

# くらしと医療

2023年5月号 (第67号 毎月1日発行)

## 大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2023年4月1日現在)

● 組合員	27,898人
● 出資金	712,892,870円
● 一人平均額	25,553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)



▲「河津桜にメジロ」(撮影/垂井 寛さん 堺市堺区)

## 虹のかけはし

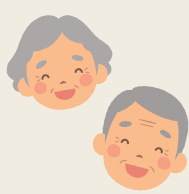
▼早5月に入って「毎日があっという間に過ぎていく」「1年が終わるのが早い」など時間の流れの速さを実感しています。▼時間が早く過ぎるといつ感覚はどんな風になっているのだろうかと探ってみると、「フランスの哲学者ポール・ジャネが考案した「ジャネーの法則」が出てきました。それによると、50歳の大人にとって1年の長さは人生の50分の1ほどですが、5歳の子どもにとっては5分の1に相当し、50歳の大人にとっての10年間は、5歳の子どもにとっての1年間にあたり、5歳の子どもにとっての1日は、50歳の大人にとっての10日にあたることになる」と書かれていました。年を重ねるごとに1年の心理的な時間の長さがどんどん小さくなり、時間が早く過ぎるように感じるのだそうです。▼「記憶される年月の長さ」は「時計などに表示されている物理時間」ではなく、「心が感じている精神的な心的時間」なので、大人になると時間があっという間に過ぎ去ってしまうと感じるのは、子どもの頃に比べて心的時間が少なくなってきたからだと思います。▼同じ時間でも多くの出来事が起こったときの方が、出来事の少なかったときよりも時間が長く感じられるように、楽しいことは多ければ多いほど心的時間が増え、過ぎた時間が長く感じられるそうです。▼朝、目覚めてから3時間経ったころが動き出すチャンスで、代謝が上がってきてエンジンがかかりやすくなるそうです。どんなに小さなことでもいいから楽しみをつくり、未経験な新しいことにチャレンジすることで心的時間を増やすことができます。何にでも新しい発見があります。散歩やジョギング・カラオケ・友だちのおしゃべり・外食・旅行などで楽しい時間を過ごせば、その一つひとつを脳が記憶に残そうとするため、時間が長く感じられるとのこと。▼「光陰矢の如し」という言葉がありますが、そんなに早く過ぎてはもったいないので、新しいことに挑戦し「一週間長かった!」と思えるような過ごし方をしてほしいかがどうか。

(北野田エリア 北野じいの)

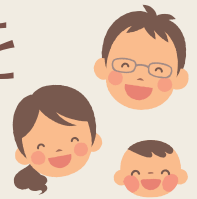
表紙に掲載! あなたの『夏』の写真を大募集!

採用者には『QUO(クオ)カード』をプレゼント!  
▶写真は(横長)サイズのものをお送りください。

送り先は12ページをご覧ください。



# 『くらしに役立つ制度』を 活用しましょう！



コロナ感染拡大による年金や給与の引き下げ、物価の高騰など、くらしにくい世の中になりました。そこで一部ですが、『くらしに役立つ制度』をご紹介します。

制度の紹介	内 容 な ど
生活保護の申請	生活保護は、「働いている・家を持っている・車を持っている」などにかかわらず、生活に困っている人なら誰でも申請し、利用する権利があります。
国民健康保険料の減免	国が適用基準を決めて補助金を出している「法廷減額」制度と、各市区町村が条例などで対象者と減免割合を決める「申請減免」があります。
介護保険料の減免	国が一定の基準を決めている「法廷減額」（7割減額・5割減額・2割減額）と、自治体が条例などで基準を決めている「申請減免」があります。
公営住宅の家賃減免	公営住宅は、病気などで収入が著しく低額な人や特別な事情がある人（年金や給与収入などが少ない人、被災した人など）について、「自治体は条例で家賃減免ができる」としています。大阪府営住宅と堺市営住宅でも減免制度があります。
国民年金保険料の減免	国民年金（第一号被保険者）の強制加入対象期間については、国民年金法第89条、第90条などに基づいて、保険料の法廷免除と所得による4段階の申請免除制度があります。
入院助産制度	保健上必要であるにもかかわらず、経済的理由で入院による出産ができない一定の条件に合った人が、安い費用で出産できる制度です。
就学援助制度	「義務教育は無償」とした憲法第26条など関係法に基づいて、小・中学生のいる家庭に、学用品費、入学準備金、給食費、医療費（トラコーマ・結膜炎・白せん・かいせん・とびひ・中耳炎・蓄膿症・虫歯・寄生虫病）などを補助する制度です。
緊急小口資金	緊急かつ一時的に生計の維持が困難になった場合、10万円以内で貸し付けられます。連帯保証人は不要で無利子です。
要介護認定の申請	介護保険サービスを利用する本人またはその家族が、市区町村の介護保険担当課に、第一号保険者は介護保険証を、第二号保険者は医療保険証を添えて申請します。申請書には、主治医（かかりつけ医）の名前と住所が必要です。
緊急通報システム	自宅での緊急時に備え、警備会社に通報できる無線通信機を設置します。利用者負担料は設置費用の1割です。生活保護受給、住民税非課税の場合、利用者負担はありません。
NHK テレビ受信料の減免	生活保護世帯や身体障がい者、重度知的障がい者のいる世帯や社会福祉施設は、テレビの受信料が減免されます。
無料低額診療事業	経済的理由によって医療費の支払いが困難な場合に、無料または低額で診療を行う医療機関の事業です。耳原病院、大阪みなみ医療福祉生活協同組合の診療所などで行われています。

