

虹のたより

2025年
2月号
第368号

組合現勢
組合員総数 8,917名
(12月/加入13名・退会12名)
出資金総額 ... 371,849千円
(12月31日 現在)

〈発行〉虹のたより編集委員会 〈発行責任者〉山崎 寿美雄
南大阪医療生活協同組合 TEL 06-6685-3824
〒559-0016 大阪市住之江区西加賀屋2-4-2 FAX 06-6683-0459

受診券使わずに ほったらかしにしていますか？

健診は毎年
受けましょう。

特定健診の受診券があれば、無料、または低額で健康診断を受けることができます。健康状態をチェックし管理する機会をむだにしないように、健康診断をかならず受けましょう。

健康寿命を延ばそう！

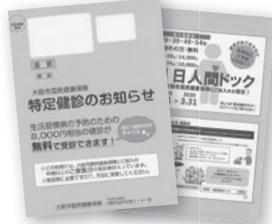
健康寿命とは「健康上の問題がなく日常生活を送れる期間のこと」をいいます。厚生労働省が公表した2022年の推計値は、男性は72・57歳、女性は75・45歳となっていて、平均寿命との差が10年くらいあります。この差を縮めるためには、食事や運動習慣の改善に取り組んだり、生活習慣病などを上手に管理したりする必要があります。

健康づくりにつなげよう!!

特定健診は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的としています。毎年健康診断を受けるようにして健康状態を確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

健診の予約・受診をお待ちしています!!!

健診コースや項目、予約についてなど気軽に診療所にお問い合わせください。健康診断を毎年受診することを習慣にして健康を維持しましょう。



健康診断受診の流れ

- ① 予約**
電話で予約が可能です。
●住吉民主診療所 TEL：06-6696-5250
●加賀屋診療所 TEL：06-6681-1498
コースと日程を決めて予約してください。
健診の案内と問診票などを郵送します。
- ② 健診当日**
窓口で問診票などを提出してください。
※ 組合員健診、特定健診の場合は受診券を忘れずに!!
コースにしたがって、各種検査や診察を受けていただきます。(約2～3週間で結果を郵送します)



- ③ 結果の確認・説明**
結果を確認して今後の健康づくりの方針を決めましょう。
(医師からの説明を希望する場合は電話で診察の予約をしてください)

- ④ 生活改善・治療**
結果に基づいて生活改善・治療をしましょう。
さらに詳細な検査が必要な際は再検査をしましょう。
紹介状もご用意いたします。



認知症デイよさみの里 閉鎖のお知らせ

2013年の開所以来12年間にわたり、ご利用いただいております認知症デイ「よさみの里」ですが、経営上の厳しさが増し、誠に残念ながら2025年3月末をもって閉鎖することとなりました。当初は認知症の方やご家族の皆様からの期待を背負い事業を運営させていただきましたが、介護情勢の報酬改定での経営の厳しさや地域ニーズの変化による利用

者の数の伸び悩み、物価の高騰などもあり、閉鎖することとなりました。これまでの利用者様には「デイケアなないろ」へのご案内や他の認知症デイへのご案内を努めて参ります。

突然のお知らせとなりますことをお詫び申し上げます。なにとぞご理解のほどお願い申し上げます。また、これまで関わっていただきました皆様に改めてお礼申し上げます。

これからも南大阪医療生活協同組合の事業と運動の一層の発展を全組合員の力でつくり上げていきたいと考えます。理事会はその先頭に立って奮闘する決意であることを申し添えます。

理事長 関根 信次

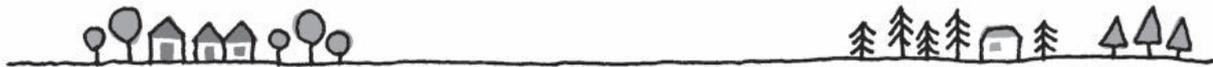
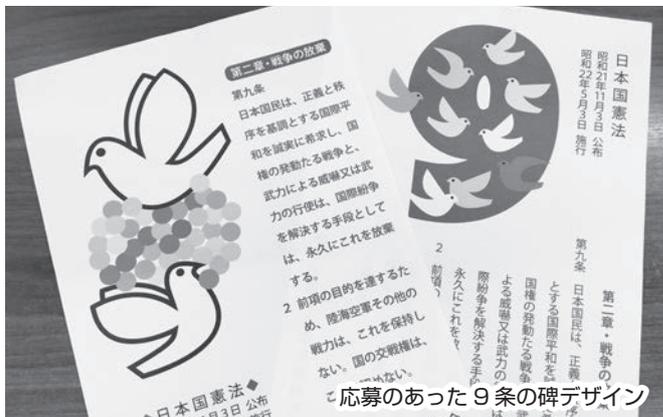
「憲法9条を守る思い」つなごう未来へ

