

# くらしと医療

2022年2月号 (第53号 毎月1日発行)

## 大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2022年1月1日現在)

● 組合員	27,716人
● 出資金	693,943,570円
● 一人平均額	25,038円

大阪みなみ医療福祉生活協同組合 発行責任者：今口 朋

堺市東区南野田 127 番地 『くらしと医療』機関紙委員会  
TEL.072-236-3217 HP <http://osakaminami.net>  
E-mail [kumikatu-2@osakaminami.net](mailto:kumikatu-2@osakaminami.net)



▲「金剛山 雪中登山」(撮影/熱川英明さん 河内長野市)

▼団塊の世代が75歳以上になる2025年の病床の必要量を機能(高度急性期・急性期・回復期・慢性期)ごとに推計し策定したものを『地域医療構想』という。地域の実情に応じた効率的な医療提供体制のためと掲げるが、病床削減の目標設定や補助金支給などを通して、医療費削減のための病床削減を促す仕組みに他ならない。▼2019年5月現在、全国の病床数は約123万床、地域医療構想調整会議で出された25年の見込みは約121万床。一方で国が示す2025年の『必要病床』は約119万床。うち高度急性期・急性期病床は約53万床で、2019年現在の73万床から20万床も減らされる恐れがある。国は『病床削減ありき』の姿勢で、都道府県に病床削減を要請・指導させている。新型コロナ患者を多く受け入れた公立・公的病院にも再編統合を求めており、436病院の対象リストも撤回しない。コロナ禍の2020年度、再編補助金により全国で3401床が削減。同予算では2021年度、2倍超の195億円に増額。また2021年は、消費税を財源に全額国庫負担で補助する法律まで成立している。▼病床数削減による医療崩壊で自宅療養を強いられ、救えないのちが救えない事例が全国で多発した。これからはこの『自宅療養』が基本スタイルになりそうと怒りと恐怖を感じる。

(北野田エリア 北村 瞳)

虹のかけはし



表紙に掲載! あなたの『春』の写真を大募集!

採用者には『QUO(クオ)カード』をプレゼント!  
テーマは「春」です。送り先は10ページをご覧ください。

# 憲法を生かして、命と暮らし、平和を守る政治に転換を



昨年10月末の総選挙で改憲派は、改憲発議に必要な3分の2の議席を手に入れました。

岸田首相は中国や北朝鮮を念頭に違憲の「敵基地攻撃の能力の保有」をとえ、歴代政権がかるうじて維持してきた防衛費の対GDP比1%以内の原則をも放棄して2%以上を主張するなど、米国をはじめ欧米諸国との軍事を強化し、「戦争する国」づくりを進め、アジアの緊張を高めています。しかし、この道の障害になるのが憲法9条など、日本国憲法の理念です。

改憲派は次の参議院選挙をにらみながら、9条に自衛隊を書き込むこと、緊急事態事項を創設することなどを盛り込んだ自民党改憲4項目案をベースにして、国会の憲法審査会での改憲案づくりを急ごうとしています。

私たちは、国会が改憲の発議をすることを許さず、すべての戦争に反対し、憲法を生かし、平和と民主主義、人権、環境、暮らし・医療・公衆衛生向上などを実現する政治を求めます。9条改憲NO！全国市民アクションが呼びかける「憲法改悪を許さない全国署名」を、5月3日までに3000万筆集めることに取り組みます。そして7月の参議院選挙で改憲勢力を3分2以下にするため、市民と野党の共闘を進め、憲法改正の発議をさせないために、憲法改悪を許さない声を広げましょう。

新型コロナから命と暮らしを守り、安心して医療・介護が受けられるように社会保障を拡充する運動が必要になっています。

しかし、2021年の通常国会では、コロナ禍であるにも関わらず、病床削減を進める法案と75歳以上の医療費窓口負担2倍化法案が、自民党・公明党・日本維新の会・国民民主党の賛成で成立しました。

岸田首相は、新しい資本主義の実現を目指すと表明しています。昨年末の閣議では、今年10月には75歳以上の医療費窓口負担への2割負担を導入し、現役世代の雇用保険の引き上げなどを狙っています。

22年度予算は、コロナ対策には予備費5兆円を計上しただけでした。コロナ禍のもとでも病床削減を進めることを前提として診療報酬を0・94%減らしたり、後期高齢者の医療費窓口負



担2割を導入することなどによって社会保障費の自然増を2200億円も削る、コロナ対策にも逆行する予算となっています。また、灯油や食料品などの値上げが続く中、年金を0・4%削減する見通しで、さらに今後も全世代に負担増が計画されています。

今後の医療・介護がどうなるか、職場や医療生協の支部・班で学習し、世論と運動・選挙を通じて、新たな暮らしへの攻撃を跳ね返すとともに、富裕層と大企業に応分の負担を求め、社会保障を拡充する政治に転換しましょう。

(北野田診療所 土山博司)

◆診察室◆  
◆よい◆

● 堺北診療所 所長 千葉 博

# 帯状疱疹(ヘルペス)の話



歳を取ってくると、神経痛に悩む方も多いと思います。何の前触れもなく、突然神経痛が出てきたときは注意が必要です。それは帯状疱疹(ヘルペス)かも知れません。帯状疱疹は50歳代から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人の人が罹ります。



