

# 虹のたより

2025年  
**6月号**  
第372号

組合現勢  
組合員総数 ..... 8,916名  
(4月/加入13名・退会14名)  
出資金総額 ... 357,803千円  
(4月30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

## かがやけ憲法！

平和といのちと人権を

### 5・3 おおさか総がかり集会 扇町公園

5月3日の扇町公園で開催された「憲法集会」(5.3 輝け憲法！平和といのちと人権を—おおさか総がかり集会 3,500名が参集)に医療生協からも参加しました。



## 平和への思いを形に 「憲法9条の碑」を建てよう



南大阪医療生協の敷地に「憲法9条の碑」を建てようの運動は、約1年半の活動の中で図案がほぼ確定し、11月完成を目途に募金集めを強化しようと相談しています。

5月20日現在で約500名の方々から99万円が寄せられていますが、目標の300万円まではまだまだ運動を広げていかないとなりません。組合員のみなさまのご協力をよろしくお願い致します。

(9条の碑建立実行委員会)

## 平和行進のお知らせ 7月4日(金) 午前8:20~

幹線コース 住吉 沢之町公園 出発

網の目コース 住之江区役所南側 御崎中公園 出発

# 带状疱疹ワクチン 費用の一部助成が始まりました！

是非この機会にワクチン接種をお受けください。

水痘带状疱疹ウイルスに初めて感染すると水痘（水ぼうそう）を発症し、治った後もウイルスが神経に潜伏します。その後加齢や免疫低下によりウイルスが再活性化し、水ぶくれを伴う赤い発疹やピリピリとした痛みが、身体の片側に带状に現れる病気が带状疱疹です。80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

带状疱疹ワクチン接種は、带状疱疹やその合併症に対する効果的な予防対策の一つです。



## 令和7年度の費用助成対象者は

- 令和7年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になる市民の方が対象です。
- 60～64歳の方のうち、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能の低下で日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する市民の方です。

※該当する方は、ぜひ接種をご検討ください。

〈生ワクチン1回4,500円、

組み換えワクチン2回(11,000円/回)〉など

種類によって予防効果や費用などに違いがありますので、予防接種の接種費用や回数は各診療所にお問い合わせください。

住吉民主診療所 ☎ 06-6696-5250

加賀屋診療所 ☎ 06-6681-1498

## 対象者の年齢と生年月日

65歳	昭和35年4月2日生～昭和36年4月1日生
70歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
75歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
80歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
85歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
90歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
95歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
100歳 <sup>※</sup>	大正15年4月1日以前に生まれた方

※対象の方で生活保護受給者、非課税の方は無料です。



## 第37回 通常総代会

日時 6月22日(日) 午後1時～

場所 住之江区民ホール(舞昆ホール)

**ボランティア  
スタッフ募集**

**デイケアなないろ**

利用者さんの昼食配膳のお手伝い(午前)です。  
曜日などは要相談。



**デイケアなないろ**  
☎ 06-6695-1139

# 熱中症に気をつけましょう！

暑い日が増えてきました。これからの季節、特に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。



## 予防方法

### “水分を”こまめにとりましょう！

- 1日あたり 1.2ℓ = コップ6杯分を目安に。
- 1時間ごとにコップ1杯の水を飲んだり、入浴前後・起床時にも水分補給を。
- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

### “塩分を”ほどよくとりましょう！

- たくさん汗をかいた時は塩分も一緒に補給を。
- スポーツドリンクを薄めて飲むのも効果的。
- かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、良く相談の上、その指示に従いましょう。

### “睡眠環境を”快適に保ちましょう！

- エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、毎日ぐっすりと眠ることで熱中症を予防しましょう。

### “栄養を”とりましょう！

- バランスの良い食事をとりましょう。

### “気温と湿度を”いつも気にしましょう！

- 部屋の温度を確認しましょう。

### “室内を”涼しくしましょう！

- エアコンや扇風機を上手にを使って、こまめに調節を。
- 遮光カーテン・すだれを利用。
- 過度な節電やガマンは禁物。

### “衣服を”工夫しましょう！

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類など、涼しい服装を。

### “熱や日差しから”守りましょう！

- 日傘や帽子を着用し、直射日光をよけましょう。
- 日陰の利用。
- できるだけ暑い時間帯の外出は避けましょう。
- 涼しい場所や施設を利用する。
- 冷却グッズを身につけるのも、ひとつ。



