正区 ユリツベさん

●もう60年近く前になりますが、兵庫県多可郡に流れている杉原川で「いっさん」という小魚を手で捕まえ、バケツ一杯分ほど持ち帰って炊き込んだものを美味しく頂いた事が懐かしいです。  
 大正区 ためぞーさん  
 ●ふるさとでは、冬には雪がよく降っていたので、小学生の頃は雪がせんで体育の時間にしたり、雪だるまも作っていました。  
 西成区 F・Kさん  
 ●ふるさとでの想いでは、電車の2時間位の1人旅、小学校低学年ドキドキ、ワクワクの楽しい夏休み。  
 大正区 A・Kさん  
 ●2つの小学校が統合してできた、田舎の桜

●2歳のワガママ息子。毎日早く起きてやらかしてばかりいます。毎日保育園でも家でもケガだらけ。でも彼なりに一生懸命でおもしろく生きています。成長を見るのが楽しい。  
 大正区 ノアノアさん  
 ●寒い日が続いています。毎月みらい配達して下さいありがとうございます。まちがいさがし楽しみにしています。今回なかなか最後まで1つが見つかりませんでしたが見つかった時のやれやれでした。今年も楽しく見つけたいと思います。  
 大正区 三島清子さん  
 ●今回の問題はソリのうしろのカーブが中々見つけられませんでした。自分でアホかと思わずやりました。ありがとうございます。  
 大正区 岡本清美さん  
 ●新年早々、腸閉塞で入院しました。3回目となります。退院後はしばらく意識して食事の仕方にも気を付けるのですが日にちが経てばいつも通り…。4回目が無いよう十分注意したいと思います。  
 港区 松岡豊明さん  
 ●今回のまちがいさがしに3姉妹がそれぞれチャレンジしましたが、みんな最後の1つをみつける事ができず、私が挑戦するとすぐにみつける事ができ、次女が「なんで?」と悔しがっていました(笑)。  
 港区 三姉妹の母さん  
 ●いつも楽しみに拝見しています♪応募は初めてです。日差しが日に日に明るくなる三寒四温のこの季節が大好き。早春賦を歌って春を待っています。みなと生協診療所ではいつも大変お世話になり感謝しています。  
 港区 山口美千代さん

●私は大阪市港区で生まれました。両親の実家も大阪市内でふるさとと言える様なのかな所に親戚はいません。なので年末年始お盆などの家族での帰省もなく、自転車や地下鉄で祖父の所に行きます。田舎から野菜を送ってきたとか、米を送ってきたなど聞くことも羨ましく私も田舎がほしいなあ一つ思っています。  
 港区 ゆりちゃんさん

●私のふるさととは綺麗な川と山があります。川にはたくさん魚が元気に泳いでおり小さい頃から釣りをし山に行き、秋には特に美味しいキノコがたくさん生えていて特にシメジが好きでした。しかし、港区には川があつても魚も見えず、山はキノコが生えてきません。四季のうつろいも感じにくくなりました。少しずつ都会には四季の変化が楽しめるようになったら良い、これからはふるさとのような自然を残すためにもできることをやろうと思っていました。  
 港区 山口幸夫さん

●私は、今年で68歳。ふるさとを離れて50年!! 親もつとに亡くなって40年以上になります。甘やかされて、ワガママ放題の子供でも何でも買つて貰つてすぐ飽きて放つたらかしで!今思い出すと我ながらアホでした。でもお父ちゃんお母ちゃんありがとう。  
 大正区 山田昌章さん

## 2月号で募集したテーマ

●この冬の寒さと戦っているところです。  
 港区 矢成章代さん  
 ●まだまだ寒い日が続きます。「豆乳味噌バター鍋」のメニューを参考に作ってくれました。心身共に温まりました!感謝!  
 西成区 西向祐子さん  
 ●卓球サークル3つ目入会しました。  
 大正区 熊谷さん  
 ●年末に人生初のインフルエンザに罹患しました。健康は大事だと痛感しました。  
 大正区 熊谷潤子さん  
 ●私はまちがいさがしが好きです。主人はナンバークレイズを楽しんでいます。  
 大正区 西川幸子さん

港区 上の三月さん

●2つの小学校が統合してできた、田舎の桜

港区 ゆりちゃんさん

※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。編集部では選んでいます。