



新年賀詞

あけましておめでとうございます。

昨年は、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合「生協設立50周年」を記念して6月の総代会開催時に「みらいにつなぐ50周年を祝うつどい」を中之島中央公会堂にて開催しました。私たちが大切に繋いできた「平和・人権・いのち（医療・介護）をまもる」を基調に、「ちやんへん」さんの記念講演をはじめ組合員・職員のみなさんの発表を通して表現することができました。ご参加いただいた皆様に改めて御礼申し上げます。

また、これからの50年きづがわの重点の一つ、健康づくりに向けて新しく「体力テスト」を開始しました。この地域で元気に暮らし続けたいという願い（健康寿命を延ばしつつ）を応援する取り組みです。テストの結果で各人の課題に基づいたトレーニング・リハビリの案内や安心を担保する健康診断など医療福祉協の事業と結びついて強化ができることを目指しています。

さて、一昨年、日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞受賞を機に日本政府に核兵器禁止条約締結国会議への参加を求める運動が広がり始めましたが、拒み続けているばかりか台湾有事は日本にとって「存立危機事態」とし自衛隊を出動させるという国会答弁までなされました。加えて予算でも軍事関連予算が増大する一方、真にいのちの砦である国の社会保障の仕組みは脆弱化し、医療・介護を担う私たちの事業環境も厳しさを強いられています。

年頭にあたり人権が尊重され戦争による命が奪われることのない平和な社会に向かう道こそ今求められていることを心から呼びかけていきます。

二〇二六年元旦 理事長 奥章

※民医連情報誌いつでも元気2025年11月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=ご購入希望の方は組合員活動部まで

ma² ママ・ちょこ 118 家庭でできる介護食

カルボナーラ風リゾット

材料
ごはん……………300g
鶏卵……………2個(100g)
ベーコン……………40g
ほうれん草(冷凍)……………60g
牛乳……………1/2カップ(100ml)
コンソメ顆粒(固形ブイヨン)……小さじ1(5g)
粉チーズ(パルメザン)……………大さじ2(12g)

作り方
① 深めの耐熱皿に細かくカットしたベーコンとほうれん草を入れる
② ①にごはん、溶き卵、牛乳、コンソメ顆粒を加え、混ぜてふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分～4分加熱する
③ 仕上げに粉チーズ、お好みで黒こしょうをふりかける

季節を感じる食事を
旬の食材を使い季節感のある献立にすると、食材を話題に会話も広がり、より食事の時間が楽しいものになります。

調理の工夫で食べやすく
食材の切り方や加熱方法を工夫し柔らかく食べやすく調理しましょう。例えば、葉物野菜は繊維を断ち切り、トマトやナスは皮をむくと食べやすくなります。飲み込む力が低下している方には、片栗粉や市販のとろみ調整剤などを使います。それぞれの食材の性質をよく知ったうえで上手に活用しましょう。

手間をかけずに市販品の活用も
介護食を毎回手作りするのは大変です。頑張りすぎず手抜きも上手にしたいもの。時には市販の総菜や冷凍食品、介護食品を活用するのも良いでしょう。

宮崎生協病院・管理栄養士 高木 郁代・田村 優奈

編集部 だより

よるもとても寒いこの頃ですが、いかが皆さんお過ごしでしょうか？ ちなみに僕はおでんが好きです。寝起きにお布団からも出たくないんですよ。そんな季節ですね。にも関わらず、新しく令和8年になり心機一転、僕の今年の目標はリスクを恐れず、前に進むため、まっすぐ仕事に向き合えたらと。素敵な仲間達と共に切磋琢磨してより良い仕事を昨年以上にしようんと1年を楽しく過ごすためににん耐強く頑張ると決めました！

たいしょう生協歯科 事務長 姉川 駿一

滋賀県の星、成瀬あかり(小説上の人物ですが)に追いつくのも今年の目標。それにしても「縦読み」で書いてある小説のほうが読みやすい。たいしょう生協歯科でも貸し出ししています!!

