

# くらしと医療

2020年12月・2021年1月合併号 (第42号 毎月1日発行)

## 大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2020年12月1日現在)

● 組合員	27,431人
● 出資金	672,221,970円
● 一人平均額	24,506円

大阪みなみ医療福祉生活協同組合 発行責任者 田崎貞雄

堺市東区南野田127番地 『くらしと医療』機関紙委員会  
TEL.072-236-3211 HP <http://osakaminami.net>  
E-mail [kumikatu-2@osakaminami.net](mailto:kumikatu-2@osakaminami.net)

# 迎春

## 虹のかけはし

▼コロナ、コロナに明け暮れた昨年。今年もコロナでスタートした。▼コロナ禍で私たちの生活も、仕事も、日常も大きく変わった。「マスク」「消毒」「三密回避」「ソーシャルディスタンス」など、流行語大賞にノミネートされたものも多い。旅行や健康まつり・カラオケ・麻雀・体操など、組合員活動も大きく制限された。

▼政府はコロナ感染が広がる中、経済も大事と「GOTOキャンペーン」を繰り広げ、自治体任せ、成り行き任せの状況が続け、結局、必用、有効な手立てを打っていない。一方で、感染が広がる中、必要なベッドと人の確保ができず、医療崩壊の危機に瀕している。▼コロナ禍で営業が立ち行かなくなったり、職場を解雇されたり、仕事を奪われた人もたくさんいる。営業、仕事、暮らしが破壊されてきている。▼コロナ禍の危機を国と自治体に、「自助」をこさらに強調するのではなく、国民のいのちと暮らしを守ることに全力をあげるよう声をあげよう。▼大阪みなみ医療福祉生協は4つのエリアで「無料低額診療事業」を開始した。患者、利用者、住民に寄り添う、医療生協の存在意義を発揮しよう。▼会議は「3密」を避けるためにリモートで行われるようになった。外来ではテントやプレハブを建てて「発熱外来」を行っている。病院に入院したらお見舞いもできない状況が続いている。

(副理事長 田代博)

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!  
テーマは「春」です。送り先は10ページをご覧ください。

# 新年 明けましておめでとうございます



大阪みなみ医療福祉生活協同組合  
理事長 荻谷 幹雄



組合員の皆様、新年明けましておめでとうございます。

例年なら新年の抱負を考え、希望を持って臨む時期ですが、今年は素直に喜ぶことができません。

全世界に流行した新型コロナウイルス感染症は、百年に一度と言つていい疾病で、これほどの災害を引き起こしたものは、前回はスペイン風邪であったと思います。この新型コロナのせいで、私たちの社会、日常生活が一変しました。

常時マスクを着ける、頻繁に手を洗う、人混みを避ける、室内では換気する、湿度を保つ、密閉・密室・密接の3密を避ける。特に会話は、マスクをして行うことが大事です。

仕事もテレワーク、通勤も満員電車を避け、時間をずらす。会議や講習会はインターネット

のウェブ会議にするなど、働き方も変わってきています。

現在は第三波の真つ只中にあるわけですが、必ず収束はします。この一年間で、どう注意して生活したらいいのかがわかってきたと思います。まだまだ自粛を強いられています。ワクチンが開発されたという朗報もあります。

大阪みなみ医療福祉協同の各事業所も、職員の細心の注意のおかげでクラスターは発生していません。また、経営の面でも厳しい状況下にありながら、2020年度は10月時点で累積赤字を出すことができました。徹底した経費削減に取り組んだ結果でもありますが、健診を増やすなど組合員さんの協力のおかげだと思っています。

この一年を少しでも明るい年にするため、がんばりましょう。

## 各診療所より 2021年の抱負

### 北野田診療所

明けましておめでとうございます

事務長 橋本 悟

本年もよろしくお願ひします。昨年は、新型コロナウイルスの猛威により北野田診療所も医療活動・保健活動などへの影響、収益面も含めて厳しい状況となりました。

新年を迎えても、新型コロナウイルスの収束には、まだまだ時間がかかる状況です。私たち職員はこの困難な中でこそ、医療生協・民医連の底力を発揮して、医療・福祉・暮らしを支えるため、組合員の皆さんと力を合わせて頑張つてまいります。

### 狭山みんなの診療所

明けましておめでとうございます

事務長 伊藤 直哉

旧年中は、組合員の皆様方に大変お世話になり、ありがとうございました。昨年は大変な年でした。組合員の皆様も、今まで体験したことのない日々をすごしておられたと思います。

