

くらしと医療

2024年3月号 (第76号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2024年2月1日現在)

● 組合員	2万7926人
● 出資金	7億2781万1370円
● 一人平均額	2万6062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



▲「荒山公園の梅林」堺市。(撮影/熱川英明さん 河内長野市)

虹のかけはし

春にはまだ遠い1月末の寒さ厳しい朝、堺駅前にある街路樹の根元に、日本スミレが何株もつながって可憐な花を咲かせているのを見つけた。そういえば去年の春にも一株咲いていたの思い出し、こんな街中の街路樹の根元で、ずっと土深く根を張ってなまなまを増やして生きていたんだと感動して心が温くなった。「山路きて なにやらゆかし すみれ草」と芭蕉の句が浮かんだ。そして被災地である能登半島にも春を告げる花が咲くと信じ、国民の善意の救援だけでなく国の責任で、漁業や伝統産業などの生業と生活の再建が行われ、住民が能登の地で生きる希望が持てるような復興が一刻も早く実現することを強く願わずにいられない。

破壊された被災地の現況が一瞬、ウクライナやガザの戦争により破壊された街と重なって見えた。戦争は人間の仕業だ。武器を供給する国、武器生産で儲ける国があるかぎり戦争は終わらない。岸田内閣はアメリカの言いなりになり、武器を輸出するのを認めた。日本製の武器がガザやウクライナで街を破壊し、子どもや妊婦さえも殺すことになる。それを私たち国民は許さないし、知らぬ顔はできない。「何より平和」「憲法9条」は、日本の国が世界と結んだ約束なのだから。

(堺エリア 高宮洋子)

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。



公営住宅の役割



会社勤めを終えて年金生活に入ると、たちまち毎月の収入が減ります。「今まで月8万円前後の住宅に住んでいたが、支払いが大変なので公営住宅に入居したい」という相談が寄せられます。多くの方々は申し込みがすぐに入居できると思っておられますが、そこではありません。仮に、抽選で当選したとしても、入居まで数カ月かかります。また、駅前や交通の便がいいところや新しく建て替えた住宅などは、申し込んでも当選確率は非常に低いです。

いつでもどこでも安心して低価格の家賃で住める公営住宅が今ほど求められているときはないと思います。しかし、国や大阪府は、国民の切実な声を聞くことせず、公営住宅の新たな建設ではなく、削減を進めています。

大阪府営住宅の申し込みは、偶数月の2月・4月・6月・8月・10月・12月にあります。堺市営住宅の申し込みは毎年、5月頃と10月頃です。申し込み用紙は各区役所などに置いてあります。生活と健康を守る会の各事務所にも置いてありますので、相談などありましたらご連絡ください。

また、大阪府営住宅と堺市営住宅に入居されている人には、家賃減免制度があります。今まで家賃を月8万円ぐらい払っていた人が公営住宅に入居すると、家賃が約三分の一程度になります。同時に収入が少ない人は、家賃減免制度を利用すれば家賃がもう少し安くなる場合もあります。

今の日本は、右を向いても左を向いても腹が立つことが多いです。大阪みなみ医療福祉生協に結集して話し合い、行動することで、少しでも良くなる日本をつくっていきましょう。

税申告やくらしについての悩みなどがありませんら、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。

能登半島地震で被災された方々へ お見舞いを申し上げます。

1月1日に起こった能登半島地震は、多くの犠牲者を出しました。被災されたみなさま方にお悔やみとお見舞いを申し上げます。

今なお、多くの人たちが避難所などで厳しい生活を強いられています。

避難所生活では、男女別のトイレがないことやプライバシーが保証されないなど、安心して休める場所のないことが大きな社会問題となつています。また、半壊した自宅での生活を余儀なくされている方々もおられます。今こそ、現地の人たちの切実な要求や思いを聞き、国の総力を挙げた支援が必要です。万博やカジノの建設に人や資材、お金を使うのではなく、今困っている人たちにこそ、人や資材、お金を使うときではないでしょうか。

私たちが日々生活をしていく上で衣・食・住は最低限欠かすことはできません。そして、衣・食・住は時代の発展によって豊かにならなければなりません。しかし、能登半島地震を見ていると、豊かといわれている日本がなぜもつと強力に手を打たないのかと、もどかしさを感じます。

今、国の責任として、被災された人たち全員に安心して住める住宅を一刻も早く確保すべきだと思います。

読者の川柳

◆寝て待てば

果報が来ずに朝が来た

(堺市堺区 藤田 治雄さん)

