

くらしと医療

2024年7月号 (第80号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2024年6月1日現在)

● 組合員	2万7956人
● 出資金	7億4076万9870円
● 一人平均額	2万6497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



▲「夏がくれば思い出す」尾瀬水芭蕉。(撮影地/尾瀬ヶ原・撮影/奥埜秀夫さん 河内長野市)

雨天が続く梅雨どきですが、体調はいかがでしょう。この時期は天候に左右されて、どうも身体の調子がイマイチ優れない方も多いのではないのでしょうか。

虹の
かけはし



ところで、今年の夏の『土用の丑の日』は2回あるそうです。1回目は7月24日で2回目は8月5日です。『土用の丑の日』といえば、『うなぎ』を食べる風習があります。江戸時代に平賀源内がうなぎ屋に頼まれ、今で言うところの宣伝の一環として、滋養強壮のためにうなぎを食べることを推奨しました。うなぎには身体の免疫力を高めるビタミンAや、疲労回復に効果があるビタミンBが豊富に含まれており、他にも骨や歯を丈夫に保つビタミンD、神経細胞を活性化するDHA、血液をサラサラにするEPAなども含まれています。たくさん栄養素を摂ることができるので、夏バテを防止する効果が期待できます。

みなさんは、日頃から健康のために何か心がけていることはありますか？年に1回健康診断を受け、ご自身の体をチェックしてみたいかがでしょうか。

(堺エリア 袋井龍成)

表紙に掲載! あなたの『夏』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。

就学援助制度について

「安心して生活ができ、子どもがすくすくと成長する姿を見るのが一番うれしい」。多くの親御さんが抱いている感情ではないでしょうか。

ところが今の政治では、物価の上昇と社会保険料などが家計を圧迫し、日々のくらしが厳しくなってきました。

日本国憲法第26条には「すべて国民は、法律の定めるところにより、その能力に応じて、ひとしく教育を受ける権利を有する」と書かれており、2項では「すべて国民は、法律の定めるところにより、その保護する子女に普通教育を受けさせる義務を負ふ。義務教育はこれを無償とする」と書かれています。さらに学校教育法第19条には「経済的理由によつて、就学困難と認められる学齢児童又は学齢生徒の保護者に対しては、市町村は、必要な援助を与えなければならない」とあり、市町村に援助義務を課しています。

就学援助はいつでも申請できます。例えば、7月に申請すれば、7月分から支給されます。まだ申請されていない方は、早急に申請してください。

堺市における就学援助の内容について説明します。申請の対象となる世帯の収入は「表1」の通りです。

ここに書かれている金額はおおよそですので、少しくらい超えていても申請してください。もし仮に、〇〇円収入が超えていて「否認通知」が来た場合は、堺市生活と健康を守る会に相談してください。

援助の内容は「表2」の通りです。「表1」と「表2」の金額は昨年度と比べて少しだけよくなっています。物価高を反映した結果です。就学援助の申請は、各区役所の窓口でできます。

日本の国家予算に占める教育予算の割合は、先進資本主義国に比べて非常に低いのが現状です。

経済協力開発機構（OECD）は、2022年3月に国内総生産（GDP）に占める教育機関への公的支出の割合を発表しました。日本はなんと2・8%と、加盟国37カ国中36位でした。これからの日本を背負う子どもたちに行き届いた教育環境を整えるのは、政府の責任です。しかし政府はいつも、私たちが要求することに對して「お金がない」と言い放ちます。お金がないのではなく、お金を出す対象が間違っているのです。

大企業や富裕層に対しては至れり尽くせりのサービスを行い、軍事費へは聖域扱いをして、湯水のごとくお金を使っています。

私たちの収めた税金は、私たちのくらしを良くするために使うのが当たり前の政治です。当たり前の政治の実現を目指し、就学援助制度の拡充を勝ち取りましょう。

わからないことやくらしに困っていることがありますしたら、堺市生活と健康を守る会（☎072-275-0414）までご連絡ください。

〈表1〉 申請の対象となる世帯の収入

堺市に住所を有し、公立の小・中学校（国立、支援学校を除く）に在籍する児童・生徒の保護者で、下記に当てはまる世帯。令和5年分（令和5年1月～12月）の同一世帯全員の合計所得額（国内を問わず単身赴任者の所得・年金・退職金なども含む）が、下表の基準額以下の世帯。

世帯人数	2人	3人	4人	5人	6人
基準額 (給与収入の目安)	207万円 (323万円)	256万円 (388万円)	278万円 (416万円)	315万円 (462万円)	355万円 (512万円)

所得額 → 事業所得者は、収入から必要経費を差し引いた後の金額になります。給与所得者は源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」です（「支払い金額」ではありません）。

