



緊急署名のご協力お願いします

今年「もう限界だ!!」とケア従事者の心からの叫び声を上げてきました。壇上に上がってくれた看護師さんは「(午後)4時を過ぎて救急の電話が鳴ると、また残業で帰れなくなる。残業のたび、子どものお迎えや、晩御飯を作ることができなくなって自分の家庭が守れなくなる」との訴えが印象的でした。

他人の命を守る仕事は尊いです。でも自分の家族を守ることが先にできていないことは意味がないではありませんか? 国が福祉を削って軍事費を増額するなんて、もっと国民は怒るべきです。

もっと政治の動向に関心を持って、どんなに大変なことが起こっているのか知ってほしいです。

●ヘルパー・ステーションみなと 杉山悦代

この集会に初参加、会場では同じ立場の看護師の方の発言にうなずくばかり。看護師になったての頃、民医連の「み」の字も知らなかった私は、ただ働いて賃金をもらえ、それで満足していました。みなと生協診療所の一員になり、看護の仕事だけでなく、全ての人の命、暮らしを守るために声を上げる事が大切であることを学びました。心を込めて働いても労働に見合った賃金ではなく、大切な時間も奪われ、自分や家族の生活や健康も守れない現状が政治と繋がっている事を多くの仲間に加え、力を合わせ政治を変える大波を作る事を誓います。

●訪問看護ステーションさくら通り 伊東美紀

東京日比谷野外音楽堂において、全国から22000人が参加した「もう限界、平和と社会保障を立て直せ!いのちまもる総行動」が開催され集会后、東京駅までデモ行進で通行人にアピールしました。

集会では、医師・訪問看護師・介護職・保育士が発言。政府による医療・社会保障の削減政策が続き病院の6割が赤字という現状で「安全・安心の医療・介護が受けられない」「現状と労働条件の悪化による働く人が減少していく状況を告発し、「地域から突然病院がなくなる」事態に直面していると訴えました。

もう限界

いのちまもる

平和と
社会保障を
立て直せ!



大阪きづがわ医療福祉生協より3名参加

9.25
総行動
in 東京

※民医連情報誌いつでも元気2025年9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

ママ・ちょこ 116

香ばしいキノコは
さわやかな梅干しと相性抜群!

**梅干しと焼きキノコの
炊込みご飯**

気候変動と梅干し

今まで当たり前食卓にのぼっていた食材が、少しずつ入手困難になっています。特に、昨年に続き不作が叫ばれているのは「梅」です。梅干しのブランド品種で有名な紀州南高梅の産地(和歌山県)では、春先の低温や強風の影響でミツバチの活動が鈍り、受粉がうまくいかなかったことなどが影響。価格が高騰しています。

そんな梅干しですが、昔から梅干しは「医者いらず」といわれ、多くの健康効果があることで知られています。ミネラルをたっぷりと含んだ保存食という点においても、日本が誇る食文化のひとつです。

今回は梅干しを具のみならず調味料としても使うレシピを紹介します。さわやかな梅の酸味が胃腸の働きを活性化し、デトックス効果も期待できますので、上手にとり入れてみてください。

たべごとライター・管理栄養士 川越 光笑

材料(作りやすい分量)

米……………2合分	しょうゆ……………小さじ1
梅干し……………1個	酒……………大さじ2
きのこ類…合わせて150g (しめじ、舞茸、エリンギ)	塩……………小さじ1/2
厚揚げ……………1/2枚	ごま油……………適量
	いりごま……………適宜

作り方

- ① 米は洗って、30分ほど水につけておく。きのこ類は小房にわけ、厚揚げは5mm厚のひと口大に切る
- ② フライパンにごま油をひき、きのこをじっくりと焼いたら厚揚げを加えてさっと炒めて、鍋肌からしょうゆを加えて火を止める
- ③ 炊飯器に水気をきった①の米と水370ml、酒、塩を加えて軽く混ぜたら、②の具を上のにせて炊く
- ④ 炊いたら梅干しの種を外してちぎり、全体にさくっと混ぜ合わせる。器に盛り、お好みでいりごまをふる

