

健康 チャレンジ 春 2026

大阪きづがわ医療福祉生協

期間：4月1日～5月31日

参加費 無料

毎年恒例の「大阪きづがわ医療福祉生協春の健康チャレンジ」。
2026年春は、2つのコースを準備。
「歩いてみよう奥の細道」「8つの健康習慣を守る」です。
期間は2ヶ月。期間中に達成できた皆さん全員に素敵な景品をプレゼント。
また、今年は50周年企画として、参加者全員に参加賞をプレゼント。

歩いてみよう奥の細道 コース

奥の細道をめぐる疑似体験、歩数を記録してどこまで歩けるかチャレンジしましょう。
初級の黒羽211キ口をクリアできれば達成とします。

【奥の細道】 深川からの距離と歩数

	距離	歩数 (1歩60cmとして)	1日の歩数 (60日として)
日光	142.0キ口	236,667歩	3,879歩
黒羽(初級)	211.0キ口	351,667歩	5,765歩
那須湯本(中級)	287.5キ口	479,167歩	7,855歩
須賀川	367.5キ口	612,500歩	10,208歩
仙台(上級)	551.0キ口	918,333歩	15,306歩

8つの健康習慣を守る コース

医療生協の健康習慣の8つから、最低4つの事に取り組んでください。
それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です。

1. 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
2. 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
3. 禁煙にとりくむ
(吸っていない人は、喫煙者に禁煙をすすめる)
4. 過度の飲酒をしない
5. 適度な運動を定期的につづける
6. 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
7. 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
8. 一日1回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

申し込み方法 上記の2つのコースから、取り組むコースを1つ決め、申込用紙を医療福祉生協の事業所かエリア事務所まで出してください。申し込み締め切りは3月末です。 ※詳しくは案内チラシをご覧ください。

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=ご購入ご希望の方は組合員活動部まで

ママ・ちょこ 120

家計お助けレシピ

近年の物価高騰により、全ての食材が値上がりしています。献立の中で最も費用がかかるものは、主菜(たんぱく質を多く含む食材)です。
献立を考えるときに「肉か魚かどちらにしようか」と迷う方も多いと思います。しっかりと栄養をとりながら、日々の食費を抑えたいもの。そんな時は肉や魚の代用品としても利用できる、高たんぱくな麩(ふ)や高野豆腐がおすすめです。

麩の栄養素

グルタミン酸
アミノ酸の一種で脳の神経伝達物質の材料となり、脳の働きを活性化させる。

プロリン
コラーゲンの生成を促進、肌のハリや弾力を保ち骨や関節の健康をサポートする。

ミネラル
ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などがバランスよく含まれている。

高野豆腐の栄養素

カルシウム
骨や歯を丈夫にする。

鉄分
赤血球を作る時に不可欠な栄養素で、貧血予防に効果が期待される。

大豆イソフラボン
女性ホルモン(エストロゲン)と似た構造をもち、女性ホルモンの分泌が減少してくる更年期症状の軽減や骨粗鬆症の予防に役立つ。

材料

鶏カット麩……………10枚(凍結でも可)

A めんつゆ……………大さじ1

水……………300mlくらい

塩こしょう……………少々

ガラムマサラ……………少々(なくても可)

小麦粉……………大さじ3(30g)

卵……………1個(50g)

パン粉……………適量

揚げ油……………適量

【付け合わせ】

サニーレタス……………大1枚

ミニトマト……………2個

中濃ソース……………適量

作り方

- 1 麩をAで煮きめ、粗熱が取れたらしっかりと絞る
- 2 ①に塩こしょうとガラムマサラ(ミックススパイス)をまぶす
- 3 ②に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける
- 4 170℃の揚げ油できつね色に揚げる。器に盛り付け、サニーレタスとトマトを添えソースをかけて完成

■ エネルギー296kcal、たんぱく質11.7g、脂質10g、塩分1.8g


新潟・下越病院・管理栄養士 今井 亜希

編集部 だより

昨年の7月から年末にかけて、トロント(カナダ)とニューヨークに行ってきました。トロントの夏は暑い日で25℃で、8月の終わりには最高気温が15℃位となったこともあり、寒いので思わずジャケットを買ってしまいました。

