

くらしと医療

2024年9月号 (第82号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2024年8月1日現在)

● 組合員	2万7969人
● 出資金	7億3627万1870円
● 一人平均額	2万6324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



▲「水辺で遊ぶ鴨のカップル」 見ていると「クワッ！クワッ！人間も戦争しなければ私たちのように幸せに暮らせるのにね」と言っているようでした。(撮影/河野直明さん 堺市中区)

虹のかけはし

◆米寿を迎え、今思っている

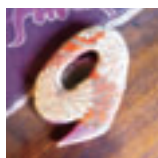
家族をはじめ、たくさんの方から米寿のお祝いをしてもうらや、いささか困惑している。「よこの年まで生かされてきたな」という感謝の気持ちと「90歳まであと2年か」という人生の憂いとは交錯する。

あの悲惨な戦争が終わり、貧困生活を続けながらも「戦争の心配のない平和っていいな」と幾度となく思ったものだが、今この歳になって、「はたして日本は平和と言えるのか」と考えるようになった。

先の安倍内閣で集団的自衛権の行使容認が閣議決定されてからというもの、日本の軍事費は激増している。昨年の世界の軍事費の総計は2兆4430億ドル(377兆円)であった。核弾頭が1万2千発あり、この維持費に1秒間で45万円が使われている一方、世界のどこかで餓死者が1秒間に26人もいるという。

平和とは何かを改めて考えるとき、「平和憲法を死守することだ」と確信する。残された人生で、憲法を守ることをさらに広めたい。

ささやかな今できる平和活動と位置づけ、妻の発想により、このようなブローチを毎日つけておくことによって多くの方にもらっていただいている。(阪南エリア Y)



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11ページをご覧ください。



介護保険料などの負担増にビックリ!



これでは老後を安心して暮らしていきけません!

堺市では 7 月に入って市民税・府民税・森林環境税の課税明細書、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の通知書などが各家庭に送られてきています。

先日、堺市内にお住まいの 80 代の一人暮らしの男性から相談を受けました。男性は現在、年金を年額 155 万 9000 円ほど支給されています。それが昨年（2023 年）、約 1 万円増えました。物価高騰が続くなか喜んでいたのですが、今年の 7 月に届いた市民税・府民税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の通知書を見てビックリ!なんと、昨年年金が約 1 万円増えたのに対して、今年は税金と保険料などすべて合わせて、約 8 万 7000 円もの負担増になっていたのです。詳しく内容を見てみると…

●市・府民税（表 1）

昨年までは非課税基準なので 0 円でしたが、今年は基準を少し超えたため、年額 5300 円の支払いになりました。

●介護保険料（表 2）

昨年までは非課税基準だったので減免制度により一番低い第 1 段階の保険料（昨年は 2 万 4450 円）でしたが、今年は基準

〈表 1〉 住民税の所得割・均等割とも非課税となる所得限度額

申告人数	本人 1 人	2 人	3 人	4 人	1 人増すこと
1 級地	45 万円	101 万円	136 万円	171 万円	35 万円
2 級地	41.5 万円	91.9 万円	123.4 万円	154.9 万円	31.5 万円
3 級地	38 万円	82.8 万円	110.8 万円	138.8 万円	28 万円

