

くらしと医療

2026年4月号 (第99号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2026年3月1日現在)

● 組合員	2万7885人
● 出資金	7億398万970円
● 一人平均額	2万5245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



①「岸和田城」岸和田市（小川透さん） ②「櫻山公園」羽曳野市（上村東子さん） ③「寺ヶ池公園」河内長野市（熱川英明さん） ④「三宝町の内川沿い」堺市（高宮洋子さん）

虹のかけはし

▼時が経つのは早いものです。この間2026年のお正月を迎え、お節料理を食べ、2月には『早春の集い』や衆議院議員選挙が行われたのに、気がつくともう4月です。▼新学期が始まり、自転車に関する道路交通法が改正されました。ヘルメットの着用が「努力義務」となり、他にもたくさんさんの規則ができて、気をつけて守らないと罰金を取られるようになります。また、免許証を持っている人は、自転車の飲酒運転が原因で免許が取り消しになることもあるようです。みなさんも自転車に乗るときは違反をしないように、気をつけて走行しましょう！▼2月8日に行われた衆議院議員選挙では、自民党が大勝して過半数を大きく超えました。維新も入れたら3分の2を余裕で超す結果となり、これは大変なことです。今後の自民党の動きを一国民として、しっかりと見ていきたいと思っています。▼春先はまだまだ花粉やPM2.5、黄砂などで体調が思わしくない方もおられるでしょうが、みなさん無理をなさらないように。けれどしっかりと政府の動きを見て、国民が幸せにくらしていけるような政治をしてもらえよう、声をあげていきましょう。

(羽曳野エリア H・C)

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12ページ参照。

医療と社会保障のゆくえ 私たちのくらしへの影響を考える

強まる与党主導の 国会運営に懸念

通常国会冒頭で衆議院が解散され、その後の総選挙で自民党は316議席を獲得しました。単独政党が衆議院で3分の2（310議席）以上の議席を占める状況となったのは、戦後初めてとされています。2月18日には特別国会が召集され、首相指名を経て、第2次高市早苗政権が発足しました。衆議院での多数議席を背景に、与党主導で政策がすすめられる可能性が高まっており、国会運営のあり方に注目が集まっています。

予算審議の時間が 大幅に削減

2026年度予算案の審議入りは通常より約1カ月遅れました。そもそも審議が遅れた大きな要因は、衆議院解散と総選挙が行われたことにあります。それにもかかわらず政府・与党は、年度内成立を優先する方針を示し、予算審議の時間を大幅に短縮しようとしています。

予算は国民のくらしや社会保障、地域医療、教育などに直結する国会で最も重要な議題です。その審議時間を十分に確保しないまま採決にすすむことについては、国会軽視ではないかとの批判も出ています。

過去最大規模の予算と 軍事費の拡大

2026年度予算案の総額は122兆円と過去最大規模となりました。特に軍事費は初めて9兆円を超える計上となり、防衛費拡大の流れがさらに強まっています。

一方で、医療や社会保障の分野では、高額療養費制度の見直しやOTC類似薬の患者負担の見直しなどが盛り込まれています。また、「子育て支援」を理由に、医療保険料へ新たな負担を求める仕組みも導入されようとしています。さらに原発の次世代革新炉の研究開発費も計上されており、エネルギー政策の面でも大きな転換がすすめられようとしています。こうした重要政策が十分な議論のないまますすめられることに、不安の声も広がっています。

高額療養費とOTC類似薬 患者負担の増加が懸念

高市政権は、前政権が見送った高額療養費制度の負担上限引き上げ案を改めて示しました。高額療養費制度は、大きな病気やけがで医療費が高額になった場合でも一定の上限を超えた分を公的医療保険が補う仕組みで、安心して医療を受ける

ための重要なセーフティネットです。今回の見直しでは、制度を年1〜3回利用する人の月額負担上限を2026年8月と2027年8月の2段階で7〜38%引き上げるとされ、対象は約660万人と推計されています。厚労省の資料では、制度利用者の約8割が負担増になるとされています。

さらに政府は、OTC類似薬についても患者負担を引き上げる方針を示しています。OTC類似薬とは、市販薬と同様の効果を持つ成分を含み、医療機関を受診して医師の処方箋によって調剤薬局で受け取る薬のことです。

今回の制度では、これらの薬の薬剤費の4分の1を「特別料金」として保険外で患者が負担し、残り4分の3に健康保険の自己負担が適用される仕組みとされています。2027年3月の導入が検討されています。

対象は77成分、約1100品目に及び、鼻炎・胃痛・便秘・腰痛・水虫・口内炎・皮膚のかゆみなど、日常的な症状に用いられる薬が多く含まれています。そのため、多くの人に影響が及ぶ可能性があります。

保険料軽減はわずか

政府・与党は、これらの制度見直しについて、現役世代の社会保険

料を軽減するための措置だと説明しています。しかし、厚労省の試算では、高額療養費やOTC類似薬の患者負担増による保険料の軽減は年間約2200円、月額にすると約183円にとどまるとされています。

患者の窓口負担が増える一方で、保険料の軽減効果はわずかであり、医療へのアクセスや受診控えにつながるのではないかという懸念も広がっています。

いのちとくらしを 守る政治を

物価高騰が続くなかで、医療費や社会保障の負担は多くの人にとって切実な問題となっています。世界では、今この瞬間も多くの尊い命が失われている状況がある一方で、日本では軍事費の大幅な拡大がすすめられています。その一方で、医療や社会保障の負担増がすすめられていることについて、国民的な議論が求められています。

