

# 虹のたより

2024年  
10月号  
第365号

組合現勢  
組合員総数 ..... 8,895名  
(8月/加入6名・退会21名)  
出資金総額 ... 380,896千円  
(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

## 地域医療を担う 「訪問診療」をご存知ですか？



矢野医師

加賀屋診療所・住吉民主診療所では患者さんの家に出向いて診察を行う「訪問診療」を実施しています。今回は、加賀屋診療所で行っている訪問診療の流れや様子をご紹介します。

### 加賀屋診療所を出発。車に乗り込み、行ってきます！

先生と看護師と運転手で1回平均8人ほどの患者さんのお宅を回ります。看護師はバイタル測定器、採血セット、処置セット、点滴バッグなど、診察に必要な器具を持参します。

車の中では、患者さんの情報共有や書類整理、電子カルテの入力などを行っています。

### 患者さんの家まで、少し歩きます。 トントン「加賀屋診療所です。診察に来ました」

寝たきりの方や、玄関まで出てこれない方もおられます。鍵を診療所でお預かりしたり、キーボックスなど置き場所を決めたりして、こちらで開けて入らせていただく場合もあります。



血圧はかりますね。

先生、いつもありがとう。



体調あかわりないですか？

介護サービスを利用されている方は、日常の健康状態などを記載している連絡帳があるので確認します。水分が取れている、取れていないなど目でわかります。

家族の方ともお話し、変わりがないか聞き取りをします。些細なことでも、しっかり診て、薬の量を調整したり必要な治療を行います。レントゲンなどの検査が必要な場合は後日、送迎を利用して来院していただきます。

### ご家族やご近所の方で通院が困難な方はいませんか？

歩けるけれども、通院が大変という方には、送迎利用で来院いただけます。また、来院することも困難な方は、訪問診療で診察をさせていただきますので、お気軽にご相談ください。



加賀屋診療所 ☎ 06-6681-1498  
住吉民主診療所 ☎ 06-6696-5250

# トマトごはんで、すこしお！

**保健大学 第3講**


保健大学の3講目は、「すこしおレシピ」をテーマに9月2日に加賀屋診療所で行い、22名が参加しました。今回も講師は、管理栄養士の坂東武子さん。

すこしおレシピは坂東さん考案のメニューで、「カリウムも摂れる！`トマトごはん`と`レンジで簡単`な`なすのごまドレッシング`、`塩がなくともGOOD` `みょうがの即席甘酢漬げ`」の3品。参加者は、健康づくり委員と職員が先に用意したトマトごはん



と、会場で、実際にレンジでチンしてつくった、なすとみょうがの料理を試食しました。

と、会場で、実際にレンジでチンしてつくった、なすとみょうがの料理を試食しました。

トマトごはんは、一緒に入れてあったトウモロコシのふくらした風味に人気があり、なすやみょうがと一緒に食べると美味しいと感想が聞かれました。また、「今日のレシピを、豚の



しゃぶしゃぶとなすのごまドレッシング合わせにすると、立派な1回分の食事になるね」と言って、終了しました。

レシピが欲しい方は、組合員活動部までご連絡ください。

健康づくり委員会では、今回の「すこしおシリーズ」の保健大学を来年度も開きたいねと、話し合っています。

(健康づくり委員会)

