

くらしと医療

2022年4月号 (第55号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2022年3月1日現在)

● 組合員	27,743人
● 出資金	693,095,570円
● 一人平均額	24,983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



▲「もうすぐ一年生♥」(撮影/森 花子さん 堺市中区)

虹のかけはし

▼長引く新型コロナウイルスの感染拡大。最近では感染者数が急増し、重症化する方や死者数も増えてきています。世界中の国々が大流行している新型コロナウイルスの対応に追われている中、ロシアとウクライナが戦争?! 世界各国にはさまざまな問題があると思いますが、世界平和が当たり前となってきた現代社会において、「政治家たちは何をやっているんだ!」と言いたい。

▼今、日本では貧富の格差が広がり大きな問題となっています。テレビでも「ごども食堂」やフードバンクなどの映像をよく見かけます。大阪みなみ医療福祉生協でもフードバンクやフードパントリーに取り組んでいます。また、あまり知られていないかもしれませんが、無料低額診療にも取り組んでいます。

▼間もなく新年度がスタートします。新型コロナウイルス対策を始めて早2年、この2年間さまざまなイベントや行事が中止や延期になりました。今年度こそは新型コロナウイルスに振り回されず、社会保障制度の拡充に向けた取り組みを組合員・職員が一緒になって行い、住んでよかったと言えるまちづくりを目指しましょう! (堺エリア 須賀孝)

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。

日本のすばらしい 憲法を守ろう

ロシアによるウクライナ侵攻が続いています。ロシアのプーチン大統領は核兵器の使用をちらつかせながら脅迫とも取れるような言動を続けています。

これらの状況を見た日本の一部の政治家や評論家は、核武装論や核シェアリングを唱え始めました。SNSでも「核シェアリングについて議論することさえ否定するのか」といった論調が目立ちます。核兵器を共有するということは、管理と使用権限をアメリカ政府に委ね、日本領内に上陸した他国の軍隊に自衛隊の航空機で核兵器を投下することを意味します。すなわち他国の軍隊だけでなく、周辺にあるもの全てを破壊し尽くします。それには日本国民も含まれます。

国会では「日本国憲法9条があるために国土防衛ができない」と主張する人たちがいますが、前記のように核兵器を持ち込ませるこ

とは、そもそも非核三原則、核兵器禁止条約（日本政府は未承認）、ましてや日本政府が「核なき世界」の根拠としてきた核兵器不拡散条約の趣旨にも反します。アメリカと対立する国に向けた敵対のメッセージになりかねません。これまでに独裁的な傾向を持った人物が首相に就任しても9条があるからこそ、その暴走を抑えることができ

ました。岸田首相は憲法審査会を開催し、歴代首相が違憲と答弁してきた敵基地攻撃能力を前面に押し立て、改憲に踏み切ろうとしています。これでは、自ら戦争を呼び込もうとしているようにしか見えません。戦争は人権と生命、自然を破壊する最悪の行為です。

また、自然災害などの際、その対応のために緊急事態条項の追加も狙われています。この災害には戦争も含まれると見られます。コロナ対応にも必要という議論がありますが、既存の法律で充分対応

できるものをしていない政府の怠慢と言えるでしょう。緊急事態条項は、緊急時には国会議員の任期を延長すること、憲法を超えるような内容の法律をつくること、国会で審議されない政令に法律と同様の効力を持たせるなどが含まれています。

破滅的な戦争を乗り越えてつくられた日本国憲法は、大日本帝国憲法を改正する手続きで帝国議会において日本人自身の手によって制定されました。最大の目的は為政者・権力者の暴走を食い止めることにあります。憲法を守るためにはみなさんの力が必要です。みなさんのお手許にお届けした署名用紙に記入して郵便ポストに投函してください。みなさんの力で憲法と私たちの生活を守りましょう。

（大阪民医連事務局 中本博史）



戦争体験談を募集します

7月・8月・9月の『くらしと医療』で、戦争の悲惨さを次世代に引き継ぎ、今一度平和の大切さをみなさんと一緒に考えるため、「戦争体験談」の連載を計画しています。戦争を体験したご本人、ご家族から聞いた体験などを200文字～1200文字程度にまとめてお送りください。

