

かがやけ憲法!

平和といのちと人権を



2025年5月3日(土)、毎年憲法記念日に行われている【5・3おおさか総がかり集会(扇町公園)】に大阪きづがわ医療福祉生協の組合員、職員で参加してきました。

この日はとても天気がよく、私も家族4人で参加しました。憲法を暮らしに活かす。憲法の理念で、アメリカ言いなりで軍事費に税金をかけるのではなく、国民の生活・くらしを守るために税金をかける政治を願い実現するために、デモ行進にも参加しました(扇町公園～南森町まで歩きました)。

中学2年生の長男も参加し、考え方はいろいろあるがこんな集会是大事やねと感想もあり、家族で憲法の大切さを学びました。引き続き、憲法を守り、平和な日本をつくっていきましょう!

西成民主診療所 事務長 竹中 朗

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

※民医連情報誌いつでも元気2025年4月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=購買ご希望の方は組合員活動部まで



ワンハンドおつまみで 集まろう!

ママ・ちょこ 111



餃子の皮のトルティーヤ風

コロナ禍の自粛期間が終わってだいぶ経ちましたが、あの頃の名残で「人と集まる機会が減ってしまった」という声を聞きます。誰かと話したり、新しい場所へ行くことが億劫になってしまった方もいらっしゃるかもしれませんね。社会的つながりは孤独感をやわらげ、うつ病や認知症のリスクを軽減すると言われています。また人と交流して話したり笑うことで、「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンやセロトニンが分泌され、ストレスが軽減されます。「楽しい!おいしい!」というポジティブな感情は免疫細胞を活性化させ、老化防止や病気のリスクを下げるという研究結果もあるほどです。

手作り料理を持ち寄って

手作りのお菓子やおつまみを持って行けば、会話が弾む上に節約にもなり一石二鳥。気軽に作れる簡単なレシピであれば、「教えて〜」と盛り上がること間違いなし!さあ、さっそく班会やホームパーティーを 計画してみませんか?

フードスタイリスト・食育インストラクター/薬膳アドバイザー HISAKO

- 材料
- 餃子の皮.....適量
 - 豚ひき肉.....100g
 - 玉ねぎ.....1/3個
 - カレー粉.....小さじ2
 - ガーリックパウダー.....少々
 - 塩.....小さじ1/2
 - しょうゆ.....少々
 - タバスコ.....お好みで
 - ミニトマト.....小1個
 - ピザ用チーズ.....適量
 - パセリ.....少々

- 作り方
- フライパンに餃子の皮を並べ、両面を軽く焼き色がつくまで焼く
 - フライパンにサラダ油少々(分量外)をひき、みじん切りにした玉ねぎを炒める。さらに豚ひき肉を加えて炒める
 - ②にカレー粉とガーリックパウダーを加えて炒め、塩としょうゆで調味する。ピザ用チーズを加え、お好みでタバスコを加える
 - ①に③と1/4に切ったミニトマト、刻んだパセリを包んで食べる

編集部 だより

大分前のことですが、小野小町の墓といわれている「小町塚」に行きました。どこにあるのか探していましたが発見しました。塚の説明文には、古書に「小野小町の塚であると説明しているが、小野小町がこの地で死んだという記録はない」と書かれていました。

その後、テレビを見ていたら能の演目で、年老いた小野小町が「あべのがはら」をさまよう中で、昔、小町にふられて亡くなった深草の少将が、小町の魂の中に入ってきて言葉をかわす、という幽玄なシーンがありました。「卒都婆小町」という演目だそうです。そこから連想してこの塚が作られたのかな、と思いました。

熊野街道は、古くからのメインロードなので、沿道に思わぬ史跡があり、散歩していても面白いと思います。「小町塚」の場所はセントラルスクエア北島店の近くです。探してみてください。

西成エリア 稲葉 豊



写真左が「小町塚」、右は、南北朝の戦いで亡くなった播磨の将兵の冥福を祈った「播磨塚」

152
今月の
いちまい

理事会報告

第10回 理事会
 日時 2025年4月19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 23名/27名中 監事 2名/3名