※給与所得または公的年金等の所得がある方は、総所得金額から10万円（上限）を控除します。

基準額 → 基準額は目安であり、世帯構成員の年齢により異なります。



〈表2〉 4月申請者の年額

支給費目		学用品費等	入学用品費 (4月申請者のみ) ※1 入学準備金	郊外活動費 (宿泊を伴うもの)	修学 旅行費	武道費	医療費
小学校	1年	13,230円 (4月 1,130円 5～3月 1,100円)	57,060円	実費 (3,690円以内)	実費	/	学校で医療券を発行
	2～5年	15,500円 (4月 1,310円 5～3月 1,290円)	※1 63,000円				
	6年	15,500円 (4月 1,310円 5～3月 1,290円)					
中学校	1年	25,040円 (4月 2,160円 5～3月 2,080円)	63,000円	実費 (6,210円以内)	/	実費 (7,650円以内)	
	2～3年	27,310円 (4月 2,340円 5～3月 2,270円)	63,000円				

診察室
よい

●北野田診療所 看護師長 石田 十四子

早めの暑さ対策で 熱中症を予防しよう！



これから本格的な暑さを迎えます。気象庁によると、今年の夏は太平洋高気圧の張り出しが強く、暖かく湿った空気が流れ込みやすいと予想されています。平均気温が高くなる確率は、北日本で50%、東・西日本で60%、沖縄・奄美で70%とされており、過去の予想と比べても高くなっています。早めの熱中症対策を心がける必要があります。

暑熱順化とは？

暑熱順化とは、本格的な暑さを迎える前に「体を暑さに慣れさせる」ことです。

暑熱順化とは？

暑熱順化とは、本格的な暑さを迎える前に「体を暑さに慣れさせる」ことです。

暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量が増えます。さらに皮膚の血流も増加します。熱が逃げやすくなり、体温の上昇を防ぎます。

暑熱順化ができていないと体の熱をつまぐ外に逃がすことができません。熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。

暑くなる前から余裕をもって、体を暑さに慣れさせましょう！

コンの点検や試運転を行い、暑さに対抗する準備をすることも大切です。

無理のない範囲で汗をかくことが大切です。軽い運動をしたり入浴をするなど、意識して汗をかくことで暑熱順化につながります。

熱中症とは？

- ウォーキングやジョギング、筋トレやサイクリングなどを行い、1日数十分は汗をかきましょう。
- シャワーのみで済ませず湯船に浸かって入浴し、汗をかきましよう！入浴前に水分と塩分を補給し、適度に汗をかくようにしましょう。

しかし、せっかく暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果はなくなってしまう。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、できていないと思うときは、特に熱中症に気をつけましょう。また、エア

する。

3 こまめな水分・塩分の補給。

成人が1日に必要な水分量は、最低約1.2ℓです。また、アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排出してしまつたため水分補給にはなりません。

4 体調管理に気をつける。

規則正しい生活をし、バランスの良い食事を摂る。十分な睡眠をとり、適度な運動（暑熱順化）をする。

子どもと高齢者は とくに注意を！

小さい子どもは、体温調節機能が十分に発達しておらず、身長が低いために地面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので注意が必要です。

高齢者は暑さを感じにくい上に、体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環量が低下しており、暑さに対する抵抗力が少なくなっています。また、喉の渇きを強く感じないため水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症になるケースがあります。

熱中症にならないために

1 暑さを避ける。

エアコンや扇風機を利用し、屋外では帽子や日傘を利用する。

2 服装に工夫をする。

汗を吸収する素材のものを選び、襟元は緩めて通気を良く

熱中症になるのは屋外だけではなくありません。屋内でも起こります。エアコンなどを利用し、適切な気温調整をすることが大切です。節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください。

読者の川柳

◆飛ぶ車

へりこのちがいでずか？

◆羽曳野市 塩見能和さん

◆二季化して

タンスに眠るワンピース

◆堺市東区 尾方道代さん

◆減税で

企業経理はてんてこ舞い

◆堺市東区 尾方仁士さん

◆外敵に

卵隠して外遊に

◆羽曳野市 立元千代子さん

間かぬが花
言わぬが花も人の情

◆堺市堺区 藤田治雄さん

◆入れば出る

痩せる財布に出る吐息

◆岸和田市 北村進さん

◆高齢者

最後に食べたいフルコース

◆岸和田市 渡士英治さん

◆土起こす

そばまで来るインビヨドリ

◆中岡町 詠人知らずさん

◆締切は 7月31日
作品の送り先は10ページをご覧ください。



..... 北野田エリア

『ピンポンクラブ』始動!

地域や公的機関での経験者も多数おられ、「エイ、ヤー!」と元気よく打ち込んでくれる方、「いや〜ん!」と可愛くけん制する方、「へ〜! すごい〜!」と感心される方など、個性豊かなメンバーで活動し

3月より『ピンポンクラブ』が活動を始めました。第1週を除く第2〜5週の火曜日の午後2時〜4時まで、楽しくラケットを振り、ピンポン球を追いかけています。参加費は月1,000円です。

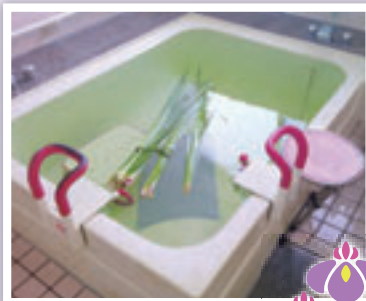


今後このクラブの仲間をふやし、体に良い適度な運動をして、認知症予防にもなればと思っています。みなさんの参加をお待ちしています。

をしています。初心者の方も回を重ねるごとに上手になり、ラリーを楽しまれています。現在はスタート時より1人2人と参加者がふえ、50人ほどがプレイしています。毎回5人〜7人くらいが参加し、7分交代で待ち時間をできるだけ少なくして楽しんでいきます。ピンポンはひひひ、「私たち高齢者には親しみやすいスポーツだなあ」と参加者の笑顔を見て思っています。学校が休みの日には、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に参加する小学生の姿もあり、賑やかで若返った気分になります。