◆冬の雨

木々の雪が焔めきて

(羽曳野市 立元千代子さん)

◆二季化にて

合い物の服出番なし

(堺市東区 尾方仁土さん)

◆親分は

亡くなり特捜動き出し

(堺市中区 小椋登紀子さん)

◆朝快便

今日の幸せお約束

(岸和田市 山本三郎さん)

◆物忘れ

自分の年令を忘れてる

(岸和田市 渡士英治さん)

◆術も無く

神の怒りの手の平は

(岸和田市 北村進さん)

◆風吹くな

雪よ降るなと能登案ず

(忠岡町 詠み人知らずさん)

◆固き意思

座り込み続く海辺野古

(岸和田市 合田佳代さん)

◆締切は 3月31日

作品の送り先は10ページをご覧ください。



●北野田診療所 所長 刈谷 幹雄

PFAS(ペーファス)について

PFASとは

PFAS(ペーファス)は聞きなれない言葉です。一体何のことでしょうか。英語の頭文字をとった略号なのですが、その英語は長ったらしいので省略します。日本語では、有機フッ素化合物の総称です。

1月23日付赤旗の一面に記事が掲載されていました。三重県四日市にある半導体メーカーのキオクシア工場の排水口から規制値の2・6倍のPFASが排出されていたという事です。その記事から引用させてもらいます。
PFASは1万種に上り、フライパンや衣料品、半導体など幅広い製品の製造に使用される化学物質です。自然界で分解されにくく「永遠の化合物」と呼ばれ、環境破壊や発がんなど健康被害をおよ

ぼす危険があります。

国は、国際的にも規制対象であるPFOA(ペーフォア)、PFOS(ペーフォス)、PFHXS(ペーエフヘクスエス)の3物質について、水質管理の暫定指針値を1リットル当たり50ナノグラムに規定しました。米国でのこれらの飲料水の基準値は同4ナノグラムなので、日本での規制強化が求められています。

歴史的に見ますと、20世紀半ばからフッ素系界面活性剤は、撥水撥油剤、界面活剤、半導体用反射防止剤、金属メッキ処理剤、消火器の泡消火剤、殺虫剤、調理器具のコーティング剤など幅広い用途に使われてきました。1940年代、最初にPFASが導入されたときは「人体への影響はなく、安全」だと考えられていました。PFASは大き

く2つに、即ちフッ素化脂肪族化合物とフッ素化芳香族化合物に分類されます。すべてのPFASが有害というわけではなく、有害なのはフッ素化脂肪族化合物のうちの、特にPFOA、PFOS、PFHXSの3種類だと言われています。

PFASがおよぼす人体への影響

PFASの人体への影響はまだ未解明なところもありますが、特にPFOSによる腎臓がん、精巣腫瘍などの発がん性や甲状腺、性ホルモンの分泌異常などがあります。動物実験においては胎児の成長遅延や流産、先天性異常による生殖毒性の高まり、免疫機能の低下、アレルギーのリスクが高まることが知られています。

PFASは環境中に広く存在しており、水や土壌、空気中にも存在しています。衣類や電気製品などの家庭用品にも含まれており、食べたり、飲んだり、触ったり、呼吸したりすることで体内に取り込まれます。私たちがどれほど注意をしても防ぎきれません。ある意味、公害だと思えます。有害なものはつくらせ

ない。安全になるまで規制を強める。行政が企業に指導し安全性を徹底させることが必要です。
民医連は京都大学と協力して現在の私たちのPFAS血中濃度を測定しており、近々測定結果が明らかになると思っています。重要なことはPFASに関心を持ち、今後注視していくことです。

北野田診療所

『血圧脈波検査装置』を導入しました!



◆『血圧脈波検査』とは?

動脈の硬さの指標(CAVI)と動脈の狭窄・閉塞の判断指標(ABI)を同時測定する検査です。なかでもCAVIは、動脈硬化の指標として有用であるといわれています。

◆動脈硬化とは?

血管の壁が厚くなり弾力が失われ、血管が劣化し狭くなってしまうことです。日本の三大死因は「がん」「脳血管疾患」「心疾患」です。なかでも脳血管疾患と心疾患は動脈硬化が原因のことが多いです。

◆動脈硬化を放置すると...

脳梗塞や脳出血、閉塞性動脈硬化症(足の筋肉への血流が減り、足が痛む、浮腫などの症状)を発症するリスクが高くなります。

人間は加齢によって誰でも動脈硬化が起こります。食生活や運動不足などの生活習慣が大きく関与しています。高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病、肥満、喫煙されている方や下肢冷感・痺れのある方はぜひ、検査してみたいかがですか?

