

虹のたより

2026年
3月号
第380号

組合現勢
組合員総数 8,927名
(1月/加入15名・退会14名)
出資金総額 ... 352,742千円
(1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

2026 バレンタイン宣伝

今年もバレンタイン宣伝の季節になりました。1番バッターで、よさみ支部と苅田庭井支部が取り組みました。2月10日にメトロ我孫子駅前で行い11人の組合員と職員が参加しました。112枚のバレンタインカードを配布して、介護署名27筆を集めました。



よさみ支部・苅田庭井支部
ポートタウン支部



▼御崎支部・山ノ内支部



加賀屋北支部・加賀屋南支部



南住吉支部・住吉支部



第38回 通常総代会

日時/6月28日(日) 午後1時~
場所/苅田土地改良会館ホール

2025年度をふり返って

2025年4月当初から、2024年度の大きな赤字結果を受けて「改善への手立を出し合ってやりぬこう」と決意し、職員、各支部の組合員へ呼びかけ一緒に行動してきました。各事業所では、利用者さんに寄り添い、断らない、必要な方への支援を継続し、現在は昨年結果と比べ大きく改善しています。今、大切なことは理事、職員、組合員の其々の立場から改善策を提案、実行していくこと。良かったこと、学ぶべきこと、改善すべきことなどを共有し、お互いを励まし私たちの財産である事業所、たまり場を最大限利用してもらうことから経営改善につなげるこ

とが大事だと思います。私たちは「無差別平等の医療と福祉の実現をめざす」民医連綱領、「健康、平和、いのち輝く社会をつくる」医療福祉生協の理念を基本に運営している法人です。2025年11月には憲法9条の碑を各診療所に設置し、戦後80年を超えて核兵器廃絶、平和な社会への取り組みを継続していきます。組合員のみなさま御協力宜しくお願いいたします。



権野 幸子



楽しい班会に参加して仲間づくりを続けると 介護リスクが下がる！

地域での仲間作りが10年以上
続くと介護リスクが低下

全国2,000人超の高齢者を4年間追跡した **班会** 調査で明らかに

- 日本医療福祉生活協同組合連合会が、「医療福祉生協の班会活動への参加と健康因子及び要介護認定の関連：前向きコホート研究」に参加し、検証された結果が2025年の夏に横浜大学大学院データサイエンス研究科の金子惇准教授らの研究グループから発表されました。（前向きコホート研究：同じ集団を続けて調査し結果を追っていくことを「コホート」といい、さらに過去を振り返るのではなく未来の状態を見ていく調査を前向き調査という）
- 今回の研究は2018年から2022年の4年間の追跡調査で介護認定を受けていない65歳以上の2,054人が調査に回答して行われました。その研究成果によると、
- ①「班会」は住民主体で医療・介護専門職が支援する健康サロンであり、「班会」に参加することが介護予防に有効である可能性を実証した。
 - ②「班会」への参加歴が10年以上ある高齢者において、将来の要支援・要介護リスク指標が平均で約2ポイント低いことが判明した。
 - ③75歳以上に限定すると、参加頻度が多いほど・参加年数が長いほどリスクが連続して低下していることが確認された。
- 「班会」に長く参加し続けることで介護予防効果が高まると確認できたことは、地域で仲間と集まり続けることで、将来の介護リスクを小さくする可能性を示しています。そうすると私たちが、組合員ホールやたまり場、集会所で開催しているすこやか喫茶や食事会、健康マージャン、折り紙、映画会、各種の健康体操、小物づくりなどの班会や保健大学などの学習会が地域において健康づくりに一役買っているとお墨付きをいただいたといえます。
- 楽しく参加できる「班会」を多彩に各地で開いて、継続して行きましょう。仲間づくりを進めてまちの健康づくりに貢献していきましょう。ぜひ、主体者として参加していきましょう。

