

くらしと医療

2023年11月号 (第73号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2023年10月1日現在)

● 組合員	2万7860人
● 出資金	7億2700万5370円
● 一人平均額	2万6094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



▲「紅葉に染まった地蔵寺の境内」 河内長野市。(撮影/熱川英明さん 河内長野市)

虹のかけはし

▼私ごとですが、最近、変形性膝関節症によるひざの痛みに苦しんでいます。痛みを抑える即効薬も効き目がなく、日常の活動が大きく制約されています。医師からは体重を10キロ落とすこと、足の筋トレをすることなどを言われていますが、これまた難儀な課題です。みなさんはどうでしょうか。▼さて、この大阪では維新の会の政治のもと、公立病院の廃止や府立高校の廃校などが行われ、医療と教育が大きく後退しています。私が住む藤井寺市にも維新の政治が持ち込まれました。今年の9月市議会に、藤井寺市市民病院を廃止する条例(藤井寺市市民病院事業の設置などに関する条例の廃止)が突如として提出され、反対したのは1つの党だけで、維新の会をはじめとした各会派の賛成で強引に決められてしまったのです。▼藤井寺市市民病院は、南河内で唯一の市民病院です。新型コロナウイルス感染者の受け入れや、災害時の緊急受け入れセンターにもなっており、市民の命と健康を守る上で重要な役割を果たしています。市側は市民病院廃止の理由に、医師の確保が困難なことや、赤字経営を挙げますが、これまで、それを解消するための対策は何ひとつ行われておらず、無責任極まるものです。また、市民にはまともな説明もなく、検討委員会も最後の2回が非公開にされるといった、非民主的な対応となっています。▼今の市長には、市民の命と健康を守るための公的病院の必要性や地域医療を守る観点はまったくなく、大阪府の維新政治が進める公共施設の廃止と、なんでも民営化の観点だけです。今こそ「維新政治ストップ」の運動の強化が求められます。

(羽曳野エリア 安井敏二)

表紙に掲載! あなたの『冬』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。

送りは先10ページをご覧ください。

安心して払える介護保険料・利用料に

給与や年金、生活保護費などが軒並み引き下げられています。そこへ異常な物価高が重なり、国民生活は悲鳴を上げ続けています。けれどその一方、大企業の役員給与や内部留保は年々上がっています。そのような状況のなか、介護保険料と利用料の引き上げが私たちの肩に重くのしかかっています。

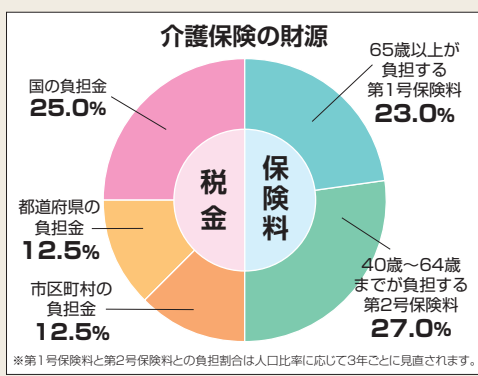
介護保険料は3年ごとの見直しで上がる仕組みになっており、来年2024年度が改定の年です。第9期の介護保険料も値上げ必至です。介護利用料は原則1割負担ですが、収入によって2割負担や3割負担になります。

今、政府は「介護サービス利用者負担2割の対象拡大」に向け議論をしています。さらに社会問題にもなっている「老老介護」の現状があります。厚生労働省が発表した「国民生活基盤調査」では、「老老介護」の割合が過去最高になりました。要介護者とそれを支える家族が同居している世帯のうち、要介護者・家族とも65歳以上の二人世帯の割合が初めて6割を突破し、この20年でほぼ倍加しました。どちらも高齢のため、長時間の介護が身体や精神に深刻な負担を与えています。同時に利用料なども心配です。

今の介護制度は家族がいることを前提に設計されており、「基本は家族が担い、それを介護保険が限定的に支援する」という仕組みになっています。しかし必要なのは、すべての人が安心して介護を受けられるよう利用者負担を廃止し、利用者の実態に見合った給付を保障する制度に抜本的に変えていくことです。

では、介護保険料と介護利用料の引き下げを勝ち取るためには、何が必要でしょうか。

2022年度の介護保険の財源構成と規模（グラフ）を見ると、介護保険の財源構成は、国民が負担する保険料が50%で、国や地方自治体がそれぞれ25%負担となっています。それを例えば、国の負担する25%を10%引き上げ、35%にしたらどうなるでしょう。



うか。国の負担は1兆3000億円ぐらいい増えると思います。来年度の介護保険料の値上げをストップできますし、介護利用料の少しばかりの値下げも可能になるかもしれません。軍事費を削減し、大企業の内部留保の一部を社会に還元できれば、財源は十分確保できるはずです。