理事会報告

第4回 理事会

日時 2025年9月20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 22名/28名中 監事 0名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- 敬老月間にあたり、日本の高齢化の現状と就労・健康寿命の現状と医療福祉協の役割について報告
- (1) 原水爆禁止世界大会参加の報告会開催
- (2) 9/28(日)「組合員交流集会」での「体力テスト」実施について
- (3) 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
1.8/30(土) 13:00～17:00 まちづくり交流集会報告
2.9/25(木) いのちまもる総行動 東京集会と要請行動
3.9/2(火)～3(水) 府生協連主催 福島第一原発視察参加報告
- (4) こども食堂関連では、取り組みの交流
- (5) 生協強化月間: きづがわ50周年の取り組みとして広げましょう

第4回定例理事会 協議承認事項

- 第1号議案: 8月度の事業活動報告の件
第2号議案: 法人奨学金規定の改定の件について提案を行い、議決は次月実施

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): 新規適用無し
② 2項組合員の加入: 4名
次回 第5回定例理事会日程
10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

編集部 だより

先日は茨城県大洗町へキャンプに行ってきました。東京に住むキャンプ好きの友人のおかげで、関西在住にも関わらず関東近郊でのキャンプを楽しませてもらっています(私は自分の分の荷物をもって新幹線

で東京へ向かうだけ)。

近くの漁港で、夜に食べるお魚を調達し(どれもこれも美味しそう、しかも安い!!)、いざキャンプ場へ。テント設営やテーブル準備などは慣れたもので、すぐに宴が始まりました。海沿いの小高い丘にあるキャンプ場だったので景色は抜群! 美味な海産物に舌鼓を打ちつつ、久しぶりに友達と会えたこともあり終始笑っぱなしでした。今回は



海沿いでのキャンプは朝日が綺麗です

少しトラブルもありましたが(一緒に行く友達が寝坊して新幹線に乗り遅れました笑)、あっという間の一泊二日、楽しい休日になりました。

ながほり通り診療所
田路 耕平

157
今月の
いちまい



照る日曇る日

西成民主診療所 前所長 小児科医 大里 光伸

少し固い話が続いたので、息抜きに病児保育室「まつぼっくり」のエピソードなどから、短く…。

微妙に熱が続いているが元気な3歳児のS君、先日は、片足で立って、なにやら「◆◇□△○!」と号令をかける。

今更、王貞治の一本足打法や「おそ松くん」の「シェー」でもあるまいに、と思っていたが、後から考えると、かけ声は「フラミンゴ」だと思いついた。

そこで今度は改めてカメラの前でポーズ、「一本足のフラミンゴ!」。ついでに、わが孫の「シェー」、それとも、ピンクレディーのつもりかな？



フラミンゴの掛け声



「シェー」かな？
ピンクレディーのつもりかな？

高齢者の「公費接種ワクチン」お忘れなく

①インフルエンザワクチン(期間中1回) 期間 令和7年10月1日から令和8年1月31日まで

対象者 ●65歳以上の方 ●60歳から64歳で一定の障がい有する方※

※60歳から64歳で、心臓・じん臓または呼吸器の機能により、身の回りの生活が極度に制限される程度の障がいのある方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能により、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方(身体障がい者1級相当)

費用 1,500円(生活保護受給者の方、市民税非課税の方は接種費用が無料になります)

②新型コロナワクチン(期間中1回) 期間 令和7年10月1日から令和8年1月31日まで

対象者 ●65歳以上の方 ●60歳から64歳で一定の障がい有する方※

※60歳から64歳で、心臓・じん臓または呼吸器の機能により、身の回りの生活が極度に制限される程度の障がいのある方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能により、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方(身体障がい者1級相当)

費用 8,000円(生活保護受給者の方、市民税非課税の方は接種費用が無料になります)

③带状疱疹ワクチン 期間 令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

対象者 ●令和7年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる市民の方(※100歳以上の方については、令和7年度に限り全員を対象)
●60歳から64歳の方のうち、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫の機能により日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する市民の方(身体障がい者1級相当)

費用 ●生ワクチン:4,500円(期間中1回接種)
●組み換え(不活化)ワクチン:11,000円/回(期間中2回接種)
(生活保護受給者の方、市民税非課税の方は接種費用が無料になります)

※組み換え(不活化)ワクチンを希望される方は2回接種が必要です。1回目の接種から2ヵ月接種間隔を空ける必要があります。遅くとも来年の1月中には1回目の接種が必要です。



