

ma² CHOCO
ママ・ちょこ 117

楽しく食べよう 糖尿病

朝昼夜の食事のコツ

朝食を抜くと昼食後の血糖値が高くなりやすく、夕食の量が増えます。規則正しく3食食べると血糖値が安定します。

昼は手軽に食べられる丼や麺類を選びがちですが、炭水化物の割合が高い食事は血糖値の変動が大きくなります。野菜と肉・魚を組み合わせた定食にすると血糖値の上がり方が緩やかになります。

夜の遅い時間帯や就寝前の食事は、エネルギーが消費されず脂肪として蓄積されます。それによりインスリンが効きにくくなり、血糖コントロールが難しくなります。夕食が遅くなる場合は分食をお勧めします。夕方にサンドイッチやおにぎりなどの軽食、帰宅後におかずと、夕食を2回に分けて食べます。難しい場合は低カロリーの食事にして、血糖値が急激に上がらないようによく噛んでゆっくり食べましょう。

最初からすべての食事を制限するのではなく、出来ることから少しずつ始めてみてください。



牛肉のサルサソース

材料

牛もも肉(しゃぶしゃぶ用)	160g	(調味料A)	
トマト	1/2個(100g)	オリーブオイル	大さじ1
ピーマン	1/2個(25g)	酢	大さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)	砂糖	小さじ1/2
		塩	小さじ1/2
		おろしにんにく	小さじ1/4
		こしょう	少々

作り方

- 1 トマトは皮を湯むきし5~6mm角に切り、ピーマンと玉ねぎはみじん切りにする
- 2 ①と(調味料A)をよく混ぜておく
- 3 たっぷりのお湯を沸かして、牛肉を1枚ずつ入れ軽く火が通ったらザルにあげる。食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け②をかける

奈良 おかたに病院・管理栄養士 矢倉 千夏子

生協強化月間

各エリアで 秋のイベント 大開催!!

10月~11月にかけて、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の各エリア(港・西、西成、大正)で「健康まつり」、「子どもフェスタ」が開催されました。当日は各エリア、多くの来場者でにぎわい、生協に馴染みのある方はもちろん、

生協ってどんなところ?という新しい方も一緒に、たくさんの交流が生まれたように思います。今、新しい取り組みがどんどん増えています。みなさんも一緒に生協の活動をどんどん盛り上げていきましょう!!



天下茶屋地域

モーニング班会

日時 毎週木曜日
午前9時~午前11時

場所 つれづれの里
西成区聖天下1-10-26
電話:06-6658-7400

10年以上の歴史ある班会です。いつも賑やかです。また、西成区聖天下は、町並みも歴史あります。ザ下町。映画撮影やテレビのロケも来たりしていました。是非とも、路面電車見学も含め見学に来て下さい。最寄り駅は、天下茶屋駅です。

西成エリア編集委員
竹中 朗



158
今月の
いちまい

理事会報告

第5回 理事会

日時 2025年10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 21名/28名中 監事 0名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1)被爆80年平和を学び核兵器のない世界を願って、学習と行動の大運動
・被爆ピアノコンサートへの参加とピースおおさか訪問
- (2)2025年度強化月間の取り組み交流
- (3)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
1.9/29(月)「その人らしい生き方を支えるケア」の交流会参加
2.10/9(木) 保健教室開催 OTC類似薬保険適用外の動向
3.10/11~ すこしお週間の学習会
- (4)こども食堂関連では、取り組みの交流
- (5)2026年新春学習互礼会開催の件

第5回定例理事会 協議承認事項(2号議案・4号議案は次月協議承認事項とする)

第1号議案:8月度の事業活動報告の件
第3号議案:みなと生協診療所:レントゲン装置一式の買い替えの件

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):新規適用1名
- ②2項組合員の加入:3名

次回 第6回定例理事会日程
11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

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



照る日曇る日

西成民主診療所 前所長 小児科医 大里 光伸

今年は、太平洋戦争から84年、9月に終了した朝のNHKドラマ「あんぱん」では、出征する主人公高の「壮行会」が放映された。今まで息子をあまり顧みなかった松嶋菜々子演ずる母親の「生きて帰ってきて!」という叫びがあるのが見せ場であった。そこで、なぜその場面が印象的なのかを、やや「理屈」っぽく(笑)考えてみた。

ドイツの劇作家ブレヒトが提唱した演劇理論に「異化効果」というのがあるが、まさにこれに当たるだろう。くわしい語句の説明は、AIくんにお任せするが(<https://x.gd/Ntnxf>)、学生時代に拙いながら芝居づくりにいそしんだ身で、自分勝手に少し芝居のセリフを整理すると、