## 2024 おおさかまるごと 健康チャレンジ 楽しく、励まし合って レッツ・チャレンジ

**加賀屋南支部 健康チャレンジ応援企画  
長居公園ウォーキング  
あなたの支部でもいかがですか？**

健康チャレンジに申込されましたか？10月～11月の2カ月間、エントリーで選んだ項目の実践を進めましょう。

加賀屋南支部では、10月30日に健康チャレンジ応援企画として「長居公園ウォーキング」に取り組みます。



▲ 昨年の取り組み

チャレンジに申し込まれた方々を対象に、お弁当を持って行く楽しい企画です。みなさんの支部でも是非、楽しい応援企画を行いながら、励まし合ってゴールをめざしましょう。



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

紹介しま〜す!  
整形外科医

# 身体に痛みは出ていませんか? 加賀屋診療所で整形の受診できます!

受診日 ▶ 第2、4 火曜日 / 毎週 木曜日 13:30~16:00



いたに  
鑄谷 先生

首・肩・腰の痛みや関節の痛み、手足のしびれなど、生活を送る上で辛い症状はありませんか? 痛みやしびれといった体の不調は、放っておくと日常生活に支障をきたします。

当科では、症状を細かくお伺いし、レントゲン検査や、詳しい診察を行い、適切な治療を提供します。

不安なことや心配なことなど、どんなことでも気軽にご相談ください。

### ●主な症状

首・肩の痛み、腰の痛み、膝の痛み、手指の痛み  
手足のしびれ、肩こり、関節の痛み、筋肉の痛み  
…など

### ●主な資格

日本専門医機構認定整形外科専門医  
日本スポーツ協会公認スポーツドクター  
日本整形外科学会運動器リハビリテーション医  
日本人工関節学会会員

### ●趣味

テニス ジョギング スポーツ観戦 読書

## ～ 平和の思いを未来につなごうプロジェクト～

2024年 秋

# 「憲法9条の碑建立」実行委員会<sup>から</sup>のお願い

### 組合員・地域のみなさまへ

日頃より、いのち輝く、平和な社会、健康なまちづくりにご奮闘いただきありがとうございます。

この度、「憲法9条の碑」建立の実行委員会を立ち上げ、組合員並びに地域のみなさまにお願いしのご挨拶申し上げます。

ロシアのウクライナへの侵攻から2年半が経ち、イスラエルでも軍事衝突が起き終息の目途はついていません。その悲惨な光景が日々のTVや新聞の報道で繰り返し流されています。報道によるウクライナやガザの、戦禍を逃げ惑い負傷し、殺されていく人々の姿は、79年前の日本の国の姿でもありました。民間の人々を無慈悲に巻き込んで殺傷してしまう戦争。日本で、その戦争を体験した人々は少なくなり語り部から話を聞く機会も減ってきています。

戦後79年どこの他国の戦争にも参加・加担することなく、平和な生活を維持してきた当たり前の日々をこれからも続けていく努力は、今、ここで生きている私たちに残されている課題です。ジャーナリス

トの伊藤千尋さんは言います。「憲法9条の碑は、過去を記憶するためではなく、未来を照らすためにある」と。

私たちは、半年前から実行委員会を重ね、たくさんの方に目に留まるよう、区役所敷地内に「憲法9条の碑」を建立してほしいと住吉・住之江区役所に要望書を提出し、協議の場で訴えてきました。私たちの要望はかないませんでした。平和な未来を照らす礎とし、憲法9条を刻んだ碑を、私たち南大阪医療生活協同組合の敷地に建てて平和発信の基<sup>もとい</sup>としていきたいと考えています。



「9条の碑」建立募金にご協力ください。募金目標額は300万円です。一口500円からお預かりいたします。広く沢山の皆様からの募金をよろしくお願いたします。

憲法9条の碑建立実行委員会

ポータル支部

### すこしお班会

# ウロペーパーソルトで 塩分チエック

すこやかポータルで9月9日に「すこしお班会」を開



き、13名が参加しました。

先に行われた保健大学の「すこしおシリーズ」にも、支部からは4名が参加して学び、今回は支部でも班会として「すこしお」を学ぶ機会を持ちました。

はじめに、保健大学のシジメを使いながらすこしおについて見識を深め、次に「塩分摂取自己チェック表」を使ってそれぞれの塩分摂取量の確認。その後、ウロペーパーソルトで測定



ウロペーパーソルトで測定中

した数値も合わせてみました。自己チェック表で高値になった方が、検尿の数値も高く出ている、その方がおかきが好きでよく食べることや若い人との同居で食事が濃い味になってしまいうことを聞いて、参加者は、なるほどな、となりました。色々と気になっていることを聞きあったりして、ワイワイと賑やかな班会になりました。

安立支部

# 夏の味、スイカを味わいつつ 戦争体験を聞く会

昨年につき2回目の「戦争体験を語る会」が、すこやか安立で8月20日に開かれ、11名が参加しました。今回の語り部は3人の方々。

最初のお話は徳留貞子さん。戦争時、小学校の低学

空頭巾を縫っていた被つて見せてくれました。

次は、實清隆さん。實さんは昭和

15年生まれで生々しい戦争の体験はありませんが、疎



あの人、この人

# うちの支部のひと

▼勝きみ子さん(粉浜支部)