OTC類似薬の 保険適用除外は どうなるの？



10/9(木)、「たいしょう晴ればれ」で、大阪ファルマプランより薬剤師の廣田憲威さんをお招きし、「OTC類似薬の保険適用除外」についての学習会を開催しました。



薬剤師の
廣田憲威さん

OTC類似薬って？

「OTC」はOver The Counterの略称で、薬局等のカウンター越しに販売されている一般医薬品(処方箋がなくても購入可能)のことです。OTC類似薬は、それらの医薬品(OTC医薬品)と成分や効能がほぼ同じでありながら、医師

の処方箋が必要な医療用医薬品のことです。

具体的なお薬でいえば解熱・鎮痛剤の「ロキソニン」や「アセトアミノフェン」、アレルギー治療薬の「アレグラ(フェキソフェナジン)」などがあげられます。

目的と私たちへの影響は？

OTC類似薬の保険適用を除外することで医療費の削減と、社会保険料負担を低減することが目的とされています。

もし保険適用から除外されたお薬が必要な際は、薬局やドラッグストアで購入することになる可能性があります。その場合の薬代は保険

適用されないため患者負担が増えることになるでしょう。また負担増により、経済的な理由から服薬を自己中断してしまう可能性も高まります。医療費の削減と社会保障費の低減のためとされていますが、結果的に私たちの負担がさらに大きくなる可能性も否定できません。

問題は別にある？

実は抗がん剤などの一部の医薬品は非常に高額な価格(薬価)となっており、それらが医療費を圧迫しているという側面もあります。また「高額療養費制度※」によってがん治療などの高額な治療費の患者負担をある程度抑えられますが、超高額な医療はこの制度自体を圧迫

し、制度の見直しや存続に影響します。

こうした一部の高価な医薬品の価格(薬価)を是正することでも医療費の削減を行うことができます。

何が問題か、どうするのが得策か、私たちが一緒になって考えていく必要があるでしょう。

※高額療養費制度は、健康保険法等に基づいた、日本において保険医療機関の窓口で支払う医療費を一定額以下にとどめる、公的医療保険制度における給付のひとつです。

編集委員 // 田路 耕平



あなたの体力測ります

健康年齢を伸ばす取り組みを一緒に！



10月からの生協強化月間を目前にした9/28(日)、組合員交流集会を開催しました。

テーマは「オーラルフレイル予防(口腔ケア)」と「体力テスト」です。

「地域で元気にくらしつづける」を主題に「きづがわ」の新しいチャレンジを体験しました。

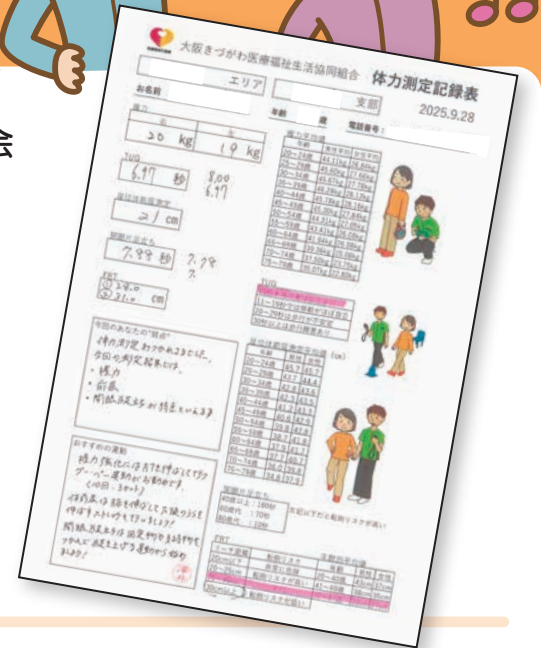
「体力テスト」の内容は、リハビリを担当する職員を中心に健康づくり委員会で作成。

加えて、「ベジチェック」という、一人一人の野菜の摂取量を計る機器(カゴメ株式会社開発)をお借りし、日ごろの食事についてもチェックしました。

参加者からは、「大丈夫と思っていたけど意外と衰えている」とか「いい機会だった。もう少し長く元気に暮らしたいので…」「楽しかった。また参加したい」など、今の体力を知り健康チャレンジなどへの意欲も沸くなどの感想が出されました。

