

くらしと医療

2024年8月号 (第81号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2024年7月1日現在)

●組合員	2万7956人
●出資金	7億3934万2870円
●一人平均額	2万6446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



▲「ひまわり畑にて」和泉リサイクル環境公園（7月下旬撮影）。（撮影／熱川英明さん 河内長野市）

虹のかけはし

▼政府は現行の健康保険証を今年の12月に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を成立させました。そして医療機関に対しては、今年中のカード読み取り機の設置を義務化し、被保険者に対しては、「2024年度に健康保険証を廃止する」との方針を打ち出しました。▼健康保険証廃止の方針は、事実上のマイナンバーカードの取得強制であり、「国民皆保険制度」の理念に反するものです。マイナンバーカードの取得はあくまでも任意であり、国民への強制は行われるべきではありません。▼地方の小さな診療所では、医師や看護師の高齢化などにより、やむを得ず廃業を選択するところがかかりあると聞いています。また、田舎の小さな村は過疎化に苦しんでおり（私のふるさとも同様です）、マイナンバーカードの読み取り機設置どころではありません。診療所がなくなれば遠い町まで治療に行くことになり、過疎化に一層拍車がかかることとなります。▼現行の健康保険証を残し、すべての人が安心して医療を受けられるようにする必要があります。紙の保険証を絶対に残すことを、強く、強く要請するものです。

（羽曳野エリア N）

表紙に掲載! あなたの『秋』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。

「核兵器なくせ!」の声、高らかに!

『2024年 原水爆禁止国民平和行進』に参加しました!

泉北ニュータウン
コース



「核兵器のない世界を」と訴え歩き継がれる『原水爆禁止国民平和行進』が今年も行われました。

大阪みなみ医療福祉生協も各地域の職員と組合員さんが参加し、猛暑のなかを行進しました。

7月1日は南河内コースで、朝8時過ぎに河内長野市役所を出発。羽曳野、藤井寺を経て、松原市に到着したのは午後5時過ぎ。約60人ががんばりました。

2日からは泉州コースで、泉佐野市役所を出発して北上、3日は浜寺公園から堺市役所まで行進しました。厳しい暑さのなかを参加者は元気に歩き、夕刻に堺市役所に到着しました。

6日は網の目コースとして、泉北ニュータウンの泉ヶ丘コースを行進し、78人が参加しました。



堺コース

河南コース



羽曳野
市役所前



泉州コース



大阪みなみ医療福祉生協では、今年も8月4日に広島市で開催される『原水爆禁止2024年世界大会』に代表団を日帰りで送ります。

ウクライナやパレスチナ、ガザで起こっている悲惨な戦争は、改めて「核兵器が戦争の抑止力でも安全の保障でもなく、核兵器を持つ国の横暴な戦争の手段」であることを示しています。核兵器禁止条約への署名を拒む日本政府も許せません。核兵器廃絶のため、ひき続きがんばりましょう!

◆診察室◆
よい

●コープ診療所
看護師長 樽口 睦子

しっかりと食べて 暑い夏を乗り切ろう！



夏バテの主な原因は 水分と栄養素の摂取不足

①暑さによる消化機能低下 と嗜好の変化

暑い日が続くと食欲が落ち、冷たいものを好むようになり、冷たい麺類やアイスクリームなど、さっぱりとした炭水化物が多く含まれるものばかり食べてしまい、冷たいものの飲みすぎで食事もおろそかになり、そのことが原因で胃腸の動きが鈍くなって消化機能がうまく働かなくなり、ますます。



②多量の汗をかくことによる脱水

こまめに水分をとらないと脱水傾向になってしまいます。熱中症の原因にもなります。

③強すぎる冷房による冷や や、屋内と屋外の温度差 による自律神経の乱れ

涼しい室内と暑い屋外の温度差が大きくなると体は適応できず、自律神経の乱れが起こります。血行が悪くなって、体温調節がうまく働かなくなり、ますます。

夏に不足しがちな 栄養素を意識して摂ろう

●ビタミンB₁・B₂

糖質をエネルギーに変える。疲労物質を分解し、疲労回復効果をもつ。

●ビタミンC

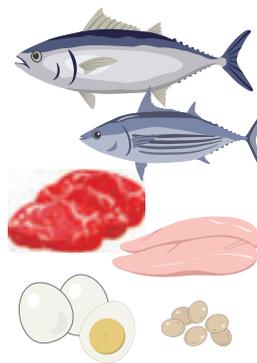
ストレスに対処する副腎からのホルモンを合成する。
【品】ビタミンCを多く含む食品
ジャガイモ・カラーピーマン・キウイなど、野菜と果物に多く含まれる。