しょうぶゆ
「菖蒲湯」でほっこり! 5月のイベント紹介

北野田デイサービスセンターでは、端午の節句を迎えるゴールデンウィークの1週間、お風呂に菖蒲の葉を浮かべて「菖蒲湯」として、利用者さんに入浴していただきました。菖蒲の精油成分には、腰痛や神経痛を和らげてくれる効果があるそうで、血行促進・肩こり改善・保湿効果・冷え性改善などが期待できます。また、菖蒲の香りはリラックス効果もあり、風薫る5月のすがすがしい季節を利用者さん感じていただけたと思います。



5月2日(木)は、恒例の「折り紙教室」を開催しました。毎週木曜日の13時からボランティアの先生に来ていただき、教えてもらっています。



みなさん毎回楽しみにされており、当日も熱心に細かい部分などを教え合いながら折っておられました。今回の作品は、こちらも菖蒲(アヤメ)の花。「綺麗にできたね」と、でき上がった作品を大事に持ち帰られました。きっと、お部屋に飾ってくださっていることでしょう。

北野田デイサービスでは、季節を感じていただけることを大切にサービスを提供しております。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。スタッフ一同お待ちしております。

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)

さやま東支部総会



『くらしと医療』に支部総会案内のチラシを挟んで呼びかけ、支部サポーターと組合員さんが参加してくれました。支部の状況を報告し、次年度に向けての提案を説明するなかで支部員さんから「サポーターをしましょうか」とうれしい発言がありました。他にも「通信教育を受

けてみたい」「出資金をふやすにはどうしたらいいか」など積極的な意見交換もでき、参加者は少なかったものの有意義な総会となりました。支部長がいない支部ではありますが、サポーターがそれぞれの役割を担い、なんとか目標に近づこう頑張っています。

堺エリア

『メーデー』開催!



5月1日、大仙公園で『メーデー』が開催されました。



聞いて、「何それ？」という反応を示す人も少なからずいます。『メーデー』は、1886年5月1日に「アメリカ労働総同盟」が8時間労働制を要求する統一ストライキを行なったことが始まりです。



当日の参加者は500名(主催者発表)で、堺北診療所からは、およそ10名が隊列を組んでデモ行進し、堺市役所まで歩きました。(錦綾支部 袋井龍成)

患者教室で『健康食品』を学ぶ



5月20日、堺北診療所組合員ホールで「健康食品」をテーマにした患者教室が行われ、24名の組合員が参加しました。「健康食品」と聞くと、

「健康食品」と聞くと、覚える人もふえてきています。講師の千葉先生は、「紅麹」自体が悪いのではなく、カプセルには他の物質も含まれていて、そのなかの一部に腎機能などを阻害するものがあったのではないかと言われています。

健康に何よりも大事なのはサプリメントに頼るのではなく、「バランスの良い食事を心がけることだ」と学んだ患者教室でした。(錦綾支部 袋井龍成)

『馬見丘陵公園』へ!



浅香山支部では、前日の肌寒さから一転し、五月晴れの5月10日に、組合員さんの車2台に分乗し総勢8名で、奈良県の「馬見丘陵公園」に出かけました。

色鮮やかに咲いた花々を期待して広い園内を散策しましたが、行けど探せど目に映るのは新緑ばかり。花はちようど端境期にあたり、バラの花だけが出迎えてくれました。園内には数多くの古墳もあり、歴史を感じさせてくれました。強い日差しを避け、木陰でお弁当を広げてゆっくり楽しみました。

帰りには「道の駅」に立ち寄り、それぞれ買物してお土産にしました。さわやかで心地よいレクリエーションでした。(浅香山支部 小林光治郎)

羽曳野エリア

東支部総会報告



5月7日、石川プラザで東支部総会が行われました。藤田支部長より、1年間の活動をまとめて報告していただきました。子ども食堂やフードパントリーの開催、機関誌手配り者さんの新年交流会、笑いヨガ講師の竹村聖さんの会に18名が参加したなどが報告されました。

3月には「大和高原ボスコヴィラ」へのバスツアーの下見が行われました。当日は残念ながら大雨により中止となりましたが、私たちが高齢者には時間があるので、また次回計画されるのを期待しています。会計の矢野さんからは、1年間の収支報告が行われました。専門委員の選出や年間目標の設定、15名の仲間ふやしと130万円の増資が提案されました。支部の年間スケジュールも確認されました。第8回通常総代会に参加する4名の総代も選出しました。