私たちのいのちとくらしを守る政治のあり方が、いま改めて問われています。地域医療や社会保障を守るためにも、国の政策の動きをしっかり見つけ、私たちの身近なくらしの声を議会に届けていくことが大切です。

診察室
よい

男性更年期障害

●コープ診療所
所長 中村 三千人



今回の私の担当は、女性更年期障害に続き、男性更年期障害（LOH症候群）です。

男性更年期障害は、正式にはLOH症候群（Late Onset Hypogonadism：加齢性腺機能低下症）といわれています。

主な原因は「テストステロン」の低下です。ちなみに女性の場合は加齢によるエストロゲンの低下が原因でした。テストステロンは筋肉や骨を保つだけでなく、意欲や集中力・決断力などにも関係していますが、エストロゲンと似ています。

テストステロンの低下は加齢が最大の要因ですが、強いストレス・睡眠不足・運動不足・糖尿病や高血圧などの生活習慣病なども原因になるとされています。女性の場合は閉経期にエストロゲン濃度が

上下に激しく揺らぎながら低下していきますが、男性の場合は女性と異なり、テストステロン低下は年齢とともに徐々に下がるので、症状も徐々に現れてくることとなります。また、60歳を過ぎるとテストステロン濃度の個人差が大きくなり、元気な方もいれば、不調を感じやすい方もいます。これも女性と同じで個人差が大きいです。

症状としては、大きく3つに分けられます。

①心の症状

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラしやすい、不安感が強いなどで、うつ病と間違われることもあります。

②体の症状

疲れやすい、筋力低下、体重増加（特にお腹周り）、発

汗やほてりなどで、女性の更年期と似た症状もあります。

③性機能の変化

性欲の低下、勃起力の低下などがありますが、性機能の変化だけではLOHとは診断できません。日本では中高年男性の一定割合にLOH症候群がみられるとされていますが、症状があっても受診していない方が多いと考えられています。「年のせい」と我慢している方が少なくないと思われる。

診断は問診（症状のチェック）と血液検査（テストステロン値の測定）などを行います。数値がやや低いだけでは判断できず、「症状」と「ホルモン値」の両方を見て判断することになります。これも女性と同じです。

治療法は大きく3つです。

①生活習慣の改善

これが一番大切です。良質な睡眠をとる、適度な運動（ただし、筋トシのやり過ぎは禁物）をする、バランスのよい食事をとる、ストレス対策を行うなどで、これだけで改善する場合もあります。

②薬物療法

テストステロン補充療法を行うことがありますが、テストステロンが前立腺がんを悪化させるため、事前のチェックが必要です。

③心理的サポート

気分の落ち込みが強い場合に必要で、うつ病との鑑別も重要になります。

男性更年期は「性格の問題」ではありません。年齢とともに誰にでも起こり得る体の変化です。しかし、適切な生活習慣と医療によって改善が期待できますので、「年だから仕方ない」とあきらめずに泌尿器科や内科で相談してみましょう。

参考：日本内分泌学会HP、日本泌尿器科学会HPなど

読者の川柳

◆トランプは

風が吹いたら裏返る

◆(羽曳野市 塩見能和さん)

◆解散権(剣)

トランプトランプで勝ちをよめ

◆(羽曳野市 松浦紀彦さん)

◆万博の余韻の春や

ミヤクミヤクと

◆(岸和田市 木岡登さん)

◆潮さいと水仙香る

道の駅

◆(羽曳野市 立元千代子さん)

◆喪中来て

誰じくなつたのとLINEする

◆(堺市東区 尾方仁士さん)

◆人気投票貢献

お礼は商品券

◆(堺市東区 尾方道代さん)

◆不覚にも

見合いの席の腹の虫

◆(堺市堺区 藤田治雄さん)

◆明日知れず

ミサイルよりもまずは米

◆(岸和田市 北村進さん)

◆八十兆

米投資にか 国の富

◆(岸和田市 平松繁信さん)

◆朝起きて

何をしようかと夜になり

◆(岸和田市 渡士英治さん)

◆血圧計

いつも正直 腹が立つ

◆(岸和田市 豊田佳代子さん)

◆脳トシの川柳読んで笑つ朝

◆(岸和田市 上田和美さん)

◆締切は 4月30日

北野田エリア

季節を感じるさまざまな行事

にじのさと
神社で初詣!