※65歳以上の年金収入のみの人は、年金収入-110万円を差し引いて45万円以下の人が、住民税の所得割・均等割とも非課税となります。

〈表 2〉 第 9 期保険料【改定後】令和 6～8 年度

要件	第 8 期保険料【改定前】 令和 3～5 年度		第 9 期保険料【改定後】 令和 6～8 年度		
	保険料年額(率)	保険料段階	保険料年額(率)	保険料段階	
世帯全員が市民税非課税で 老齢福祉年金を受給または生活保護受給	25,370円 (基準額×0.285)	第1段階	24,450円 (基準額×0.3)	第1段階	
本人が市民税非課税 同じ世帯 の方全員 が市民税 非課税	本人の公的年金等収入額と合計所得金額との合計が年額80万円以下	41,840円 (基準額×0.47)	第2段階	38,300円 (基準額×0.47)	第2段階
	本人の公的年金等収入額と合計所得金額との合計が年額80万円を超え120万円以下	60,980円 (基準額×0.685)	第3段階	57,040円 (基準額×0.7)	第3段階
	第1段階・第2段階以外の方	80,110円 (基準額×0.9)	第4段階	73,340円 (基準額×0.9)	第4段階
本人が市民税非課税 同じ世帯 に市民税 課税の方 がいる	本人の公的年金等収入額と合計所得金額との合計が年額80万円以下	89,010円 (基準額×1)	第5段階	81,480円 (基準額×1)	第5段階
	第4段階以外の方	105,040円 (基準額×1.18)	第6段階	96,150円 (基準額×1.18)	第6段階
本人が市民税課税	本人の合計所得金額が 125万円以下	115,720円 (基準額×1.3)	第7段階	105,930円 (基準額×1.3)	第7段階
	本人の合計所得金額が 125万円を超え200万円未満	133,520円 (基準額×1.5)	第8段階	122,220円 (基準額×1.5)	第8段階
	本人の合計所得金額が 200万円以上300万円未満	151,320円 (基準額×1.7)	第9段階	136,080円 (基準額×1.67)	第9段階
	本人の合計所得金額が 300万円以上400万円未満	169,120円 (基準額×1.9)	第10段階	149,930円 (基準額×1.84)	第10段階
	本人の合計所得金額が 400万円以上500万円未満	186,930円 (基準額×2.1)	第11段階	163,780円 (基準額×2.01)	第11段階
	本人の合計所得金額が 500万円以上600万円未満	204,730円 (基準額×2.3)	第12段階	177,630円 (基準額×2.18)	第12段階
	本人の合計所得金額が 600万円以上700万円未満	213,630円 (基準額×2.4)	第13段階	188,220円 (基準額×2.31)	第13段階
	本人の合計所得金額が 700万円以上800万円未満	222,530円 (基準額×2.5)	第14段階	198,820円 (基準額×2.44)	第14段階
	本人の合計所得金額が 800万円以上900万円未満	231,430円 (基準額×2.6)	第15段階	201,260円 (基準額×2.47)	第15段階
	本人の合計所得金額が 900万円以上1000万円未満	240,330円 (基準額×2.7)	第16段階	203,700円 (基準額×2.5)	第16段階
本人の合計所得金額が 1000万円以上1500万円未満	249,230円 (基準額×2.8)	第17段階			
本人の合計所得金額が 1500万円以上2000万円未満	267,030円 (基準額×3)	第18段階			
本人の合計所得金額が 2000万円以上					

●後期高齢者医療保険料

昨年比べて約 20000 円も負担が増えています。

年金が約 1 万円しか増えていないのに、約 8 万 7000 円もの負担増となっているのは大きな問題です。

国は、住民税の非課税限度額を引き上げを行うべきであり、それができないのであれば、所得限度額の引き上げに準じた制度を実施すべきです。これだけ物価も高騰し、国民全体が暮らしに「SOS」を発しているのに、政府がなんの手立ても打たないのは異常です。

今年は 3 年ごとに行われる介護保険料の見直しがある年です。介護保険料はその都度うなぎのぼり上がっていますが、国の予算配分を 10% 増やすことによって引き上げをストップできます。弱い立場の人たちを苦しめないで、救済することこそが政治の力です。私たちの切実な願いが実現する政治を取り戻しましょう。

わからないことや、くらしについて困っていることがあります。072-275-0414 までご連絡ください。

診察室
よい

●堺北診療所
看護師長 中野 麻衣子

睡眠の話



日本人の5人に1人が睡眠に関して悩んでいるといわれています。特に女性に多く、そのなかで最も多いのが「不眠症」です。

睡眠障害の原因は多岐にわたりますが、種類としては大きく6つに分けることができます。それぞれの原因と症状を紹介します。

① 不眠症

眠れないことで日常生活に支障が出る「不眠症」は、精神疾患では、不安症・うつ病・統合失調症などがあります。

身体疾患として、呼吸器疾患（咳や発作）、心臓病（胸苦しさ）、頻尿、皮膚病やアレルギーのかゆみ、関節リウマチなどの痛み、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群などがあります。

薬では、降圧剤・甲状腺製剤・抗がん剤などが原因とされています。症状としては、寝つきが悪い（入眠障害）、途中で何度も目が覚める（途中覚醒）、早くに目覚めてしまつ（早朝覚醒）、熟睡感が得られない（熟眠障害）などです。また、それらの症状が続くことにより日中に、だるさ・頭重・眩暈・食欲不振などの不調が現れるようになります。

② 睡眠関連呼吸障害

眠っている間に呼吸に異常が出る「睡眠関連呼吸障害」は、肥満や扁桃や舌が大きいことなどが関係しているといわれ、多くはいびきをかくことで知られています。頭痛や昼間の眠気などの症状が現れます。

③ 睡眠関連運動障害

眠っている間やその前後で身体の一部が勝手に動いたり（付随運動）、異常な感覚が出たりする「睡眠関連運動障害」は、鉄不足をはじめ腎不全の方や人工透析中の方、妊娠中の方に合併することが多いといわれます。睡眠中に勝手に手足が動いたり、安静にしている際に手足がムズムズしたり痛みやかゆみで動かしにくくなるという特徴があります。

④ 概リズム睡眠

― 覚醒障害

体内時計の働きが上手くいかなくなることで望ましいタイミングで眠ったり起きたりできなくなる「概リズム睡眠―覚醒障害」は、主に光が関係するとされています。体

内時計を早めるのは朝の光で、遅くさせるのは夕方の光です。

他にも食事や運動、仕事などが影響して体内時計にズレが生じることがあります。体内時計と外の時間との周期がズれるため、外の時間に合わせずして無理に起床しようとする、眠気や頭痛、倦怠感や食欲不振などが現れることもあります。