### “飲み物”を持ち歩きましょう！

### “休憩”をこまめにとりましょう！

### “少しずつ”身体を慣らしましょう！

これから暑くなる季節、熱中症に気をつけて、元気に夏を過ごしましょう

皆さま、体調を崩さないようご自愛ください。(加賀屋診療所 看護師長 山内)



# 支部総会が各地で開かれています

よさみ支部では地域組合員、職員が14人集まり支部総会を開きました。

最初に山崎専務より「医療生協とは」のミニ学習会

を行い、総代会方針ダイジェ



よさみ支部



## 「すこしおとフレイル予防」

2025年 保健大学 開校

保健大学 第1講



今年度の保健大学の1講目が5月12日、住吉民主診療所の組合員ホールで行われました。15名の組合員と職員が参加しました。

最初にYouTubeを視聴して「すこしお」について学び、その後、「塩分チェックシート」に記入して各自の塩分摂取を見てみました。採尿してウロペーパーソルトでも塩分を測定しました。2つの結果を見ながら、グループで交流。気軽に意見交換ができて、好評でした。2回目は、早朝尿で塩分チェックをする予定です。  
(健康づくり委員会)

あの人、この人、

### うちの支部のひと

吉田 貞代さん(大領長居北支部)



にこやかな表情からは

想像しにくいけれど、怪我で傷つくことの多い人生を送ってきた吉田さん。

最初の大けがは、長女がまだ乳児の頃の第2室戸台風の時。平野の府営住宅で暮らしていて、皆で避難する時、まだ階下に降りてこなかった4階の赤ちゃんがいる母娘を迎えに行ってきたと頼まれて、いざ目的の家で玄関を開けたらドアが風に煽られてガシャンと閉まり左第2指の先が挟まれ飛んでしまいました。人助けどころではなくなりすぐさま病院へ。

その後も、左目を自転車のハンドルにぶつけて負傷し、手術の甲斐なく視力を失ったり、雨天に銀行のATMの前で滑つ

て後頭部に4針も縫う切創を負ったり…。「真由美ちゃん(新婦人住吉支部の正森事務局長)に『吉田さんは、よーケガするけどすぐ治るな』と感心されているの」と笑います。

神戸生まれで、父の郷里の岡山に疎開してそこで成長。夫と知り合い、結婚。すぐに転勤になった夫に連れ添って大阪へ。夫は洗剤メーカーの技術者でインドネシアへ指導者として赴任して、その時は吉田さんもインドネシアでしばし滞在することもありました。

住吉民主診療所との付き合いは長くて創設の頃から43年になります。今は、運営委員も退いて、娘から教わった一人トラップに興じて脳トレに励む時間が楽しい。

思い悩むこともないけれど、「平和は守りたい」「核兵器はなくした」「軍事費増やさないと…」これだけは言いたい、と。(5)

東住吉支部が以前支部運営委員会をしていたところ、ハウスをお借りして喫茶と支部運営委員会などを行うことになりました。支部長手づくりの看板を掲げています。

# 東住吉支部センターから「すこやかたかあい」へ



南大阪すこやかたかあい  
医療生協



山之内・遠里小野支部



大領・長居北支部



粉浜支部



安立支部

スト版の説明も行いました。その後、職員が自分の事業所アピールを行いました。組合員さんからは「自身が介護を受けるときにスムーズに介護認定が取れるのかとても不安だ」「周りの人も同じ悩みを持っている」「日頃のお付き合いや組合員の家族ともコミュニケーションとれる事業所にならない

と」などの意見が出されました。すべての支部が総代会に向けて支部総会を開催中です。



## ハガキでの応募・メール受付 でき 投稿に加えて

「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



日時/2025年4月23日(水) 午後6:00~7:15

会場/加賀屋診療所 3階 組合員ルーム

出席/理事 15名 監事 1名

### 2024年度第11回 理事会報告

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. 山崎専務より3月度の経営報告がありました。償却前利益でわずかにプラスになったこと。診療所での電話かけが健診受診と収益増になったことが報告されました。
3. 現預金の減少に出資金減少が約3割あることが報告され事業と出資金増資運動の強化が報告されました。
4. 総代会の議事運営を確認しました。
5. 各種委員会の報告が各担当理事からされました。
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. その他、労組からの春闘要求書の検討を行いました。
8. 社会保険労務士の顧問依頼について確認しました。

以上、すべて承認されました。

# 読者のひろば

ある著書に「過去はない、未来はない、有るのは永遠に続く今だけだ。今を生きる、今を生ぎきれ」とありました。体調を崩して落ち込んでいたので読んで後、背筋が伸びました。