みなさんがお住まいの地域に社会保障推進協議会（社保協）という団体があると思いますが、毎年秋頃に各自治体と介護保険や国民健康保険などについて懇談会を行っています。この場に参加していただき、今の介護保険制度の問題点などをお話ししていただきたいと思います。また、大阪では「全日本年金者組合大阪府本部」「全大阪生活と健康を守る会連合会」「介護保険料に怒る一揆の会」の三者が不服審査請求運動に取り組んでいます。ぜひ、多くの方々に介護保険制度の問題点や改善点などを訴えていただき、安心して介護が受けられる制度に変えていきましょう。

介護保険料や利用料に関する相談や、くらし全般についてのご相談などがありましたら、堺市生活と健康を守る会（☎072-275-0414）までお気軽にご相談ください。

秋の強化月間・健康チャレンジスタート集会!!



10月5日（木）堺市総合福祉会館6階ホールにて、健康友の会みはらと大阪みなみ医療福祉生協共同の取り組みとして「秋の月間・健康チャレンジスタート集会」が開催され、250人が集いました。

健康友の会みはらの江戸会長による開会あいさつの後、同仁会の森専務理事から「情勢報告と共同組織への期待」の基調報告がありました。その後、各法人による活発な地域活動の報告を受け、大阪みなみ医療福祉生協からは、堺エリア

で継続的に取り組まれている「フードバンク」の報告を袋井理事が行いました。

15分間の休憩の後には、健康運動指導士の北出祥夫トレーナーより「フレイル予防体操教室」の取り組み報告と実演指導があり、楽しい話術に会場は大いに盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました。

最後に大阪みなみ医療福祉生協の今口専務理事より、「南ブロックの連帯を実感しながら、ともに月間を頑張りましょう!」と呼びかけがあり、閉会となりました。



診察室
よい

●コープ診療所
所長 中村 三千人

認知症について



「認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。65歳以上から発症する率が上がり、85歳以上では4人に1人が発症すると言われています。また、65歳未満の若い人が発症する若年性認知症もあります」

これは横浜市のホームページに書かれていた認知症の説明ですが、大変わかりやすい定義だと思えます。今回は認知症の話です。

認知症の症状でよく耳にするのは記憶障害（すぐ忘れる）、見当識障害（日時や場所、人などが分からなくなる）、実行機能障害（今までできていたことができなくなる）などですが、「あれ？自分も経験があるな」と思われた方は

多いのではないのでしょうか。そつです、お酒に酔っているときや寝ぼけているとき、もしかしたら薬の副作用などで経験のある方もいるかもしれません。この状態はせん妄と言って、軽い意識障害を起こしている状態で、認知症とは区別されます。

認知症は一般的に回復不能で進行性の状態ですが、なかには回復可能な病気（慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、ビタミン欠乏症など）もあって、認知症と診断された方の5%程度はこのような疾患であると言われています。

さて、回復不可能な認知症の代表がアルツハイマー型認知症（約70%）と言いますが、一度は耳にされたことがあると思います。その他にも血管性認知症（10%）、レビー小体型認知症（5%）、前頭側頭型認知症などがあり、それ

ぞれアルツハイマー型とは異なる特徴を持ちますが、なかには鑑別ができませんに中間型と診断されることもあります。

認知症症状（主にアルツハイマー型）は、中核症状と行動・心理症状（BPSD）に分かれます。中核症状とは脳の細胞が変性することによって起こる症状で、上記の記憶障害や見当識障害、実行機能障害、理解・判断力低下などが含まれます。行動・心理症状とは、中核症状があるも

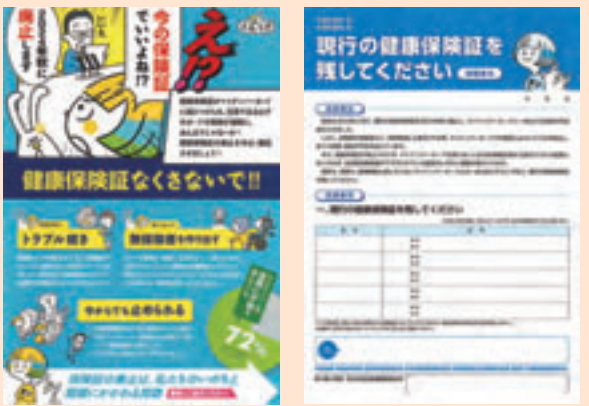
とで患者さんご本人の性格、環境、人間関係などの社会的要因が絡まって問題行動を起こしてしまう状態で、徘徊や暴言・暴行、物取られ妄想などさまざまあります。

から認知機能の低下とともに身体機能も低下していき、最後は嚥下障害なども発症し死に至ります。その経過は発症から10～15年程度と言われています。

私は認知症の患者さんを診ていて、問題行動の背景には不安感情が大きく影響しているのではないかと考えています。認知症患者さん本人への対応だけではなく、介護をしているご家族などへのケアやサポートも重要な非薬物療法の一つではないでしょうか。

※参考：今日の臨床サポート、横浜市ホームページ

『紙の保険証』をなくさないで!! 保険証廃止への反対署名に、ご協力をお願いします!