159
今月の
いちまい

理事会報告

第6回 理事会

日時 2025年11月15日[土]
午後2時30分～午後16時20分

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 25名/28名中 監事 1名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1) 地域医療を守る「国民署名」運動を広げよう
・「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」
- (2) 2025年度強化月間の取り組み交流
・各エリア健康まつり・子どもフェスタ等の取り組み
- (3) 各委員会報告
- (4) 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
1.10/26(日) 5年に一度の塩分調査をすべての世代を対象に35名実施
2.11/26(水) 大阪府生協大会
3.12/21(日) 共同組織交流集会 10時～15時
堺市産業振興センター(じばしん)
- (5) 子ども食堂関連では、取り組みの交流
- (6) 2026年新春学習互礼会開催の件

第6回定例理事会 協議承認事項

第1号議案: 10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
第3号議案: 理事会規則の一部改正

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7回定例理事会日程
12月20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) ・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



照る日曇る日

西成民主診療所 前所長 小児科医 大里 光伸

年始で、ほかに特集記事もあることから、今回は軽い話題…。

その1

昨年の冬至の日に、スーパーマーケット前で出会った、母と兄弟3人連れ、買い物の中に、かぼちゃと柚子が入っていた。6才くらいの兄がママに

兄)今日は、お風呂にかぼちゃ浮かべるのか？
—かぼちゃ湯も一案だが、とすると、おかずは、柚子の「たいたん」になるのかな？

その2

このころになると、診療中の子どもと自然とお正月の話題になる。

私)Gちゃんと、センセはお友だちになろうか？
子ども)うん。

私)お友だちやったら、困っている時、助け合いな、あかんやろ!そんで、ちょっと相談やがな、お正月に「お」のつくもん、もうたやろ!
子ども)お年玉や!

私)そしたら、センセがお金の一て、お昼ご飯も食べられへんで、おなかペコペコの時、助けてや!お金貸してや!スマホに電話するわ!子ども)…………。

かくして、わがチャイルドビジネスは、今年も始まるのである。



三谷看護師が描く
かぼちゃとゆず。



大腸がん月間 スタートです!!

捨てる【うんち】で、拾う【いのち】

1月からは大腸がんキャンペーンです。大腸がんは初期症状がほとんど無いため、「検診」が早期発見のためには有効な手段になります。

大腸がんは男女ともに罹患数、死亡原因の順位の高いがんです。ですが、**早期発見・早期治療により、治癒する可能性の高いがん**でもあります。そのためにも1年に1回は大腸がん検診を受けましょう。

検査方法は、ご自宅で2回(違う日)で便

を採取してもらうだけ。後は診療所に提出するだけの簡単な検査です。「寒いから外出したくない」「感染症が怖いから医療機関に行くのはちょっと…」という方にもおすすめです。

大腸がん検診は各診療所で実施しています。お気軽にお問い合わせください。

大切な
検査です



2026
午
千年生まれの
組合員さん

西成

味屋山三子さん

個人で事業をしているので、まずは健康第一です。そして商売繁盛で今年も頑張ります。

大正

藤原大志さん

うまい物を食べて、今年もうまく過ごせるように。

大正

知念綾子さん

今年こそダイエット頑張ります!!

港・西

杉本景子さん

こども食堂もお店(串~kan~寛)も頑張ります!!

西成

小松ひとみさん

足のリハビリとしてプールでの「個人メドレー」をやり遂げたいと思います。

西成

阿部栄美子さん

2026年は体調に留意して走りすぎないように頑張ります。

HAPPY NEW YEAR
迎春



この地域で生協活動を続けて50年

51年目に向かって、これからもよろしくお祈いします



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
- ケアマネジャー
- 介護スタッフ
- 作業療法士
- 介護福祉士
- 管理栄養士
- 保育士
- ホームヘルパー
- 看護師(訪問)

8				4	2	
		9	1			
7				6	4	9
	5		6			1
		7		4		8
	3					7
			5	1	2	
2						8
		1	9	3	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教えてください。

ナンバープレース

あたまの体操

●2025年11月号のナンバープレースの答えは【8+7=15】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

まちがいは7



11月号の応募総数69で
 正解者65名でした。

11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。

*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



どしどし応募
 お待ちしています

1月末日 必着

おたよりコーナー

拡大版

今月の募集テーマは ※3月号掲載予定
 【「卒業」で思いだすこと】
 写真も投稿してください! (理由も教えてください)

●朝晩寒くなりました! すがすがしく細かい違いをさがすが、楽しかったです!

