

くらしと医療

2025年2月号 (第97号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2026年1月1日現在)

●組合員	2万7855人
●出資金	7億995万8970円
●一人平均額	2万5487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.072-236-0420 HP <http://osakaminami.net>
E-mail kumikatu-2@osakaminami.net



▲「花の文化園にて」(撮影/熱川英明さん 河内長野市)

虹のかけはし

▼今年の節分は、2月3日になります。古来、鬼(邪気)を追い払い、無病息災を願う年中行事とされています。その翌日の2月4日は立春で、季節が春へと変わります。さて、私たち国民にとって、良き春は訪れるのでしょうか。▼医療機関に大きな影響のある診療報酬改定が6月に予定されています。30年ぶりの3%超えの改定になる予定ですが、物価高騰に追いつかないものとなっています。また、介護報酬は来年の改定を待たず、臨時に改定されるということです。これもまた、実態を無視した2%台に留まるようです。これに加えて、OTC類似薬の採用でおなじみの湿布薬が、街の薬局で1・7倍にもなります。これらの改定は、いずれも医療・介護を始めとする社会保障予算の縮小をねらったもので、増額改定を装う数字を使っている大改悪となっています。▼年中行事で祈っても、国民のいのちと生活は良くなると思えないのは、私だけでしょうか。昨年、全国医連で取り組んだ医療・介護の改善を求める署名が政府の政策予算に大きな影響を与えたのは事実です。それが今回の改定につながったものと思います。なお一層、取り組みを強化していきましょう。(堺エリア F・T)

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、送り先は10ページ参照。

2~3月は
年度末月間!

力を合わせて月間の成功をめざそう!

堺エリア 錦綾支部



理事
袋井 龍成

大阪民医連組織強化月間のしめくりを迎え、あらためて仲間とともに取り組んできた日々の意義を実感しています。対話を大切に、一人ひとりの声に耳を傾ける活動を積み重ねるなかで、組織の力は確実に広がってきました。月間で得た学びとつながりを一過性で終わらせることなく、日常の実践へとつなげていくことが重要です。いのちとくらしを守る民医連の役割を胸に、今後も仲間をふやし、地域に根ざした運動を力強く前進させていきたいと思えます。

北野田エリア 大野・大野台支部



理事
奥埜 美千子

秋の月間で地域回りをして、まだまだ私たちの活動が浸透していないと気づきました。「体操教室・ピンポン・けんこう麻雀」など、紹介すると「行ってみたいなあ」とか「興味ある」と答えてくださる人もいます。1軒1軒の訪問は時間がかかりますが、つながりを持つための大切な活動です。

さあ、期末月間!楽しい健康づくりの輪を広げるために、そして目標達成に向けて、みんなで力を合わせてがんばります。

阪南エリア 八木支部



理事
杉原 末子

毎月月初めにサポーター会議を行い、何をするか決めます。増資・組合員ふやしばかりを議題にしてもおもしろくないとの意見が出て、今は会議の始めに医療と健康の勉強をしています。「いつでも元気」掲載の認知症の話を読み合わせたり、音読は脳トレになるからと、慣れない難しい医学用語に驚いたり間違えたりしながら読んでいます。マージャンの経験のある方は初心者に教えています。そんなボチボチとした活動からでも、組合に加入してくれる人や増資もふえています。無理をせず、仲良く力を貸してもらいながら年度末月間もがんばります。

羽曳野エリア 埴生支部

組合員ふやしと出資増強のため、10月に組合員交流集会を実施しました。たくさんの組合員の参加があり、盛会のうちに目標を確認して終了しました。

各支部でも「100歳体操」や「健康麻雀班会」などが活発で、どんどん参加者がふえ、定員制限をしないといけないほどになってきています。増資活動も参加者に声掛けして、毎月行われています。新しい組合員のお誘いにも積極的に声掛けしていくことを目標にしています。