▶健診検査費用 組合員:1100円 非組合員:2200円
(予約制) 北野田診療所 ☎072-236-3211

検査は5分位で
終了します
どなたでも気軽に
検査を受けられます

北野田エリア

楽しいこと
いっぱい!

お琴の演奏、書道に豆まき



北野田デイサービスセンターでは、お正月明けの2日間、職員によるお琴の演奏がありました。つたない演奏でしたが、利用者さんは耳を傾けてくださり、「お正月らしくて、良かったわ」と喜んでくださいました。



その日のおやつは、昨年末にデイでついたお餅の入った「おぜんざい」と、お正月気分を味わっていたことができました。



来ていただき、書道教室を開いています。書くときの姿勢や筆の持ち方まで丁寧に優しく教わり、利用者さんも熱心に聞いておられます。1月は「立春」という文字を何度も練習して、納得いく書が書けました。



2月2日(金)と3日(土)は「節分の豆まき」をしました。赤鬼に向かって「鬼は外! 福は内!」の掛け声でみなさん思う存分豆をまき、大笑いしながら楽しく厄払いができたと思います。

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。1日無料体験も受け付け中ですので、どうぞお気軽にお問合せください。

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)

『美原ウオーキング』 牛滝温泉へおでかけ!



美原支部では、コロナ禍が始まった2020年の秋から健康づくりのため、『美原ウオーキング』に取り組んできました。18回目となる昨年10月には30人が参加し、バスで岸和田の牛滝温泉『四季まつり』に出かけました。恒例だった秋のバス旅行が3年間のコロナ禍により開催できなかったため、久しぶりの行事となりました。

当日は快晴に恵まれ、目的地に着くとさっそく周辺をウオーキングしました。役行者が牛滝山に開いたという大威徳寺の本堂や多宝塔をめぐり、滝を見て流れる水の音を楽しみました。紅葉真っ盛りではなかったけれど、豊かな自然を満喫することができました。その後に行われた宴会では、参加者同士の交流や手品などの余興を楽しむことができました。新加入や増資の申し込みもありました。久しぶりにゆったりとした時間を楽しむことができました。

(美原支部
支部長 一塚正統)



大腸がんについて学ぼう『患者教室』



1月29日、堺北診療所の「患者教室」大腸がんについてに参加しました。当日は多くの組合員さんが参加されました。千葉先生がスライドと豊富な資料を使った説明をしてくださり、たいへん分かりやすかったです。

まず最初に、堺市のがん検診の種類について簡単な説明がありました。それらの検診のなかでも大腸がん検診は採便のみですみ、苦

しくないうえに早期発見しやすいので、定期的に検診することが重要だとわかりました。また、もしがんが発見されても、早期だと内視鏡を使った治療ですむそうです。そのほか、大腸がんにかかりやすいリスクの項目や採便の仕方、大腸がんの予防方法などについての詳しい説明もありました。

なお、千葉先生はご自身の体験から、採便の前日には腸の働きを良くするためニンニク入りの餃子を食べるそうです。ほかに、

千葉先生がやっている工夫をユーモアを交えて話してください、参加者からは笑いが起き、千葉先生に面白い一面があることも発見した学習会でした。

最後に2名の組合員の方より質疑応答があり、学習会は終了しました。有意義でなおかつ、楽しい学習会をありがとうございました。

(熊野支部

山本晴雄)

『日曜健診』お手伝いデビュー!



1月21日(日)は、堺北診療所で行われる『日曜健診』の日でした。心配していた雨も止み組合員さんの出足もよく、みなさん、ほぼ予約時間通りに来診されました。受診者は22名と少なかったのですが、順調にすすめることができました。

先日、健康づくりセミナーを修了し保健委員になったばかりのHさんが、さっそく健診のお手伝いとしてデビューしました。受付兼体温測定をする役割でしたが、初めてとは思えないにこやかな笑顔での対応で、今後行われる『まちかど健康チェック』や班会での活躍が期待されます。(三宝支部 高宮洋子)



錦支部&錦綾支部

『合同新年会』

開催!