⑤ 中枢性過眠症

夜間に十分に眠ったにもかかわらず、居眠りをしてしまつ「中枢性過眠症」は、中枢神経の働きに異常が生じることが原因で起こります。たとえば中枢性過眠症の一つであるナルコレプシーは、覚醒状態を維持するのに必要な力をつくり出す細胞の編成・脱落が原因と考えられ、眠気によって集中力や判断力が低下し、仕事などの効率が落ちたりします。

⑥ 睡眠時付随症

眠っているにもかかわらず異常な行動をする「睡眠時付随症」は、心的外傷後スト

ス障害（PTSD）やうつ病、パーキンソン病やレビー小体病、多系統萎縮症などの中枢神経疾患が関係するとされ、睡眠薬や抗うつ薬の副作用として現れる場合もあります。

このように睡眠障害にはさまざまな症状・原因がありますが、きちんとした診断により治療が可能であり、一度かかりつけの医療機関に相談することをおすすめします。

また、セルフケアも重要です。就寝前にスマホの使用を控え、カフェインやたばこを控える。ストレスをため込まずにリラックスする時間をとる、適度な運動をするなどです。

今年の夏はオリンピックを観ていて、生活のリズムを崩している方も多いと思います。しっかりとリズムを整え、快適に過ごしてほしいと思います。



..... 北野田エリア

『堺市総合防災センター』で地震体験

7月6日(土)、福田陶器支部では梅雨の合間の猛暑の中、10人の参加者で堺市防災センターへ行ってきました。

地震体験で震度7の揺れを体験しましたが、手すりをしっかりと握っていても立っているのがよつとの状態でショックを受けました。阪神大震災時の震度3や4でも飛び起



きたことを思い出し、改めて地震の恐ろしさを実感しました。

その他にも心臓マッサージの練習や消化器の使い方などたくさん体験でき、大変有意義な一日でした。地球温暖化が進行し、いつ何が起きてもおかしくない状況です。日ごろからの備えが大切ですね。



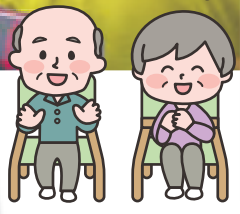
みんなで楽しく歌おう!

北野田デイサービスセンターでは、6月21日(金)午後から、ボランティアグループ「リコーダーズ」さん3名による演奏会『みんなで楽しく歌おう会』を開催しました。

キーボードとリコーダーの音色に合わせて「あめふり」「かたつむり」「海」など季節の歌



や、「いつでも夢を」「青い山脈」「上を向いて歩こう」など昔懐かしい歌謡曲を、歌詞カードを手に利用者さんたちも一緒に歌いました。



リコーダーズさんは、演奏の合間に簡単なじゃんけんゲームなどもしてくださり、楽しい時間を過ごせました。

北野田デイサービスセンターでは、たくさんの方々の協力をいただき、さまざまな趣向を凝らした催し物で、利用者さんに楽しんでもらっています。見学や体験利用など、どうぞお気軽にお問い合わせください。今後ともよろしくお願いいたします。

北野田
デイサービスセンター
☎072
2336-0311
(担当:吉田・雑賀・浅井まで)



堺エリア

『第7回堺北診療所フードバンク』開催



7月20日（土）、半年ぶりに『堺北診療所フードバンク』が開催されました。

今回は、山之口商店街で「子ども食堂」の運営に携わっている方々にもご協力をいただきました。駐車場もない場所での開催にもかかわらず、当日は99人もの方が来場されました。

山之口商店街には、開始前から長い行列ができていました。入場前にアンケートに記入していただいたり、マスクを持っていない方にマスクを配布したりしました。また、地域のボランティアの方が3名、飛び入りでお手伝いください、とても助かりました。今回は食材



（熊野支部 山本晴雄）
さま、ありがとうございます。ございました。

の集まりもよくなかったのですが、無事に開催できてよかったです。
堺北診療所のフードバンクは回を重ねるごとに改善し、今回はとても上手くいったと思います。次回も多くの方々に来ていただけるようにがんばりたいと思います。ご協力くださったみなさま、ありがとうございました。



親子で語る“性”の話 講演会

今回の講演会は、「子どもに『性』の話をどう伝えたいの？」という不安の声に伝えたいと思い企画しました。
講師の佐々木あや子さんはベテランの助産師さんで、退職後は主に性教育に関するアドバイザーとして活躍されています。
佐々木さんはまず、「性の問題は人権の問題」と語られ、ジャーナズで起こった性被害にも触れられました。「性被害者は女性」という固定概念が被害を拡大させたことや、いま「大人こそ性教育が必要」なのだ