今年にはコロナウイルスに負けず、皆様が末永く健康であり続けられるよう、日々勉強し、職員一同頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 堺北診療所

明けましておめでとうございます

事務長 中尾 郁

昨年は、私たちが今まで体験したことのない一年でした。まだまだもう少しこの状態は続くと思いますが、医療福祉生協らしく「地域になくてもはならない診療所」として、これからも力になつ

ていけるよう、組合員さんと一緒に取り組んでいきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひします。

### コープ診療所

健康づくりをすすめますよう

事務長 竹田 健二

羽曳野エリアの昨年度の計画と目標は、「健康づくり、健康増進の取り組みを強める」とこと、「健康づくりを科学する視点を大切に、健康づくりに役立つメニューやプログラムの普及と情報発信に取り組み」ことでした。しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大により足止めを食らい、11月に入つてようやく藤井寺支部で学習会を開催することができました。

今年には支部の皆さんと相談しながら、感染防止対策をとりつつ、取り組みをすすめていきたいと思ひます。

### 阪南医療生協診療所

いのちを守る診療所として

事務長 今口 朋

昨年はすべての事業所が経営改善に取り組み、新型コロナへの対応をはじめ、試行錯誤しながらも踏ん張り、結果に結びつきそうなどころまで来ています。

阪南医療生協診療所でも、ようやく無料低額診療事業の開始が認可されました。制度の学習も深めながら、いのちを守る診療所としての存在意義を高めていきたいと思ひます。



◆診察室◆  
よい

●コープ診療所  
看護師長 樽口 睦子

# 暴飲暴食 夜の食べすぎは「負のスパイラル」



夜の食べすぎは肥満の原因になると広く知られています。が、実は健康にマイナスな要素は他にもあります。



これらは全て繋がっています。

そう、夜の暴飲暴食は負のスパイラルを引き起こしてしまつのです。

「朝はちゃんと食べられへんけど、夜食べたらええわ」といっつのはよくありません。朝や昼の食事でもできる範囲で整えたいものです。

## なぜ、夜に食べ過ぎてしまうのか？

夜に食べ過ぎてしまつ原因でよくあるものを紹介します。

### ◆ながら食べ

テレビやスマホを見ながら食事をすると食事に意識が向かなくなり、満足感が得られにくくなります。

### ◆血糖値の乱高下

ごはんやパン・麺類などの炭水化物中心の食事や早食いの

をすると、食後血糖値が急上昇し、その後急激に下がりま

す。すると、脳が危険な状態と錯覚して、結果的に何か食べるように信号を出してしまつています。これはアルコールを飲んだあとも同じような状態になります。

### ◆ストレス

食事を乱す大きな要因です。「食べるのがストレス解消」という習慣のある人は要注意！

### ◆空腹になりすぎている

昼食からの時間が空きすぎると判断力が低下します。手軽に満足できる炭水化物につき、走ってしまいます。夕食が遅くなるときは夕方に分食(おにぎりとみそ汁を食べるなど)をして、夕食時には野菜とタンパク質をとることをおすすめします。

### ◆自分へのご褒美

1日頑張った自分へのご褒美として、好きなお菓子をスツックしたりしていませんか？これでは必要以上に食べてしまつことがあります。

### 暴飲暴食を抑えるために

では、暴飲暴食を抑えるためにはどうしたらよいでしょうか？衝動に駆られて食べてしまつ前に、まず次の3つのことを試してみてください。

#### ① 本当におなかを空かせていますか？

自問自答しましょう。「口さみしいから」「目の前に食べ物があるから」と何となく食べていませんか？

#### ② 温かい飲み物や汁物を飲みましょう。

胃が落ち着き、かき立てられた食欲が抑えられます。

#### ③ いったん別のことをしてみましょう。

歯を磨く、お風呂に入る、

ストレッチをするなどです。スマホやテレビは、思わぬところから食の情報が入ってくるので要注意！

それでも食べたいようなら野菜やたんばく質がとれるものを選びましょう。野菜サラダ・酢の物・サラダチキン・枝豆・納豆・豆腐・汁物などを選んで、ゆっくりよく噛んで食べるのがおすすめです！

### 自分に合ったルールを見つけよう

夜の食事のとり方を見直すことは、ダイエットや生活習慣病に良い効果をもたらします。どうして食べ過ぎてしまつのか、「自分に合ったルールを見つければ、必ず食べ過ぎをやめることができます！」今、できることから始めてみませんか。