錦支部と錦綾支部では合同で新年会を開催し、11名が参加しました。

コロナ禍にはできなかつた飲食をとまなう集まりで

したが、みなさん久しぶりに顔を合わせ、お互い元気な姿を確認し合いました。

コロナもインフルエンザもまだまだ油断のならない状況ということもあり、今回は組合員さん全体の取り組みではなく、運営委員(サポーター)の範囲で実施されました。

寺地町近くの「木曾路」でランチを楽しみました。支部の負担は消費税と飲み物代としました。お昼開催のためアルコール類は控え気味

に、ちよつと豪華な食事会となりました。

日頃の顔なじみが集まり会話も弾んで、楽しいひと時を過ごせました。明日から行われる大阪みなみ医療福祉生協の組合活動を「みんなんで取り組もう」と気持ちを新たに、家路につきました。

(錦綾支部 袋井龍成)



羽曳野エリア

わっはっは!

『笑いヨガ』で健康になろう!



1月16日東支部では、機関紙手配り者新年交流会『笑いヨガ』を羽曳野市民会館で行いました。参加者は18名でした。

『笑いヨガ』は民主新報でも連載されており、「一度参加したいなあ」と楽しみにしていたので、今回支部からのお誘いを受け、さっそく参加させていただきました。

講師の竹村聖先生は、大きな声で楽しく教えてくださるので、

すぐに引き込まれました。たくさんプログラムを用意していただき、あっという間に時間が過ぎました。

『笑いヨガ』はインドが発祥です。最初に行う「手のひらを合わせてパン、パンと10回たたいてみてください」と「にっこり口角をあげて、「ニ、ニ、ニ」は手の平も温かくなり、家でもすぐできそうだなと思いました。手をたたくことで大きく呼吸ができ、

血液の流れも改善されると聞きびっくりしました。手をたたくと自然と笑顔になるので、「すごく不思議な力だ」と思いました。「ミャンマー」を3回唱えるのも言えそうでなかなか

か難しいですが、「ミャンマー」と言いながら、参加者はみな笑顔です。

いろいろな『笑いヨガ』を紹介していただきましたが、また機会があれば参加させていただきたいです。

先生が話された「まず自分を大切に」と「人との出会いを大切にしてください」との言葉が心に残りました。たつぷりと体と口を動かす『笑いヨガ』を行い、心も体も温かくなって帰りました。また、先生のお話を聞くのを楽しみにしています。

(東支部 小谷光子)

まだ間に合う!!

年度末のかけこみ『特定健診』

- ◆お手元に令和5年度の『特定健診(受診券)』が残っていませんか? 特定健診の最終受付は3月25日(月)です。まだの方はぜひ、ご予約ください。 ※大腸がん検診を受けられる方は、3月19日(火)までにお受けください。
 - ◆腹部エコーや頸部エコーなど追加検査できます。(事前予約が必要です) 腹部エコーは絶食で来ていただく必要がありますので、暑さが厳しい夏場に受けられなかった方は、今の時期がおすすめです。
 - ◆乳がん検診は3月15日(金)が最終予約受付です。(金・土のみ)
- お気軽にお問合せください ▶コープ診療所: TEL 072-938-6226

- 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
〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘4-5-1
TEL.072-938-6425 FAX.072-938-6425
- ヘルパーステーション きずな
〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘4-5-1
TEL.072-938-6330 FAX.072-938-6329
- ケアプランセンター きずな
〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘4-5-1
TEL.072-939-1850 FAX.072-939-1808

..... 阪南エリア



デイサービス ひなたです



大町にある10名定員の地域密着型デイサービスです。

今回はひなたについて少し紹介させていただきます!!

外観は本当に普通の戸建てのお家です。ついつい見過ごしてしまう?かも.....

でも、お家の中に入って頂くと、開放的な明るいお部屋で、日々利用者様が過ごされています。

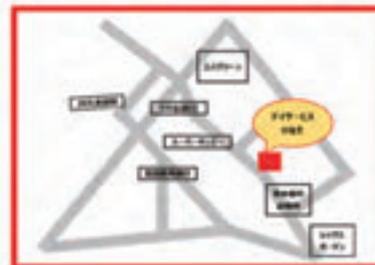
お部屋からは庭を見渡すことができ、季節ごとの野菜(葉玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、オクラ、菊芋など)を育てています。新鮮で美味しいと大好評です!

さて、まだまだたくさんお伝えしたい事はありますが、今日はここまで!!

次回は一日の流れ・お食事についてなどを紹介させていただきます。お楽しみに~♪



一日無料体験受付中! お気軽にお問い合わせください
大阪みなみ医療福祉生活協同組合 デイサービスひなた
住所 岸和田市大町4-1-10
TEL 072-441-3317 FAX 072-441-3327



『地域密着型デイサービス
ひなた』をご紹介します!