帯状疱疹は水痘(水疱瘡)のウイルスによって起こる病気です。水痘は子どもときに起こる病気ですが、全身に水疱ができて1週間ぐらいで「かさぶた」になって治ります。実はこのときのウイルスは完全に死滅しておらず、三叉



神経や脊髄神経の根元(神経節)に潜伏しています。そして高齢になって体の抵抗力がなくなってきたときに、突然、神経節に沿った部位の皮膚に水疱をきたします。三叉神経に沿って発症すると、顔の片側で、目や耳の周囲に水疱ができます。脊髄神経に沿って発症すると、肩や腕、胸や背中、下肢にも水疱ができます。このとき、特徴的なのは原則として体の片側だけに発症するということです(非常に重症の場合は、水疱は反対側にも広がります)。



帯状疱疹は神経に沿って発症するため、最初はピリピリとした神経痛と間違われまます。そして数日経って水疱が出現して、初めて帯状疱疹だったと分かります。水疱の程度は個人差があり、狭い範囲で痛みも軽くパラパラと散

在する程度のものもあれば、広い範囲で痛みも強く、水疱が癒合して、治った後も強い色素沈着を残すことがあります。また、水疱が消えたあとにも、頑固な神経痛が続くことがあります。帯状疱疹後神経痛と呼ばれています。

治療法はなるべく早くに抗

ウイルス薬を服用することで、これにより神経痛の発症を抑えることができます。抗がん剤治療を受けている人や、膠原病などで免疫抑制剤を服用中の人は重症になりやすいので、入院して点滴治療が必要になる場合があります。



帯状疱疹の予防として水痘ワクチンがあります。これは小児を対象として開発された生ワクチンですが、50歳以上を対象に2016年から帯状疱疹予防として認可されました。1回だけの接種です。ア

メリカの調査では、同ワクチンにより帯状疱疹の発生率は51・3%に減少したとされています。ただし生ワクチンのため、抗がん剤治療や膠原病などで免疫を抑える治療をしている方には使えません。

そこでウイルスの表面タンパクの一部を抗原とした組み換えたワクチン(サブユニットワクチン)がイギリスで開発され、昨年より日本でも使えるようになりました。発症予防効果は50歳以上で97・2%、70歳以上で89・8%と高い数字となっております。ただし2カ月を空けて2回接種をしないといけないのと、値段が高価なのが難点です。コロナなど従来のワクチンとは2週間以上空ければ接種可能です。ワクチン接種を希望の方は、それぞれの診療所にご相談ください。



## 読者の川柳

- ◆ 諭吉なら  
追っかけるのに枯葉舞つ
- ◆ 岸和田市 宮本真砂さん
- ◆ かたづけ  
そついながらかたづけず
- ◆ 岸和田市 ふじもとさわさん
- ◆ おばチャリの  
荷台はどれも孫のイス
- ◆ 岸和田市 豊田佳代子さん
- ◆ 年末は  
ポストの中で競い合つ
- ◆ 岸和田市 田中富子さん
- ◆ 美人だなあ  
すつとマスクはそのままで
- ◆ 岸和田市 山本三郎さん
- ◆ ジェンダーの  
壁がいつしか透明に
- ◆ 泉北郡富岡町 奥野千寿子さん
- ◆ 変異増え  
覚える未知のギリシヤ文字
- ◆ 堺市東区 尾方道代さん
- ◆ 知らなんだ  
ペーブルースも二刀流
- ◆ 六波六波で  
古川さんのことですか
- ◆ 羽曳野市 塩見能和さん
- ◆ 締切は 2月28日  
作品の送り先は10ページをご覧ください。

北野田エリア

みんなで歩くと  
楽しいよ!

# 『美原ウォーク』を楽しもう!



コロナ禍により家に閉じこもることが多くなり、高齢者はフレイルになりがちです。美原支部では、昨年5月に行われた総会で「みんなで助け合い、健康づくりを進めましょっ」のスローガンの具体的な取り組みとして、①1年を通して健康チェックをつけ、②班会を持つ、③支部主催のウォーキング「美原ウォーク」を毎月開催する、

ことを決めました。6月は河内長野公園（27人参加）で、7月は大仙公園（28人参加）、8月・9月は緊急事態宣言のため中止、10月は滝谷不動（31人参加）、11月は錦織公園（29人参加）で開催してきました。12月は年末のため中止にしましたが、今年1月には富田林市寺内町で計画しています。下見を必ずして、運営委員会で論議

して分担当を決め、感染対策と交通安全に気をつけ、「参加者が助け合ってウォークする」ことを大切に行っています。参加された方からは、「みんなで歩くから楽しい」「歩けるようになった」「友だちができた」「自然に触れることができた」などの感想が寄せられています。  
(美原支部 一塚正紘)

お弁当を  
提供しました!

