

第15回 通常総代会 開催!



2026年6月28日(日)此花区にある大阪市立こども文化センターホールにて、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合「第15回通常総代会」が開催されました。書面出席併せて247名の総代と役職員が出席しました。冒頭には来賓のきづがわ共同法律事務所の増田尚弁護士よりご挨拶いただきました。

奥章理事長からの開会挨拶では、3月に亡くなられた倉澤先生への追悼、世界の戦争と人権について、大阪きづがわ医療福祉生協のこれからの展望が語られました。

山田専務理事からは各議案についての説明が行われ、2026年度のメインテーマである「誰もが健康で、平和に、居心地よく暮らせるまちづくり」の具体的な中身が語られました。総代会の討論については別面(4-5面参照)をご覧ください。最後に総代会のすべての議案は賛成多数で可決されました。



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

※民医連情報誌いつでも元気2026年7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

ma² ママ・ちょこ 124

私の 推し!ピクルス

基本の玉ねぎピクルス

ピクルスとは、野菜を酢や塩水、香辛料などに漬けて保存性を高めたものです。我が家の冷蔵庫には常に季節の野菜のピクルスが入っており、普段のおかず作りに大活躍しています。しかも、びっくりするほど簡単に作れるのです。

推しポイント:健康効果がすごい

お酢に含まれる酢酸は、食後の血糖値上昇を抑える効果があるうえ、脂肪の燃焼をサポートする働きもあるといわれています。酢酸の作用で血管を拡張させるので、高血圧の予防にも効果を期待できます。食欲を増進させ、消化を助ける働きもあるため、暑い季節には特に摂りたい食品です。

良いことばかりのピクルス。作ってみたいかなんか?

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(作りやすい分量)

玉ねぎ.....大1個	粒こしょう...20粒くらい(白・黒どちらでも)	作り方
酢.....1カップ	鷹の爪.....1本	①玉ねぎは薄切りにする
水.....1カップ	好みのハーブ(ローリエ、バジル、ディルなど乾燥ハーブでも可)	②Aを全て鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせて砂糖を溶かす
塩.....小さじ1		③煮沸消毒した保存容器に①②を入れて1晩置く。冷蔵庫で1か月程度保存可
砂糖.....大さじ3~5		

編集部
だより

和歌山でキャンプ

夏真っ盛りですね。夏といえばキャンプ!!今回のキャンプ先は和歌山県です。世界遺産にもなっている熊野本宮大社のすぐ近くのキャンプ場で一泊。キャンプ場のオーナーさんがボケ続けてくるのが難点でしたが、BBQと焚火と美味しいお酒を楽しみました。昼間に熊野古道も少しだけ散策、歩いていると自然と厳かな気持ちになっていきました。2日目は南方熊楠記念館を訪問。記念館の中身も良かったです。屋上からの景色が最高でした。川の近くにあるので川遊びも出来るみたいです。もしキャンプ先に悩んでいる方はおすすめです。



川のそばなので夜は冷えます



南方熊楠記念館の屋上から

ながほり通り診療所
事務 田路 耕平

166
今月の
いちまい

理事会報告

第13回 理事会

日時 2026年6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
出席 理事 26名/28名中 監事 2名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- 診療報酬改定が6/1付で実施
- 核兵器廃絶に向けた署名活動等について
- 大阪都構想における3度目の住民投票法定協議会が設置(府・市)されたが、過去2度否決されたにもかかわらず強行しようとしている
- 倉澤先生の想いをつなぐ会の開催準備状況
- 第15回通常総代会に関する準備事項
 - 議案書に関する件
 - 当日運営に関する件
- 各委員会報告
 - 健康づくり委員会:春のチャレンジ及び2026年度のリハビリ学校(仮称)開催に向けて
- 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
 - 医療福祉生協教育学習月間の取り組み:期間6/1~7/31、通信教育の推進ほか
- 震災支援行動
 - 2026年9月4日(金)~6日(日)「きづがわ」として宮城県山元町訪問、職員4名参加
 - 2026年9月4日(金)~5日(土)生協府連主催 福島原発視察行動、職員2名参加

