

くらしと医療

2025年2月号 (第86号 毎月1日発行)

大阪みなみ医療福祉生協の現勢

(2025年1月1日現在)

● 組合員	2万8061人
● 出資金	7億3094万1070円
● 一人平均額	2万6048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



▲「雪の延命寺」(撮影/奥埜秀夫さん 河内長野市)

虹の
かけはし

小・中学生のころに祖母の手伝いでいろいろ見てきました。醤油・味噌・お茶などの保存食。家で採れた野菜を無駄にせず、
「干す・塩漬けする」などしてすべて食べ切れることを自然に学び、子育ても終わって、デイサービスの調理の仕事を26年間手伝わせていただきました。

長いようで短い日々でした。祖母の無言の教えがとも生きてきました。「生きることは食べること」、そこに諸々の感謝をこめて「つくらせていただく、美味しく食べていただく」という仕事が楽しく、生きがいをしました。

これからは体が動く限り、みなさんの邪魔にならないようにボランティアとしてお手伝いできたらなと思えます。

(北野田エリア T・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。

2~3月は
年度末月間!

力を合わせて月間の成功をめざそう!

堺エリア
榎三国丘支部

大腸がん検診の案内を がんばっています!



榎三国丘支部では昨年に引き続き、大腸がん検診の支部内での受診者数の目標30件を達成しようと取り組んでいます。

Aさんは大腸がん検診キットを10セット持ち帰り、家を訪れた方や、ご近所の方などに検診の大切さを話しながら配布しています。支部委員会ではAさんに学び、「まず家族や友人から」を合言葉に検診の普及に取り組んでいます。(榎三国支部 藤原)

阪南エリア
大宮支部

美味しいと大好評の 『そば打ち体験』と試食会!



昨年12月21日に地域の施設をお借りして、『そば打ち体験』を行いました。阪南エリアでは久しぶりのそば打ちの取り組みで、他支部より道具を借りて、講師の組合員さん親子に

指導していただき、交代でチャレンジしました。最初の工程である“そば粉をほぐしてこねる”作業では、水の加減やこね方が難しく、練りあがった生地を麺棒を使って薄く伸ばすのも力のいる作業でした。最後はうどんにならないよう細く切って、でき上がったそばをその場で茹でて試食しました。「手打そばは、さすがに美味しい」と、みなさん喜ばれていました。



これからも支部で呼びかけ、年に一回くらいの恒例行事にしたいと思います。

北野田エリア
高松文六支部

さまざまな企画や イベントに挑戦しています!



私たちの支部も他支部同様、組合員の高齢化がすすんでいる地域です。これまではコロナ禍により活動が停滞していましたが、一昨年後半

から、高齢者対象のお弁当を配布したり、フレイル予防目的として月1回、神社仏閣や公園などに行くウォーキングを企画して活動を再開しました。

昨年の強化月間には支部サポーターとともに、食事会・班会・訪問行動を行い、組合員ふやしと増資をがんばりました。訪問行動では職員の方と一緒に回り、日常の様子や困りごとを聞き、送迎サービス・デイサービス・訪問ステーションなどの紹介と説明をし、増資の呼びかけも行いました。手応えを感じ、成果もありました。

これからも楽しいイベントを通して、支部のみなさんが元気になっていただけるお手伝いを続けたいと思います。



羽曳野エリア
恵我之荘支部

大盛り上がり! 『健康麻雀』で脳トレを!



『健康麻雀』を開催して8年目を迎えました。麻雀を全く知らなかった人、団塊の世代以上の男性で徹夜麻雀が当たり前だった人、家族麻雀をやっていた人、それぞれレベルは違いますが、初心者の方には優しく助言をし、少しずつ上達するなかで麻雀の楽しさや奥深さを感じてもらっています。週2回開催し、参加者は15人~16人ほどで、おしゃべりや笑い声、ときには悲鳴も上がり、楽しすぎてアッという間に半日が過ぎてしまいます。脳トレにはもってこいなのが『健康麻雀』ではないかと実感しています。

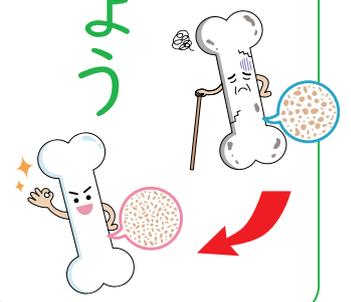
「麻雀をしたい」と数人の方が組合員になられました。



診察室
よい

●狭山みんなの診療所
看護主任 奥村 鋭子

骨密度検査を受けましょう



骨粗鬆症とは

骨密度や骨質の低下によって骨が弱くなり、骨折しやすくなった状態です。スリ力でもしなやかさのない骨は、少しぶつけただけでも骨折してしまいます。高齢の女性に多い病気ですが、若年層の人も今のうちから注意しておかなければいけません。