- ①まともな人がまともなことを言う
- ②まともでない人がまともでないことを言う
- ③まともな人がまともでないことを言う
- ④まともでない人がまともなことを言う

の場合、観客が「なるほど」と理解が深まるのは、①から④の順で高くなる。今回の母親の訴えは、④に該当する。突然東京から高知へ現れた非現実感は無視されても、である。過去の母親の否定的な演技表現は、その伏線であったの



どんぐり保育園小松美香看護師のイラストより。

だ。加えて、のぶの夫が出航前につぶやく「日本は、この戦争に勝てるとは思わない」は、①にあたり、普通なら面白くもなんともないのだが、この場合は「異化」を、より効果的にしているのは心憎いほどだ。「反戦作品」として世評が高かったのは肯げよう。

余談だが、診療所での診察では、大部分は①で終始するが、ごくたまに、②から④のシーンに遭遇しないとは限らない。少々の「猜疑心」を抱きながら(苦笑)、患者さんの話を聞くと、つくづく因果な商売である。

やなせたかしは、戦後の高知新聞記者時代、日本共産党の代議士、山原健二郎とも交流があり、大逆事件で冤罪となった人たちのインタ

2026年 自転車の交通ルールが

大きく変わります!



2026年4月1日より、自転車に関する交通ルールが改正され、違反に対する「青切符制度」が導入されます。これにより、**16歳以上の利用者が信号無視やスマートフォンの“ながら運転”など軽微な違反をした場合、反則金の納付が義務付けられます。**例えば、**信号無視は6,000円、スマホ操作は最大12,000円の反則金**が科される予定です。

また、自動車も自転車を追い抜く際には「十分な側方間隔を取る」ことが義務化

され、接触事故の防止が図られます。自転車側にも、左端通行や歩道での徐行義務が改めて強調されます。

さらに、酒気帯び運転やその幫助(ほうじょ)行為にも罰則が強化され、最大で50万円の罰金が科される場合もあります。

これらの改正は、**自転車利用者の安全意識向上と交通事故の抑止を目的としています。**移動手段として欠かせない利用者にも、**交通ルールの理解も併せて周知を図る取り組みを願いたいものです。**

● 主な反則項目と反則金額一覧

違反行為	反則金額	内容・危険性の例
携帯電話使用(保持・注視)	12,000円	スマホ操作による視界喪失・事故リスク
酒気帯び運転	3年以下の懲役または50万円以下の罰金	判断力低下による重大事故の可能性
遮断踏切への立ち入り	7,000円	電車接近時の死亡事故リスク
信号無視	6,000円	車との接触事故の危険性
右側通行(逆走)	6,000円	対向車との衝突など
歩道通行(原則禁止)	6,000円	歩行者との衝突リスク
夜間無灯火	6,000円	視認性低下による事故
一時不停止	5,000円	交差点での飛び出し事故
両耳イヤホン使用	5,000円	周囲の音が聞こえず危険
傘差し運転	5,000円	操作不安定による転倒など
二人乗り	3,000円	重心崩れによる転倒事故

(警察庁HPより一部抜粋)



各診療所 年内最終日のお知らせ

●たいしょう生協診療所

12/29(月)
午前診 / 9:00~12:00 / 内科
夜 診 / 18:00~20:00 / 内科

●みなと生協診療所

12/29(月)
午前診 / 9:00~12:00 / 内科
午後診 / 休診

●西成民主診療所

12/29(月)
午前診 / 9:00~12:00 / 内科
午後診 / 休診
夜 診 / 休診

●たいしょう生協歯科

12/29(月)
午前診 / 9:00~13:00
午後診 / 14:00~17:00
夜 診 / 休診

●ながほり通り診療所

12/29(月)
午前診 / 8:30~11:30 / 小児科
午後診 / 17:00~19:00 / 小児科
(受付18:30終了)



生協強化月間

秋のイベント 大開催!!

笑顔がいっぱい!