【品】ビタミンB₁を多く含む食品
豚肉（ハムやソーセージなどの加工品は塩分量が多いので注意）・卵・玄米・アボカド。
【品】ビタミンB₂を多く含む食品
レバー・うなぎ・牛乳・納豆。

●良質のタンパク質

体をつくる。
【良質のタンパク質を多く含む食品】肉（鶏ささみ・豚ヒシ肉・牛もも肉）・魚（マグロ・カツオ・鮭）・豆と豆製品（納豆）・卵。



調理法を工夫し、効率よく 栄養素を摂取しよう

紹介した栄養素を効率よく摂るためには、調理法にも工夫が必要です。

まずは、手早く行う工夫です。ビタミンBとCは水に溶けやすく熱に弱いので、水にさらしたり、加熱する時間を短くすることが大切です。さらに汁ごと食べられるような料理にするとよいでしょう。アボカドや果物は生のまま食べられるので、そのまま取り入れるのも一考です。

また、吸収が良くなる食材と一緒に食べるのも効果的です。例えばビタミンB₁を多く

含む豚肉や卵は、玉ねぎやネギ・ニンニクなどに含まれる成分と一緒に食べると吸収が良くなります。

ひと手間の工夫をしよう

麺類を食べるときは、先に紹介した栄養素が多い食品をそえるなどして、一緒に食べましょう。

そうめんなら、ほぐした鶏ささみや千切りキュウリ・わかめ・ゆで卵・トマトなどをそえて食べると、必要な栄養素を摂ることができます。豚しゃぶサラダは、玉ねぎやレタス、さらにわかめを加えると発汗で失われたミネラルも補給できます。夏野菜を使ったカレーなら、溶け込んだ栄養素も一緒に摂ることができますね。



暑い夏の食事は量より質を重視です。食事を工夫して、元気にこの夏を乗り切りましょう！

..... 北野田エリア

『カラオケ大会』で大盛況!



北野田デイサービスセンターでは、6月17日(月)午後から『カラオケ大会』を開催しました。
次から次へとリクエストが入り、馴染みの音楽と利用者さんの美声、のど自慢の合格の鐘の音が「カン、カン、カン、カント」と、フロアに鳴り響きました。
後半は、曲に合わせて職員がダンスを披露。利用者さん

も一緒に振りに合わせて手を上げて踊ってくださり、楽しいひとときを過ごしました。
お帰りの際には、ご自身がマイクを持って歌っておられる写真を載せた表彰状をお渡ししました。みなさん「記念になる、家に貼っておきます」と、たいそう喜んでおられました。

北野田デイサービスセンターでは、利用者さんが笑顔になっていただける瞬間を大切に、スタッフも楽しんで行事の企画を考えています。介護のご相談や見学、体験利用のお申し込みなど、いつでも気軽にお問い合わせください。
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)

『2024年 平和夏まつり』

- ◆開催日 **8月24日(土)**
午後3時～7時頃まで(予定)
- ◆開催場所 **北野田診療所駐車場にて**
堺市東区南野田127番地

詳しくは北野田エリアの折り込みチラシにて

『血圧脈波検査』を受け、動脈硬化を防ぎましょう!

北野田診療所では、今年2月より『血圧脈波検査装置』を新たに導入し、これまで300人を超える多くの組合員さんが検査を受けられました。なかには、即治療につながった方もおられます。

『血圧脈波検査』とは 動脈の硬さ(CAVI)と血管の詰まり具合(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り、ABI値が異常であれば循環器内科で相談することをすすめています。

動脈硬化を放置すると? 脳梗塞や心筋梗塞、脳出血、閉塞性動脈硬化症(足の筋肉への血流が減って足が痛む、浮腫などの症状)を発症するリスクが高くなります。人間は加齢により、誰でも動脈硬化が起こります。

検査を受けて、もし異常が発見された場合でも、患者さんに安心して治療を受けていただけるよう、専門医としっかり連携をとりながら治療の提案を行います。高血圧・脂質異常症・糖尿病・心臓病・肥満の方、喫煙されている方や下肢冷感や痺れのある方はぜひ、検査を受けてみてはいかがでしょうか?

▼健診検査費用
組合員: 1100円 非組合員: 2200円

▼お問い合わせ(予約制)
北野田診療所: TEL.072-236-3211

私も検査を受けました!