ご相談などがございましたら、お気軽に『堺市生活と健康を守る会』までお電話ください。  
お待ちしております。TEL.072-275-0414

診察室  
よい

●阪南医療生協診療所  
看護主任 松岡 八千代

# 水分補給の必要性



私たちの体の半分以上は水分でできています。

小児は生まれたときの体重の約80%が水分ですが、大人になると約60%になり、高齢者になると約50%と減少していきます。体にある電解質を含む水分のことを体液といつて、脱水とは体液が減少した状態のことです。

## 脱水の症状と自己チェック方法

脱水は、体に取り込む水分量と体から出ていく水分量のバランスが崩れることで起こります。口の渇きや体のだるさ、皮膚や口唇・舌の乾燥、立ちくらみ、微熱などが現れます。症状がすすむと食欲がなくなり、体に力が入らない、血圧低下や意識障害が起こります。

高齢者は筋肉量が減少しており、水分を貯めておくことが難しく、また、のどの渇きを感じにくくなります。トイレの回数

を気にしてこまめな水分補給を怠りがちになり食事量も少なくなるので、重い脱水症状や熱中症になりやすくなります。周囲の方がやさしく、こまめに水分摂取を促してあげてください。私は義母とくらしています。水分をとってくれたらたくさん寝めます。

自己チェック方法としては、「尿の色が濃くなっていないか」「手の親指の爪を反対の指でつまみ、白くなった爪の色が指を離してすぐにピンク色に戻るか」「手の甲をつまみ上げ、三角の山がすぐに元の状態に戻るか」を目安にしてください。

## 必要な水分摂取量と摂取方法

大人は体重1kgに対し約35mlの水分が必要になります。例えば、体重50kgであれば約1700mlとなりますので、ご自身の体重で計算してみてください。

患者さんに必要な水分量をご説明すると、「え、そんなに飲まれへんわ」と言われることが多くありますが、一気に飲むのではなく、こまめに摂取することが大切です。

一日の流れの例としては、コップ1杯の水を、起床時↓朝食時↓ちよつとした休憩時↓昼食時↓おやつ時↓夕食時↓寝る前に飲みます。水分は水やお茶など明らかに水分とわかるもの以外にも、食事や果物の中にも含まれているので、ハードルはそれほど高くないと感じると思います。

そして残念ながら、アルコールは水分ではありません。アルコールには利尿作用があり、お酒を飲む以上に尿として水分が出ていきます。特にビールは利尿作用が強く、1ℓのビールを飲むことで1・1ℓの水分を失います。また、アルコールを分解するためにさらに水分が必要となります。

## 「経口補水液」について

CMやドラッグストアで「経口補水液」を見たことがあるでしょうか。下痢や嘔吐で脱水症状になったとき、医師や看護師から「少しずつ飲んでくださいね」と言われたことはありませんか？

「経口補水液」は体に早く吸収されるためとても便利な飲み物ですが、糖分と塩分が含まれています。糖尿病や腎臓病、心臓病などの治療を受けておられる方は、医師や看護師にご相談ください。

ちなみに「経口補水液」はご家庭でもつくるのが可能です。材料は、水1ℓに砂糖40gと塩3gをかき混ぜれば完成です。

脱水は、気温が高いときだけになると思われがちですが、冬場でもたくさん起こります。少し意識を変えてみて、きちんと水分補給をして予防しましょう。



## 読者の川柳

- ◆0歳も  
マイナポイント新口座  
(堺市東区 尾方道代さん)
- ◆ドキドキと  
入試結果祈るだけ  
(羽曳野市 立花千代子さん)
- ◆もつ止めや  
言ったその夜の千鳥足  
(堺市堺区 藤田治雄さん)
- ◆花見酒  
コロナ気になり酔いもせず  
(松原市 岡林哲天さん)
- ◆物忘れ  
飲み会だけは忘れない  
(包近町 渡士英治さん)
- ◆春一番  
吹かれホッコリ待合所  
(荒木町 宮本真砂さん)
- ◆これでもか  
コレこれでもか鑢ひたネジ  
(吉井町 北村進さん)
- ◆同窓会  
笑って語る死と病  
(加守町 山本三郎さん)
- ◆年ゆけば  
あちうこちうと痛み出る  
(岡山町 松浦さん)
- ◆締切は 5月31日  
作品の送り先は12ページ  
をご覧ください。

北野田エリア

# 『だんだん』をよろしく!



河内長野支部は800人を超える会員数がありながら、「医療生協」に入っているけど、どんなことをしているのかよく知らない。「健康相談をしたいけど、誰に言えばいいのかわからない」など、会員同士がなかなかつながりにくいという悩みがありました。活動を知ってもらうため始めたフリーマーケットや集いも、一回限りの交遊ではなかなか次につなげていくのが難しく、また、毎月行われるサポーター会議を開く場所を確保するのも大変で、特にコロナ禍からはサポーターさんの家を借りたり、スーパーマーケットのリーススペースなどを借りたりしていました。そのため、これ

までのやり方では医療生協がめざす「健康づくり」や「居場所づくり」はできないと判断し、「支部活動の拠点となる場所を持つ」ということになりました。

河内長野駅前商店街「にぎわいプラザ」で見つけた場所は少し狭いですが、みんなで願いをかなえる宝の場所です。私たちはこの場所をみんなで考えて『だんだん』と名付けました。『だんだん』は、山陰地方の言葉で「ありがと」という意味です。暖かいの「暖」、団欒の「団」、段々良くなるの「段」。この場所にいるいろんな「だんだん」をつくっていきましょー!

