

虹のたより

2025年
8月号
第374号

組合現勢

組合員総数 …… 8,917名
(6月/加入12名・退会13名)

出資金総額 … 352,238千円
(6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

2025年
保健大学
終了

すこしおと フレイル予防

保健大学 第3講



第3講目の保健大学は「フレイル予防とフレイルチェック」の内容で、14名が参加しました。

最初に動画視聴をして「フレイル」について学び、その後参加者がそれぞれフレイルチェックをやってみました。「指輪っかテスト」で筋肉量が減少していないかチェックし、「イレブンチェック」で食習慣や筋肉量の減少の可能性をチェック。「噛む力」と、「椅子からの立ち上がり」のチェックも行いました。合わせて血圧と握力測定、足指力測定を行い、測定後は、それぞれの結果を見ながら交流しました。

フレイルになりかかっている方はおられず、さすがは、保健大学参加者だけのことはあるねと声を掛け合って、最後は、ストレッチと筋トレの実習。ゆったりカウントしながら少し汗を流しました。



秋頃には、組合員ホールで「フレイルチェックと予防体操」の会を開いていけたらいいねと言って終了しました。
(健康づくり委員会)

8月4日
からの

原水爆禁止 2025年 世界大会 被爆80年



2024年12月、ノーベル委員会は自らの苦しみを越え、被爆者の代表として、核兵器の廃絶に貢献し続ける広島、長崎の被爆者の代表として、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）にノーベル平和賞を授与しました。世界が被爆者の声

に耳を傾けています。被爆80年の節目に開かれる2025年世界大会に向かって、日本が核兵器禁止条約に参加し核兵器の廃絶へとさらに前進させるために草の根からの行動が大事になっていきます。南大阪医療生協の権野理事長は50年ぶりに今こそ、広島大会に参加しました。（次号で報告予定）

核兵器禁止条約決議に反対した国は、核保有国とNATO加盟国、日本、韓国。日本の反対は7年連続。



引き続き 9条の碑建立募金を お願いいたします

9条の碑建立の募金は、7月末でようやく200万円になりました。2基の建立には、あと、最低でも50万円は必要です。目標達成に向け募金にご協力をお願いいたします。

平等の医療と福祉の実現をめざす組織です」と規定して、綱領の中文で「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」と謳っています。「人々のいのちと健康を守る」ことは、平和な社会であってこそ可能になります。



▲▼ イメージ図



平和を願う思いを「9条の碑」でアピールし続けていく、この運動に、ぜひご協力ください。すでに募金をしていただいた方は、周りのまだ募金

はしていないという方に声を掛けていただいで広めてください。平和の思いを未来につなげていく礎となる9条の碑建立にとつご協力をお願いいたします。

ご家庭にある使わない物品などの提供をお願い致します。

募集

「平和バザー」

開催 ▶ 原水爆禁止世界大会派遣費用
▶ 9条の碑建立費用の募金集め

とき▶ 10月18日 ⊕ 午前10時から
場所▶ 加賀屋診療所の駐車場

連絡先
社保平和まちづくり委員会
組合員活動部 ☎ 06-6685-3824

食中毒予防の3原則

① つけない
② ふやさない
③ やっつける

食品衛生月間
2025年8月1日 ▶ 31日

食中毒予防の基本
まず 手洗いからはじめよう!

【注 冊】
厚生労働省
都道府県・保健所設置市・特別区
【協 賛】
公益社団法人日本食品衛生協会
https://www.n-shokuei.jp
一般財団法人日本公衆衛生協会
独立行政法人国民生活センター