第13回定例理事会 協議承認事項

- 第1号議案:5月度の事業活動報告の件
- 第2号議案:医療福祉生協連主催 介護実務者研修受講申し込みの件
- 第3号議案:夏季一時金支給について
- 第4号議案:「介護福祉士修学資金等貸付制度」保証人の申請の件

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
- 次回 第1回定例理事会日程
7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



連載 15

照る日曇る日

西成民主診療所 前所長 小児科医 大里 光伸

数年前、大学時代の学友らが中心となり、石川県平和委員会で「記憶の灯(あか)り 希望の宙(そら)へ いしかわの戦争と平和」という戦跡の案内が出版された。まだ、訪れたところもなく、その当時、協力した人たち(もちろん、「心ならずも」という点もあるが)や戦争に抵抗の姿勢を示した人たちを知る出版物である。

実は、金沢大学医学部は、不名誉なことに、旧満州で活動した悪名高い731部隊の出身校では、全国的に第5位くらいを占める。直接の卒業生ではないが、トップの石井四郎は、金沢の第四高等学校の出身で、終戦直後の隠蔽工作には、金沢市街を熟知していたから有利だったとされる。

出版には、故筋昭三先生が大きく関与された。先生は、わが出身校の大先輩であり、医業のかたわら、太平洋戦争で医者がどう関わったかを生涯にわたって追究されてこられた。著書の中では、日本医師会の果たした「時局迎合的」な役割についても書かれている。1936年頃になると、医師会は、医師の権利擁護という最低要求ラインも投げ捨てて、「ナチス医師会

を見習え!」と、総会での挨拶がされたほどであった。(少し前のS元首相は、この言葉を「見習った」ようだ。)戦後になっても、日本医師会の戦争犯罪への「反省」は不十分なままで、ひところ731部隊への言及が医師会総会で取り上げられたが、中途半端で終わっている。現在の医師会でも、政府や一部野党の「医療費抑制」や「病床削減」に毅然とした態度を取れていないのは、戦前の残滓(それどころか戦前そのもの)であり、すこぶる残念なことである。

【参考書】筋昭三「戦争と医療—医師たちの十五年戦争」(かもがわ出版)

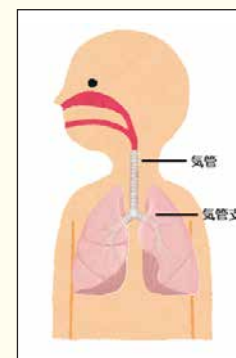


写真は、「記憶の灯り希望の宙へ」から(現在では「旧金沢陸軍病院」には「濾水器」は展示されていない)。

アレルギーってなんだろう? (その4)

今回は、＜食物アレルギー＞についてお話ししました。今回は **気管支喘息(ぜんそく)** についてのお話です。

私たちが息を吸うと、空気は鼻や口から入って、気管→気管支→細気管支と、どんどんからだの深いところへ向かい、肺胞に到達します(この通り道を気道といいます)。ここで空気の中の酸素と、血液の中の二酸化炭素が交換されます。酸素をたくさん含んだ血液は心臓へ還って全身へ、一方で二酸化炭素を受け取った空気は気道を戻り、吐き出されます(図)。



私たちの免疫の細胞は、からだを守るために、「じぶんのもの」と「そうでないもの(異物)」を区別して、異物をからだから追い出そうとします。かぜのウイルスなど、からだに病気を起こす異物が気道に侵入すると、免疫細胞は緊急事態のお知らせ(炎症物質)を発して、気道の粘膜に集合し、相手を食べたり(貪食)、飛び道具(抗体)でたたかいます。ウイルスや免疫細胞のかけらは、粘液とともに粘膜の上を外に外に押し出されていきます(これが痰の正体ですね)。たたかいた部隊となった粘膜は傷ついてしまいますが、時間とともに修復され、元どおりになります。

