

9月27日

組合員交流集会を開催

今年のテーマは「リハビリ学校」



今年のテーマは「リハビリ学校」。西成エリアの澤井PT(作業療法士)が講師をつとめ、みんなで楽しく元気にリハビリについて学びました。

リハビリ学校では【なぜ?】を皆さんと一緒に考えました。「介護予防と健康」「生活機能と生活の質」「筋力トレーニングの必要性」「筋力低下による痛みの関係・メカニズム」「下肢筋肉トレーニング」の各項目を体操の実践を交えて学びます。最後に確認テストもあり、難しくも楽しく学べます。

講演は分かりやすく、さっそく家に帰って実践したいという声もあり、リハビリ学校は大好評でした!!

「きづがわ」では体操や運動に関する健康班会が多くあります。リハビリ学校で習得した知識を活用して、班会運営に活かしましょう。

今後、運動の実践動画作成や、リハビリ学校の続編を開催する予定です。

体力測定でご自身の体の状態を知り、運動習慣を身につけましょう。

港エリア 常務理事 杉浦 健

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

ma² CHOCO

ママ・ちょこ 126

具たくさんおにぎり

日本人のソウルフード「おにぎり」。いまや数多くのおにぎり専門店が登場し、老若男女が買い求める姿をよく見かけるようになりました。

具たくさんおにぎりのコンセプトは、「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」です。

栄養満点の

「具たくさんおにぎり」を作るコツ

お気づきの方もいるかもしれませんが、一般的に、体に良い食材を表す合言葉として「ま(豆)・ご(ゴマ)・わ(ワカメ/海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・し(椎茸/キノコ類)・い(芋)」が知られています。

そこにあえて「こ」を足したのは理由があります。ここには、米の意味を含ませたのです。これで、7種の食材とお米を使った「完全食おにぎり」の出来上がり!というわけです。

また、乾物や缶詰、冷凍食品など、入手しやすく保存性が高い食材を使用するのもポイント。いつもと違うニューフェイスの組み合わせは、ミスマッチではなく、むしろベストコンビの場合も。さっとおいしい発見があるはずですよ。

毎日のお弁当や秋の行楽シーズンに、お役立ていただけたら嬉しいです。

切り干し大根×きのこ×枝豆



材料(2人分)
切り干し大根.....60g
にんじん、しめじ...各50g
油揚げ.....1枚
切り干し大根の戻し汁.....300ml
※足りない分は水を足す
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1
しょうゆ...大さじ1と1/2
ゆで枝豆(冷凍可)....30g
温かいご飯.....100g
ごま油.....適量

作り方
① 切り干し大根の煮物を作る(作りやすい分量)。切り干し大根は水で戻して水けをしぼり、戻し汁はとっておく。にんじん、しめじ、油揚げは食べやすい大きさに切る
② フライパンにごま油を入れて熱し、切り干し大根、にんじん、しめじ、油揚げを入れて軽く炒める。戻し汁とすべての調味料を入れ、中火で煮汁がなくなるまで煮たら仕上げに枝豆を入れて混ぜ合わせる
③ 温かいご飯に②の切り干し大根の煮物30gを入れる。味をみて足りないようなら塩少々(分量外)を入れて混ぜ、好みのおにぎり型に成形する

■ エネルギー362kcal、たんぱく質7.6g、脂質6.7g、塩分1.4g

食物繊維たっぷりの煮物に、枝豆の華やかさとビタミンCを加えて

たべごとライター・管理栄養士 川越 光笑

編集部 だより

大阪名物岸和田のだんじり。毎年秋になると南大阪は鳴り物の音で賑わいます。そんなだんじりを今年も見に、追いかけて行ってきました!やり回しや、走ってスピードのでているだんじりは迫力満点でした。ギャラリーの歓声やたくさんの屋台も並び岸和田はお祭りムードです。秋にだんじりを見ることが、私の毎年の恒例行事です。



病児保育室まつぱくり
工藤 由加利

169
今月の
いちまい

理事会報告

第3回 理事会

日時 2026年9月19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 3名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1) 令和8年熊本地震被害...生協府連炊き出し支援に2名参加
- (2) 原水爆禁止世界大会に参加報告会開催
募金総額 333,325円(9/17付け)
- (3) ネパール土石流災害への支援
(ネパール出身職員による支援行動と募金活動)
- (4) 生協担い手づくり月間の取組交流
- (5) 9/27(日) 組合員交流集会開催に向けて
- (6) 各委員会報告
・健康づくり委員会:リハビリ学校開催内容の詳細
医療福祉生協の健康習慣改定について
『医療福祉生協の健康習慣』
8つの生活習慣と2つの健康指標の学習会
- (7) 医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
・全国コープ福祉事業連帯機構「生協10の基本ケア®講座」の案内
・9/27(日)～28(月)
全日本民医連共同組織交流集会 東京
・11/10(火)～11(水)
「日本高齢者大会inおおさか」大阪府立国際会議場
・11/18(水) 生協大会 10:00～13:30
記念講演:安田菜津紀さん「戦争と人間の尊厳」