新年号で「平和の思いを未来へつなごう」のタベストーリーで紹介した憲法9条の碑建立のための募金活動は、1月15日現在で562,210円集まっています。

目標の300万円迄たくさんの方々への声かけを改めて、「平和な毎日、平和な日常生活が続けられる世の中でありますように」のメッセージを含めた9条の碑を建てるため、ご協力お願いいたします。振り込みで募金をとお考えの方がいらっしゃいましたらこちらへ送金お願いいたします。通信欄には「9条の碑募金」と明記してください。

〈振込先〉 ゆうちょ銀行 支店名 099
当座 口座番号 0040392

碑のデザイン画の案も寄せられています。アイデアなども最寄りの実行委員へお知らせください。よろしくお願い致します。



2024年度 第7回 理事会報告

日時/2024年12月18日(水) 午後6:00~7:50 会場/加賀屋診療所 3F 組合員ルーム 出席/理事16名 欠席4名 監事1名 欠席2名

- 1. 前回の理事会議事録を承認しました。2項組合員2名承認しました。
 - 2. 山寺専務より11月度の経営報告がありました。診療所より外来患者と往診患者の診療報酬の違いを報告し、往診患者紹介案内の報告がされました。
 - 3. よさみの里の廃止の承認と利用者と職員の対応報告がされました。
 - 4. 11月度の組合員活動到達、生協組合員の事業利用について報告されました。
 - 5. 各種委員会の各担当理事から報告がされました。
 - 6. 無料低額診療制度の診療所負担分の報告がされました。
 - 7. 民医連他団体の報告がされました。
 - 8. 診療所の健診時の医療事故の対応報告がされました。
- 以上、すべて承認されました。

ハガキでの応募・投稿に加えて メール受付できます

「読者のひろば」への投稿やクロスワードパズルの解答を、ハガキでの応募に加えてメールでの受付も行っています。

また「とっておきの1枚」(テーマは「わたしの自慢」)や、「マイブーム」の写真の募集もしています。写真には、一言コメントを添えてください。掲載作品には、「QUOカード」をプレゼントします。

なお、ご提供いただいた写真はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

ハガキ・封書の送り先
〒559-0016
大阪市住之江区西加賀屋2-4-2
南大阪医療生活協同組合・機関紙編集部

メールはこちらへ
kumikatu@moisk.jp



住吉民主診療所 ☎06-6696-5250 / 加賀屋診療所 ☎06-6681-1498
介護の相談はケアプランセンターへ ☎06-6695-1153
組合員活動部 住吉 ☎06-6696-5034 / 住之江 ☎06-6685-3824

たまり場 定期班会 活動一覽

(2025年1月時点)

どなたでも
参加できますよ

地域の「たまり場」で様々な取り組みが行われています。興味のあるところに参加してみたいかかでしょうか。各地域の喫茶で月に1回、ケアマネジャーが参加し介護の相談会を行っています。お問い合わせください。班会は変更になる場合があります。初めて参加される方は、組合員活動部(06-6685-3824)までご連絡ください。