読者の川柳

◆胃にすれば
薬は異物 阿弥陀仏

◆堺市堺区 藤田治雄さん

◆幕末は
倒幕だった 今佐幕

◆羽曳野市 松浦紀彦さん

◆友が減り
何だかあの世 親しみか

◆羽曳野市 塩見能和さん

◆夢を見た
堅忍不拔 天下取る

◆堺市堺区 山野昇さん

◆いかにせん
物価高騰 年金で

◆堺市美原区 池田小夜子さん

◆冬が来て
体ぢぢかみ 影のびる

◆羽曳野市 神原裕美さん

◆クマキャラの
PC壁紙 そこと変え

◆堺市東区 尾方道代さん

◆「そんなこと」
首相のたまう 裏金を

◆堺市東区 尾方仁土さん

◆健診を
受けて安堵や 気になる結果

◆岸和田市 木岡登さん

◆ドローンに
ドングリ積めて 熊達へ

◆羽曳野市 立元千代子さん

◆維新議員
支払い逃れ 国保料

◆岸和田市 藤井康信さん

◆締切は 2月28日

●作品の送り先は10ページをご覧ください。

診察室

一般社団法人泉州メディカ
さくら薬局薬剤師 原田 和美

「健康いきいきプロジェクト」

寒さが厳しい日が続きま
す。この寒いと家にももつて
ぬくぬくしてしまいがちです
が、みなさまいかがお過ごし
でしょうか？ 私は毎朝布
団と格闘しています。

フレイルとは？

さて、フレイルという言葉
葉を聞いたことがあるで
しょうか？

フレイルとは、「年齢と
ともに心身の機能が衰え始
める状態」のことを指しま
す。介護が必要な要介護状
態になる一歩手前の段階
で、単に身体的な衰えだけ
でなく、精神的・心理的・
社会的にも虚弱状態である
ことを指し、さまざまな問
題や健康障害を招きやすい
黄色信号の状態です。何の
心配もない健康状態から介



護が必要な要介護状態に至る
まで、プレフレイル（フレイ
ル一歩手前）、フレイル（虚弱）
の状態を挟みます。

「健康いきいき プロジェクト」

人生100年時代といわ
れ、高齢化がすすむ日本です
が、できるだけ健康でいきい
き過ごせる時間は長くありた
いものですよね。そのため
取り組みがあちこちで行われ
ています。泉州メディカでは、
2025年度より「健康いき
いきプロジェクト」と題して、
フレイルについて、ご自身の
今の状態をもっと知ってもら
うための機会を各店舗にて順
次設けています。

講義

プロジェクトの趣旨と、
「フレイルとはなんぞや？」

についてお話をさせていただ
いています。講義後は「フレイ
ルについてのチェックリス
ト」というアンケートにお答
えいただきます。

測定会

みなさん、横断歩道を青信
号のうちに渡りきれています
か？ ペットボトルを開ける
のに難儀したりしていません
か？

測定は体組成計を用いて行
われ、歩行速度と握力を測り
ます。みなさん、「昔はこう
だった」「意外と私いけるの
よ」などと言いながら和気あ
いあいと測定されています。
どうしても張り切ってしまう
れるので、普段通りに抑えて
いただくのがなかなか難しい
です。

それぞれの結果は後日、ご
利用薬局にて薬剤師より個別
に返却いたします。今のあな
たの状況を「今後どのように
していけばいいか」のアドバ
イスを添えて解説させていた
だきます。

参加費は無料です。また、
このプロジェクトは地域の方

の参加も募っており、普段薬
局を利用するだけでなく、薬
局においての地域貢献も考え
ています。参加者1名につき
500円を「こども食堂」や
地域のイベントなどに寄付を
することでまた参加してもら
う、次世代につなげるという
サイクルも目指しています。

今後も定期的に 開催いたします

これまで、10月はさくら薬
局、11月はきたのだ薬局、12
月はあゆみ薬局にて好評のう
ちに終わりました。このプロ
ジェクトは体組成計での測定
時に靴下を脱いでもらう必要
があるので、1月〜3月の寒
い間はお休みしますが、暖か
くなったらまた再開します。
5月にはみのり薬局で開催す
る予定です。医療生協の近く
にない当法人の薬局すべてで
順次行います。

一度参加された方でも前回
の結果と比べてどうか、以前
の自分と比べてみるのも新し
い発見があるかと思えます。
今後定期的に開催していく
予定です。ぜひお越ししく
ださい。

.....北野田エリア.....

地域で支え合おう『狭山フードバンク』



2025年12月14日(日)、大阪狭山市府宮住宅にて『狭山フードバンク』を実施しました。食材提供や募金、ボランティアに参加されるなど、多大なるご支援とご協力をいただいたみなさまに心より御礼申し上げます。物価高騰の影響が続くなか、地域で支え合うこの取り組みは、みなさまをはじめとする多くの方々や関係団体の温かいご協力に支えられ、無事に開催することができました。

当日は寒空のもと、開始2時間前からたくさんの方が列に並び、「フードバンクを楽しみにしていた」とお話を聞か



かせていただくことができました。

この日は174名の方に食材をお渡しすることができ、身体の事情などで直接来場できない方へは、南自治会のみなさんによる食材配達や、後日直接お渡しするなど、準備した200人分の食材全てを配りることができました。特にみなさまからの温かい気持ちにより寄せられた「お米」の配布に関しては、昨今の価格高騰の影響からか、「お米が本当に助かる」と多くの喜び

の声寄せられ、本取り組みの必要性を改めて実感しました。その一方で、来場者の増加が示すとおり、日常生活に困難を抱える方がふえ続けている現実も明らかになっています。私たちは、誰もが食の不安なく安心してくらしを社会をめざし、地域での支え合いを大切にしながら、引き続き必要な声を社会に届けてまいります。

今後も『狭山フードバンク』を継続的な取り組みとして発展させ、食材配布や生活相談を通じて、地域のみなさまの力となれるよう努めてまいります。引き続き、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。末筆ながら、ご協力いただきましたすべてのみなさまに、重ねて心より感謝申し上げます。