- 常務会議事・主要項目 協議事項
- 2024年度の組合員活動の到達について交流
 - 50周年企画についての準備状況について
 - 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
 - 「楽しく交流?すこおフェスタ」に参加
 - 医療福祉生協連理事に山田専務理事を推薦、生協連監事に榎田常務理事を推薦
 - 法人内の活動
 - 1.4/19(土) 生協設立50周年第4回実行委員会開催
 - 各委員会・支部の取組と推進
 - ▷健康づくり委員会:春の健康チャレンジについて
 - ▷社保・平和まちづくり委員会:平和学習会開催し55名以上の方が参加
 - ▷事業所利用委員会:エリアの取り組みの活動交流
 - ▷文化スポーツ委員会(港エリア):10/26 港エリア健康まつり予定
 - ▷教育学習(西成エリア):健診及び通信教育の活動まとめ
 - こども食堂の取り組み:開催状況を報告
 - 災害対策本部会議(4/30 第8回開催予定)
 - ▷BCP及び備蓄グループからの提案を協議(役員目安確認の仕組みづくり)

第10回定例理事会 協議承認事項
 第1号議案:3月度の事業活動報告の件 第2号議案:役員選任の件
 第3号議案:1件100万円以上の固定資産の取得に関する件

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等):無し
 ②2項組合員の加入:3月度は、次月
 次回 第11回定例理事会日程
 5月17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



照る日曇る日

西成民主診療所 前所長
小児科医 大里 光伸



今まで、溜めた雑文の中や、新しく書き起こしたものやら、「照る日曇る日」と名付け、老小児科医の繰り言を連載することにした。しばし、お付き合いをお願いする。

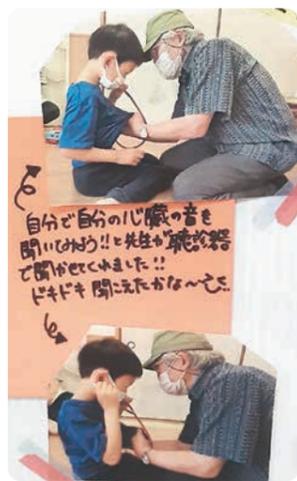
医者シンボルと言えば、首にかけた聴診器が真っ先にあげられるだろう。以前、ある雑誌に、その聴診器にまつわる、当方の思いを書いた(URL:https://blog.nishinari.or.jp/?p=1967)が、今回は、その補足である。

昨年まで、複数の保育園児の健診を担当していたが、昨年で、お役御免となった。その時の、エピソードから…。

年長児(5~6オウラス)は、健診でのさいごの機会となる。そこで、なにかちょっとした企画をすることにしていた。やや「セクハラ」気味だが「チュー」しようか、「ハグ」しようか、と提案しても、なかなか園児の賛同が得られない。そこで、この数年来、「自分の心臓の音を聞いてみようか?」という、診察に使っていた聴診器

を自分の耳にかけたがる。子どもの手を取り、心臓の上に当ててあげる。「聞こえたかな?」「ウン、ウン」そうだ、自分の「心(こころ)」を聴いてるんだ。もし、将来、この中から、医師になる子が出てきたら、そういうお医者さんになるんだよ」と、そっと願っていた。

健診の診察票に、保護者の質問コーナーがある。そこに「将来、医師になるためには、今何をすればいいですか?」と書かれた方がおられた。「うーん、困った、強いて言えば、仲間と、うんと遊ぶことかな?」、こんな答えでよかったかな?



病児保育室での「聴診実習」の様子

ぜひ皆さんお越しく下さい!

みらいにつなぐ50周年を祝うっどい

日時 6月22日(日) 13:00開場

場所 大阪市中央公会堂
(大阪市北区中之島1丁目1番27号)

記念講演・パフォーマンス

●「ちゃんへん。」さん

1985年10月10日京都府宇治市生まれ。2010年、豪州「第50回ムーンパ・フェスティバル」にて最優秀パフォーマー賞を受賞。



プログラム

- 13:00 オープニングアクト
●ママさんダブルダッチ Dachico☆282
- 14:00 メイン企画 記念講演・パフォーマンス
●パフォーマー世界チャンピオン ちゃんへん.さん
- 15:00 「きづがわ」元気タイム
●各エリアのステージ など
- 16:00 お楽しみ大抽選会



“健康診断” 今年もしっかり 受けましょう!!