にじのさと北野田



こんにちは にじのさと北野田です。新しい年を迎え、もう3カ月が経ちました。にじのさとでは、普段より季節を感じてもらえるようさまざまな行事を行っています。10月は運動会、12月はクリスマス会、1月は「にじのさと神社」での初詣と餅つき、サツマイモ掘り、2月は恵方巻つくりと豆まき、3月はひな祭りが行われます。

みなさん、年始は初詣に出かけ「おみくじ」を引かれる方が多いと思いますが、高齢になるとなかなか出かけることが難しくなっています。そのため、にじのさとでは毎年「にじのさと神社」を建立し、利用者さんや家族の方に参拝してもらっています。立派な鳥居もあり、もちろん「おみくじ」も引けます。今年も関西弁の「おみくじ」

で楽しんでもらいました。例えば大吉の「おみくじ」には、「自分、いけてるわ」「毎度おおきに」「めっちゃええやん！」などがあり、「これ、あかんやつや!」「なんでやねん!」「このへんにしていたるわ!」などがあります。

初詣も終わって、鏡開きならぬ「神社終いつていつ?」となり、利用者さんと「神社はそもそも終わるのか?」「一年中あるもんやな」「立派な神社やし、ずっと置いといたら?」と話し合いのすえ、「また、来年もみなさんで初詣に行きましょうね」と惜しまれつつ終わりました。

2月の節分には、2体の鬼が来て大暴れしまし

たが、みんなで豆をまいて退治することができました。また、じゃがいもを植えるための準備として、「じゃがいもを切った切り口に灰をつける」までの工程を利用者さんに手伝ってもらい、無事に植えることができました。このじゃがいもは6月頃に収穫し、美味しい食事やおやつに使われる予定です。

今年も利用者さんには、楽しいことや面白いことで大笑いし、美味しいものをたくさん食べていただきたいと思います。



北野田診療所 所長就任のごあいさつ



斉藤 和則

初めまして、斉藤和則と申します。41年前に堺に来ました。生まれは東京で、高校までは神奈川県に住んでいました。大学は石川県で、卒業後は地元に戻る予定でしたが、こちらへ移転となりました。そのため、言葉は関西弁と育ったところとのチャンポンです。

一時は建築職を目指しましたが、もっと人と関わりたいと、医療職を選びました。受験には苦労しましたが、障がい者施設訪問サークルや学生自治会で活動し、地元民医連の病院職員に地域の高齢者調査と、充実した学生生活を過ごりました。

前所長の苅谷先生とは、あまり年が違わないのですが、苅谷先生は「みみはら」の先輩です。患者さんの診方や、多くの技術指導などを受けました。後に先生が「より地元根差した診療を」と、北野田診療所へ転出されたときはびっくりしました。

あれから40年近く、今回、私に苅谷先生の後継にと声がかかったことに不思議な縁を感じます。職員さんやキャリアの先生方と一緒に、苅谷先生のお考えを受け継ぎ、地元の方々の健康を守る仕事を引き継ぎます。よろしくお願いたします。



手配り者さん親睦会

いつも機関紙を手配りしていただいているみなさま、お忙しいなかをご協力いただきありがとうございます。

北野田支部では、2月20日(金) 12時より、手

配り者さん11名をお招きして会食を行いました。織細で色彩豊かな美味しいお料理をいただき、食後のティータイムに移行しました。みなさん、病気のことや介護のこと、各家庭の現状や老後の話などに花を咲かせておられました。

その後は、機関紙配布に関しての意見などもうかがいました。みなさん、「よい運動になる」「健康のために配っている」「今のペースでよい」「楽しく配布している」「昔に比べて部数が減っている」「名簿は

増減あるときのみでよいのでは」など、協力的な意見を聞かせていただきました。この日は増資のお願いもしました。ご協力くださった方々、ありがとうございました。

にぎやかに楽しく、和やかな雰囲気の中で親睦会は終わりました。今回参加されなかった方には、心ばかりの品を届けさせていただきます。

次回開催の折には、ぜひとも参加してくださいませ。心よりお待ちしております。

会員のみなさんとともに、運営委員一同、それぞれの立場でがんばらせていただきます。

(北野田支部 M・E)

『正しいウォーキングを学ぶ』最終回



2025年度の健康づくり委員会主催の保健講座は「正しいウォーキングを学ぶ」をテーマに、同仁会耳原から北出理学療法士を講師に招き、4月・9月・2月と3回セットで行われました。

最終講座は2月14日に行われ、「安全で効果的なウォーキングについて」お話を聞きました。この日参加した8名のうち、初参加の方が4名おられました。初めての方にもわかるように、靴ひもの結び方や靴の履き方、健康を意識した歩き方について学びました。実践では、実際に歩いて自分のくせを知ることもできました。初参加のIさんは、「資料をウォーキング仲間のみなさんにコピーして配布します。全部はできないけれど、



大いに参考になりました」と感想を述べられていました。

ほかに、体組成の測定や認知症予防の歩き方ゲームも楽しかったです。講座を受けてから、買い物に行くときやゴミ出しに行くときなど、意識して歩くようになりました。

(二宝支部 高宮)



3月5日、全支部合同で組合員さんのお宅を訪問しました。各支部のみなさんと協力し、健診のすすめや署名のお願い、増

組合員さんのお宅訪問

資の訴えを行いました。

午後1時30分、各支部運営委員のみなさんが集まりました。

はじめに千葉先生から10分ほど、診療所や医療・介護業界の現状と増資・健診の重要性についてお話があり、続いて、堺エリア理事の飛谷さんより、具体的な現状の説明と直近の浅香山支部の成果、そして5月に行われる文化・スポーツ委員会主催の音楽祭開催の報告がありました。その後、各支部の行動予定についてそれぞれ一言ずついただき、行動に出ました。

5日に行動できない支部もありましたが、それでも69件訪問



『五感対話法』を生かして

2月16日(月)の患者教室は、主任ケアマネジャーの北口さん

に講師をお願いし、「認知症の方に寄り添う『五感対話法』を生かして」をテーマに行われました。

認知症はとても身近な病気です。65歳以上の8人に1人は認知症になるといわれています。認知症になると、環境や心理状態、性格や素質により、「うつ」になったり、暴力的になったりすることがあります。しかし、たとえそのような症状が現れても、周囲の人のかわり方で改善される場合があります。今回の患者教室では、「認知症になっ