将来の要支援・要介護リス

大阪民医連 学術運動交流集会にて 「九条の碑」建立の 取り組みを発表



2月11日大阪民医連主催の学術運動交流集会が大阪国際会議場で行われ、午後の分科会で、九条の碑建立の取り組みについて、紙谷京子実行委員長が発表しました。参加したのは、第2分科会「社会保障・平和・運動の取り組み」で、「『平和の思いを未来につなごう』 思いが形になった9条の碑建立」と題して2年間の取り組みの経過について発表しました。発表の後のフロアー発言では、田島診療所の青木淳所長が、伊藤千尋さんのフェイスブックを見て南大阪の9条の碑を知り、「これは見に行かん」と思い立ち、吹田の自宅から自転車で乗ってまず加賀屋の9条の碑を見て次に住吉へ、その後、八尾と茨木に立ち寄り

▼ 発表スライドから



り大阪の9条の碑めぐりをした話を披露されました。この分科会には、「ふれあいセンター八尾に憲法9条の碑を建てる」と八尾クリニックの取り組みの発表もあり、今、9条の碑を建てる活動を広げたい。くことを新たにしみつけた。日となりまし

4月より加賀屋診療所 所長になります



診察や相談など
ぜひお越し
ください

中 亮子 医師

略歴

大阪市立大学医学部付属病院
大阪市立総合医療センター 消化器外科
大阪市立大学大学院 消化器外科
大阪掖済会病院 歴任



診療所便り

花粉症の療法

止まらないくしゃみ・鼻水

花粉症はスギ・ヒノキなどの花粉に対して、鼻の内側の粘膜が過剰に反応することによっておこるアレルギー性の病気です。

くしゃみ・鼻水の原因となるロイコトリエンなどの化学伝達物質が関係して、これらの症状があらわれます。

どんな治療法が？

症状を軽くするためには、花粉情報を参考に飛散量の多いときはなるべく外出を避け、マスクや眼鏡などで少しでも花粉が体内に入らないようにしましょう。

症状が重い人は

症状に応じて、アレルギー反応を抑える内服薬や点鼻薬などを処方されますが、毎年症状が重い人には「初期療法」がおすすめです。今は眠くならない、効き目がはやいなど、さまざまな薬があります。症状の出始める時期を遅らせ、飛散量の多い時期に症状自体を軽くし、併用する薬の量や回数を減らせることが期待できます。

まずは診療所に早めに相談して、自分に合った対処法や治療法を選び、つらい花粉シーズンを乗り切りましょう。

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

ポータルタウン支部

ほっこり散歩でプラネタリウムへ

澤井 満紀子

2月11日のほっこり散歩で、大阪市立科学館へ行ってきました。朝10時に集合して、あいにくの雨降りでしたが9人の参加でした。プラネタリウムは、大阪市内に住んでいる私たちにはあまりに違う景色でしたが、暫く綺麗な夜空を満喫する



ことができました。一緒に参加した皆さんには、今日の体験を、夜空を眺める時

に思い出してもらえたら嬉しなと思いました。

加賀屋南支部



出来上がりにほっこり

うわしいひな祭り

追杉 真佐美

2月の手づくりは、ちりめん生地のおひなさま。

1日目は生地を四角く縫って2日目でお顔に色合いを考えて着せてできあがり。色とりどりのおひなさまが出来上がりました。

参加希望者が多くて追加でセットを用意するほどでした。出来上がったおひなさまを前に参加者のみなさま素敵な笑顔でした。



伊藤 正江さん



森田 君子さん

あの人、この人、

うちの支部のひと

今村 純子さん(安立支部)



咲いて、聞いているだけでもいい勉強させてもらった、自然体でいいんや、と思わせてくれると話す今村さん。

最近、10歳ほど年上の8代のお友だちができて、いくつになっても友だちってできるんやな、と嬉しそうに話す今村さん。仕事を続けながら結婚、出産、3人の子育てをこなしてきてゆっくり友だちをつくる間もなくと振り返ります。

愛媛県の八幡浜市出身で高校卒業後、冷蔵冷凍業の会社で保管サービスや通関業務の事務を担い65歳まで勤めました。退職した頃、安立支部の支部長の今崎さんから、「手伝って」と声が掛かって、運営委員を引き受け、すこやか安立の運営に関わるようになります。すこやか安立には、90歳前後の高齢の方もおおく来ら