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

投票用紙も許さない

キサン自由党の改憲4項目

憲法改憲を許さない 全国署名

STOP改憲

平和憲法を、未来へ。

憲法改憲を許さない 全国署名



● 阪南医療生協診療所
看護主任 松岡 八千代

ストレスによる 身体の変化について



ストレスとは

私たちは、日常生活の中でさまざまな出来事（ストレス）があり、その出来事が自分の対処能力を超えて脅威を感じたときにストレス反応として体や心などにさまざまな症状が現れます。

ストレスにはいろいろなありますが、大きく3つに分けることができます。

① 生活環境ストレス

一番刺激を受けるストレスです。大切な人や物との離別や喪失、大きな病気やけがは強いストレスになります。また、家族や職場、友人との人間関係や環境の変化も大きなストレスになります。

② 外傷性ストレス

地震・災害・事故・戦争被害など、その人の生命や存在に影響をおよぼす強い衝撃をもたらすストレスです。

③ 心理的ストレス

現実には遭遇していないのに「○○するかもしれない」「○○になったらどうしよう」など、否定的な考えが不安や恐怖、緊張を引き起こします。困ったことや不安なことがあると抜け出すためにあれやこれやと考える続けることで、これ自体がストレスとなり



コロナ禍での ストレス

例えば、コロナ禍での生活は、みなさんにとってストレスそのものではないでしょうか？

毎日、テレビや新聞からは「今日は何人が感染しました」「病床使用率が高い状態が続いています」などの情報が流れ、移動や活動が制限されるため会いたい人にも会えず、「自分や家族が感染したらどうなるのか…」と考えていませんか？

このようにストレスは1つだけが原因ではなく、いろいろな要素が絡み合っています。

医療現場では、身体が疲れてしまった方々に対しての治療や療養相談などを行い、問題解決を図っています。遠慮をせず、各エリアのスタッフにサインを出してください。

〈追記〉……………

ロシアのウクライナ侵攻により、多くの尊い命が奪われ、危険にさらされています。即時侵攻中止を願うばかりです。

読者の川柳

- ◆愛猫の
抜け毛で気づく寒の明け
(堺市東区 尾方仁土さん)
- ◆嫁ハんに
ちよここと呼ばれなせいで
(羽曳野市 塩見能和さん)
- ◆すいせんの
香りに負けし花粉症
(岸和田市 村上幸子さん)
- ◆年ごと
手が届かない食器棚
(堺市堺区 西田紀美代さん)
- ◆万歩計
歩数かせぎにケーキ屋へ
(堺市東区 尾方道代さん)
- ◆春立つや
手指の辛さを和ませて
(岸和田市 宮本真砂さん)
- ◆各部屋に
メガネをなえて今3個
(岸和田市 豊田佳代子さん)
- ◆投票に
初めて行った市長選
(岸和田市 山本三郎さん)

◆締切は 4月30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

職員さん紹介 よろしくお願ひします!

◆山岡 卓司さん



今年の2月16日から常勤事務として働くことになりました、山岡卓司と申します。河内長野市に住んでいます。昭和58年生まれで38歳独身です。

趣味

趣味はカラオケなどで歌うことですが、ここ最近は何となくコロナ禍ということもあり2年ほど行けておらず、鼻歌などを口ずさんで我慢しております。

長所

自分の長所は「忍耐力」だと思っています。高校時代には3年間、友人と愚痴を言い合いながらも、ちゃっ

かりと皆勤賞をいただきました。

抱負

私が北野田診療所に勤め始めたとき、まったく未経験な業種だったこともあり、いろいろなとりにご迷惑をかけることが多く、落ち込み、気持ちが悪くなり、反省することもありましたが、荻谷所長をはじめ、優しい先輩方や看護師さんたちに支えられ、なんとか乗り越えて

これました。常勤で働き始めたことにより、また覚えることが一段と増え、勉強の日々を送っております。少しでも多くの知識をつけ、診療所の受付事務として患者のみなさんに安心して快適に受診をしていただけてますよう努力してまいりますので、どうかよろしくお願ひします。