11月2日開催 親子で楽しむ子どもフェスタ

西成
エリア

この企画はキッズダイニングに参加された方にアンケートを行い“親子で体験できるイベント”の希望が多数あり、開催する運びとなりました。

当日は子どもと保護者が一緒に続々と会場へ。子ども達は受付で受け取ったスタンプラリーカードを手にとどこから行こうか迷いながら、遊びを満喫。5ヶ所のコーナーに参加して、景品をゲット!とっても嬉しそうでした。

中でも人気だったのは、キッズダイニングでつながった美容師さんによる前髪カット。切ってもらっている時は緊張している面持ちでしたが、切り終わると子どもも保護者もみ

んなとっても喜んでいました。組合員さん手作りのおにぎり&ロールサンド、たこせん、揚げパン、バザーも大好評でした。参加者からは、「楽しかった」「またやってほしい」と大満足なお声をいただきました。

初めての試みでしたが、予想以上の参加に感謝の気持ちでいっぱいです。ここから子育て世代の医療福祉生協への参加につながることを願います。この企画に際し、おもちゃ、バルーン、お米、子ども服など提供、ご協力いただいたみなさんに心からお礼申し上げます。



今年は生協設立50周年の記念となる年ですが、それに相応しいイベントが各エリアで開催されました。あいにくの天気となった日もありますが、それでもそれぞれのエリアで参加者の方々の笑顔があふれた一日になりました。生協の魅力が存分に発揮され、さらに地域とのつながりが深まったように思います。

キッチンカーもきたよ!
健康まつり

大正
エリア

11月9日、日曜日に大正エリアの『健康まつり』が大正会館と噴水広場で開催されました。

この日にむけて早くから準備をしていましたが、雨が降る天候で、屋外で予定していた催し物は会館内で行いました。

10時、会場内に響き渡る太鼓の音、「円陣」さんの開幕太鼓です。

雨で参加者が少なかったですが、各コーナーでは皆さん真剣にゲームに取り組んだりして楽しまれていました。

今回は、キッチンカー2台が来店、まつりを盛り上げてくれていました。みんなの食堂のカレーは好評で売り切れていました。



みんなで一緒に健康体操!
第36回健康まつり開催!!

港・西
エリア

港・西エリアの第36回健康まつりが開催されました。中田所長による「認知症」の講演から始まり、会場内の健康チェック・防災ブース・モルック体験にもたくさんの方が参加。後半はステージでの歌やダンスなどのにぎやかな演目が続き、最後にみんなでいっしょになって健康体操♪

あっという間の1日でしたが、来場された皆さんの心も体もリフレッシュし、帰り道の笑顔が印象的なお祭りになりました。



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)

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

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。

ナンバークイズ

あたまたの体操

●2025年10月号のナンバークイズの答えは【5+2=7】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

まちがいさがし



10月号の応募総数86で
正解者83名でした。

10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!

〒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
お待ちしております

12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 ※2月号掲載予定
 【バレンタインの甘い・苦い想い出】
 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、交流の場としての利用とさら

た。家を片付けなかつた。

港区 中野雅さん

●10月に入ったら少し涼しくなつたと思いきや、また30℃超えて暑い日が続いています。

西成区 匿名希望さん

●先日、女性の総理大臣が誕生しました。やっと日本も世界並みになって今後が楽しみです。わが家は最初から主人が名ばかりの総理大臣、私は大蔵大臣で47年解散なしです。金婚式を一人揃って元気で迎えられる事が懸案です。年金生活の中、物価高が課題です。

浪速区 平田圭子さん

●だいぶ秋らしくなつて来たと思つたら、また夏に。いつになったら衣替えができるのでしょうか? 今回のナンバークイズは少し難しかったです。

大正区 真辺昌代さん

●おたよりコーナーをなるほどな〜とか、わかるわ〜と思いつつ読みました。

阿倍野区 森口真由さん

●子供が小さいときは2週間に1回位、体調不良で病院のお世話になっていましたが、10歳になりほとんど熱も出さなくなり強くなつたなあと感じています。

西成区 なちーるさん

●今年はインフルエンザが流行ると聞きました! 予防接種を受けようと思つて予約を取りました!

港区 藤田紀江さん

●いつも楽しんでいます。

西成区 小野千尋さん

●確率的に当選する確率も低く、中選も低く、不運です。

港区 ヒロちゃんさん

●おたよりコーナー読むのが楽しいです。

港区 山本紗々さん

●希望の爽やかな季節がやって来て、間違いない7つも、すべ分かって気分スッキリ(どうも前回は正解を貼り忘れてしまった様でカードもらえなかった気がして)。

大正区 谷口昌之さん

●今年は、ほんとうに、暑かったですねー。やっぱり涼しくなりましたが、秋が短くて、寂しい気がします。ネー落ち付いた季節が、帰ってくる事を望んでいます。

港区 みいちゃんさん

●あつという間に9月が終わり運動会シーズン。残暑かつとばしてがんばるぞ!!