西成区 けいちゃん

●卓球は、1にもつにもつにフットワークです。

大正区 熊谷繁雄さん

●気候が急に変わったので、毎朝喉が痛くないかなど体調を気にしています。野菜やたんぱく質を摂るように気をつけています。

大正区 熊谷潤子さん

●ボケ防止にまちがいがさし、点つなぎの本などを解いています。なにせ根気がないので目が疲れるので苦勞します。

西成区 ひろちゃん

●一気に寒くなりました。早目のインフルエンザが流行中…。学校閉鎖はやめてくれ…。

大正区 ノアノアさん

●一日一日を大切に。

大正区 A.Kさん

●健康年齢体力測定してみたいです。

堺市西区 中島朝子さん

●2026年は午年です。私は競馬で馬券を当てたいという、多くの人が抱く夢で予想の難しさを感ずります。そこが魅力でもあるのですが、馬のスピードや力強さは何事にも挑戦に踏み出す、行動力を促す年にしたいです。馬九行久(うまぐちく)縁起を担いだ良い四字熟語を胸にひめて競馬をがんばりたいです。

大正区 福浦初美さん

●二年前に、相方が始めたソフトラクールのキッチンカーになるべく同行して手伝いをしたいです。サラリーマン生活から色々あります。二重枠の数字の合計を教えてください。

港区 山口幸夫さん

●秋が短く冬がやってきました! 早速インフルエンザワクチン受けたい!

大正区 匿名さん

●10月26日にみなと生協診療所で行なわれた健康まつりを午前中だけ覗いてきました。いつもお世話になっている中田先生の講演も聞き、又、健康チェックもして頂きモルックも初めて体験させて頂きました。有り難う御座いました。モルックとても楽しかったです!

港区 松岡豊明さん

●今回の間違い探し、屋根の違いを一つと数えるのか?と数えるのか?悩みました!

港区 中野雅さん

●このころスーパーでの食品の値上がり率が凄く、メニューに困ります。ママ・ちゃんに安上がりメニューを載せてください。よろしくお祈りします!!

港区 藤田紀江さん

●久しぶりにまちがいがさしをして楽しかったです! これからは、毎月します!

大正区 森 久美子さん

●まちがいがさし面白かったです。孫が1箇所、私が6箇所見つけました。これがだんだん孫の数が増えるのかな? 絶対に負けるものか!!

西成区 鈴木真奈美さん

●いつも楽しんでいます! 最近はナンバープレースを間違えています!

西区 小野千尋さん

●もう今年もあと少しで終わるんですね! 日常のいろいろな悩み事があります。でもよく考えたら、大きなケガや病気がなく生活出来ている今はすくすく幸せなんだよなと。好き

●知らない間にこの1年体重が…。2026はダイエットを、いやいや今から始めなす! (笑) イエエッ! を、いやいや今から始めなす! (笑)

大正区 たぬきさん

●子ども達が大きくなり、夜遅くに帰って来ても増えました。心配でいろいろ言っています! 今年が目録は口出しせずに見守りたいです! (涙)

港区 三姉妹の母さん

●今年に入浴等の温度差に気を付けて過ごすつもりです。

阿倍野区 けいちゃんさん

●秋が短く冬がやってきました! 早速インフルエンザワクチン受けたい!

大正区 匿名さん

●10月26日にみなと生協診療所で行なわれた健康まつりを午前中だけ覗いてきました。いつもお世話になっている中田先生の講演も聞き、又、健康チェックもして頂きモルックも初めて体験させて頂きました。有り難う御座いました。モルックとても楽しかったです!

港区 松岡豊明さん

●今回の間違い探し、屋根の違いを一つと数えるのか?と数えるのか?悩みました!