た患者さんとそのご家族に、どのように関わればいいのか」をテーマに講義していただきました。

いろいろある関わり方の一つに、「五感対話法」というものがあります。たとえば、「帰りたい」と思っている患者さんに対して、別の話をして誤魔化すのではなく、「どこに帰りたいか」「誰が待っているのか」とたずねます。実際にたずねて話を聞くことで、患者さんやその方を支えるご家族の「声なき声」を受け止めることができます。「五感対話法」は、5つの軸と7つの技で構成されています。ぜひ、みなさんも調べて実践してみてください。



し、22名の方から増資をしていただきました。なかには「後日、増資を持って行きます」と言ってくださった方や、大腸がん検診のキットを受け取ってくださった方もいました。

活動に協力してくれたみなさん、そして増資に協力していただいた方々、どうもありがとうございました。

ふじいでら支部NEWS 『麻雀教室』に新しい仲間

花見の会

- ◆日時 4月5日(日) 12時30分から
- ◆場所 浄水場東側
お弁当用意します。(各自でご負担)
飲み物、おやつ類は支部で準備します。
参加希望の申し込みなど、連絡先と
詳細は後日お知らせします。



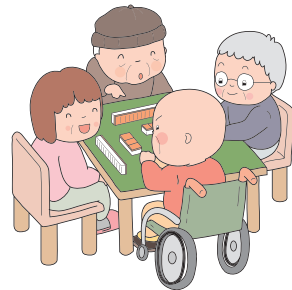
健康カフェ

パソコン教室・麻雀・藤井寺音頭・
体操・ストレッチ など

※PC教室は希望に応じて対応します。日時をご都合に
合わせるようにします。



- ◆日時 毎月第3・4水曜日 (10時～12時)
 - 3月25日(水) 何でも教室(麻雀・PC他)
 - 4月15日(水) 麻雀
 - 4月22日(水) 何でも教室(麻雀・PC他)
- ◆場所 藤井寺支部交流センター
参加をご希望される方は
▶090-2111-8920 (竹島まで)



初参加の方からは、「椅子とテーブルでの麻雀で、足が楽だった。教えてくださる方がいてよかったです」との感想をいただきました。

2月18日(水)、『麻雀教室』に新しい組合員さんが参加されました。「麻雀は初めて」のことで、講師の田中さんが最初から詳しく説明されていました。田中さんは、毎回参加していてもなかなか進歩が見られない私たちにも、根気よく教えてくださいます。まずは、麻雀パイをオープンにしてスタートしました。わいわいがやがやと楽しく進行了しました。



バザー物品提供のお願い

組合員のみなさまには、いつもお世話になっております。さて、今年も4月19日(日)に『健康まつり』を開催することになりました。藤井寺支部では、昨年同様バザーを出店します。昨年は組合員のみなさまのご厚意でバザー物品をご提供いただき、ありがとうございました。今年もまだまだ物品が揃わず、昨年同様物品の提供にご協力をお願いいたします。ご家庭で眠っている小物などがありましたら、4月17日(金)までにご連絡ください。よろしく願いいたします。

〈連絡先〉瀬森▶TEL.938-1587 安井▶TEL.938-0912



▲小糸家友禅さん



『手配り者さん 新年交流会』
東支部の今年度の『新年交流会』は、小糸家友禅さんをお招きして、落語『お初天神』を楽しみました。
笑いはやっぱりいいですね。落語の後は、友禅さんとのフリートークです。落語を始め、たきつけや、なかなか覚えられずに涙したこと、そして『お初天神』に登場する『みたらし団子』が嫌いで、食べたことがないという話を聞きながら、和やかなひとときを過ごしました。(川原田厚子)

脳の働きと認知症について学ぼう



以前、八木市民センターで阪南医療生協の医師による医療学習会が開かれていたのを見かけ、「こういう学びの場が地域にもあればいいな」と思っていました。

八木支部は、3年前にJR阪和線久米田駅周辺の山側地域で立ち上げ、現在は毎月サポーター会議を開いています。会議では「次は何をしようか」とみんなが話し合いながら活動をすすめており、そのなかで、「増資の呼びかけだけでなく、医療について学んだり、健康チェックをしたりする場をつくり、そこで組合加入や増資のお願いをすればいいのでは」という声がありました。

これまでサポーター会議では、脳の話や民連の月刊誌『いつでも元気（8〜10月号）』

『土曜喫茶』で三味線ライブ

2月28日の『土曜喫茶』で、三味線ライブを開催しました。旭町支部から15名が参加し、約45分間の演奏を楽しみました。

三味線の音色に合わせて、みんなでカスタネットや太鼓を叩きながら、沖縄の民謡やBEGINの曲を聴きました。響き渡る三味線の音色が心に染み入る、とてもよい演奏会でした。



の認知症の記事の読み合わせを行っていました。そこで、私がMRI検査でお世話になっている久米田駅近くの脳神経内科クリニクの龍先生に、脳の働きや認知症についての講演をお願いしました。