抱負

そして一日でも早くコロナが収束するよう祈っております。

◆鈴木 要さん



2021年に大阪みなみ医療福祉生協に入職した鈴木要です。このたび2月より、北野田診療所事務から組合員活動部に異動となりました。

平成7年生まれ、今年で27歳の亥年です！組合員活動部のお仕事は、まだわか

らないことばかりですが、精進して頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

趣味や好物など

読書が趣味で、特に辻村美月さんや村上春樹さん、伊坂幸太郎さんの著作が好みます。最近では辻村美月さんの「かがみの孤城」などを読みました。

一人暮らし1年目で、毎日食事や生活に四苦八苦しておりますが、ラーメンが好きで近くのラーメン店によく行きつけたり、自分で

長所

人と会話をするのが楽しいので、見かけたらたくさん話しかけていただければと思います。

私からも積極的に生活のことや近況など、お話をおうかがいしたいと思っておりますので、お聞かせいただければ幸いです。

抱負

まずは、組合員さんや地域の方々に関心を持ってもらい、少しずつ班会などの活動に馴染めていけたらと考えています。配属された1カ月間で強く感じたことは、組合員さんたちの繋がりや人の繋がりは、生活の中でとても大事なものだということです。

地域の方々の活動を途切れさせず今後も繋げ広げていけるよう、励んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

●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

●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

●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



みなさまの
ご意見・ご要望を
お寄せください!

『虹の箱』をご活用ください!



いよいよ2022年度がスタートします。新型コロナウイルス感染症対策に日々追われていますが、みなさまの感染予防対策はいかがでしょう?

堺北診療所をご利用いただいているみなさまには、発熱されている患者様の対応などで待ち時間が長くなっていることについて心苦しく思っています。ご理解・ご協力をお願いいたします。



堺北診療所では『虹の箱』の活用にご力を入れています。『虹の箱』とは、利用者様や患者様にご意見・ご要望などを自由に書いていただき、職員と組合員さん・患者様が一緒に協力し合い、利用しやすい診療所づくりを目指していく取り組みです。

みなさまからの意見をいただくことで、職員が気づけなかったことを知る貴重な場となっております。気づいたことやご要望などがありましたら、ぜひ教えてください。よろしく願っています。

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**

羽曳野エリア

オナカマ食べようプロジェクト

『フードパントリー』開催!



羽曳野エリアでは、昨年11月28日(日)に『フードパントリー』(オナカマ食べようプロジェクト)を開催しました。前回実施した8月とは違い、当日は過ごしやすい気候の中、130名以上の方にご利用いただきました。また、小さいお子さんを連れただご家族の姿が目立ちました。高齢の方や家が遠くでお米などを持って帰るのが大変な方には、四天王寺大学の学生さんが自転車にお米を積んで届けるという新たな取り組みも実施し、当日会場に来られない方のためには、予約をうかがうてのお届けもいたしました。

今回は3名の四天王寺大学の学生さんや先生に参加していただき、ボランティアの輪の広がりを感じています。次回は4月3日(日)10時〜12時、場所はたくさんの方に利用していただけるよう、コープ診療所とエコプラザ植生の2カ所で行います。現在、カンパや食材・日用品のご寄付をお願いしております。



診療のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前診療 午前9時より 午後1時まで	担当医	中村	中村	中村	中村	田中 中村 11:00まで	パート医 中村 (乳腺1・3) 受付12:30まで
	診療科	内科 外科 小児科	内科 外科 小児科	内科 外科 小児科	内科 外科 小児科	内科・外科 乳腺 小児科	内科 外科 乳腺
夜間診療 午後6時より 午後8時まで	担当医	中村	—	野崎	—	交代制	—
	診療科	内科	—	内科 膠原病 リウマチ	—	内科	—
放射線	○ (午前・午後)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)
腹部エコー	○ (午前)	—	—	—	—	—	—
心臓エコー	—	—	○ (午前)	—	—	—	—
頸動脈エコー	—	○ (午前)	○ (午前)	—	—	—	—
胃透視	○ (午前・午後)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)
乳腺・甲状腺エコー	—	—	—	—	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)
乳腺マンモグラフィ	—	—	—	—	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前)

- 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



※4月より土曜日の乳腺外来は、第1と第3土曜日に変更になります。

※エコー検査は技師の都合で曜日変更になる場合があります。

※午前受付=午前8時30分~12時45分まで。

※午後受付=午後5時45分~7時45分まで。

※乳腺・甲状腺エコーは金・土曜日です。

※乳腺マンモグラフィは第4土曜日は行いません。

※夜間診療は小児科はありません。

(乳幼児は専門医療機関をおすすめします)