第3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

各報告承認事項について

次回 第4回定例理事会日程
10月17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 18

照る日曇る日

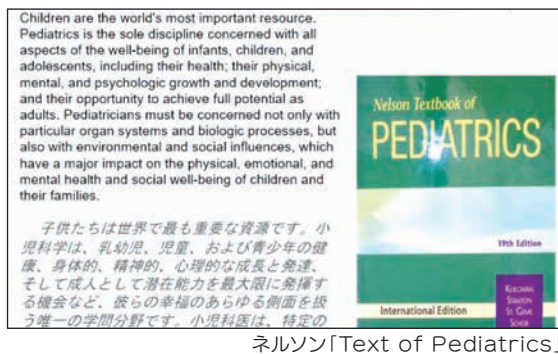
西成民主診療所 前所長 小児科医 大里 光伸

研修医時代に、指導医の先生から、新しい疾患を経験するたびに、最新の医学論文も大事だが、必ず、その病気を記載した教科書を繰り返し読むようにと勧められた。そこで、先日、ある学会での発表で、子どもの代表的な疾病のひとつ、「溶連菌感染症」を取り上げるにあたり、久しぶりに、小児科学の名著とされる、ネルソンの「Text of Pediatrics」(小児科学テキスト)を繙(ひもと)いた。すると序文の中の次のような文章が目には焼き付いたので、その発表を次のように締めくくった。

『"Children are the world's most important resource." (子どもたちは世界で最も重要な資源です。)]

あらためて、その格調の高さに感銘を覚えるとともに、今、世界中の子どもたちが、はたしてこの通りになっているのでしょうか？ロシアのウクライナでの蛮行では、子どもをはじめ、住民の命を奪っています。加えて、イスラエルのガザ爆撃で、何人の子どもが犠牲になったことか？

日本でも子どもをとりまく環境も、私たちの携わる医療からみても厳しいものがあります。こんな状況でも、ネルソンの教科書にもあるように「子どもたちは世界で最も重要な資源です。」という言葉に勇気をあたえられます。そして、その医療に携わる小児科医として、わが人生を全うできそうなのに、誇りと喜びを感じます。今回の発表で、こうした場での発表を、ひとまず締めくくりにしたいと思います。今まで、皆様のご支援に深く感謝します。これからも大阪および全日本民医連小児科にご助力を賜りますよう、切に切にお願いし、発表を終わります。ご清聴ありがとうございました。



ネルソン「Text of Pediatrics」



涼しくなってきた
今こそ

『健康診断』受けましょう!!

今年の夏も厳しい暑さで外出を控えられていた方も多いのではないのでしょうか。大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所でも、健診を受けられる方が少なくなっていると報告が来ています。涼しくなって外出もしやすくなった今こそ、『健康診断』を受けましょう。

大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所では、がん検診などがセットになって受けられる『組合員健診』が多数あります。診療所によってはご自宅への無料送迎も実施しています。ご希望の方は各診療所へご連絡ください。

お問い合わせ

港区

みなと生協診療所 ☎06-6571-5594

大正区

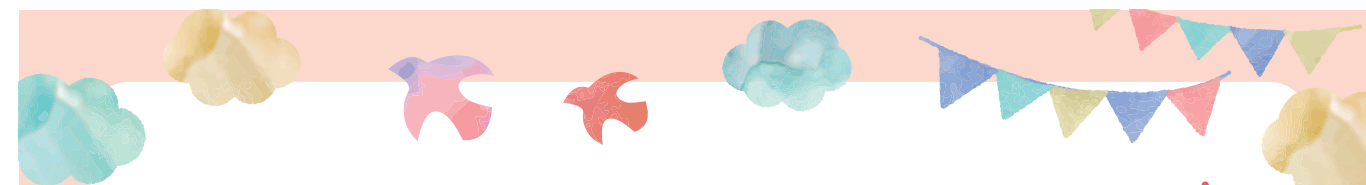
たいしょう生協診療所 ☎06-6554-1197

西成区

西成民主診療所 ☎06-6659-1010

西区

ながほり通り診療所 ☎06-6533-0106
(特定健診のみ実施)



たいしょう生協歯科 40周年の感謝を込めて

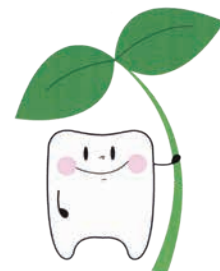
1986年10月6日、「大正民主歯科診療所」としてスタートしたたいしょう生協歯科は、おかげさまで創立40周年を迎えることができました！