写真は10月にそのジャケットでニューヨークに移動した時のものです。タイムズスクエアの近くでデジカメで自撮りしようとしていたら、見かねて観光客の人が撮ってくれました。観光客もそうですが、働いている人も色んな国の人がいて、英語、スペイン語、その他色々な言語が飛び交っていました。

西成エリア 稲葉 豊



161
今月の
いちまい

理事会報告

第8回 理事会

日時 2026年1月17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/28名中 監事 1名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1) 2026年新春学習互礼会開催の結果
 - ▷日程:2026年1月10日(土) 浪速区民ホール 参加者数:130名
 - ▷獲得目標:50周年を契機に「大阪きづがわ医療福祉生協」の価値を確認し新たな方向性を共有し医療福祉への逆風を乗り越える機会としよう
- (2) 2025年度強化月間の取り組み総括
- (3) 各委員会報告
- (4) 子ども食堂の取り組み交流
- (5) 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
 - 1.1月27日(火) 事業所利用委員会担当者交流会
 - 2.1/15(木) 14:00～16:30 2026年新春講演会及び懇親会 『福島県における原子力災害の現状と復興に向けて』
 - 3.2月26日(木)～28日(土) 全日本民医連47回総会
- (6) 職員の採用プロジェクト報告

第8回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:12月度の事業活動報告の件
第2号議案:2026年度総代会の日程の件
第3号議案:みなと生協診療所:甲状腺血液検査機器購入の件
たいしょう生協診療所:ネットワーク更新費用の件

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):新規適用無し
- ②2項組合員の加入:6名

次回 第9回定例理事会日程
2月21日[土]午後3時～22日[日]正午 富田林市内研修センター



照る日曇る日

西成民主診療所 前所長 小児科医 大里 光伸

マルクスは、こんなことを言っている。
「おとなは二度と子どもになることができず、できるとすれば子どもじみた姿になるだけである。とはいえ、子どもの天真爛漫は、おとなを喜ばせる。そしておとなが、今度は自分たち自身で、より高次の段階において子どものもつ素直さを再生産するよう努力しよう!」
(経済学批判序説)

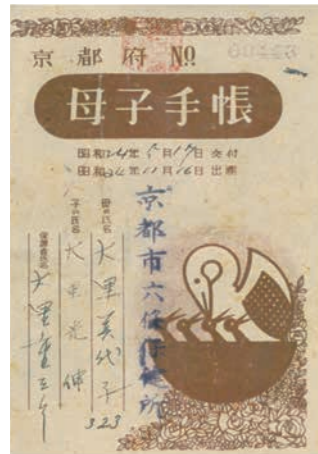
含蓄(がんちく)のある言葉である一方で子ども時代に戻れない寂しさをとみに感じるが、せめて、親や祖父の努めとして、次の世代に何かを残して置きたいとも思う。そんな願いを表す手段の一つに、「母子手帳」がある。

ふだん何気なく使っているが、それなりの歴史がある。もともとは、戦前のドイツで始められたものを見習い、同時期の日本では、「妊産婦手帳」としてつくられたものだ。当時の日本は、「妊娠中の養生に心がけて立派な子を生み、お国に尽くしましょう」とするような風潮であった。それが、戦後になり、厚生省

(当時)や小児科関係者の努力により、大きく変えられた。写真は、初代母子手帳の表紙であるが、はて誰のであろうか?(笑)

現在では、日本の母子手帳をモデルに、東南アジアなどにも広がって、乳幼児死亡率の低下、衛生環境の向上に役立っている。日本でも、発足当時から、母子手帳も改定を重ねられた。こんにちでは、ワクチンの数や種類も大きく変わり、母子手帳は、接種の日程調整に役立っている。それに加えて、西成民主診療所では、つぎの接種予定を書いたタグシールを手帳に貼り、保護者に重宝がられている(写真)。