● 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



堺北診療所

堺北診療所は1955年11月、堺市堺区の浄念寺内に仮診療所を建設し、診療を開始しました。その長い歴史のなかで地域とともに歩み、北^{きたしん}診の愛称で住民の方々に親しまれています。近くには阪堺電車が走り、市役所など堺の中心地からも比較的近くにありながらも、静かな環境が特徴です。無料の診療送迎サービスを提供し、

地域の高齢者や体力に不安のある方、交通の不便な場所にお住まいの方でも、安心して診療を受けることができる取り組みをすすめています。

スタッフは千葉所長と、常勤・パート合わせて看護師8名、作業療法士1名、介護福祉士4名、ヘルパー2名、ケアマネ5名、管理栄養士1名、事務職員6名の総勢27名です。診療所内には、通所リハビリ（デイケア）とケアプランセンターも併設されており、医療と介護の連携をより緊密に行うことができます。また、往診や訪問診療など在宅医療にも力を入れています。必要に応じて、耳原総合病院など周囲の医療機関や行政などと連携のとれる対応しやすい立地環境も強みです。

コロナ禍以降は、駐車場スペースに新たにプレハブ小屋を設置し、徹底した感染対策を行いながら発熱患者の受け入れや、コロナワクチンの接種にも積極的に取り組んでいます。また、大阪みなみ医療福祉協会のなかで唯一、睡眠時無呼吸症候群の検査・治療も行っています。『患者教室』や『健康づくりセミナー』の定期開催を行っていることも大きな特徴です。

支部での取り組みもすすんでいます

組合員同士の活動も活発に行われています。堺エリアを構成する8つの支部では、定期的な『街かど健康チェック』の実施やレクリエーションの開催が盛んです。また、地域での訪問・対話活動に積極的に取り組み、支部サポーターや機関紙配付協力者さん、積立増資協力者さんが着実に増えてきています。支部の存続が危ぶまれていた榎・三国支部でも支部サポーターが増え、早くも大腸がん検診の年度目標達成が見えてきました。そのほか、各支部では署名活動や虹のバレンタイン行動、災害支援募金活動にも積極的に取り組んでいます。

助け合い活動『フードバンク』の定期開催

堺北診療所では、2022年度から『フードバンク』を定期的開催しています。春・夏・冬に開催し、毎回実行委員会を立ち上げ、常に改善を試みながら取り組んできました。これまで合計6回行ってきましたが、開催ごとに来場者数が増え、会場前にはいつも長い行列ができ、回収されたアンケートからも物価高騰の深刻な影響が浮かび上がります。無料低額診療と合わせて地域の生活困窮者を支

援し、「だれ一人取り残さない社会」を地域から実現するためにも、今後も『フードバンク』の定期的な開催の継続を目指します。

これまでの『フードバンク』の開催に際し、いつも食材提供やカンパ・お手伝いなど、泉北など遠方からもたくさんの方にご協力をいただき、ありがとうございます。引き続きどうぞよろしくお願いたします。

これからも「地域まるごと」健康づくりをめざします

堺北診療所は開設からの歴史もあり、地域との深い結びつきが強い診療所です。「地域まるごと」という観点を忘れずに、安心・安全の医療・介護を提供できるよう職員一同がんばりますので、お気軽にご利用・ご相談ください。これからもよろしくお願いたします。

(堺エリア 波多野泰輝)



取り組んでいます。また、大阪みなみ医療福祉協会のなかで唯一、睡眠時無呼吸症候群の検査・治療も行っています。『患者教室』や『健康づくりセミナー』の定期開催を行っていることも大きな特徴です。



地元を見直そう!
私の地元
おすすめ
スポット

長尾街道と中高野街道
河内松原駅界わい

松原市は古くからいくつもの街道が行きかう交通の要所。近鉄南大阪線河内松原駅界わいの長尾街道と中高野街道を歩く。

平安時代から続く高野山への参詣道は大阪には3つあり、中高野街道は真ん中の道。一方、

堺から奈良、葛城の長尾神社までの長尾街道は7世紀頃に整備されたが、その呼び名は明治以降に定着し、古代は大津道と呼ばれていた。

駅南の中高野街道はくねくねしていて、旧道の趣がある。商店街を出て北上し、鯉野池オアシス広場、柴籬神社へ。神社の辺りは5世紀前半、反正天皇の紫籬宮があったと伝わるが、郷土資料館の「ふるさとびあプラザ」によると、証拠は見つかっていない。

駅北の長尾街道と中高野街道の交差点は阿保茶屋と呼ばれ、江戸期には茶屋が立ち並びにぎわっていた。

長尾街道は今もメインストリートだ。駅北の中高野街道を北上し海泉池北の阿保神社へ。境内は狭いが大木が見ものだ。



平和で明るい一年をめざすとともに、
生協強化月間を成功させよう!