大正区 ノアノアさん

●「和弘工業所」の記事がよかったです!

大正区 三宅久夫さん

●今月の問題は、いつもよりイージーに考え、答えを得ました。また来月を期待しています。

大正区 岡本清美さん

●今年の夏は身体にこたえました。食べるのも大変で、そのめんをよく食べなんとかすしました。

大正区 三島清孝さん

●最近卓球楽しくみんなで大連中。

大正区 熊谷繁雄さん

●やっと涼しくなりました。風邪を引かないよう手洗い、うがいを忘れぬよう気を付けたいと思います。

阿倍野区 ロンチネンタルさん

●本格的な冬が来る前の今こそ掃除をするチャンスなんです。まずは忘れてた換

気扇からかな〜頑張ろ!

西区 西向祐子さん

●まちがいさがし、子供といつも競いながら楽しんでおります。最近少し簡単になって来たかな〜

港区 竹林三恵さん

●ようやく秋めいてきて、ほつとする日々です。これからは毎年こんな猛暑が続くのでしょうか...

港区 三姉妹の母さん

●「自由な展覧会」記事を楽しんで読んでいます。

港区 尼子雅海さん

●久しぶりのまちがいさがし。10月10日は運動会、スポーツイベント、音楽や学校、港高の行事が最近聞かなくなっちゃつと淋しいです。まだまだ暑い日が続きますね。体に気を付けて過ごしたいと思っています。

港区 川野千賀子さん

●西成エリアの「親子フェスタ」まつりのお客さんがたくさん来てくれて、若い御両親や小さなお子さんがたくさんいます。その方々が未来の西成生協をつないでくれるといいね。

西成区 伊藤紀子さん

●月初めに届く機関紙、間違い探しに脳下になっていきます。最後の2ヶ所が分かりにくくて集中する時間になってます。

大正区 大原和美さん

●前号に、大逆事件で刑死した大石誠之助のことが載っていましたね。出身の新宮の名誉市民になったということでは友人と訪れまし

た。「わがむくろ けぶりとなりて はてしなき かの大空に かよひゆかかも」医師として人々から慕われた、若い(20代)命、本当にひどいです。

西区 井上和歌さん

10月号で募集したテーマ 今年の思い出を 川柳(五・七・五)で

●日本一アレンパに向ける虎の秋(安芸)

大正区 ためぞーさん

●映画館 1つの間にやらん、シネコン。これは、30年振りに映画を観に行った時の事。昔

は窓口でお姉ちゃんに「大人一枚って言うて中に入つて観て帰る。なのに今回は券売機の画面の指示に従って開始時間や席や1MAXやら4Dやら選らばなアカン!! やつと買えたと思つたら入口で15分前迄待たなアカン、年齢証明提示しなアカン。浦島太郎です!! でも、鬼滅の刃良かったです。

大正区 山田昌章さん

●あついな。まじつじつ。うきうき。

港区 山口幸夫さん

●我活かす風鈴似あつ熱帯夜

大正区 西川健さん

●今年は暑さが厳しくクーラーのない私の部屋では何度も死ぬ思いをしました。気持ちだけでも涼しく感じる風鈴をつけてみました。

大正区 西川健さん

●夏祭り やぐらの上に 我が友

西成区 F.Kさん

●阪神と今年の夏もアツかった。

大正区 福浦初美さん

●大阪生まれ、大阪育ちの私にとって、真夏の滝は思い出が一杯です。おばあちゃんが、毎年のように連れて行ってくれたものね。あの頃は、馬車も通つていたし、駅から大滝迄の何と遠くシンドかった事が。大人になって行ったら、あつけない程の道のりで、夏、冷たい水で、何を冷やしていたのか、どうしても思い出せません。でも、もみじの天ぷらは今も大好きです。

大正区 満崎ヒロミさん

●藤川阪神がぶつちぎりの早くてセリフ優勝を決めた事です。全てが順調で出来すぎへらい

大正区 満崎ヒロミさん

です。敗戦した時には、2位のチームも負けていて順位に変更無しというのが何回もありました。その上、ドラフトでドラフト1位指名の立石正広選手、競合の末、残り福の当たりだったり。余りにも何もかも出来すぎて日本シリーズ迄に運を使い果たしてしまつたのでは? と心配になっていきます。日本一で2025年の野球が終わりです。

港区 かまぼこ権八朗さん

※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。(編集部ではさせていただきます)