「デジタル」化した「母子手帳」も、それはそれで便利かもしれないが、自筆で記入した母子手帳で、わが子の成長の足跡を振り返るのは、親としてのかけがえのない楽しみであるだろう。



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

2026年度 第15回 通常総代会のご案内

議事日程等 ※総代選出事項等追ってご案内いたします

日時 2026年6月28日(日) ●13:00 開場 ●13:30 開会 ●16:00 閉会(予定)

場所 大阪市立こども文化センターホール
(此花区西九条6-1-20、JR・阪神「西九条駅」下車)

議題 ●第1号議案「2025年度活動報告・決算報告・剰余金処分案承認の件」
●第2号議案「2026年度活動方針・予算案承認の件」 その他



『特定健診』まだですか? 期限は3月末まで!!

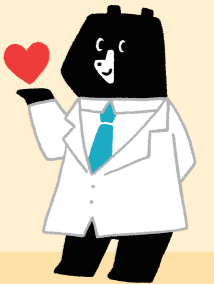


受診券をお持ちの方で健診を受けておられない方は、是非、3月末までに健診を受けましょう。健診を受けることが健康づくりの第1歩ですよ。ぜひ特定健診を大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所で受けてください。健診

のご相談は各診療所まで(受診券紛失の方もご相談ください)。受けておられない方、勿体無いですよ。かかりつけ医が他のクリニックや病院でも、健診は受けることができます。

各診療所 連絡先

- みなと生協診療所 ☎ 06-6571-5594
- ながほり通り診療所 ☎ 06-6533-0106
- たいしょう生協診療所 ☎ 06-6554-1197
- 西成民主診療所 ☎ 06-6659-1010



後期高齢者 歯科健診のご案内

75歳以上の方が対象の「歯科健診」は、お口の健康を守り、いつまでも食事や会話を楽しむための大切な健診です。むし歯や歯周病は気づかないうちに進むことがあるため、早期発見が

何より大事です。
「特に困っていないし…」という方にこそ、ぜひ受けていただきたい内容です。

健診内容

- 問診: 口内の自覚症状、食事の様子など
- 歯・歯周組織の検査: 歯の本数、むし歯、歯周病(歯ぐき)の状態
- 口腔衛生状態の確認: 歯垢(汚れ)や舌苔(ぜったい)の付着
- 口腔機能のチェック(咀嚼・嚥下機能、舌・口唇機能など)
- 口腔乾燥: お口の潤いの状態
- 義歯(入れ歯)の確認: フィット感や安定性
- 歯科保健指導: 歯磨きや予防のアドバイス



今年度分を無料で健診が受けられるのは3月末までです。3月中に一度、ご自身のお口の健康と向き合う時間を作ってみませんか?

ご予約・お問い合わせ ☎ 06-6554-8841 たいしょう生協歯科

新春学習互礼会

西成エリア

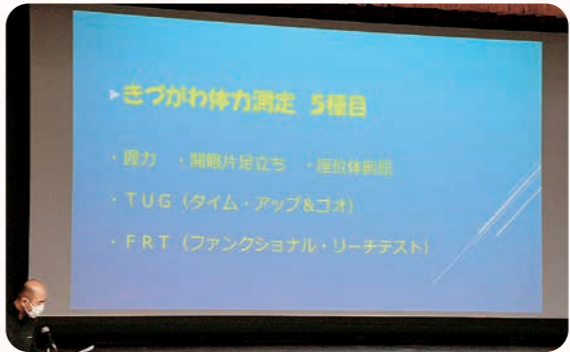
健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で長く暮らすために！
体力測定で自身の身体機能・身体レベルを把握し運動習慣を確立するきっかけに！

西成民主診療所 デイケア室 作業療法士 澤井 貴善

体力測定を進めていく意義・目的として、「自身の体力レベル、身体機能などを客観的に理解して頂く事にあります。測定結果により個別的な運動メニューを作成し体力維持・向上を図ります。これらの取り組みにより転倒予防や要介護リスクを低減し健康寿命を延ばすことにもつながります。」