班会内容	とき	時間	たまり場	支部	場所
すこやか喫茶	毎週(火)(金)	10:00~12:00	すこやか安立	安立	住之江 1-3-7
映画会	第2(水)	13:00~			
ころばん体操	第4(金)	10:00~12:00			
フレイル・レクリエーション	第1・4(金)	10:00~			
万葉集を読む会	第4(水)	13:30~			
介護相談	第2(金)	10:00~			
すこやか喫茶	毎週(火)(木)	10:00~11:30	すこやか加賀屋北	加賀屋北	東加賀屋 2-9-9
食事会(要予約)	第2・4(火)	11:30~13:00			
映画会	第3(木)	9:45~			
健康マーじゃん	第1・3(火)	10:00~11:30			
カラオケ	第1・2・3(金)	10:00~11:30			
ころばん体操・ポッチャ	第3(土)	10:00~11:00	加診組合員ホール	加賀屋北・加賀屋南	西加賀屋 2-5-25
すこやか喫茶	毎週(水)(金)	9:30~11:30	かがや南すこやか	加賀屋南	西加賀屋 3-13-21
映画会	第4(金)	13:30~			
ころばん体操	毎週(金)	10:30~			
小物づくり	第2(火)	13:30~			
すこやか喫茶	毎週(金)	10:00~11:30	すこやか荻田	荻田・庭井	荻田 5-9-17
映画会	第2・4(金)	13:30~			
笑いヨガ	第3(火)	14:00~15:00			
折り紙教室	第1(水)	14:00~16:00			
すこやか喫茶(ポッチャ)	毎週(火)	10:00~	すこやか粉浜	粉浜	粉浜 1-24-23
映画会	第3(木)	13:30~			
ころばん・セラバン・水戸黄門体操・ポッチャ	第1・2・4(月)	10:00~			
体操&脳トレ・ポッチャ	第2・4(木)	10:00~			
健康マーじゃん	第2(金)	13:00~			
カラオケ	第1(金)	13:00~			
すこやか喫茶	毎週(火)(土)	10:00~12:00			
ころばん体操・歌ひろば(会場:住吉ときわ会館)	第1・3(月)	10:00~	すこやか住吉	住吉	住吉 1-7-37
小物づくり	第2・4(土)	14:00~			
健康マーじゃん	第1・3(水)	14:30~			
すこやか喫茶(ユニット折り紙)	第4(火)	10:00~12:00	すこやか駒川	東住吉	駒川 3-27-5
すこやか喫茶(月曜「囲碁」・水曜「将棋」)	毎週(月)(水)	10:00~11:30	すこやかポート	ポートタウン	南港中 2-1-109
映画会	第2(火)	13:00~			
いきいき百歳体操(第4金曜「ポッチャ」もします)	毎週(金)	13:00~			
なごやか喫茶(レッツ体操・ごぼう先生の体操)	毎週(水)	10:00~12:00	なごやか	御崎・敷津浦	御崎 8-1-3
映画会	第3(火)	13:30~			
レッツ体操・ポッチャ	第2(水)	10:00~			
映画会(奇数月のみ)	第2(金)	9:30~	住診組合員ホール	南住吉	沢之町 1-3-16
ユニット折り紙	第2(土)	14:00~16:00			
健康マーじゃん	第4(土)	9:30~			
すこやか喫茶	第1(土)	10:00~12:00	すこやかよさみ	よさみ	我孫子 5-3-2
子ども食堂(墨江清水丘支部)	第3(木)	17:30~19:00			
ころばん・セラバン・水戸黄門体操	第2・4(金)	14:00~			

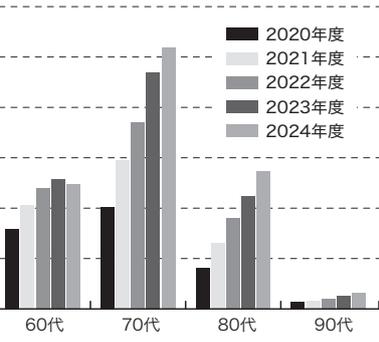
おおさかまるごと 2024 健康チャレンジ

申込者 1,191名 報告書提出 1,187名



健康チャレンジ2024は、前年より更にエントリー者を伸ばし1,191名となりました。保育園や小学校、学童保育所からの参加が増え、その父母の参加もあって40代の参加者も増えました。

今回のエントリー者は年齢分布(図①)で見ると、幼児層の次に多いのが70代

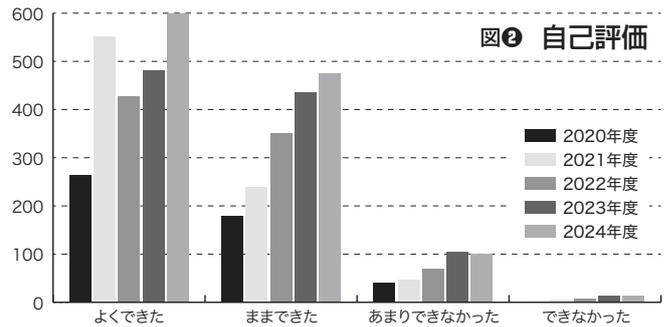


で、次いで60代80代の層も多く取り組みに参加されました。

報告書の自己評価(図②)