## 『お楽しみイベント』に40名が参加!

高松丈六支部では、新型コロナウイルスの感染者数が減少してきた昨年11月、『お楽しみイベント』として「手づくり弁当のお持ち帰り」を企画しました。

以前は「お食事会」や「お茶会」を定期的で開催していたのですが、全て中止となってしまいました。今回開催するにあたっては一昨年同様、感染対策をしっかりと行い、手づくり弁当を提供することにしました。

事前に機関紙に支部ニュースを折り込み、申し込み方式で募集したところ、40名の方から申し込みがありました。支部圏内にある「ポチポチ亭」（組合員活動センター）をお借りして、朝から支部サポーターが調理し、協力者2名を含む8名で弁当の箱詰めをしました。

コロナ禍で外出や外食が制限され、色々な行事が中止される中、友人とともに会話をしながら会場まで来られることを楽しみにされていた方、公園で友人とお



弁当を食べる方など、みなさんに大変喜んでいただけました。うれしいお言葉もいただき、私たちサポーターもつくったかいがありました。

先行き不透明な時節ですが、みなさんに喜んでいただける企画ができるよう、これからも支部サポーター一同、頑張りたいと思っています。

(支部長 藤井恵子)



北野田診療所 診療のご案内 (休診日/日曜日・祝日・年末年始)						
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:45	内科	内科	内科	内科	内科 整形外科	内科 循環器特診(第4)
午後 17:00 ~ 19:45	内科 整形外科	休診	内科 皮膚科	休診	内科	休診

- 北野田診療所  
〒599-8124 堺市東区南野田 127  
TEL.072-236-3211 FAX.072-237-4659
- ヘルパーステーション 北野田  
〒599-8124 堺市東区南野田 127  
TEL.072-236-0126 FAX.072-236-7223
- 北野田デイサービスセンター  
〒599-8124 堺市東区南野田 127  
TEL.072-236-0311 FAX.072-236-7223
- ケアプランセンター北野田  
〒599-8124 堺市東区南野田 127  
TEL.072-236-7101 FAX.072-236-7223
- 狭山みんなの診療所  
〒589-0022 大阪狭山市西山台 3-4-2  
TEL.072-367-3339 FAX.072-367-7007
- 狭山みんなの診療所 在宅ケアセンターゆるーり  
〒589-0022 大阪狭山市西山台 3-4-2  
TEL.072-367-3599 FAX.072-367-7007
- にじのさと北野田  
〒599-8124 堺市東区南野田 131-3  
TEL.072-236-1170 FAX.072-236-1160
- 訪問看護ステーション ふれあいポート  
〒599-8124 堺市東区南野田 131-3  
TEL.072-236-3751 FAX.072-236-1160

# 『フードバンク』に取り組みました!



昨年12月18日堺エリアでは、大阪民医連南ブロック合同(まちづくり委員会)で『フードバンク』に取り組みました。開催場所は、耳原鳳クリニックです。午前10時開始予定でしたが、20名を超える方がすでに並んでおられたため、予定を10分程度早めた開始となりました。事前に周辺地域には案内ビラを配布しましたが、「インターネット



で知って参加しました」という方も多かったのは、ビックリしました。当日は120名を超える方が参加されました。新型コロナウイルスの影響で、失業・減収・中途退学などで、全世代の方に大きな影響が出ています。一刻も早く、社会保障制度の拡充を求める運動を広めていくことが大切です。みんなで力を合わせて、「住んでよかつた」と言えるまちづくりを進めていきましょう。

## 三宝支部『骨班会』



昨年12月8日メゾンドール堺集会所にて、久しぶりに『健康班会』を開催しました。

以前から行っていた誕生日訪問で対話をする中で、「マンションの集会所での骨チェックは、いつするの？」など組合員さんから声が寄せられていました。当日の参加者は少なかったのですが、待ちに待っていたというご夫婦が参加され、大変喜ばれました。今後も定期的に開催し、三宝校区全域で『骨班会』が行えるよう取り組んでいきます。

## 堺北診療所 診療のご案内

時間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30~11:30)	千葉	千葉	千葉	川口(1・3・5) 松瀬(2・4)	千葉	藤本
午後		往診 千葉			往診 千葉	
夜 (18:00~20:00)	藤本		梁(1・3・5) 石原(2・4)		宮部(1・3) 山口(2・4・5)	

## レントゲン撮影

時間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30~11:30)	○	○	○	○	○	○
夜 (18:00~20:00)	○	-	-	-	-	-

## エコー検査

時間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30~11:30)	-	○	-	-	-	○
夜 (18:00~20:00)	-	-	-	-	-	-

### ●堺北診療所

〒590-0936 堺市堺区宿屋町東2丁1-5  
TEL.072-233-6569 FAX.072-229-6506

### ●通所リハビリ

〒590-0936 堺市堺区宿屋町東2丁1-5  
TEL.072-233-6608 FAX.072-233-6608

### ●ケアプランセンター堺北

〒590-0936 堺市堺区宿屋町東2丁1-5  
TEL.072-229-9051 FAX.072-229-6506

※デイケアは月~土曜の週6回(土曜日のみ午前中に実施しています。)