きてしばらく八尾に住んでいましたが、義母が一人暮らしになった時粉浜に戻ってきました。

先日、すこやか粉浜で取り組まれた戦争体験を聞き、自らの疎開先で「コーリヤン飯」を食べてひもじい思いをしたことを語った勝さん。その時、長兄も中国の戦線に送られ戦後3年目に帰国したけれど、全く戦争の話は語らなかつたことを思い出しました。本当に辛くて大変だったのは、戦争に行つた長兄や配給食糧でやりくりしていた母だったんだろうと思いかえします。

八尾時代に新婦人に誘われ、粉浜に戻つてからも継続して活動して、共同保育所をつくる運動に参加し署名を集め、大阪市との交渉にも行きました。

三谷和合先生(故人)の頃から加賀屋診療所との付き合いのある勝さん。今も受診は欠かしません。スーパーへ買い物に出かけて骨折をしたことがあり、外出には気を遣います。

60代の頃は、夫とアドリア海やクロアチア、韓国へ船の旅を楽しみ、修学旅行に行けなかつた二人だったからとお伊勢参りに歩いて行くことと決め、何カ月も掛かつて少しづつ歩き通しました。その夫も今は施設に入所して一人の生活。千葉の船橋市から息子が様子を見に来てくれるのが楽しみです。

(1)



# 合同バスツアー大成功!!

我孫子長居東支部・大領長居北支部

信貴山ホテル



年で、疎開先の九州で、缶詰の空き缶をお茶碗替りにして食べていたことや脂ぎってまずかったあひるの肉を食べたことなどを鮮明な記憶力で語ってくれました。また、防

開先から終戦で戻ってきた町は瓦礫の山となつて一変し、実家の母屋も全壊していたことや蚤や虱が湧く不衛生さで子どもの頭には今では有毒とされているDDTを振りかけて退治していた記憶を語ってくれました。最後は、昨年も語ってくれた村上紀子さん。戦争体験の聞き取り紙芝居を自作して持つてきて、若い世代に何とかしてこの体験を伝えたいと考えている、どうやって繋い

でいつたらしいのか?と問いかけながら、力強く体験を語ってくれました。お話の後は、甘いスイカやサツマイモを食べて、当時は唄びながら、美味しいのはいいねと言いつつ、語りつくせぬそれぞれの戦争にまつわる話が続きました。



2019年9月に我孫子長居支部を分割して2つの支部になつて5年経ちます。分割した当初から『合同でバスツアーをしましょう』を合言葉に、「コロナ禍が落ち着くの待つていました。ようやくその時が来ました。総勢20人。12時から豪華なお食事タイム。ちよつと待つてーその前に検診や健康チャレンジ、加入や増資のお願い。自己紹介しながら食べきれない程のお料理

で心も身体も大満足。このツアーで新規加入2人、増資3人、虹のたより配達協力1人と大きな成果あり、良いツアーとなりました。皆さんお疲れさまでした。(大領・長居北支部 木村和代)



で心も身体も大満足。このツアーで新規加入2人、増資3人、虹のたより配達協力1人と大きな成果あり、良いツアーとなりました。皆さんお疲れさまでした。(大領・長居北支部 木村和代)

## 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



日時/2024年8月28日(水) 午後6:00~7:30

会場/加賀屋診療所 3階 組合員ルーム

出席/理事16名 欠席4名 / 監事1名 欠席2名

### 2024年度第3回 理事会報告

1. 前回の理事会議事録を承認しました。2項組合員は2名でした。
2. 山崎専務より第1四半期の資金状況の報告と医療・介護の収益が予算の80%と予算乖離が大きいことが報告されました。
3. 7月度の経営報告があり訪問看護・ケアプランセンターで赤字が出たことが報告されました。全体では単月▲6.106千円赤字でした。
4. 7月度の組合員活動到達、地域支部での仲間増やしの経験が報告されました。秋の強化月間スタート集会日程(9月28日)と目標は年間目標の半分の報告がされました。また診療圏訪問の取り組みの提案がされました。
5. 健康づくり委員会、事業所利用委員会、社保平和まちづくり委員会、くらしの助け合いの会「ななちゃん」について各担当理事から報告がされました。9条の碑建立で区役所との協議内容が報告されました。
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. 人事案件の報告がされました。以上、すべて承認されました。