私たちは『だんだん』を、「地域まるごと健康づくり」をめざしているいろいろなイベントに取り組んだり、気軽に立ち寄っておしゃべりしたりできるような場所にしたいと思っています。

みなさんのアイデアもお借りして「楽しいことをいっぱいしたい」と、サポーター一回りわくわくしています。

# 春らんまんを「見て、味わって」楽しんで!

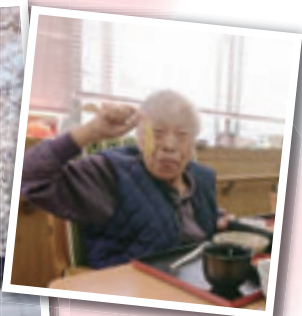
わあ〜!  
おいしそう!



北野田デイサービスセンターでは、3月20日(月)から24日(金)まで、お花見弁当週間でした。

月曜日のメニューは「お赤飯・天ぷら・ごぼうサラダ・もずく酢・ごま豆腐・お吸い物」と、とても豪華でしたが、それでもいつもと変わらず昼食代は500円! 普段のお食事のときはお粥の方も、この日はやはり「美味しそうね〜、食べるわ〜」と、しっかりと召し上がってくださいました。

3時のおやつもあんみつやミルク餅など調理さんの手づくりで、「甘くてやさしい味、美味しいです〜」とみなさんに喜んでいただきました。



北野田デイサービス  
20072  
236-0311  
(担当:吉田・雑賀・浅井まで)

翌週からは桜のたよりも届き、みんなで近隣の満開の桜を見に行きました。「わ〜綺麗ですね〜!」「今年も見れた〜!」「また、来年も元気で見れますように」と、みなさん車窓からいつまでも桜を眺めていらっしゃいました。

北野田デイサービスセンターは、北野田診療所2階にてサービスを提供しております。介護のご相談やご見学、体験利用のお申し込みなど、どうぞお気軽にお問い合わせください。

- 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



堺エリア

# 介護保険制度を学ぼう! 社保委員会学習会



去る3月9日、大阪社会保険協  
議会事務局長の日下部雅喜さん  
をお招きして、介護保険制度の学習  
会を開きました。題して『これか  
らどうなる? 私たちのくらしと介  
護』。

国は、2000年に始まった介  
護保険制度の財源に消費税増税分  
をあてると言いました。しかし、  
保険料は毎年上がり、年金は反比  
例するかのようになり続けてい  
ます。なおかつ国は、介護費用の  
二割負担や保険料基準の引き下げ  
などを受益者負担の名のもと、あ  
らゆる口実をつくって推進しよう  
としています。医療の窓口負担も、



一定所得以上の方は二割負担にな  
りました。堺市では、決算剰金  
があったにもかかわらず、少しし  
か保険料を下げませんでした(明  
らかに法律違反)。このようなこと  
を続ければ、後期高齢者の生活を  
苦しくさせるばかりでなく、世代  
間の対立を深めかねないと講師の  
日下部さんは指摘します。また、  
社保委員長の市支部・田中千寿代  
さんからは、「行政不服審査請求の  
活用をすることこそが、行政を監  
視することに役立つのだ」とのお  
話もありました。

当日は24名もの参加者が集まり  
ました。参加者からのアンケート  
には、「また、こんな学習会があれ  
ばぜひ、声をかけてほしい」「堺の  
介護保険料の基準月額が、全国平  
均基準より高いことをはじめ  
めて知った」などといった  
意見が寄せられました。

- 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

## 馬見丘陵公園へ出かけました!



一週間前は雨の  
予報でしたが当日  
は快晴となり、奈  
良県営馬見丘陵公  
園へ向け出発。

堺から一時間少  
しで到着した公園  
では、色とりどりの  
チューリップが  
出迎えてくれました。  
遊歩道をすす  
むと雪柳・辛夷・

木蓮が咲き誇り、小鳥の音が飛びかいます。桜は二、三  
分咲きですが、汗がにじんできて木陰のほうが気持ちい  
いくらいの陽気となりました。花に見とれて休憩したベン  
チにお弁当やリュックを忘れ、あわてて取りに戻るハ  
プニングも。梅や桃、杏の花に囲まれ、ひっきりなしに  
鳴く鶯の声を楽しみながら、昼食をとりました。

昼食後は、ゆっくりと広大な公園をほぼ一周し、美味  
しい空気を胸いっぱい吸い込むことができました。帰  
りは道の駅「かつらぎ」に立ち寄り、思い思いの買い物  
で楽しい一日を締めくくりました。