※組合員健診・企業健診・大腸がん検診なども行っています。

※訪問診療・訪問看護も行っています。

詳しくはお気軽にお問合せください

→ 電話 072-233-6569

# 再開の喜びをかみしめて! 『麻雀班会』



コロナ禍で色々な組合員活動が中止になって一年余りが経ちました。昨年秋季にはやっとコロナも落ち着いてきて、『麻雀班会』開催の許可がおりました。懐かしい顔ぶれが久しぶりに揃い、みんな生き生きと元気に「きずな会館」に通っています。

コロナ禍になってすぐの頃は、感染対策のためにマスク・フェイスシールドを着け、手荒い・アルコール消毒・体温測定を行っていました。麻雀パイも毎回、役員さん手づくりのタオル袋に入れてアルコール消毒をし、元のケースに収めていました。今回再開するに



あたっては、それをまた実践し、コロナウイルスを広めないよう気をつけて活動しています。医療生協から出された規則も守り、活動時間は2時間（9時半から11時半まで）と決め、時間になればみんなで片づけて帰るようにしています。2時間はあつという間に過ぎてしまい名残り惜しく、みなさん次回を楽しみに帰られます。ゲーム中は、手や指先・頭も常に使ったため、最高の脳トレになっています。老化防止、認知症予防には最適の活動だと思います。

コロナ禍で活動が中止になって少しした頃、どこか



他でできるところはないかと探して、やっと場所が見つかり、歩くのがやっこのメンバーが一生懸命リハビリをして、頑張つて通っていました。けれどその会場も2カ月ほどで使えなくなり、みんなガマンの日々が

- コープ診療所  
〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘 4-5-1  
TEL.072-938-6226 FAX.072-939-1859
- 訪問看護ステーション きずな  
〒583-0883 羽曳野市向野 2-15-14  
TEL.072-938-6425 FAX.072-938-6425
- ヘルパーステーション きずな  
〒583-0883 羽曳野市向野 2-15-14  
TEL.072-938-6330 FAX.072-938-6329
- ケアプランセンター きずな  
〒583-0883 羽曳野市向野 2-15-14  
TEL.072-939-1850 FAX.072-939-1808



続いていました。それがやっと今回、再開できるようになり、リハビリを頑張っていたメンバーも以前に増して元気に歩いて、生き生きと通って来ています。他のメンバーも毎回元気に通い、楽しい時間を過ごしています。

今回、『麻雀班会』が再開したことにより、新しい組合員さんも増えました。現組合員さんは、増資に協力して活動しています。

これからも全世界のコロナ禍の終息を願いつつ、ずっと『麻雀班会』が続けられるよう、組合員として予防に取り組んでいきたいと思えます。

阪南エリア

# 阪南エリアの生い立ちをふりかえろう



阪南エリアは、今から30年前の1992年に「岸和田の地域に民主的な医療機関が欲しい」と地域の人びとの想いが運動を起し、医療生協設立準備会を立ち上げました。

翌年1993年5月に『阪南医療生活協同組合』が生まれ、設立当時は1344世帯の組合員数で、出資金1400万円を組合員のみなさんで出し合いました。



その後、診療所建設に大奮闘し、同年8月にビルの1階と2階部分をお借りして診療所がオープンしました。

あれから長い年月が経ち、大

阪みなみ医療福祉協として組織はさらに大きくなりました。阪南医療生協の想い出の一部を、写真でみなさんと振り返りたいと思います。

▲阪南医療生協の20年のあゆみ

阪南医療生協診療所 診療のご案内 (2021年5月1日から)							
時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	上田	矢野	矢野	上田		上田 中村(第4アスベスト)
	小児科 アレルギー科	—	—	—	—	眞鍋	第2 予防注射のみ (変更あり)
午後 15:00~17:45	内科	—	—	—	—	—	—
	小児科 アレルギー科	—	—	眞鍋	—	—	—
夜間 17:30~19:30	内科	田中	—	山岡	—	西山	—
	小児科 アレルギー科	アレルギー特診 眞鍋(※1)	—	—	—	—	—
	整形外科	—	—	—	—	第2・第4 河原林	—

▶当日予約 窓口受付 / 8:30 ~ 12:00  
電話受付 / 9:00 ~ 11:30

当日予約専用電話 072-441-1585

(※1) 月曜日のアレルギー特診は当日予約は受け付けておりませんので、ご了承ください。

- 阪南医療生協診療所  
〒596-0004 岸和田市荒木町 2-2-18  
TEL.072-441-8881 FAX.072-441-8977
- 訪問看護ステーション ひまわり  
〒596-0004 岸和田市荒木町 2-2-18  
TEL.072-441-8910 FAX.072-441-3131
- デイサービス ひまわり  
〒596-0004 岸和田市荒木町 2-2-18  
TEL.072-441-1781 FAX.072-441-0333
- デイサービス ひなた  
〒596-0812 岸和田市大町 4-1-10  
TEL.072-441-3317 FAX.072-441-3327
- 介護ネットワーク ひまわり  
〒596-0004 岸和田市荒木町 2-2-18  
TEL.072-441-1664 FAX.072-441-2664