では、半数の方が「よくできた」で、「まあまあできた」と合わせると9割の方がよく頑張られたことが分かります。

アンケートの「申し込んだきっかけ」(図③)を見ると、今回は前年に多かった「適度な運動」が減って「生活習慣病予防」が一番多い



れました。(写真)

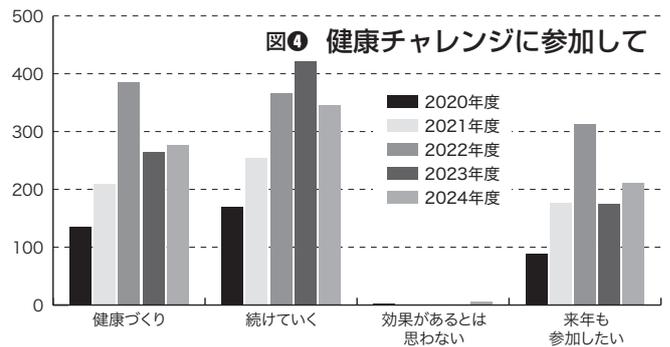
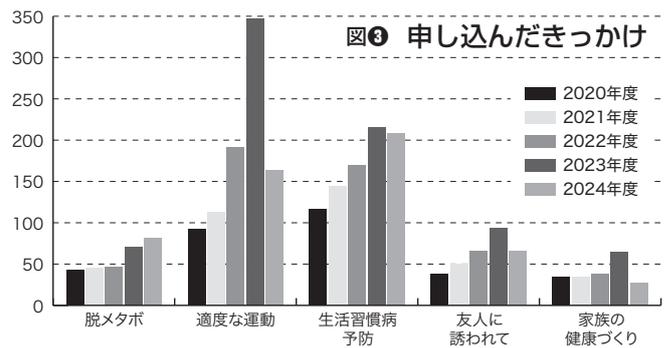
● 歯みがきを全ての日でましました。歯みがきをすると虫歯になりません。楽しくかたします。good!!!

● 歯みがきががんばってみがいたら歯がきもちよくなつてスッキリします。歯みがきをしたら虫歯になりにくから「毎日やる」と思っちゃったら歯がきれいになつてうれしかったです。

● 歯みがきチャレンジのおかげで歯もきれいにさっぱりした気がします。

組合員さんの声

● 運動が減ると体脂肪が増して筋力が落ちていく事を実感しました。



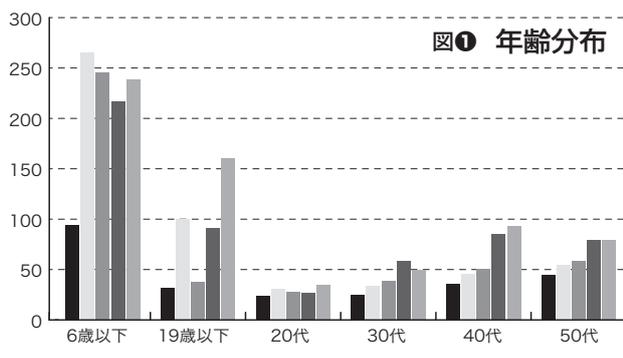
粉浜幼稚園のジュニアチャレンジャーのシート



長居公園でフクロウと こんにちは

苅田庭井支部 バードウォッチング

12月18日に長居植物園で苅田庭井支部がバードウォッチングを開催しました。日本野鳥の会の上村賢さんの案内で、組合員と職員あわせて7人が参加しました。たくさん水鳥と野鳥を観ることができました。なかでも、フクロウに出会えて、昼間に、こんな近くで観られるとはと参加者から驚きと感動の声がひろがりました。



- きつかけになりました。「健康チャレンジに参加して」(図④)では、前年と類似した傾向でしたが、「効果があるとは思わない」の方が6名に増えていました。参加者の感想文からいくつか紹介します。
- 粉浜小学校の3年生66名は、「1日1回はしっかりと歯みがき」でエントリしました。終了後は、「健康チャレンジをふり返ろう!」と感想を寄せてく
- ラジオ体操が腰痛でできなかった。骨は大丈夫なのに時間を決めて続けたい。
- 10時に寝て5時半には起きる生活が習慣になった。毎日するのはハードルが高い。
- 暑い時はやりにくかった。マラソンに出るため日々の練習をがんばった。
- 夕食を軽くすると早く寝ないと、お腹がすいてきておやつを食べてしまう。
- 習慣化できていて健診で褒められました。