3月1日（日）10時30分から開催し、八木支部の池尻・小松里・大町・下池田など近隣の方も含め28人が参加しました。医療生協のチラシを見て来られた



方や、知り合いに誘われて参加された方が多くおられました。

先生のお話が約45分、その後、質疑応答の時間に移りました。質疑応答では、日頃みなさんが疑問に思っていることが次々と出されました。龍先生は一つひとつ丁寧に答えてくださり、参加者それぞれの周りの脳の病気の経験があり、そこにはさまざまなお話があることを改めて感じました。

参加者からは、「とても良かった」「もっと聞きたい」「スライドショーの資料がわかりやすかった」「また、こういう話を聞きたい」「みんなが知りたい」と思っている内容だと思つたといった声が寄せられ、こうした学習の場への関心やニーズの高さを実感しました。

（八木支部 S・M）

大阪みなみ医療福祉生活協同組合

『2026年 早春のつどい』開催



衆議院選挙の投票日を翌日に控えた緊張感のあるなかで、今回の『早春のつどい』が開催されました。

講師である石川康宏先生の到着が遅れるとのことで、急きょプログラムを変更し、先に「狭山みんなの診療所リニューアル計画」と「年度末

しめくり月間の行動提起」が行われました。その後、休憩を挟んで石川先生の講演が始まりました。先生の到着が遅れた理由は、家を出た直後に目の前で転倒して頭部を負傷した高齢者に遭遇し、その場で手当てを行い、救急車を呼び、ご家族に連絡をしていたためでした。講演に向かう途中でも、目の前の命を最優先に行動された先生の姿に、心から拍手を送りました。

講演テーマは「高市政権と私たちのくらし」です。資料もわかりやすく、私たちの生活に直結する政治の課題がていねいに語られました。この話をもっと多くの人に届けたい、戦争への道をすすませないためにも、今こそ声をあげていくことの大切さを、改めて考える機会となりました。

また、当日は「NPT再検討会議^{*}」への参加を表明された石谷理事への支援として、カンパの呼びかけも行われました。会場のみなさんから温かい協力が寄せられ、合計5万125円のカンパが集まりました。平和への願いを具体的な行動で支える取り組みとなりました。

選挙を目前に控えたタイミングでの学びと行動は非常に意義深く、平和とくらしを守る取り組みをこれからも広げていきたいと感じるつどいとなりました。

（三宝支部 高宮洋子）

^{*}NPT再検討会議：核不拡散条約（NPT）の履行状況を検証し、核軍縮に関する議論を行うために、原則として5年ごとに開催される国際会議。



事業所だより



「デイサービスひまわり」は、通所介護施設として、阪南医療生協が2005年に開設して以降、地域の高齢者のみなさまが安心して過ごせる、もうひとつの居場所として親しまれてきました。元気で明るいスタッフが揃い、利用者さんの心身状態に合わせていねいなケアを心掛けて、「楽しかった」と帰宅していただけることを目標に努めています。

サービスの中心となるのは、健康チェック・入浴介助・昼食提供・個別機能訓練・レクリエー



ションなどで、日常生活を支える多彩なプログラムを取り入れています。血圧・脈拍・体温の測定をはじめとした健康観察は毎日行われ、体調の変化を早期に把握できるように努めています。食事は施設内での手づくりで、毎日変わる献立に利用者さんにも満足いただいています。刻み食・ペースト食など、さまざまな形態にも対応しています。季節のイベントに合わせた「新春弁当」「お花見弁当」「敬老弁当」「クリスマスプレート」など、【食】でも季節を楽しんでいただけます。

さらに作業療法士や看護師による個別機能訓練では、利用者さんの生活動作の維持・向上を目的に、個別に対応した訓練も



実施しています。筋力低下や転倒予防に向けたプログラムも充実しており、定期的な評価を通じて、一人ひとりに最適な支援が行われています。

午後には集団体操やレクリエーションがあり、歌・音読・ゲーム・脳トレなど、楽しみながら心身を活性化できる内容が揃っています。季節行事も盛ん



おおさかまるごと健康チャレンジ ゴール集会

毎年開催している『おおさかまるごと健康チャレンジ ゴール集会』が、今年は2月26日に阿倍野区民センターで開催されました。

当日は245名の方が来場し、大阪みなみ医療福祉生協から24名が参加しました。

学習講演では、鳥取大学臨床心理学専攻長・教授の竹田伸也先生より、「脳いきいき！みんなで始める認知症予防」と題したお話を聞きました。参加者からは

「わかりやすく希望の持てる内容でとてもよかった」「医療生協で行う班会はとても認知症にいいと聞き、心強く思いました」との感想が聞かれ、とてもわかりやすく学ぶことができました。

その後は抽選会もあり、楽しく健康について学ぶ場となりました。



で、納涼まつりやクリスマスマス会、曜日対抗運動会やボランティアさんによる演奏会など、地域との交流を大切にしたり取り組みが年間を通じて実施されています。

こうした活動を通じて、利用者さんの日々の生活に彩りを添える役割を果たせるよう活動しています。

サービス提供時間は、月曜日から土曜日で、定員は35名です。デイサービスひまわりは、利用者さんの「自宅での生活を続けたい」という思いを尊重しながら、安心して過ごせる環境づくりに力を注ぎ、地域に根ざした温かい介護の場を提供できるように日々がんばっています。



