

# 虹のたより

2025年  
**10月号**  
第376号

組合現勢	
組合員総数	8,914名 (8月/加入8名・退会12名)
出資金総額	350,444千円 (8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

南住吉  
支部

## うれしい医療生協への加入

### きっかけは「すこやか麻雀」



医療生協の秋の強化月間が10月から始まりました。各支部で、組合員訪問や健康チェック、健康チャレンジの応援企画ハイキング、ほっこり散歩、サツマイモほりのなどの楽しい企画が準備されています。沢山の方に案内をしてつながりを広げて医療生協を知ってもらいましょう。つながりが深まったら加入のお誘いをいましょう。



南住吉支部は、月間にさきがけて9月16日市営南住吉第9住宅2号集会所で健康チェックを行いました。当日は35度の猛暑日となった暑い日で来場者があるか心配でしたが8名の方が受診されました。その中で、「すこやか麻雀」班会に参加している方が、

健康チェックのお手伝いに来てくださって、まだ加入していなかったわねとなってその場での加入となりました。暑い中でのうれしいできごとでした。

## 9条の碑「除幕式」のご案内

これまで実行委員会が中心になって取り組んできた、9条の碑建立の運動。いよいよ完成の日を迎えました。下記の日程で除幕式を行います。ぜひ、みなさんお越しください。9条の碑をご覧ください。よろしくお願ひします。  
(9条の碑建立実行委員会)



イメージ図

**住吉民主診療所 11月3日(祝)10時~**  
▶ 除幕式 ▶ 講演/阪南大学教授 桜田 照雄 さん

**加賀屋診療所 11月9日(日)10時~**  
▶ 除幕式 ▶ 講演/ジャーナリスト 西谷 文和 さん



パソコン入力、事務作業中

# ヘルパーステーション のぞみの一日



今日の訪問  
確認中



住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、ケアマネジャーや訪問看護師などと連携をとりながら、住吉区・東住吉区・住之江区の利用者さん宅にヘルパー訪問しています。現在、登録ヘルパー21名、サービス提供責任者5名、介護事務員2名の28名の職員で事業を行っています。

- ・登録ヘルパーは、自身の生活スタイルに合わせて働ける曜日・時間帯でヘルパー訪問を行っています。
- ・サービス提供責任者は、ヘルパー訪問も行いながら利用者さんが安心してサービスを受けられるようにケアマネジャーと連携し、介護計画書の作成や、ヘルパーとの連携・調整、利用者さんからの相談を受ける役割を担っています。
- ・介護事務は、介護保険の請求業務や職員の勤怠管理、利用者さんからの電話対応など訪問介護が円滑に行えるようにサポートしています。

出勤時には利用者さんの体調や援助内容の変更など、今日の予定を確認して訪問に入ります。訪問時に利用者さんの体調が悪い場合は必ずステーションに連絡を入れ対応の仕方について確認します。多い日で7件ほどの訪問を行います。利用者さんの状況により、訪問曜日や回数、援助内容も変わります。調理、洗濯、掃除などの生活援助の他に食事、入浴、排泄、買物同行などの身体介護を行っています。

一日を何事もなく無事に終えた日はほっとします。利用者さんからの「ありがとう。また来てな。」という言葉にいつも励まされています。これからも、ご自宅での生活が穏やかに続けられるように利用者さんの気持ちに寄り添える介護をこころがけていきたいと思っております。



安全運転で出発



## ヘルパーさん大募集中です!

短時間でも歓迎です。ご連絡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

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



ケア中



## サービス提供 責任者の一日

### 午前

- ▶ 8:00 ~ 9:45 **定期訪問 身体生活**  
モーニングケアと外出準備をします。  
清潔・整容(口腔ケア、入れ歯洗浄)、服薬介助、車椅子への移乗、掃除、調理。
- ▶ 10:00 ~ 10:30 **定期訪問 身体介護**  
服薬介助、更衣介助、外出準備、移動介助。デイケアに行く準備をします。
- ▶ 11:00 ~ 12:00 **定期訪問 生活援助**  
掃除、洗濯、買い物、調理 意向を伺いながら援助します。

### 午後

- ▶ 13:00 ~ 14:00 **身体生活 ヘルパー同行訪問**  
新規の方宅へ、ヘルパーを同行。腰痛もあり、室内の片付けが困難なため、不用品の処分を共に行い、洗濯、買物代行をします。
- ▶ 14:30 ~ 15:00 **担当者会議出席**  
サービスを再開された方の担当者会議に出席。現在の体調と今後のサービス内容の確認を行います。
- ▶ 15:45 ~ 17:25 **身体生活援助**  
外出が困難な方の買い物内容を相談して買い物代行。掃除、洗濯を転倒に気を付けながら共に行います。
- ▶ 17:40 ~ **帰所**  
訪問の調整、サービスの確認、連絡記録を行う。