エリア名	到達／目標
北野田エリア	1,598筆 / 4,000筆
堺エリア	399筆 / 2,500筆
羽曳野エリア	185筆 / 2,700筆
阪南エリア	506筆 / 1,500筆
合計	2,688筆 / 10,000筆

北野田エリア

平和であることの大切さを次世代へ

『平和夏まつり』開催

8月26日、コロナ禍や天候の影響で中止されていた『平和夏まつり』が、7年ぶりに開催されました。

会場となった北野田診療所駐車場には、支部などから12の模擬店が出店されました。診療所待ち合いホールでは、パネル展示やアニメーション上映、戦争体験の語りが行われ、土曜日の午後ということもあって子ども連れで賑わいました。

北野田診療所の荻谷幹雄所長と狭山みんなの診療所の松田圭市所長は開会のあいさつで、「コロナ感染に気をつけながらも、組合員や地域のみ



なさんと大いに交流しながら、再び戦争にむかうことのないよう、憲法9条を守る声をあげていきましょう」と呼びかけました。

堺空襲をテーマにした人形アニメ映画の上映では、小学生の子どもたちが真剣なまなざしで見聞いていました。小

椋登紀子さん(87歳)が戦争体験を話し、学童疎開や戦後のひもじい生活を語られました。また、8月6日・9日に広島と長崎で開かれた『原水爆禁止世界大会』に参加した方からは、「核兵器廃絶への取り組みを広げよう」との訴えがありました。

終了間際に雷が鳴り豪雨になりましたが、急遽、待ち合いホールに場を移してビンゴゲームを行い、『平和夏まつり』を楽しみました。

敬老の日の「お祝い弁当週間」

北野田デイサービスセンターでは、9月11日(月)～15日(金)までの五日間、「敬老の日お祝い弁当週間」でした。調理スタッフ3名とお手伝いのボランティアの方々から美味しい昼食をつくってくださいました。

月曜日の献立は、お赤飯・天ぷら・カボチャのサラダ・胡瓜とささみの梅肉和え・ごま豆腐・吸い物と豪華版です。その他の日も、栗ご飯やちらし寿司、天むすやエビフライや茶碗蒸しなど、毎日、お膳の蓋を開けるのが楽しみでワクワクする豪華な日替わり弁当でした。利用者さんも「美味しかった」とたいそう喜んでくださいました。

9月30日(土)の午後からは、4人のボランティアさんに相撲髷句を歌っていただきました。拍子木を打ち、合いの手は「は〜ごんごい、ごすんごい」と迫力があり、利用者さんからは鼻唄(ひいき)のお相撲さんに関する質問が出るなど、みなさん興味を持って聴いておられました。

「第2回編み物教室」

10月6日(金)の午後からは、ボランティアさんによる「第2回編み物教室」を開催。かぎ針編みで小物をつくりました。みなさん「昔取った杵柄」と、お若い頃に身についた腕前は確かなもので、かぎ針を持ってどんどん編み進んでいけます。先生やお隣の方とお話ししながら、和やかに楽しい時間を過ごされました。



北野田デイサービスセンターでは毎日、お風呂や昼食、運動などのサービス提供の他、レクリエーションや趣味活動、季節の行事も行っています。利用者さんに心身から元気にさせていただけるよう、ご支援させていただいております。介護のご相談や見学、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
デイサービスセンター
☎072
236-0311
(担当:吉田・雑賀・浅井まで)

『認知症とフレイル』を学ぶ学習会



9月の錦支部は、福島宅で堺北診療所の北口貞子主任ケアマネジャーを講師に迎え、老化防止について学習会を行いました。お話の内容は、「認知症の話」から始まり「物忘れは誰にでもある」「だからといってあきらめない」など。

虚弱や老衰段階のことを「フレイル」と言い、「要介護」前の状態のことを指します。けれどもし、自分でフレイルに気付いても、予防することで健康な状態になれるとのこと。

たとえ認知症になっても、自身にやる気があれば進行を



遅らせることができます。進行を遅らせる大事な秘訣は、「自分のできること・やりたいこと」を積極的にやることだそうです。また、認知症で困っても家族だけの問題としないで、地域で支え合える社会が必要だと、北口さんはお話されました。