と話されました。
「赤ちゃんはどうして生まれるの？」と聞かれたときにと答えるのか、妊娠の仕組みや性交についてどう話すのか。子どものセルフプレジャー（自慰行為）は優れた自己コントロールなので禁止はしないこと、性的行為を受けたことを相談されたときの対応の仕方や避妊方法の具体的なお話など、たいへんよく理解できました。
当日は日程の変更により「大魚市」と重なる不運もあり、参加者は6人と少なめでしたが、ご夫婦で参加された方もおられました。熱心に質問をされながら、



（三玉支部 高宮洋子）

久しぶりの『カラオケ大会』



7月28日（日）の午後、錦綾支部では久々にカラオケを楽しみました。最近また、コロナウイルスが流行しているので、マスクの着脱などきちんと行い、感染対策をとって歌いました。

アルコールは飲まず、アイスコーヒーやアイスティー、生姜湯などのソフトドリンクを飲みながら手拍子を入れ、和やかな集まりとなりました。参加費は、お茶菓子付きでかき氷まで提供されて800円でした。参加者8名のうち、支部外の方が2名おられました。お二人は親子での参加で、若い息子さんが参加者の平均年齢を下げてくださいました。

エアコンのきいた部屋で舞台もある本格的なカラオケ屋さんで、1時半から4時までの2時間半行われました。参加されたみなさんは、「また誘ってください」とこやかに帰っていかれました。コロナの感染状況も見ながら、次回の開催を考えたいと思います。なにはともあれ、楽しかったです！

（錦綾支部 袋井龍成）

羽曳野エリア

羽曳野エリアからのお知らせ

今年度も開催しました！ 第1回★食べながら学ぶ高血圧

6月17日、集団栄養指導「食べながら学ぶ高血圧」を開催しました。この企画は①参加された患者様が高血圧について学ぶこと、②教材費であるお弁当代（100円）を地域のことも食堂に使い、こどもへの支援に繋げることと2大目的で動いていました。

当日は8名が参加してくれました。ご夫婦での参加や送迎サービス利用された方がいました。

管理栄養士さんから「すべての食事を減塩にする必要はなく、まずは1品だけ減塩してみることから始めましょう」と教えてもらい減塩のハードルが下がったようでした。お家で簡単に作れる減塩たんぱく質メニューを紹介・試食。今回はトマトと豆乳の冷製スープがとても美味しかったです。

またこどもへの支援の趣旨を理解してくださり、ご好意で教材費とは別に基金をしてくださった方もいます。心から感謝いたします。

次回は9月30日11時から開催を予定しています。診療所で高血圧の診断を受けた方が対象です。送迎要相談になります。ご参加、ご興味のある方は診療所スタッフまでお声かけください。

作り方★

- ・無塩トマトジュース1カップ
- ・豆乳1カップ
- ・塩少々

を混ぜるだけ♪

簡単！減塩たんぱく質摂取！
トマトと豆乳の冷製スープ

9月もまだまだ暑いです！ 引き続き熱中症に 気を付けましょう！

9月の気温は全国的に平年より高く、残暑が続くでしょう。大阪も熱中症「警戒」ランクになる見込みです。屋外だけでなく、屋内の運動や作業でも時間を決め、こまめに水分補給をするなど万全な熱中症対策が必要です。

エアコン・扇風機を利用	のどの渇きを感ずる前にこまめに水分・塩分補給を	直射日光を避けよう 日傘や帽子、涼しい服装を工夫しよう
暑いときはマスクをはずそう ※人との距離を確保	適度な運動で体づくり ※楽しい運動は控えよう	十分な睡眠をとる 朝食をとろう

阪南エリア

『納涼まつり』を開催しました！



7月27日（土）、阪南医療生協診療所の駐車場にて『納涼まつり』を開催しました。

当日は午前中からたくさんのお客様が集まり、準備をしました。職員も午後から炎天下の中、水分補給をしつつか行いながら炭を起こし、焼き鳥を焼いて準備しました。

開催の時間が近づくにつれ人が集まり、予定時刻の17時30分に『納涼まつり』はスタートしました。

昨年は少し宣伝不足で来場者が少なかったのですが、今



年は組合員さんが暑い中をピラをたくさん撒いて宣伝してくれたおかげで、多くの方に来ていただけました。

チヂミは開始30分ほどで完売となり、フランクフルトもすぐに売り切れとなったため追加で買いに走りました。子どもたちもたくさん集まり、くじ引きをしたりヨーヨーをしたりと『納涼まつり』を楽しんでいました。開始から終了までずっと、大勢の人で賑わい大盛況のうちに終わることができました。

阪南医療生協の『納涼まつり』も今年で9回目となりました。まだまだ油断できないコロナウイルスですが、感染対策をしっかり行い、みなさんが安心して参加できるイベントを開催していきたいなと思っております。

