

# くらしと医療

2024年2月号 (第75号 毎月1日発行)

## 大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2024年1月1日現在)

● 組合員	2万7914人
● 出資金	7億2932万370円
● 一人平均額	2万6127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)



▲「冬の蓮池」河内長野市の延命寺。(撮影/奥埜秀夫さん 河内長野市)



▼「汚染水」を「処理水」と命名し、海水で百倍に薄めて海に流していると民医連の機関誌『いつでも元気』に掲載されていました。魚類や人体への影響は未解明の部分が多く、放射能がなくなるまで百年かかると言われていきます。風評ではなく実害が心配されます。また、プラスチックによる海洋汚染も問題になっています。それらは海底のどこかに積み重なって残っているようです。

▼海外からの輸入が大きな比率を占める食料事情では、食料自給率の向上や担い手支援の強化が求められています。空農地を活用し、地場産野菜を学校給食に使うなどの工夫も各地で取り組まれています。

▼地球温暖化がもたらす水害や山火事など、生活の不安も広がっています。尊い命を奪い、自然や建物を破壊する戦争はやめるべきです。平和を維持すべき国連が重要な役割を發揮できるよう要望します。

(北野田エリア 中曾根)

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!  
▶写真は(横長)サイズのものをお送りください。

送り先は10ページをご覧ください。

# 健康診断を受けに行こう!



阪南医療生協診療所で事務をしております伊藤直哉です。  
肌寒い季節になり、今年度も残りあとわずかとなりましたが、みなさん健康診断などは受けられましたでしょうか。  
外来の受付で患者さんと会話をしているとき、耳にする言葉があります。それは、「健診を受けて悪い病気が見つかったらどうするんよ」「今年は健診、ええわ」「受診券どっか行ったから、もつええわ」など、健康診断を受けることを拒む言葉です。  
健康診断を単なる異常を見つけるモノと考えるのではなく、自分の健康づくりへとつなげていく手段として、保健予防活動の一環として、しっかりと位置付けることが大切です。「各支部、各地域から異常者を出さない。健康診断は一次予防だ」という視点を持つのも大事です。です



ので、地域の方などを誘ってぜひ、一年に一度は健康診断を受けてください。

また、健康診断だけでなく自治体が行っている検診も活用し、全身チェックも受けましょう。胃がん検診や肺がん検診、大腸がん検診などがあります。が、これらを自費で受けると何万円という金額になります。しかし、一部の費用を市が負担してくれ、比較的受けやすい金額（金額は各自自治体によって異なります）に設定されています。一年に一度はこの制度を活用し、全身チェックを受けましょう。

国立がん研究センターの統計によると、日本人が一生のうちになんと診断される確率は、2019年のデータによると男性65・5%、女性51・2%で、日本人ががんで死亡する確率は、2021年のデータによる

## わが家のベストショット!



▲中村三千人先生66歳のお誕生日です!

(撮影/訪問看護ステーションきずな 浅見有梨香さん)

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。

と男性26・2%、女性17・7%になっていきます。私たちのおよそ2人に1人が、がんになり、5人に1人が、がんで命を落としています。  
昔は、がんは「不治の病」と言われていたこともありましたが、現在の医学では、特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。ですので、「去年がん検診受けたから、今年はいええわ」と言わずに、一年に一度はしっかりと全身チェックを受けましょう!!

我々の法人は医療生協ですから、組合員さんのなものにもかえがたい「いのちと健康」を守り、家族ぐるみで健康づくりをすすめたいと考え、組合員さん価格を設定し、血管年齢・腫瘍マーカー・骨密度・眼底検査などを行っています。また、阪南医療生協診療所では、月に一度「日曜健診」も実施しております。平日は忙しいという方はぜひ、「日曜健診」をご利用ください。

どんな些細なことでも結構ですでお電話いただけましたら、健康診断の予約やご質問にお答えいたしますので、お近くの診療所にお気軽におたずねください。

診察室  
よい

● 阪南医療生協診療所 所長 眞鍋 穰

# 「熱のない肺炎」 マイコプラズマ肺炎から学んだこと



昨年の暮れから今年の夏にかけては、4年に一度のマイコプラズマ肺炎の流行年だ。オリンピックに合わせて流行するのでオリンピック病と呼ぶ人もいるが、ここ最近の周期性は目立たなくなっている。医師になって47年目になって10回以上流行を経験していることになるが、勉強になることが多いことでも印象深い病気だ。

マイコプラズマ感染症で一番有名なのは肺炎であるが、その肺炎の臨床症状は多彩だ。咳がひどいのが特徴であるが、胸部レントゲンを撮影すると肺野が真っ白になっているのに熱がなかったり、採血すると炎症反応（CRP）が陰性であったりする捻くれ者だ。教科書には「熱のない