高血圧と高脂血症で北野田診療所で定期受診しています。前回の受診時に動脈硬化度を計測するABI検査を受けました。両手首と両足首の血圧を測るだけの簡単な検査で、動脈の硬さや詰まりがわかります。降圧剤や高脂血症の薬を処方していただいているので、検査料金はとても安価でした。

血管の状態を知ることによって安心を得られ、今後も気をつけようと思えるのはいいですね。みなさんもぜひ、年に一度は受診しましょう。(三谷さん)

ABI検査(血圧脈波検査)をご存知ですか?

今年2月より、循環器内科の先生の提案で動脈硬化検査の機器が導入されました。検査は、両腕と両足首に血圧計の測定時のような布を巻き、4~5分圧力をかけ測定します。私も5月に受けました。結果は実年齢より若い血管年齢でしたが、軽度の硬化が見られたため、これからも年1回受診して健康管理に役立てたいと思っています。

費用は、私の場合は保険診療で受けることができ、健診検査費用より安くなりました。簡単に受けられますのでぜひ、ご自身の健康管理のため受診をおすすめします。受診には予約が必要ですので、診療所でご確認ください。(井伊体子さん)

新緑輝く『大仙公園』日本庭園巡り



市支部では、6月12日に『大仙公園』の日本庭園に出かけました。夏の日差しのような暑さのなか、庭園内の花は、菖蒲の花がわずかばかり水辺に残っているくらいでした。けれど木々は新緑で空気も清々しく、心地よく園内巡りができました。

途中で花嫁衣装を着て写真を撮っている人がいたので「おめでとー」と声をかけると、「ありがとうございます」との返事。笑顔がとてもきれいでした。



参加者全員が完食した昼食には「おいしかった!」の声。久々にレクリエーションに参加された方からは、「みんなで歩いてうれしかった。歩くことに自信が持てた。これからもいろんな取り組みに参加したい」との感想をいただきました。世話人もうれしくなりました。楽しい一日でした。

(市支部 田中千寿代)

『街かど健康チェック』開催



錦支部では、6月14日(金)に村上化工さんの屋根付き駐車場と電源、延長コードをお借りして『街かど健康チェック』を開催しました。

支部の運営委員と中野看護師長、職員が検査用具を運びました。準備前から来場者があり、この日は6名の方が健康チェックを受けられました。

運営委員と職員で血圧測定・体脂肪測定・骨密度測定を行い、組合加入の案内もしました。結果の返しは、中野看護師長が行ってくれました。

6月らしくない猛暑のなか、午後2時から3時まで開催し、無事に終えることができました。場所を貸して下さった村上化工さんのところの果物屋さんでは、青梅がほぼ売り切れていました。

村上化工さん、ありがとうございました。充実した健康チェックとなりました。(錦支部 石谷泰三)

『ゴキブリ団子づくり』班会



錦綾支部では、6月30日に班会として『ゴキブリ団子づくり』を行いました。

当日は地域の自治会集会所をお借りして近くの組合員さんを中心に、初めての人も含めた12人が

参加しました。コロナ禍前までは毎年、個人宅で行っていたので、久々の『ゴキブリ団子づくり』になりました。

準備は経験豊かな組合員さんを中心となり、材料の小麦粉や玉ねぎ、牛乳と砂糖、それ

にホウ酸をたつぷりと用意しました。それらの材料をミキサーに入れて混ぜ合わせます。とりどしたところどと握りに取り分け、指先で小さくつま

みあげて、お弁当でよく使うアルミホイルの容器にチョンと入れたらできあがり。経験者の話を聞きながら、にぎやかに作業しました。玉ねぎの刺激臭が気になりましたが、楽しい1日でした。

(錦綾支部 支部長 袋井龍成)



羽曳野エリア

『園芸班会』開催!



5月20日に『園芸班会』を行いました。今回のテーマは「夏から秋の花の準備と手入れについて」でした。

講師の浦田さんからは、これまで庭を華やかにしてくれていた花々の種取りの実演や保管方法、夏場は乾燥に強い花を選ぶことで水やりや手入れが楽になること、寄せ植えは花期がほぼ同じものを選ぶなど、レジユムを見ながらいろいろなることを教えていただきました。

毎回たくさんを持ち帰り用の苗を用意していただきましたが、今回はなんと10ポット以上。そのなかには、芽が出た



ばかりのハイビスカスがありました。それらを見た参加者から、「え〜! こんな小さな苗、育てる自信ないわ〜。浦田さん、もう少し大きくなるまで育てて〜、お願い〜」こんな厚かましいお願いの声。浦田さんは快諾(?)してくれました。浦田さん、いつもありがとうございます。