(2026年1月吉日)
大阪狭山市支え合いプロジェクト実行委員会(同)



楽しい『お食事交流会』

高松丈六支部では毎年、強化月間中にお食事交流会を開催しています。今期も昨年の10月27日に「ボチボチ亭」にて30名の組合員の方が参加して行われました。今回は大野・大野台支部



みなさん、組織部による健康診断のお誘いや署名のお願いなどにも快く協力してくださり、支部サポーター手づくりの食事やデザートを召し上がりながら、楽しく会話していました。

これからも組合員のみなさんが健康に明るくくらしをお手伝いをしていきたいと思

(高松丈六支部 藤井恵子)

狭山みんなの診療所 リニューアルにゆ〜す

毎月行われているリニューアル委員会では、組合員さんや職員が集まり、狭山みんなの診療所のリニューアルについて話し合いを行っています。

先日、診療所の工事を行う業者を決めるため、施工業者3社を招いて診療所を見てもらい見積もりを出してもらいました。そのなかより1社を決定し、工程表を提出してもらう予定です。今後は診療所内の壁・床の色などを決めていくこととなりますが、どんなふうになるのか楽しみです。

また、1月17日に行われた「リニューアルの集い」の内容確認や、この間の各支部やエリア内の増資額の確認、次回行われる増資に向けての訪問行動の確認もしました。

今後もリニューアルについてお知らせをさせていただきますので、引き続き増資のお願いをよろしくお願いいた

『第10回堺北診療所フードバンク』開催



12月13日(土)の2時から、並七第二町内会集会所で『第10回堺北診療所フードバンク』を開催しました。昨今の物価高騰や米不足で配布物の供出を心配しましたが、みなさまのご協力により予想を超える量を集めることができました。お米や食品など、寄付にご協力いただいた方に厚く御礼申し上げます。

寒い時期でしたが、この日は好天に恵まりました。早い人は会場の準備中にもかかわらず来場され、陽だまりのなかで待たれていました。きつとフードバンクを心待ちにされていたのでしょうか。そんな熱意が伝わりました。待っている間にアンケートと署名をお願いしました。

私はお米の配布を担当しました。



「お米が高いから助かります」「こんなにもらっていいんですか?」と感謝の言葉をいただきました。これまで何度も開催した成果か、特に大きな混乱もなく、終わりごろに見渡すと食品の山もほぼなくなっていました。

1時間で70名の方に食品を配布できました。これからもみなさんの助け合いの力が続くことを願っています。

(錦西支部 E・M)



『みんなの広場』でケーキづくり



市支部では、12月24日(水)あゆみ薬局の2階で、班会「みんなの広場」でケーキづくりを行いました。この日は天候に恵まれず、参加者は5人でした。

土台となるスポンジケーキとデコレーション用の生クリーム、飾り付け用のいちごを準備し、みんなで飾り付けをしました。あーでもない、こーでもないのにぎやかに飾り付け、30分ほどで完成しました。

完成したケーキをていねいに切り分け、一緒にいただくコーヒーや紅茶も準備しました。クリスマスに合わせて「きよこの夜」を歌ってから、みんなで食べました。「コーヒーが薄いわ」「私は小さいのでいいよ」などと言いながら、楽しく食べました。切り分けた分のいくつかは、診療所や薬局のみなさんにおすそ分けしました。

『利晶の杜見学とランチの会』



12月6日(土)、榎・三国支部ではレクリエーションとして『利晶の杜見学とランチの会』を行い、8名が参加しました。

利晶の杜では、企画展として「線路はつづくよ堺まで」が開催中でした。鉄道200年の歴史を、日本や海外の鉄道模型と鉄道資料などを通して振り返ろうという企画で、「なんでも鑑定団」に出演されている北原照久氏のコレクションである模型

が飾られていました。どこか懐かしき心とお模型を見て、ほっこりした気分になりました。

イギリスでの鉄道の誕生から世界各地、日本、そして堺の鉄道へと発展してきたことが、堺市の資料からわかりました。また、南海電鉄が日本最古の私鉄として誕生したことを知りました。今年で140周年ということですので、100年前の運転台など貴重な展示もあり、興味深く楽し

めました。施設の外にはいろいろな植物が植えられており、落ち着く空間となっています。紅葉がきれいでした。見学後、バスで堺東まで移動し、楓林閣で美味しいランチをいただきました。

(榎・三国支部 H・K)

羽曳野エリア

『能登半島地震被災者支援ボランティア』



▲1日目。地域の方とたご焼きを焼いています



▲大阪から来られた、雑草除去ボランティアのみなさまです
▼和島の朝市があったところです

2025年11月22日～23日の2日間、大阪府生活協同組合主催の「能登半島地震被災者支援ボランティア」に参加しました。
参加者は、いずみ・グリーンコープ・パルコープ・北大阪医療・コープ診療所（5会員生協）事務局から合計8名で、NGO「結」のみなさんに協力していただきました。