皆さんは健康診断を毎年きちんと受けておられますか? **健康診断は生活習慣病の予防や、様々な病気の早期発見には欠かせません。**自分の健康状態を把握して、健康を維持するために健診を上手に役立てましょう。また普段から医療機関に受診している方も、1年に1度は全身検査のために健康診断をおすすめします。

健診を受ける際に大切なのが「受診券」です。ご自宅にこのような封筒が届いていませんか? 「受診券」を使えば無料、もしくは安価で健診を受けることができます。毎年対象の方へ5月頃発送されています。紛失した場合は再発行も可能です。



がん検診も一緒に

健康診断を受ける際に、忘れてほしいのが「がん検診」です。国立がん研究センターの調査によると、生涯でがん罹患する確率は、男性62.1%(2人に1人)、女性48.9%(2人に1人)という結果が出ています(2020年データに基づ

く)。自分だけは大丈夫と思わず、健康診断と一緒に必ず「がん検診」をおすすめします。特に「肺がん」と「大腸がん」は、検査自体は負担が少なく受けやすくなっています。健康診断を申し込む際には「がん検診」をお忘れなく。

がん死亡数の順位(2023年)

※国立がん研究センターの調査より抜粋

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃



連載 ②



私と医療福祉生協



生協設立 50 周年を記念した特別企画『私と医療福祉生協』。皆さんの生協との出会いや関わり、これからの生協への思いなどを紹介します。また機関紙「みらい」ではそんな皆さんの生協とのエピソードを大募集しています。「みらい」への投稿をお待ちしています。

募集要項 文字数400～500字、写真1～2枚、ハガキかメールで投稿をお願いします。

大正
エリア

アコーディオンは生きがい

宮里 清一さん(小林支部)

今回は、大正エリア小林支部で、いま組合員さんの絶大な人気を集めている「うたごえ」で、アコーディオン伴奏をされている宮里清一さん(81歳)に、インタビューさせていただきました。

晴ればれのモーニング班会の中で、お話を聞かせてもらいましたが、「なにやってんの？」と野次馬が多くて、肝心の話がなかなか聞けずじまいでした(笑)!

22歳ぐらいから、組合運動の中でアコーディオンを弾いている人を見て、自分も弾いてみたいなぁと思い、関西合唱団がやってるアコーディオン教室で習いました。43歳の時、親と同居することになり、大正に来ました。定年までは仕事が忙し

く出張ばかりで、家にはあまりおらず、子育てなどはみな奥さん任せでした。定年退職してから、奥さんも大正琴をしていたので、民謡の滝本先生が民謡と三味線、踊りなどで介護施設を回っていて、そこに宮里さん夫妻も呼ばれ、旦那さんのアコーディオンも介護施設で演奏するとたちまち人気はくし、あちこちで呼ばれるようになりました。それが、いまの「うたごえ」に結びつき、小林支部の宝になりました。これからもずっと続けていってほしいです。

港
エリア

まだまだ生協活動がんばります!

児玉 恵子さん(磯路支部)

磯路支部で運営委員として活躍している児玉さん。ポッチャ班会を立ち上げたり、文化スポーツ委員として健康まつりなどの様々な企画に携わったりと、現在も精力的に活動されています。もとも磯路とは別の地域に住まわれていた児玉さんは、長年連れ添った旦那さんが亡くなられたのをきっかけにみなと生協診療所のある磯路へ転居してきました。また旦那さんが亡くなられて、『独りしていると認知症になってしまう』そう思った児玉さんは、それまでほとんど知らなかった生協の活動に積極的に取り組むようになりました(天国のお父さんが背中を押してくれたのかもしれない)。

機関紙の折り込み、誕生日訪問、お食事会、班会、社保運動と、生協の活動は様々です。それでも、『私何も分からんで～』と言いながら様々な活動を率先してこなしていく児玉さんは、自然と支部に欠かせない存在になっていきました。