参加者には高齢の方が多く、みな「我が身のこと」と熱心に学習して理解していました。

(錦支部 石谷泰三)



『患者教室』新型コロナについて学ぼう

8月21日に堺北診療所で「患者教室」が行われ、千葉先生に新型コロナについてお話していただきました。暑い中、12名の方が参加されました。

3年前の2020年1月に国内初の感染者が出た当時は、未知の感染症による不安が大きく、マスクも手に入らない状況だったことを振り返りました。コロナウイルスの大きさは花粉よりずいぶん小さいため、布マスクではブロックできないことを知り、驚い

ておられる方もいました。

千葉先生は、「最近はお薬が有効な薬のおかげで致死率が下がり、8割は治る病気」と話されていました。しかし、長く悩まされる後遺症もあって油断できないそうです。密かに感染者が増えていくこともあり、先生ご自身の体験談も交じえたお話を聞き、みんなで「マスク」「手洗い」「密をなくす」をもう一度考えるよい機会となりました。(堺エリア 和田美佐)

『シマノ自転車博物館』へ行きました

錦綾支部では、8月23日(水)午後2時から支部レクリエーションとして、『シマ

ノ自転車博物館』に行きました。当日は支部運営委員会(サポーター会議)を1時から始めて集合時刻の10分前に終え、車と自転車で現地に向かいました。

博物館は65歳以上は無料です。参加された5名の方全員が無料で、受付で年齢の分かる物を提示し入館しました。自転車の発明から現在のいろいろな形まで一堂に展示されています。足取りタイプに始まり、前漕ぎになり、チェーンで後輪を回すタイプまで。ガソリ



ンエンジンを付けると2輪バイクに発展しました。大型スクリーンでは自転車の歴史が映し出され、子ども連れの入館者も多く見受けられました。

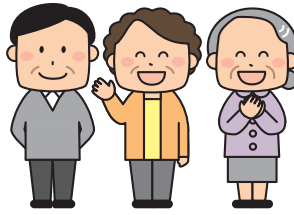
見学の後は、近くの喫茶店でお茶をしながら雑談しました。楽しいレクリエーションでした。元気になった勢いで、機関紙『くらしと医療』の折り込みと仕分け作業をするため、みんなで堺北診療所に戻りました。

(錦綾支部 袋井龍成)



羽曳野エリア

楽しかった『夕涼み会』



コロナの影響でここ数年中止していたしらとり支部の『夕涼み会』を峰塚公園で開催しました。連日の猛暑で雷や夕立が心配でしたが、屋根のある東屋に男女15名が集まりました。この日は風が強く、西の方から稲光や雷鳴が聞こえましたがなんとか持ちこたえ、ちらし寿司や唐揚げ、手づくりの大学芋、高野豆



腐の煮物などをおいしくいただきました。みなさんとの会話は楽しく、相続税のことや免許更新について、マイナカード保険証への取り組みなど話題は途切れることなく時間はあつという間にすぎ、18時から始まった『夕涼み会』は20時前にお開きになりました。みなさんと楽しい時間をすごせてよかったです。(南)

2023年度 インフルエンザ 予防接種のご案内

- ◆65歳以上の羽曳野市・藤井寺市・松原市・富田林市・太子町にお住まいの方…………… 1,000円
- ◆65歳以下の大阪みなみ医療福祉生協の組合員さんとその同居ご家族…………… 3,000円
- ◆65歳以下の大阪みなみ医療福祉生協の組合員以外の方…………… 4,000円

- ・当診療所の接種対象者は、中学1年生以上です。
- ・予約は必要ありません。受付にてお申し込みください。
- ・接種にあたり医師の診察が必要なため、待ち時間が発生する見込みです。
- ・在庫がなくなり次第終了となりますので、お早めに接種することをおすすめします。

■ お問い合わせ先：コープ診療所
TEL.072-938-6226

診療のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前診療 午前9時より 午後12時 30分まで	担当医	中村	中村	中村	中村	田中 中村	パート医 中村 (乳腺2・4)
	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)

※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

阪南エリア

10月 ひまわり通信

大阪府の医療福祉生活協同組合「イサ・スミワリ」の発行物です

10月に入り、朝・晩と涼しくなってきましたね。特に朝は、肌寒く感じる程です。日中との温度差で、体調を崩さない様に皆さん 気をつけて下さいね。今年には既に、インフルエンザが流行ってきています。引き続き、手洗い、アルコール消毒等、感染対策を、しっかりと行っていきましょう。