次回の開催予定

11月25日(月) 10時~

「喫茶ブーケ」横にて

テーマ▶『正月春用の鉢植え』

予算▶1200円くらい

特定健診と後期高齢者健診のご案内

羽曳野市、藤井寺市、松原市在住
40歳以上のすべての方が対象です

- 血圧
- 採血
- 心電図
- 腹囲
- 尿検査

当日は朝食を控えていただき
受診券と保険証を窓口にお持ちください

- ♥ 肺がん健診、胃がん健診、大腸がん健診、腹部エコー、肝炎ウイルス健診、前立腺がん健診など希望に応じて追加できます。(別途料金)
- ♥ 半日ドック、日曜日健診も実施しております。日曜日健診は9月8日、10月20日、11月10日、12月8日、2月9日です。お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申込み】

コープ診療所 TEL:072-938-6226

乳がん検診

乳がん健診は完全予約制です
・毎週金曜日 9:00~11:00

- ◎対象者:
1983年以前の西暦奇数年生まれの女性
(ピンク色もしくは黄色のはがきが届いた方)
- ◎費用:1000円
- ◎80歳以上で乳がん検診を希望される方は健康増進課へ連絡してください

骨粗しょう症検診

- ◎対象者:
昭和58・53・48・43・38・33・28年
生まれの女性
(水色の受診券はがきが届いた方)
- ◎費用:500円

肺炎球菌ワクチン

- ◎対象者:
A. 65歳以上~66歳未満(66歳誕生日前日まで)
B. 60~64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活を極度に制限される方
(事前に健康増進課まで連絡してください)
- ◎費用:2000円

水痘ワクチン

- ◎費用:7700円(自費接種)

阪南エリア

就任のごあいさつ

◆ 阪南医療生協診療所 所長 上田 美里



この度、令和6年7月1日より前所長眞鍋穰先生の後任として、阪南医療生協診療所所長に就任することになりました。

このご紙面をお借りして就任のご挨拶をさせていただきます。当診療所には約7年間医師として診療に従事してきました。

20数年勤められた眞鍋穰前所長より職務を引き継ぎ、重責を託されたことに、大変

身の引き締まる思いです。

今後も地域のみならず、組合員のみならず、信頼される診療所になるべく努力していきます。

改めて関係者みなさまのご指導・ご支援のほどお願いし、就任のご挨拶とさせていただきます。



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	診察科目	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	田中	—	—	—	西山	—
	整形外科						

▶ 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

『健康チャレンジ』参加者さまへのお詫びとお願い

『健康チャレンジ』2024年度のパンフレットにおいて印刷ミスが判明しました。「結果報告用ハガキ」の宛名面にある切手を貼る部分に、「63円切手をお貼りください」との表示が入ってしまいました。

ご承知の通り、郵便料金は10月から値上げとなり、ハガキは85円になります。参加者さまへはパンフレットを配布する際に、事前に印刷ミスの事実をお伝えさせていただくとともに、「結果報告用ハガキ」に関しましては、**85円切手を貼って郵送をお願い申し上げます。**

また、ネットで申し込みされる方につきましては、切手の必要はございません。そのためネットでの申し込みもご検討いただければと思います。

実行委員会のチェックもれにより今回のような事態を招いてしまい、誠に申し訳ありませんでした。お詫びいたします。

今後、このようなことが起こらないよう、最善の努力をしておりますので、ご理解をお願いするとともに、今後とも御協力をお願いいたします。

〈健康チャレンジ2024 実行委員会一同〉



事業所だより

訪問看護ステーション きずな

大阪みなみ医療福祉生活協同組合には、羽曳野エリア・北野田エリア・阪南エリア(※)と、3つの訪問看護ステーションがあります。

今年の3月1日には、法人合併したメリットを活かした事業展開として、長らく検討してきた『サテライト化』を実施。各事業所を一体化して運営することで人材を確保・維持し、質の高い多様な看護の提供を目指しています。

まだまだスタートしたばかりですが、ステーションが良い方向へ進むよう全職員で取り組み、地域のみなさまの期待に応えていきます。



※残念ながら阪南エリアの訪問看護ステーションは、6月に閉鎖しました。

羽曳野エリアの『訪問看護ステーションきずな』は、『コープ診療所の3階にあります。』

24時間365日、連絡や相談を受け訪問します

看護師は電話で相談を受け訪問をします。主治医とも連携し、自宅でも安心して療養できるよう支援します。

**長いお付き合ひもあれば
短いお付き合ひもあります**

寝たきり状態の男性をご家族で介護されていたお宅へ、15年近く訪問させていただいたことがありました。2年ほどして、その方の配偶者への訪問も始まり、長いお付き合ひができました。