「きづがわ」では、体験した「体力テスト」を各地域において組合員はじめ市民の方に受けていただき(年2～3回を推奨)経年的に把握していきましようと呼びかけていきます。

今回の結果は、個人宛てにリハビリスタッフが総合評価してお返して必要な運動等をお勧めしています(写真参照)。



1 握力測定

左右の握力を測ります。久しぶりに測ったという方も多いのでは？もし握力が落ちていたら、肘を伸ばして行うグーパー運動がおすすめです。



3 座位体前屈測定

体前屈測定は体の柔軟性を測るための方法です。この測定では主に大臀筋(お尻)、ハムストリングス(大腿の裏側)、腓腹筋(ふくらはぎ)の柔軟性をみることができます。これらの柔軟性は腰痛や膝痛など傷害のリスクと高い相関があり、柔軟性が低いと腰痛や膝痛を引き起こしやすくなります。



5 FRT

「FRTテスト」は、Functional Reach Test(ファンクショナルリーチテスト)の略で、立位で腕をできるだけ前方へ伸ばし、その到達距離を測定することで、バランス能力や転倒リスクを評価するテストです。



2 TUG

「TUG」はTimed Up and Go Test(タイムド・アップ・アンド・ゴー・テスト)の略で、高齢者の転倒リスクやバランス能力などを評価するためのテストです。具体的には、肘掛け付きの椅子に座った状態から立ち上がり、3m先の目印を回って椅子に座るまでの時間を計測し、歩行能力や動的バランス、敏捷性を総合的に評価します。



4 開眼片足立ち

目を開けた状態で片足で立つバランス能力を評価する運動・テストです。転倒予防や筋力・バランス感覚の向上に効果があります。行う際は、転倒に注意し無理のない範囲で行いましょう。



6 ベジチェック

手のひらをセンサーにかざすだけで、約30秒で推定の野菜摂取量を測定できる機器です。皮膚に蓄積された「カロテノイド」という色素を測定し、野菜(特に緑黄色野菜)の摂取レベルを見える化します。今回は機械をお借りし実施しました。



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
- 管理栄養士
- 看護師(訪問)

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

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。

●2025年9月号のナンバープレースの答えは【5+9=14】でした

あたまの体操

ナンバープレース

左の絵は右と7ヶ所の
まちがいがあります。

どこ？どこ
まちがいがし

まちがい7ヶ



9月号の
こたえ

応募総数85で
正解者83名でした。

9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、お越しください。

【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



どしどしご応募
お待ちしております

11月末日 必着

9月号で募集したテーマ おすすめの本

●いつも楽しみにしています。毎月まちがいさがしは一番に見ていますが、毎回2ヶ所がわからなくて、次のみらいを見て答えあわせをしています。今回はすんなり出来ましたので応募しました。健康チャレンジも参加しましたフルーフです。

西成区 藤本 澄江さん

港区 長谷川 栄子さん

●東野圭吾さんの「マスカレードシリーズ」。何回か読み直しても面白い。最新版が出たのでこれまた面白い。

港区 まつちゃんさん

●私も本、選べないので、本屋大賞で受賞したのを読んでみます。

大正区 A・Kさん

●私のおすすめの本は、読み始めると止まらないミステリー小説です。東野圭吾氏の「容疑者Xの献身」は緻密なトリックとおどろく結末で、わたしはべいべいと引き込まれました。9月12日より映画「ブラッフィシヨマン」が始まるのも楽しみにしています。みなさんも書店にいて、自分好みの作品を探してみるのも良いのでは。

港区 山口 好孝さん

●山仲間達と能勢の妙見口から初谷溪谷沿いで川遊びしました。透明度も高く、流れも緩やかで童心に帰れました。サワガニ達とも一緒にとても気持ちよく過ごせました。駅から近くて歩いて行けます。避暑には最適かも。

大正区 匿名さん

●あまりにも残暑が厳しく、体調管理も二苦三苦です。睡眠を取るよう心がけてます。

大正区 匿名さん

●今回の間違ひ探しはすべて3つ探せました。これからの月に二度の頭の体操で目と脳が衰えないようにしたいと思っています。

大正区 匿名さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用下さい

て出します。よろしくね。

●最近新聞をスミからスミまで読んでいます。7つのまちがいさがしもボケ防止に役立させて頂いています。ありがとうございます!!