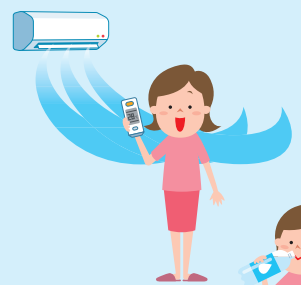
続いて行われた学習会では、「在宅サービスのあれこれについて」ケアプランセンターきずなの川崎さんよりお話をいただきました。介護保険の認定を受けるときの様子や具体例をたくさん聞き、よく理解できました。認定を受けるには、まずは川崎さんへ電話連絡をすることから始まります。ケアプランセンターはコープ診療所の3階に移転しましたが、「いつでも気軽に電話してください」とのことでした。介護タクシーの使い方や介護用品についての質問にも答え

ていただきました。介護認定には時間がかかります。重い病気を持つ方々の命がかかっているので、注意が必要だと思いました。最後に『持続可能な社会、平和な社会を目指して学び行動しましょう』のスローガンを掲げ、「組合員活動をがんばりましょう」と参加者みんなで確認し、総会は無事に終わりました。

熱中症になる前に！ 予防行動をとりましょう！

●上手にエアコンを使いましょう

梅雨明けは身体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。熱中症は室内でも夜間でも多く発生しています。



●こまめな水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分をとりましょう。

× 熱中症対策に向かない飲み物 → コーヒーやアルコール

○ 熱中症対策に効果的な飲み物 → 麦茶

たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。

※糖尿病の方や心臓の悪い方は、医師に相談してください。



●無理をせずに休憩をしましょう

体調が悪く体力が低下しているときは熱中症になりやすいものです。前夜に深酒をした人や朝食を抜いた人、下痢をしている人などは、無理をしないで体調を整えましょう。



▶ 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

退任のごあいさつ

◆ 阪南医療生協診療所 所長 眞鍋 穰

この6月末で23年勤めさせていただいた阪南医療生協診療所所長を退任することになりました。

見えるようになって、「死ぬまで診療を続けよう」と思うようになりました。

医師になって47年になりましたので、ちょうどその半分を勤めさせていただいたことになりました。この23年間お世話いただいた組合員やスタッフのみなさまにお礼申し上げますとともに、ここで学んだことを少しお話ししたいと思います。

耳原病院では、24時間の小児救急診療に加え、専門外来を4つ開設して地域の要求に応えるようにしていました。そして何より大阪保育運動連絡会の保育園の嘱託医をみなで分担しており、保育園でのさまざまな事例を共通認識にして対応していました。救急では、研修医の頃から毎晩のように呼ばれて、ほとんどあらゆる救急疾患を経験することとなりました。そのおり、恩師の小倉記念病院小児科の古庄先生からのお誘いで、世界で初めての川崎病のガンマグロブリン療法グループスタディに参加することになりました。

私は、1970年に京大に入学しました。大学紛争の余波が残っており、赤軍派が医学部自治会を牛耳っており、解剖の実習の妨害からはじまって、あげくの果ては集団で暴力を受け、卒業するのにずいぶん苦労しました。しかし、医者になってからは、幸いなことに指導者にも恵まれ、臨床も実験も（経営も？）、病院も診療所も、救急も慢性疾患管理も、小児科も内科も、看護学校での教育も多彩な経験をさせていただきました。60歳を過ぎる頃から「こんないろいろな経験をさせていだいて幸せだ」と思い、また、子どもを診るとどの子も可愛く

でも来い」という自信はあったものの、内科は全くの素人でした。阪南医療生協は100%内科の患者さんで、自分が通用するのか全く未知でした。赤ちゃんやお子さんは、どなたを診ても可愛く感じるようになっていきましたが、成人、高齢者を診て、どなたも可愛く見えるレベルではありませんでした。ですが、最後の患者さんも笑って帰って来ることが、をモットーにしてみました。胃カメラも心エコーもできないので、「え！先生できへんの？」「すいません、リンパ球（髄液穿刺）ならできますけど」というやりとりがかなりありました。

内科診療で学んだことは、理解と共感と観察です（幸い、私も他の医者に漏れず、医者の不養生で、糖尿病と高脂血症、痛風に加え尿管結石を持ち合わせていました、さらに過労とストレスで高血圧も加わったこともありましたが）、生活習慣病と呼ばれても、そう簡単に変えられない生活環境、職場環境のなかでみんな生活しています。共感だらけです。旦那の浮気はともかく、息子の抱えた借金の話までお聞かせいただくようになりました。診察室に入ってくる表情で変化を感じられるように

なつて、まるでシャーロックホームズです。赤ちゃんは症状を訴えられないので、診察理学所見をとることがとても大切です。大人では訴えが非常に大切で、訴えを聞いていかに聴くだけで診断が明らかになることが特徴です。例えば、めまいでも「ぐるぐる回る」という訴えでは、ほぼ間違いなく「内耳性めまい」ですし、「雲のうえを歩いているよう」という訴えなら「脳梗塞」を必ず除外しなければなりません。

子どもの感染症とは異なり、「出口を探すのか、付き合うのか」によって選ぶ薬も変わってきます。小児科で培った「何でも診る、全身を診る、生活と環境のなかで問題を捉える」という基本が、専門分野で偏った内科医療の狭間を埋めることに想像以上に役に立ちました。現在の内科医療は、専門に偏つて人間を見ずに病気だけを見ています。それではつまらないと私は思っています。