肺炎はない」と書かれているからそれにこだわるとんでもない間違いをすることになる。



医者になって8年目ごろであつたあるうか、耳鼻科の小児科で診察をしていると、ひどい咳が1週間以上続いているが呼吸困難も熱もない小学生が受診した。母親が私に「肺炎が心配だからレントゲンを撮ってほしい」と訴えたが、私は、「熱のない肺炎はない』『呼吸困難のない肺炎はない』から「レントゲンを撮る必要はないでしょう」と言つて風邪薬を処方したところ、納得のいかない母親は子どもを他の医院に連れて行ってレントゲンを依頼。撮影したところ見事に肺炎像があ

り、その足でそのレントゲン写真を持参して、「先生やっぱり肺炎やったわ」と報告した。恐れ入りました。ヤブ医者でした。

それ以来、咳が持続しており、特に夜間の咳がひどくマイコプラズマ肺炎を疑うときは胸部レントゲンを撮影することにしている。ヤブ医者からよく診断できる医者に進歩した。気管支炎や肺炎があるとき、普通は聴診すると呼吸音の異常（湿性ラ音）を聴取することが多いのだが、間質性肺炎を起こすことが特徴であるマイコプラズマ肺炎では聴診しても異常がないことも多い。本当に厄介な病気である。先ほどの事例の1週間後に看護学校の教員のお子さんが同じ症状を訴えて来院した。

「熱のない肺炎はないのですかね？」という教員に、実は先週失敗したばかりだからと断つてレントゲン撮影をしたところ、肺野は広い範囲で白くなつており、肺炎をすでに起こしていた。エリスロマイシンを投与したところ見事に改善し、さらに進歩した。



マイコプラズマは細胞壁がないため通常よく用いられる抗生剤は無効のことが多く、エリスロマイシンやクラリスロマイシンなどのマクロライド系の抗生剤が有効であつたが、最近はそのに耐性のある菌も増えてきており厄介である。さらにマイコプラズマ感染症は髄膜炎も脾炎も肝炎も起こす、なんでもありの病気である。幸いその全てを小児科部長時代に経験できたが割愛する。



## 読者の川柳

- ◆ 初詣  
世界平和と絵馬に書く  
（松原市 岡林哲夫さん）
- ◆ 少年の  
前ゆく犬や息白く  
（岸和田市 山本アイ子さん）
- ◆ USB  
不思議といつも挿せば逆  
（堺市東区 尾方仁士さん）
- ◆ 今のまま  
私はいいの保険証  
（松原市 緒方芳子さん）
- ◆ 秋まつり  
曳き手かじ取り余所の人  
（大阪狭山市 和田利雄さん）
- ◆ オレオレと  
言つた我が家は俺一人  
（堺市堺区 藤田治雄さん）
- ◆ 戦場へ  
毛布と雑煮届けたい  
（岸和田市 豊田佳代子さん）
- ◆ 初詣  
春風そよる新年月  
（岸和田市 雷涼太さん）
- ◆ 晩鐘  
夕霧つづく古都の秋  
（岸和田市 北村進さん）
- ◆ ゴルフ・古布・  
マーシャン友とボケ防止  
（岸和田市 合田佳代さん）
- ◆ 年賀状  
まだ生きてるのさあいや  
（岸和田市 山本三郎さん）

◆ 締切は 2月29日  
作品の送り先は10ページをご覧ください。

《お詫びと訂正》12月・1月合併号の「川柳」の投稿者名に誤りがありました。「辛酸を嘗めて豊かな人間味」の句の投稿者さんは藤原治雄さんではなく、正しくは「藤田治雄さん」です。訂正してお詫びいたします。



..... 北野田エリア .....

# 『第3回 狭山フードバンク』開催

昨年12月17日(日) 10時より、大阪狭山市府宮狭山住宅にて、3回目を迎えるフードバンクが開催されました。度重なる物価高騰の影響で台所事情が厳しいなか、「地域で支え合おう」との呼びかけに賛同いただき、開催することができました。

会場となったのは「府宮住宅 南自治会集会所」で、前日の準備作業には地元支部からの有志と、南自治会の役員会から応援に駆けつけていただき、住民の方からも「ボランティア募集のチラシを見てお手伝いに来ました」とご協力をいただきました。みなさんの力で着々と準備が進められました。

当日は雪が舞う寒空のもと、多くの方が列をなして来場されました。クリスマスが近いこともあり、子どもたちの姿も多く見られました。



お答えいただいたアンケートでは、「物価高騰による影響がある」と回答された方が全体の72%にのぼり、そのなかでほとんどの方が「食材の高騰に困っている」とお答えくださいました。

同日午後から開催された「なんでも相談会」では、医療や介護、生活や子育てについて複数の相談者が訪れ、医療相談は狭山みんなの診療所の松田所長と奥村看護主任が担当し、じっくりとお悩みを聞くことができました。

今回のフードバンク開催にあたり多くの方々からご協力をいただき、おかげさまで無事に開催できました。ことをこの場を借りてお礼申し上げます。場所の提供や食材の提供、寄付やボランティアへの参加など、さまざまな形でのご協力ありがとうございました。

(狭山フードバンク実行委員会)

楽しい!