がんや診断され、限られた時間を自宅で最期まで過ごしたいと希望された方には、医師や薬剤師、ケアマネジャーをはじめとした多職種と連携を取り、看取りの援助も行っています。人生の最期に関わらせていただけることは、大変光栄です。ていねいな支援を心がけています。

お困りごとで多い排泄援助

私たちは、点滴や褥瘡じよくそうの処置などの医療行為や、入浴や清拭など

の清潔援助をしますが、お困りごとで多いのは排泄についてです。主治医と相談し、さまざまな方法で排泄の援助をします。

小児への訪問も行います



写真のお母さんと介助のお子さんのお宅へは、出生して退院した直後から6年間訪問を継続しています。お子さんは入浴中、看護師の足を自分の足で確認し、スリッパを履きます。もう、我が子のような、孫のような心境です。ご家族と一緒に成長を見守ることができると訪問看護の醍醐味です。

◆ 昨年からは看護師の欠員状態が続き、コープ診療所の看護師さんにも助けていただいていたりましたが、6月に田畑看護師を、7月には阪南エリアで働いていた原看護師を迎え、5名体制となり頑張っています。今後ともよろしくお願いたします。

読者の川柳

◆ 見ていてネ

額縁の人にそこと言つ

◆ 堺市中区 小椋登紀子さん

◆ お出かけは

トイレの場所の調査から

◆ 堺市東区 尾方仁土さん

◆ 戦争は

武器商人の陰謀か

◆ 羽曳野市 塩見能和さん

◆ 十年後

記憶にごぞらぬ領収書

◆ 堺市東区 尾方道代さん

◆ 我が胸に

鬼と仏が同居する

◆ 待合の

川柳つぶふ 頼ゆるむ

◆ 泉南市 北村みきさん

◆ タタ働き

いつまでさせるの先生に

◆ 岸和田市 合田佳代さん

◆ 暑すぎて

登山 海水浴も無理

◆ 岸和田市 豊田佳代子さん

◆ 締切は 8月31日

作品の送り先は10ページをご覧ください。



『私の戦争体験』

前編

◆ 前川 千枝子さん

(堺市美原区)

終戦が近づいていた昭和20年、私が10歳のときに父は、広島県呉市の軍需工場へ派遣された。

私は母と妹（1歳）と堺に住んでいたが、3月13日から8回にもわたる大阪大空襲があり、「もし死ぬなら家族一緒にいい」と父の住んでいる広島の呉へ移り住むことになった。

堺駅まで父が迎えに来てくれて、家族全員揃って汽車に乗り、大阪を離れた。岡山に到着して父が水筒に水を汲もうとホームに降りた直後、私たちの乗っていた一つ前の車両に爆弾が落ちた。人々の怒号や混乱の中で私は「お父さん！」と大声で叫び、その声で私の居場所に気づいた父が、汽車の窓から私たちを引っ張り出してくれた。

母とともに駅のトイレへ逃げ込んだが、市内は雨あられと焼夷弾が降り注ぎ、轟音と地響きが絶え間なく続いた。市内全体

が瞬く間に火の海になり、ホームにも火の玉が雨のように落ちてきていた。

父は少しでも安全な場所へ避難しようと、飛び出すタイミングをはかっていた。燃え盛る汽車の下に潜り込み、反対側のホームによじ登り駅を出て、夜中だったが炎で真昼のように明るい街を母は妹を抱きかかえ、父が火の粉を振り払い、母と私の手を引いて必死に走った。どれだけ熱かったか辛かったかも覚えていないが、とにかく喉が渇いて仕方がなかった。

どれくらいの時間が経ったのだろう。防空壕へ逃げ込み、鳴き声や叫び声を聞きながら、空襲が終わるのをずっと待つしかなかった。私は防空壕から、岡山の市街が焼き尽くされているのをただ見ていた。踏切で赤い炎を体に巻きつけ、焼けただけ体の皮を長くぶら下げた子どもが泣き叫びながら走っていた。私はそれを見て何が起きているのか、どうしたらいいのかわ