「新春のつどい」開催報告

昨年から取り組まれている医療福祉生協強化月間目標の達成にむけ、1月20日に「新春の集い」が開催されました。昨年は「健康友の会みみはら」などとの共同の集いでしたが、久々の大阪みなみ独自の取り組みとなり、堺市立東文化会館ホールに200人を超える組合員さんが集いました。



記念講演としてフリージャーナリストの西谷文和さんによる「今、万博ではなく、能登半島地震復興支援にこそ全力を」「イスラエルの軍事侵攻をやめさせ、ガザ市民の

命を救おう」の講演を聞き、「平和とくらしを守る一年にしよう」と学びました。

午後からは、各支部による「玉すだれ」やハーモニカ、踊り、詩吟などの出し物がありました。組合員活動部より「3月末までに、なかま増やしと出資金増やし、大腸がんチェックキャンペーンなど、健康づくりの運動をすすめてよう」との訴えがあり、新年のスタートをきりました。



(奥村健二)



◆いつも『くらしと医療』を配達して下さるTさん。92歳です。私が歩くより早く歩かれ、ご自分のつくった野菜も届けてくださいます。私の目標です。めぐせTさん。

(京北郡忠岡町 奥野千寿子さん)

◆私はいつも「私の地元おすすめスポット」が楽しみです。地元といっても訪れたこともない堺の方もあるので、今回載っていた旧境港には足を運んでみたいなと思いました。合併号なので次は2月号ですね!! 首を長くして待っています!! 今年も1年お疲れさまでした! 来年もよろしくお願いたします!

(羽曳野市 山崎明子さん)

◆毎回すみずみまで読んで身の回りのことから世界の情勢まで、わかりやすく役立っています。なかでもクロスワードパズルは楽しみ。老い、しょぼくれた脳を活性化させてくれます。2024年へ運試し。

(堺市東区 田中八重子さん)

◆数年ぶりに高校卓球部の同窓会(新年会)に参加。話題のひとつは70歳を前にしての健康づくり。「腕立て」「腹筋」を毎日100回ずつ継続している人もいてびっくり。刺激を受け翌日からやってみたものの、20回もすれば限界。さて、何日続くことやう。

(河内長野市 杉山和正さん)

◆組合員さんの地域の活動に感心して読ませてもらいました。なかでも羽曳野エリアの「何でも相談会」をうらやましく読みました。困ったときには話を聞いてもらうだけでも心が軽くなるものです。狭山にもあるといいなあ!

(大阪狭山市 清水小枝子さん)

◆食料自給率は素人目でもやバイと思つのに、政治家先生方はなぜスルーなのでしょう。か。防衛費の一部でも、自給率向上の政策に回してほしい。

(堺市堺区 中谷光弘さん)

短歌

◆枯草の下から

新芽吹きだして

春の訪れ 希望と共に

(岸和田市 岡本雅子さん)

◆現在、日本の農業を担っている方たちの平均年齢が60代後半とか。ということは、10数年で日本の農産物の現状維持は難しい。「食べ物が不足なら、外国から輸入すればよい」と言えるほど、そのときの日本は豊かなのか? 食べ物をつくる人がおらず、財政的にも貧しくなっていることが予想される現在、政治的には隠すことなくシビアな判断が必要ではないか。

(大阪狭山市 天野勝一さん)

◆「地域連携薬局」とは、ちらつと聞いたような気がしていたが、よく理解していません。だったので合併号でよくわかりました。ありがとうございます。

(岸和田市 佐藤光一さん)

◆昨年は中東ガザでのイスラエルによる国際法違反の報復攻撃で、多数の死傷者が出て、ウクライナへのロシアの侵攻も終わりの見えない状況が続いています。今年は年初めから能登での大地震。羽田空港での日航機と海上保安庁航空機との衝突事故と、今年も人々を不安と恐怖に導く出来事から始まりました。どうか

この1年が人々の小さな声や行動の積み重ねにより、少しでも改善されることを願っています。

(羽曳野市 畑中耕太郎さん)

◆「平和になれば 平和になれば 今日より明日 明日より明後日 地球上あまねく…」願ひ続けていきたいですね。

(大阪狭山市 関口明里さん)

◆『くらしと医療』を毎月楽しく読ませていただいています。2024年もほけずに元気にくらししていきたいです。ガザにもウクライナにも、平和が訪れますように。

(堺市美原区 原修さん)

◆高齢になるにつれ、「医療・介護・福祉を守れ」との目標は痛感です。患者としては、薬の量を少しでも増やすことなく維持できるように努力したいです。それを伝えると顔がくもる先生(みんなの診療所のことではありません)がおられ、言ったことを後悔してしまいます。もっと患者さんの本音が言えるような状況になるといいなあ...