特に年末年始シーズンは、「自分でコントロールできる範囲」の中で、できるだけ胃腸に負担をかけないように意識してみてください。

健康でさわやかに新年を迎えていただければと思います。

北野田エリア

# 『お楽しみイベント』でお弁当配布!



高松丈六支部では、昨年10月4日(日)に『お楽しみイベント』を催しました。

例年なら食事会やバスツアーを企画して組合員

同士の親睦を深めていましたが、今回はコロナ感染の危険性があるため、65歳以上の高齢者を対象に手づくり弁当を配布することにしました。

第2の組合員施設『ボチボチ亭』のキッチンで、運営委員を中心に50個のお弁当をつくりました。機関紙にお知らせチラシを入れて申し込み方式で行い、『ボチボチ亭』前



でお渡ししました。もちろん手袋・マスクを着用し、検温をするなど感染対策をしっかりと行いました。

組合員の方々は大喜びされ、後日「美味しかった」という声や「グループで公園で食べたよ」とうれしい反応をいただきました。

コロナ禍で外出しにくい高齢者の皆さんに明るいひとときを感じていただけよう、企画してよかったと運営委員一同感じました。

(支部長 藤井恵子)

## 紅葉が見ごろ! 錦織公園へハイキング!

狭山東支部では、11月23日(祝) 錦織公園へハイキングに出かけました。午前10時に金剛駅に集合。コロナ禍の中、マスクを着用し、検温をして互いに距離をあげながら、18名で向かいました。道中では紅葉の美しさをながめ、前を向いておしゃべりしながら30分ほどで到着。

園内の紅葉も見ごろで、友だち同士で分かれて散策し、用意したお弁当を広げて2時間ほど過ごして帰路につきました。

(支部長 末吉義隆)

▶コロナ禍の中で取り組むフレイル予防のためのウォークイベント



- 北野田診療所  
〒599-8124 堺市東区南野田127  
TEL.072-236-3211 FAX.072-237-4659
- ヘルパーステーション 北野田  
〒599-8124 堺市東区南野田127  
TEL.072-236-0126 FAX.072-236-7223
- 北野田デイサービスセンター  
〒599-8124 堺市東区南野田127  
TEL.072-236-0311 FAX.072-236-7223
- ケアプランセンター北野田  
〒599-8124 堺市東区南野田127  
TEL.072-236-7101 FAX.072-236-7223
- 狭山みんなの診療所  
〒589-0022 大阪狭山市西山台3-4-2  
TEL.072-367-3339 FAX.072-367-7007
- 狭山みんなの診療所 在宅ケアセンターゆるーり  
〒589-0022 大阪狭山市西山台3-4-2  
TEL.072-367-3599 FAX.072-367-7007
- にじのさと北野田  
〒599-8124 堺市東区南野田131-3  
TEL.072-236-1170 FAX.072-236-1160
- 訪問看護ステーション ふれあいポート  
〒599-8124 堺市東区南野田131-3  
TEL.072-236-3751 FAX.072-236-1160

堺エリア

つぼ さか であ

# 秋の壺阪寺へ『紅葉狩り』



浅香山支部では、11月14日に奈良県壺阪寺へ紅葉狩りに行ってきました。日本三大山城の一つ、高取城跡を目指すも、念坂にて途中でリタイア。中腹で各自、お弁当を広げることになりました。

特製の豚汁を何杯もお代わりしている中、道行く人のうらやましそうな顔が印象深く残りました。紅葉に映える壺阪寺を参拝した後、お里、沢市の霊跡をめぐり、それぞれ願いごとをして帰路につきました。



## チャイムを押して一声かけて!

秋の生協強化月間を受けて錦支部では、誕生日訪問は「ただ資料をポストに入れるだけでなく、チャイムを押して一声かけて、大腸がん検診などをすすめていきましょう」と運営委員会で話し合っていました。

11月28日(土)運営委員6名が集まり、コロナ禍のため2人1組となり、3組で60件訪問しました。寒い中での訪問でしたが、訪問先では「大腸がん検診はもう終わったよ」「組合員の名前になっているけど、その方は亡くなっているよ」など、組合員さんの現状をよく知ることができました。「訪問をすることが地域をよく知ることにつながっていくという大切さを改めて実感したね」と、参加したメンバーで感想を話し合いました。