8月 食品衛生月間

ご存じですか？ 食中毒予防の3原則

①「つけない」生肉や生魚に付着している細菌を他の食品に付けないようにする。

②「ふやさない」食品を危険温度帯(10℃～65℃)に置かないようにして、細菌の増殖を防ぐ。

③「やっつける」食材の中心部まで十分に加熱して、細菌を殺す。

これらの原則を守ることによって、食中毒を予防することができます。

ができます。

手洗いをしっかりと、調理する時には「3原則」を実践して、食中毒にかからないようにしましょう。



熱中症対策

エアコンの電気代が気になる方は是非参考に

エアコンの電気代を節約する方法は以下の通りです。

▼設定温度を見直す

夏は27℃から28℃、冬は21℃から20℃に設定することで、冷房時は約820円、暖房時は約1,430円の電気代を節約できます。

▼サーキュレーターを併用する

エアコンとサーキュレーターを併用することで、効率的な冷暖房が可能です。

▼風量設定を自動にする

エアコンの風量を自動に設定することで、無駄な電力消費を抑えられます。

▼フィルターを定期的に清掃する

フィルターを2週間に1度きれいに掃除することで、エアコンの効率を保ち、電気代を節約できます。

▼こまめにオンオフしない

短時間の外出時はエアコンをつけっぱなしにする方が、電気代の節約につながることがあります。

これらの方法を実践することで、エアコンの電気代を効果的に節約できます。

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

2025年 平和行進

住吉区と住之江区で開催

7月4日、住吉区役所前
沢之町公園に医療生協組合
員、職員、民主団体、個人
で100人以上の市民が集
まりました。地元の上大阪
市会議員と実行委員会の大
阪民医連庄司さんがあいさつ
し行進に出発しました。猛暑
のなか大阪城教育塔前まで行
進を行いました。この日昼
からの行進は熱中症対策で取

りやめになりました。
また、住之江区は住之江
区役所から西成区へ網の目
コースを平和行進しまし
た。先立って行われた集
会では各団体のスピーチ
が行われ、加賀屋診療
所を代表して組合員活
動部の泉さんが9条の碑
建立に向けた取り組みと募
金の訴えを行いました。



▲ 住之江 網の目コースのデモ

▼ 住吉 幹線コースのデモ



あの人、この人、 うちの支部のひと

▼高橋 美智子さん(東住吉支部)

「女であっても、技術身
につけて、手に職持つて生
きんとアカン」と口癖の
ように言っていた母の
言葉に押されて教師
の道を選んだ高橋さ
ん。大阪市と大阪狭山市
で40年近く、中学校で英
語を教えてきました。



40代の頃コンサートで
アコーディオンの演奏に出
会ってすっかり魅了され、
高いアコーディオンをポー
ナスで購入し習い始めまし
た。「うたごえ」が好き
だったこともあって、生徒
たちには英語の歌を歌う授
業をよくしました。アコー
ディオンは、今でも一番
の楽しみで、歌うように楽
器を演奏できるようにと練
習に余念がありません。

落語も好きな高橋さん。
英語落語をやっていた桂
枝雀にはまって追っかけ
をしたことも。自身が英
語落語をやる夢はかないま
せんでしたが、自主表現
講座で桂蝶六(現桂花團
治)に落語を習い、上方

終了後は「狭山
落語会」をつくり高齢者
施設などで田辺亭みちすけ
と名乗って落語を披露して
いました。
教職を退いた後は、ヘル
パー講習を受けて、登録
ヘルパーに。田島診療所
が立ち上げた今川ヘルパー
ステーション開設時から関
わって閉所するまで、73歳
まで勤務しました。
ヘルパー時代からの関
わりで診察は田島診療所
で受けていましたが、支
部の運営委員を引き受け
たこともあって、最近住
吉民主診療所へ転医。受
診しての感想は、
「医療生協、大好き!
あんまり待たされへんかつ
たし、建物もきれいやった

苺田庭井支部

野菜収穫、

じゃがいも掘り

2月に続き、野菜収穫、じゃがいも掘りに苺田庭井支部が取り組みました。7月5日の暑い日、8名の参加でした。



東住吉 すこやか たかあい
ユニット折り紙
班会



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



2025年度 第2回 理事会報告

日時/2025年6月25日(水) 午後6:00~7:40
会場/加賀屋診療所 組合員ルーム
出席/理事 17名

1. 前回の理事会議事録を承認した。
2. 22日総代会の感想意見などを出し合った。
3. 5月度の経営結果を報告し償却前利益でプラスになったこと、3事業所が黒字になったことを報告した。一方で出資金減資が増資を上回り現預金の減少が報告された。
4. 理事からは経営指標の資料の充実などの意見が出された。
5. 組合員活動は診療圏対策の強化に担当理事を配置することの提案が出された。
6. 各種委員会の報告が各担当理事から報告がされた。
7. 無料低額診療制度の診療所負担分の報告がされた。
8. その他、労組からの春闘要求書の妥結の報告がされた。原水禁世界大会参加も確認した。