からなかった。

7月1日、電車を乗り継ぎ、やっと呉にある父の社宅に着き、家族が揃って落ち着けると思つた矢先に呉でも大規模な空襲があった。明日にでも運ぼうと言っていた家財道具、布団、食料など生活に最低限必要な物をすべて失った。今日、明日食べる物にも事欠くような生活を強いられ、私は父から塩づくりと山の草の芽を集める仕事を与えられた。味噌も醤油もなく、私がつくる塩が唯一の調味料だった。

戦況はますます悪化し、配給も大豆だけという日が毎日続いた。父は黒い布で覆った裸電球を畳から30センチ位まで下げて手元を照らし、小さな電熱器の上にてこぼこのアルミの弁当箱を載せ、大豆を一握り入れてゆつくりと煎った。「できたで。食べ」私は一粒ずつ口に運び、噛んでは水を飲んで空腹を癒した。しかし、せっかくながら食べてもすぐに下痢をしてトイレに駆け込むことになり、毎日空き腹を抱えたまま眠った。

(次号に続きます)

『第8回 通常総代会』 報告

2024年6月23日(日)10時より、堺市立東文化会館にて、大阪みなみ医療福祉生協第8回通常総代会が行われました。当日は職員を含め約280名が一堂に会しました。

議案は以下の通りです。

- ◆1号議案 2023年度の活動総括と2024年度活動方針案の件
- ◆2号議案 2023年度の決算および剰余金処分案の件、監査報告
- ◆3号議案 2024年度予算承認の件
- ◆4号議案 役員報酬限度額の件
- ◆5号議案 議案決議効力発生の件

発言通告の届け出があった総代より、河内長野支部が現在取り組んでいる『平和フェスタ』について報告を受けました。

採決では、全議案が賛成多数で可決されました。

阪南医療生協診療所の眞鍋穰所長から退任の挨拶があり、今口専務理事より「長年のご尽力ありがとうございました」と花束が贈られました。

最後に田崎副理事長の閉会の挨拶をもって終了しました。

ありがとうございました!





◆「健康まつり」のバザーで、私が手づくりしたストラップやブローチを出すことになりました。約2カ月間押し花をつくり、レジンで閉じ込めてコツコツと、約100個の作品をつくりました。当日以外にも、歌体操や卓球、古典の勉強会の人たちが買ってくださり、ほぼ完売です。売上金は全額、能登半島地震被災者の方に寄付します。材料代は私の負担ですが、私はつくづく喜びをいただきました。つくっている時間は夫の介護のストレスから解放されました。

(羽曳野市 中嶋芳子さん)

◆「肺炎球菌ワクチンの話」は役立ちました。最近周りで誤嚥性肺炎で亡くなる人があり、対策はないのかと思っていました。ワクチンの接種が有効とのこと。一度もワクチンを受けたことがないので、まずは「従来ニューモバックス」の接種を主治医の先生に相談しようと思っていました。

(富田林市 馬場義伸さん)

◆健康のために自転車通勤を始めたのが24年前。以来自転車を4台乗りこなし、退職後は滝畑や石川のサイクルロードを走っています。おかげで健診の数値も悪くならずすんでいて、健康のありがたさを感じています。

(堺市東区 土居学さん)

◆子どもたちの授業料無償化は喜ばしいが、高齢者の介護保険料がまた値上げになったと母がぼやいていた。もともと国や自治体がお金を出してくれるようにできないものでしょうか。

(羽曳野市 藤田雅裕さん)

◆退職して時間に余裕ができ、毎年咲かなかった、亡き母にもらった紫陽花をネットで勉強して手を掛けてあげると、今年は大きな青いガク紫陽花がたくさん花をつけてくれました。まるで母に会えたようです。来年もまた、母に会えるよう大切にしたいです。

(堺市東区 村井京子さん)

短歌

◆何気なき

ことは一心に拘りて

眠れぬ耳に兩音のきへ

(岸和田市 山本アイ子さん)

◆毎朝近くの里山を散歩しています。少し前からウグイスの鳴き声とともに、ホトトギスが「アッペンカケタカ」と元気に鳴いています。まもなく田植えのシーズン。カエルの鳴き声も楽しみです。

(河内長野市 杉山和正さん)

◆父は戦前、インドネシアで商社勤めをしていたが、敗戦になってもしばらく日本に帰らなかつた。現地に残って独立運動をしていたという。「ふーん」と聞いているが、父の死から6年後に映画「ムルデカ17805」を劇場で観て、父の言っていたことの意味を初めて知った。生前もつと話を聞いておくべきだったと悔やまれる。

(泉北郡忠岡町 奥野千寿子さん)