(南住吉 もっちゃん)

トランプとかけて 漬物屋の喧嘩とくく  
その心はカブ(株価)を振り回します。

(中加賀屋 水井 泉)

医療生協のポータウンのたまり場で月1回のシネマがあります。先日はどうしても上映できずよく見るとブルーレイ用ということとで検討の結果、器具を購入しました。「ラーゲリより愛を込めて」の上映に再挑戦します。たくさんの方に参加してほしいです。戦争を考える機会になれば。

(南港中 Qちゃん)

4月13日に「並ばない万博」が開幕。想定来場者数2820万人。12日までの前売入場券は970万枚。目標の1400万枚に届いていない。会場内はキャッシュレスで高齢者もスマホは持っているが使いこなせない。70年万博がなつかしい！

(南港東 呑ちゃん)

大阪市の「特定健診」、1昨年はパスしました。昨年度は何度も促され3月末日に飛び込みで受診しました。健診内容があまりにもむずかというのがパスした理由です。結果は「全く異常なし」でほっとしています。健診内容をもっと充実させてほしいと願います。

(阿倍野区 坂野 幸江)

『虹のたより』で『带状疱疹ワクチン予約できると知りました。ビリビリ、チクチク、眠っていても、服がすれても、すごく痛かったですよ。過去2回なっているの、さっそく予約したいと思っています。

(東加賀屋 やっちゃん)

メタンガスの爆発、熱中症の危険、トイレは近くにあるの？ 駐車場からゲートまで1kmも有るの？ 等々大変な話ばかり…。私たちの税金を巨額につき込んでホントに腹立たしいです。

(大領 木村 和代)

「介護保険をかしく使おう」(『虹のたより』4月号)で知らない保険のことを知ることができました。

(長居東 青山 千代乃)

いつも『虹のたより』を楽しみにしています。今回のクロスワード、小学校に入学した娘が「これは？ たけつまつてかいてあるけどなに？」とがんばって解いていました。語彙を増やす勉強になります。(北区 このたん)

造幣局の桜の通り抜け4月8日(日)に行ってきました。八分咲でした。近くの公園も咲き始めています。皆様楽しみましょ。(杉本 ギーボ)

コロナ、インフルエンザ、黄砂等々。年寄りにはタイ(このつづきページの最上段)

## 介護だより

### ヘルパーステーションのぞみ

緑鮮やかな季節になりました。自転車で移動中に新緑を楽しみながらヘルパー訪問しています。6月に入ると梅雨の時期になりますね。この時期に自宅で気をつけたいことを紹介します。

- 室内の換気をしましょう！湿度が高くなりカビが発生しやすくなります。換気扇をつけたり、2方向窓を開けて風を通しましょう。
- 食中毒予防をしましょう！食品が傷みやすい季節です。生ものは冷蔵庫に入れて調理したものは早めに食べましょう。
- 転倒に注意しましょう！雨の日が続くと玄関先やベランダが滑りやすくなります。足元に注意して滑りにくい履物にしましょう。
- 体調の変化に注意しましょう！梅雨時期は気圧の

変化などで体調を崩しやすいことがあります。無理をしないで、体調の悪いときは、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

- 喉の渇きに気づきにくく、脱水になる危険もあります。こまめに水分補給をしましょう。

毎日の家事が大変になったり、一人暮らしが不安に感じることはありませんか？

ヘルパーステーションのぞみでは住み慣れた自宅で安心して生活が続けられるようにベテランのヘルパーが訪問しています。介護保険のご利用をお考えの方は、下記までご連絡ください。私たちと一緒に働いていただける方も是非お待ちしております。

ヘルパーステーションのぞみ ☎06-6695-1112  
ケアプランセンター ☎06-6695-1153

ふれあい作品コーナー

川柳
備蓄米 大手問屋の備蓄米
のしかかる 再エネ賦課金 もつ勘弁

短歌
親子かな 団地の裏で雀らが
チュンチュンチュンとお喋りしてる
森本 茂

俳句
若葉揺れ よき風かく 五月空
草笛指笛北緯二十五度の島
短夜や顔認証に苦労する
夕立や陶の狸の軒を借る
若葉風社会の闇を掃除する
近きし人しじまを生きて藤の花
田辺 照子
三井淳太郎
仲村 恵
翠 その子
阪口 俊代
安村 和義

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)