# 『Merry Christmas 2023 クリスマス会』

北野田デイサービスセンターでは、12月21日(木)と25日(月)の2日に分けて、『Merry Christmas 2023 クリスマス会』を開催しました。

オープニングは、職員によるハンドベルの演奏です。「アメージング・グレイス」と「きよしこの夜」を奏でたあと、利用者さんにもハンドベルを一つずつお渡しして、「ジングル・ベル」と「ドレミの歌」を合奏してもらいました。ゆつくりでしたが、みなさんとても上手にベルを鳴らしておられました。

続いて男性利用者さんによる出し物を披露していただきました。事前に準備をして盛り上げてくださり、スタッフも大助かりでした。



その後はビンゴゲームでクリスマスプレゼントの争奪戦。最後に行われた餅つきでは、ペタン!「よいしょ!!」と利用者さんのかけ声も賑やかに、楽しいひとときを過ごしました。

北野田デイサービスセンターでは、レクリエーションや季節の行事も随時行っています。利用者さんと楽しく、思い出に残る取り組みをスタッフ一同で考えています。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)

堺エリア

# 『第6回 フードバンク』



昨年12月16日堺北診療所にて、堺エリアで第6回目となるフードバンクを開催しました。

堺エリアの組合員と職員で、開催前日に続き当日の会場セッティングも行い、午後1時からフードバンクは開始されました。会場前には来場者が1時間前から集まっております、来場者数はこれまでのフードバンクよりも大幅に多い89名にのびりました。そのこともあって、配布する食材や物品はたくさん用意していましたがあつという間になくなり、途中で何度も買い出しに行つては配布物を追加する



状況となりました。それだけ地域に困っている人がたくさんいるということです。

大阪みなみ医療福祉生協では、このような助け合い活動の取り組みと合わせて、政府が押しつける「マイナンバーカード」と現行の保険証の廃止「10%の消費税」や「カジノ・大阪万博の無駄遣い」を止めるための署名運動を行っています。地域に一人でも組合員が増えたと、きつと市民が豊かな明るいまちになります。一緒にがんばりましょう。

最後に、今回のフードバンク開催にもない、食材提供や募金でご協力いただきましたみなさまに感謝を申し上げます。ありがとうございます。

(第6回堺北フードバンク実行委員会 委員長 石谷泰二)

## 『第3回健康づくりセミナー』

今年度の『健康づくりセミナー』の第3回目が、12月5日に開催されました。

セミナー前半に行われた管理栄養士の勝村さんによる講義では、「フレイル予防のため



の食事対策」の話を聞くことができました。タンパク質の一日の摂取量や摂取に有効な時間など、とても参考になりました。また、朝食にタンパク質をしっかり摂ることが身体を動かすのにはとても大切だということを知り、肉だけではなく大豆や油の種類も考えるようにして、フレイルには気をつけたいと思いました。

後半は、作業療法士の安岡さんによる「頭と身体を動かして、みんなで体操をしました」が、二つの動きを同時にすることで脳が活性化され、認知症



予防に効果があると聞き、みんな真剣に体操に取り組んでいました。講師の安岡さんは、ゲーム形式でユーモアたっぷりの指導をしてくださり、体操と同時に笑いも絶えない内容となり、みなさん大いに楽しみ、心地よい疲れとともにこの日のセミナーは終了しました。(錦綾支部 丸町美智子)

## 少し早めの『お正月料理づくり』



12月22日堺北診療所の前にある「あゆみ薬局」にて、お料理教室を行いました。献立は定番の黒豆・田づくり・大根ナマス・煮物と例年通りですが、少し肉を使って豚肉の野菜巻きやイカの松笠煮も加えました。できあがったものを机に並べた各自のお重箱に詰め込み、トッピングに菜の花をあしらひ完成。



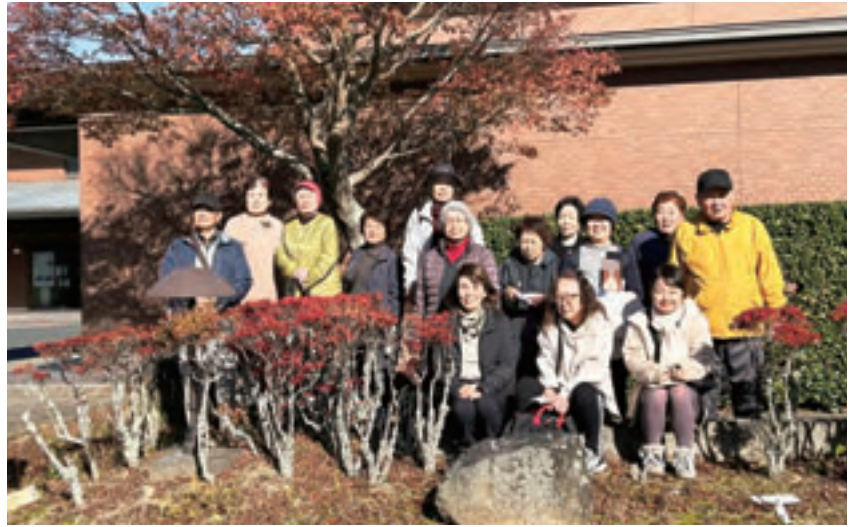
この正月料理の献立の基本は、以前、耳原総合病院の栄養士さん指導のもと、高齢者や糖尿病患者さん向けに行った調理実習のときのものを使わせていただきました。前日に調理できるものや下処理などはあらかじめ準備していたことと、ベテラン主婦ばかり揃った参加者のおかげか、予定より早く仕上げることができました。みなさん、できあがった料理を眺めながら「きれいな詰め方ね」「早く食べたいね」と言いながら写真撮影をするなど、賑やかで楽しい料理教室となりました。(市支部 田中千寿代)