## 『堺七まちひな飾りめぐり』 & お寺見学



三宝支部では、3月9日  
(木) にレクリエーション  
として、『堺七まちひな飾  
りめぐり』 & お寺見学を  
行いました。参加者は8  
名でした。

当日は汗ばむ陽気の中、  
ボランティアガイドさん  
の楽しい説明を受けなが  
ら、歴史ある堺の町並みをゆっくりと歩きました。

この時期に七まちの多数のお店などで飾られるひな人形は、  
その時代によって個性豊かな表情の違いがあり、一つひとつの  
華やかさにうっとりしました。近辺には由緒あるお寺もたく  
さんあり、歴史についてもわかりやすく教えていただきました。



参加者全員が最後まで  
元気に歩いておしゃべり  
も楽しみ、たくさんの笑  
顔があふれた一日になり  
ました。これからも楽し  
く元気になる取り組みを  
すすめていきます。

(三宝支部 青松美子)

羽 曳 野 エ リ ア

# 『パークゴルフ大会』を開催しました!

2023年5月8日より  
特定健診の予約受付が始まります

1年に1回、健康チェックしましょう

高血圧、糖尿病、肝臓病などの予防を目的としています

羽曳野市・藤井寺市・松原市在住、40歳以上の方が対象

当日は朝食後まで、受診券と保険証を忘れずにお持ちください

肺がん健診、胃がん健診、大腸がん健診、腹部エコー健診、肝炎ウイルス健診、前立腺がん健診も希望に応じて実施しています。(別途追加料金)

**乳がん検診**

乳がん健診は完全予約制です

- ・毎週金曜日 9:00~11:00
- ・第2・4週目の土曜日 9:00~12:00

◎対象者  
1982年以前の西暦偶数年生まれ、  
和暦奇数年生まれの女性  
(オレンジ色もしくは黄色の受診券はがきが  
届いた方)

◎費用 1000円

**骨粗しょう症検診**

◎対象者  
昭和57・52・47・42・37・32・27年  
生まれの女性  
(水色の受診券はがきが届いた方)

◎費用 500円

※当日は必ずしもご予約の上、受診券と保険証を忘れずにお持ちください

お問合せ先 コープ診療所 TEL:072-938-6226



2月17日(金)石川河川公園で『パークゴルフ大会』を開催しました。参加者は13名でした。お天気にも恵まれ、ときおり暖かな陽射しを浴びながら心地よくプレーすることができました。18ホールもあるのがかなりの運動量ですが、みなさん元気にクリア!頼もしいですね。最後に男女それぞれの1位・2位・3位とブリー賞の表彰式をしました。心も体もリフレッシュできて楽しかったです。これからみなさんが元気になる取り組みをしていきたいと思っています。

## 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2・4) 受付12:15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)
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)
乳腺・甲状腺エコー		—	—	—	—	○(午前)	○(午前)
乳腺マンモグラフィ		—	—	—	—	○(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

※午前受付=午前8時30分~12時30分まで。  
土曜日は12時15分まで。  
※午後受付=午後5時45分~7時45分まで。  
※土曜日の乳腺外来は、第2と第4土曜日です。  
※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。  
※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

# 『フードバンク』開催のお知らせ!

## フードバンク 食材ご寄付のお願い





受付期間・4月24日(月)～5月19日(金)  
(食材受付は月曜日～金曜日の11時～16時でお願います)

食材届け先・阪南医療生協診療所3階  
(岸和田市荒木町2-2-18)  
(届けるのが大変な場合は、診療所にご相談下さい)

募集食材・  
レトルト食品・缶詰・飲み物・お菓子・インスタント類  
お米・日持ちのする野菜など (お米は1合から歓迎です)  
トイレットペーパー・洗剤など生活用品  
【未開封、常温保存できるもの、賞味期限が2ヶ月以上のもの】  
賞金も大歓迎です

事務局・問い合わせ先 阪南医療生協診療所3階  
伊藤 072-441-3111 ・ 大田 090-1142-5431

食材の仕分け、当日の配布ボランティアさん募集しています  
事務局までご連絡ください。

## 大阪みなみ 支えあいプロジェクト フードバンクのお知らせ

長引くコロナの影響や、光熱費・食品などの値上げで庶民のくらしはますます大変な状況になっています。困った時こそお互いさまと、地域のみなさんから提供された食材や日用品を無料配布する支援活動です。

開催日：5月21日(日) 午前10時開始  
(無くなり次第終了となります)

場所：阪南医療生協診療所駐車場  
内容：食材無料配布・相談コーナー  
(医療、介護、生活)

**フードバンクとは**  
いろいろな困りごとや不便を抱える方へ食材を無料で提供する支え合いの活動です




フードバンク実行委員会

事務局：大阪みなみ医療福祉生活協同組合 (阪南医療生協診療所3階)  
問い合わせ 伊藤 072-441-3111 ・ 大田 090-1142-5431



阪南医療生協診療所 診療のご案内 (2023年4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	10:00～13:00	矢野	矢野	上田 8:30～	9:30～12:30	上田 8:30～
	アレルギー科	アレルギー 眞鍋	—	上田 8:30～	第1・3 健診外来	アレルギー 眞鍋	中村 (第4アスベスト) 第2・3胃カメラ
午後	内科	—	15:00～17:00	—	—	—	—
	アレルギー科	—	アレルギー 眞鍋	—	—	—	—
夜間 17:30～19:30	内科	田中	—	17:00～19:30	—	西山	—
	アレルギー科	—	—	アレルギー 眞鍋	—	—	—
	整形外科	—	—	—	—	第2・4 河原林	—