(大阪狭山市 新谷麻由美さん)

◆自分の干支の卯年も無事に過ぎ、今年は長女の辰年ですが、元気で過ごしてほしいですね。

(岸和田市 数洋子さん)

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。

Table with 2 columns: Submission type (e.g., Photo, Haikai, Crossword) and Instructions (e.g., Theme, Prize details).

※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。

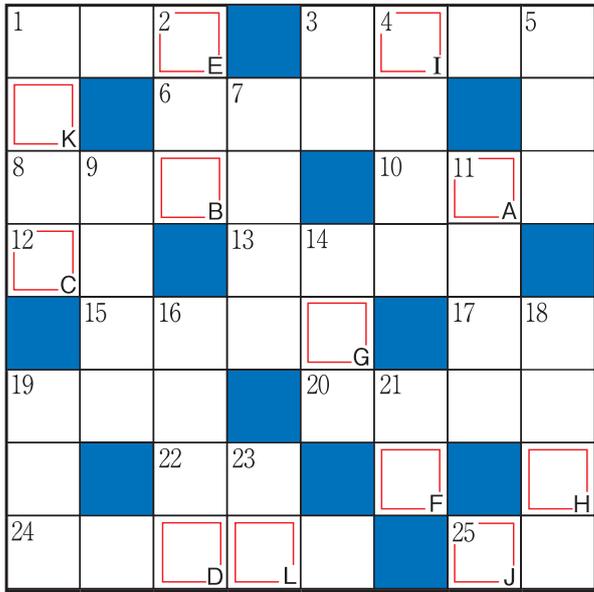
ハガキ・封書の送り先

〒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

クロスワードパズル

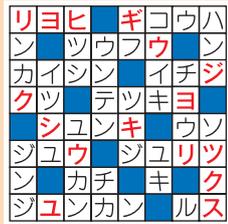
- タテのキー**
- ① 内閣府の景気ウォッチャー調査は——景気とも呼ばれる
 - ② 季節毎の発行は——
 - ③ 他人の欠点を捜し出すことを——捜しとく
 - ④ 定例の会
 - ⑤ お使いに対するほつび
 - ⑦ 蛸漁に使う容器
 - ⑨ 物価高を上回る——を
 - ⑪ 地域住民や学生などが自主的に組織した団体
 - ⑬ 甲は「きのこ」、乙は——
 - ⑮ 県が管理する道
 - ⑰ ——は成功のもと
- ヨコのキー**
- ① 招待。お——に預かる
 - ③ カサカサな肌や、ベタつきのある肌など
 - ⑥ 打ち解けた話し合い
 - ⑧ 映画撮影開始に鳴らす
 - ⑩ つたよみ。与謝野晶子は優れた——
 - ⑫ どんぶりの略。牛——
 - ⑬ 1カ月に1回の略
 - ⑮ あさばらけ。春は——
 - ⑰ 河岸、何と読む？

- ⑲ 応急——。寛大な——
 - ⑳ 雨の多い時期
 - ㉑ 石川啄木の歌集
 - 「二握の——」
 - ㉓ 会場の回覧板
 - ㉔ 日月火——木金土
- 応募方法**
- 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3月31日(消印有効)

12月・1月合併号の当選者と答え

● 応募総数…81通 ● 正解者数…81名

竹川敏子さん、呑海益子さん、寺島清子さん、田中八重子さん、加藤里花さん、園田和子さん、松尾綾さん、浅野りかさん、尾崎直さん、西村珠榮さん、山本洋子さん、馬淵孝子さん、青木雅人さん、亀井秀樹さん、田中和公さん



シヨクリヨウ
ジキュウリツヒクスギ
(食料自給率低すぎ)

理事会通信

- 開催日：2024年1月23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2/3名参加
 - 報告事項
- ① 第82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 教育・学習
 - ⑥ 大阪府社会福祉施設等従事者への支援金への申請についての報告
 - ⑦ 経営・事業概要 (※表)
 - ⑧ 労働組合との定期協議報告
 - ⑨ 経営・事業概要
 - ⑩ 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
 - ⑪ 2024年報酬改定の動向について報告
 - ⑫ 無料定額診療事業実地調査報告
 - ⑬ 組合員活動・平和社保活動、各種委員会報告
 - ⑭ 各エリアの活動報告
- 【討議・承認事項】**
- ① 電子帳簿保存法の対応として、電子取引データの修正および削除防止に関する事務処理規定の提案を受け、これを承認した。