モットーは、「自分で決める」。そうやって、自分で決めてやったことは一番納得できるからと話します。2019年の夏に、「行きたい」と手上げして長崎の原水爆禁止世界大会へ、亀岡照子さんと南大阪の代表として参加しました。事前には、図書館で歴史を調べ、被爆者国際署名を住吉大社の夏まつりで訴えたりして大会に臨みました。また、金婚式を迎えた時は、お祝いをしてもらうより、これまでお世話になった人たちに「筆箋に「ありがとう！」のメッセージを書いて届けました。

住吉公園の朝のラジオ体操に通い、テレビでやっている神戸体操やポールウォーキングで身体活動を怠らない今村さん。食

～保険大学 2026～ 

テーマ 「認知症について」

講師 小松 聡子 (加賀屋診療所看護師主任)

日時 4月28日(火)14:00～15:00
住吉民主診療所組合員ホール
5月22日(金)14:00～15:00
加賀屋診療所組合員ホール
5月26日(火)14:00～15:00
東住吉会館第3会議室

今回は、「認知症について」の学び。3か所の会場で同じ内容で行います。

- 「認知症」とはどんな状態？どんな病気？
 - 「軽度認知症」の人とのかかわり方は？
 - 「認知症予防」、脳トレ方法など
 - 「認知症の方」のサポートの仕方
- たくさん学んで、交流して認識を深めましょう。



南大阪医療生活協同組合 健康づくり委員会主催

お申し込みは、組合員活動部 ☎06-6685-3824
または、最寄りの支部運営委員、健康づくり委員へ、どしどしお寄せください



ご存じ
ですか？

無料低額 診療制度

物価高で生活が苦しい、年金が低い、給与が上がらず生活が大変など、低所得の方を対象にしています。みなさんの周りで、体調が悪いにもかかわらず診療費を

払うのが困難だと思いませんか。病院、診療所に行けないという方はありませんか。当法人や民医連事業所では本人負担を低額にしている制度があります。それが無料低額診療制度です。困ったという相談事をお寄せください。加賀屋診療所では12月に3人の方が相談されました。

ハガキでの応募・**メール受付**でき
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



2025年度 第9回 理事会報告

日時/2026年1月24日(水) 午後1:30～2:45
会場/住吉民主診療所 組合員ルーム
出席/理事 16名

1. はじめに、衆議院解散となり、あらためて医療・介護情勢の報告を行った。
2. 12月度経営と累積の経営報告を行った。償却前利益は黒字を維持しているが経常では赤字を報告した。同日に予算検討会を行うこともあり予算策定の報告と各事業所の必要利益の確認をした。
3. 組合員活動は、たまり場の活用と健診紹介数の推移が報告された。次年度にはたまり場、訪問グッズなどの見直しを検討することを報告した。
4. 各種委員会の報告、無料低額診療制度の利用者と金額が報告された。
5. 社保平和まちづくり委員会主催のポッチャ大会(3月22日)の参加が呼びかけられた。
6. 第38回通常総代会日程が6月28日に提案され確認された。
以上、すべて承認されました。

れていて、色んな人がいて色んな人生談議に花が

うのが楽しみです。

(い)

読者のひろば

日本国憲法を守り抜きましょう！

(鶴見区 野口 雅春)

今年は住吉大社へお参りしてきました。とても沢山の人が参拝にいられていました。午年にちなんで何もかも色々なことがうまくいきますよ(こー)！

(万代東 まろん)

各支部の活動報告が楽しいです。

(殿辻 ちえちゃん)

最近の台所、電化で「スス」は無いので助かっています。

(湯里 ノブりん)

一年色々ありました。入院も克服して退院できて、自宅でお正月を孫たちに囲まれてすごせて幸せでした。皆様も健康な今年でありませうよ(こー)。

(大領 須賀 モニカ)

年々年賀状の枚数が減ってきています。いつ筆じまいしようかと毎年考えます!!