山高きがゆえに
尊からず陶器山

堺市の泉北ニュータウンと大阪狭山市の狭山ニュータウンの境目に壁のように立っているのが陶器山です。

山といっても標高は低く、約150メートルの丘陵です。陶器山の尾根は約3キロ、住宅街に挟まれた丘陵であるにも関わらず、陶器山の自然を守り、整備してくださるボランティアの方々のお



かげで豊かな自然が残され、遊歩道のように気持ちよく歩けます。尾根に出るにはいくつか入り口があるので、なだらかに道が延びているので、気軽に運動靴で歩くことができます。春にはウグイスが鳴き、さまざまな花が咲きます。さわやかな緑の風が吹き抜け、堺市からも大阪狭山市からも人々が訪れ、散歩やジョギングを楽しむ人たちのコースとなっています。

道分岐点には「右あまの山左かうや山」と彫られた道標が建っています。右の「あまの街道」を今熊地区の住宅街まで見ます。陶器山という名前からわかるように、この辺りは多くの須恵器窯跡が発掘されています。大阪狭山市教育委員会発行のリーフレット「さやま池周辺の須恵器窯跡」によると、陶器窯跡群（泉北丘陵窯跡群）は、大阪狭山市から堺市、和泉市にかけて泉北丘陵、信太山丘陵、和泉丘陵まで広がり、須恵器生産の手工業地帯といわれています。5世紀初頭から始まり、盛んに生産が行われ、やがて10世紀頃には操業が終わったと書かれています。窯跡発掘調査の際には、たくさんの須恵器が出土しました。

陶器山は、散歩やジョギング、スケッチにと、人々の癒しの場所でもあり、また、古の営みを想像しながら石碑をたどって歩いてみるのも楽しいところだ。

『私の戦争体験』

後編

◆山田 幸子さん（堺市美原区）

白いご飯が
食べたい

戦争が終わって、「これからは恐ろしい思いをしなくていい」と安堵したのも束の間、今度は食糧難の日々が続きました。少しの配給米に野草の「野びる」などを混ぜ、臭い消しにカレー粉を入れた「箸に米粒がひっつかからないほど水っぽい雑炊」を食べる日々でした。子ども心に「白いご飯をお腹一杯食べたい」と思う毎日でした。

戦後間もなく、内地を転戦していた父も除隊となつて帰宅しました。父は軍から缶詰などを貰って帰ってきたので食べ物に困らず、夢のような数日でした。父はまもなく職場に復帰しましたが、食糧難は相変わらずでした。国鉄に勤務していた父は、知人の伝手をたよりに大山

の麓までお米の買い出しに行っていました。私と弟を連れて夜行列車に乗り、翌朝、大山の黒い土を踏みました。知人の農家へ行って出された炊きたての白いご飯と椎茸の味噌汁。今でもあのときの味は忘れられません。帰りには水筒のなかにもお米を詰め、お弁当にとおにぎりも持せてもらつて列車に乗りました。途中、満員の列車のなかで警察官が乗り込んできて荷物の点検が始まります。幸いにも子ども連れの私たちの方へは、チラッと見ただけでパス。子ども心にドキドキして怖かったことを今でもはつきりと覚えています。

今でも昨日のことにように思い出されます。進駐軍によってDDTを頭髪に散布されて真っ白な頭になったことや、脱脂粉乳のミルクは臭くて、いくら空腹でも飲めず、家に持って帰っても誰も飲まなかつたこと、でも、きれいなセロファン紙に包まれた「キャンディ」は美味しかったことなどを覚えていきます。

私の戦争体験は、多くの人々が語る戦争体験とは少し違うと思います。怖い思いもしましたが、私にとつては「食べ物の恨み」といわれるものが正にそうでした。

そして、現在でも食糧難が続く中東のガザで、やせ細つてあばら骨の出た子どもたちのニュースを見るにつけ、1日も早い停戦と平和な日々がくることを祈らずにはいられません。





◆さまざまな団体や個人の方々が地域活動を盛り上げ、住民に優しいコミュニティをつくってくださっていることに尊敬の念を覚えました。これからがんばってください。私も近い未来、人の役に立てるような活動をしていきたいと思えます。

(大阪狭山市 堤富士子さん)

◆暖かい年明けではありませんが、1月下旬からの寒波は、温暖なこの土地でもこたえまじです。春が待ち遠しいです。

(岸和田市 西上育子さん)

◆この季節、毎年悩まされるのが足にできるしもやけ。今年は特にひどくて足の指が紫色に腫れ上がり、痛みを我慢できずについに皮膚科を受診。血行促進クリームが効きますように。

(河内長野市 杉山和正さん)

◆1年のうち、低体温症で亡くなる方が、熱中症で亡くなる方とほぼ同数だと聞いて驚きました。ほとんどが高齢者で、それも室内で亡くなる方が8割だといえます。日々、気をつけることが多くなってきたようです。

(羽曳野市 道上茂昭さん)

◆最近の推し朝ご飯は、甘酢しょうがとチーズをのせたチーズトーストです！納豆しょうがチーズトーストにしても美味しいですよ。

(堺市南区 田中千重子さん)

◆寒い日にお散歩をしていても、梅の花を見たり、水仙を見たりすると、もうすぐ春がくると感じられます。春になるといろいろな花が咲くので、楽しめがいっぱいいます。

(堺市美原区 近藤佐和子さん)