- 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

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

当日予約専用電話 **072-441-1585**

※水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。

# 事業所だより



## にじのさと北野田

2016年12月に開設した「にじのさと北野田」は、今年で7年目を迎えました。

看護小規模多機能型居宅介護事業所、略して「かんたき」は、一つの事業所で「通い」「泊り」「訪問」を利用者さんにとって必要な組み合わせで利用してもらって、住み慣れた地域・自宅で日常生活を送れるように支援するサービスです。

利用の仕方は利用者さんそれぞれで違います。

●毎日「通い」を利用されている方の体調の異変を察知し、そのまま「泊まり」に変更しました。状態観察を行いながら診療所と連携することにより浮腫も改善し、自宅での生活が継続できました。

●「通い」と「泊り」を併用。糖尿病もある方でしたが、IT機器の活用により病状も安定して過ごすことができました。

●がん末期の方でしたが、ほとんど最期まで「通い」を利用され、最後の瞬間は大好きなスタッフの腕の中で息を引き取られました。

このように「多機能」であるため、利用者さんの状態の一元管理ができ、在宅生活を支えることができています。

◆  
楽しいイベントもたくさんあります。コロナ禍ではありましたが、「クリスマス会」「豆まき」「お花見」など、できるだけ季節を感じ楽しめる行事を毎月行っています。

利用者さん一人ひとりが得意なこと、したいこと



と、必要なことが違います。運動のためにスタッフと一緒に買い物に出かける方、脳トレプリントを中心に行う方、自宅での生活が継続できるようリハビリに取り組まれる方など、昼からの過ごし方はそれぞれです。他の方が行っているリハビリを見て「私もやってみる」と、良い刺激になつているようです。

16時半からは全員でレクリエーションを行います。ゲームでは、みなさんとても白熱して盛り上がります。いろいろなことを次の瞬間には忘れてしまう方もおられますが、その瞬間、瞬間が楽しく、笑顔であれば私たちはうれしく思います。

毎日「楽しかった」と笑顔で帰っていただけることが、スタッフ一同の願いです。

## 戦争体験談を募集します！

7月～9月号に「私の（家族の）戦争体験記」の特集コーナーを予定しています！

戦争する国づくりへの準備がおしすすめられるなか、戦争の悲惨さを次世代に引き継ぎ、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。みなさまからの貴重な体験談をお待ちしています。

## 『私の地元おすすめスポット』

『地元穴場』をご紹介ください！おすすめウォーキングコースや観光スポット、釣り場、お花がキレイな公園や絶景スポット、秘境など、「みんなに知ってほしい！自慢したいー」おすすめスポットをご紹介します！

- ①自慢したい場所の名前と住所（知っていれば）
  - ②自慢したいポイントを200～1200文字
  - ③写真 1～2枚
  - ④おところ
  - ⑤お名前
- 以上を明記の上、左記までお送りください。

### ◆郵送先はこちら

〒599-1812-4  
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

kunikatu-2@osakaminami.net





**日本最古の人造池「狭山池」**  
逆ること今から約1400年の飛鳥時代に人の手で造られた大きな灌漑用ため池「狭山池」は、大阪狭山市のシンボルです。日本書紀や古事記にも登場する狭山池は幾度となく改修が行われたのですが、近年の発掘調査で出土した、鎌倉時代に重源によって改修されたときの業績を記した「重源狭山池改修碑」は国指定重要文化財とされ、狭山池の北堤にある大阪府立狭山池博物館に展示されています。

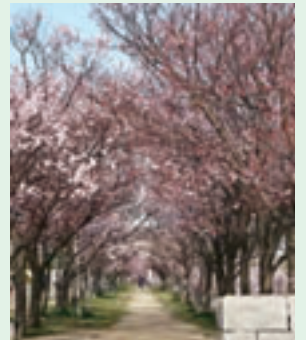


狭山池博物館は、池に特化した博物館です。

この狭山池が造られるまで、ここは雑草が茂る荒地だったとか。もちらん田や畑で作物をつくる場所としては適していなかったと思われれます。苦しむ人々を救うため、行基によって造られたとされる狭山池の水は今でも一帯を裕り豊かな土壌とし、地域住民に恩恵を与え続けています。

池の周りの地名は「池之原」「池尻」「東池尻」「西池尻」と池の字が付いています。今は開発され姿を消した池尻城ですが、付近には古城という名字のおうちが何軒あります。そして、江戸時代から明治時代に至るまで狭山池の池守を継承した田中家があります。もともとその地の代官から池守を担い、狭山藩の藩士も務めたという多彩な家系の田中家ですが、お屋敷で遊んだことがある友人は「玄関にはお白州があった」といっています。見てみたかったです。

狭山池平成の改修では、一周2・85kmの池の周りを歩くことができるよう、遊歩道がつけられました。春には早咲きの桜、コシノヒガンが見事で、お花見を楽しむ多くの人々が池の周りにはぎわいます。遊歩道の途中には一休みできるベンチが設けられ、遠くに二上山、葛城山、