死ぬまで医者を続けるために自宅に近いところで診療させていただくことにいたしました。後任には、みなさまご存知の上田先生が所長を務められます。どうかよろしくお願い申し上げます。

診療所では、「小児科ならなん

というわけで、阪南医療生協

診療所では、「小児科ならなん

診療所では、「小児科ならなん

診療所では、「小児科ならなん

診療所では、「小児科ならなん

阪南医療生協診療所 診療のご案内 (2024年7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	上田	矢野	矢野	上田	上田	上田 8:30~ 中村 (第4アスベスト)
					第1・3健診		第2・4 胃カメラ
夜	17:30~19:30 内科 整形外科	田中	—	—	—	西山	—

▶ 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

● 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

〒596-0004 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 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)、通称「北診デイ」について紹介させていただきます。

場所は堺市堺区にあり、最寄り駅は阪堺電車の「妙国寺」で、ちょうど南海高野線堺東駅と南海本線堺駅の間にある、お寺の多い地域に位置しています。

当デイケアはリハビリだけではなく、入浴・イベント・レクリエーションなど、さまざまなサービスを提供しています。「リハビリが一番の目的だけれど、レクリエーションなどを通して気の合う方との交流もしたい」「お風呂が目当てだけれど、もう少ししっかり歩けるようにリハビリもしたい」そういった複数の目的をお持ちの方に最適なデイケアとなっています。また、看護師・作業療法士・介護福祉士・ヘルパー・調理スタッフ・送迎ドライバーなど多職種が連携し、利用者さんに楽しく安全に有意義な一日を過ごしていただけるよう、みんなで力を合わせて運営しています。堺北診療所の2階にあり、1階に診療所があるため、血圧の高い方や関節の痛みがある方、病後の後遺症が心配な方でも、安心してリハビリや入浴をしていただけます。利用者さんも最も介護度



の低い「要支援1」の方から最も介護度の高い「要介護5」の方までおられ、「介護度が変わったので、慣れ親しんだデイケアから別のデイケアやデイサービスに移らなければならぬ」といったことがないので安心です。今はおおよそ1日15人〜30人、60代から90代までの幅広い年齢層の方が利用されています。

リハビリではまず、運動検査と認知機能検査、問診を行い、それらをもとに心身の状態や環境に合わせてリハビリ計画書を作成します。適切に入浴や着替えなどの支援を行う生活リハビリとあわせ、身体と頭を同時に動かす脳トレも含めたプログラムを、作業療法士・看護師・介護福祉士・栄養士など、

各分野の専門スタッフがチームとなって、お一人お一人に合わせたリハビリを提供しています。

◆ 1日の流れとしては、送迎車にてご自宅の前までお迎えに行き、デイケア到着後に血圧を測定、体調を確認した後、リハビリや入浴をスタートします。昼食を召し上がっていただいた後、午後からはレクリエーションやイベントがあります。いくつか人気のイベントをご紹介します。

ゲストとして来てくださるバンドグループ「はっぴいえんど」さんによる音楽ショーは、利用者さんにとっても人気のあるイベントです。ドラムやピアノ、ギターによる生演奏と迫力あるボーカルの歌

声に、自然と体がリズムを刻みまします。次回は7月に来てくださる予定です。また、新舞踊や三味線の演奏会、紙相撲ゲームも好評なイベントです。

3月はお雛さまのカードづくり、5月はおじさいの壁画制作、お正月には福笑いを制作するなど、季節を感じていただけるようなレクリエーションも実施しています。

その他にも個人活動として、麻雀や将棋を楽しんでいる方もおられます。ときには、それぞれが心地よく過ごしていただけるよう、援助させていただいております。

少しでもご興味のある方はぜひ、お問い合わせください。無料体験も随時実施しておりますので、よろしく願います。



『私の戦争体験』

◆田中 愛子さん

(松原市)

昨年末に91歳で母が亡くなり、実家を空けるために片付けをしていたところ、

25年前にまだ存命だった父

(2009年没・84歳)から、

当時11歳の息子が聞きとった戦争体験談の作文が出てきました。自分の孫の作文を、よくぞ母が残しておいてくれた

ことと思います。15年前に亡くなった父からの、非戦のメッセージが再び届いたような思いがしました。

上官に頭を割られて暴力で亡くなった新兵がいたとか、ビルマで死んだ兄には婚約者もいたのに可哀相だった、白木の箱の中身は石ころだった

とか、腹を爆弾でやられてもすぐには死ねずに苦しみぬくとか、子どもたちにも強烈な印象を残した残酷話の数々でした。

息子2人は祖父の生きてきた歴史に深い興味を持つようになりました。この作文はコピーして、息子たちもまた、

下の世代に伝えることと思います。

晩年、脳梗塞でベッドの上で言葉も話せない父に、「お父ちゃん戦争行つたもんなー」と声をかけたら、「ワァー」と泣き顔になりました。私が人生で見た、初めてで最後の父の涙でした。