へん、タイへん。ガンバツ
タイムス!!
(清水丘 キャットキヤー)
備蓄米の放出は、大手問屋の売り惜しみの在庫(備蓄)を増やさしただけに過ぎません。ちよびちよび出したら今のままの高値で売れ、どかつと卸したら値崩れし利益が減るので問屋もなかなか大量には小売業者に卸さないでしょう。輸出米が多量にあるなら貿易赤字や黒字に関係なく国内へまわすべきでしょう。
(我孫子 高橋 海月)

事業所利用委員会 報告 住吉

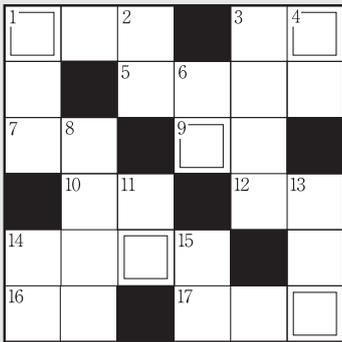
虹の箱の投書(1通)
記入日: 4月7日 20代
お名前: 記名なし

Q 待ち時間が長すぎます(受付時どのくらい遅れているかのアナウンスもない)
予約枠の1人当たりの時間を見直していただけないでしょうか。他の予定もくずれししまうため困っています。中島先生は親身にご丁寧に診察して下さるのでとても感謝しております。

A 受付時に待ち時間の説明がなく、大変お待たせしてしまいご迷惑をおかけしました。アレルギーの診察時間は15分で設定させていただいておりますが、患者さま個々で異なる場合がありますので、何卒ご理解くださいませうとお願ひします。

受付時の待ち時間の案内は徹底していきたいと思ひます。
ご投書ありがとうございました。

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?

- 15 福は
14 桃 三年
13 児童相談所の略
12 市

- 11 松山市の南、愛媛県のほぼ中央に位置する

- 10 ペア
9 機械装置。強い
8 ひとそろい
7 腐つても
6 遠目笠の内
5 部下の対
4 模擬試験の略
3 当選確実の略
2 鉄砲を食うつ

【タテのカギ】

【ヨコのカギ】

応募方法

解答を八ガキに書いて編集委員会へお送りください。(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/6月30日
賞品/正解者の中から5名様に全国共通図書カードを送ります。
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。

- 17 市 村
16 文明の を使う
14 にながわらい
12 岩手県北東部、北限の海女たちがいる 市
11 がわらわ
10 ペア
9 機械装置。強い
8 ひとそろい
7 腐つても
6 遠目笠の内
5 部下の対
4 模擬試験の略
3 当選確実の略
2 鉄砲を食うつ
1 今日の日
1 朝昇る太陽
3 竹馬の
5 部下の対
7 腐つても
9 機械装置。強い
10 ペア
12 岩手県北東部、北限の海女たちがいる 市
14 にながわらい
16 文明の を使う
17 市 村

■医療と介護に関するお問い合わせは

訪問看護ステーション・虹	☎ 06-6695-2400	自宅療養されている患者様のケアや診療の補助を行います。
ケアプランセンター	☎ 06-6695-1153	介護のことなら何でもご相談ください。 介護保険の申請から利用まで、お手伝いいたします。
デイケアなないろ (住吉区)	☎ 06-6695-1139	<b>デイケアの事業内容</b> 個別リハビリ、介護入浴、食事、健康チェック、年間行事 お試し体験随時受付中 短時間デイケアもあります。
デイケア加賀屋 (住之江区)	☎ 06-6685-0149	資格を持ったホームヘルパーがご家庭にお伺いし、介護や家事など身の回りの援助を行います。



**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	本郷 (内科) 中島 (内科)	久保田 (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** 7月12日(第2土曜日)
- 健康診断** 月～土(午前)  
日曜健診 7月20日(日)  
事前にお問い合わせ、ご予約ください。
- 胃カメラ** 月2回 土曜日(午後)
- エコー検査** 6月10日(火)・6月27日(金)  
7月3日(木)・7月8日(火)・7月25日(金)
- 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 9:00～12:00

**住吉民主診療所の  
無料法律相談**  
▶6月12日(木) 午後6時～  
▶7月10日(木)  
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・2 矢野 (内科) (小児科) 第2 後藤 (漢方) (予約制)
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	
				渋谷 (心エコー) (循内)	橋本 (内科)	

- 健康診断** 平日健診(月～土) 午前9:00～11:30  
(木) 午後1:30～3:30  
日曜健診 6月15日(第3)・7月20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**  
▶6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。**