骨粗鬆症になる原因

加齢、閉経、喫煙、運動不足、飲酒、ステロイドの長期服用、病気の影響などがあります。

骨粗鬆症の症状

●背中や腰が曲がる

骨が弱くなると背中の骨が押しつぶされ、圧迫骨折することがあります。「歳のせい」で背中や腰が曲がってきたと思うと思ったら、実は圧迫骨折だったという事例も少なくありません。

●身長が縮む

以前と比べて身長が縮んでい

る場合も圧迫骨折している可能性があります。じっとしているときは痛みを感じなくても、寝返りを打ったり体を動かしたりしたときに痛みを感じやすのが特徴です。

●骨折しやすくなる

手をついただけで手首を骨折するなど、少し力がかかっただけで骨折しやすくなります。特に背中、手首、太ももの付け根の骨折が多い傾向にあります。

骨密度の検査方法

●DEXA法

2種類のX線を照射して測定します。被ばく量が少なく、数分間という短い時間で精度の高い測定ができます。背骨や太ももの付け根、前腕などの骨密度を測定します。

●MD法

X線を照射して手の骨密度を測定します。DEXA法に比べて簡単な測定法ですが、正確性に欠けるといふ難点があ

●超音波法

踵の骨で調べます。測定結果は骨密度ではなく骨量になります。自治体が実施している骨粗鬆症検診では、特殊な施設が不要なこと、簡単に検査が行えること、X線を使用しないので放射線被曝の心配がなく、妊娠中の人でも受診が可能などの理由でこの方法が多く行われています。

骨密度検査でわかる正常値

DEXA法により測定した骨量が、YMAの何%に相当するかによって判定されます

YMAの80%以上	正常
YMAの70%以上 80%未満	骨量減少
YMAの70%未満	骨粗鬆症

YMAとは、20〜44歳の健康な女性の骨密度を100%として現在の自分の骨密度が何%であるかを比較した数値のことです。骨は成人に近づくと丈夫

になり、20代をピークに密度が減少しはじめるので、最も骨密度が高い年齢層を基準に用いています。治療法については、かかりつけ医と相談してください。

骨粗鬆症を予防するには

①バランスのとれた食事を摂る

まずは食事量の確保が重要です。ダイエットによって過度に食事量を制限するのは避けましょう。また、しっかりと量を食べていても毎日同じものばかり食べているのは栄養が偏ります。

＜積極的に取り入れたい栄養素＞

- カルシウム：カルシウムは骨や歯の主要な構成成分になります。カルシウムを多く含む食材には、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆製品、小松菜などの野菜、海藻などがあります。
- ビタミンDと日光浴：ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を高めます。食事から摂取するだけでなく、日光浴をすることで体内のビタミンDの量をふやすこともできます。ビタミンDを多く含む食材には、鮭・いわしなどの魚類、しいたけなどのきのこ類があります。
- ビタミンK：ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります。

ビタミンKを多く含む食材には、鶏肉、納豆、ほうれん草・小松菜・春菊などの野菜類があります。

②適度な運動をする

健康管理のために積極的に運動しましょう。生活習慣病も骨粗鬆症リスク因子の一つです。よく食べて運動すると代謝も上がり、健康維持につながります。

＜家のなかでできる簡単な運動＞

- ①片方の足を5〜10センチ程度上げて、反対側の脚で1分間立つ。
- ②反対側も同様に行う。

左右1分間ずつを、1日1セット〜3セット行いましょう。片足で立つことにより両足で立つたときの倍の荷が片足にかかり、効率よく足の骨を強化できます。家のなかの少しのスペースがあればできるので、転ばないように注意しながら始めてみましょう。

骨密度が平均より低くても、食事に気をつけて運動をするなどして、生活習慣病を改善することで骨粗鬆症を予防できます。「まだ必要ない」と思い込まず、4代になったら骨粗鬆症の検査を受けることをおすすめします。健康寿命を延ばすためにも自分の骨粗鬆症のリスクを知り、早いうちから予防に取り組みしましょう。

.....北野田エリア.....

『にじのさと北野田』です！



こんにちは！看護小規模多機能型居宅介護（略して看多機）『にじのさと北野田』です。

『にじのさと北野田』が開設されて昨年の12月で9年になりますが、「にじのさと」って何するところ？とまだまだ知られていないのが現状です。

看多機は、デイサービス（通い定員18名）、ショートステイ（泊り定員9名）、訪問が一つの事業所で行える

★「にじのさと北野田」では毎月、★利用者さんに楽しんでもらえるよう★行事も行っています！★



サービスです。ケアマネジャーも同じ事業所内にいるため、急な変更があっても対応できるのが強みです。例えば、朝に来所して朝食を食べられる方、夕食を食べて帰られる方、日中はご家族と外出して一緒に食事をされる方など、利用の仕方はさまざまです。