※金曜日 中村所長は乳腺特診のため完全予約制です。

電話番号は▶ 072-938-6226

阪南エリア

阪南医療生協診療所からご報告

●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

阪南医療生協診療所では、毎月第2土曜日に中学生以下の予防接種を実施しておりましたが、令和4年3月31日をもって終了となりました。ご迷惑をおかけいたします。

また、阪南医療生協診療所のさまざまな情報をみなさんにいち早くお届けするために「LINE 公式アカウント」を作成しました。阪南医療生協の情報を随時配信していく予定です。友だち登録をよろしくお願ひします。

『@984nfoli』でID検索していただくか、右記のQRコードを読み込んでください。よろしくお願ひします。

LINEの登録を
お願ひします



全日本民医連 『第45回定期総会』報告

全日本民医連は、2月25日・26日『第45回定期総会』をオンラインで開催しました。全県連から参加した代議員594人が運動方針、決算・予算などの議案を圧倒的多数の賛成で決定しました。

事務局次長の開会あいさつの後、全日本民医連理事會を代表して増田剛会長があいさつをしました。前総会からの2年間で亡くなった職員に全員で黙とうしました。

増田会長は、44期を「民医連魂を存分に発揮した2年間」とふり返り、45期運動方針案で示

した「公正」と「ケアの倫理」について補足して討議を呼びかけました。

共同組織連絡會代表委員の布施仁さん（東京・代々木健康友の會）は、民医連職員の奮闘を「誇りに思う」と述べ、今年9月開催予定の共同組織活動交流集會（山梨）への参加を呼びかけました。

日本HPHネットワークCEOの島内憲夫さんはビデオメッセージで、45回総会スローガンが「WHOの21世紀戦略、ヘルスプロモーションと軌を一にする」と激励しました。総会中、韓国社会的医療機關連合會や医学連からのメッセージも紹介されました。

運動方針案について、社会保障の解体によりつくり出されてきた貧困、健康格差にコロナ禍が追い打ちをかけ、解雇・失業収入減で医療・介護にたどりつけない事例が地域から多数寄せられていると報告があり、45期

を「いのちに直結する転換点」と強調し、改憲を阻止し、いのち優先の社會へ、「その羅針盤となる運動方針を2日間の積極的な討論で練り上げよう」と呼びかけがありました。また、決算報告と予算の提案もされました。

討論では、「新型コロナウイルス感染症対応下における地域連携交流會」（京都）、「地域のニーズに応えた医療・介護の転換く地域で輝く中小病院をめざし」（北海道）など26人が発言しました。2日目は全体討論を行い、「希望ある未来のために気候危機打開にとりくもう」（北海道）、「東日本大震災後11年、被災者の今」（宮城）など25人が発言しました。

運動方針案と決算・予算案を圧倒的多数で採択しました。

特別決議2本「9条改憲阻止、憲法を守り生かし、人權と公正の視点でいのち最優先の社會への転換をめざそう」「ロシアによるウクライナへの軍事侵攻に断固抗議し、即時中止を求めめる」総会スローガンを採択し、評議員・予備評議員を選出し承認されました。



事業所だより



堺北診療所 通所リハビリ（デイケア）

堺北診療所通所リハビリ（デイケア）に、中古ですが待望のマシンが入りました。今まで通所リハビリ（デイケア）と言つわりには特にマシンもなく、マシンを使用しないリハビリを提供していましたが、自宅で継続的に実施できるメリットはありましたが、物足りなさもありました。

今回、2台のマシンが新しく入りましただけご紹介し

1台目は「ウォーターエルゴ」という有酸素運動を目的とした水車の原理で体を動かすマシンです。大きな特徴は下肢だけでなく、上肢でも立体でも有酸素運動を行うことができる点です。下肢筋力や上肢筋力の向上も同時に期待できるマシンとなっております。

2台目は「レッグプレス」という殿筋や四頭筋・ハムストリングス（太ももの裏側）を鍛えることができる筋トレマシンです。片足ずつできるタイプのため、脳梗塞後遺症の方の筋トレや片側だけの筋トレも行えることが特徴です。