以上、すべて承認されました。

読者のひろば

「虹のたより」6月号の「熱中症に気をつけましょう！」の記事をよく読んで、予防します。友人にもLINEで送りましたよ。

(山之内 カサブランカ)

万博のシンボルの大屋根リングの一部保存が正式決定(6/23)リング「展望台」案が有力で新たな防火対策は不要で改修費が押さえられるからだとします。

(南港東 呑ちゃん)

「こちらの支部のひと」吉田貞代さんが載りました。日々一緒に活動しています。頑張り屋さんで、私たち後輩を元氣付けてくださいませ。これからも益々お元気に、「核兵器廃絶、軍事費増やさず、平和を守る運動」を続けましょうね。

(大領 木村 和代)

ふた昔程前の話になりませ。両手に2しのペットボ

トル2本ずつ、スーパーで買って家まで10分、持ち帰る事ができました。ところが今はどうでしょう、1本でも右左、何度も何度も持ち替えながら、やっこの思いで家にたどり着く、という有り様。筋肉が衰えるサルコペニア(筋肉減弱症)かも？ 肉を進んで食べないので…。筋肉をつくるたんぱく質は、体重50kgの人は1日50g必要だそうです。せめて2し1本はラクに持てるように、食生活を見直したいと思います。

(北島 森本 茂)

大阪も早目の梅雨入りで毎日雨の日が続いていますね。子どもも独立し、一人暮らしなので洗濯物には困らぬのですが、6歳を過ぎて湿気が多いと体調がもう一つになり、辛いです。雨の日は好きですが、湿気はイヤだなあ…。

(大領 みかん)

「虹のたより」を届けに行ったOさんの玄関先での会話。

Oさんが最近私の思っこ

こんにちは! 訪問看護です

介護だより

毎日暑い日が続いていますね。熱中症に気を付けながら、日々過ごされていると思います。地域の皆様の声かけや働きかけで、身体の状態が回復し、生活が整ってきた事例がありましたのでご紹介します。

地域の健康チェックに来ていただいた中で気になる方があり、地域訪問から、助け合いの会「ななちゃん」が支援。部屋の掃除や入浴の声かけで受診や訪問看護、ケアマネにつなげていただき、症状が改善してきています。独居で地域とのつながりがなかったこともあり、病気は放置の状態でした。よく健康



チェックに来てくださったと思いますが、ご自分でもなんとかしないといけないと思っていたのでしょうか。それがきっかけとなったことは確かですし、それを見逃さず支援してくださった方々の気付きや行動に感謝しています。地域訪問やご近所の方でも、気になる方がおられましたら、どうぞ南大阪医療生協にご相談ください。「チーム南大阪医療生協」が何とかします!! 訪問看護ステーション 虹

と。「二に食べることに節約、三四がなくて五に人にやさしく。86歳になって私の開眼」と。孫に言くと、「なんで三四がないのと聞くので『今、考え中なの』と返事したと。Oさんは最近視力も聴力も衰えてきています。しっかり考える力はある方だと思いました。

(帝塚山西 村上 紀子)

「熱中症に気をつけましょう」一「ありがとございます。

訪問リハビリの仕のため外での移動が多いのですが、水分摂取が少なく多くの方に注意されていました。

飲まなくても変化は無かったので過信してしました。しっかり水分摂取することにします。

(阿倍野区 坂野 幸江)

带状疱疹ワクチン費用の一部助成を聞いて、あきらめていた接種にも心が動いています。いろいろ周りの

人の話を聞いて自分も受けてみようと思っています。

(刈田 はこちゃん)

六月というのにこの暑さ。皆様体調には気を付けてお過ごしください。クーラーはこまめに使しましょう。

(杉本 ギーボー)

本当に久しぶりのクロスワードパズル。後からと思いつながら忘れてしまう!! 今(このつぎ次ページの最上段)

回は早速応募した。正解だ
といけどな。

(東加賀屋 ちかちゃん)

60歳で膝を痛め、なかなか
完治しません。歳のせいでは
うか…。(山之内 チャコ)