◆動ける範囲内で「おひとりさま」を楽しみ、小さな「幸」を見つけようと思います。

(大阪狭山市 上田紀代子さん)

◆「刈谷先生を偲ぶ会」を読み、先生がまだ、北野田診療所におられるように思いました。地域医療への実践、そして平和への願い。守り抜きましょう！

(堺市南区 江副久美子さん)

◆阪南エリアの「着物のリファーム教室」に通い始めました。パンプを作成中ですが、なかなかすすみません。失敗しては先生に教えてもらって手間をかけていますが、できあがって着られる日を楽しみにがんばります。

(岸和田市 山田紀美枝さん)

◆日々平穩に。いえいえ、まだまだ動き回りたい！親しい友との旅行は何よりの楽しみです。今年も小金・健康・お友だち、そして「今日用・今日行く」があれば、日々楽しくくらせます。ありがとうございます。

(大阪狭山市 白山清美さん)

◆「くらしと医療」が届いて読むことで、健康チェックをしています。「歩いているかな、バランスよく食べているかな、新聞を読んだり話をしたりしているかな、検診を受けているかな」などです。各エリアのみなさんの活動から、「こんなことされているのだ」と刺激と元気をいただいています。

(富田林市 馬場義伸さん)

◆プロ野球もキャンプが始まり、わくわくしてきましたが、今年開催されるWBCが地上波テレビでは放送されないとわかり、さっそくネットフリックスを申し込み、準備万端とのえまじた。今回も世界一たのんまっせ！！

(大阪狭山市 川西彰さん)

◆そろそろ暖かくなりますね。今年は手足の冷えが特別で、活動が止まります。朝の布団のなかでグニャグニャ体操。起きたら手足のグーチョキパー、グッパーでがんばっています。

(羽曳野市 鈴木正子さん)

◆「健康いきいきプロジェクト」の記事を読ませていただきました。フレイルという言葉の意味を理解し、自分の体の状態を見ながら、これからは長く元気に過ごしていけたらうれしいです。

(堺市美原区 藤本澄枝さん)

◆今年も元気で過ごせますようにと、初詣に出掛けました。いつもよりよく歩いたからか、年始早々腰痛になり、先行きが心配になったけれど、やはり普段から気をつけながら平穩に過ごせたら、これが一番の幸せだと感じました。

(堺市東区 阪本信子さん)

◆NHKの朝ドラ「ばけけ」を毎日見えています。あの主題歌のとおり「毎日ナンギなことばかり」とため息をついています。

(松原市 黒田則子さん)

◆春めいてきました。暑い夏がくる前にこの季節を楽しみたいです。

(堺市堺区 植木悦子さん)

◆今年の桜は早く咲きそうな感じで、今から楽しみです。

(羽曳野市 大森茂美さん)

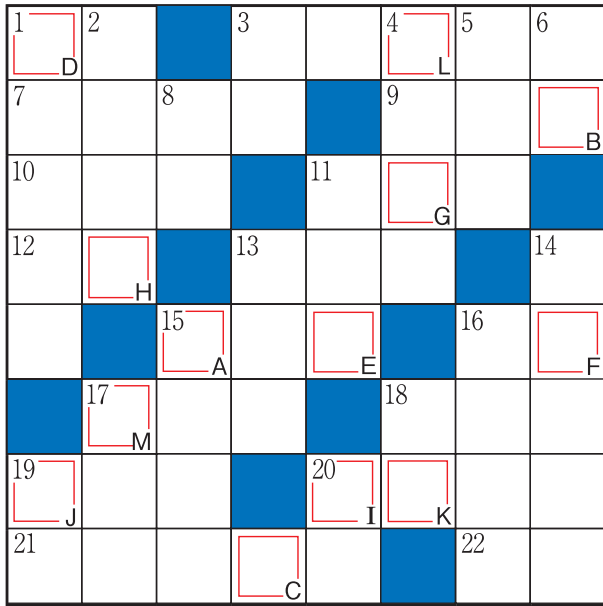
お詫び

3月号 「クロスワードパズル」の誤りについて

3月号の「クロスワードパズル」において、出題図の「アルファベット枠(赤枠)」の位置に誤りがあり、正しい答えにならない状態となりました。パズルを楽しむに、時間を割いて取り組んでくださったみなさまには、心よりお詫び申し上げます。

なお、今回ご応募いただいたみなさまにつきましては、解答内容にかかわらず、すべての方を「正解」として扱い、そのなかから抽選をさせていただきます。今後はこのようなことのないよう、確認を徹底してまいります。