導入当初は「きつい」「重い」と言われていた利用者の方も、セラピストとの負荷調整により徐々に慣れ、自分で調整して負荷量を上げて使用されています。

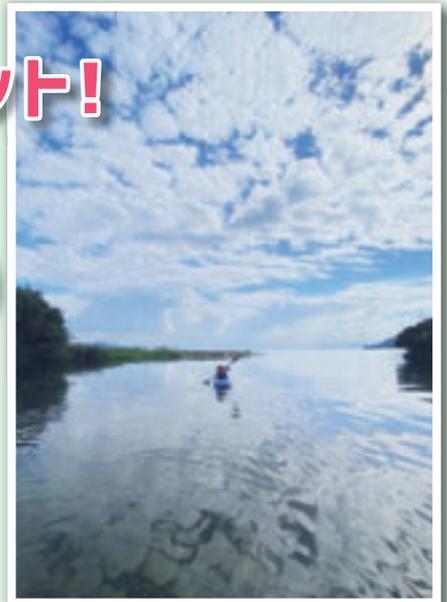
新しく2台のマシンが入った堺北診療所通所リハビリ（デイケア）に、みなさんもぜひ、一度お越しください。無料体験・見学も実施しています。お待ちしております。



わが家の ベストショット!

琵琶湖で カヤック

ふなはら
(松原かほるさん 堺市東区)



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。

子どもの虫歯対策



●耳原歯科診療所 歯科医師 平田 裕也

乳歯の歯の特性

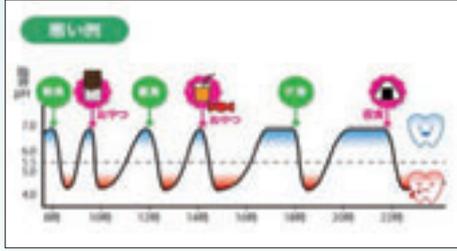
乳歯は永久歯と比較して以下の違いがあります。

- エナメル質・象牙質ともにミネラルの含有量が少ないため歯が溶けやすくなり虫歯になりやすい。
- 水分量が多いため、虫歯治療で詰め物などを行っても接着力が弱くとれやすい。

●子どもの唾液は酸を中和する能力が乏しく虫歯になりやすい。

だらだら食い・飲みが一番危険

お口の中にいる虫歯菌は、糖分を分解して酸をつくり出します。その酸によって歯の表面のミネラルが溶け出して虫歯になります。専門用語では**脱灰**といえます。



また、通常では唾液によって中和されたり、溶け出したミネラルが再び歯に戻ったりすることを専門用語では**再石灰化**といいます。

だらだら食いをするとお口の中のpHが5・5より下がります。酸性になっている時間が長くなって再石灰化することができずに歯が溶ける脱灰が続きます。つまり、虫歯の原因になります。虫歯の原因になりやすいのは、糖質の量よりも摂取頻度です。

アメやキャンディなど、長時間かけて食べるお菓子は虫歯の原因の最たるものです。また、味覚が安定しない3歳までに砂糖の多く入った飲み物・食事を覚えさせると、甘いもの好きな子どもに育ってしまいます。気をつけましょう。

予防方法

まず、子どもが自由に菓子を食することができ環境にさせないことが大切です。

虫歯にならないようにするためには、酸によって歯

の成分が溶け出す時間を減らして、溶け出したミネラルが再び戻る時間を増やしてあげることが防げるのです。つまり、食事回数が必要とされます。甘い食べ物やジュースはできるだけ食後に飲食すると1回の食事回数で済むので、脱灰する時間を減らすことができます。また、水分補給はお茶か水にして脱灰を防ぎます。

●乳幼児期に避けた甘い味

ガム・キャラメル・チョコレート・あめ・市販のジュース・カルピスやヤクルトなどの乳製品・牛乳などです。



●乳幼児期に覚えさせたい甘味

さつまいも、かぼちゃ、にんじん、果物です。



歯の質を強くする

歯の質を強くするために取り入れたいのがフッ素です。フッ素は歯の質を強化し、虫歯になりにくい丈夫な歯をつくる手助けをしてくれます。

また、再石灰化を促進したり、歯垢(プラーク)の中にも作用し、歯を溶かす酸がつけられるのを抑える働きがあります。歯にフッ素を取り込む方法は3つあります。

- 1 歯科医院での高濃度フッ素塗布
- 2 家庭でのフッ素洗口
- 3 フッ素入り歯磨き粉の使用



詳細はお近くの歯科医院でおたずねください。



◆いつも楽しみに「はびきのNEWS」を読ませていただいています。ありがとうございます。組合の声・「大阪ぶらり」・いろいろなニュース・クロスワードパズル・料理・「くらしと医療」など参考にさせていただきます。

(羽曳野市 縄谷紀久子さん)

◆金剛山も見事な雪ですね。早く安心して過ごせるようになりたいです。いつも配達ありがとうございます。

(大阪狭山市 小田和子さん)

◆いつも会議に参加し、さまざまな情報を提供くださる委員さんありがとうございます。一人ひとりの力で活動が流れています、本当にありがたいです。

(河内長野市 島津淳子さん)

◆コロナの6波がこれで最後になり、「大阪ぶらり」を紙面だけでなく、現地へ早く出か

けたいですね。こんなときに『くらしと医療』を配ってくださってありがとうございます。感謝です。お身体大切に!!