羽曳野エリア

# 楽しかった『グラウンドゴルフ大会』!

丹比支部では、秋晴れの好天に恵まれた昨年11月16日、毎年恒例の『グラウンドゴルフ大会』を実施するため、大和高原へ向かいました。例年なら色づき始める山々も残念ながら木々の紅葉は見られず、緑の濃さが目立つ景色でした。

参加者総勢16名が5つのグループに分かれ、初めて参加する方もベテランも、みんな各々気合十分でプレイ開始。8ホールを思い思いに回りました。「ホールインワン」あり、草むらにボールが入り込んだり、



◆ 老いて尚 友に恵まれ元氣得る  
◆ 老いて先は 短かけれど前を見る

ターチエンジで買い物を楽しみ、大きな袋を下げて車へ乗り込み一路、羽曳野へ。

老いてもなお、多くの良き人たちに恵まれ、このような楽しい日々を送れることが何よりもうれしく、八十路の坂も楽々と越えて生きています。この良き縁に感謝です。  
(黒木裕子)

ホール寸前でボールが止まったり、の好プレー珍プレーあり、歓声や喚声も沸き上がり、午前中に8ホールを2回回って楽しくプレイを終えました。

その後は昼食となり、美味しいご馳走を食べ、お腹がいっぱいになったところで成績発表です。1位の前田さんと長谷川さんの2名、2位の3名、そして全員に賞品が渡され、うれしくも楽しい大会は終了となりました。帰りは針イン



## 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 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)	○(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

※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土曜日に行いません。

※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

ひまわりNEWS

デイサービスで一日の生活を紹介します！

※自費1から専任介護5までの方

- 9:00 自宅までお迎えに行きます
- 9:30 朝食チャップします(血圧・脈拍・体温測定)  
作業療法(塗り絵や読書や計算・認知し等)  
入浴開始
- 11:00 朝のレク(エーション(ゲームや認知し))
- 11:45 食事開始(手作りのお食事を出していただきます)
- 12:00 昼食開始(手作りのお食事を出していただきます)
- 13:30 昼寝休憩
- 14:15 おやつ時の手洗いと更衣
- 14:45 歌・遊戯(季節の歌を歌ったりします)
- 15:15 午後のレク(エーション(ゲームや認知し))
- 16:00 帰宅準備
- 16:40 自宅までお送りします！(お別れまでです)

クリスマス会 しました！！

← 箱の中身は～に？  
お好きな中身をおいて大賞でした！！

リースづくり競争  
利用者様 VS スタッフ



中学生による合唱＆ダンス



ジュース早飲み競争



他人様 手作りお豆腐



新春弁当



特別の贈り物  
今年も「水戸黄門」  
美門雄之助さん様です

臨時、一日無料体験ご利用できます！  
美味しいお食事をご用意して  
お待ちしております！！

デイサービスひまわり(阪南医療生協診療所2F)  
岸和田市荒木町2-2-18 072-441-1781  
昼食：近(こ)・平

● 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



## 狭山 みんなの診療所

狭山みんなの診療所は、大阪狭山市に2000年4月に開設されました。府内でも小さな大阪狭山市は、日本最古のため池があることで有名です。ため池は町のシンボルになっており、池の周りをウォーキングされている方が多くおられます。また、診療所近くにある陶器山トンネル周辺を歩く方も多く、患者さんたちの姿もよく見かけます。診療所には、近くの府営住宅や公園、西山台や大野台からも多くの患者さんが通院されています。高齢化がすすみ、最近では送迎患者さんも増えています。スタッフは、松田所長と常勤看護師2名と常勤事務2名です。

昨年看護師の体制が変わりましたが、パートさんに助けていただきながら運営しています。この間のコロナ禍では、感染対策を行いながら少ないスタッフでできることを模索し、発熱外来や予防接種に取組んできました。慢性疾患で通院中の患者さんが合併症にならないように、また、がんになる人が出ないように、自己管理できる年間検査予定表をお渡ししています。疾患管理のお手伝いをさせていただいています。