# 事業所だより



## 阪南医療生協 診療所

阪南医療生協診療所は、旧阪南医療生活協同組合が運営する医療機関として、1993年8月にオープンしました。大阪民医連の診療所では比較的新しい診療所です。

「阪南地域にも民医連の診療所をつくりたい」と情熱を持った人びとが中心となり、1992年4月に診療所開設準備室を開設、地域や岸和田市内の民主団体の人びとに呼びかけ、地域訪問にも取り組み、組合員1344世帯、出資金1400万円を

集めて翌年の5月25日に医療生協設立総会を迎えることができました。

診療所は最初のうちは、葛の葉ビルを借りて診療をしていましたが、「自前の診療所」「施設拡充」を望む声が広がり、2003年の総代会で診療所建設3カ年計画を決定し、2年後に1億円増資を達成して、2005年7月に念願の新診療所開設となりました。現在は築18年と老朽化がすすんできており、診療室・処置室・女子トイレの天井から順番に水漏れが発生し、患者さん・組合員さんにご迷惑をおかけいたしました。この場をお借りしてお詫び申し上げます。



◆ 阪南医療生協診療所は、当初は東 幹雄先生を所長に迎え、保険診療のほか健康診断にも力を入れました。その後2000年8月からは現在の眞鍋 穰所長に交代し、小児科を拡充しました。現在診療所では、内科の他にアレルギー特診、アスベスト特診(月1回)・整形外科(月2回)・小児予防接種外来(月1回)など特色ある診療を行っています。詳しくは診療体制をご確認ください。基本的にはどの時間も予

## わが家のベストショット!

オレ100歳!  
元気に現役!

▶人間の年齢にすると100歳!  
元気の秘密は…よく寝て、食べて、適度な運動!(愛情もネ♥)  
(荒樋智文さん 河内長野市)



写真を募集しております!  
テーマはなし! 被写体はなんでもOK! 人物や風景、可愛いらしい動物やペットなど、ほっこりする写真、びっくりする写真、思わずクスッとさせる写真、いろんな写真を募集しております! 写真のタイトルとセリフをひと言(20字以内)書いてお送りください。  
《毎月末締切》作品の送り先は10ページをご覧ください。

約診療を行っています。突発的なことについては随時対応しておりますので、遠慮なくご連絡ください。健診外来も月2回もつており、年2400件の健康診断を実施しております。また、現在はコロナの影響で実施できておりませんが、地域の組合員さんと呼ばれて「健康チェック」や班会にも参加し、健康相談などに取り組んでいます。毎年恒例だった「健康祭り」は2年連続中止になっていますが、今年こそはコロナも落ち着き、開催できることを期待しております。



地域のみなさん、組合員のみなさんに支えられながらここまで続けることができました。これからもみなさんにとって健康づくりの拠りどころとして、さらに力を発揮できるようお力添えをお願いします。

## 『私と高野山』

後編

●耳原歯科診療所 歯科医師 永井 弘真

前号に引き続き、私が好きな高野山の見所などについてお話します。

## 壇上加藍

壇上加藍前には高野山開創のきっかけになったとされる「三鉢の松」と呼ばれている大きな松の木があります。そして三鉢の松の周辺では下を向いて探し物をしている人をよく見かけます。3枚葉の松の落ち葉を探されているのです。通常、松の木の葉は2つに枝分かれますが、ときどき3本葉も見つかることがあって、見つけたら御利益があると言われています。言い伝えによると、お大師様（弘法大師空海）が唐より帰国される前に真言密教を広める場所に相応しい場所を探す

ために、日本へ向けて三鉢杵と呼ばれる仏教の法具を投げたところ、この松の木に引っかかったそうです。以来、この松は三鉢杵と同じ三枚葉の松として「三鉢の松」としてまつられるようになりまし。現在では参詣者の方々が、願いがかなう縁起物として3本の落ち葉を持ち帰り、お守りにするようになりました。



▲壇上加藍の紅葉

## 霊宝館

高野山と言えば二大聖地である「奥之院」と「壇上加藍」に訪れる方は多いと思いますが、霊宝館も強くおすすめしたい場所になります。霊宝館は、高野山が所蔵している仏像や曼荼羅などの仏画を保管・展示している博物館になります。敷地内には石楠花の木も多く、花が咲く5月に訪れるのも良きです。

高野山霊宝館では昨年、開館100周年記念として「高野山の名宝展」が開催されていたため、弘法大師自筆の国宝「鬻誓指帰」を見ることができました。鬻誓指帰は儒教・道教・仏教の教えの優越を、3人の架空の人物によって戯曲風に仕立て、3つの宗教の中で仏教が最も優れているということを表したお大師様24歳（西暦797年）のときの著作になります。「鬻誓」といつ言葉には、仏教の教えを見ようと聞

こつともしない者（あくまで比喩的な表現）に対して教えを説くもので、出家を反対する親族に対する出家宣言の書です。私は初めてこのお大師様直筆の鬻誓指帰を見たとき、その達筆さと言うまでもありませんが、1224年前に書かれたというその筆の力強さと一切の迷いのない筆使いから、出家に対する強い信念を感じてとても感動しました。

## おまけ 高野山グルメ

高野山はグルメな町でもあります。私が特に好きなのは、「つくも食堂」の釜めし（秋は地元産松茸の釜めしあり）、「天宏」の十割そばと天ぷら、「小倉屋」の笹すしなどですが、高野山でぜひ、食べていただきたいのが精進料理になります。精進料理とは、仏教の殺生