(堺市美原区 浜本静子さん)

◆ワクチン接種の予約で、1回目は何度も電話をかけてやっと予約が取れ苦勞しましたが、今回はすんなりインターネットで空きの日が見つかったので楽しみに予約できてひと安心しています。

(堺市東区 阪本信子さん)

◆この時期のウクライナ問題、ロシアの軍備に恐怖を感じます。

(岸和田市 吉永恭子さん)

◆今年こそはコロナ終息してほしいです。みなさんもう少しがんばりましょう!

(堺市南区 江副久美子さん)



◆診察室よりの「带状疱疹の話」を興味深く読みました。私の友人にも今まで何人かそれに罹った人がいるからです。確かに彼女たちも忙しすぎたり、体力が落ちたときに罹ったようでした。免疫力をつけて気をつけなくちゃと思いつつ、「50歳代から発症率が高くなり、80歳までに...」と書かれていた年齢を過ぎたので、もう大丈夫かなあ?!

(大阪狭山市 清水小枝子さん)

◆「带状疱疹の話」を読みました。4・5年前に夫にこの症状が出て、初期の段階で受診して大事にいたらなかったのがよかったです。ワクチン接種で防げるなら接種しようかな?

(岸和田市 岸田美代子さん)

◆年金は下がり、物価は上がる。意欲は下がり、血圧は上がる。国への期待は下がり、不信は盛り上がる。消費税ではなく、累進課税で収入の多い人から多くの税金を納めてもらおう。納めた人には大いに名譽なんだから...

(大阪狭山市 天野勝己さん)

◆鬼はいつも患者とは限らず、地方では「鬼は内」と豆をまく地域もあるとか。また、童話にも「泣いた赤鬼」という優しい鬼も出てきます。しかし、大軍拡の鬼は、絶対に外に出て行ってもらいましよう。クロスワードパズルの作者に拍手です。いつも世相に合わせたパズルをありがとうございます。

(大阪狭山市 丸山光子さん)

◆軍事費を教育に回してほしい。教員も足りなくなっています。心配です。

(堺市中区 香西尤子さん)



◆ネットフリックス動画サービスがある。安いと毎月990円で映画・ドラマが見放題。休日はこれにはまっています。しかし、そのかわり本を読むことが少なくなりました。

(富田林市 林研さん)

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。

Table with 2 columns: Category (e.g., 表紙の写真, 川柳・俳句・短歌) and Content (e.g., テーマは「春」. 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。

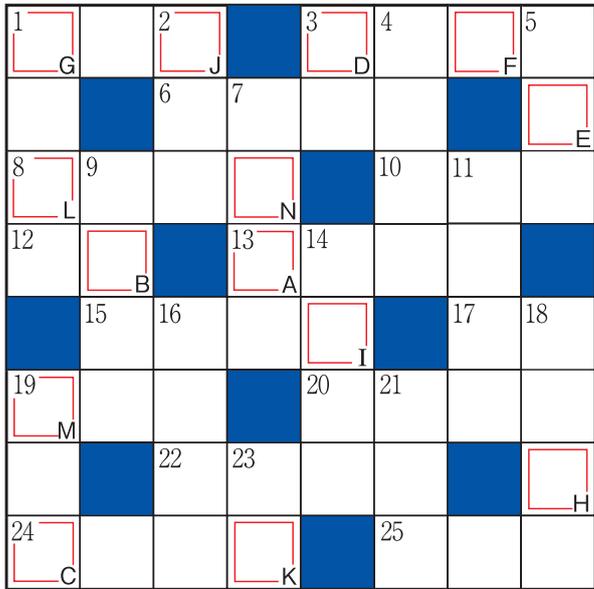
ハガキ・封書の送り先

〒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	M	N

クローズワードパズル

タテのキー

- ① 作文を——する
- ② 歌詞に——をつける
- ③ 妹の対
- ④ 桃栗——柿八年
- ⑤ レター。——を出す
- ⑦ 蹠。何と読む
- ⑨ 2個でひと組になること。
- の屏風絵
- ⑪ 古米よりまだ古い
- ⑭ 所定の欄の外
- ⑯ 馬子より——
- ⑰ 謹慎——
- ⑲ 目の具合がよくないので
- 医の診察を受ける