金剛山、岩湧山を眺めることができます。

春がすみの向こうに山々の稜線が浮かび、満開の桜と枝の下で風に踊る雪柳の伸びた枝に咲く真っ白い花も狭山池公園の魅力となっています。コシノヒガンが葉桜になるころには、池の北堤にある狭山池博物館の正面に八重桜が満開となり、まだまだお花見を楽しむことができます。博物館周辺にはヒラドツツジもスタンバイして出番を待っています。

また、たくさんの野鳥がみられるのも魅力の一つです。カルガモ、マガモ、ハクセキレイ、カイツブリ、カワウ、サギなど驚くほどの種類の野鳥を観察できます。カワセミに出会えたらラッキーですね。

陶器山、高野街道など歴史をたどればまだまだ面白いところがあります。桜の見頃は終わってしまいましたが、新緑の季節や夕日に染まる狭山池も素敵です。ぜひ訪れてみてください。

(大阪狭山市 二谷堤江さん)

2023年

## 『ぬりえコンテスト』の原画を募集します!!

大好評の『ぬりえコンテスト』開催に先立ち、ぬりえの原画を募集します!

原画のテーマは **来年の干支『辰(たつ)』**です。

ご応募いただいた作品のなかから、採用された方には500円分のクオカードを贈呈いたします。

下記の要項をご確認の上お送りください。たくさんのご応募をお待ちしております。〈応募は1人1作品とします〉

### 原画作品についてのルール

- 1 イラストのテーマは『辰(たつ)』(背景や飾りなどは自由に描いてください)。
- 2 裏表とも白いA4サイズの用紙に書いてください(紙の材質は問いません)。
- 3 イラストのふちを黒い線でハッキリと描いてください。

### 応募方法

- 締め切り: 2023年 **6月30日** (消印有効)
- 応募方法: 住所・氏名・年齢をご記入いただき、ひとことお書きの上、お近くの診療所にお持ちいただくか、郵送でご応募ください。**メールでの応募は禁止、原画現物をご提出ください。**
- 賞品: クオカード**500円分**(1名様)
- 採用発表: ぐらしと医療2023年8月号にて発表後、賞品を発送させていただきます。

ご応募いただいた作品は返却いたしません。また、応募作品の著作権は、応募した時点で大阪みなみ医療福祉生活協同組合に譲渡したものとさせていただきます。

▶ 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

# 組合員の声

◆表紙の写真の「蟬梅の里」、こんなに見事な梅が咲いている場所があるんですね。素晴らしい景色ですねー

(大阪狭山市 網本登茂子さん)

◆この季節には「三寒四温」の言葉があてはまります。春に向けてのこの言葉はなじみがあります、「一雨一度」の言葉はあまり聞きません。一回雨が降ったら気温が一度下がる、秋の季節の言葉だそうです。納得です。

(堺市東区 樋川弘文さん)

◆我が家にある大量のマスクの在庫を見ながら、「まだしばらくはマスク着用を続けよう」と改めて思う今日この頃です。

(大阪狭山市 上田紀代子さん)

◆3月の「ロウバイ」の写真は素晴らしいです。亡き主人に金剛山の麓に咲いているのを教えてもらったのが初めてでした。大好きな香りとうつ

とりするようなただずまいと、何よりその美しい名前に惹かれました。

(大阪狭山市 関口明里さん)

◆「クロスワード」「組合員さんの声」、他にもいろいろ記事を読み、ボウリングも30年くらい前によく行きました。懐かしいです。これからもよろしくお願いします。

(羽曳野市 縄谷紀久子さん)

◆3月号の一面を見て「蟬梅の里」に行ってきました。時季的に遅くて花を見ることはできませんでしたが、「山菜蕨の里」でもあるとのこと。上の方を歩くと多くの木々の枝に小さな黄色い花をたくさん付けた景色を楽しむことができました。

(堺市中区 岡本啓子さん)

◆「薬の飲み合わせについて」を読み、自分の薬についてはなんとなくわかっていただけなど、よくわかりました。カフェインや牛乳のことは知らなかったのでもよくわかり、薬の効き目に関係ある大切なことを知ることができました。

(岸和田市 佃千恵美さん)

## 短歌

◆老いに入り

姿かわりぬ されごなお

我にまだある 希望の光り

(堺市美原区 池田小夜子さん)

◆選ばれし

乙女は月に 変えるらむ

かの地のひみつ 世に知らしめる

(岸和田市 岡本雅子さん)

◆食い合わせは多少気にしていたが、薬の飲み合わせは無関心でした。今後いろいろなと教えて欲しいものです。期待大です。

(岸和田市 佐藤光一さん)

◆「薬の飲み合わせについて」はとても役立ちました。添加物などの説明も定期的に掲載してくれば助かります。パンが好きなので、イーストフード、ショートニングや乳化剤などが気になります。よろしくお願いします。

(堺市中区 兼田由里さん)

◆コロナ禍後のマスク外しについて、タイミングがわかりず困っています。3年間の習慣はなかなか変えられませんが。

(岸和田市 中村佳代さん)

## わが家のベストショット!



▲きずな班の誕生日会です! (酒井ちはるさん 羽曳野市)

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12ページをご覧ください。

◆「薬の飲み合わせについて」を読み、貼り薬でも相性が良くない物があると知りびっくりしました。「市販の薬を買うときには気をつけなさい」と思いました。参考になりました。