10月お誕生日の方

10月の予定

- 7日 だんじり見学
- 13日 菓子パン販売
- 18日 曜日別航空券開始
- 「フランスパン39円」
- 25日 フランスパン販売
- 「お菓子販売」

皆お暑中お元気に、とても楽しんで、だんじりを見学してきました。

このカバンに見覚えのある方は、スタッフに声をかけて下さいね。

- 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。

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	—	—	—	—	—	—

事業所だより



ケアプランセンター 北野田

ケアプランセンター北野田です。北野田診療所の2階に事務所があり、現在は5名のケアマネジャーが在籍しています。男性1名・女性4名の事務所です。日々、利用者さん宅を訪問しています。

ケアマネジャーとは何か？

ご自宅で生活されている要介護認定を受けられた方が、今後も慣れ親しんだ自宅で生活できるように、お一人お一人にあったサービスのご案内や調整などを行っています。もちろん、要介護認定を受けていない方のご相談も賜っております。要介護申請の手続きなどもさ



せていただきます。

当事業所のケアマネは30代から60代と年齢も幅広く、活動しています。そろそろ自分自身の親の介護も必要になる年代に突入り、昨年頃より親の世話でよく実家に通うようになりました。両親の病院受診には必ず付き添い、耳の遠い父の代わりにお話を聞いたり、先生に直接相談したりなど、高齢になつた両親の今後をしみじみと考えることが多くなりました。日々の業務で利用者さんからの相談をお聞きするなか、自身の両親の訴えと似たようなことを聞くこともよくあります。そのためか、ご家族の不安な気持ちや相談ごとなど、以前にも増して共感できるようになってきました。

利用者さんそれぞれの家庭環境や身体状況の違いに合わせ、利用されるサービスも違います。私たちが、どの利用者さんにおいても誠心誠意の対応を心掛け、利用者さんに寄り添えるケアマネでありたいと思います。日々業務に取り組んでいます。また、週1回のミーティングを必ず行っており、現状の支援報告や情報の共有、社会資源や研修の情報収集などを行い、全ケアマネが利用者さんの状況を把

握できるように努めています。現在、約180名ほどの利用者さんのケアプランを担当しています。そのなかには、いろいろな疾病や不安を抱えた方がおられます。一緒に今後のことを考えたいと思っております。

介護保険制度が開始され、今年で23年を迎えました。一層厳しくなつた介護保険制度ですが、そのなかで利用者さんの意向を尊重し、ご家族の負担が軽減できるように、利用できるサービスの提案をさせていただきたいと思っております。

女性ケアマネならではの視点に、「力仕事もどんとお任せあれ」の男性ケアマネなど、その方の方にあつた担当でサポートさせていただきます。支援させていただきながらで喜怒哀楽を共有し、利用者さんやご家族の精神的、身体的負担を軽減し、気持ちが楽になれるようなプランニングの提案と訪問をさせていただければと思っております。

毎日ピンクのポロシャツを着て、元気にバイクで飛び回っています。どんなことでも、いつでもどこまでご相談ください。

ケアプランセンター北野田

●電話 072-236-7101

●FAX 072-236-7223

読者の川柳

◆トイシ付きなら
参加するバス旅行

◆松原市 岡林哲夫さん

◆秋なのね

高値のサンマ口さみし

◆羽曳野市 立花千代子さん

◆接客より

ゴルフアーク遣つ経営者

◆堺市東区 尾方仁土さん

◆蒼天や

ほほなでる涼風彼岸花

◆狭山池のもころん

◆ハゲてきて

帽子の似合つ年となり

◆堺市堺区 平田耕次郎さん

◆サンダルと

真夏の服で秋半ば

◆堺市東区 尾方道代さん

◆ランチとき

何より楽しデイの日々

◆堺市南区 河野智昭さん

◆採血の

しにくい人に我なみだ

◆堺市中区 小椋登紀子さん

◆我と来て

遊べとゆらす猫じゃらし

◆松原市 岡林哲夫さん

◆晩酌は

二合までよと言つ肴

◆堺市堺区 藤田治雄さん

◆締切は 11月30日



春夏秋冬！
年中楽しめる岸和田市

山から海までである岸和田市。岸和田といえば「だんじり」のイメージですが、他にもたくさん遊び場があります。

『くらしと医療』6月号の表紙にきれいなアジサイが掲載されていましたが、山手にある「蜻蛉池公園」は、駐車料金はかかりませんが、公園内の遊具は無料なので遊びたい放題！たくさんのお花や花々に囲まれている癒しの空間です。入り口付近では、池から白鳥や鴨などの鳥たちが出迎えてくれます。遊歩道をのんびり散歩したり、ピクニックにももってこいです。奥には大型遊具もあり、お子さんやお孫さんとお弁当を持ってお出かけしてみたいか？