ヨコのキー

- ① あした——になーれ
- ③ 明後日
- ⑥ 次の年
- ⑧ レンタ——で街めぐり
- ⑩ 寝ている最中。——を襲つ
- ⑫ 赤い——履いてた女の子
- ⑬ 公園の——に乗る
- ⑮ 追って書き
- ⑰ ないよりは——
- ⑲ 外国からの資本
- ⑳ 学校の異称。宗教系の学校
- で使つことが多い

- ⑳ イベントの運営——
- ㉑ 陸連の対
- ㉒ 自作——

応募方法

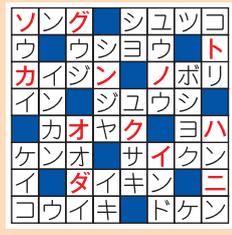
◆ 締切は 4月30日(消印有効)

答えはハガキに記入の上、〒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。

2月号の当選者と答え

● 応募総数…70通 ● 正解者数…68名

坂上学さん、西上美智子さん、松浜康代さん、村井一三さん、北野充さん、高田圭子さん、宮本真砂さん、馬場義伸さん、小山昇さん、松浦紀彦さん、山田初枝さん、河野直明さん、野崎富美子さん、藤江安子さん、好田博子さん



ダイグンカクノ
オニハント
(大軍拡の鬼は外)

理事会通信

第59回理事会は、2022年2月22日(火) 18時~20時まで北野田診療所3階会議室にて開催されました。理事会議室に於て議長長の選出を行い、和田常務理事が選出され、中村理事長があいさつを行いました。前回理事会議事録の確認を行い、出席理事全員一致で、第58回理事会議事録を確認しました。

報告事項では今口専務より、民医連生協関係発信資料について、全日本民医連総会の代議員に和田常務理事が出席すること、大阪民医連総会の代議員5名・評議員2名・予備評議員1名を選出することが報告されました。生協連関係について、近畿ブロック方針討議集会について北村常務理事が出席することが報告されました。第9期医療福祉生協幹部学校について別紙に基づき報告されました。新型「コロナ感染症」への対応について、新規感染者は減少傾向だが、高齢者の重症者が増加していることを受け、総括会議・支部会議の開催方法を工夫すること、17報の会議基準の緩和については感染状況を確認しながら判断することが報告されました。

人事・労務関係について今口専務より、堺エリアの安岡OTが5月15日付けで退職すること、阪南エリアの濱野看護師が3月31日付けで退職することが報告されました。教育関係について別紙に基づき、ハラスメント研修を2月24日にのぞみプランニングの水田かほる氏を講師に開催したと報告されました。労組との定期協議について、2月は中止になったことが報告されました。パート時間給提案と介護職員処遇改善支援補助金の対応について、資料提供したことが報告されました。白ナンバーの営業車のアルコール検査義務化について報告されました。設備投資について今口専務より、別紙に基づき、羽曳野エリアのPACSの保守料33万円・発熱外来用の換気扇の増設33万円・視力計ランドルト環式からの変更18万5千円、本部と同仁会

の合同で取り組む「いのちのはがき」名20万円について、専務室会議で検討し決裁したことが報告されました。堺エリアのLED照明の入れ替え、阪南エリアの胃力メラ洗浄機故障について、次回理事会に提案することになりました。

和田監事より、別紙に基づき監事会の報告がされました。

今口専務より、1月の経営概況及び各エリアの取り組みについて報告を受け、次に各エリア担当者から報告されました。

北村常務より、組合員活動について別紙に基づき報告され、社保関係について報告されました。

今口専務より、第6回通常総代会について提案を受け、3号議案として中長期計画を提案することが報告されました。2022年度予算について、1月・2月の事務局長会議及び専務室会議で調整し、3月理事会で確定することになりました。

討議・承認事項について今口専務より、4月以降の時給改定について別紙に基づき提案し、承認されました。1号議案2021年度活動総括および2022年度活動方針案について、別紙に基づき3月1日までに意見、修正を受け、専務室会議に一任することが提案され、承認されました。