(岸和田市 作治和美さん)

◆強制ではないマイナンバーカード作成に、国の税金で2万円分のポイントプレゼントはおかしくないですか。税金はすべての国民のくらしを豊かにするために使って欲しいです。

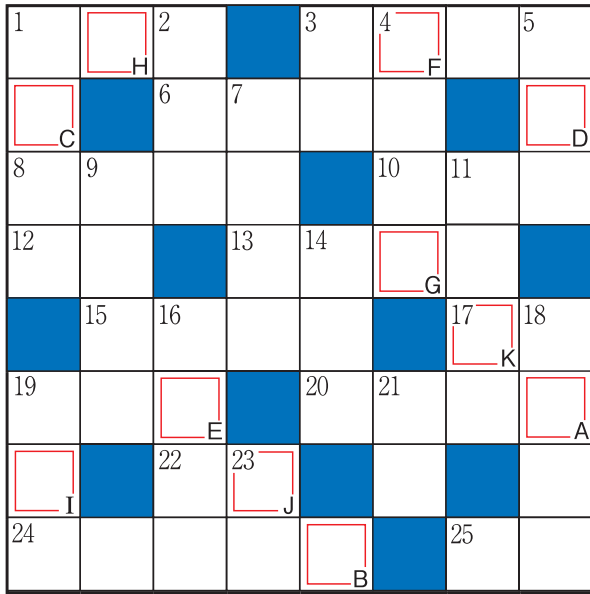
(堺市東区 山口宏さん)

◆この『くらしと医療』を毎月届けてくださるのは、90歳を過ぎたTさん。さっそくと歩かれ、私などは自転車で追いかける始末。いつまでも元気なご様子に、私もあやかりたいと願っているのです。

(泉北郡忠岡町 奥野千寿子さん)

◆物価高で毎日がしんどいです。国民年金を上げて欲しい。消費税は5%に。日本は平和憲法を持つ戦争しない国なのに、岸田政権は軍事費を倍増。怖いです。

(堺市堺区 井上貞子さん)



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？



# クロスワードパズル

## タテのキー

- ① 警報を……。武装――
- ② 既に刊行した出版物
- ③ 四字熟語で四面――
- ④ 鬼門の方角
- ⑤ 勢い。――ある街
- ⑦ ――で鶴を折った
- ⑨ 除雪。家の前を――
- ⑪ 馬子にも――
- ⑭ 四輪駆動の略
- ⑯ いちいち。――の長
- ⑰ ――の茶碗が欠けた
- ⑱ ハイと――する
- ⑳ より証拠
- ㉓ 虎に乗る。――の勢い

## ヨコのキー

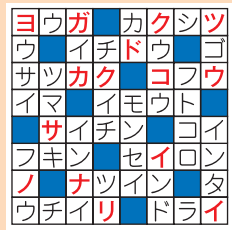
- ① 石炭・石油などは――燃料
- ③ 大金持ち、資産家
- ⑥ 徳川吉宗が行った享保の――
- ⑧ ――に従って見学する
- ⑩ 青息――
- ⑫ 前もって推測・期待・覚悟すること
- ⑬ 絵を描くための厚紙
- ⑮ 心地よい眠り
- ⑰ 落語の――を楽しむ
- ⑱ ともでもない――に転勤させられた
- ㉔ 素人の対

解答	A	B	C	D	E	F
	G	H	I	J	K	

### 3月号の当選者と答え

●応募総数…104通 ●正解者数…104名

猪原貞夫さん、河野秀彦さん、鍛冶彰さん、瀬田美津子さん、今村アサ子さん、富士松保代さん、藪美代子さん、平松ともみさん、濱田忍さん、永野間きくのさん、熊野千世子さん、七野とし子さん、村田幸代さん、今中良司さん、美並敏子さん



ガイコウドリヨクツク  
サナイノカ (外交努力  
尽くさないのか)

### 応募方法

- ㉒ ――社長候補と目され
- ㉔ よくよく考えること
- ㉕ 目に――見せてやるぞ

答えはハガキに記入の上、〒599-8124

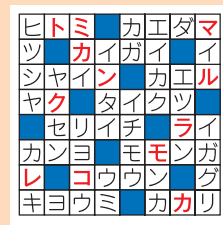
堺市東区南野田127  
大阪みなみ医療福祉生協・組合員活動部まで、ひこと添えてお送りください。  
正解者の中から抽選で15名の方にQUOカードをプレゼントします。  
◆締切は5月31日(消印有効)

## お詫び

2月号で発表しました、クロスワードパズル「11月号の当選者と答え」の当選者名に誤りがありました。訂正するとともに深くお詫び申し上げます。正しい当選者名は以下の通りです。

### 11月号の当選者

山岡愛子さん、竹谷多嘉子さん、河野法子さん、林恵子さん、水野淳志さん、千野今日子さん、林朋子さん、林範章さん、横山由紀子さん、坂下かをりさん、安部治さん、石川果林さん、山野昇さん、大原チカコさん、坂上恵子さん



◀ 11月号の答え  
カルトカラコクミンマモレ (カルトから国民守れ)