これからやりたいことを聞くと『ダンス体操みたいなんがあったらやりたいな～』とまだまだ意欲的な児玉さん、これからもいっしょに元気に活動していきましょう。



吉村 安衣さん(千本北支部)

生協50周年にむけて

西成
エリア

私が生協にかかわったいきさつは、浪速民商で事務局員として業者運動にたずさわったのち、定年を迎え自分が住んでいる地域で何かしたいと思い、西成医療生協に押しかけ組合員活動部で3年ほどパート勤務。

学習が大事といわれ、全国や大阪の学習会・交流会に参加して進んだ経験などを聞きました。理事として地域や支部に活かしたいと千本北支部の運営委員会に報告。支部長からは近所で孤独死があり、一人でも孤独死をなくしたいと支部活動に参加。足を出す支部になろうと、お誕生日訪問、組

合員増やし、高齢者訪問、健診案内など職員と運営委員と一緒に地域訪問。その中で、地域の方の悩みや生活がわかり、運営委員会で話し合い、支部で何かしようと「楽しい班会を計画」、昼食班会・モーニング・ハイキングなど多彩な班会を開催。

医療生協で「居場所」づくりが話題になり、吉村宅を改造してたまり場にして班会も増やしみんな毎月楽しんでます。

私や支部の悩みは、運営委員さんが高齢になり、運営委員会や班会の後継者づくりができていないことでした。60歳代アンケートを機に、一人運営委員さん(60代)の交代ができたことと班会のお手伝いさん(60代)ができたことです。

「私と医療福祉生協」

出演者大募集!!

あなたの生協との出会い、やりがい、こんなところが好き!などなどをぜひ聞かせてください。また、文章を書くのはちょっと…という方はご連絡ください。編集委員がお伺いし、インタビューをさせていただきます。皆さんからのご応募お待ちしております!!

お問い合わせは ☎06-4394-8500(浪速区本部)まで

お気軽に
ご参加ください



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
- 管理栄養士
- 看護師(訪問)

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

ナンバースプレイス

あたまの体操

●2025年4月号のナンバースプレイスの答えは【2+2=4】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7



4月号の応募総数81名で
正解者77名でした。

4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。

*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、ナンバースプレイス・まちがいがし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
6月末日 必着

4月号で募集したテーマ あなたにとっての記念日

●高校三年生のインターハイ予選で卓球でシングル、ダブルス、団体戦全て優勝した日です。
 西成区 F・Kさん

大正区 満崎ヒロシさん

お花見とはまさにこの事だ。絵のような景色とは、このような事を言うのでしょうか。夏の花火も趣があつていいのですが、大阪から車で三時間、遠いのが残念!

●消費税が無くなれば生活が少しは楽になるの

西区 井上和歌さん

●いつも楽しい季節の絵ですね。特に今月は始業式入学式の、そして桜チューリップ菜の花などの植物や蝶など昆虫も元気!!「始まりの時」ですね。自身の小学校入学の時はどうだったのか、ひよとしたらランドセルは誰かのお下がりが良かったかも。お下がりが普通だった昔の庶民の暮らしー生き物は何万年も変わらず日々を過ごしているのですね。

西成区 伊藤紀子さん

●戦争のない世界、核兵器のない世界をめざして、全国の生協の仲間、世界の人々と手をつなぎます。西成・天下茶屋の近くの生協...?近くの大学生協かな?仲間と手をつなぐことも。

西成区 匿名さん

●子供がよく食べるようになってお米の消費量も早くなっているのですがお米の値段に毎度びくりしています。5kg3000円以下で買えたのが遠い昔に感じます。

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 ※8月号掲載予定
【あなたの夏バテ防止法】
 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

に:今の物価高、いつになったら落ち着くのか。

港区 さつちゃんさん

●ペランダで花や観葉植物を育てています。季節ごとに色々な花が咲きます。ささやかな楽しみですが蕾がで始めるとワクワクします。

大正区 福浦初美さん

●何時も高齢の母とまちがいさがし楽しんでます。みんなの食堂もつとふえるといいですね。ありがとうございます。

西成区 前田衣世さん

●倉澤先生の退職の記事を読みました。着任された年に結婚し、3人の子供が生まれました。長女と次女は、赤ちゃんの時からお世話になりました。子供達の成長と共に、お会いする回数も減りましたが、お陰様で、3人共無事に成長して社会人となりました。優しい笑顔と声を聞くと、すごく安心する事が出来ました。長い間お疲れ様でした。ありがとうございます。