●堺北診療所

〒590-0936 堺市堺区宿屋町東2丁1-5  
TEL.072-233-6569 FAX.072-229-6506

●通所リハビリ

〒590-0936 堺市堺区宿屋町東2丁1-5  
TEL.072-233-6608 FAX.072-233-6608

●ケアプランセンター堺北

〒590-0936 堺市堺区宿屋町東2丁1-5  
TEL.072-229-9051 FAX.072-229-6506

堺北診療所 診療のご案内

時間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30 ~ 11:30)	千葉	千葉	千葉	川口(1・3・5) 岩崎(2・4)	千葉	藤本
午後		往診 千葉			往診 千葉	
夜 (18:00 ~ 20:00)	藤本		梁(1・3・5) 石原(2・4)		宮部(1・3) 山口(2・4・5)	

※デイケアは月～土曜の週6回(土曜日のみ午前中に実施しています)  
※組合員健診・企業健診・大腸がん検診なども行っています。 ※訪問診療・訪問看護も行っています。

詳しくはお気軽にお問合せください➡ 電話 072-233-6569

レントゲン撮影

時間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30 ~ 11:30)	○	○	○	○	○	○
夜 (18:00 ~ 20:00)	○	—	—	—	—	—

エコー検査

時間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30 ~ 11:30)	—	○	—	—	—	○
夜 (18:00 ~ 20:00)	—	—	—	—	—	—

羽曳野エリア

古市古墳群  
最古!

『津堂城山古墳』を訪ねて



穏やかな秋日和に恵まれた11月16日、11名の参加者で藤井寺駅前を出発。運営委員の矢野さんデザインによる東支部の旗と、小さなハンドマイクも初出勤しました。

津堂城山古墳は、陵墓指定から外されたため、市民が自由に立ち入れる公園になっています。発掘により二重の堀をめぐらせた大規模な古墳であることが判明しており、古

市古墳群の中では二重の堀のあるものは三つだけだそうです。資料館には巨大な石棺のレプリカもありました。保育園児や小学生たちが訪れ、元気に遊ぶ姿も見られました。

古墳をめぐり、花の手入れの様子を見て、春の菖蒲園などを想像しながら大きな木の下で昼食タイムとなりました。「さて、この大きく手を広げたような木の名前は何か？」

と質問があり、スマホの出番。調べると「秋ニレ」だとわかりました。

海外の墓は地中深くにあるのに、日本の古墳は天高く頂上に葬られていることが特徴だと聞き、改めて納得しました。

コロナ禍で外出を控える中、美しい紅葉とのんびりとした散策を楽しんだ7806歩の交流でした。(東支部 黒川)

診療のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前診療 午前9時より 午後1時まで	担当医	中村	中村	中村	中村	田中 中村	パート医 中村(乳腺)
	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・ 小児科
夜間診療 午後6時より 午後8時まで	担当医	千葉	—	野崎	—	矢野 交代制 酒井	—
	診療科	内科 (循環器)	—	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)

※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。  
 ※午前受付=午前8時30分~12時45分まで。  
 ※午後受付=午後5時45分~7時45分まで。  
 ※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

●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



## 阪南エリア

## 吉井町支部『学習 &amp; 交流会』活動報告



新型コロナウイルスの感染拡大で、昨年度の総会は書面議決になり、その後、集まることも飲食をとまなう取り組みもできなくなりました。

支部活動の見通しを持ってないままでしたが、「ソーシャルディスタンスを保って、10人程度の集まりなら」と許可が出たので、機関紙の配布をし

ていただいている方々に呼び掛けて拡大役員会を開きました。

「おひとり暮らしの方・訪問」の活動をされている支部役員の方から町内の訪問活動の様子や体験談をお聞きし、交流しました。その後、支部活動について意見交流をしました。



昨年までは親しい仲間内で旅行や食事を楽しんでおられた方が、今月一度、中央公園でお弁当をとって「食べる会」をされているとのこと。

「GOTO キャンペーンで格安旅行がしたいけど、今回は無理」「野外でなら密にならず食事もできるし、珍しい花や樹木を愛で、楽しむこともできる」「正しいウォーキングの方法を学ぶのもいいね」「町内の知らないところを散歩するのもいいかも」など意見が出て、これからの取り組みの見通しが出てきました。

集まれば知恵が出る。希望がもてる交流になりました。

## 「芋掘りに行ってきました！」

新条支部では、10月18日に地域の皆さんと感染対策をとり、岬町まで芋掘りに行ってきました。少し肌寒い日でしたが天候にも恵まれ、車5台で出発。畑に到着して掘り方の説明を受け、芋掘り開始。子どもたちも土だらけになり、芋や虫を掘り当てていました。帰りにはオクラやレモン、サトウキビなどもいただき、大阪湾をながめながらお弁当を食べました。