『戦争体験の聞き取り』

ぼくの祖父は、大正15年生まれで、72歳です。祖父の兄弟で戦争に行ったのは3人です。一番上の兄は、

満州の工場で働いていて、徴兵されませんでした。終戦時は朝鮮の工場にいたので、日本にもどれました。もし満州にいたら、家族がバラバラになっていたかもしれません。

二番目の兄は、ビルマで戦死しました。野戦病院で亡くなったことになっていますが、わたされた箱にはお骨が入っていませんでした。日本には婚約者がいた

のに22歳で亡くなってかわいそうだったと祖父は言います。このインパール作戦は、無ぼうな作戦で、ジャングルの中で、たくさん戦死したそうです。食物や薬もなかったそうです。

三番目の兄は祖父より一歳年上で陸軍に入りました。最初満州にいて、終戦時は今の韓国の済州島にいて、そこから船で帰ってきました。

祖父は18歳の時、昭和18年に志願兵として、海軍に入りました。当時一番若い兵隊は、14歳で特別年少兵でした。祖父は最初佐世保に行き、次に横須賀に行き、また佐世保にもどってきました。

した。そのあと「勝力」という護衛艦に乗って台湾の高雄や澎湖島に行ったそうです。日本にもどる途中で空しゅうにあい、祖父の船は高射砲で応戦しました。祖父は、必死で砲弾を運んだそうです。その時、たく

さんの人が甲板の上で死んだのを見たそうです。中には爆風で飛ばされ腸がとび出している人もいました。こわかったというより、わけがわからず必死だったそうです。

新兵いじめも普通で一人のミスでも班全員がなぐられました。祖父もバットで35発やられたことがあると言っていました。上官の命

令は天皇の命令なので、絶対逆らえませんでした。中には逆らって、頭を割られて殺されて、戦死あつかいにされたという怖い話も他の部隊であったと聞いたそうです。

どの学校でも奉安殿というのが朝礼台の横にあつて、校長先生がそこから勅語という天皇の言葉が書いている巻物を取りだして読むときは全員頭を下げていなければならなかったそうです。特攻隊の人たちも、純粋な気持ちで国や家族を守るために、死んでいった人たちが多かったのですが、それはそういう教育がされていたからだと言います。

祖父は、死んだ人たちの事を思うと、今は本当に幸せな時だと実感しています。一緒に部隊にいた人たちは、陸軍と違って、皆すぐに転勤に行つたので戦友会もなく全国に散らばって誰とも戦後会えないままです。

ぼくの母も今回祖父の話聞いて、初めて本当に祖父が危ない目にあつたことや、兄がインパール作戦で亡くなったことを知り、驚いています。そして、もし祖父が兄のように戦死していたら、今、母もぼくもこの世にいないのだと言っていました。

(1999年8月17日

田中 俊)



◆先日「青春18×2」という映画を観てきました。心にしみる一本でした。テレビやタブレットではなく、大きなスクリーンで観る映画は「やはりいいなあ」と実感しました。

(堺市東区 蔵本真人さん)

◆『くらしと医療』5月号の表紙の写真、すてきなきれいでした。なほなほの里には行ったことがなく、行ってみたいくなりました。「コロナ禍では見られなかった」人が花を見ている」という光景もすごいですね。6月号も楽しみにしています!! いろいろありがとうございます。

(羽曳野市 山崎あゆみさん)

◆「国民年金保険料の減免制度について」は勉強になりました。「大阪がらり」の「日本最古の造船所で軍艦建造」は、立派な防空壕が残っているのうたなので見に行きたくなりました。

(岸和田市 安田祥子さん)

◆『くらしと医療』をいつもありがとうございます。年をとって出歩くこともままならず、今までよりも御紙をスミからスミまで読んで、クイズにも挑戦するようになりしました。今後ともよろしくお願いします。

(堺市東区 坂本美智子さん)

◆飲食店の人手不足とやらで、家族で行ったお店では、席に着いてタブレットで注文するところロボットが運んでくれました。商品を下ろして返却ボタンを押すと「ごきげんよう」と言っていて戻って行きます。電子マネーで支払い、店員とは会話がなかったの、私はロボットに心で「ありがとう」と言っている店を出ました。

(堺市東区 阪本信子さん)

◆畑でたくさん玉ねぎができました。スープにしたりサラダや新玉ねぎにしたり、YouTubeを見て味わっています。いろいろな味を味わっています。毎日は感謝の毎日です。

(堺市南区 石田有子さん)

◆4月からコープ診療所の2階で麻雀を楽しんでいます。初めてお会いする方がかりで、世間が広がる感じがよい。

(松原市立部 賀島善和さん)

◆有名人を騙る投資詐欺、フェイク動画にフェイク音声、見極めがつきません。とにかく自分で注意するしかありません。

(堺市堺区 中谷光弘さん)

◆5月20日に東支部園芸班会の「夏から秋の花の準備と手入れ」があり、寄せ植え用のブルーサルビア・トリア・マリーゴールド・ポーチュラカなどを持ち帰りました。コスモス・千日紅・ほつき草の苗もたくさん持ち帰り、楽しい園芸会でした。

(羽曳野市 大森茂美さん)

◆健康を維持するくらし方などがわかりやすく書かれていて助かります。生後90年にもうすぐなるのに、大阪に住み続けながら「大阪がらり」で知らない場所のことがわかり、楽しみです。

(羽曳野市 田中正子さん)

◆物価は上がる、そして消費税は10%。しかし、年齢が高くなるにつれ病院へ行く回数が増え、あちらこちらにガタが来てても年金は全然上がらない。政治家のパーティー券での金額、このお金の返金もお咎めもなし。我々の生活実態を全然考慮していない。選挙でしっかり選ぼう。

(堺市西区 横山由紀子さん)

◆春は花の季節で、毎日のようにテレビや新聞などでいろいろな花便りが聞こえてきます。毎月の診察を怠らないように健康を維持し、お花見に行けるように心がけたいです!