〔※表〕12月度経営概況

	実績	対予算	対前年
事業収益	1億861万円	▲1032万円	▲33万円
事業費用	1億183万円	▲526万円	▲222万円
経常利益	791万円	▲394万円	252万円
4月～経常利益	▲602万円	▲4787万円	▲3554万円

- ② 就業規則の一部改訂、有給発生および夏季休暇の取得要件の見直しについて提案を受け、これを承認した。
- ③ 4 診療所の誘導灯のLED化、7年リースについて提案を受け、これを承認した。
- ④ 訪問看護ステーションの廃止および、サテライト化について提案を受け、これを承認した。
- ⑤ 第8回通常総代会について、日時・場所・議案について提案を受け、これを承認した。
- ⑥ 総代会1号議案について提案を受け、次回理事会までに意見を集約して、提案することとした。



つるあさり ユンボンギル
鶴彬と尹奉吉を偲ぶ

大阪城天守の南側の戦跡をめぐる。

本丸の日本庭園前には、和歌山城から移設された紀州御殿があった。戦後、城内を占拠する占領軍の失火で焼失した際、機密保持のため、大阪中から集まった消防車は桜門から中に入れなかった。桜門を出た所から南東側の空



▲大阪城天守閣 紀州御殿のあった場所からが撮影ベストスポット



▲空堀の中の地下壕入り口跡



▲空堀の水道管 大阪砲兵工廠で造られた



▲城内詰所の門柱と塀 陸軍兵器支廠時代のもの



▲豊臣秀吉像 中之島にあった豊国神社に1903年銅像建立。像は戦中の物資供出で失われ、神社は1961年ここに移り、2007年に銅像復元



▲反戦川柳人・鶴彬の顕彰碑
▶陸軍城南射撃場跡碑

堀の中に地下壕入口跡が確認できる。第四師団司令部と行き来していたと見られる。豊国神社の西側には、兵器などの保管、修理をした陸軍兵器支廠があった。レンガの門柱と塀が今も残っている。豊国神社の東側に戦前、軍法会議で判決を受けた軍人が服役する陸軍大阪衛戍刑務所があった。ここに反戦川柳人・鶴彬（1909〜1938）を顕彰する「暁を抱いて闇にゐる蕾」の句碑がある。鶴彬は1930年、軍隊内の反戦活動、金沢第7連隊赤化事件で逮捕され31年から1年8カ月収監。「手と足をもいだ丸太にしてかへし」「万歳と挙げた手を大陸に置いてきた」など

1044句の川柳を残した。治安維持法違反で再逮捕。東京・中野区野方署に留置され、赤痢に罹患して東京の豊多摩病院で29歳で獄死した。この刑務所には、上海・虹口公園で日本軍に爆弾を投げつけて逮捕された尹奉吉（1908〜1932）義士も金沢で処刑される前、1932年11〜12月に収監されていた。南側に陸軍城南射撃場跡の碑がある。32年5月陸軍が建設し、戦後陸上自衛隊に引き継がれ68年11月に撤去された。南端の「ピースおおさか」は砲兵工廠の診療所跡。その北側に傷痍軍人と妻の碑が92年3月に建立された。

うちの自慢の健康料理



■1人分/ エネルギー 119kcal、たんぱく質7.8g
脂質4.7g、塩分2.6g、鉄4.2mg

あさりとキャベツのんにくバター蒸し

◆材料(つくりやすい分量)

- あさり(殻付き).....200g
- 酒.....大さじ3
- キャベツ.....1/5玉(200g)
- しょうゆ.....小さじ1/2
- にんにく.....1/2片
- レモン.....1/8カット
- バター.....10g
- イタリアンパセリ.....好みで

◆つくり方

- ①砂抜きしたあさりの殻同士を擦るように洗い、水気を切る。キャベツは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて温め、にんにくを加える。キャベツと酒を加え、ふたをして蒸す。あさりが開き、キャベツがしんなりしてきたら、ふたを取りしょうゆを回しかける。
- ③全体に味がなじんだら器に移し、レモン、好みでイタリアンパセリを盛り付ける。

*財健医療研究所発行「いつでも元気」食と健康より

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。