# 読者のひろば

まだまだ暑い日が続いていますが、日の出の時間が少しずつ遅くなり秋が近づいてきているんだなと実感しています。

(住吉 みなみちゃん)

今年の夏の暑さは今迄にないように思われます。充分に気をつけて生活しているのにコロナにかかり、熱

が高くのどが痛くてつばも飲みこめず冷たいフルーツやヨーグルトしか受け付けない。診療所まで行けず近くの医者に。平時にもどりやれやれです。

(南港中 Oちゃん)

八月に半日ドックでお世話になりました。腹部エコーの予約にキャンセルありで2週間ほど早く受けることができました。もともとエコーと半日ドックは別日の予定で受診したのですが、看護師さんの臨機応変な対応で「検診できますよ」と

その日のうちに済ませることができました。「暑い中、大変でしょう?」と配慮していただき感謝します。有難うございました。

(大領 木村 和代)

このところ病院や薬局でマンナバーの提出を求められている所が多くなりました。見ていると提出される方も、されない方もまちまちで医療面でのカードの運営方法の行政によるPRが今一つ不足しているように感じます。

(南住吉 もつちゃん)

虹のたよりを、はじめて真面目に全ページ読みました。いつもはとばしまくりで「なんでやるの?」すこやかか駒川に少し参加しているからかな? 知人の名前や写真、記事など見るとうれしいです。今年は健康チャレンジがちゃんとできますよ(こ)...

(天田 田口 順子)

『虹のたより』配布するだけでなくいつも読んでいます。「すこしお」の記事よかったです。塩味があるとおいしく感じますが、つす味に

## 介護だより

### ケアプランセンター

こんにちは! ケアプランセンターです。爽りの秋を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、介護サービス利用料等の医療費控除についてご紹介します。介護保険の利用者負担を所得税の確定申告を行うことで、医療費控除の対象になる場合があります。申告には領収書が必要です。  
※ ただし、課税世帯対象です。非課税世帯は対象外です。

#### ●介護保健施設サービス(老人福祉施設、老人保健施設、医療院)

**対象**…介護サービス利用料、食費、居住費の自己負担額  
**対象外**…介護保険施設における日常生活費、理美容代等の特別なサービス費用  
利用者の特別な希望に基づく食費、居住費

#### ●居宅サービス利用者等の自己負担額

- 医療系サービス利用料  
短期入所療養介護の食費、滞在費の自己負担額  
訪問看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導、通所リハビリテーションなど
- 福祉系サービス利用料の自己負担額  
福祉系サービスは居宅サービス計画に組み入れている場合で、医療系サービス(医療保険の訪問看護含む)と併せて利用した場合のみ控除対象。



もっと詳しいことがハートページに記載されていますので、ご覧になってください。

ケアプランセンター ☎ 06-6695-1153

して、食材そのものの味を楽しみたいと思います。クロスワードパズルいつも真っ先に解くのを楽しんでいますが、応募したことはありません。今回「読者のひろば」を読んで「答え

なし」なのに熱心に応募されているので私も出すことにしました。「参加することに意義あり」のオリンピック精神です。当たらないと思いますが...

(田辺 高橋 美智子)

介護だよりの訪看の理学療法士の千原先生の案内の写真を見て。カッコイイ、イケメンですね。残念ながらまだ会えていません。

(西住之江 キャサドス) (このつづき次ページの最上段へ)

### ふれあい作品コーナー

本当に毎日暑いですね。体がだるくてしんどいですね。朝晩だけでも少し涼しくなれば、楽なのに。この炎天下の中でお仕事されている方、ほんまに大変。倒れないように祈ってます。

(我孫子 タカチャン)

年齢のためか、内科・歯科・整形外科・眼科・耳鼻咽喉科などに通院しています。たまにはマイナンバー

カードを持つてくる方がいるのですが、未だに1回で成功するところを見たことがありません。忙しい中職員があわたたくしく動き、結果的には「保険証をお願いできますか?」と。こんなことで保険証廃止が可能になるでしょうか。