◆6月号5ページの堺エリアの活動のなかに終活の話がありました。「終活」は私たち高齢者の大きな関心事。「何とかしなくては」と思っていたおり、有名な家事評論家が「終活はしなくていい。いざというときは専門の人に頼めるように、処分分の費用を残しておきなさい」と言っていたのを聞いて、ホッとしたのを思い出します。

(大阪狭山市 清水小枝子さん)



◆玄関先をゴーヤとキュウリで、みどりのカーテン化することを計画中です。例年1株のキュウリから150本の収穫に成功しています。ちよつとした工夫で誰でもできるので、みなさんいかがですか？

(岸和田市 蔵本真澄さん)

◆このパズルを解き、明日は投函しよう決めていた矢先、能登で大きな地震が起きたとニュースで知り驚いています。復興はまだこれからというのに、心がつぶれそつです。軍事情を増やす予算より、天災に備える予算をもつともっと増やして、一日でも早く能登の復興と願うばかりです。

(松原市 久田香代さん)

◆ウクライナを単に支援するのはではなく、紛争の解決を探るよう西国の調整を...

(大阪狭山市 中村賢一さん)

◆10年くらい風邪をひき忘れていたのに、久しぶりに風邪をひき、点滴をしてもらってやっと良くなり、ホッとしています。夏風邪は長くかかるし、しんどいです。みなさまもお気をつけてください。

(岸和田市 赤垣啓子さん)

◆94歳の母の介護を始め早一年。無縁だった介護関係の仕事にあり、とても勉強になります。

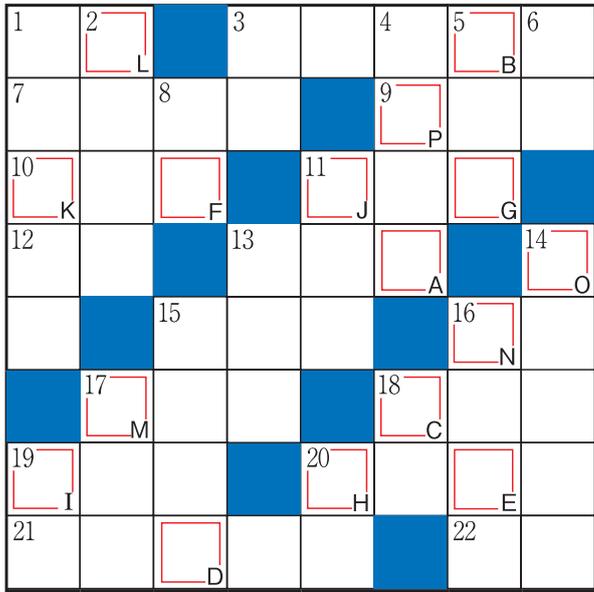
(大阪狭山市 藤本喜久子さん)

◆1970年の大阪万博のときは19歳の学生でした。お金がないので親について行ったが、ただ暑くて喉が渇いた思い出ばかり。人込みのなか、人類の未来は本当に良くなるだろうと希望を持ったが、54年後の今、地球の未来は最悪だ。虚しい盛気楼のよつな万博はいらぬ。万博反対。

(岸和田市 薮洋子さん)

◆「恩師退任 涙笑顔で贈る歌」。阪南医療生協診療所所長の眞鍋医師には、大変お世話になりました。退任に際し、拙いですが感謝の詞です。

(岸和田市 北村進さん)



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？



クロスワードパズル

タテのキー

- ① 氷を砕き割る。—— 船
- ② 漢字の左の部分で冷は「にすい」、湖は「？」
- ③ 打率は3割3分3——
- ④ 鳴門の——は大迫力
- ⑤ 視聴嗅味触の感覚
- ⑥ 後悔。——が残る
- ⑦ グーが石ならパーは？
- ⑧ 夜間学校の略
- ⑨ 紺の——着て就職活動
- ⑩ 熟しすぎること
- ⑪ 総合的。——に考へる
- ⑫ 宮中に奉仕する女。三人——
- ⑬ 家畜等を育てる

ヨコのキー

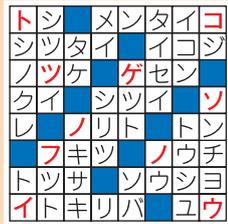
- ⑬ 連盟・連合などの略
- ⑭ の穴に糸を通す
- ⑮ の木阿弥
- ⑯ ーの葉ざらざら
- ⑰ 大相撲を——国技館で
- ⑱ 簡単に言えばハンコ
- ⑲ 図で説明すること
- ⑳ ゆがみ
- ㉑ 大きな望み。——家
- ㉒ 飲みすぎて——が回る
- ㉓ 化粧していない状態
- ㉔ おしゃべり。——番組
- ㉕ ひま。忙中——あり
- ㉖ ふとんなどの敷布
- ㉗ ——でチンして温める