2022年度支部活動援助金について和田常務より、2021年度と同じ70円×組合員数で支給すること、今年度の支部活動援助金については3月末で締め切り、4月9日までに清算することが提案され承認されました。

中村(郁)理事より、コロナが収束したときの支部活動援助金について質問され、活動が従来通りできるようになれば期中に変更することも検討することになりました。

今口専務より、3号議案の大阪みなみ医療福祉生協中長期計画について提案を受け、3月理事会で確認することになりました。

最後に会議日程を確認し、すべての議事が終了したので、理事会を閉会しました。



▲大阪府立近つ飛鳥博物館 近鉄長野線喜志駅または富田林駅から金剛バスで近つ飛鳥博物館前行き終点下車／10～17時（入館16時30分まで）／月曜（祝日・休日の場合は火曜）、年末年始休館／大人310円、高大生・65歳以上210円（特別展・企画展は異なる料金）、中学生以下無料



▲太子町鹿谷寺石塔

復元模型 博物館地階に。凝灰岩の岩盤を削り残して造られた十三重石塔。8世紀のものと思われる。現物は今も竹内峠近くの二上山山腹に所在



群集古墳の森 近つ飛鳥風土記の丘 南河内郡河南町の近つ飛鳥風土記の丘を訪ねて、古墳の森を散策する。国内の代表的な群集墳、一須賀古墳群の中央部を整備した国指定史跡公園。園内の府立近つ飛鳥博物館



館では、府内各地の代表的な出土品が展示され、古墳文化の変遷が学べる。近つ飛鳥博物館前バス停から道標に従い博物館へ。8世紀筆記の「古事記」に、難波から遠い方の大和の飛鳥を「遠つ飛鳥」、近い方の河内の飛鳥を「近つ飛鳥」と記述されている。近つ飛鳥には渡来系土族も多く居住していたという。展示ゾーン1では、東アジアとの交流を深めながら古代律令国家へと歩んだ歴史を解説。

ゾーン2は、府内の代表的

な古墳の実物・複製品の埴輪副葬品などを紹介しながら、古墳・飛鳥時代の古墳の変遷をまとめている。古墳時代前・中期は巨大な前方後円墳が造られた。6世紀～7世紀初めに造られた一須賀古墳群のように、後期は直径10～20mの円墳、複数回の埋葬が可能な横穴式石室へと変つていく。一須賀古墳は土器や鉄器、金銅製の履、耳飾りなどの副葬品から、朝鮮半島からの移住者の墓も含まれていると考えられている。

博物館で散策マップをもらい、古墳だらけの風土記の丘をめぐる。遊歩道が整備され、展望台が2カ所。急峻な坂もあり丘と言うより低山。春には博物館周りの梅林、緑の広場などの桜林が咲き誇る。



▶第1展望台から大阪・堺市内、石川流域が見渡せる。数々の緑の小山は古市古墳群、大きな森は大山古墳などで、ここ一須賀古墳群より古い5世紀以前のもの



◀近つ飛鳥風土記の丘 9時30分～17時開園／無料／古墳102基を保存し40基が整備・公開されている



ウチの自慢の健康料理

香ばしく焼き付けた菜の花に、にんにくのパンチがきいた香りづけを



*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

焼き菜の花と鶏肉のにんにくいため

材料(4人分)

- 菜の花…………… 2束(250g)
- 鶏胸肉…………… 皮を除いて150g
- 酒…………… 大さじ1
- 塩…………… ひとつまみ
- 小麦粉…………… 大さじ3
- ごま油…………… 大さじ1
- にんにく(みじん切り)…………… 1片
- 塩…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… ひとつまみ

◆つくり方

- ①菜の花は根元を1cmほど切り落とし、切り口を冷水につけて30分おき、パリッとさせる。長さを半分にしてから、花蕾と葉、茎の部分に分ける（茎は太ければ半分に切る）。
- ②鶏肉はそぎ切りにし、酒と塩をふって5分おき、汁けをきって小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、①の茎の部分を広げ入れ、花蕾と葉を加えて2分焼き、上下を返して1分いためる。水大さじ2をふり入れ、水分が飛んだらとり出す。
- ④フライパンをキッチンペーパーでふいて残りの油を中火で熱し、②を広げ入れ、にんにくを散らして両面を1分ずつ焼く。③を戻し入れて④を加え、3分ほどいためる。

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。