なか言い出せないこともあるかと思いますが。にじのさとでは、ご本人やご家族の希望を聞きながら、今までにたくさんの方の看取りと一緒に行ってきました。夜にベッドの横で一緒に泊まれた方、身体と一緒に拭いた方、ご本人の好きなものや食べられそうなものを持ってきて食事介助をされた方、仕事帰りに顔を見に来られ、安心して帰られる方など、さまざまおられました。



「冬に向けて気をつけたい 心臓・血管病について」

学習班会

南野田支部では、12月10日に耳原総合病院研修医の新野黎先生をお迎えして、学習班会を開催しました。テーマは「冬に向けて気をつけたい心臓・血管病について」です。



▲耳原総合病院研修医 新野黎先生

寒い季節は、ヒートショックによる血圧の急な変動がよくないそうです。暖かいところから急に寒いところに出たときや、熱いお風呂につかったときに血圧の変動が起こり、心筋梗塞を起すことがあります。また、急に血圧が上がった場合に起こるプラスの症状、例えば麻痺・強い痛み・吐き気・めまいなどがある場合は緊急処置が必要なので、迷わず救急車を呼ぶのが適切な対応だそうです。

寒い季節に実践できる注意点を分かりやすく説明してください、とても勉強になった班会でした。

堺エリア

日帰り温泉 バスツアー旅



12月1日(日) 快晴の下、錦西支部では日帰りバスツアーを行いました。参加者は、他支部の人を含めて21名でした。15名以上なので、マイクロバスで七道駅まで送迎していただきました。乗り換えがなく大変助かりました。

お昼ごろに到着して、さっそく豪華(極)松華堂懐石コースをごちそうになりました。ゆったりとした時間のな



かで、お酒と食事を堪能しました。

その後は自由時間とし、お風呂(天然温泉・露天風呂)に入るも良し、近くの公園で紅葉狩りをしたり、食後の



コーヒーを飲んだり、各々楽しみました。帰りは道の駅に寄りました。野菜などが少なく残念でしたが、いいお土産を買えました。七道駅には、4時半に無事に到着しました。

久々のバスツアーでしたが、みなさん喜んでくれたようで良かったです。

(錦西支部 永栄)

今こそ「憲法を学ぼう！」

憲法の学習会、最初は少々戸惑いました。というのも、参加された人たちはすでに新しい憲法の下で教育を受けて育ち、生活している人たちなのですから。そのような人たちにとって、民主主義や基本的人権の尊重、国民主権などを生かして発展した生活を送るのは当然のことでしょうから。

しかし、現実はどうでしょう。大金持ちがどんどん富をかくらませる経済、国民の生活よりも軍事費拡大を優先する政治は、新しい憲法を生かしているのでしょうか。今こそ「新しい憲法・明るい生活」を再度、国民へ普及すべきではないでしょうか。(市支部 田中)

12月3日に行われた憲法の学習会は、組合員さん同士の談議という形で行われました。教材は社保の田中さんが用意してくれた小冊子で、当時の政府が新憲法を施行するにあたり、広く国民に周知する目的でつくられたものです。学習会では、みんなで読み合わせをしながら憲法についての思いや疑問など意見交換ができました。次回ももう少しお米の量をふやすことができればと思います。高齢の方からは、「このお菓子食べてみたかった」など笑みもみられ、ホッとする瞬間でした。



(熊野支部 山本)

『第8回フードバンク』開催

12月14日(土) 14時から堺北診療所待合室で『第8回フードバンク』を開催しました。



高齢者から若い方まで103名の方が利用され、早い方は開始時間の1時間前から並ばれていました。8回目とあって運営側の準備もスムーズにすすみ、この日の寒さも考慮して15分繰り上げて始まりました。

小学生のお子さん連れの母さんは、「お米が高くて買えず、本当に助かります」と何度も感謝を述べておられました。開催中は近所の方からの差し入れもあり、さっそく配布させていただきました。これからもみなさんと力を合わせて運営していきたいと思えます。

(第8回フードバンク 実行委員長 藤原)

羽曳野エリア

『園芸班会』開催!



11月25日(月)、恒例となつた『園芸班会』を行いました。今回のテーマは「お正月〜来春に花を咲かそう」です。

毎年みなさんが楽しみにされているお正月用の寄せ植えをメインに、春までのお花の手入れについて、講師の浦田さんからたくさんの方のアドバイスをいただきました。

今回はそれ以外にも、「植物に欠かせない光合成の話」や「地球温暖化の原因、気候危機

を打開するには」といった勉強(?)もしました。

「二人ひとりの行動に地球の未来がかかっている」。本当にそうですね、有意義な時間を過ごすことができました。浦田さんありがとうございました。



次回の開催予定

2025年
5月19日(月) 10時~

▼テーマ▼

『夏から秋の花の寄せ植え』



『忘年会』で盛り上がりました!