港区 トモリンさん

●2回目の応募です。今回は前回よりも早く見つけることができました。

港区 岩井あぐりさん

●貯筋してますか?みなと生協フィットネス(マジンジム)は優しくして美しい?トレーナーのラムさんが親切に指導してくれましてよ!!楽しいので皆さん一緒に始めませんか?

港区 松岡豊明さん

●ほとんどの食品が値上がりし、家計が苦しくて何を節約しようかどうしたら良いか気が重いです。

阿倍野区 コンチネンタルさん

●料理レシピを毎回参考にさせて頂いています。

大正区 岡本清美さん

●4月に入っても寒さが続き上着を手放せません。若い人は薄着で羨ましい限りです。

阿倍野区 けいちゃんさん

●55年前の吹田で開催された万博は電車に乗って何度か行きましたが、今年の大阪関西万博は自転車でも行けるほど近い所だけに遠くに感じます。

大正区 ためぞーさん

●最近、近所のジムで鍛えています。

大正区 熊谷繁雄さん

●今年は桜が遅めで、入学式でも綺麗に咲いていました。とても寒い冬でしたが、ようやく春の訪れ、嬉しいです!

港区 中野雅さん

●何時もおたよりコーナー楽しく読んでいます。

港区 松尾忠好さん

●先月の間違い探しは、あと1つがわからなくて応募できませんでしたが、今月は何とか7つ見つけることができました。

大正区 斉藤美恵子さん

●いつも楽しく読ませていただいていますがおたよりコーナーのお名前、赤青緑...読みにくいです。私だけでしょ?え。

大正区 川口敦子さん

●久しぶりで、クイズは大好きで本を2冊は買っています。目が悪くなってきたので、だんだん間違いの巾がせまくなり四苦八苦しています。でも楽しいですよ。これからもよろしくね。

西成区 原田博子さん

●やっと暖かくなりほっとしています。気候のよい期間は短いかもしれませんが、お散歩楽

しみたいです。

天王寺区 匿名さん

●花粉症と戦っています。早く治まりますように!

西成区 吉岡裕司さん

●いつも新聞有りがとうございます。楽しく読ませていただいております。今日はすんなりできましたので、うれしくてハガキを出しました。

港区 甲斐幸子さん

●久しぶりに、応募しました。寒暖差の激しい中、老体をいたわりつつ毎日過ごしています。

港区 よつちゃんさん

●「まちがいさがし」のお陰で夫婦の会話が増えました。最初は、たったの一言でも、年が増えるごとに、会話も増えていく...と思います。

西成区 吉田茂行さん

●毎回「まちがいさがし」を楽しみにしております。「頭の体操」と「ぼけ防止」になります。

西成区 吉田ちなみさん

●「みらい」毎月読んでいます。今回は答えを出しました。

大正区 堀良子さん

●私もボケ防止のためのナンバースプレイスもやってみました。他の新聞にもあるので頑張ってますが、中々うまくいかず、アレ...の毎日です。

大正区 こうちゃんさん

●今回のナンブレなかなかの問題でした。頭の体操、ボケ防止になると思います。

西区 川本泉さん

●四月六日、三年振りに、奈良の上北山の桜を眺に行ってきました。全体がスポーツ公園になっていて、広く、桜の花が満開で、静かです。とにかく美しい。持参のお弁当を開いて、

すよう心がけます。

大正区 A・Kさん

●私の記念日は、結婚記念日です!4月30日なんです、毎年々々忘れまします!!日にちは覚えてはいるけど、いつもすぎてから思い出。もう30年以上この調子!!今さらながら何でもない日に入籍したらアカンね。どっちかの誕生日とか、バレンタインとか、クリスマスとか絶対忘れない日になあかなあ。今度は気を付けま〜す!ゴメン

大正区 山田昌章さん

※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せん