健診では、協会けんぽや国保の受診券を使った健診やがん検診を行っており、年度末に向けて受診者が混み合ってきています。また、訪問診療も行っており、診療所への通院が難しくなった方のお宅に定期的につかがい、診療しています。送迎で通いにくい方などおられましたら、いつでもご相談ください。

### 憩いの場を提供したい 『みんなのカフェ』開設

北野田に合併され、2階のデイサービスを閉鎖した後は、人の気配が全くない寂しさを感じていましたが、「憩いの場を提供したい」という思いからカフェを開設し、『みんなのカフェ』と名付けました。各支部が持ちまわりで担当し、責任をもって取り組んでいます。参



加人数が少ないときもありますが、先日行われたクリスマス会のおきはたくさんの方が来られ、非常に盛り上がり 있었습니다。賑やかな笑い声に、私たち常勤スタッフも元気をもらっています。スタッフの体制も新しくなり、今後はカフェでミニ学習会などを開催し、学習の場を提供できたらと思っています。各種会議や、体操教室としても2支部が利用し、健康づくりやおしゃべりの場としての役割を担っています。参加者の皆さんはいつも笑顔で帰られ、定期的に行われる交流の場を提供できることは、私たちの喜びでもあります。



### 地域で果たせる役割 『フードバンク』を開催

昨年12月には、近くの府営住宅の集会所をお借りして、『フードバンク』を開催しました。みなさんのご支援やご協力のもと多くの方に支えていただき、166名の方に食料を配ることができました。当初は130名の予定で準備をしていましたが、雪が舞うほど寒いなかを長蛇の列で並んでいたとき、物価高騰で大変な状況であることに実感しました。

来場された方のアンケートによると、年金生活の方や無職の方が多く来られていました。政治に期待することとして、「年金や医療・介護の充実、貧困対策」などをあげておられ、苦しい生活の実態を知ることができました。また、半数の方が「介護に関する不安がある」と答えられ、診療所として地域で果たせる役割を考えさせられる取り組みとなりました。無料低額診療についてもご存知ない方がおられたので、地域でまず知っていただけるよう取り組んでいきたいと思えます。

これからも安心して医療が受けられるお手伝いができるようがんばってまいりますので、何かありましたらお気軽にご相談ください。

(梅林寿弥子)





『堺市立みはら歴史博物館』

今年3月で開館20周年を迎えた『みはら歴史博物館』は、近くの国指定史跡の黒姫山古墳から出土した甲冑や埴輪の展示室と、河内鍔物師の梵鐘に関する資料展示室で構成されています。

博物館南側玄関の右側には梵鐘が吊るされていて、毎月第1日曜日（10時～15時）に鐘撞き体験が行われています。



玄関を入ると広いエントランスがあり、右側に博物館の受付があります。その奥が展示室になっていて、昔使っていた農機具や、壁面には写真などの展示物が飾られています。

その奥にある地下室では製造工房群の遺跡がガラス越しに見学でき、周辺には飛鳥時代後期に製造された「重弁連華文軒丸瓦」や「二重弧文軒平瓦」などが展示されています。また、平安時代から鎌倉時代を中心に優れた製造技術をもった「河内鍔物師」とよばれた集団が造った梵鐘も展示されており、この集団が全国各地にちらばり造った有名な梵鐘が、各地に残っています。



次の部屋では、国指定史跡の黒姫山古墳から出土したいろいろな甲冑が展示されています。

史跡黒姫山古墳は5世紀中頃に造られた墳丘長114メートル、前方部65メートル、後円部の径64メートル、高さ11メートルの前方後円墳です。古墳の周囲を巡る遊

歩道は整備され、よい散歩コースになっています。また、古墳北側にある「桜珈琲」から緑の墳丘を眺めながらのティータイムもおすすめです。

博物館のエントランスでは、毎月第1土曜日に地元の野菜を中心とした青空市が開かれています。

● 休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日の火曜日）



『年度末しめくり月間』へのご協力をよろしく申し上げます！

令和6年1月1日に発生した能登半島地震により、犠牲となられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、負傷された方、被災された方、そのご家族及び関係者の方々に心よりお見舞いを申し上げます。

このたびの地震により、ご自宅を離れ避難所などでの生活を余儀なくされたみなさまにおかれましては、非常な事態が一刻も早く終息し、平穏な日々に戻れることを心より祈念いたします。

現在、各診療所の受付にて【能登半島地震災害募金箱】を設置しています。みなさまの温かいご支援をよろしく願いいたします。



2024年2月～3月にかけて、全国の医療福祉生協で取り込まれる『年度末しめくり月間』に突入します。この期間は、『組合員を増やす、なかま増やし』『事業を支える、出資金増やし』『健康づくりを広げる、班会・班づくり』『一緒に活動に取り組むなかまを増やす、担い手増やし』の年間目標達成を目指して、各地域で協力の呼びかけが行われます。