12月13日(金)、羽曳野市内の飲食店で東支部の忘年会を行いました。参加者は19名でした。

担当してくださった方の急な短期入院の話や、「ご家族がまだ入院中だ」と報告される方もいて、健康にはくれぐれも気をつけたいと願うばかりでした。また、司会をつとめた『園芸班会』を運営している方からは、「植物や動物、声なき生き物から今の地球温暖化への悲痛な声が聞こえてくる」とのお話も聞きました。

それぞれなごやかな自己紹介と食事で、あっという間に楽しい時間が過ぎました。こうして多くの仲間が集まって話すことが大事で、「またやる気と元気が出てくるね」とお互い確認しながら帰路につきました。

帰りのお話のなかで中間世代の組合員さんが、「新しく運営委員会に参加する」と決意してくださったことは、今年の忘年会の大きな成果です。

みなさま、新しい年もどうかお元気で。(小谷光子)



集団栄養指導★糖尿病★

11月14日は世界糖尿病デーです。コープ診療所では11月11日に「糖尿病」をテーマにした集団栄養指導を実施しました! ご参加いただいた7名の皆様ありがとうございました。



食べ方のコツはありますか?

お米の量ってこのくらいなのね

このお弁当、宅配で頼みたい呀

わかめと切り干し大根のお味噌汁

【材料】
切り干し大根...3g
乾燥わかめ...0.5g
味噌...小さじ1と1/2
水...150cc

手軽に済ませたいときはお鍋に切り干し大根と干しわかめと熱湯を注いでふやかし、その後味噌を入れるでもOK!

【作り方】
1. 鍋に味噌以外の材料と水を合わせる
2. 材料が戻ったら火にかけ、沸騰してきたら味噌を溶き入れる

食物繊維を摂ることが血糖値を急げないポイントです。食物繊維、水分が多い切り干し大根はおすすです。



今年もよろしくお願いたします!

ひまわり通信 NO.243

令和7年1月7日発行 大阪府の医療福祉生活協同組合
ディサービスひまわり 吉田 里美

新年あけましておめでとうございます
ディサービスひまわりでは本年も皆様の楽しく元気に
過ごせるようスタッフ一丸となり取り組んでまいります
どうぞよろしくお願いたします

1月の予定

- 17日(金) 暮らしの相談
- 21日(水) フランスパン作り
- 22日(木) なんば区民センター
お楽しみ会
- 28日(水) フランスパン
お楽しみ



2024年11月から
事務長として阪南エリアに
戻ってきました小川透です。
よろしくお願いたします!

ひまわりレンジャー紹介



よろしくおねがいたします!

健康診断を受けましょう!



健康診断の受診券がまだ未使用のまま、家に置かれていませんか? もうすぐ年度末です。せっかくの無料受診券を無駄にせず、3月末までに使い切りましょう!! 電話でも受け付けておりますので、「まだあるよ〜!」という方はぜひ、診療所までお気軽にお電話ください。1年間の健康状態を診るのは大事なことです。各自治体ではほかに、がん検診などもやっていますので、一緒に受けてみましょう。

健康診断は、どうしても受けるのが億劫になってしまったり、後回しになってしまいがちです。「来年度もあるから…」とっていると、また後回しになってしまいます。しかし、一番気にかけてほしいのが【病気の早期発見】です。医療関係で働いていると、健康診断を受けたことにより病気が発見され、早期治療にかかれたケースがたくさんあります。健康診断を受けて「異常なし」の判定をもらい、一年を安心してすごすのも利用方法の一つです。

協会けんぽ健診や法定健診、国保ドックなども取り扱っておりますので、健康について気になることがありましたらぜひ、最寄りの診療所までご連絡ください。
(阪南医療生協診療所 事務長 小川 透)

おおさかまるごと健康チャレンジ2024



ゴール集会のお知らせ

- ◆ 日時 2025年 2月27日(木) 13:00 ~ 15:30 (12:30受付)
- ◆ 場所 ドーンセンター 1F (大阪府立男女共同参画・青少年センター) 〒540-0008 大阪市中央区大手前1丁目3-49
- ◆ 内容 『取り組み報告』『すこしお勉強会』『抽選会』
- ◆ 申込先 ☎072-236-0420 (組合員活動部)
- ◆ 締切 2月20日(木)

みなさまの
ご参加をお待ち
しています!