振り返れば、大きな変化や大変な時期もありましたが、組合員さんや地域の皆さまのあたたかい応援と、これまで歴史を支えてくださった先輩・スタッフの頑張りがあったからこそ、今日まで歩んできたことができました。心から感謝の気持ちでいっぱいです。

ささやかなお祝いとともに「これからもっと働きやす

く、誰もが安心して通える場所にしていこう」と、職場の仲間と気持ちを新たにしています。

これまでの40年という大切なバトンを受け継ぎながら、これからも皆さまのお口の健康を守る身近なパートナーとして笑顔でお迎えます。次は50周年に向けて、みんなで一緒に頑張っていきましょう！今後ともたいしょう生協歯科をよろしく願っています。



三好理事から初代所長の南端先生へ
花束の贈呈



現在の歯科(2階)



現所長の大森先生と今の職員



開所当時の機関紙



健康 づくり!

組合員交流集会で 『リハビリ学校』を開催



きづがわ全体の健康づくりの方針として、検診、体力測定を軸に健康づくりを推進しています。そして今回『リハビリ学校』を開催させて頂きました。

以前から今回のようなリハビリに関する学習会を行いたいと思っていました。

何故『リハビリ学校』が必要なのか？

皆さんは日々運動や体操に取り組みられていると思います。個人や体操班なども活用されて。そのような中、基本的な身体の仕組みを理解したうえで運動を行うとまた違った視点から運動にアプローチできます。

例えば現在取り組んでいる体力測定の項目に『開眼片足立ち』があります。苦手な方が多い項目でもあります。なぜ片足立ちができにくいのか？

片足立ちでふらつく原因として、下肢や体幹の筋力不足、バランス感覚の低下などが考えられます。他にも平衡感覚の衰えなども考えられますが、

下肢筋力であれば中殿筋、大殿筋の衰えが考えられます。特に中殿筋は名の通り臀部の

横にある筋肉で、筋肉が弱くなると骨盤が安定せず、身体が大きく傾いてしまいます。また体幹では腹筋、背筋が弱いと上半身を真っすぐに保てず姿勢が崩れやすくなります。筋肉の面だけでも下肢、体幹を鍛えることで『開眼片足立ち』の改善にアプローチできます。

中殿筋を鍛えるトレーニングとしてサイドレッグレイズというトレーニングを『リハビリ学校』では皆さんと学習し実践しました(図参照)。

今回の『リハビリ学校』では「介護予防と健康」「生活機能と生活の質」「筋力トレーニングの必要性」「筋力低下による痛みの関係性・メカニズム」「下肢筋肉トレーニング」といった内容を学習しました。機会があれば『上肢編』『体幹編』なども行いたいと思っています。

検診・健康チェック・体力測定、そしてリハビリ学校なども活用して頂き、皆様の健康づくりのお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

西成エリア 通所リハ 作業療法士 澤井貴善



【中殿筋のトレーニング】

- 脚を横に開く動作で、片足立ちや歩行時に骨盤を水平に保つ役割があります。
- またバランス力の維持・向上にもつながります。



西成エリア 中支部

組織部 小林美恵子

担い手増やし、大成功！

西成エリアは「担い手づくり推進月間」を7～8月に7支部がとりくみ、運営委員さん・担当職員あわせて、のべ66人がペアを組み、健康づくり健診の利用回数の多い方中心に訪問し「機関紙みらい」の配布協力をお願いしました。このとりくみで25名の新たな担い手さん(機関紙配布者)が誕生しました。

中支部では12名の担い手さんが増え、年間目標10名を超過達成。お話の中で、「私が配布するの?」と言われる方には「診療所をよく利用していただいているので、診療所の事も掲載された機関紙みらいをぜひ、配布してほしい」とお話すると、引きつけていただきました。



港エリア 池島支部

理事 宮地由美



担い手さん探しへ訪問活動!!

みなと生協診療所の地元の担い手さん発掘の訪問行動に参加してきました。

1人で30部を配布している地域を職員と2人組で訪問。1軒1軒、訪問の詳細を説明して配布の協力をお願い。断わられつつも挫折せず笑顔で、少しでも協力して貰えると助かりますと対話を続ける中で数人の方から快諾して頂きました。

休日の行動で、担当地区の地域とは違いましたが：対話を重ねる内に、私の方が元気とパワーを貰った訪問行動でした。

次は、西区担い手さん発掘が待っています!!更にパワーを貰いに参加しようと思います。参加された職員、組合員さんお疲れ様でした。

大正エリア 小林支部

支部長 平安山町子

足取り軽く!効果あり!!

夏前から、左足や膝が痛くなってきたので、何かいい話を聞けるのではと参加しました。

資料が、イラスト入りで解りやすく、メカニズムとかの説明を聞いて動くので、説得力もあり、楽しくやる事が出来ました。

椅子を使つての6種類の筋力トレーニングは、自宅でも出来るので、やってみようと思いました。

帰りの駅の階段を、足取り軽く昇れたので効果ありでした!!