あの人、この人

うちの支部のひとり

古川計佐治さん(山之内遠里小野支部)



住吉民主診療所で開いた2回目ののんびり運動会、「スリッパ飛ばし」で一番の高得点を上げたのが、古川さん。日頃これと言って運動をしているわけではありませんが、実は今も現役で画材屋のキャンパス張りを行っていて、そのおかげで、人に見せても自慢できる胸筋だと言います。

鹿児島出身で金の卵と言われて大阪に出てきて、画材屋に就職。まだ車の免許の取れない頃、和歌山や奈良まで自転車で画材を届けていました。おかげで身体が鍛えられ、筋肉体質になったと言います。画材屋一本ですとキャンパス張りを続けてきた古川さん。納品先に松下の研

究所があり、上司に連れられて松下幸之助に会ったこともありました。信念を持って仕事を続けてきた古川さん。請われるうちはまだまだ仕事を続けていくつもりです。住吉民主診療所でいつものように受けた健診で大腸がんが見つかりました。手術を経て無事に済んだと思っていたら、今度は2年後に、前立腺がんが見つかりました。こちらも治療の甲斐があつて経過は順調にきています。この体験から、身に染みて健診受診の大事さを感じています。高齢になって身体の不調を感じる機会も増えてきます。そんな時に住吉民主診療所があるのは心強いと。かかりつけ医を持つことの強み。

まだまだ仕事は継続して、阪神の応援と競馬が楽しみな古川さん。(1)

読者のひろば

今回はすぐできました(ク
ロワードパズル)。寒く
なってきたので、何を着た
らいいか迷ってしまいます
ね。風邪はひきたくないの
で気をつけたいと思います。

(我孫子 タカちゃん)

長居公園のコスモス畑を
見てきました。黄花コスモ
ス、チヨコレートコスモス
と品種が増えています。が、
やっぱりピンク系のコスモ
スが一番好きです。

(大領 木村 和代)

11月初め久しぶりに京都
嵐山に行ってきました。紅葉
にはまだ早い時期でした
が、国内外の旅行者で大変
にぎわっていました。渡月
橋、竹林の小径、美術館、



お寺などかなり歩き回った
ので、1週間近く足腰が筋
肉痛になりました。

(南住吉 ターちゃん)

先日、組合員健診で加賀
屋診療所のお世話になりま
した。大腸がんの便潜血検査
や出張のインフルエンザの予
防接種、まちかど健康チエツ
ク、保健大学と、何度も利
用させていただきましたが、
椅子に座って診ていただくの
は今回が初めて!! 何十年
ぶりかのバリウムやさしく
説明してください、不安な
く臨めました。電話予約の
対応に始まって、当日、受
付で見送っていただくまで、
気持ちよく検診を終えるこ
とができました。来年もよ
ろしくお願い致します。

(北島 森本 茂)

毎年秋期に診療所で定期
健診を受けることにしてお
り、本日予約を取ってしま
した。

(南住吉 つよし)

今年も住吉民主診療所で
健康診断を受けさせていた
だきました。いつも思うの
ですが、健診の受診者が多

おしりの症状で 悩んでいませんか?



加賀屋診療所で肛門科の診察ができます。

● 主な資格 日本外科学会 専門医
日本消化器外科学会 専門医
日本がん治療認定医機構 認定医
日本大腸肛門病学会 専門医

● 主な症状 排便時の脱出、出血、痛み。排便困難など。

気にはなるけど、恥ずかしい。
そんなおしりの診察うけてみま
せんか?
痔は坐剤でよくなることも多
いですが、実は癌が隠れている
こともあります。投薬で改善し
ない痔に対しては、切らずに注
射で治す痔の治療として痔核硬
化療法も広く行われています。
適応や治療内容について
興味がありましたら
気軽にご相談
ください。



池谷 先生

- 主な資格 日本外科学会 専門医
日本消化器外科学会 専門医
日本がん治療認定医機構 認定医
日本大腸肛門病学会 専門医
- 趣味 野球、釣り

いですネ。費用が安いこと
と、スタッフさんの丁寧な
対応が良いからと感じます。
これからもお世話になりた
く思います。

(南住吉 もつちゃん)