帰途中で松風庵の工場見学に寄り、月化粧を1個いただきました。

新しい仲間も増え、これからもコロナに負けない支部活動を展開していきたいと思います。組合員でもある畑主さん、手間暇かけて育てておられるのに収穫だけおじゃまさせていただきます、ありがとうございました。

- 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
- 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  
〒596-0812 岸和田市大町4-1-10  
TEL.072-441-1664 FAX.072-441-2664



# 事業所だより



## 堺北診療所

堺北診療所では、コロナ禍の中でも安心して受診していただけるよう、毎診療後に待合室のイスをはじめ、受付カウンターや処置台、自動販売機までアルコール消毒を行っています。

発熱を訴える患者様向けに、4月上旬からは駐輪場にテントを設置し、発熱外来を行ってききました。11月後半には、テナントの代わりに駐車場の一角に冷暖房完備のユニットハウスを設置しております。また、発熱症状がある患者様には、来所前にお

電話をいただくか、入口のインフォメーションを押ししていただくなどして、一般の患者様と接触しないよう工夫をしています。

安心安全の医療を全ての患者様に提供できるよう、職員一同頑張っていますので、何か病気のことなどでお困りでしたら、遠慮せずにお問い合わせください。

現在はコロナ禍で様々な制限があり、なかなか思うような組合員活動（組織活動）ができない状況ですが、支部では少しずつ組合員訪問を行っています。今、困っていることなどの相談活動や、長引く3密対策で日々ストレスが増えてきている中、「健康管理をしっかりしましょう」と健康診断の受診も呼びかけています。

医療福祉生協らしい取り組みを、今後より一層強めていきます。



## コープ診療所

コープ診療所は、組合員さんの力を集めて実現した新築・移転から8年が経過しました。

当診療所は、「外来」「健診」「在宅」を【3つの機能】として医療活動をすすめています。

### 外来

①糖尿病や高血圧などの治療をすすめながら、がんや合併症などの早期発見ができる「全身管理」を行います。

②急性疾患への一次対応を行います。



③所長の専門でもある「乳腺」外来で早期発見をすすめながら、患者さん参加型の「患者会」を大切にします。

### 健診

①「協会けんぽ」や事業所健診の受診者を増やしながら、必要な治療につなげます。

②「健診受診」を契機にして、受診者さんが健康づくり・健康増進につなげられるようになります。

### 在宅

住み慣れた地域でご家族やご友人と過ごせるよう、切れ目のないサービスを提供し、「断らない」「相談しやすい」「連携を重視したコミュニケーション」を大切に、職員で共有します。

昨年は新型コロナウイルス感染症により、「患者会」の開催などができませんでした。

今年は感染防止対策を行いながら職員やエリア委員さんと相談し、知恵を出し合い、力を合わせて取り組んでいきたいと思っております。

## レッツ体操

新しい動きがなく、幅広い人にお勧めのT・K・T（空中体操）  
日常生活の合間に手軽に取り替えます

# 肩グルグル体操で 肩こり予防

### その2

肩関節は人間の関節の中で、  
もっとも可動域が広い関節。  
肩関節には左右それぞれ7つの関節があり、  
それらが運動することで肩や腕をスムーズに動かします。  
肩が動きづらくなると、腕や手の動きにも影響が出てきます。  
肩グルグル体操は肩こりを予防し、肩の体操にも、  
前肢に引き継ぎ、肘で算用数字を描く体操を紹介します。

肘を肩の上あたりまで上げる

肘を肩の上あたりまで上げる

肘を肩の上あたりまで上げる

肘を肩の上あたりまで上げる

肘で算用数字を描く

肘を肩の上あたりまで上げる

肘を肩の上あたりまで上げる

肘を肩の上あたりまで上げる

肘を肩の上あたりまで上げる

**ポイント**

- 足を肩幅に開いて立ち、軽く手を握る。必ず息を吐きながら動くこと。
- 肘や肩甲骨が動いていることを感じながら動かすと効果が上がる。
- 頭の回転をしながら動かすと、全身運動になる。
- 腰回を動かしながら動かすと、リズムが取れて楽しくできる。

ゆっくりテンポの場合は「ふるさと」、早いテンポの場合は「うさぎとかめ」。

## わが家のベストショット!



ひまわりの黄色光線を浴びてコロナ退治や!