(堺市東区 園田鈴枝さん)

◆自民党の金権政治。今回の答えを見て、また腹が立つてきました!何をやっても裏目に出る政治!! 庶民の私たちは、もうウンザリです。

(大阪狭山市 中村賢一さん)

◆大雨や猛暑、季節はずれの雪など、気候への危機対策の遅れが、日本ではひどいものです。地震が多発するところでの原発を、すぐやめてほしいものです。

(和泉市 竹田美千代さん)

◆表紙の「なばなの里」の美しいチューリップ畑に見えました。10年くらい前になばなの里に行ったところがあるのですが、確か百合の季節だったように思います。楽しそうなお土産も上手に取り入れて、構図も色合いもとてもいいですね。

(大阪狭山市 清水小枝子さん)

◆太満池の道路に、水が入っている空のペットボトルが大量に放棄されています。自分で処理できない人は飲むと言いたい。自分さえ良ければと思つ不届き者は許せません。

(大阪狭山市 曾我部悦子さん)

◆「地元を見直そう」の石津太神社と久米田池、どちらも訪ねたことがある。でも知らないこともいっぱい勉強になった。貴紙は会員さんです。

(羽曳野市 中嶋芳子さん)

◆ん声をよくとり上げている。だからおもしろい。4・5月号の写真もいい。石津川の「石津の川じゃ勝手に晒せ」は知らなかった。シャシがきいていますね。久米田池は、のびのびした眺めで金剛山地と和泉山脈が池を包み込んでいるように見えたのが忘れられない。記事では「行基が完成させた」と書かれていたが、「農民とともに」と書き加えてあるところが史実に近い。立派なところ。ありがとうございます。

(堺市西区 小宮征夫さん)

◆5月になったので、家の前庭のバラが咲きました。手入れしてやれば、ちゃんとこたえて美しく咲いてくれます。私は花咲かばあさんです。

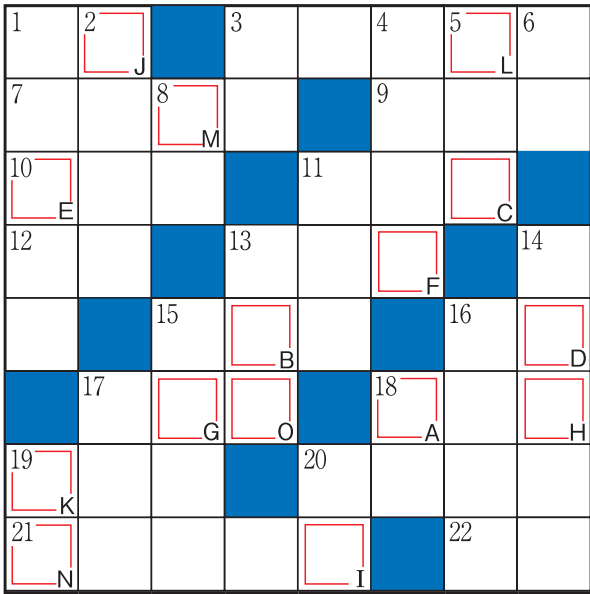
写真や投稿作品の送り先はこちら! ハガキや封書、メールでお送りください。

Table with 2 columns: Topic (e.g., 表紙の写真, クロスワードクイズ) and Answer/Note (e.g., テーマは「夏」, 答えを書いてお送りください).

※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 市の教育委員会の略
- ② 常設
- ③ 古い都。——奈良
- ④ 長身
- ⑤ 優越的地位
- ⑥ 彼とは——が合う
- ⑧ 乾季の対
- ⑪ 女将。旅館等の女主人
- ⑬ 服従・妥協してしまっ
- ⑭ 碁の引き分け⇕持碁。将棋は？
- ⑮ 本流から分かれ出た川
- ⑯ 新年の前に——蕎麦
- ⑰ 独立、——性
- ⑱ ——すれば鈍する

ヨコのキー

- ①9 ピンから——まで
- ②0 よい時期に適量降る雨
- ① ——する政党はない
- ③ トンボ、カブトムシなど
- ⑦ 2府とは大阪と——
- ⑨ 西洋風の部屋。洋室
- ⑩ 陰気の対
- ⑪ 王のくらい。——継承
- ⑫ 闘志を——に秘める
- ⑬ 革類の総称。——製品
- ⑮ 構造、機構
- ⑯ 都会。大——
- ⑰ 独り立ち。経済的——
- ⑱ 暑さをさける。——地
- ⑲ 奇抜な手段