大阪みなみ医療福祉生協は、『だれ一人とり残されない地域』を目指して、さまざまな助け合い活動や社会保障、平和活動や健康づくり活動などに取り組んできました。

今後ますます厳しくなる情勢のもと「誰もが安心して住み続けられる」地域づくり、来たる災害に備え『顔が見えるつながりづくり』が求められます。そのなかで地域における医療福祉生協が果たす役割は大きくなると考えられます。その役割を果たすためにも『年度末しめくり月間』を共に取り組み必ず成功させましょう。（組合員活動部 部長 北村瞳）



◆ひと月くらい前から電気ケトルの沸き方が遅くなつて調子が悪くなつたと思い、買い替えようと相談したら「水が冷たくなつただけや」とあつさり言い返され、「なるほど、そこに気がつかなかつた」と苦笑いしました。

(堺市東区 阪本信子さん)

◆「虹のかけはし」に書かれていた藤井寺市民病院つづしの記事、安井さんに同感です。廃止の理由は「医師不足と赤字経営」とのこと。どちらも国や大阪府の施策の問題だと思えます。

(富田林市 馬場義伸さん)

◆減税といつてもピンときません。給付だつたら分かりやすいのですが。

(堺市堺区 中谷光弘さん)

◆「大阪びらり」はもとどまり、「地元を見直そう」ともいい企画。これからも続けてください。期待しています。

(岸和田市 佐藤光一さん)

◆10月に入って、さらにコロナ感染に対する公的対応が縮小されました。そして来春にはすべて自己責任の方向です。国民の健康とくらしをまずは最優先に考えてほしいと思います。

(岸和田市 室井宏文さん)

◆「認知症」「岸和田市おすめスポット」など充実した内容を、毎月楽しみに拝読しています。ますますのご発展を祈念!!

(岸和田市 宮本清志さん)

◆富田林、河南町、太子町、我が千早赤阪村を走る金剛バスが今年いっぱい廃止という。貴重な公共交通がなくなつてしまつのは困つたものだ!通勤・通学・通院、高齢者の買い物など、乗る人は少なくなつても欠かせないと思う。なんとか存続に向けて話し合いが続けられているとのことですが、存続を願うばかり!

(南河内郡 日南潤子さん)

◆紙の保険証が廃止されることは、後期高齢者の私には不安です。

(岸和田市 安田祥子さん)

◆文章を書く機会がめつきり減つて、漢字を忘れて辞書を引くかスマホで検索するが増えた。意識して日記・葉書・手紙を書くことと加齢に抗しています。

(大阪狭山市 天野勝己さん)

◆退職後の楽しみで釣り公園にせつせと通い、何年もかけてやっと鯛が釣れるようになりました。先日、百均の店で釣り方を紹介する本を買ってきたところ、私が長年苦労してたどり着いたポイントがみんな書いてあるじゃん!私の努力は1100円の本以下でした。(涙)。

(堺市東区 土居学さん)

◆インフルエンザが流行つてくるようですね。今日、予防接種を受けてきました。来月はコロナワクチンを接種予定です。

(堺市美原区 藤本澄枝さん)

◆11月に入つても春のような気候で「自然界がおかしくなつたのでは?」とかえつて気持ち悪いですね。体調を崩さないよう気をつけましよう。

(大阪狭山市 曾我部博子さん)

◆主人と出会つて初デートも秋晴れ。思ったよりずっと早かつた最期のお別れの日も、ぬけるような高い高い青空の秋晴れでした。

(大阪狭山市 関口明里さん)

◆信頼できないマイナンバーカードは使えない。

(岸和田市 宇野美千代さん)

◆人生2度目の阪神日本一。2度あることは3度ある。

(大阪狭山市 小野悦子さん)

◆今年の夏の暑さは大変でしたが、つかの間の秋が過ぎ、寒さがやって来ました。体に

気をつけないと...。かぜなど引かないように気をつけましよう。  
(羽曳野市 清水秀香さん)

◆いつもいつも政権を批評するメッセージの「答」、よく考えておられますね。とにかく声を上げることが大事です。言い続けましよう!!それが力になるのだから...。  
(大阪狭山市 中村賢一さん)

◆「くちなわ」という言葉を初めて知りました。ありがとうございます。  
(羽曳野市 清家利之さん)

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。
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。