休憩室で一息水分補給



商店街に買い物同行



## 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



# インフルエンザは 何が問題なんだろう??



## お年寄りがかかると肺炎や 持病の悪化につながることもあるの!

### ● 肺炎

高齢者がインフルエンザにかかると肺炎を招く恐れがあります。肺炎による死亡者のほとんどが65歳以上です。

### ● 持病の悪化や全身の衰弱に

COPD（慢性閉塞性肺疾患）、ぜん息、慢性心疾患、糖尿病など → 悪化の可能性

衰弱 → 体力、筋力の衰え → 寝たきり など



不安だな…  
まずは何をすべきかな…?

## まずは予防接種を 受けに行こう!

予防接種はインフルエンザを発症するリスクを減らし、発症したとしても重症化を防ぎます。



### ● ポイント

効果が出るまで約2週間かかるので、流行期（12月～3月）前に早めに受けましょう。  
毎年1回定期的に接種しましょう。

65歳以上の人は肺炎球菌の予防接種も検討しましょう。  
肺炎球菌は肺炎の原因第1位の細菌です。予防接種である程度発症を抑えることができます。

加賀屋診療所が60余年前、木造平屋建で開所した頃を覚えている籠本さん。初代所長の故三谷和合先生には子どもが調子を崩すと診てもらっていました。



あの人、この人。

## うちの支部のひとり

▼籠本肇さん(加賀屋北支部)

籠本さんが医療生協に入ったのは、加賀屋診療所へ通院していて、なんか困った時に面倒見てもうえる窓口になるかなと思っただけでした。『虹のたより』で機関紙配達者募集の記事を見て、近所ならと引き受けたのがきっかけです。こやかで開かれていた食事会に参加。カラオケ班会もやっていくのを聞いてそこへも参加して、健康マージャン班会にも関わっているうちに、支部の運営委員も引き受けることに。頼まれると断れない性格でと言いつつ、100円でカラオケやマージャンが楽しめるので体調が悪いなど感じた時に「大丈夫か?」と心配してくれる人がいる、「すこやか、最高!」と。住之江公園までの散歩を日課にして健康づくりも余念がない籠本さん。カラオケ班会のない週にゲーム班会しようと提案してトランプの7並べで

くらしの助け合いの会ななちゃん

# 活動が活発になってきています

利用にあたっての手順を、お伝えします。医療生協の組合員同士の助け合い活動という位置づけですので、利用にあたっては、組合員であることが前提になります。手助けしてほしい利用者の方の要望と支援する方がマッチして始めてご利用いただけることとなります。

最初に行うのが、利用者と支援者をマッチングする相談員によるコーディネート面談です。そこでは、近くに支援できる方がいるか、専門的な対応が必要かなどを判断していきます。30分につき400円の費用が掛かることや支援者が遠方から訪問する場合は交通費の負担も発生することなどを説明して日程調整を行います。くらし助け合いの会ななちゃんに加入されていない場合は、加入の手続き

を行っていただきます。これらの段取りを踏んでいよいよ支援開始となります。少々時間のかかる手続きとなりますが、安全に安心してご利用いただくためにこのような手順になっています。また、内容によっては、ご要望にお応えできないと判断してお断りする場合があります。

支援してほしいなど思われましたら、最寄りの支部や組合員活動部(☎06-6685-3824)にご連絡ください。



庭木の剪定。「きれいになった」と依頼者の喜多さん。

南大阪医療生協のまちづくり企画 第5弾

## 防犯隊練り歩きとゴミ拾い

(アナウンス)

(清掃)

日 時 / 11月28日(金) 午後2時~

集合場所 / 住吉民主診療所 集合 (雨天中止)

■ 南大阪医療生協 社保平和まちづくり委員会主催  
■ 問合せ先 組合員活動部 ☎06-6685-3824

### ボランティア募集中

振込詐欺には注意しましょう  
ゴミはきれいに片づけましょう

- 「地域のまち歩きをしながら、防犯のアナウンス＆ゴミ拾いをしよう」という企画です。
- 今回は、住吉民主診療所の周辺地域、沢之町界隈です。
- 興味のある方、まち歩きに自信のある方、大集合!!