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

●「まちがいさがし」をいつも楽しみにしております。今年の夏はとも暑かったですね。しんぶんをよく読むようになりました。

西成区 吉田 茂行さん

けて下さい。

●洗濯物を急いで干し入れて、かけ込み寺ではなく、クーラー部屋へ…。あゝあゝこの暑さ、いつまで続くのかなあ…。

港区 ようちゃんさん

●配達の方、大変御苦労様です。

大正区 田島 喜美子さん

●簡単に作れる中華料理を知りたいです。よろしく願います。

大正区 津田 孝子さん

●毎回ナンバープレースに挑戦しています。

大正区 西川 健さん

●夏が暑すぎて、孫と2度しか会えなかった。冬はいっぱい会っていっぱいあそびたい!!

大正区 ユリッペンさん

●最近、九月に入ってから、朝夕と港からの風が、少し涼しく感じられる様になりましたネ!少しは、秋に近づいているのでしょうか?

港区 ミーちゃんさん

●この三連休に孫の嫁がひまを連れて我家にやってきました。九月生まれの「湊」【ミナト】の初誕生日を祝うためです。私の孫は漁師で今海の上です。ケーキとちらし寿司は、一緒に食べられないけど、嫁が寂しくないように、あなたの分まで皆んなで楽しいお祝い会にするからね。仕事頑張っね。

大正区 満崎 ヒロミさん

●まちがいさがしを次女といつも楽しみにしています。最後の1つがわからず悩むことが多いですが、今回は私も次女もすべに見つけることができました!

港区 三姉妹の母さん

●今年の夏は暑かった!でもやっと朝晩少し涼しくなってきたので嬉しいです。

西区 西向 祐子さん

●先日、夜中でしたが皆既月食が見れました。翌日の月は大きくて綺麗でした!ナンバープレースは娘が解いてくれました!

西成区 きんちゃんさん

●今月は珍しく自分から探す気になり、全て探せました。母が図書カードプレゼントされるのを見つけてやる気になったんだし、よかった(図書カード、ありがたっています)。

港区 ぴなぴなさん

●実は、答え、うさぎなんです。娘のまちがいさがしを写メて、そのまま破棄してしまっ…。送ってないけど気付いた時には資源ゴミに出してしまった後でした。多分、この数字だったような?最近、物忘れが酷過ぎて困ります。

港区 上の三川さん

●最近突然&TEAMというダンスボーカルグループにハマり出しました!おかげで今までの生活より華やかなりしも楽しい毎日を送れています!一曲もいい曲ばかりだし、歌・ダンス・パフォーマンスも素晴らしいし、メンバーの一人ひとりがかっこよくて可愛くてみなさん素敵で沼にハマって抜け出せません(笑)。

港区 海平さん

●9月15日へいから、朝夕やと暑さが和らいできましたが、日中はまだまだ残暑が続いていますので、熱中症に気を付けて生活しましょう!

西区 山下 節子さん

●この猛暑で、命にかかわるエアコン故障で大変な思いをしました。

西区 山下 節子さん

●「おすすめの本」って言うテーマですが、学校にも図書館がありますが私達の小学生の頃は、よく図書館に行きましたが、時代の流れを感じます。

西成区 F・Kさん

●「おすすめの本」って言うテーマですが、学校にも図書館がありますが私達の小学生の頃は、よく図書館に行きましたが、時代の流れを感じます。

西成区 F・Kさん

●「おすすめの本」って言うテーマですが、学校にも図書館がありますが私達の小学生の頃は、よく図書館に行きましたが、時代の流れを感じます。

西成区 F・Kさん

●「おすすめの本」って言うテーマですが、学校にも図書館がありますが私達の小学生の頃は、よく図書館に行きましたが、時代の流れを感じます。

西成区 F・Kさん

●「おすすめの本」って言うテーマですが、学校にも図書館がありますが私達の小学生の頃は、よく図書館に行きましたが、時代の流れを感じます。

西成区 F・Kさん

●「おすすめの本」って言うテーマですが、学校にも図書館がありますが私達の小学生の頃は、よく図書館に行きましたが、時代の流れを感じます。

西成区 F・Kさん

●「おすすめの本」って言うテーマですが、学校にも図書館がありますが私達の小学生の頃は、よく図書館に行きましたが、時代の流れを感じます。

西成区 F・Kさん