▲「和泉市環境リサイクル公園にて」  
(熱川英明さん 河内長野市)

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、思わずクスツとする写真、いろいろ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》写真の送り先は10ページをご覧ください。

## 読者の川柳

- ◆府市合わせ博打のよつな都構想  
(河内長野市 津村寛さん)
- ◆長き夜やクリア出来たと紅茶飲む  
(岸和田市 山本アイ子さん)
- ◆テシ授業友達できぬ大学生  
(堺市東区 尾方仁士さん)
- ◆コロナはマスクの奥のわする笑み  
(松原市 田中千津子さん)
- ◆石路の美香かぎたくホスト道  
(岸和田市 宮本真砂さん)
- ◆黄紅と木々が色つき競い合う  
(岸和田市 丸亀利貞さん)
- ◆散歩道落葉とかげの乱舞かな  
(岸和田市 丸亀昌子さん)
- ◆自助に自助「仏」のころ露もなし  
(岸和田市 平松繁信さん)
- ◆だだこの維新トランプ兄弟か  
(岸和田市 宮井徹夫さん)
- ◆野口さんコロナ地球は何色か  
(岸和田市 豊田佳代子さん)
- ◆締切は 1月31日  
作品の送り先は  
10ページをご覧ください。



◆スポーツの秋！食欲の秋！感染対策をしながら秋を楽しみましょう！！

(堺市中区 大野英子さん)

◆菅内閣誕生。何をしてくれるの？「安倍を続行」だって。「自助・共助・公助」が大看板。先行き不安！！

(岸和田市 佐藤光一さん)

◆菅首相が元首相の葬儀を9千万も税金を支出して挙行するとか！私たち国民の間では「家族葬」をひっそりしている時代なのに、時代に逆らっていると思います。プン！

(大阪狭山市 長尾加代さん)

◆コロナ問題はいつ終わるのでしょうか。外出できないので神経質になって、家内との会話もギスギスして参っています。

(岸和田市 平田敏雄さん)

◆急に涼しくなり、大好きなおでん・鍋・シチューと食欲の秋に突入しました。

(羽曳野市 田中素さん)

◆映像を楽しむのもいいですが、「文字」の世界から想像力を働かせるのも楽しいですね！

(大阪狭山市 上田紀代子さん)

◆表紙の写真を楽しみ、「診察室より」で知識を得て、クローズドで頭をひねり、「大阪ぶらり」で小旅行を味わう月一回の楽しみです。

(河内長野市 国枝加智美さん)

◆若いとき、書物で「悟る」ということを知り、憧れて努めてきた。しかし、66歳の現在、未だ到達できず、したり顔をしては恥じてもいる日々です。人は生きていくうちに苦悩するものである。仕方ないかと。

(大阪狭山市 天野勝ごさん)

◆暑かった夏も終わり、気がつけばさわやかな季節です。コロナに明け暮れた日々の中でも、私たちは少しずつ日常

を取り戻しつつあります。お互いに気をつけながら前にすすんで行くつもりです。

(堺市東区 前川たみよさん)

◆暑くてしんどかった夏も終わり、さわやかな風が吹き、秋到来です。昨夜は仲秋の名月でした。空も澄み渡っていつでも素晴らしい満月でした。思わず手を合わせて願いごとをしました。コロナが一日も早く終息すること、家族皆が健康で暮らせること、姉の圧迫骨折が早く治りますように。この願いが届きますように！！

(松原市 西山彰子さん)

◆菅内閣、全く代わり映えないです。

(堺市堺区 中谷光弘さん)

◆「診察室より」の「冬の感染症対策」がとても参考になりました。食事・睡眠・運動で免疫力を保ち、ここに書いてあることを守って感染症にかからないよう、広めないよう気をつけてこの冬を乗り越えたいと思います。

(大阪狭山市 清水小枝子さん)

◆初めて投稿します。機関紙を15件ほど配って歩いていきます。いい運動になります。組合員の声にはげまされて元気をもらっています。一日も早くコロナの収束を願っています。

(岸和田市 木岡幸子さん)

◆いつも決まったコースをウォーキングしています。ときどきランニングをしている人とすれ違い、「あれ、マスクをしながら走っている。みんなにもディスタンスがあるのに」と思ってしまう。マス

クをしながらのランニングはしんどいだろうな。  
(羽曳野市 道上茂昭さん)  
◆クロスワードパズルは、頭の体操とやっていきます。なかなか言葉も出てきませんが…。読者様の川柳も、皆さんお上手に詠まれますね。  
(岸和田市 加藤明美さん)