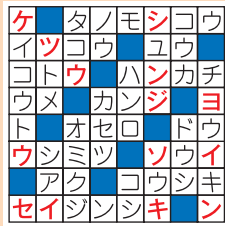
応募方法

- ◆ 締切は7月31日(消印有効)
- ②0 天然の対。——衛星
- ②1 はやぶさ2が目指した
- ②2 ——立つ沢の秋の夕暮れ
- 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。

5月号の当選者と答え

● 応募総数…88通 ● 正解者数…86名

芝辻善四郎さん、松村美千代さん、岡藤美枝子さん、中田珠美さん、江副久美子さん、村井京子さん、左居宗孝さん、熊谷辰也さん、中塚美智子さん、安川学さん、宇都宮光雄さん、宮本美保さん、亀井明子さん、日南清さん、梶谷勝子さん



クケンセイジ
イツウシヨウ
(金権政治一掃しよう)

4月度 経営概況

	実績	予算差	前年差
事業収益	9193万円	▲480万円	▲268万円
事業費用	1億419万円	▲72万円	236万円
経常利益	▲1210万円	▲391万円	▲500万円

- ⑥ 経営・事業概要
- ④ 労働組合との定期協議報告
- ⑤ 2023年度決算について報告
- ③ 人事・労務関係
- ② 民医連・生協関係発信資料
- ① 4月度理事会議事録の確認

理事会通信

- 開催日：2024年5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22/27名参加 監事3/3名参加

【報告事項】

- ⑦ 2024年報酬改定の動向及びベースアップ評価料、介護職員処遇改善加算について報告
- ⑧ 訪問看護ステーションの統合とサテライト化にともなう事業保険の加入状況の報告、サテライト岸和田の6月廃止手配と備品の移動について報告
- ⑨ 設備投資について
- ⑩ 教育・学習関係報告
- ⑪ 組合員活動・平和社保活動、各種委員会報告
- ⑫ 狭山みんなの診療所建設委員会報告
- ⑬ エリアの活動報告
- ⑭ 総代会について

【討議・承認事項】

- ① 総代選挙管理委員会から総代選挙及び総代名簿を確認した。
- ② 総代会議案の第2号議案から第5号議案について別紙に基づき提案を受け、これを承認した。
- ③ 監事より、別紙に基づき監事監査報告を受けた。
- ④ 設備投資について別紙に基づき、狭山みんなの診療所の心電図計、組合員活動部及び狭山みんなの診療所の骨密度測定器をそれぞれ購入するとの提案を受け、これを承認した。



▲十六地蔵
南恩加島小の疎開児童16人の慰霊のため真光寺に建立。1946年5月に開眼供養。
◀南恩加島小学校にも十六地蔵モニュメント



▼「中村勤助源義久彰徳」碑
八坂神社境内に立つ。空襲を受け表面が剥離している



▲八坂神社の八重銀杏
江戸期の土木技術者、中村勤助が植樹。戦災を受けながら今に残る

三軒家公園には近代紡績工業発祥の地碑。この地で操業した大阪紡績は世界最大の紡績会社に発展した

が、戦争激化とともに軍需工場に転換させられ、1945年3月の大空襲で焼失した。軍需工場が林立していた大正区は空襲で壊滅的被害を受けた。南恩加島小学校には空襲をめぐる悲劇を伝えるモニュメントがある。3年生29人が44年9月、徳島県貞光町（現・つるぎ町）の真光寺に集団疎開したが、翌年1月29日、漏電による火災で16人が亡くなった。



▲大阪俘虜収容所の説明板
平尾玄開公園に。収容所は1914年11月開設、1917年2月閉鎖



捕虜収容所や軍需工場があった大正区
大阪市大正区の戦跡をめぐる。大正駅近くの大正橋の欄干はベートーヴェンの交響曲第9番の楽譜がデザインされ、ドイツとの交流を物語る。平尾玄開公園の東側、木津川沿いに第一次世界大戦時、大阪俘虜収容所があった。中国にいたドイツ兵ら760人の捕虜を収容。当時、捕虜に対する扱いは人道的で、捕虜らは芸術やスポーツなどを楽しんだという。解放後、日本に永住する者もいて神戸の洋菓子製造で有名なユーハイムもその一人。



◀近代紡績工業発祥の地碑 三軒家公園に。渋沢栄一や藤田伝三郎らが出資した大阪紡績が1883年ここで操業開始

うちの自慢の健康料理



■1人分／エネルギー 270kcal、たんぱく質10g
脂質1.6g、塩分3g

豚ロース肉のしょうが焼き

◆材料(2人分)

- 豚ロース肉薄切り…………… 8枚
- 玉ねぎ…………… 1/2個 (100g)
- 塩、こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 適量
- サラダ油…………… 大さじ1
- キャベツ、トマト…………… 適量

〈調味料A〉

- すりおろししょうが 小さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 料理酒…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2

◆つくり方

- ①ボウルに〈調味料A〉を合わせておく。豚肉は塩、こしょうと片栗粉を全体にまぶす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を加えて炒める。火が通ったら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ③玉ねぎに火が通ったら〈調味料A〉を回し入れ、全体に絡める。好みで千切りキャベツとくし切りにしたトマトを添える。

*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。