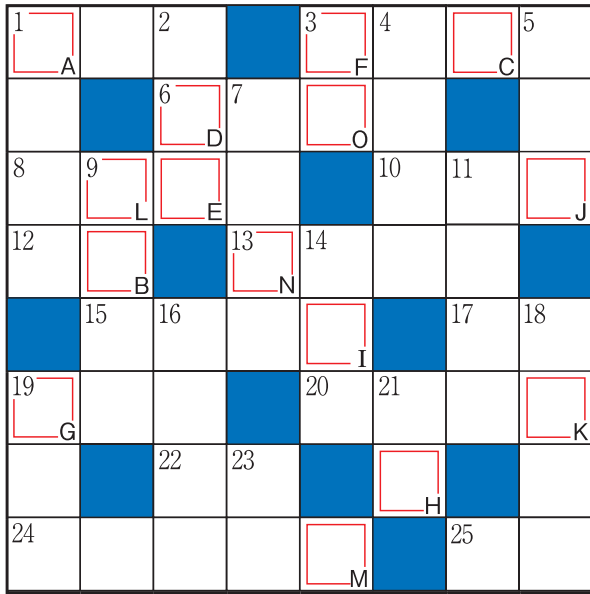
ハガキ・封書の送り先

〒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？



# クロスワードパズル

## タテのキー

- ① 尊敬し慕う
- ② 公用。——員
- ③ もちまえ。本——
- ④ 早朝。冬は——（「枕草子」）
- ⑤ 腐っている木
- ⑦ 一夜。一朝——
- ⑨ 盗塁を警戒して——球を投げる
- ⑪ 平凡。俗っぽく陳腐
- ⑭ 1フィート＝12——
- ⑯ 座っている姿勢。——を正す
- ⑰ 誤り。——探し
- ⑲ 帳面、筆記帳

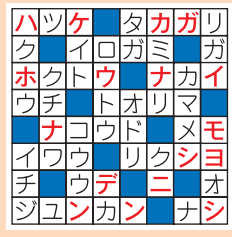
## ヨコのキー

- ① 練習。日舞の——
- ③ 長崎名物の——料理
- ⑥ 機知。——に富む
- ⑧ 明け方の六つ時
- ⑩ 鍍金。——がはげる
- ⑫ はん。調——、美——
- ⑬ 政治上争っている相手
- ⑮ 休まず出席・出勤する
- ⑰ ——ビールを飲む
- ⑲ 英語で雑音の意
- ⑳ ショートカット

解答	A	B	C	D	E	F	G	H
	I	J	K	L	M	N	O	

## 11月号の当選者と答え

●応募総数…72通 ●正解者数…71名  
 和田利雄さん、三原香代子さん、清水秀香さん、宇野美千代さん、山崎明さん、関口明里さん、天野勝己さん、土居学さん、義本美代子さん、坂本美智子さん、植村加奈子さん、美並康代さん、雪本喜代美さん、小林ヒデ子さん、寺田佐知子さん



ナニガナンデモホケン ショウハイシカ（何が何でも保険証廃止か）

◆締切は2月29日（消印有効）

- ② 石碑の除——式
- ④ 古来、大陸から来て日本に定住した人々
- ⑤ 一年の——は元旦にあり
- ⑥ 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協会の組合員活動部まで、ひとこと添えてお送りください。
- ⑦ 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。
- ⑧ 石碑の除——式
- ⑨ 古来、大陸から来て日本に定住した人々
- ⑩ 一年の——は元旦にあり

## 応募方法

## 理事会通信

- 開催日：2023年11月28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25/27名参加 監事2/3名参加
- 報告事項
  - ① 第80回理事会議事録の確認
  - ② 民医連・生協関係発信資料
  - ③ 人事・労務関係
  - ④ 法令対応関係
  - ⑤ 労働組合との定期協議報告
  - ⑥ 経営・事業概要・中間監事監査報告（※表1）
  - ⑦ 訪問看護ステーションの統合とサテライト化の報告
  - ⑧ 設備投資
  - ⑨ 2024年度予算づくりの報告
  - ⑩ 組合員活動・平和社保活動、各種委員会報告
  - ⑪ 各エリアの活動報告
  - ⑫ 各エリアの活動報告
  - ⑬ 2項組合員について、2名の加入申請があったこと、この報告を受け、これを承認した。
  - ⑭ コープ診療所のきずな会館からの移転費用について、北野田診療所の心電計・ホルター心電計・血圧脈波検査機と阪南医療生協診療所の胃カメラを購入することの提案を受け、これを承認した。
  - ⑮ 冬季一時金について、下半期の経営改善により減額分を超える赤字が見込まれる場合は年度末の臨時賞与の支給を検討し、1・5カ月支給することの提案を受け、これを承認した。
  - ⑯ コープ診療所の電話機の入れ替えの提案を受け、これを承認した。
  - ⑰ 賞金規程および就業規則の一部変更について別紙に基づき提案を受け、これを承認した。
  - ⑱ 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。

【※表1】10月度経営概況

	実績	対予算	対前年
事業収益	1億1203万円	▲591万円	▲194万円
事業費用	1億535万円	▲174万円	234万円
経常利益	754万円	▲330万円	▲391万円
4月～経常利益	▲2292万円	▲3362万円	▲3399万円

【※表2】11月度経営概況

	実績	対予算	対前年
事業収益	1億1650万円	▲995万円	▲502万円
事業費用	1億770万円	57万円	▲100万円
経常利益	899万円	▲1030万円	▲407万円
4月～経常利益	▲1393万円	▲4393万円	▲3806万円