大阪狭山市議会建設厚生常任委員会で 「現行保険証一律廃止の撤回」を求める 請願採択へ意見陳述しました



国は本年12月2日以降、現在の「健康保険証」を廃止してマイナンバーカードに健康保険証の機能を持たせた「マイナ保険証」に一本化すると表明しています。こうしたことに多くの国民の不安や批判が高まっています。

中央社会保障協議会の調査では、「健康保険証の廃止に不安がある」と答えた人は91・6%、「健康保険証廃止を中止または延期してほしい」と答えた人が89・7%です。

また、全国保険医団体連合会の1月の調査で、6割の医療機関でマイナ保険証利用時に不具合が起きていると報告されています。

特に介護事業所（特別養護老人ホーム）などでは、急な受診に備え、すべての利用者の保険証を預かっていますが、個人情報が入った「マイナ保険証」の管理は「非常に負担が重い」と訴えています。

厚労省は、昨年「マイナ保険証」を精査したところ、住民基本台帳の氏名や住所と一致しないものが約139万件、その大半が漢字の間違いで、別人のデータが誤登録されているケースがあり、照合作業を進めてきました。

「マイナ保険証」の4月の利用率は、6・56%（厚労省発表）と低迷しています。多くの国民が、この制度に不安と疑問を抱いているからです。

現在、東京地裁では、「マイナ保険証」によるオンライン資格確認は法律上の義務ではないことを国に求める訴訟の、第6回口頭弁論が5月22日にありました。原告団長は東京都保険医協会会長です。

なんでも「閣議決定」で決める

政治手法が問われている裁判でもありません。マイナンバーカードの取得はあくまでも任意であり、「マイナ保険証」を国民に強制することは、「国民皆保険制度」を脅かすものです。



6月14日、大阪みなみ医療福祉生協の代表が大阪狭山市議会建設厚生常任委員会に出席し、「国民や医療機関・介護施設なども望んでいない現行保険証の一律廃止は撤回してほしい」と市民からの請願を採択し、国に対し市議会意見書を出してほしいと求めました。しかし、委員会が出した結論は「患者情報をデータ化することは患者、医療機関に

今までどおり
保険証でも受診できます

12月2日から「現行の保険証は発行されない」というけれど
マイナ保険証がなくても!

期限までは今の保険証が使えます
有効期限までは、今の保険証で受診できます。

資格確認書でも受診できます
12月2日以降に資格確認書がお手元にあります。

今までのように、保険証で受診できる中から、マイナ保険証も使えます。ぜひ両方にご活用ください。

※145万筆の請願に提出!

あなたもぜひ、今の保険証はそのまま使っていくことができます。

大阪狭山市議会建設厚生常任委員会

とつてメリットにつながる」との意見が多数で、意見書の提出は否決されました。

現行の保険証を残し、誰もが安心して医療にかかれるよう、引き続き国に対して声を上げていきたいと思えます。ぜひ、署名へのご協力をよろしく願います。

(常務理事 和田宣寿)

事業所だより



▲厨房での調理の様子。利用者さんの「美味しい」の声をはげみに、がんばってつくっています

デイサービス ひまわり

温かい手づくりの 食事を提供するために

「今まで食べてきた病院の食事や他のサービスの食事より、ひまわりのご飯が一番美味しい」「弁当やレトルト食だけでなく、手づくりのご飯の提供を続けてほしい」。

デイサービスひまわりでは、食事について利用者さんから、さまざまな声や要望をいただいています。今回は「厨房で手づくりした食事」を提供する必要性と、それについての取り組みを紹介します。

現在、当デイサービスの厨房では週5勤務1名、週2勤務1名、最近採用された週3勤務1名の3名のスタッフで調理を行っています。しかし、それでも人手が足りずに介護の

常勤スタッフに助けってもらっている状況です。

厨房では利用者さんごとの食事形態を把握し、禁止食品や食材の好み、量の調整など、さまざまな要望に対応しています。毎月のメニューは管理栄養士が作成し、1日600〜700キロカロリーで、栄養面を考えたものを提供しています。人気ナンバーワンは煮込みハンバーグです。



▲人気No.1の煮込みハンバーグ。月に2回登場します
◀こちらも人気の散らし寿司とミニ天ぷらと茶碗蒸し

人気ナンバーワン!