2025年度 第4回 理事会報告

日時 / 2025年8月27日(水)  
午後6:00~7:45

会場 / 加賀屋診療所 組合員ルーム

出席 / 理事 17名 監事 1名

1. 前回の理事会議事録を承認した。
2. 民医連の国民署名の取り組み強化と新介護署名が9月より始まることを報告し職員、地域の中で広げていくことを確認した。
3. 7月度は経常で黒字になり、収益予算を達成した2事業所(のぞみ、なないろ)があったこと、黒字事業所が虹、のぞみ、なないろ、ケアプランセンターと広がったことが報告された。一方、損益の改善とともに長期借入金と出資金減資があり予算達成がやはり事業継続に不可欠との意見が出された。
4. 組合員活動は秋の強化月間に向けてスター

ト集会の開催、9条の碑建立と合わせて除幕式に取り組むことが提案された。

5. 各種委員会の報告が各担当理事から報告がされた。
6. 人事報告がされた。
7. 大阪府最低賃金の対応が報告された。

以上、すべて承認されました。

#### 理事会報告 追加

第2回(6月)理事会で副理事長、常務の選出がありました。お知らせいたします。

理事長: 権野 幸子  
副理事長: 中島 理  
専務理事: 山崎寿美雄  
常務理事: 紙谷 京子  
宮崎 綾子

山野 理加

も上達する「けど」役を  
覚えるまでに多少時間が  
かかるかな」と。  
盛り上がりつつも、顔がほ  
ころびます。(5)

# 読者のひろば

「コロナに感染しました。3度目です。幸いにもいずれも後遺症はなかったのですが、慣れからくる気のゆるみでしょうか。暑い時期のマスクはつらいですが、人のことは言えませんが、皆さん、せめて手洗い＋うがいは習慣化しましょう。」

(南住吉 もっちゃん)

終戦後80年。広島も現在では何もなかったかのようになり、ぎやかで開発されていますが、その時代、私たちは子どもでしたが大変でした。世界から核がなくなればいいのと思うけど、どうなんでしょうか。田舎でしたが疎開家族さんが2家族帰ってこられていました。

(東粉浜 ヒーちゃん)

戦後80年。「戦争の語り部」が年々減少する中で次世代の若者が話を聞き「語り継いでいく」。各地でそんな取り組みが進んでいるそうです。

「二度と戦争しない!」と国民が胸に刻み「平和な国」を守り続けたいですね。

(大領 木村 和代)

体温より高い気温の毎日ですね。花好きの私、今年の夏の花は痛々しい限りです。日々草、紫つゆ草、オキザリスなどなど。来年は熱帯植物にしようと思っています。

(御崎 カメレオン)

近くのスーパーで、はじめて「政府・備蓄米」を見ました。5kg 1780円でした。もう少し早く出せば、みんななどになに助かったことか。

(山之内 カサブランカ)

带状疱疹ワクチンの助成を受けて6月と今月8月の2回民主診療所で夫婦でワクチンの接種を受けました。またコロナが流行しているようなのでお互いに気をつけましょう。

(清水丘 佐尾山 頼幸)

本当に毎日暑くてまいってしまつこの状態で風邪をひいてしまい治るのに三週間もかかってしまい辛かったです。夏に風邪なんて。

原因もわからず自分の免疫力低下に愕然。でも頑張つて健康に気を付けます。

(我孫子 たかちゃん)

70歳を迎え、久しぶりに風邪をこじらせました。自分の体調に合わせて、毎日無理しないで過ごす! 過信は、禁物ですね(笑)

(南港中 マキ)

知れば知る程、口に入れるものが少なくなつていく、そう思い知らされるのが、食品添加物。ハムやソーセージには、発色剤の亜硝酸ナトリウム。これは発がん性の高い物質。他に人工甘味料、人工着色料、保存料など恐ろしい化学物質がいっぱい。最近では、果糖ぶどう糖液糖のことを知って、ジュースなどを控えるようになりました。成分表を見て購入することが多くなりました。

(北島 森本 茂)

お盆を過ぎました。朝の空気を感じよつと久しぶりに住吉公園に行ってみました。せみの声は止んでいました。ひ

(このつづき次ページの最上段へ)