久々開催の大阪万博、思っ
た以上の盛り上がりで南港地
区です。私も通期パス、買
いました！ (南港中 マキ)

●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。
メールで送っていただ
くときにも、お忘れな
いよう。

事業所利用委員会
報告 住之江

- 1、虹の箱の投書 (〇通)
- 2、虹の箱以外の声

Q 整形に行くように言わ
れて、虹の便りの診療
案内をみましたが、わかり
にくかったので改善できな
いでしょうか。診療時間帯
について「午後」の記載を

ふれあい作品コーナー

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。ご応募ください。

(送り先はクイズと同じ)



俳句

夏日にてコロナに罹り脱力する

夏の日の朝の買い出しフラフラと

平和とは単線なんだ遠青嶺

病む夫の寝息確かめ熱帯夜

夕立や骨盤底筋きたえよう

戦争屋洗い浄めよ大瀑布

奈良町を私は麻の夏帽子

クレマチス自分にネジを巻くように

川柳

まだまだよ もっと出しなよ大問屋

田辺 照子

ヨッチン

三井 淳一

朝吹 真実

井上 明

翠 その子

仲村 恵

阪口 俊代

高橋 海月

いれてくれたらわかりやす
いです。

A ご意見ありがとうございます
です。次回の虹の便
りから、変更させていただきます。

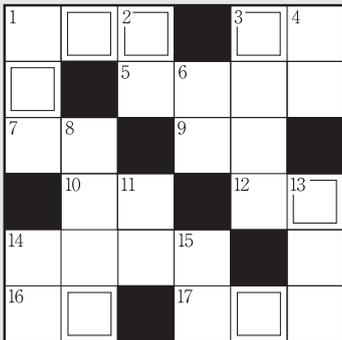
Q 診療所入り口が、午後
で診療がないとき、ロー
ルスクリーンが降りている
のですが、開けておいては
どうでしょうか。遮断され
ているように入りにくく感

じました。

A ご意見ありがとうございます
です。防犯上の理由
と、診療していると勘違い
されて入って来られる方が
おられるので、診療の区切
りとして降ろしていました。

「診療時間の案内」を張り出
すなどの工夫と、防犯上も
含めてスクリーンを開けて
いても支障がないか、検討
させていただきます。

クロスワードパズル



応募方法

解答をハ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/8月31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。

【タテのカギ】

① 集会にご—下さい

② 扉。自動—

③ 肉や野菜などを串に刺
し油で揚げた料理

④ 国土—院

⑥ 受験の—率

⑧ 長い名前の人のことを
描いた落語の題目

⑪ 福は—

⑬ 勝馬投票券

⑭ 固く辞退

⑮ 劇の主—

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?

【ヨコのカギ】

① 三壱手

③ 目は—程に物を言っ
ている—監獄

⑤ 北海道で博物館になっ
てい

⑦ 家庭生活に欠かせない
仕事

⑨—同文

⑩ 朝な—な

⑫ 唾液

⑭ 黒みがかつた茶色

⑯ スポーツ—で運動

⑰ 耳の痛い忠告

第372号の当選者
応募総数 28通

うち正解 28通

当選者(敬称略)

ちかちゃん (東加賀屋)

カサブランカ(山之内)

坂野 幸江 (阿倍野区)

木村 和代 (大 領)

マキ (南港中)

正解 アメモヨウ
(雨模様)

■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	デイケアの事業内容 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 8月9日(第2土曜日)・9月20日(第3土曜日)

健康診断 月～土(午前)
日曜健診 10月19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 8月7日(木)・8月12日(火)・8月22日(金)
9月4日(木)・9月9日(火)・9月26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 ▶8月14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(法律相談専用)

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	火(第2・4)・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) 池谷 (内科)	矢野 (内科) (小児科) 福島 (内科)	矢野 (内科) (小児科) 呉 (内科) (漢方)	矢野 (内科) (小児科)	第1・3 矢野 (内科) (小児科) 第2 後藤 (漢方) (予約制)	第2・4 藤田 (内科)
午後		第2・4 鏑谷 (整形)		鏑谷 (整形)			
往診		西口	福島 矢野	荒谷	矢野		
夜診				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 8月17日(第3)・9月21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 ▶8月22日(金)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。