●春

包近町の桃畑がピンク色に染まります。桃の木は低めの木なので、ピンクの絨毯が敷かれています。春先は蜻蛉池公園近くでいちご狩りもできます。公園で遊んでいちごも食べて、休日を満喫しましょう。

●夏

愛採フンドで、夏野菜や果物などのお買い物。桃を買いに来るお客さんで早朝から行列になったりもしていますが、他にも水ナスや玉ねぎや梅など、地元泉州の野菜がたくさんあります。他府県からも足を運ぶくらいの人気の道の駅です。



愛採ランドから少し足を延ばすと、山の上に温泉施設があります。バーベキューや川遊びもできます。日帰りで温泉に入ることでもでき、ロッジもあつてキャンプもできるので、これまた遊びたい放題です。

●秋

やっばり、だんじり祭。9月・10月と町中が騒がしくなりますが、祭でも愛飲される地酒の「三輪福」を造っている井坂酒造もあるので、要チェックです。

●冬

葛城山の登山も魅力のひとつです。国の天然記念樹のブナ林があり、静寂のなかにトレッキングするのもよし、山頂には展望台もあるので、空気の澄んだ時期ならではの景色が楽しめます。雪が積もることもあるので、雪道に注意をしながら、頂上付近の広場で雪合戦なども楽しめます。

ここまで山手メインで紹介してきましたが、浜手に行くと「地藏浜みなとマルシェ」があります。ここでは新鮮な魚が四季折々で味わえます。

岸和田は漁港も大賑わいです。シラス、がっちょ、あなご、タコといった泉州名物から牡蠣などの海産も勢揃い。マルシェ内には食事のできる場所もあります。岸和田名物の「かしみん焼き」が食べられるブースがあったり、海鮮丼にスイーツにと、お腹一杯になること間違いなし！日曜日に開催されていますので、ぜひ足を運んでください。

だんじり祭やお城以外にも楽しめるところがたっぷりある岸和田市。どうぞご存分にご堪能ください。

短歌

◆月光に

映える障子につつまる花

影絵が揺れてころろ和みぬ

(堺市美原区 池田小夜子さん)

◆被災地の

窮状思えば涙れとも

水細くして米を研ぎおり

(あじやん)

◆強風の

途切れる折に聞こえるは

昨夜から鳴く鈴虫の声

(岸和田市 岡本雅子さん)



次号の『くらしと医療』は
12月・1月合併号になります





◆「お酒と薬の話」がとても役立ちました。「お酒の効用」のところなど、「そつだそつだ」と意気揚々と読んでいました。ところが最後に、体をいたわるために次の3つを守りましょうとあるではありませんか。「適量を守る」「薬と一緒に飲まない」は守れるのですが、あと一つがどうも。

◆「診察室より」の「お酒と薬の話」を興味深く読みました。夫婦とも薬を常用しているのにお酒が好きだからです。でも最後の「休肝日をつくり、適量を守ればよし」とのまとめにホッとしました。

◆「大阪狭山市 清水小枝子さん」
◆どんなに猛暑であっても秋の気配に気づくと、過ぎてゆく夏が惜しくてたまりません。みなさま、夏の疲れが出ませぬように。

◆「地球沸騰の時代がやってきた」という報道に強いショックを感じた。世界各地での山火事や森林火災、南極大陸の海水の減少など、今戦争している場合じゃないでしょう！

◆自律神経が不安定で、突然血圧や脈拍が上昇し、胃腸が動き出す病となり、血圧管理のため毎日8回以上血圧を測ります。初体験の一端を紹介します。①血圧は毎日、毎時刻、体調、行動状況により変動する。②精神的な圧迫感、不安が即座に反映され、驚きが悪循環を生む。③測定中にあくびをすると数値が10〜20下がる。他にも多々ありますが、驚きの日々です。

◆「岸和田市 藪洋子さん」

◆今年夏の異常な暑さで食欲もないときは、旬の夏野菜で暑さ乗り越え、免疫力を上げたいです。

◆「羽曳野市 松浦紀彦さん」

◆いつも身近で見守ってくれている感じのする機関誌発行をありがとございます。私も少しは配らせてもらっています。が、もっとたくさん配っていただける方がいます。少しでも荷を分かち合えばと思います。が、なかなかみなさん高齢になられて、たくさんは配れません。若い人は働いておられて働き方も大変です。どこも機関紙の配達は大変ですね。

◆「堺市東区 阪本信子さん」

◆「高い国民健康保険料の引き下げ運動を行いますよ」との記事はまさに実感です。今年の3月まで非正規で就労していました。4月より退職し、年金生活です。今年度の国保料は60万円弱です。市役所の職員に「高すぎる」と言ったら、「保険料の計算方法が変わったので」との返答でした。