栄養士やスタッフは、日々少しでも安い食材を求めて買い物に出ています。しかし、最近の食材の高騰は努力しても厳しい状況で、これまで1食400円で提供できていたのが、残念ながら8月より50円アップの450円となってしまい、心苦しく思っています。

食事は人が生きていくうえで、大きな楽しみであると考えています。特に高齢者にとってはより大切なことです。身体の健康は食事からです。これまでたくさんご利用者さんを見てきて、食えることがしっかりできる人は強いです。かつて「食力」



▲ひまわりでの食事風景。みなさん、美味しそうに食べておられます

と笑顔でガッツポーズを見せてくれた方はご長寿で、105歳までお元気でした。食事を楽しみにされている利用者さんにとって多様な対応ができるというのは、サービスを選ぶうえで大きな決めての一つとなっています。

現在の問題は設備の老朽化です。「手づくりの食事」を提供し続けるためには、業務用冷蔵庫やコンロなど、設備への投資も考えなければなりません。しかし、修理代も購入費もとても高額です。

「お弁当やレトルト食にしたいくない」「利用者さんに温かい美味しいご飯を提供したい」との思いを強く持っています。そのためには、スタッフの増員と安定が必要です。利用者さんの「美味しい」「ご飯が楽しい」「ここで食べたら、夜はなんでもいい」との声を大切に、今後も温かい食事の提供を継続できるように努力していきたいと思えます。

読者の川柳

- ◆戦争が 嫌だ嫌だと蝉が鳴く (岸和田市 山本アイ子さん)
- ◆父母送り 終活ノート買い求む (堺市東区 尾方仁士さん)
- ◆梅雨明けを したとみられる知らんけど (羽曳野市 塩見能和さん)
- ◆道端に ミニスバタパタマイフラ化す (羽曳野市 立花千代子さん)
- ◆くらくらくと 夜空なだるる凌露花 (羽曳野市 清家利之さん)
- ◆よく動く人と 言われて息抜けず (堺区 藤田治雄さん)
- ◆あゝ暑い 日本列島フライパン (岸和田市 北村進さん)
- ◆保冷剤 熱中症よけネックレス (岸和田市 豊田佳代子さん)
- ◆高齢者 食べて損するバイキング (岸和田市 渡士英治さん)
- ◆父の日に 娘一人来て大掃除 (岸和田市 山本三郎さん)
- ◆猛暑続き 熱中症なり外地獄 (岸和田市 雷涼太さん)
- ◆締切は 9月30日

『私の戦争体験』

後編

◆前川 千枝子さん

(堺市美原区)

8月6日。父は勤労奉仕の行き先をくじ引きで決めた。広島市内か呉市内か。父は呉市内の組に入った。

8時15分。朝食の準備中、突然窓越しに大きな音と光、そして地響きが家の中に飛び込んできて、ぐらぐらと体が揺れ必死に土間にしがみついた。母はかまどの火を落とし、私と妹を布団に潜り込ませ、自分はその上に覆い被さって二人を庇った。

どれくらい時間が経ったであろうか。近所の人たちが外に出てきているようでザワザワと声がする。母と外に出てみると広島方面の山の上に山の何倍もあるキノコ雲がモクモクと何度も沸き上がり、その光景は恐ろしく今でも鮮明に思い出すことができる。

その日から呉の様相は一変した。毎日のように被爆した人たちが

を満載したトラックが呉の病院に向かつて来た。人々は真つ黒な塊にしか見えなかった。髪の毛が昔の電気パーマネットをかいたように膨らんでおり、その頭がトラックの振動でユラユラと揺れていた。私はそれを見て黒いひまわりのようだと思った。子どもたちは黒いひまわりを満載したトラックが次々に来るのを道端に座ってずっと眺めていた。

◆
当時社宅に一軒だけラジオを持っている家があり、終戦の放送はその家が集まって聞いた。

◆ 私たちは心も体も疲れ果てて終戦を迎えた。それまでの「戦争に勝つまでの辛抱だ」という目標を失い、大人も子どもも放心状態になっていた。

◆ 父は怪我をしていたため入院していた。私が父を訪ね病院まで行ったとき、被爆した人が廊下まであふれ、みな全身やけどと体液でパンパンに膨らんだ体で「水をください、水をください

い」とうめき声をあげながらところ狭しと横たわっていた。

◆ 父はこういう重症の人に水をあげるとすぐに死ぬのだと私に言った。本人は痛切に水を欲しがっているが、飲ませないでいると死期が延びるのだと言う。もしその間に治療が受けられたら助かるかもしれない。本人にとつても家族にとつてもこんな残酷な話はないが、この病院だけでも何百、いや何千人もの人がこういう状態で亡くなっていたのだ。

◆ 今もウクライナやガザ地区など世界各地で争いや戦争が起り、多くの方の命が失われています。

◆ 私は平和というものがどういうものか知っています。

◆ 映画を見たり踊りを踊ったり、歌ったりできることだ。照明をつけた明るい部屋でテレビを見ることが。ご飯を食べることが。そして爆弾や銃で人が死なないことだ。

◆ 戦争を知らない世代に戦争を知らないままでいてほしいと、切に願う。
合掌。

「原水爆禁止2024年世界大会」

広島大会



8月4日『原水爆禁止2024年世界大会』の広島大会へ、大阪みなみ医療福祉系協から7名が参加しました。

私は今回初めて大会に参加しましたが、原爆ドームや平和祈念資料館を訪れ、自分が想像していた何倍も残酷で悲惨な現実を見て、目を背けたくなくなりました。しかし、それが戦争だと学びました。