(山之内 ちゃこ)

昨年の夏、会社をやめ、今は再就職活動中です。なるべく歩き、体もきたえています。今年58歳になるので、仕事もなかなか見つかりません。趣味のプラモデルをつくりながら、ハローワーク通いです。がんばります。

(帝塚山東 シバ博士)

高市早苗総理が、突然解散を言い出した。「働いて働いて」と数回言ったはずなのに、一度も働かず突然の解散。呆れて、ものが言えない。

(山之内 カサブランカ)

「虹のたより」ありがとうございます。その中に知人が出ていて嬉しいです。和歌山県田辺市には民主診療所なるものがなくて、心細いです。ストレス解消との間1日1分で自律神経を整つ「おとなの音読」にチャレンジ。楽しかったです。

(田辺市 松本 千鶴子)



理学療法士 四方 直樹

加賀屋診療所デイケア室

介護だより

皆さん、こんにちは!! 加賀屋診療所デイケア室です。

デイケアとは通所リハビリテーションとも呼ばれ、病院や診療所に併設する介護施設になります。当デイケア室は加賀屋診療所の2階にあります。送り迎えの送迎があり1日の利用を通して日常生活動作能力の維持・向上のためにお医者さんの指導のもと、個別リハビリや集団体操、レクリエーションを行ったり、食事や入浴のサービス提供を行っております。

今回は国民病とも言える腰痛について。「冷やすべきか、温めるべきか」を迷うことがあると思います。対処を間違えたらなかなか治らなかったり、慢性化する原因にもなるので症状に合わせた正しいケアを簡単に解説します。

まずは、急な腰痛です。これは「急性腰痛」いわゆる「ぎっくり腰」の可能性があり、患部に炎症が起きている状態であり、痛みや腫れが強く、動きが制限されます。この場合は「冷やす」のが効果的です。患部を冷やすのが推奨されるのは始めの数日間のみです。シップや保冷剤などが有効ですが、

保冷剤などは患部にそのまま当てると凍傷になる可能性があるため、必ずタオルなどに巻いて使用してください。ちなみに急性期の腰痛は尿管結石や血管異常などの内科的疾患の場合もあるため、気になる方については加賀屋診療所での受診をお勧めします。

痛みが続く時は「温める」が効果的です。急性期の炎症が落ち着き、筋肉の硬直や血行不良が痛みの原因になってる場合が多いため、「温める」ことが痛みの緩和に繋がります。ただし、慢性的な腰痛であっても患部が熱を持っている場合は温めるのは逆効果です。その際はむしろ冷やした方が良いでしょう。

判断を間違えると、かえって炎症が悪化したり、痛みが強くなって慢性化することもあるので注意しましょう。ここまで簡単に解説してまいりましたが、一人ひとり具体的にどうケアしたらいいかというのは十人十色です。悩んだ時は是非一度、加賀屋診療所やデイケア室を利用してみてください。デイケア室ではそんな方々のご相談やご利用を随時受け付けておりますので宜しく願いいたします。

令和7年の個人の医療費を計算したら、入院など有りませんでした。2割負担ながら月平均21000円支払

令和7年の個人の医療費を計算したら、入院など有りませんでした。2割負担ながら月平均21000円支払

政府は、様々な形で医療費削減を狙っていますが、私は自分の国民健康保険料の額にびっくりしていますが、与党

令和7年の個人の医療費を計算したら、入院など有りませんでした。2割負担ながら月平均21000円支払

政府は、様々な形で医療費削減を狙っていますが、私は自分の国民健康保険料の額にびっくりしていますが、与党

政府は、様々な形で医療費削減を狙っていますが、私は自分の国民健康保険料の額にびっくりしていますが、与党

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。どしどし応募ください。(送り先はクイズと同じ)

俳句
祖母と春ごたつピアノの本ひらく
猫の恋俺は胃カメラ腸カメラ
白梅の枝に一句の世捨人
なぐさめは水仙の香とチョコレート

川柳
暴挙やで 衆議院解散 早苗さん
風邪薬 喉へ攻撃 ギクリ腰

仲村 恵
三井 淳一
朝吹 真実
井上 明

高橋 海月
水井 泉

とされている党の議員がこれを逃れることをしていたなんて許されません!!