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。
読者の声	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。

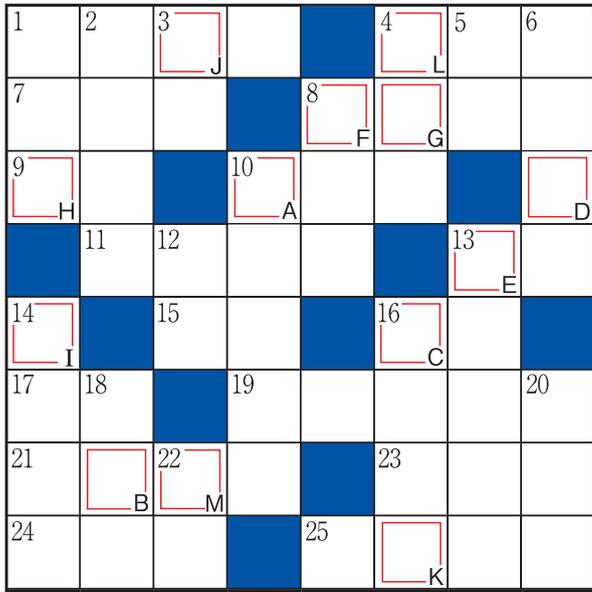
ハガキ・封書の送り先

〒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	

# クローズワードパズル

- タテのキー**
- ① 十重——に取り囲む
  - ② スローの対
  - ③ 食欲・スポーツの——
  - ④ ラグビーで5点得点は
  - ⑤ 迷惑、めざすこと
  - ⑥ 大学不合格で1年——
  - ⑧ 親睦会の——を務める
  - ⑩ いきいきした元気な顔色・様子。——を失う
  - ⑪ 足が10本の軟体動物
  - ⑬ 孫悟空が活躍
  - ⑭ 無茶苦茶大量に買った
  - ⑯ 好況の対
  - ⑳ 世の中、世間。——離れた人
- ヨコのキー**
- ②② 酒は冷やか、——か
  - ②④ 偉大な人。——の伝記
  - ②⑤ 別居の対
  - ① 広く愛する。——精神
  - ④ 人生は十人——
  - ⑦——晩成
  - ⑧ 甘党の対
  - ⑨ 一人——に入る
  - ⑩ 戦う気力。——喪失
  - ⑪ むさぼり食おつとする意識。——が張る
  - ⑬ 青森——のリンゴ
  - ⑮——借りなしだ
  - ⑯ だしぬけ。——打ち餅
  - ⑰——むしり、——餅
  - ⑱ アーチエリー
  - ⑲ 内角の対

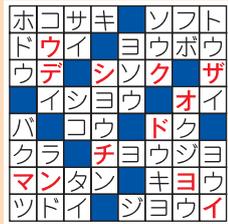
◆ 締切は **1月31日** (消印有効)

答えは八ガキに記入の上、〒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。

## 10月号の当選者と答え

● 応募総数…85通 ● 正解者数…85名

山本アイ子さん、坂下巴喜夫さん、大野英子さん、北口雄規さん、谷東桂子さん、寺岡明子さん、宮本史恵さん、田中千津子さん、木岡幸子さん、尾方芳子さん、荒地良子さん、阪口しょうさん、仲里典子さん、安田祥子さん、南三千代さん



オウチデ  
ドクシヨザンマイ  
(おうちで読書三昧)

## 理事会通信

第40回理事会は、2020年8月25日(火)午後6時～8時まで北野田診療所3階会議室にて開催されました。理事会開催に当たり議長の選出を行い、田代副理事長が選出され、刈谷理事長が関会の挨拶を行いました。前回理事会議事録の確認をしました。

報告事項では田崎専務より、前回理事会以降の取り組み、常務理事会の報告を受けました。7月の経営概況と各エリアの取り組み、法人及び各エリアの経営結果の報告を受けました。新型コロナウイルス感染症について、新型コロナ感染症について、職員陽性が判明したため、別紙に基づき対応についての報告を受けました。続いて、第2次補正予算での医療従事者、介護従事者への給付金について報告を受けました。「特養あすみの」の裁判について、別紙に基づき検察は上告を断念し、無罪が確定したことが報告されました。職員学習、全日本民医連総会方針及び大阪民医連総会方針学習会が2020年8月27日に行われること、役員研修について検討中であることが報告されました。新型コロナウイルス感染症について、日本生協連より、アイソレーションガウン300着、大阪いずみ市民生協よりマスク70箱、おおさかパルコープより30万円、よどがわ市民生協より25万円、支援金として寄贈されたことが報告されました。また、感染予防について再度確認して取り組むよう呼びかけられ、職員へのメンタルヘルス対応など検討していくことが報告されました。7月の経営概況と各エリアの取り組みについて各エリア担当者から報告を受けました。無料低額診療の取り組みについて伊藤事務長から報告を受けました。