## 理事会通信

第72回理事会は、2023年3月28日(火) 18時～19時45分まで北野田診療所3階会議室で開催されました。開催にあたり議長に和田常務理事が選出され、中村理事長が開会の挨拶を行いました。前回理事会議事録を出席理事全員で確認しました。報告事項では今口専務より、大阪民医連週報と大阪民医連協同組織交流集会和生協関係発信資料について報告されました。感染症への対応について報告がされました。北村常務より、しめくくり月間の報告がされ、各エリアから月間の取り組みについて報告がされました。人事・労務関係について今口専務より、常勤職員の採用について、4月16日付で北野田エリアの北野田診療所の常勤事務1名の採用と、5月1日付で羽曳野エリアのコープ診療所の常勤事務1名を採用したこと、阪南エリアの訪問看護ステーションの管理者が3月1日付で退職したことが報告されました。労働組合との定期協議会について、3月は中止

されたことが報告されました。看護学生から奨学金の申請があり、常務理事会で報告を行い3月14日に面接を行ったこと、必要書類を確認した上、申請を受理したことが報告されました。2月の法人経営事業概況について別紙に基づき報告を受け、次に各エリアについて担当者から報告されました。設備投資について今口専務より、コープ診療所のエレベーターのバッテリー交換(7万9620円)を専務室会議で決裁したことが報告されました。今口専務より、総代会までのスケジュールについて報告がされました。討議・承認事項について和田常務より、二項組合員の承認について該当者がいないことが報告されました。今口専務より、総代選挙管理委員の選出について、理事長から景山美恵氏、樋口理氏、島千浩氏の指名を提案され、承認されました。第3号議案「2023年度予算(案)」について別紙に基づき提案され、承認されました。すべての議事が終了したので理事会を閉会しました。



### 旧陸軍の火薬製造所跡

戦時中、砲弾などの兵器用火薬を製造する旧陸軍造兵廠香里製造所だった枚方市南部の香里ヶ丘一帯を歩く。

製造所では、230棟の建物に約5千人の工員が働き、宇治火薬製造所から運ばれる湿った状態の火薬を乾燥させ、砲弾や爆弾に詰めて完成させる作業をしていた。

戦後は香里団地に生まれかわったが、香里製造所の石炭を焚くボイラーの煙突は撤去されず、水道局妙見山配水池の敷地内に残された。戦前の建造物を後世に残し平和モニュメントにと84年、煙突を永久保存するこ



▲香里製造所第3汽罐場煙突  
妙見山配水池に永久保存。高さ19.92m、直径2m



▲平和の像「語り」と非核平和都市宣言のレリーフ  
枚方市がけやき通りに設置した

▶スチームを送ったパイプの跡  
観音山公園に



▲在りし軍国少女非戦の誓いの碑  
空襲で家を失うなか府立泉尾高等女学校・市岡高等女学校、私立明浄高等女学校の生徒の大半が動員され寄宿舎に入れられ二交代で作業した

阪バスで香里園駅へ。

の平和の像など↓桜公園の「陸軍用地」の石柱↓徒歩約20分で末広公園の非戦の碑↓旧陸軍香里製造所の煙突↓8丁目北バス停↓京

香里ヶ丘に火薬工場がつくられたのは、人家が少なく、丘陵の尾根と谷が爆発事故の際、誘爆を防ぐ土塁の役目を果たすか

造所に動員されていた女学生有志によって「在りし軍国少女非戦の誓い」の碑が08年に建立された。

とになった。水道局の入り口にある銘板「煙突に寄せて平和を誓う」(96年3月大阪府・枚方市が設置)の記述によると、52年朝鮮戦争の特需ブームで火薬製造会社が旧香里製造所の払い下げを申請。住民が反対運動を展開し政府が断念した経緯がある。水道局の向かいには、香里製



▲「陸軍用地」石柱 桜公園に残っている

らだ。丘の上に小さな公園が点在し、谷に当たる平地部分が道路や住宅として開発された。

香里ヶ丘南公園の衛兵の詰所跡、桜公園の陸軍用地の石柱など公園には戦跡が残る。おすすめ短縮コースは、京阪香里園駅東から京阪バス香里団地線に乗り新香里バス停↓観音山公園のスチームパイプ跡↓けやき通り

### 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「夏」。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



### B型肝炎罹患でお困りの方へ④

#### 基本合意と 特別措置法の成立

全国B型肝炎訴訟原告団・弁護団は、集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに感染した患者が迅速に救済を受けるべく、厚生労働省前での座り込みなど大きな運動を展開してきました。

し国に必要資料を提出することによって国が損害賠償金の支払に応じるようになりました。さらに、平成24年1月には、国会で「特定B型肝炎ウイルス感染者給付金等の支給に関する特別措置法」(B型肝炎特措法)が成立し、これによってB型肝炎訴訟の中で訴訟上の和解が成立した方に対しては、国が「特定B型肝炎ウイルス感染者給付金」(B型肝炎給付金)の名目で賠償金を支払うようになりました。

そして、民医連は、原告団・弁護団の運動を継続的に支援してきました。その結果、平成23年6月には、全国B型肝炎訴訟原告団・弁護団が国と協議し、国が損害賠償に応じるためのルールを定めた「基本合意」が成立しました。この「基本合意」の成立によって、所定の賠償条件を満たした方については、B型肝炎訴訟に参加

【お問い合わせ先】  
大阪民医連  
☎(06)  
62988-3970  
(近藤・松本)