(阿倍野区 坂野 幸江)

オリンピックや夏の高校野球も終わりましたが、まだまだ

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。どしどし応募ください。

(送り先はクイズと同じ)



溝浦 春枝

俳句  
藤椅子の句集詠む頼風ゆらゆら  
夾竹桃揺りおこされる「命の塔」  
このところ目が合いまする初さんま  
花野より入院したと葉書来る  
新婦人産直米のありがたき

朝吹 真実  
井上 明  
阪口 俊代  
三井 淳一  
翠 その子

川柳  
石破さん自民のあり方替えなはれ!

海 月

だ暑い日が続いています。早く涼しくなつてほしい。

(南住吉 ターチャン)

●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。

### 事業所利用委員会 報告 住吉

開催日：2024年

7月19日(金)

出席：8人

- 1. 虹の箱の投書(1件)
- 1. 70代女性 記名なし
- 満足度 記入なし

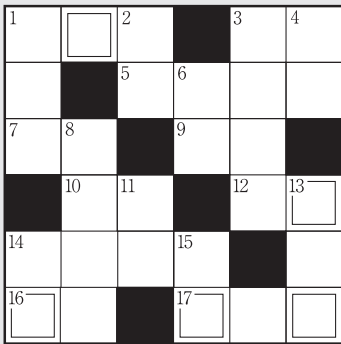
2024年7月3日

診察終わり支払いしている時、藤井先生のアナウンス  
○○さま。

前にも言いました。患者はお客さまではない。この診療所ではやめてほしい。先生には伝えてください、医療生協理念を。

↓貴重なご意見の投書あり  
がっごいきました。  
事実確認し、先生にもお伝えしたいと思えます。

### クロスワードパズル



15 役柄が——にこく  
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?

17 複利の対  
第363号の当選者  
応募総数 21通  
うち正解 21通  
当選者(敬称略)

- 高橋美智子 (田 辺)
- 小福田 誠 (北 島)
- 今勝千恵子 (沢之町)
- 田口 順子 (矢 田)
- キャサドス (西住之江)
- 正解 センパズル (千羽鶴)

#### 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/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。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 ——が万事
- ② 秋が深まり——が降りる
- ③ 偉大な事業
- ④ ——を揮毫する
- ⑥ 仕事の——を探す
- ⑧ きのう
- ⑪ 猛者の読み
- ⑬ 無理が通れば引つ込む
- ⑭ ——の実とは梨の実の忌み言葉

#### 「ヨコのカギ」

- ① ——雲は——の群れのよう
- ③ 他山の——
- ⑤ 和尚がポクポク叩く
- ⑦ ——出勤、——攻撃
- ⑨ 工事は——についたばかり
- ⑩ ——の上のような人
- ⑫ ——の大木
- ⑭ 紫陽花
- ⑯ 割合。——が高い

# ゆったりほんわか楽しみましょう のんびり運動会に 参加しよう

- 歌体操
- ボッチャ
- スリッパ飛ばし(座位)  
…など



日時 ▶ 11月10日 ㊤  
10:30~12:30

場所 ▶ 住吉民主診療所



## 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	北田 (内科) 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** 10月19日(第3土曜日)・11月9日(第2土曜日)

**健康診断** 月~土(午前)  
日曜健診 10月20日・11月24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** 10月25日(金)  
11月7日(木)・11月12日(火)・11月22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 夜間 18:00~19:00

住吉民主診療所の  
無料法律相談

▶11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)

## 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) 福島 (内科)	矢野 (内科) (小児科) 呉 (内科) (漢方)	矢野 (内科) (小児科) 田中 (漢方) (予約制)	第1・3 辻 (内科) 第2 後藤 (漢方) (予約制)	第1・3 矢野 (内科) (小児科) 第2・4 代診
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	
				渋谷 (心エコー) (循内)	林部 (内科)		

**健康診断** 平日健診(月~土) 午前 9:00~11:30  
日曜健診 10月27日(第4)・11月17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、  
インフルエンザワクチンの  
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17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。