を避ける考えに基づいてつくられる食事のことです。五色（赤・青・黒・黄・白）を意識してつくられる精進料理は、見た目にも大変きれいで、四季折々の食材そのものをいかした味付けで、毎日食べたいと思うぐらい美味しいものです。

以上です。皆様が今後、高野山に行かれる際の参考にしていただければ幸いです。なお、今回で私が『くらしと医療』の原稿を書かせていただくのは最後になります。今まで読んでいただいた方々に厚く御礼申し上げます。



▲奥の院の紅葉



◆ バラマキのコロナ対策よりも最も必要なことは、長期的なことを考えた政策で、もっと広い視野を持つことだと思います。

(岸和田市 吉村達也さん)

◆ 総選挙の結果は、私たちの願いと少し逆の結果で残念でしたが、「ジェンダー平等」と「環境問題」は緊急の課題です。

(堺市南区 久松正昭さん)

◆ 「オーラルフレイル」という言葉を初めて知りました。最近、食事中におせることがあるので気をつけたいと思います。

(堺市美原区 西岡清美さん)

◆ 初めて高野山の紅葉を見ってきました。赤・オレンジ・黄・緑のコントラストが鮮やかで、きれいすぎてびっくりしました。平地とはスケールが違いました。

(堺市美原区 太田ひろみさん)



◆ あんなに莫大な費用、過大な負担を課せられた東京オリンピック。医療を逼迫した新型コロナ対応。闇の中の資金の流れ。党内の思惑で動いた岸田内閣、そして衆議院選挙。不本意な苦境に立たされたが、自民党が単独過半数を割らなかったのか？

(大阪狭山市 天野勝こさん)

◆ 「大阪ぐらり」のコーナーをいつも楽しみにしています。最近ではウォーキングで竹内街道、高野街道をよく歩きます。また、4年続けて「原水爆禁止国民平和行進」で紀州街道の一部を通ります。健康のためにもいつまでも歩くようにしています。

(松原市 安部治さん)

◆ 羽曳野エリア東支部の園芸班会の「正月・春用寄せ植の会」が昨年11月22日に行われました。年2回の催しですが、毎回楽しみにしています。

(羽曳野市 大森茂美さん)

◆ 「乳がん検診を受けましょう！」の記事、身近な人に乳がんにかかった人がいたので、友だちと誘い合わせてマンモグラフィー検査をしてもらってきました。幸い一緒に受けたら人も異常なし。ホッとしています。

(大阪狭山市 清水小枝子さん)

◆ クロスワードを毎回楽しみにしています。今回は20歳と24歳の子どもが挑戦しました。先月の衆院選も2人で初めて投票に行っていました。今後も関心を持ってほしです。

(堺市堺区 後藤清美さん)

◆ いつも『くらしと医療』楽しみにしています。大切な医療の問題、地域の取り組み、診療所からのたより、コロナの中での色々な取り組みがいっぱい。頭の体操のパスルも大好き、ちよっと難しいところもありました。次号も楽しみに待っています。

(大阪狭山市 京守和子さん)



写真や投稿作品の送り先はこちら！  
ハガキや封書、メールでお送りください。

表紙の写真	テーマは「春」。採用者には「QUOカード」をプレゼント！
川柳・俳句・短歌	テーマなし。
読者の声	テーマなし。
クロスワードクイズ	答えを書いてお送りください。正解者の中から抽選で15名に「QUOカード」をプレゼント！
わが家のベストショット	テーマなし。採用者には「QUOカード」をプレゼント！
ウチの自慢の健康料理	レシピに写真を添えてお送りください。採用者には「QUOカード」をプレゼント！