1日目

ボランティアの内容は炊き出しで、初日は能登町の秋吉公民館で「たご焼き」を焼いて地域の方に配布しました。

この地域には100世帯ほどが住んでおられ、体調の悪い方以外はほとんどの方が来場されたそうですが、そのなかの半数近くの方は「たご焼

きを焼いたことがない」と話されていました。「自分で焼きたい」との声が上がったので、急遽、配布からご自身でたご焼きを焼いてお持ち帰りいただくことになりました。参加された方のなかには千早赤阪村出身の方や、小学生・中学生の方もいて、みなさん楽しくたご焼きを焼かれました。この日は計100食を配布して終了しました。

2日目

この地域では水道の復旧がまだ十分ではなく、私たちが宿泊した民宿では「シャワーは1日2人まで」と決められています。食事の提供などもできる状態ではなく、素泊まりでした。

朝一番に、和島市内の被災状況を視察しました。道路はガタガタで片道交互通行が多く、和島の朝市跡は以前の風景とはほど遠く、一面雑草でおおわれていました。

視察後は、NGO「結」町野へースで、たご焼きサロンのボランティアを開始。ここは何回も開催されている場所だそうです。
当日は近くの「もとやスーパー」で3月から始まるドフマの撮影があったため、いつも来られている方もエキストラとして出演しており、来場者はまばらでした。そのようななか、撮影の休憩中に女優の常盤貴子さんが「大阪から来られているのですね」とたご焼き会場に来てくださいました。常盤さんの美しさに、一同「きれい〜！」と見惚れ、すぐに即席のサイン会が始まりました。

この日は計150食を配布し、これで2日間のボランティア活動は終了しました。

最後に「結」の方が、「震災後、鬱々になる方や、引きこもって家から出てこないお年寄り（特に男性）がふえました。私たちはサロンを通じて、お年寄りと地域とのつながりを大事にしたいです」と話されていたのが印象的でした。
いつか4エリアにボランティアサークルができ、合同で参加できるのを期待しています。（S・K）



▲私たちのたご焼きサロンの隣で、写真洗浄のボランティアをされていました。

『新春の寄せ植え』東支部園芸班会

11月24日（月）、恒例の園芸班会が行われました。参加者は13名で、この日が初参加の方もおられ、盛況な園芸班会となりました。



講師の浦田さんから寄せ植えの実演があり、シクラメンのケアの基本など、みんなで学びました。ガーデンシクラメン・ビオラ・プリムラジュエリアンなどの花を寄せ植えしました。浦田さんから、花の特徴をていねいに教えていただき、肥料も各自分けていただきました。お土産に浦田さんが種から育てられたピンクパンサーの苗をいただき、みんな大喜びでした。できあがった寄せ植えを持ち帰って玄関に飾り、みなさん華やかになったと喜ばれていました。

初参加の組合員さんからは「参加してよかったです。寄せ植えをした花の根元に赤玉土を敷き詰めることの意味や、見た目がきれいになることを知りました。また、機会があれば参加させていただきます。ありがとうございました」との感想をいただきました。

..... 阪南エリア

お正月に
向けて!

今年も恒例の『白味噌づくり』



11月20日の寒い日の午後、お正月のお雑煮用の『白味噌づくり』をしました。参加者は7人でした。事前に渡した大豆を持ち帰っていただいた参加者には、以下の作業をお願いしていました。

- ① 2日前、1昼夜大豆を水に浸けておく。
- ② 1日前、水に浸けた大豆を手で潰れるくらいまで煮る。
- ③ 大豆の煮汁を400ccほど、ビンに入れて詰める。

これらを持ち寄り、当日集まった7人の参加者たち。手慣れた半数の方たちは、自宅でフードプロ

セッターを用いて潰した大豆を持参、昨年よりも早く作業がすすみます。

森下明美先生の指導のもと、もろぶたに塩と麴を入れ、混ぜてパラパラにします。そのなかに潰した大豆を入れ、再び混ぜ合わせます。先生に固さを見てもらい、大豆の煮汁を加えて練り上げ、野球のボールくらいの大きさの塊を何個もつくりました。それをハンバークのタネをつくるときの空気抜きよろしく、保存容器の中に「エイター」とたたき入れます。表面を平らにし、上から塩をまんべんなく被せてできあがり。

1時間で完成して、バンザイ!! できあがった白味噌は冷暗所で寝かせ、あとはお正月を待つばかり。みなさん、お疲れさまでした。

森下先生、ご指導ありがとうございました。



11月22日、第1回目となる『着物のリフォーム』に9名が参加しました。

「着物のリフォームを始めませんか?」と呼びかけてから申し込みの電話が5〜6件あり、「参加したいから」とすぐに組合員になってくださった方もおられました。

「クーンパンツが縫いたかった」という方が圧倒的に多く、まずは見本を試着して、型紙を微調整して写しました。洋裁の心得のある方はすぐ、ミシンを使って縫物を取り戻って、ほどこいてリフォームする方もおられ、来月も続けていくことが決定しました。

着物を
リフォームしよう



健康診断はお早めに!!