港区 中野雅さん

●このころスーパーでの食品の値上がり率が凄く、メニューに困ります。ママ・ちゃんに安上がりメニューを載せてください。よろしくお祈りします!!

港区 藤田紀江さん

●久しぶりにまちがいがさしをして楽しかったです! これからは、毎月します!

大正区 森 久美子さん

●まちがいがさし面白かったです。孫が1箇所、私が6箇所見つけました。これがだんだん孫の数が増えるのかな? 絶対に負けるものか!!

西成区 鈴木真奈美さん

●いつも楽しんでいます! 最近はナンバープレースを間違えています!

西区 小野千尋さん

●知らない間にこの1年体重が…。2026はダイエットを、いやいや今から始めなす! (笑) イエエッ! を、いやいや今から始めなす! (笑)

大正区 たぬきさん

●子ども達が大きくなり、夜遅くに帰って来ても増えました。心配でいろいろ言っています! 今年が目録は口出しせずに見守りたいです! (涙)

港区 三姉妹の母さん

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

●秋が短く冬がやってきました! 早速インフルエンザワクチン受けたい!

大正区 匿名さん

●10月26日にみなと生協診療所で行なわれた健康まつりを午前中だけ覗いてきました。いつもお世話になっている中田先生の講演も聞き、又、健康チェックもして頂きモルックも初めて体験させて頂きました。有り難う御座いました。モルックとても楽しかったです!

港区 松岡豊明さん

●今回の間違い探し、屋根の違いを一つと数えるのか?と数えるのか?悩みました!

港区 中野雅さん

●このころスーパーでの食品の値上がり率が凄く、メニューに困ります。ママ・ちゃんに安上がりメニューを載せてください。よろしくお祈りします!!

港区 藤田紀江さん

●久しぶりにまちがいがさしをして楽しかったです! これからは、毎月します!

大正区 森 久美子さん

●まちがいがさし面白かったです。孫が1箇所、私が6箇所見つけました。これがだんだん孫の数が増えるのかな? 絶対に負けるものか!!

西成区 鈴木真奈美さん

●いつも楽しんでいます! 最近はナンバープレースを間違えています!

西区 小野千尋さん

●もう今年もあと少しで終わるんですね! 日常のいろいろな悩み事があります。でもよく考えたら、大きなケガや病気がなく生活出来ている今はすくすく幸せなんだよなと。好き

大正区 たぬきさん

●知らない間にこの1年体重が…。2026はダイエットを、いやいや今から始めなす! (笑) イエエッ! を、いやいや今から始めなす! (笑)

港区 三姉妹の母さん

●今年に入浴等の温度差に気を付けて過ごすつもりです。

阿倍野区 けいちゃんさん

11月号で募集したテーマ
 2026年の目標、
 やりたこと

●高校時代に部活動で行っていた軟式テニスを約50年ぶりに復活したいと思えます。硬式テニスには戻りますが未だに力加減が難しく、ストロークを感じる事があります。軟式テニスは思い切った振り切れるというイメージが残っておりストローク・運動不足解消になるかなと思っておりますが、イメージ通りには行かないのが現実です。軟式テニスは今はソフトテニスと言ってしまう時代を感じます。

大正区 川原重信さん

●2026年の目標、やりたいことは旅行に行きたいです。トイレがいつも気になりますが、一人旅してみたいです。

西成区 田辺照子さん

●タイエッ! です。50歳くらいから毎年体重が増えていき歩いてもスワットしても落ちなくなりました。60kg台とはいかないまでも70kg台にシフトアップしたいです。それから「みらい」のポストの時期がとて遅くなったのを感じます。昔は月初めの1日か2日遅くても5日にはポストに入っていました。段々遅くなり今回は17日にポストに入っていました。以前等はイベントが既に終わったあとにポストインされていた。月初めに投函してほいです。

港区 権八朗さん

●今年に入浴等の温度差に気を付けて過ごすつもりです。

阿倍野区 けいちゃんさん

●今年に入浴等の温度差に気を付けて過ごすつもりです。

阿倍野区 けいちゃんさん