また、体力測定を開催することで人が集まり、皆で楽しく実施すること社会の孤立を防ぎ、地域コミュニティの活性化にも貢献することが出来ると考えます。

きづがわでは5種類の体力測定を行っています。



- 握力
 - 開眼片足立ち
 - 座位体前屈
 - タイムアップ&コオ
- ※椅子からの立ち上がり、歩行、方向転換などの複合的な移動能力を評価し転倒予防の指標にも。
- ファンクショナルリーチテスト
- ※転倒リスク、バランス能力を評価するテストです。

これら5項目は日常生活に必要な身体機能の指標となる評価項目です。

今後この体力測定を主に組合員さんを対象に定期的実施して頂く予定です。

ぜひ体力測定に参加して自身の体力レベルや身体機能を理解されてみては如何でしょうか？

大正エリア

在宅医療とは

たいしょう生協診療所 医師 東本 晃尚



「年をとっても、病気になるっても自分らしい暮らしを続けたい」「住み慣れた自宅や地域で、できる限り生活したい」—多くの人がそう願っているのではないだろうか。高齢化が進み、病気と付き合いながら生活する方が増える中で、生活の質を大切にしたい医療が求められ、在宅医療のニーズは高まっています。国のデータでも、病院ではなく、自宅や介護

施設などで最期を迎える方は増加しています。在宅医療は看取りだけを行う医療ではなく、日々の体調管理や治療、入退院の支援、急な体調変化への対応など、生活を支える医療です。高齢にならないうちに、医療は「治す」から「支え寄り添う」方向へと変わりつつあり、在宅医療は特別なものではなく、これからの標準的な医療になっていくと考えられます。

大正エリア

知る・考える・行動する

地元ナビ.com 御手洗 賢秀



「地元ナビ・ドットコム」という名称で情報発信や地域でのボランティア、イベント企画、不登校問題の支援などの活動を行っています。

みんなの食堂や大正わらびんちや—未来座談会にも参加しています。

みんなの食堂では来場者との関わりを重視しています。地域の色々な方に協力、参加してもらいながら、安心して過ごし、交流できる時間と場所をつくることを大事にしています。

「飯を食って」行く場所から、参加者同

士が交流できて繋がる場所になってほしいと思っています。

大正わらびんちや—未来座談会では1回の座談会で悩みなども共有し、子どもたちにとって思い出に残る取り組みをみんなで作りたいと考えています。

それ以外にも活動する中で気が付いた身近な課題に対して何ができるのかを考えています。「知る・考える・行動する」という3つのステップを意識しながら小さな取り組みもこの未来の社会を实践していくのが大切だと思います。

※大正わらびんちや—未来座談会とは：大正区で放課後等デイサービスや子ども食堂など地域の子どもたちを支える事業や活動する人たちの集まり。

港エリア

50周年 増資の取り組み

組合員活動部 大石 亜由里

港エリアでは地域の皆さんにはもちろん、職員への一口増資を積極的に呼びかけました。

事業所によっては8割を超える職員の増資もあり、生協の意義や増資の声掛けの大切さを学ぶ機会になった職員も多いように思います。この動きを、今度は地域に広げていきたいです。



港エリア

楽しく元気に過ごせるように

グループホームしおかぜ グリーン・バン・チュン

Kさんは左半身の不自由や難聴から、グループホーム内でも人との関わりが少なくなってしまう。そんなKさんに「少しでも人と関わって、楽しい時間を過ごしてほしい」と思い、レクリエーションを企画しました。風船バレーでは笑顔が見られ、動物クイズにも積極的に参加。「またやりたい」と喜ばれました。

耳が聞こえにくくても、「目で見て楽しむこと」体を動かして一緒に過ごすことで、人とのつながりや楽しさを感じていただけることが分かりました。

これからも、その人の好きなことや得意なことを大切にしながら、楽しく元気に過ごせる時間をつくっていきたいと思います。

※当日は勤務の都合により他のスタッフが代理で報告させていただきました。