年度末が近づいてきました。みなさん、今年度の健康診断はもうお済みでしょうか。

健康診断は病気を見つけるためだけのものではありません。今の自分の体の状態を知り、これからも自分らしくくらししていくための大切な機会です。普段は元気に過ごしていても、検査を受けることで、思いがけない体の変化に気づくことがあります。

医療福祉生協では、『病気になってから治す医療』だけでなく、『病気にならないための予防』や『健康をみんなで守りあ

うこと』を大切にしています。健康診断はその第一歩です。健康診断の結果をきっかけに、食事や運動、生活リズムを見直すことで、将来の病気を防ぐことができます。

また、病気の早期発見・早期対応は、体への負担を軽くするだけでなく、治療期間や医療費の負担を抑えることにもなります。「忙しくてつい後回しにしてしまった」「特に症状がないから大丈夫」と思っている方こそ、ぜひこの機会に受診してください。

自分自身のために、そして支え合う地域の一員として、年度内の健康診断受診をおすすめいたします。

(狭山みんなの診療所 梅林寿弥子)



事業所だより

▼作業療法士による脳トレ小集団の様子



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）は、大阪みなみ医療福祉生活協同組合の一員として、地域でくらし続けたいと願う組合員さんや利用者さんの生活を支える役割を担っています。外来診療や訪問診療だけでは支えきれない「日常生活の不安」や「体力・動作の低下」に対し、医療

と介護、リハビリを組み合わせた支援を行っています。

当事業所は堺北

診療所の2階に位

置し、医師・看護

師との連携が取り

やすい環境にあり

ます。血圧管理や

体調面に不安のあ

る方、疾患後や手

術後で体力低下が心配な方にも、

安心してご利用いただける体制

を整えています。要支援

1から要介護5の方まで

幅広く受け入れており、

介護度が変わっても継続

して通える点も特徴の一

つです。

リハビリでは、作業療

法士を中心に、身体機能

の維持・向上だけでなく、

「この人らしい生活」に目

を向けた支援を大切にし

ています。脳トレを取り

入れた小集団リハビリや

バイク、平行棒内歩行訓

練などを組み合わせ、個々

の状態や目標に合わせた

プログラムを実施してい

ます。

また、入浴や食事、着



▲夏の盆踊りの様子



▲ギター&オカリナによる演奏



▲はっぴーえんごさんによる生演奏

替えなどの生活場面においても必要に応じた介助を行いながら「できる力」を引き出す関りを心がけています。看護師・作業療法士・介護職など多職種が連携し、利用者さん一人ひとりの状態を共有しながら支援を行っています。

掲載している写真は、日々のリハビリだけでなく、季節行事やボランティアさんによる楽器やバンドの演奏などにより、利用者さんが笑顔で過ごされている様子を伝えています。夏の盆踊りでは、昔を懐かしみながら身体を動かし、自然と会話や交流が生まれる時間がありました。外部のボランティアさんによる演奏会では、生演奏ならではの臨場感があり、音楽に合わせて手拍子をしたり、一緒に歌った

りと、利用者さんそれぞれの楽しみ方が見られました。こうした活動を通して、人とのつながりや役割を感じられる時間を大切に、心身の活性化につながる支援を今後も続けていきたいと考えています。

堺北診療所リハビリ（デイケア）は、単に体を動かす場所ではなく、利用者さんが人と関り、安心して一日を過ごせる場でありたいと考えています。医療生協として、組合員に支えられてきた歴史を大切にしながら、これからも地域に根差した通所リハビリとしての役割を果たしていきます。ご本人様やご家族、組合員さんからのご相談や見学も随時受け付けておりますので、お気軽に連絡していただければと思います。

『荻谷先生を偲ぶ会』

2025年12月20日、堺市立東文
 化会館フラットホールにて、『荻谷
 幹雄先生を偲ぶ会』を開催しました。
 会場には、医師・職員・組合員・地
 域の方々など多くの関係者が集い、
 先生の歩みと温かな人柄を偲びまし
 た。

開会にあたり、司会の乾恵美子さ
 んよりあいさつが行われ、続いて参
 加者全員で黙祷を捧げました。



その後、実行委員会を代表して中
 村三千人理事長より、荻谷先生が長
 年にわたり地域医療と医療福祉生協
 運動に尽くされてきた功績、そして
 残された大きな足跡について語られ
 ました。会場では、先生の歩みや人
 柄が伝わる写真のスライドとともに、
 生前親しまれていた楽曲が流され、
 穏やかな雰囲気の中、会は進行し
 ました。

中盤には、荻谷先生と所縁の
 あった前田みさとさん（フルー
 ト）、黒木舞さん（ピアノ）によ
 る演奏が行われ、会場は静かな
 感動に包まれました。続いて、
 高砂クリニック所長の斎藤和則
 先生、堺北診療所所長の千葉博