◆

◆ 僕たち、子どもたち、さらに次の世代へと戦争の悲劇を引き継ぎ、戦争反対の運動を継続して行くことが、「唯一の被爆国であり、憲法9条がある日本の義務だ」と強く感じました。
(組織部 柚木貴雄)



組合員さんの声

◆第8回通常総代会にオブザーバーとして、初めて参加させていただきました。1年間の活動および総括と基本方針・決算予算について、地域住民の健康・つながり・生きがい、多方面の活動報告がありました。これからは少しでも地域で協力していきたいと思えました。

(河内長野市 黒田好子さん)

◆表紙の写真に目がとまりました。独身時代に友人と行った尾瀬をなつかしく思い出し、雄大な景色に元気をもらいました。

(堺市東区 加納美代子さん)

◆ロシアはウクライナを、中国は台湾を取り囲んで軍事演習と称した威嚇(いびく)を続け、ロシアはウクライナを侵略した。ウクライナも台湾もそれぞれ独立して30数年、70数年も経つれつきとした独立国であり政体の国に対し、こんな野蛮な恫喝(ごうかく)を許していいものか。国際的な連帯による説得と圧力で、やめさせねばならない。

(羽曳野市 松浦紀彦さん)

◆ご案内いただいた「島原の手延素麺」を購入したのですが、とてもおいしくて孫も喜んでいきます。ありがとうございました。

(堺市東区 梶谷勝子さん)

◆コロナ禍を経て、約5年ぶりに東南アジアへのぶらり旅に出かける予定です。とりあえずパンコクまでの往復航空券を予約しました。さて、その後はどんな旅程になるか…。次回の『くらしと医療』をお楽しみください。

(岸和田市 蔵本真澄さん)

◆アメリカ大統領選のテレビ討論会の良い点は、「自分の考えを自分の言葉」で言っているところ。スタッフの応援なし、メモの持ち込みなしで本人の考えや力量が目まぐるしく見られる。責任逃れができない潔さ、この点は評価できる。

(大坂狭山市 天野勝己さん)

短歌

◆頑張つて

クロスワードを解きし時
脳の中では大運動会

(羽曳野市 大澤麗子さん)

◆無花果が25個なり意気も
色づく気配一向になし

(岸和田市 岡本雅子さん)

◆なかなか梅雨入りしないと喜んでいたら、梅雨入りしたとたんの大雨。家庭菜園の横で咲いていたグラジオラス・ダリア・バラが折れてしまった。せっかくこれから見ごろだったのに…。でも、天候はどうにもならない。

(岸和田市 山田紀美枝さん)

◆クロスワードを解くのにいつも四苦八苦しています。今回はなんとか解けたよ。な。「健康チャレンジ」に応募しようとする友を誘っています。頭と体のトレーニングで、もっとすらすらパズルを解けるようになりたいものです。

(河内長野市 浅野順子さん)

◆豚ロース肉のしょうが焼き、上手にできたためしかなかったのですが、7月号の「健康料理」に調味料の割合が載っていて、その通りにしたら美味しくできました。

(羽曳野市 大森茂美さん)

◆眞鍋先生、長い間ありがとうございました。家族みんなが先生の診察を受けていました。娘の進学相談にも乗っていただきました。その娘の子ども(孫)も5月に先生の診察を受けました。

(岸和田市 西上育子さん)

最終回 わが家のベストショット!

▶6月に妹が誕生しました!これからも仲良くしてね♥

(森田広明さん 堺市東区)



「我が家のベストショット」がリニューアルします!

「懐かしい～昭和の思い出」大募集!!

懐かしい昭和の時代に撮影した写真1枚とエピソード(200字以内)を添えてお送りください。

※写真の送り先は11ページをご覧ください。

◆夫は、アルツハイマーになって3年目。転んで背骨も折って、今は「要介護4」です。申し込んでいた特別養護老人ホームに7月から入ります。「家にいたい」と言つので、土曜日の夕方に家に帰ってきて、月曜日に行くことにしました。家に帰ったらしっかりとハグします。

(羽曳野市 中嶋芳子さん)