兵庫県の齊藤元知事が当
選ってなんでやねん! 亡く
なった人の問題やパワハラ
問題はどうなるんでしょ
う? SNSで良くも悪く
も怖いです。

(南港東 呑ちゃん)



兵庫の問題児(人)が再
選されましたが、選挙運動
中にまたもや怪しげな問題
が発生し「法には抵触しま



せん」と本人が言っていま
すが、本人自ら「抵触します」
と言っはすがないでしょう。
検証して始めてわかること
ですから。

(我孫子 高橋 海月)
(このつぎ次ページの最上段)



●**ご注意を!**
 「読者のひろば」へのお便りには、お名前、ご住所の記入をお忘れなく。

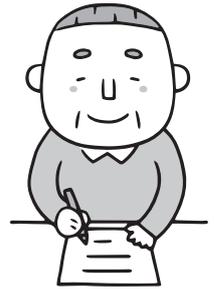
「虹のたより」をお配りして出資金をおあずかりしました。はじめてのことだったのでとてもうれしかったです。
 (中加賀屋 中根 美津子)

クロスワードパズルは「虹のたより」がくると一番に解きます。頭の体操になりボケ防止の脳トレになり感謝です。80代に入ると一日を大切に生きたいという思いが強くなっています。
 (大領 須賀 モニカ)

何十年かぶり、「大阪府立弥生博物館」へ行ったら、またまたはまってしまい、楽しんでいきます。
 (山之内 カサブランカ)

事業所利用委員会 報告
 住之江

開催日: 2024年11月28日(木)
 出席: 9人
 1. 虹の箱の投書 (6件)
 投書はありませんでした。



ふれあい作品コーナー

川柳
 2000万それで自民は大敗を
 Aを見せB玉派遣の独裁者

高橋 海月
 水井 泉

俳句
 短日や畑仕事の丸ぎ背に
 花屋まえ 折り紙みたいなポインセチア
 平和願う寺に艶やか寒牡丹
 能登の冬鳴り三日ごと水を汲む
 ゲルニカかピカソも嘆くガザの冬
 今日だけは華やか賑やかお正月
 くり返す曾々木海岸波の花

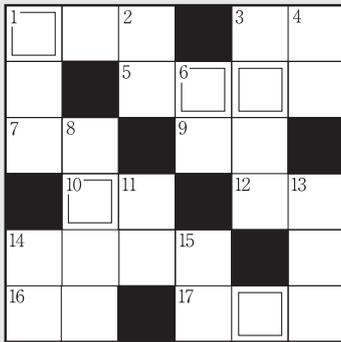
須賀モニカ
 田辺 照子
 翠 その子
 三井 淳一
 工藤 貞治
 山辺 武子
 ばもと としお

このコーナーでは、組合員さんのイラスト・絵手紙・俳句・川柳・写真などの作品を掲載しています。
 どしどしご応募ください。(送り先はクイズと同じ)



溝浦 春枝

クロスワードパズル



カギを解き、二重ワクに入る文字をうまく並べてできる言葉は何?

- 【タテのカギ】**
- ① 特別な値段
 - ② エコロジーの略
 - ③ 漢字を間違ひ——で消す
 - ④ 若——のような肢体
 - ⑥ ——の耳に念仏
 - ⑧ リュックサックの略
 - ⑪ 南の反対方向
 - ⑬ 地方裁判所の略
 - ⑭ 古い——並みをいかず
 - ⑮ 今日の朝

- 【ヨコのカギ】**
- ① 体の丈夫なのが——
 - ③ 世話、介護
 - ⑤ 上手な守備
 - ⑦ 貸しと——
 - ⑨ ——にも衣装
 - ⑩ ——かき、——合戦、——だるま
 - ⑫ アメと——
 - ⑭ 匂い——味しめじ
 - ⑯ ——30年になるビール
 - ⑰ 賛成の気持ち

応募方法

解答を八ガキに書いて編集委員会へにお送りください。(匿名希望の方は、賞品発送の都合がありますので、ペンネームと本名をお書きください)
 締切/2月28日
 賞品/正解者の中から5名様に全国共通図書カードを進呈します。
 送り先/〒559-0016 住之江区西加賀屋2-4-2
 南大阪医療生協機関紙編集委員会宛
 ※余白に紙面批評や近況・ご意見などお書きください。