▲ご家族様からのごあいさつ

先生、狭山みんなの診療所所長の松
 田圭市先生より、荻谷先生との思い
 出や医師としての姿勢について追悼
 の言葉が述べられました。
 後半には、長年診療を受けてこら
 れた殿村修子さん、元看護師長の石
 田十四子さん、現職員を代表して和
 田宣寿さんから、それぞれの立場か
 ら心のこもった言葉が寄せられまし
 た。最後に、ご遺族である息子さん、
 娘さんよりあいさつがあり、感謝の
 言葉とともに会は静かに締めくくら
 れました。

荻谷幹雄先生の地域医療への思い
 と実践、そして平和への願いは、こ
 れからも私たちが確かに引き継ぎ、
 守り続けていきます。



▲『偲ぶ会』実行委員会代表 中村三千人理事長のごあいさつ



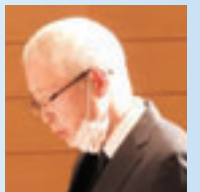
▲ピアノの黒木舞さんとフルートの前田みさとさんによる演奏



▲高砂クリニック所長 斎藤和則先生



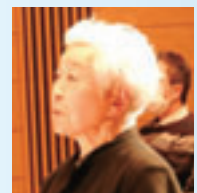
▲狭山みんなの診療所 所長 松田圭市先生



▲堺北診療所所長 千葉博先生



▲職員代表 和田常務理事



▲組合員代表 殿村修子さん



▲元看護師長 石田十四子さん



◆5月に東支部の園芸班会で「夏〜秋の寄せ植え」をした植木鉢が、11月15日現在も美しく花を咲かせ続けています。11月24日に行われるお正月に向けた園芸班会用に、新しい鉢が必要となりました。

◆11月号の「学童疎開の子どもたち」を読ませていただきました。疎開せず残留せざるを得なかった「健康体ではない子ども」「豊かでない家の子ども」に想いを馳せ、やるせない気持ちになりました。今の平和に感謝感謝です。

(羽曳野市 大森茂美さん)

◆11月号表紙の「南海特急電車」とてもなつかしいですね。小さい頃、新今宮駅から乗って岬公園まで何度か行きました。

(岸和田市 熊谷直美さん)

(羽曳野市 西村一夫さん)

◆母が盲腸がんで入院し、摘出手術を受けてから、より日々の健康に気遣うようになりました。家でできる簡単な体操や筋トシをしています。なかやまさんに君のYouTubeで世界一簡単なスクワットを見て、これなら誰でも簡単に続けられそう!とうれしくなりました!!

(堺市北区 荻洲朋子さん)

◆『くらしと医療』11月号表紙の50年前の南海特急の写真は、当時を知る者にとっては1枚のタイムマシンでした。同窓会のランチでも3姉妹のLINEでも、見せた途端に一瞬で50年前の笑顔に戻り、「わあーなつかしい」と歓声があがりました。第二の活躍の場である大井川鉄道で再会を果たしたいですね。

(大阪狭山市 関口明里さん)

◆10月に北野田診療所で健康診断を受けました。結果を見て、今まで赤字がなかったのに、やはり生活習慣のつけがでていました。今後反省して、健康を意識しながら運動や偏らない食事に気をつけていきたいと思つこの頃です。

(大阪狭山市 平石清美さん)

◆秋らしくなってきた先日、大好きなコスモスを見るために藤原宮跡と安倍文殊院を見学しました。コスモス迷路があつて、行けども行けども突き当たり。やっと3力所スタンプをゲットして、童心に返つて秋の一日を満喫してきました。

(堺市東区 阪本信子さん)

◆キンモクセイのいい香りがしています。10月中旬まで暑かったのに急に涼しくなり、夏から冬がきたようです。

(堺市南区 高橋英一さん)

◆木枯らし1号が吹いた後は一気に寒くなり、庭先の一寸袖子の実がみるみる黄色くなりました。暖かいうちに次男のところ遊びに行こうと思つていましたが、行こう行こうと先延ばしにした結果、また来年となりました。みなさま良いお年をお迎えください。

(岸和田市 小松真弓さん)

◆73年の人生を過ごして感じることは、区切りと世代継承についての思いです。最初の区切りは、2人の子どもが社会人となり、独立したときで

した。肩の荷が下りました。次の区切りは孫の誕生です。世代継承が適切になされないと区切りにはなりません。今の私にできることは、子や孫が次の世代に継承できるように楽しみながら寄り添うことです。

(岸和田市 佃孝三さん)

◆「医療機関を守れ」のスタート集会の記事、中身がよくわかりました。「医療機関が健全な経営をできるよう、医療・福祉に対する税金の使い道の優先順位を引き上げよ」ところが、ストンと胸に落ちま

した。いただいた署名用紙を、あちこち持ち歩いています。

(富田林市 馬場義伸さん)

◆「南海特急電車」なんぼくは他府県で普通電車に。まるで人間のよつな電車の電生(人生)。11月号表紙の電車が、人の顔のように見えてきました。金谷〜千頭間で安全走行。

(羽曳野市 麦谷信一さん)

◆クロスワードパズルが大好きです。脳トシと思つて解いています。

(松原市 林口きよ枝さん)

写真や投稿作品の送り先はこちら!