◆「夏が来れば思い出す」と歌いながら小道を歩いたこと、水芭蕉の可愛さを眺め澄んだ空気が足を歩いたこと、表紙の写真に見とれました。もう50年以上前のことです。

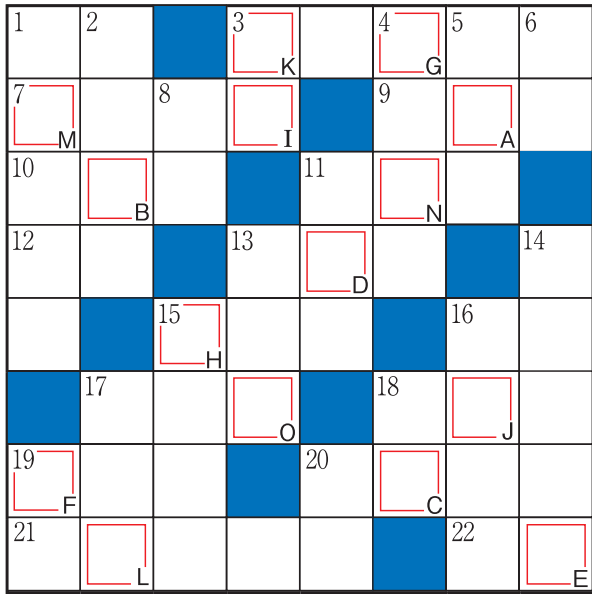
(大坂狭山市 平田悟さん)

◆週1回の整体院での骨の矯正、月2回の高脂血症の診療と、体のケアのために出かけることが多くなりましたが、「出かけることはいいことだ」と毎日楽しくくらししています。

(松原市 國友靖子さん)

◆数日前に介護保険料の納入通知書が届き、かなり上がってビックリしました。いざ、介護が必要になったときに思うような介護が受けられないと聞きます。いろんな物が値上げされ、改悪されることに少しでも抗っていきたくです。

(松原市 安部昌子さん)



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？



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

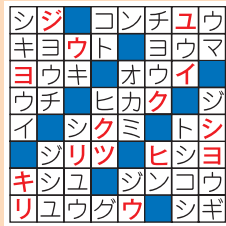
- タテのキー**
- ① 不景気で——が遠のく
 - ② 降雨がなく水が涸れる
 - ③ 酒が飲めない人
 - ④ 動植物の学術上の名称
 - ⑤ 寝台2台の——ルーム
 - ⑥ すねに——を持つ
 - ⑧ 真打ち
 - ⑪ ——の面に水
 - ⑬ かん高い声の色？
 - ⑭ ——背負った小学生
 - ⑮ ——なアイディアを出す
 - ⑯ 野球などで球を受けそこない後ろにのがすこと
 - ⑰ 休養して——を養つ
 - ⑱ 干支の第三
- ヨコのキー**
- ① 液体が気体に変化
 - ③ ギターや三味線など
 - ⑦ 針金・板金などを挟むのに使う鉄製工具
 - ⑨ ○×式——に答える
 - ⑩ 毒にも——にもならぬ
 - ⑪ ——舞踏会。——夫婦
 - ⑫ 永遠の——を誓つ二人
 - ⑬ 新進——の作家
 - ⑮ 登山用のロープ
 - ⑯ 精も——も尽き果てる
 - ⑰ ——はるばる訪ねる
 - ⑱ 永久——が解け始める

- ⑲ 虚礼——運動
 - ⑳ 叱られた——に殴る
 - ㉑ 業績不振で——が悪化
 - ㉒ ——の心と声
- 応募方法**
- 答えはハガキに記入の上、〒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。
- ◆締切は9月30日(消印有効)

7月号の当選者と答え

●応募総数…84通 ●正解者数…83名

宮本美玲さん、作治和美さん、杉本京子さん、赤垣啓子さん、竹村たき子さん、松本賀洋子さん、井上尚美さん、井浦泰子さん、辻尾京子さん、岡松伸光さん、川口春子さん、西村一夫さん、黒田好子さん、加納美代子さん、安部昌子さん



ヒクイシヨクリヨウジキユウリツ (低い食料自給率)

- 理事会通信**
- 開催日：2024年7月23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23/27名参加 監事2/3名参加
 - 報告事項
 - ① 6月度理事会議事録の確認
 - ② 民医連・生協関係発信資料
 - ③ 人事・労務関係について、阪南医療生協診療所の所長が交代し、7月より上田美里医師が着任することの報告を受けた
 - ④ 経営・事業概況
 - ⑤ 2024年報酬改定の影響調査についての報告
 - ⑥ 設備投資について
 - ⑦ 教育・学習関係報告
 - ⑧ 組合員活動・平和社保活動、各種委員会報告、河内長野支部2024年平和フェスタの呼びかけ

6月度 経営概況

	実績	予算差	前年差
事業収益	9713万円	▲1020万円	▲1017万円
事業費用	1億828万円	331万円	195万円
経常利益	▲1092万円	▲1332万円	▲1261万円

⑨ 狭山みんなの診療所建設委員会報告

⑩ エリアの活動報告

【討議・承認事項】

① 第一四半期の結果と年度末予測について、診療報酬改定により診療所経営も厳しくなることが予測され、事務長から現状と予測について報告を受けた。

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！
懐かしい～昭和の思い出	昭和に撮影した写真1枚とエピソードを200字以内で。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

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	(おとな・ジュニア)	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。