空気の中には花粉やちり(ハウスダストや化学物質)など「害のないもの」も含まれていますが、これらは免疫細胞がたたかわなくても、粘液が押し出す作用だけで侵入を防ぐことができます。しかし、害のないものに対して過剰に免疫細胞が反応してしまうと(**アレルギー反応**)、気道ではたたかい(炎症反応)が起こりつづける状態になります(=**慢性炎症**)。気道の粘膜は元どおりになる余地がなく、むくんで気道が狭くなったり、ちょっとした刺激で咳が誘発されるようになります。また、繰り返し粘膜が傷つくと、粘膜は徐々に過敏で脆弱になっていきます(リモデリング)。こうした、アレルギー反応により気道に慢性炎症が続いている状態を **気管支喘息** といいます。ここにウイルス感染などが起こると、急に気道が狭くなったり咳がひどくなってしまいます(発作)。

リモデリングを起こした気道は、完全に元どおりにはならないと考えられています。そのため、気管支喘息では、発作(急に症状が悪化すること)のときの治療はもちろん必要ですが、ふだんの慢性炎症を抑え、気道のリモデリングを防いで良いコンディションに保つことがとても大切なのです。症状のないときの治療をしっかり続けることで、生活への影響を減らしていけるのです。

次回の『アレルギーってなんだろう?(その5)』では、アレルギーを予防するための生活の工夫についてお話ししたいと思います。

※アレルギーに関する情報は、一般社団法人日本アレルギー学会が運営するアレルギーポータルサイト <https://allergyportal.jp/> もご参照下さい。

ながほり通り診療所
所長 田窪 翔子

6月20日(土曜日) 11時から晴ればれ利用者交流会が初開催、卓球や、体操、ヨガ、コーラスなど参加されている方9人が参加しました。

梅田常務理事と組合員活動部の石村さんが、1975年の大正医療生活協同組合設立当初からの歴史を語って下さいました。それから50年の月日を経て、みんなが、利用しているこの建物が老朽化し1階から4階まで、雨漏りで、大変な状況になっていることを明かされました。今20班を超える班会などで、利用者数も毎月のべ600人から700人を超える方々が、この晴ればれを利用しています。

これからも安心して過ごせる居場所になれるようみんなの参加と協力が必要だと確認いたしました。

雨漏り修理2000万円増資を早急に始めなければと思いました。



写真/晴ればれを良くしたいと皆さん真剣です

大正晴ればれ利用者交流会

雨漏り修理増資運動

渡口 差知子



第15回 総代会各発言要旨

班会やって元気いっぱい！

ほくと支部 藤原 東洋樹

ほくと支部では5つの班会が行われています。

地域の公園で行っているモルック班会には毎回20名ほどの方が参加します。

準備体操をして、マンネリにならないようルールを工夫して楽しく続けています。

「みんなと話ができて楽しい」、「認知症



予防になるし、スマホの相談もしてもらえてうれしい」と話す方もいます。のぼり旗も作り、目立つようにしたら通りがりの人との会話にもなりました。他

にもボッチャ、卓球、カラオケ、映画（男はつらいよ）班会をやっています。参加する組合員さんは「楽しみができた」と言ってくれています。

私たちが大事にしているのは「みんなが楽しく参加できること」です。こうした積み重ねで、昨年のモルック班会はのべ585人、ボッチャ班会はのべ1000人が参加する班会になりました。班会は参加するだけでなく『支える側のなかま』も生み出しています。顔見知りになり、『じゃあ私もみらい配るよ』という協力の輪が広がっています。