事業所だより

介護ネットワーク ひまわり

介護ネットワークひまわりは、阪南医療生協診療所の3階にあります。現在は4名の介護支援専門員で日々の業務を行っています。

昨年は訪問看護ステーション、地域密着型通所介護が閉鎖となり、介護事業の継続には厳しい状態が続いています。また、介護支援専門員をはじめ、介護職員不足も深刻です。サービス高齢者住宅が次々と建設され300件を超える岸和田市では、今も建設中の施設が数多くあります。新しい施設に介護職が集中していることも要因かと思われまます。

私たち介護支援専門員は、介護や支援を必要とする方の相談に応じて適切な介護サービスを利用できるように、ケアプランを作成する役割をもっています。自治体や医療機関、介護施設との連絡や調整をするのもケアマネジャーの欠かせない役割の一つです。給付管理や要介護認定の申請など、介護に関わる事務作業も担っています。介護保険改定のために介護支援専門員に求められる業務が増えていくため、成り手不足も深刻な状況といえます。

そのような状況のなか、当事業

所では以前にも紹介しましたが、担当していた利用者さんの事情で飼えなくなった犬2匹（ななちゃん15歳・ころちゃん18歳）と、猫1匹（リティーちゃん17歳）を保護して育てています。

それぞれ高齢となり、犬2匹においては散歩するのにも一歩一歩、歩くのが精一杯になってきました。保護したからには最後まで看取るのが責任だと思っていますが、このように保護されるペットは少なく、保健所に持ち込まれることも多いと聞きます。

「一人は寂しいから」と犬や猫を飼う方も多いと思いますが、動物に罪はありません。飼われる方は自分が飼えない状況になったとき誰に後をお願いするのか、しっかり考えて検討していただけたらと思います。また、最近では保護団体もありますので、事前に依頼しておくのもいいかもしれませ

高齢の方が犬の散歩をしている姿を見るたびに、「どうか幸せにくらしてね」と願う私たちも、いずれ同じ立場になっていきます。どうかみなさま、この機会にしっかりと考えていただけたらと思います。ただし、他の事業所の介護支援専門員が、このように動物を保護することは当たり前ではないことは、言つまでもありません。もちろん、当事業所でも新たな保護はできないこともお伝えしておきます。

介護を必要とする利用者さん以外でも困っている人がいれば放っておけないスタッフばかりですが、これからも地域のみなさまに貢献できるよう頑張っていきたいと思っています。いつでも相談にお越しく下さい。



読者の川柳

◆貧し農園
隣の大根青々と

◆岸和田市 合田佳代さん

◆万博に
人身御供で子を送り

◆岸和田市 豊田佳代子さん

◆まだ居たの
貧乏神の瘦せた友

◆岸和田市 北村進さん

◆りんご様
高嶺の花で手が出せず

◆岸和田市 上田和美さん

◆又出るさ
毎日探す眼鏡たち

◆羽曳野市 松浦紀彦さん

◆長き夜
スマホゲームで無心なり

◆羽曳野市 立花千代子さん

◆彼岸花
今年の彼岸まにあわず

◆羽曳野市 瀧本佐夜子さん

◆無人レジ
呼んでないのに来る店員

◆堺市東区 尾方仁士さん

◆妻不思議
ケーキやめても変わらない

◆羽曳野市 塩見能和さん

◆またトラも
あるじゃないかタイガース

◆大阪狭山市 天野勝己さん

◆日本酒に
惚れて忘れた休肝日

◆堺市堺区 藤田治雄さん

◆締切は 2月28日

作品の送り先は10ページをご覧ください。

所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告

大阪みなみ医療福祉生活協同組合定款第10条2及び大阪みなみ医療福祉生活協同組合所在不明組合員のみなし自由脱退に関する規約に基づき、下記の通り2024年度の所在不明組合員のみなし自由脱退に関する公告を行います。

1. みなし自由脱退対象者

2024年12月31日を基準日として、過去2年間以上、大阪みなみ医療福祉生活協同組合の事業を利用せず、増資・減資の実績もなく、郵送物の返却により所在を確認できなかった方です。今回の対象となるのは、376名の方です。376名の方については、2025年3月末日の日付で、脱退処理を行います。

2. みなし自由脱退対象者の方は、すみやかに住所変更の届け出をお願いします

〈名簿の閲覧と手続き及び期日について〉

みなし自由脱退対象者の名簿は、大阪みなみ医療福祉生活協同組合の本部に設置しています。閲覧は営業時間内であれば何時でも受け付けています。ご確認の上、2025年3月17日～28日までに、住所変更及び脱退の手続きをお願いいたします。

※「みなし自由脱退対象者」以外の方でも、住所などの変更手続きをされていない方は、下記までご連絡ください。

3. 2025年3月30日までに届け出のなかった「みなし自由脱退対象者」の方は、「みなし自由脱退者」として脱退処理を行います

〈みなし自由脱退処理後の出資金について〉

「みなし自由脱退に関する規約」より抜粋

- 第4条 前条に定める手続きの結果、毎年12月31日を基準日として通知書などを2期連続して転居先不明で返送されて所在が確認できない組合員を理事会での確認に基づき「みなし自由脱退対象者」とすることができる。
- 第8条 「みなし自由脱退者」の出資金は、自由脱退したと見なされた事業年度末以降、少なくとも2年間は預かり金として管理を行い、その間に、出資金の「払い戻し請求」があったときは、速やかに返還に応じなければならない。