※いずれも毎月末締切(消印有効)です。  
※ご提供いただいた写真はお返しできません。あらかじめご了承ください。

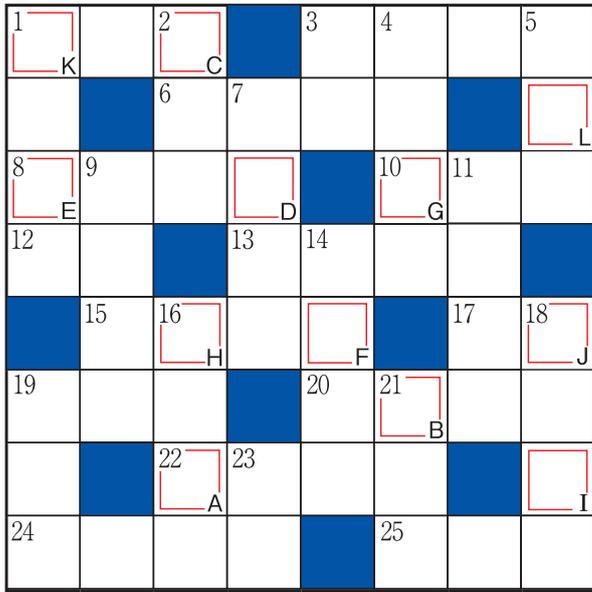
ハガキ・封書の送り先

〒599-8124 堺市東区南野田 127  
大阪みなみ医療福祉生協・組合員活動部

メールはこちらへ

kumikatu-2@osakaminami.net





カギを解きアルファベット順に並べてできる言葉は何ですか？



解答	A	B	C	D	E	F
	G	H	I	J	K	L

# クローズワードパズル

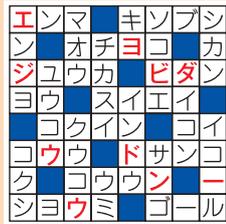
- タテのキー**
- ①元気溢れ気持ちが良い。気分――
  - ②神社で祭事をする神職
  - ③警察官に「――まで」同行を」と言われた
  - ④無能の対
  - ⑤――が可愛くさえする
  - ⑦ある宗教を信仰する人
  - ⑨ハンコ
  - ⑪夕方の景色や色あい
  - ⑬目的地、前途
  - ⑮平均株価が3万円の――に乗る
  - ⑰傷害事件の――を捜す
  - ⑲習いごと、練習。おすすぬのお――ごとは茶道
- ヨコのキー**
- ①歌を英語で言つと
  - ③商品等を倉庫から出す
  - ⑥鵜飼いを職とする人
  - ⑧――二十面相
  - ⑩旗や――を立てて歓迎
  - ⑫――を巧みに踏んだ詩
  - ⑬軽視の対
  - ⑮地域や仲間の有力者
  - ⑰台風の――で波が高い
  - ⑲独裁者を――する
  - ⑳同輩や後輩の妻、または自分の妻

- ㉑――ゾウはアジアゾウの中でも分布域が広い
- ㉒すつかり――投合した
- ㉓――買手が売手に支払つ金
- ㉔県をまたいだ――捜査
- ㉕土木と建築

## 11月号の当選者と答え

●応募総数…77通 ●正解者数…77名

山口純子さん、呉本由香さん、杉岡能彦さん、岡田満千代さん、森本尚生さん、田中俊一さん、小庄かなえさん、小橋夏子さん、西川和希さん、吉岡ヒロシさん、作治和美さん、津守智香子さん、垂井寛さん、安武紀子さん、後藤清美さん



ジェンダーピヨウドウ (ジェンダー平等)

◆締切は2月28日(消印有効)

### 応募方法

答えは八ガキに記入の上、〒599-8124 堺市東区南野田1-2-7 大阪みなみ医療福祉生協・組合員活動部まで、ひとこと添えてお送りください。正解者の中から抽選で15名の方にQUOカードをプレゼントします。

### 理事会通信

第55回理事会は、2021年10月26日(火) 18時～20時まで北野田診療所3階会議室で開催されました。理事会開催にあたり議長の選出を行い、和田常務理事が選出され、中村理事長が挨拶を行いました。前回理事会議事録を確認しました。今口専務より、民医連関係発信資料についてと民医連統一会計基準推進士の受講状況について報告されました。新型コロナウイルス感染症への対応について、第15報が提案され承認されました。報告事項では今口専務より、9月の経営概況及び各エリアの取り組みについて報告され、次に各エリア担当者から報告されました。「狭山ゆるーり」の今後の方針について、北野田エリアの管理会議で専務出席のもと検討を継続していると報告されました。和田監事より、別紙に基づき中間監査報告がされました。各エリア担当から経営状況、コロナ関連、無定診組合員活動等の報告がされました。人事労務関係について今口専務より、狭山みんなの診療所で運転手1名を採用したこと、常勤事務の異動進捗状況について報告されました。労組との定期協議について、一時金及び諸要求の回答について次回理事会に提案することとしました。白ナンバーの営業車のアルコール検査義務化への対応について報告されました。討議・承認事項では、設備投資について今口専務より、阪南エリアの診療所の天井からの水漏れと、給湯配管の継手部分の複数箇所から漏水があり修理中であることが報告されました。北野田エリアの介護ソフトの更新(361万円/月7万1500円)とパソコンの入れ替え(38万5000円/月69930円)、堺工リアのレントゲン装置修理及び保守加入(42万9000円+保守/月5万5000円)、阪南エリアのケアマネの車両入れ替え(133万3200円/月2万2200円)が提案され承認されました。別紙に基づき決算規程の改定について提案され承認されました。年末年始の割増について、現行は法定休日(日曜日)以外の割増はないが、「にじのさと」の整合性もあるため、12月30日から1月4日の出勤については、135%の割増対象とすることが提案され承認されました。北村常務より、別紙に基づき組合員活動と強化月間について報告され、各エリアの理事より状況が報告されました。