## 介護だより

### こんにちは! ケアプランセンターです

皆さん、こんにちは!  
ケアプランセンターです。

当事業所はあびこグラウンド横の旧住吉民主診療所の2階にあります。

ケアプランセンターとは介護に関する様々な相談を受け付け、適切なアドバイスや情報提供を行います。これにより利用者や家族が安心して介護保険が受けられるよう利用者や家族のこれからの生活への意向や希望、解決するべきことに向けてどのようなサービスが必要か、状況を確認しながら申請から一緒にお手伝いさせていただき介護サービスへ結び付けていく事業所です。

例えば、家族様から高齢の親について少し物忘れがひどくなったけど一緒に住んでいないからすーっと様子を見ることができないと言った相談や入院中

だが退院後の生活はどうしたらいいんだろう…などの相談も数多く寄せられています。

介護保険に関わることで独居生活の方でも生活を維持していくことができ、遠方の家族様も安心して生活することができているケースもあります。

何か些細なことでも今後の生活に不安に思うことがあれば、住吉民主診療所や加賀屋診療所、各地域で活動しているたまり場なども相談窓口になっています。また、たまり場(すこやか粉浜・かがや南すこやか・すこやか安立・すこやか北加賀屋・なごやか・すこやか荻田)では2か月に1回ケアマネジャーが訪問し介護保険相談を行っています。虹のたよりに診療所やケアプランセンターの相談先が載っていますのでお問い合わせください。

(松岡)

# 「虹のたより」配達ボランティア大募集です



「虹のたより」機関紙配布ボランティアは健康づくりなどの情報を組合員さんにお届けするボランティアです。ぜひ、ご参加ください。

まわり畑も刈られていました。球場の横を歩いているとまわりの木々の間から心なしか涼しい風を感じました。あの猛暑から抜け出す日が近いのだろつかと一瞬思いましました。そして今日も食っちゃ寝、食っちゃ寝の1日が始まる(うとうと)しています。

(安立 太鼓橋)

戦後80年。私は第一次ベビーブームの団塊の世代で77歳です。平和な時代に生きてこれて幸せです。いつまでも「戦後」が続きますように！

(南港東 呑ちゃん)

## 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。ごしどしど応募ください。(送り先はクイズと同じ)



### 俳句

治安維持法百年の石叩き(せきれいのこ) 淳 太郎

孤独死を知らぬ一生実さくろ 翠 その子

とろろ汁彼女の愚痴を聞く彼氏 朝吹 真実

無花果は母の友達母が煮る 仲村 恵

生臭き風吹くばかり参政党 井上 明

ラーゲリーを生きて語り部雁渡る 川口ますみ

### 川柳

自民党大敗石破のせいじゃない 高橋 海月

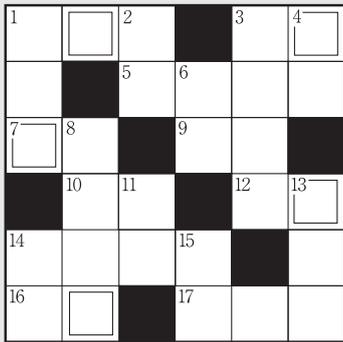
コロナさん、どこまで進化を続けるの? 高橋 海月

# 「たまり場」の喫茶などのボランティアの募集しています

お近くの「たまり場」へどうぞお気軽にお越しください!



## 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?

- ①命輝く——社会をアザイン?
- ②——は道連れ
- ③大正と平成の間
- ④——武両道
- ⑤未来像
- ⑥グラフのx——
- ⑦奈良の猿沢の——
- ⑧短所
- ⑨バットが——を切る
- ⑩夫の対
- ⑪二の——を演ずる
- ⑪夫の対
- ⑫牙えわたる匠の——
- ⑬人気商品で——切れに
- ⑬夫の対
- ⑭——焼きは大阪名物
- ⑭に水のように解説
- ⑮鯉の——登り
- ⑮大豆を炒った粉

第374号の当選者  
応募総数 23通  
うち正解 22通

### 当選者(敬称略)

- ハマー (杉本)
- もっちゃん (南住吉)
- カメレオン (御崎)
- ブーヤ (千鉢)
- 溝浦 春枝 (南住吉)
- 正解 ゲンバクトーム (原爆ドーム)

### 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/10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。

■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)	岡村 (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** 10月18日(第3土曜日)・11月8日(第2土曜日)

**健康診断** 月～土(午前)  
日曜健診 10月19日(日)・11月16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** 10月2日(木)・10月14日(火)  
10月24日(金)・11月6日(木)

**予防接種** 小児各種、肺炎球菌、带状疱疹、コロナ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** ▶10月9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	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)	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)
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 10月26日(第4)・11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、インフルエンザ、コロナ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** ▶10月24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。**