このたびは誠に申し訳ございませんでした。



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	

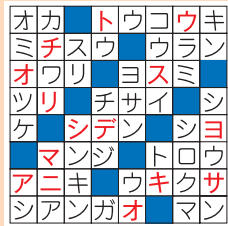
クロスワードパズル

- タテのキー**
- ① あつて一利なし
 - ② 相撲の番付上の階級で上から3番目
 - ③ 善——をわきませる
 - ④ ——忘るべからず
 - ⑤ 大量に出血したので——を受けた
 - ⑥ 音読みと——読み
 - ⑧ ——書賠償
 - ⑨ 子育て支援の——金
 - ⑩ 窓口の手續きで——回しにされた
 - ⑪ 区↓区役所、市は？
 - ⑫ 2で割り切れる数
 - ⑬ 航空機で輸送すること
 - ⑭ 上向き
 - ⑮ 航空機で輸送すること
 - ⑯ 地位が空いている
 - ⑰ 住まい。—— 搜索
- ヨコのキー**
- ⑱ お節料理の——の子
 - ⑲ たきぎ。—— 割り
 - ⑳ 蜜蜂から——を採取
 - ㉑ 押し縮めること
 - ㉒ 貧乏——なし
 - ㉓ 内緒だよ、——して
 - ㉔ 予知。革命を——
 - ㉕ 惨憺して完成
 - ㉖ 個人用の部屋
 - ㉗ 年取って身体のおちこちに——が来た
 - ㉘ 街。ダウン——
 - ㉙ 15円——、折れ線——
 - ㉚ まっすべ前を見て見える範囲
 - ㉛ 地位が空いている
 - ㉜ 住まい。—— 搜索

2月号の当選者と答え

●応募総数…108通 ●正解者数…106名

白山清美さん、吉本美智子さん、作治清重さん、川上恵美さん、片山正憲さん、福丸喜代子さん、忽那栄美さん、出口千佳子さん、東勝代さん、田中八重子さん、黒田則子さん、上田紀代子さん、川口春子さん、西村理恵子さん、松本晶子さん



サチオオキトシデアリマスヨウニ (幸多き年でありますように)

◆締切は4月30日(消印有効)

⑱ パソコン画面上で選択するための装置

⑲ 足指が痒い、——か

⑳ 休みの日。—— 出勤

㉑ 文化の発展に——

応募方法

答えはハガキ、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QUOカードをプレゼントします。

理事会通信

- 開催日：2026年2月28日(土)
- 場所：北野田診療所3階会議室
- 出席状況：理事23/27名参加 監事1/3名参加
- 報告事項
 - ①大阪民医連、全日本民医連発信資料、生協関係について報告を受け、医療機関を守る緊急国民署名の取り組みでは大阪全体で8万筆を突破し目標達成したこと、そのうち7000筆は大阪みなみ医療福祉生協からの署名であることの報告を受けた。また、2月11日に行われた「互学運動交流集会」で、コープ診療所での取り組みとして、樽口看護師長が発表した「重症心身障害者の施設入所プロセスにおける多職種連携」が座長賞を受けたことの報告を受けた。
 - ②人事、労務関係について、堺ダイヤで介護職員1名を2月16日付で常勤採用したこと、訪問看護ステーションきすなで5月に1名常勤採用予定であることの報告を受けた。また、労組との定期協議について別紙に基づき報告を受けた。
 - ③教育学習について、年間計画を策定し、早めの準備と周知を徹底していくこと、次年度は法人内学習として、経営講座を複数回計画すること、また、民医連が行う統一会計基準推進士養成講座へ、幹部職員を中心に受講者を選出することの報告を受けた。
 - ④別紙に基づき、1年度の経営概況について報告を受けた後、第14回法人内経営対策委員会の報告を受けた。
 - ⑤別紙に基づき、医福連の会員生協個別経営支援を2月24日(火)に受けたことの報告を受けた。
 - ⑥各エリアの担当から、経営概況の

1月度 経営概況

	実績	予算差	前年同月の実績差
事業収益	8535万円	▲1247万円	▲469万円
事業費用	1億139万円	▲1575万円	▲589万円
経常利益	▲1583万円	▲1560万円	107万円

報告を受けた。

⑦医療・介護の補正予算による補助金および報酬決定にもなう賃上げ対応について、別紙に基づき報告を受けた。

⑧梅林理事より、別紙に基づき狭山みんなの診療所建設委員会の報告を受けた。

⑨組合員活動・社保平和活動の報告の後、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設備投資について、別紙に基づき北野田診療所の2014年度購入の心電計1台が今年度末で保守対象外となることから、心電計入れ替えの提案を受け、これを承認した。

②総代会議案の追加として、監事監査規程の一部改正に関連し、5号議案へ一部追加することの報告を受け、これを承認した。

③通常総代会第1号議案「2025年度の活動および2026年度の活動方針」(案)に対し、寄せられている意見の報告を受け、協議した。協議で出された意見を踏まえ、議案の修正を専務室会議に付託することを確認した。

みなさんからの投稿をお待ちしています！

大人気
コーナー

戦争体験談を募集します！

『私の(家族の)戦争体験』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すすめるなか、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』

『地元を見直そう』記事を募集しています！

おすすめの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！」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、お送りください。

2026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『未(ひつじ)』**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『未(ひつじ)』（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サイズ用の紙にイラストを【縦14cm×横19cm（おおよそでかまいません）】のサイズで描

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：2026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、原画の現物をご提出ください。

■ 賞品：クオカード**500円分**

■ 採用発表：『くらしと医療』2026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。

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	地元の穴場をご紹介します。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



『私の戦争体験』

『私の地元おすすめスポット』
『ぬりえコンテストの原画』の
郵送先はこちらへお願いします

● 送り先

〒599-8124 堺市東区南野田127
大阪みなみ医療福祉生協・組合員活動部

● お問い合わせ先 TEL 072-236-0420

『私の戦争体験』

『私の地元おすすめスポット』
メールでの投稿先はこちらへ

● 送り先

kumikatu-2@osakaminami.net

（ぬりえの原画はメール不可、
現物をご提出ください）