討議・承認事項では、人事について、羽曳野エリア訪問看護ステーションで欠員0・5人、阪南エリアの訪問看護ステーションの看護師の退職について報告を受けました。設備投資について、狭山みんなの診療所の水漏れについて報告を受けました。経費削減について、修正予算を作成すること、新型コロナウイルス感染症対策に対する補助金の交付について田崎専務より報告されました。田崎専務より報告されました。また、支部活動援助金、エリア委員の活動補助の減額について提案され承認されました。生協強化月間について別紙に基づき和田常務より月間入ロীগンと月間方針、スタート集会の取り組みについて提案され、承認されました。和田常務より羽曳野エリア藤井寺支部のたまり場について、別紙に基づき申請され、理事会として検討することとなりました。助け合い活動の検討状況について、別紙に基づき北村理事から報告され、土井監事より連携について、大阪狭山市府営住宅で無料低額診療について学習会を開催すると報告され、継続して協議していくことになりました。労組との定期協議について食事手当の廃止と調整給への変更について田代副理事長より報告されました。職員学習会、役員研修、大阪民医連南ブロック事務長会議の運営について田崎専務より提案され受け承認されました。安井理事より法人としてコロナ感染対策について質問を受け、田崎専務より感染対策について検討して対応していくことが提案され承認されました。



### 会所跡と せせらぎの道

東大阪市の鴻池新田会所と周辺を訪ねる。会所は江戸時代の豪商、鴻池家が新田を管理・運営するための施設。国の史跡で、本屋、文書蔵、米蔵、道具蔵などが国の重要文化財に指定されている。

1704年の大和川の付替後、旧大和川跡地一帯で広大な



▲本屋 広い土間では災害時などに大かまどで炊き出しをした

#### ▶鴻池新田会所

出入口の冠木門。JR学研都市線鴻池新田駅から南東へ徒歩5分/10～16時/月曜、祝日の翌日(土・日を除く) 休館/大人300円、小中学生200円



#### ◀米蔵

新田内の米が年貢・肥料代として保管された。今は新田会所についての解説パネルを展示。隣の道具蔵では古い農具などを展示

#### ▶鴻池スカイランド(西側)

東大阪市西鴻池町4丁目/9～17時/火曜(祝日のとき翌日)、年末年始休み/ここから「東側」へは中央環状線を渡る安田東交差点まで北上するため1.5キロも



#### ▲水の郷鴻池四季彩々とおり

鴻池水路を活用した親水空間。東西約3キロにせせらぎ水路と遊歩道を整備。2004年度国土交通大臣賞のいきいき下水道賞受賞

な新田が造成された。多くが資金力のある商人による町人請負。最大の面積を占めたのが鴻池新田。鴻池善右衛門宗利とその子、善次郎が1705～07年に約158haの新田を造成。新田は約200haに達し、約240年に渡り経営。

この裁定などを行っていた。鴻池家は当初より綿作を奨励し、耕作地の7割が畑だった。作物は井路(水路)を通じて川舟で会所まで運ばれた。裏長屋門横に井路川舟を展示。

新田の鴻池水路は今、親水空間「四季彩々とおり」。せせらぎ用水には鴻池水みらいセンターの下水処理水を再利用。鴻池水みらいセンターは東西に分かれ、どちらも屋上は生駒山が見え芝生が広がる鴻池スカイランド。おすすめはせせらぎもある西側。四季彩々とおりを西に進み、中央環状線を茨田小まで北上し西へ回り込んで入口へ。

## 年末年始休診のお知らせ



● コープ診療所

● 北野田診療所

● 狭山みんなの診療所

● 堺北診療所

● 阪南医療生協診療所

12月29日(火) → 1月3日(日)まで

新年は1月4日(月)は午前中のみ診療いたします  
5日(火)より平常通り診療いたします

12月30日(水) → 1月4日(月)まで

新年は1月5日(火)より平常通り診療いたします

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。