※名簿の閲覧をされる場合は、本人確認をさせていただく場合がありますのでご了承ください。

▼お問い合わせ先 大阪みなみ医療福祉生活協同組合
〒599-8124 堺市東区南野田127 TEL. (072) 236-0420

『私の戦争体験』

◆澤田 住子さん(松原市)

後編

翌日、夫と長男を探すために大勢が逃げ込んだという明治座まで、焼け死んだ人々をよけながら歩いた。再三死体につまずき倒れ、焼け爛れた死体と重なった夫と長男の姿は、今も忘れられないという。

明治座のすぐ近くに軍隊の高射砲陣地があり、その場所は爆撃もないのに民衆に逃げ込まれたくないため、「軍の命令で、逃げてきた人々を兵隊が明治座に閉じ込めたのだ」という風評が、その後長く残った。真相は庶民にはわからない。

糸は明治座の入り口で仕立てに使う独特の鋏と、きりで名前が彫られた弁当箱を発見した。ここで二人は死亡した、そう思うより仕方ないことだった。不思議に夫の顔は浮かばず、別れたときの息子の顔ばかりが脳裏に浮かび、涙と涙が流れた。

一週間後、親子は故郷に帰る人への特別の措置により、すし詰めになった電車に乗り、故郷、滋賀県に帰り着いた。しかしその母の家には、同じく戦火にあって一足先に帰った妹家族が住んでおり、玄関先で糸家族は一泊もできず、追い払われた。村のはずれの木にすがり、糸は号泣したという。浜辺の農家の小屋に拜むように頼んで住まわせてもらい、縫い物をして生計をたてた。

この肉親との確執から受けた辛苦は国民全体が経験したことではなく、糸個人に肉親から向けられたことではあるが、糸のよくな平凡な主婦が受けた肉親の冷酷さも、戦争による心の荒廃がもたらした庶民の被害であると私は考えている。

小学校2年生のときに縁故疎開を経験した私は、そう考えている。



◆パチンコ好きの主人の弟がい

ます。75歳すぎても年金の入金後2〜3日パチンコに行き、入金のない月は食費も足りなくな

（岸和田市 神野静江さん）

◆先日の衆議院選挙では、与党の自民党が過半数割れをしまし

（大阪狭山市 中村賢一さん）

短歌

◆栗ご飯 熱いみそ汁 焼魚

なんと贅沢 秋を満喫

（岸和田市 岡本雅子さん）

◆それぞれに

希望を抱き新年に

友と語ろつチャレンジ心

（堺市美原区 池田小夜子さん）

◆いつの間にか後期高齢者になり、元氣だけがとりえの私

（松原市 大前喜美子さん）

◆9月にレモンの植木鉢を買いました。青いレモンが5個つ

（羽曳野市 大森茂美さん）

◆古い年賀状を使つてすみません。父が亡くなり、12月1日

（岸和田市 熊谷辰也さん）

◆先日クリニックの受付で「マイン保険証があればお使い

（堺市東区 梶谷勝子さん）

◆11月号5ページの『健康歌声講座』の記事、歌うことが健康

（大阪狭山市 清水小枝子さん）

◆私は日常よく自転車を利用します。少し迷惑に感じるのが、

（岸和田市 木岡登丸さん）

◆物価はどんどん上がっているのに年金はそのまま、大変な

（堺市西区 横山由紀子さん）

◆「フレイルを防ぐために朝食をしつかり食べる」との文章

（堺市美原区 藤江安子さん）

◆10月中旬なのに蒸し暑く不快に感じて過ごしていたとき、窓

（堺市東区 阪本信子さん）

◆少しの油断で、つまづいてこ

嘩然としました。右肩が痛いのも、重い物が持ちにくいのも

（岸和田市 小谷信子さん）

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。

Table with 2 columns: Submission type (e.g., Photo of envelope, Haikai, etc.) and Instructions (e.g., Theme, Quotation card, etc.)