班会を、誰もが気軽に参加できて、楽しみながら、健康づくりと仲間づくりができる場として今後も工夫しながら続けていきたいと思っています。

また、SNSで支部の情報を発信しています。世代を超えて若い方にも支部の情報が届いていると実感しています。こ

れからもSNSを通じてつながりを広げていきたいと思っています。

昨年度の

「新たなチャレンジ&実践」を今年度に活かして！

西成エリア中支部 河村 勝代



2025年度の仲間増やし訪問に運営委員・理事・担当職員全員が参加し、17名の加入者を迎え目標を超過達成したこと、今期は西成民主診療所地元支部として30名の仲間増やしにチャレンジすることを発言。健康づく

取り組み、支部の活動が活発になっています。

きづがわ体力測定

西成民主診療所
通所リハビリテーション室
理学療法士 中嶋 岳



私たちは「きづがわ体力測定」を通じて、地域のみなさんの健康づくりを支援しています。握力や片足立ち、長座体前屈、TUG、FRTの5項目を専門職が評価し、一人ひとりの結果に合わせた運動を提案。正しい方法で測定することで、筋力やバランス能力など現在の身体の状態を把握し、転倒予防や健康維持につなげます。健康診断と同じように、定期的に体力測定を受けましょう。

活動報告と 組合員拡大の取り組み

弁天支部

坂本 幸恵、山本 ひろ子、
渡辺 幸子、西崎 博文



りから、組合員になってくれたり、また地域の組合員さんが新しい仲間を増やしてくれました。またモルック班会を始める等、新しいことにも

班活動の活性化が 秘める可能性

天下茶屋・聖天下支部
支部長 伊藤 紀子



コロナ禍で2班まで落ち込んだ班の数を昨年度は一気に4つの新班を結成し、過去最多の10班まで増やしました。新班に集う参加者の中から4名の支部運営委員が誕生し、活発な議論ができるよう

り健診では2025年度の未受診者に健診受診よびかけの訪問をしたこと、健診紹介カード提出が増えたことを紹介。支部で初めて、運営委員会とは別に学習会を行いテキスト「協同組合を学ぶ」読み合わせ学習をおこなったことを活かし今年度の通信教育は「協同組合の価値と医療福祉生協」コースを運営委員全員が受講申し込みしたことを発言。

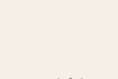
最後に今年度、新たに2人の方が運営委員になり「班会に来ていろんな方と話すのが楽しい、もっと自分の人生を広げたい」と班会運営・訪問などで、支部に活気をもたらしていることを紹介しました。



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

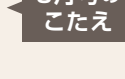
あたまの体操

ナンバークレイズ



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

6月号の
こたえ



まちがいは7つ 



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。見学されたい方は、ご一報の上、お越しください。

8月末日〉必着

●好物はお肉！です！！元氣の源です！！

大正区 福浦 初美さん

●毎月楽しみにしています。スイカ、むちゃくちゃ好きでひと夏に10玉は食べます。喉の乾きをもどし汗もすべひき、水分補給にもなり最高の食べ物です。

西成区 みみ君さん

●幼い頃からなすびが大好きで、夏は煮物や漬物、揚げびたし等食べますが息子がナス嫌いなのです。すっかり食べる量が減りました。

西成区 F・Kさん

※メールでおたよりを送っていただく場合、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。(編集部で選はせていただいています)

- 梅雨の合間の晴れの日には、なるべくウオーキングしています。少しでもフレイル予防になればと心がけています。
- 港区 ヒロちゃんさん
- アレルギーや甲状腺の記述は細かくてそうなのか改めて納得しました。
- 港区 南清子さん
- 76歳です。あたたかくなって来ましたので、毎日近くの公園を歩いています。
- 港区 久川 文夫さん
- いつも楽しみにしています。よろしくお願いします。
- 大正区 木花 幸子さん
- 6月号で募集したテーマ
- 好きな食べ物
- やっぱり、出汁の効いたたこ焼きにポン酢と

- 5月に気温がすごく高くなったかと思えば6月肌寒く長袖上着の日があつて…。体調管理が大変です！皆さん、夏風邪などひかないように、気をつけてください！
- マシンピラティスを週に2回頑張っています。足のむくみがマシになりました。

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

6月号で募集したテーマ