ハガキや封書、メールに住所・氏名・年齢を書いてお送りください。

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、150字以内で。
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!
私の地元おすすめスポット	地域の穴場をご紹介ください。写真1~2枚と自慢したいポイントを200~1200文字以内で。
私の大切な思い出	後世に残したいこと、忘れられない思い出、懐かしい思い出の写真をお送りください。写真1枚とエピソードを200字以内で。

※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返却できません。あらかじめご了承ください。

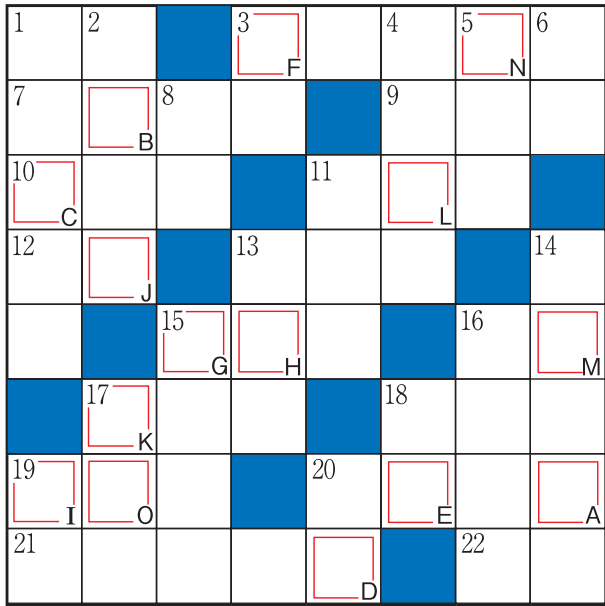
ハガキ・封書の送り先

〒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	

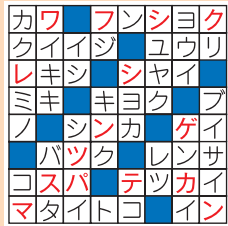
クロスワードパズル

- タテのキー**
- ① みそ汁の丁寧語
 - ② 水を小さく砕いた物
 - ③ 花軸。ふきの――
 - ④ 軟水の対
 - ⑤ ――つらみを言う
 - ⑥ 食パンを1――買った
 - ⑧ 雑踏では――に用心
 - ⑪ 収入・支出の計画。――オーバー
 - ⑬ 地上デジタルテレビ放送の略
 - ⑭ 勝てそうな見込み
 - ⑮ 信用金庫の略
 - ⑰ ホッキョクグマ
 - ⑱ 熱狂者。切手――
 - ⑳ 江戸時代は鐘が――を告げた
- ヨコのキー**
- ① が出る＝赤字に
 - ② 〇の目にも涙
 - ③ 明治期、汽車は――蒸気と呼ばれた
 - ④ 光を柱状に集めて前方を照らす装置
 - ⑦ 既知数の対語
 - ⑨ 元素記号はU
 - ⑩ ――名古屋は城で持つ
 - ⑪ 四方のすみ
 - ⑫ 釣銭の略
 - ⑬ 地方裁判所の略
 - ⑮ 市営電車の略
 - ⑰ 書いたもの。著――
 - ⑱ むだな骨折り

11月号の当選者と答え

●応募総数…86通 ●正解者数…84名

永野間ゆきさん、藤井公実子さん、吉田宣史さん、安藤長さん、水口隆明さん、浅井保夫さん、倉田妙子さん、鈴木順子さん、柳瀬徹也さん、水野淳志さん、北台初子さん、林口きよ枝さん、荻洲朋子さん、平石清美さん、高橋英一さん



フクシマワスレテシ
ンゲンパツカ (フクシマ
忘れて新原発か)

◆締切は2月28日(消印有効)