第366号の当選者
 応募総数 23通
 うち正解 23通

当選者(敬称略)
 高橋 海月 (我孫子)
 中根 美津子 (中加賀屋)
 吉田 幸三 (平野区)
 須賀 モニカ (大領)
 ほとこぎす (南港中)

正解コンサート



デイケア職員・登録ヘルパー 訪問看護・ケアマネジャー 介護職員・送迎ドライバー

常勤・パート・登録の短時間勤務など、多様な働き方の相談にのります。事前の施設・事業所見学ができます。まずはお気軽にお電話ください。

南大阪医療生活協同組合

☎ 06-4702-8716 担当/金井・山野

無料・低額診療 制度のご案内

医療費に困り治療をあきらめている方一日でも早く、私たちの診療所へ来てください。一緒に治療を始めましょう。また、ご近所でお困りの方がおられたら紹介してください。



住吉民主診療所 診療案内

・電話 06-6696-5250 ・FAX 06-6696-6205
・〒558-0031 大阪市住吉区沢之町1-3-16

		受付	診療時間
午前診	月～土	8:30～12:00	9:00～12:00
夜診	月・水・木	17:30～20:00	18:00～20:00

	月	火	水	木	金	土
午前	代診 (内科)	北田 (内科)	藤井 (内科) 高田 (内科)	久保田 (内科) 長田 (内科)	北田 (内科) 高田 (内科)	北田 (内科)
往診		西口 桜井	西口	中島 福島	中島	
夜診	橋村 (内科) (小児科)		萩原 (内科)	橋村 (内科) (小児科)		

※夜診は月・水・木 行います。
※混雑の回避のため、予約診療を実施しています。 電話 06-6696-5250

婦人科検診 3月8日(第2土曜日)

健康診断 月～土(午前)
日曜健診 2月23日(日)・3月16日(日)
事前にお問い合わせ、ご予約ください。

胃カメラ 毎週火・金・土曜日(午前)
月2回 土曜日(午後)

エコー検査 3月6日(木)・3月11日(火)・3月28日(金)

予防接種 小児各種、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの予約を受付けています。

※お身体の不自由な方等に送迎を実施しております。
午前 9:00～12:00

住吉民主診療所の
無料法律相談

▶2月13日(木)午後6時～
事前にお問い合わせ、ご予約ください。
予約電話 06-6673-3630(法律相談)

加賀屋診療所 診療案内

・電話 06-6681-1498 ・FAX 06-6682-2338
・〒559-0016 大阪市住之江区西加賀屋2-5-25

		窓口受付	診療時間
午前診	月～土	8:30～12:00	9:00～12:00
午後診	木	13:30～16:00	13:30～16:00
夜診	木・金	17:30～19:30	18:00～19:30

※お電話での受付・ご相談は 午前8:45～ となります。

	月	火	水	木	金	土	
午前	西口 (内科) 田中 (漢方) (予約制)	矢野 (内科) (小児科)	矢野 (内科) (小児科)	矢野 (内科) (小児科)	矢野 (内科) (小児科)	第1・3・5 矢野 (内科) (小児科) 第2 後藤 (漢方) (予約制)	第2 代診 (内科) 第4 藤田 (内科)
往診		第2・4 鏑谷 (整形)		鏑谷 (整形)			
夜診		西口	福島 矢野	荒谷	矢野	第2・4 荒谷	

健康診断 平日健診(月～土) 午前 9:00～11:30
日曜健診 2月16日(第3)・3月16日(第3)
事前にお問い合わせ、ご予約ください。

胃カメラ 第2・4土曜日(大橋医師) 9:00～12:00(予約制)
日曜健診時 9:00～11:30(予約制)

エコー検査 月・水(午前・予約制)
土(午前) 第1・3 木(夜診) 心エコー

予防接種 小児各種、肺炎球菌、带状疱疹ワクチンの予約を受付けています。

※お身体の不自由な方等に送迎を実施しております。
午前 9:00～11:30

加賀屋診療所の
無料法律相談

▶2月20日(木)午後6時～
事前にお問い合わせ、ご予約ください。
予約電話 06-6681-1498

熱や風邪の症状がある方は、事前に電話予約をお願いします。