◆「羽曳野 麦谷信一さん」

◆この夏は暑かった。9月も20日を過ぎてようやく朝晩がしのぎやすくなった。ふー。

◆「泉北郡忠岡町 奥野千寿子さん」

◆来年予定の健康保険証廃止の中止を求める署名を60筆ほど集めました。マイナ保険証を取得していても使っていない人がほとんど。本格運用となったら、さらなる混乱は必ず。まだまだがんばらなくては。

◆「河内長野市 杉山正和さん」

◆白い彼岸花を表紙の写真で見せていただき、びっくりしました。実物も見たいことなのです。

◆「岸和田市 安田祥子さん」

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「冬」。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。
組合員さんの声	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。

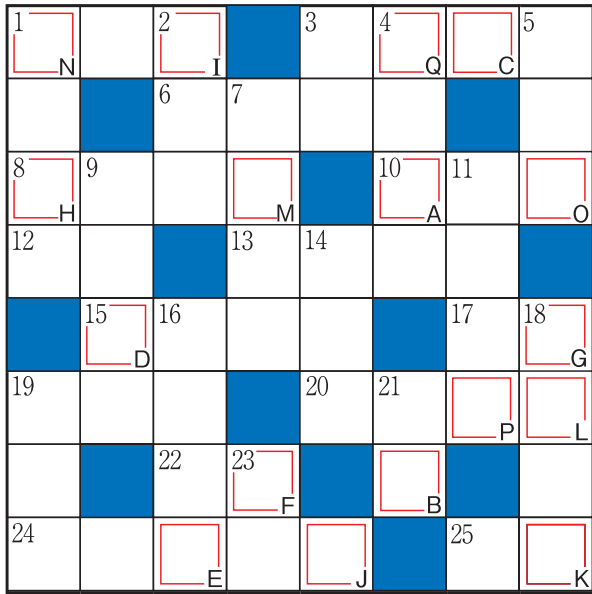
ハガキ・封書の送り先

〒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	M	N	O	P	Q	

クロスワードパズル

- タテのキー**
- ① 日本の桃の代表的な品種の1つ
 - ② ーの手編みセーター
 - ③ 桶のーがゆるむ
 - ④ 地震ー火事親父
 - ⑤ 利益と損害。ー関係
 - ⑦ 一族ーが集つ
 - ⑨ ヘビの異名
 - ⑪ 小釜で炊きそのまま食卓に出す炊き込みご飯
 - ⑭ 雀百までー忘れず
 - ⑮ 不連の対
 - ⑰ 行事、イベント
 - ⑲ ーが万事
 - ⑳ 破れて山河あり
- ヨコのキー**
- ② 刑事の隠語、俗語
 - ③ 飼ひ馴らした鷹を使った猫
 - ⑥ 折り紙によく使う
 - ⑧ 南西と真反対の方角
 - ⑩ 宿泊施設の客室係
 - ⑫ 外の対。ー弁慶
 - ⑬ 通りすがりに人に危害を加える者
 - ⑮ 月下氷人
 - ⑰ ー書き。ー帳
 - ⑲ 祝福する。門出をー
 - ⑳ 漢字の成立と使用に関する6種の原則
 - ㉒ 期待されーの見せ所

◆ 締切は **11月30日** (消印有効)

② 血管や心臓に関する症状ならー器内科で診察

⑤ 送信してもーのついで

応募方法

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。

9月号の当選者と答え

● 応募総数…68通 ● 正解者数…68名

岡博子さん、清家利之さん、西田詩織さん、原純子さん、瀧本佐夜子さん、佃千恵美さん、樋川弘文さん、伊丹茂さん、石川弘明さん、佐藤光一さん、中村佳代さん、北村圭さん、千野隼人さん、牧野力さん、塩見能和さん

コツカイキキ
 アクハウツギツギト
 (国会危機悪法次々と)

ツ	カ	イ	ア	カ	ミ	ソ
ヤ	コ	ミ	ツ	ク	シ	ア
ツ	キ	イ	シ	キ	ダ	イ
キ	ヨ	シ	キ	バ	ナ	カ
ノ	ク	シ	ク	コ	ウ	ギ
ウ	キ	ク	ツ	ソ	ウ	ウ
カ	ギ	カ	ツ	コ	ト	ホ

理事会通信

● 開催日
2023年9月26日(火)

● 場所
北野田診療所3階会議室 (一部オンライン)