解答	A	B	C	D	E	F	G	H
	I	J	K	L	M	N	O	P

6月号の当選者と答え

●応募総数…85通 ●正解者数…85名

松山隆子さん、久田香代さん、木岡登さん、廣谷好雄さん、北台初子さん、井上悦子さん、杉本正彦さん、滝上あき子さん、松浦紀彦さん、南方美鳥さん、田中ちえこさん、山本信輝さん、柿本愛子さん、浜本静子さん、藤本喜久子さん



インゲ
ノトノフツコウ
(急げ能登の復興)

応募方法

- ⑰ 歯の痛み
 - ⑱ 三人寄れば——の知恵
 - ⑲ 人を募集すること
 - ⑳ ——に目がくらむ
- ◆ 締切は8月31日(消印有効)
- 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。

理事会 通信

- 開催日：2024年6月25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2/3名参加
- 【報告事項】
 - ① 5月度理事会議事録の確認
 - ② 民医連・生協関係発信資料：羽曳野エリアのことも食堂へ医療福祉生協の情報誌「comcom」から取材を受けた
 - ③ 人事・労務関係
 - ④ 労働組合との定期協議報告：夏季一時金の要求について報告
 - ⑤ 経営・事業概況
 - ⑥ 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の報告
 - ⑦ 設備投資について
 - ⑧ 教育・学習関係報告
 - ⑨ 組合員活動、平和社保活動、各種委員会報告、羽曳野エリア健康まつりの報告、2024年原水禁世界大会参加の呼びかけ
 - ⑩ 狭山みんなの診療所建設委員会報告
 - ⑪ エリアの活動報告

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「秋」。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。
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



5月度 経営概況

	実績	予算差	前年差
事業収益	9329万円	▲518万円	▲337万円
事業費用	1億369万円	▲34万円	371万円
経常利益	▲976万円	▲424万円	▲761万円

- 【討議・承認事項】
 - ① 6月度からの処遇改善について、賃上げ報酬の活用に関する考え方に基づき、7月25日支給分から改善を実施することを確認した。
 - ② 夏季一時金について、常勤は夏季1・4カ月、非常勤は前年同水準で7月10日に支給することの提案を受け、これを承認した。
 - ③ 2024年度の役員報酬について提案を受け、これを承認した。

秋の強化月間共同企画

入賞者50名様に
クオカードをプレゼント!

ぬりえコンテスト開催!



お名前	住所 〒
() 歳	
ご希望の展示会場 ○印をつけてください	北野田診療所 狭山みんなの診療所 堺北診療所 コープ診療所 阪南医療生協診療所

ご応募いただいた中から投票を行い、おとな部門(中学生以上)25名・ジュニア部門(小学6年生以下)25名、合計50名様に500円分のクオカードを贈呈いたします。

ぬりにくい場合は、題材をコピーしてご利用ください。ご家族やグループでの参加も大歓迎。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)

賞品 ▶ **500** 円分のクオカード

- ◆おとな部門(中学生以上) **25**名様
- ◆ジュニア部門(小学6年生以下) **25**名様

◆**応募締め切り**：9月30日(消印有効)

◆**応募方法**：住所・氏名・年齢を記入し、希望の展示会場(診療所)に○印をつけて直接診療所までお持ちいただくか、郵送でご応募ください。**メールでの応募は不可。ぬりえ現物をご提出ください。**
(宛先)
〒599-8124 堺市東区南野田127
大阪みなみ医療福祉生活協同組合
組合員活動部 まで

◆**投票方法**

投票期限10月1日～31日まで。
北野田診療所・狭山みんなの診療所・堺北診療所・コープ診療所・阪南医療生協診療所の各所に展示し、患者さん・組合員のみなさんで投票を行います。

その結果、各診療所ごとの各部門上位5名が入賞となります。

◆**最優秀賞発表**

『くらしと医療』編集委員会にて、各診療所の入賞者の中から、大人・ジュニアの各部門より1名を厳選し、『くらしと医療』2024年12月・2025年1月合併号の表紙にて発表を行います。

◆**入賞発表**

『くらしと医療』2024年12月・2025年1月合併号にて発表します。

※結果発表後、50名の当選者にクオカードをお送りさせていただきます。

※ご応募いただいたは作品返却いたしません。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。