(阿倍野区 坂野 幸江)

虹のたよりが毎月楽しみです。読者のひろばに便りを書き、クロスワードパズルを毎月出します。新年号があつたので今年もいいことがいっぱいあるといいです。ありがとうございます。

(南港東 呑ちゃん)

米価いまだ下がらず、備蓄米店頭無し。米券や給付金はどこへやら。大義の無い選

挙に何百億も使って「信を問う」に何の意義が有るのやう。これに乗じて知事や市長までが辞職して、挙句の果てには都構想まで再燃させようとするに打って出る始末。あきれ物が言えません。「首相よ、知事よ、市長よ！税金の無駄使いをやめて国民の生活資金に回さんかい！」ですね。

(我孫子 高橋 海月)

新年を迎え、目標を立て実行します。健康第一。スポーツジムで体力の維持。皆様も健康でありますように。

(杉本 ハマちゃん)

事業所利用委員会 報告 住之江

新しい年が安心して暮らせる世の中で有りますように。保健医療を取り巻く環境も厳しく、社会保障は抑えられるばかり…。「軍事費を削って、暮らしの安心へ!!」を実践していきたいです。

(大領 木村 和代)

開催日：2026年1月22日(休)

場所：加賀屋診療所

3F 会議室

出席：7人

1、虹の箱の投書(1通)

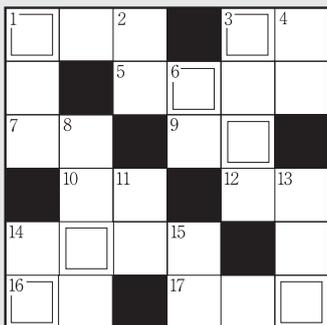
Q エコー検査の結果は当日聞けないのですか？

(無記名：投書口不明)

A エコー検査の結果は指示をだした主治医による説明となっております。

そのため、主治医がいらない曜日で検査をされた場合、結果説明は後日となります。定期診察日をご案内しておりますが、一度手間になるため、別日で結果を聞くことは可能となっております。説明が不足しており、申し訳ございませんでした。

クロスワードパズル



カギを解き、二重ワクに入る文字をつまみ並べてできる言葉は何？

① 煮て干した小魚
② 春夏秋冬
③ 楽観視の対
④ 大坂夏のー
⑤ 落語のーに行く
⑥ 去つてまたー
⑦ 金銭のー借り
⑧ 下の階層
⑨ 糠にー
⑩ 無人島に上ーする
⑪ 煮て干した小魚
⑫ 煮て干した小魚
⑬ 煮て干した小魚
⑭ 煮て干した小魚
⑮ 煮て干した小魚
⑯ 煮て干した小魚

① 煮て干した小魚
② 春夏秋冬
③ 楽観視の対
④ 大坂夏のー
⑤ 落語のーに行く
⑥ 去つてまたー
⑦ 金銭のー借り
⑧ 下の階層
⑨ 糠にー
⑩ 無人島に上ーする
⑪ 煮て干した小魚
⑫ 煮て干した小魚
⑬ 煮て干した小魚
⑭ 煮て干した小魚
⑮ 煮て干した小魚

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/3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。

※余白に紙面批評や近況・ご意見などお書きください。

正解 ススライ(煤払い)

松本 千鶴子(田辺市)

東加賀屋ちかちゃん(東加賀屋)

山崎 久子(遠里小野)

野口 雅春(鶴見区)

ノブりん(湯里)

当選者(敬称略)

第378号の当選者
応募総数 34通
うち正解 34通

■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	
ヘルパーステーション・のぞみ	☎ 06-6695-1112	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。

暮らしの助け合いの会 ななちゃん 組合員同士の助け合い活動を行っています	組合員活動部 ☎ 06-6685-3824	お話し相手、お掃除、洗濯、買い物、ゴミ出し、外出や病院通院への同行、簡単な庭の手入れなど(専門的な介護や看護が必要な場合などは、対応できない場合もあります)
---	--------------------------	--

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	17:30～20:00	18:00～20:00

	月	火	水	木	金	土
午前	本郷 (内科) 中島 (内科)	中島 (健診)	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)			

※夜診は3月より月・水になります。
※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14日(第2土曜日)
- 健康診断** 月～土(午前)
日曜健診 3月15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** 3月5日(木)・3月10日(火)
3月27日(金)・3月30日(月)
- 予防接種** 小児各種、肺炎球菌、带状疱疹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 ▶3月12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 3月15日(第3)・4月26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 ▶3月27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。