- ① 堺北診療所の中野看護師長より、全日本民医連第45期近野古支援助参加報告
- ② 第81回理事会議事録の確認
- ③ 民医連・生協関係発信資料
- ④ 人事・労務関係
- ⑤ 法令対応関係
- ⑥ 労働組合との定期協議報告
- ⑦ 大阪社会福祉施設等従事者への支援金（第2弾）への申請についての報告
- ⑧ 経営・事業概要（※表2）
- ⑨ 訪問看護ステーションの統合とサテライト化の進捗状況報告
- ⑩ 2024年度報酬改定の動向について報告
- ⑪ 設備投資
- ⑫ 教育・学習
- ⑬ 2024年度予算づくりの報告
- ⑭ 組合員活動・平和社保活動、各種委員会報告
- ⑮ 各エリアの活動報告
- ⑯ 職責者の任免について、ケアプランセンター北野田の管理者が8月で定年退職予定の報告と、後継者として三井直樹氏を1月1日付で主任とし、引き継ぎに当たることの提案を受け、これを承認した。
- ⑰ 虐待措置委員会の設置についての提案を受け、これを承認した。
- ⑱ 北野田エリアの印刷機の入れ替えについて提案を受け、これを承認した。



### 陸軍に付度した公園整備

大阪城公園の天守閣周辺の戦跡を見て回る。

天守閣前のレンガの建物は陸軍第4師団司令部の跡。1928年、関一・大阪市長が天守再建など大阪城公園整備事業を提案。「昭和天皇即位記念として天守閣再建」という計画にして、



▲ラジオ塔

#### ▲旧陸軍第四師団司令部庁舎

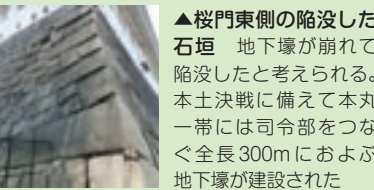
天守閣と同年の1931年に完成した。今は商業施設「ミライザ大阪城」。1940年、中部軍管区司令部庁舎となり、豊国神社付近に移った。敗戦後は占領軍の施設にあてられ、その後、大阪市に移管され、大阪市警察本部（大阪市警視庁）の庁舎、大阪市立博物館と変遷



▲教育勅語発40周年記念碑 忠君愛国思想をおもるため大阪市教育会が建てた  
▲真心碑 裏に「旧中部三十五航空情報隊、女子防空通信手有志」と刻まれている



▲山里丸石垣の機銃掃射痕  
▶天守閣の北側 1トン爆弾で大穴が空き、ずれた石垣は修復



▲桜門東側の陥没した石垣 地下壕が崩れて陥没したと考えられる。本土決戦に備えて本丸一帯には司令部をつなぐ全長300mにおよぶ地下壕が建設された

第四師団司令部庁舎も新築して陸軍に寄付するという破格の条件をつけた。  
天守閣再建のために集まった市民の募金150万円（現在の額で600億〜700億円に相当）のうち、天守閣の建設費は25万円、師団司令部庁舎の新築費用が80万円、公園整備費が23万円だった。

高める「大阪国防館」があったが、戦争末期には女子防空通信隊（翼隊）の宿舎が置かれた。防空監視隊本部・電波警戒小隊からの情報表示、船舶・離島からの略号による無線航空情報の翻訳等にあたり司令部に伝えた。宿舎は1945年6月1日の空襲で焼失。  
敗戦前日の8月14日の大空襲では、山里曲輪付近の石垣に米軍戦闘機の機銃掃射、爆弾の破裂による多数の弾痕が残っている。天守閣付近も1トン爆弾の被害を受けた。北側は爆弾で基礎が壊れ、南西角には爆弾が当たり、石垣を修復してある。

## うちの自慢の健康料理

## 巻かない手巻き風キンパ

手巻き寿司風なので、お好みの具で楽しんで!



\* 株式会社医療研究所発行「いつでも元気」食と健康より

#### ◆材料(つくりやすい分量)

- ご飯……………茶碗(小)2杯分
- ごま油……………大さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- いりごま(白)……………適量
- 焼き板のり……………1枚
- キムチ、たくあん……………各適量
- にんじんナムル  
にんじん(小)……………1/2本
- ごま油……………適量
- 塩……………少々
- 小松菜ナムル  
小松菜……………2束
- ごま油……………適量
- 淡口しょうゆ……………少々
- 厚焼き玉子  
溶き卵……………1個
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々
- 油……………適量

#### ◆つくり方

- ①焼き上がったご飯にごま油と塩、いりごまを加えてさくっと混ぜ合わせる。キムチとたくあんは細長く切る。
- ②にんじんナムルをつくる。にんじんは皮をむいて千切りにし、ごま油と塩で炒める。
- ③小松菜ナムルをつくる。小松菜は根元を落として食べやすい長さに切り、ごま油としょうゆで炒める。
- ④厚焼き玉子をつくる。フライパンに油を引き、砂糖と塩で調味した卵を焼いて細長く切る。
- ⑤焼き板のりを4等分に切り、①に②③④のをせて巻いて食べる。

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。