第56回理事会は、2021年11月30日(火) 8時～20時まで北野田診療所3階会議室で開催されました。理事会開催にあたり議長の選出を行い、和田常務理事が選出され、中村理事長が挨拶を行いました。前回理事会議事録を確認しました。今口専務より、民医連関係発信資料についてと民医連統一会計基準推進士の受講状況及び生協関係3団体から血圧計の寄贈があったことが報告されました。新型コロナウイルス感染症への対応について、他法人の通達を紹介され、今後の対応について状況を見ながら発信していくこととしました。人事、労務関係について報告されました。教育関係については、「評議委員会学習会」「事務事例集会」「ハラスメント学習会」を行うことが報告されました。労組との定期協議について、報告されました。無資格の介護職員などに対する初任者研修等の受講料補助規程について、12月理事会で提案することとしました。電子帳簿保存法改定の対応について規定を作成し、12月理事会で提案することとしました。設備投資について今口専務より、堺工リアの誘導灯のバッテリー交換(10万5600円)、羽曳野エリア訪問看護ステーションのパソコン3台入れ替え(47万円)、阪南エリア給湯配管の漏水修理(34万円)について専務室会議で決済したことが報告されました。今口専務より、10月の経営概況及び各エリアの取り組みについて報告され、次に各エリア担当者から報告されました。北村常務より、組合員活動と社保関係について報告されました。討議・承認事項では総代会の準備について、第6回通常総代会を2022年6月26日(日)堺市立東文化会館で開催することが報告され、12月から1月にかけて各エリア委員会がエリア総括及び方針の討議及び次年度予算について1月理事会に提案することになりました。強化月間の経験交流と締めくくり月間に向け、各エリアの取り組み状況が報告されました。土井監事より、同仁会の新春集会について報告されました。今口専務より、新春のつどいの開催について提案され承認されました。最後に会議日程を確認し、全ての議事が終了したので、理事会を閉会しました。



### 名刹と街道と寺内町

茨木市の名刹、総持寺から道祖本街道を経て、寺内町(寺院を中心とした自治集落)だった高槻市富田町へと散策する。

JRまたは阪急の京都線総持寺駅から総持寺へ。南側の山門(仁王門)は見上げるような高



▲総持寺 開山堂と山門横の道祖本街道の道標  
◀本堂(右)と薬師金堂と庭園



▲普門寺 柿葺屋根の方丈(本堂)は室町期築で国の重要文化財。江戸初期の枯山水の庭を含め境内のほぼ全域が国の名勝。



▲大宅壮一の顕彰碑 大宅がこよなく愛した言葉「美しいバラの花は野茨の根の上に咲く」の直筆を刻む



▲壽酒造 1822年創醸。銘柄名は國乃長



▲本照寺の山門

さ。高野山真言宗の寺で、西国二十二番札所。創建は平安時代の中納言藤原山陰卿と伝わる。山陰卿は宮中料理の作法を大成したことから、包丁道の祖とされている。山陰卿を祀る開山堂で毎年4月18日、山陰流包丁式が行われる。

北側の裏門前に道祖本街道が東西に走る。道祖本街道は芥川の次郎四郎橋から総持寺を経て箕面の勝尾寺街道に至る、古くからの道。街道を東進し、阪急京都線の踏切を渡ったら街道と別れ南へ。昭和台町1丁目の信

号で左折し、府道133号線を渡る。府道沿いに、富田町で生まれ育ったノンフィクション作家、大宅壮一(1900〜70)の顕彰碑が立つ。

富田台地に広がる富田町は室町期、教行寺を中心に向宗の寺内町として発展。江戸期には本照寺が「富田御坊」となり隆盛。普門寺、清蓮寺も名刹。江戸前期には酒造りも盛んで、阿武山山系の伏流水を利用して、酒は名声を博した。現在2軒の酒造家が伝統を受け継いでいる。

## ウチの自慢の健康料理

肉団子とくるくる巻いた白菜が、ごちそう感を高めてくれます。



\*日本医療福祉生活協同組合連合会発行「減塩でもおいしい野菜のレシピ」より

## 肉団子とロール白菜のスープ煮

### 材料(4人分)

- 豚ひき肉…………… 200g
- ねぎのみじん切り1/2本分(50g)
- しょうがの搾り汁… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- 酒…………… 大さじ1/2
- 白菜…………… 小さめの葉4〜5枚
- ぎんなん(水煮)…… 18〜21粒
- ヤングコーン…………… 6本
- さやえんどう…………… 7〜8枚
- ねぎ…………… 1/2本分(50g)
- 水…………… 2・1/2カップ
- 顆粒鶏がらだし・塩 各小さじ1/3
- 酒…………… 大さじ1
- ごま油・こしょう …… 各少量

### 作り方

- ①②はボールに入れて粘りが出るまで練り、10〜12個に丸める。
- ②白菜は耐熱ボールに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。あら熱がとれたら1枚ずつ広げ、軸の方からくるりとひと巻きし、葉の片方を内側に折って、最後までくるくるとしっかり巻く。残った片方の葉の部分を内側に指で押し込む。ぎんなんは3粒ずつ、つまようじに刺す。さやえんどうは筋を除いて斜め半分切る。
- ③ねぎは白髪ねぎにして水に3〜4分さらし、キッチンペーパーに包んで絞るようにして水けをとる。
- ④なべに⑥を煮立てて①を入れ、再び煮立ったらアクを除く。②とヤングコーンを入れて4〜5分煮、さやえんどうを加えてひと煮する。器にもって③をのせる。



あなたの『健康料理』を教えてください!

採用者には『QUO(クオ)カード』をプレゼント!

レシピに写真を添えてお送りください。送り先は10ページをご覧ください。