応募方法

答えは八ガキ、またはメールに記入し、住所・氏名・年齢と、ひとこと添えて組合員活動部までお送りください。送り先は10ページに記載されています。

正解者の中から抽選で15名の方にQ.U.O.カードをプレゼントします。

- ①9 兄の敬称、愛称
- ②0 水面に浮かぶ草
- ③ 考え込む顔つき
- ④ 2千の十倍の位

理事会通信

- 開催日：2025年12月27日(土)
- 場所：北野田診療所3階会議室
- 出席状況：理事24/27名参加 監事2/3名参加
- 報告事項
 - ① 前回事業会議事録の確認、大阪民医連週報、全日本民医連発信資料、生協関係について報告を受けた。
 - ② 人事・労務関係について、再雇用期間満了にもない、本部職員が1月31日付で退職することの報告を受けた。
 - ③ 労組との定期協議について、阪南分会から要望書が提出されたが、内容が個別案件と判断し、執行委員長、分会長に確認し、労使協議では扱わない案件として12月の定期協議を中止したことの報告を受けた。
 - ④ 教育学習について、9月で事務交換研修を修了したこと、看護師の交換研修を準備していること、きづがわとの合同事務研修(大阪みなみ19名、きづがわ14名)が終了し、総括準備をしていること、別紙に基づき地協事務幹部養成研修に1名が参加することの報告を受けた。
 - ⑤ 北野田診療所の医師体制について、同人会より齋藤和則医師を所長として派遣することが承認されたこと、斉藤医師も定年は越えているため、引き続き後継者対策が必要であることの報告を受けた。
 - ⑥ 別紙に基づき11月度の経営概況について報告を受けた後、第12回法人内経営対策委員会の報告を受けた。
 - ⑦ 林監事より中間監査報告を受けた。
 - ⑧ 各エリアの担当から経営概況の報告を受けた。
 - ⑨ 設備投資について、コープ診療所の診察券(サマーカード)の購入

11月度 経営概況

	実績	予算差	前年同月の実績差
事業収益	1億441万円	▲1663万円	▲940万円
事業費用	1億719万円	72万円	▲527万円
経常利益	▲232万円	▲1701万円	▲394万円

- ⑩ 「刈谷幹雄先生を偲ぶ会」に170名の出席があったことの報告を受けた。
 - ⑪ 組合員活動・社平和活動について、生協強化月間の取り組みの総括、「医療機関を守れ、緊急国民署名」の進捗状況の報告を受け、その後、各エリア担当理事から活動状況の報告を受けた。
 - 【討議・承認事項】
 - ① 二項組合員の申請がなかったことの報告を受けた。
 - ② 狭山みんなの診療所の改修費用枠の増額について、別紙に基づき費用発生要因について報告を受け、高橋工務店に1342万円で工事依頼をすること、予算額を150万円増加することの提案を受け、これを承認した。
 - ③ 阪南エリアの印刷機入れ替えについて、別紙に基づき提案を受け、これを承認した。
- 入を専務室決済したこと、狭山みんなの診療所のリニューアル工事の見積もりを、3社の見積もりを結果上振れし予算修正すること、阪南エリアの印刷機の入替えについて報告を受けた。



北河内れきし散策

牧野公園に伝アテルイ・モレの塚がある。平安初期、朝廷軍と戦った蝦夷の首長アテルイと副将モレが河内国で802年に処刑され、首級が牧野に埋葬されたと伝えられている。

牧野公園隣の片埜神社は古い神社で戦国時代に荒れ果て、豊臣秀吉が大坂城の鬼門鎮護の社として再建。
東南に進み九頭神麿寺史跡公園へ。



▲牧野公園に伝アテルイ・モレの塚



◀片埜神社本殿
1602年に再建されたもので、三間社流造、檜皮葺の桃山時代の様式をよく示しており、国の重要文化財に指定されている

▶寺内町の面影残る招提元町の町並み

▼日置天神社 境内に8つのだんじり庫。10月の秋祭りではだんじり巡行。1993年建立



▲敬応寺 1543～1582年、浄土真宗の道場として招提寺内町の中心となった



▲九頭神麿寺史跡公園

牧野本町1丁目。7世紀後半の飛鳥時代に創建、平安中期に廃絶されたと考えられている。寺域は140m四方も。倉垣院(倉庫)跡など一部が史跡公園として整備。地面に建物や柱の跡の印

進められたという。

日置今池街道を南下し、招提寺内町の氏神、日置天神社へ。一帯は古墳時代から中世の複合遺跡で「日置千軒」と称されるほど繁栄した集落跡と見られる。

正念寺に至ると中世の自治都市、寺内町を想像させる町並み。少し北の敬応寺が招提寺内町の起点で、戦国時代、住民が蓮如の六男蓮淳を招き開いた浄土真宗道場。守りを固めるため東の低地をため池(御堂池)にし、土塁をめぐらせるなど、計画的なまちづくりが

いつでも元気レシピ



■1人分 / エネルギー 126kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 2.2g、塩分 1.8g

五目煮豆

一晩置いて味が落ち着いてから食べると、さらにおいしい

◆材料

- 大豆水煮…1/3カップ (50g)
- にんじん…1/4本 (40g)
- 干し椎茸…1枚 (5g)
- こんにゃく…1/6枚 (40g)
- ごぼう…1/4本 (40g)
- さつま揚げ…1/2枚 (20g)
- 青ねぎ…適宜
- だし ……1カップ
- 濃い口しょうゆ ……大さじ1
- 料理酒 ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- 砂糖 ……小さじ1

◆つくり方

- ①大豆以外の材料(にんじん・干し椎茸・こんにゃく・ごぼう・さつま揚げ)は、それぞれ大豆と同じくらいの大さき(約1cmの角切り)にする。
- ②水を切った大豆を①とともに鍋に入れ、だしと干し椎茸の戻し汁1/2カップを加える。全ての調味料を加えて中火にかける。
- ③沸いてきたら弱火にし、落とし蓋をして30～40分ほど煮る。好みで小口切りにした青ねぎを散らす。

*㈱保健医療研究所発行「いつでも元気」食と健康より