● 出席状況
理事26/27名参加
監事3/3名参加

【報告事項】

- ① 第78回理事会議事録の確認
- ② 民医連・生協関係発信資料
- ③ 感染症の状況
- ④ 組合員活動・平和社保活動関係
- ⑤ 人事・労務関係
- ⑥ 経営・事業概要(※表)
- ⑦ 設備投資
- ⑧ 各エリアの活動報告

【討議・承認事項】

- ① 最低賃金改定の対応について、別紙に基づきパート時間給について、暫定対応をすることの提案を受け、これを承認した。
- ② 羽曳野エリアのほのぼのパソコン4台を72万8220円+税を上限として、専務室会議の決済の付託をすることの提案を受け、これを承認した。

(※表) 8月度経営概況

	実績	対予算	対前年
事業収益	1億167万円	▲766万円	▲894万円
事業費用	1億927万円	300万円	▲10万円
経常利益	▲696万円	▲1003万円	▲850万円
4月～経常利益	▲1843万円	▲2014万円	▲2869万円

③ 別紙に基づき訪問看護の携帯端末ソフト「ケアパレット・ナース」の導入にともない、大阪府ICT導入支援事業の補助金とその他の補助金を受け、訪問看護ステーションの統合、サテライト化による増収でカバーし、264万円で導入することの提案を受け、これを承認した。

④ 強化月間の取り組みについて別紙に基づき報告を受け、各エリアの理事から強化月間の取り組みについて報告を受けた。



戦意高揚の史跡

JR京都線島本駅前の桜井駅跡(昔の役所)は「楠公父子決別の場」として知られ、1921年、国の史跡に指定されている。1336年、後醍醐天皇の命を受け足利尊氏の大軍を迎え



▲麗天館跡 島本町立歴史文化資料館。財界の重鎮、一瀬桑吉が1941年、楠公父子の忠孝を讃える記念館を有志と建設。「麗天館」の額は近衛文麿の書



▲楠公父子決別之所碑

題字は陸軍大将乃木希典の書で1912年7月に建碑式典が行われた。建碑作業は陸軍第四師団の工兵第四大隊(高槻城に設置、のちに第四連隊)が務めた

百年祭」が行われた。多数の参列者で盛大な式典だった。地元小学校の児童生徒全員が参列したという。



◀楠公父子別れの石像

1940年、新京阪電鉄桜井の驛(現阪急電鉄水無瀬駅)前に青葉公園(現第一中)が建設され設置。台座の「滅私奉公」は近衛文麿の書。銅像は戦争に供出されコンクリート像に代わり戦後、桜井駅跡に移設



▶平和塔 戦没者慰霊のため1953年に遺族会が協力し町の事業として建立。揮毫したのは1933年に滝川事件で京大を辞職し、1934年～36年に立命館大学学長を務めた佐々木惣一・法学博士。水瀬神宮前にあったが2014年、島本町ふれあいセンターに移設された

撃つため京都を発った楠木正成が、桜井駅で長子の正行に遺訓を残して河内へ引き返らせたことが『太平記』に記されている。明治維新以降、正成を偶像化した天皇への忠誠を伝える美談は、戦前まで国語や修身の教科書に必ず載っていた。文部省唱歌「桜井の決別」もある。

日本は1931年に満州事変を引き起こし中国への侵略を開始していた。戦意高揚のための文化的象徴が必要だった。35年には楠木、36年には聖徳太子が取り上げられ、展示や大々的なイベントが行われた。さらに40年、神武天皇即位から2600年の皇紀二千六百年に向け、国を挙げての奉祝記念事業が進められた。橿原神宮の改修工事には7200団体、のべ121万4000余人りが参加したという。

侵略戦争の結果を示すのが島本町ふれあいセンターに立つ「平和塔」。『島本町史』によると島本から500人近くが兵士として出征し118人が故郷に帰ることができなかった。戦後戦没者の慰霊と平和の永続を祈願して平和塔が建立された。

うちの自慢の健康料理

鮭の菜種焼き



◆材料(2人分)

- 鮭..... 160g (約2切れ)
- 卵..... 50g (1個)
- マヨネーズ..... 20g (小さじ4)
- ほうれん草..... 30g (約1/5袋)
- こしょう..... 適量
- うまみ調味料..... 1g

◆作り方

- ① ゆで卵をつくり、みじん切りにしてマヨネーズと和える。
- ② ほうれん草をざく切りにし、さっとゆでる。
- ③ こしょうをふった鮭に、②、①を順に乗せる。
- ④ 180℃のオーブンで③を15分間程度焼く。焼きたてにこしょうとうまみ調味料を適量かける。

* ㈱保健医療研究所発行「いつでも元気」食と健康より



■ 1人分 / エネルギー 218kcal、たんぱく質 21.4g
脂質 13.4g、塩分 1.1g

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。