※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。

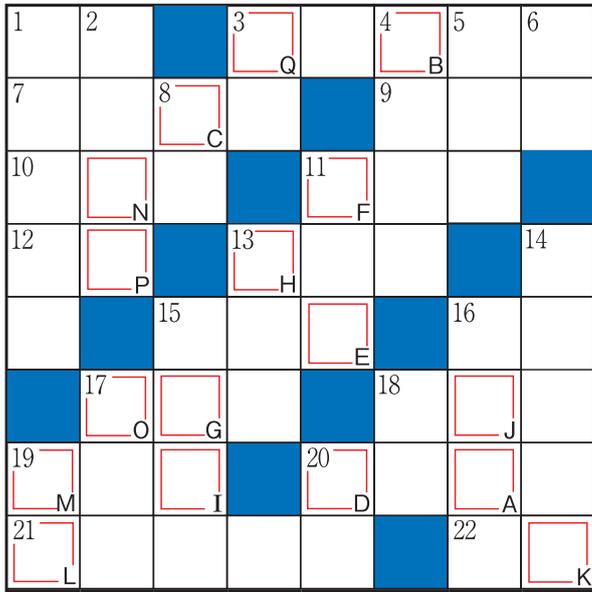
ハガキ・封書の送り先

〒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？



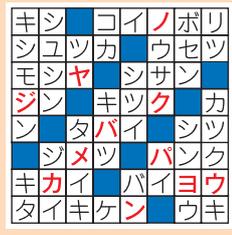
解答	A	B	C	D	E	F	G
	H	I	J	K	L	M	N

クロスワードパズル

- タテのキー**
- ① 行の最後
 - ② 中世・近世に平時は雑役、戦時は歩兵となる
 - ③ 摂氏と—の温度計
 - ④ —秋月をめぐる
 - ⑤ 姿かたち。—端麗
 - ⑥ 乾季の対
 - ⑧ 動物—護、恋—
 - ⑪ 追う人。—がかかる
 - ⑬ 外交を司る—省
 - ⑭ ボクサーの詠話
 - ⑮ 同門の先輩弟子
 - ⑯ 真田十勇士の—佐助
 - ⑰ 番頭はんと—どん
 - ⑱ 上位の対
- ヨコのキー**
- ① 函車。—を切替える
 - ③ 見事な勝ちっぷり
 - ⑦ 善悪。事の—
 - ⑨ 恐れず立ち向かう気力
 - ⑩ 帰ったら手洗いと—
 - ⑪ 師に対する敬称
 - ⑫ —バツクイズ
 - ⑬ 学問の科目
 - ⑮ 話し—、結婚—
 - ⑯ 太陽。—グラス
 - ⑰ ジーンズなどに使う綿布
 - ⑱ 特定の思想の名の下、人権侵害等を行う集団

11月号の当選者と答え

●応募総数…76通 ●正解者数…75名
 小栗弘成さん、田中千穂さん、山本史子さん、種田美代子さん、中島麻理さん、寺島富美雄さん、中嶋貞義さん、田中かおりさん、廣岡敏男さん、宮本文恵さん、藤江安子さん、大前喜美子さん、神野静江さん、室井宏文さん、宇野美千代さん



バンパクカジノ ヤメヨウ (万博カジノやめよう)

◆締切は2月28日(消印有効)

⑲—を飛ばす。—馬
 ⑳ 滅多にない。—なこと
 ⑲ 応募方法
 答えは八ガキに記入の上、〒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。

理事会通信

- 開催日：2024年12月24日(火)
- 場所：北野田診療所3階会議室
- 出席状況：理事20/27名参加 監事2/3名参加
- 【報告事項】
- ① 11月度理事会議事録の確認。
- ② 民医連・生協関係発信資料に基づき民医連関係では、大阪民医週報、全日本民医連地協・県連経営委員長・経営幹部会議の報告、予算づくり交流会集の共同組織分科会でデイサービス北野田の取り組みを発表、辺野古支援について報告を受けた。生協関係では、全国専務会議、近畿ブロック方針討論集会について報告を受けた。
- ③ 人事・労務関係について、事務幹部の退職にともない同仁会へ幹部の派遣を依頼し、大隅利隆氏の派遣が確認され、12月9日に着任したことの報告を受けた。
- ④ 労組との定期協議について、定年の延長及び退職日の変更と改正にともなう再雇用規程の変更について、修正箇所の説明を受けた。冬季一時金要求書の妥結書提出があったこと、週休2日制(変形労働制の拡大)、旅費規程(時間外活動の取り扱い)について協議したことの報告を受けた。
- ⑤ 経営・事業概況及び経営状況について報告を受けた。
- ⑥ 法人内経営対策委員会の報告を受けた。
- ⑦ 設備投資について、北野田診療所のレントゲン骨量測定用の

11月度 経営概況

	実績	予算差	前年差
事業収益	1億1343万円	▲780万円	▲307万円
事業費用	1億1162万円	724万円	413万円
経常利益	204万円	▲1489万円	▲718万円

① 別紙に基づきみなし脱退の名簿確認を行い、公告期間を2025年2月1日から3月15日とし、期間内に連絡がない方は、3月末でみなし脱退処理を行うことの提案を受け、これを承認した。

② 今回事務より、就業規則および再雇用規定の一部改訂について別紙に基づき提案を受け、これを承認した。

【討議・承認事項】

- ① エリアの活動報告。
- ⑩ 狭山みんなの診療所建設委員会報告。
- ⑨ 組合員活動・平和社保活動、各種委員会報告。
- ⑧ 教育・学習関係報告。
- ⑦ 漏水修理について、専務会議で決裁したことの報告を受けた。

アームの修理、コープ診療所のオンライン資格格認導入、訪問看護士テーションのオンライン資格格認導入、デイサービスまわりの天井及び外部配管からの漏水修理について、専務会議で決裁したことの報告を受けた。



加害・被害・反戦の碑 黒鳥山公園と光明池

和泉市内陸部の黒鳥山公園と光明池を訪ねて、戦争の実相を伝える碑から学ぼう。

黒鳥山公園へはJR阪和線信太山駅から2・1キロ。旧信太山陸軍墓地の公園には加害、被害、反戦という3つの角度から物語る碑がそろっている。

▲天皇駐蹕碑
1901年(明治34)に建立



▲陸軍戦役者忠霊塔
1942年(昭和17)に建立



1つは、高台にある公園から南側を望むように立つ明治天皇駐蹕碑。1898年11月16日、第4回陸軍特別大演習が実施され、明治天皇が黒鳥山に來た記念として建てられた。戦争の最高指揮者の碑である。

2つ目は、公園西側に立つ信太山忠霊塔。明治維新以降、戦争に駆り出され、戦死した1564柱をまつる。

3つ目は公園東口のそばに立つ「反戦平和不屈の兵士阪口喜一郎顕彰碑」だ。



阪口喜一郎顕彰碑「不屈の反戦兵士」と刻む。12月の碑前祭では肖像画も掲げられる。

阪口喜一郎は1902年1月18日、ここ黒鳥に生まれ、高等小学校を卒業後、広島呉海兵団に入団。32年2月、呉軍港で反戦平和の新聞『聳ゆるマスト』創刊に関わり、同年11月逮捕され、呉憲兵隊に転送。33年12月27日、未決中に拷問と激しい虐待により広島刑務所で獄死。享年31。

『聳ゆるマスト』は、非合法化されていた共産党の呉水兵細

胞(支部)が戦争反対を掲げて発行し、ガリ版刷りで第6号まで発行した。軍艦の乗組員らが極秘に配布。水兵たちの共感を集めた。

阪口喜一郎顕彰碑は獄死50年を機に、当時の仲間や小学校同級生らの呼びかけで82年12月27日に建立された。公園東の山荘きつねづか公園奥の信太狐塚古墳では、陸軍の演習で使われた塹壕跡が見つかっている。

光明池へは黒鳥山公園南の芦部バス停から和泉中央駅経由・光明池駅行きに乗り、光明池車庫バス停で下車。光明池東側の遊歩道を進み北側の主堤防西の朝鮮人労働者慰霊碑へ。

光明池は府の事業として1931年に着工し5年後に完成した灌漑用溜池。当時は人力に頼る難工事。朝鮮人労働者慰霊碑の説明板によると、300人近い朝鮮人労働者が工事に従事し十数人が犠牲となった。日本による植民地支配ぬきには語れない悲劇である。



▲光明池朝鮮人労働者慰霊碑 1936年の池完成時に建立。石碑の左側に「大林組武藤寅也」、石碑左の灯籠に工事を請け負った北喜組の関係者名が刻まれている

あつかしの 昭和の思い出

私は、「雲海に浮かぶ竹田城」で有名な兵庫県朝来市竹田の生まれです。

玄関を開けると目の前に竹田城の石垣が聳え立つ山が広がっていました。生野銀山がある生野高校に汽車で通いました。当時は蒸気機関車がトンネルに入るとみなが一斉に慌てて窓を閉め、煙が入ってくるのを防いでいました。

高校を卒業する一年前に桜の名所の立雲峽の麓に、兵庫県北部で初めての北兵庫整形外科センターができ、私は理学療法士の助手として働くことになりました。センター長の医師はアメリカでリハビリテーションを学んだ方で、私に「理学療法士の専門学校ができてから行きなさい」と言ってくださって、ケースカンファレンスや回診にも誘ってくださいました。

そのころ昭和45年3月～9月13日まで、大阪万国博覧会が開催されました。家族そろって「月の石」を観るために朝一番の汽車に乗り、姫路で電車に乗り換えて大阪駅に、そこから地下鉄に乗り換えて到着した千里中央駅は、人、

人で身動きできなくなり、それ以後の記憶は私のなかにはありません。会場に入ったのは確かですが、田舎者の私は家族と離れないようにという思いしかなかったのだらうと思います。おそらく何も観ずに最終電車で夜11時ごろに帰宅したと思います。次の年に大阪の理学療法士の専門学校に入り、万博会場跡地や博物館に何度か行きましたが、あまりの広さにびびくりしたように思います。

2025年に開催される大阪万博、なぜ万博記念公園を利用しなかったのでしょうか? 「ミの島舞洲」で開催する必要はないのに。メタンガス、交通手段の問題、災害時の不安を抱えながら、102万人の児童たちを無料招待するという計画は無謀に思います。昔、私が何も観られなかった、何も学べなかった万博を、問題が多い舞洲で子どもたちに何を学ばせたいのでしょうか?

(上田節子 大阪狭山市)

