

# 安倍9条改憲NO!! おおさか総がかり集会

## 憲法への想い1350万筆(全国) 扇町に2万人



熱唱する川口さん

第71回憲法記念日の5月3日、扇町公園にて「安倍9条改憲許さない」のおおさか総がかり集会が開催されました。けいはん医療生協から組合員25人、職員12人が参加しました。全体では

2万人が広い会場を埋め、野党4党の代表と、三千万署名の発起人で全国市民アクションの精神科医・香山リカさんが連帯の挨拶をしました。「三千万署名は1350万を越した」との発表に「おー!」と声があがりました。



3千万署名きぼっていきましょう

「川口真由美さんとおもちや楽団」のライブ演奏でもり上がり集会を元気づけました。パレードは3コースに分かれ私たちは南天満コースに。若

い人たちに混じってアヘアは今すぐ辞めろ!などと思いつき叫んで道行く人や車の人にアピールしました。

また、朝鮮半島の平和と非核化の動きもあり「ヒバクシャ国際署名」を一層進めたいと思います。憲法平和委員会 堀正子

### 第36回総代会に向けて

#### 寝屋川総代会議

5月12日



5月12日、寝屋川市民会館で開催された寝屋川協議会総代会議は、77人が参加。

「地域でのつながりがなければ、地域まるごとケアはできない」と自治会の取り組みにも力を入れていく支部長(ひまわり支部)は運営委員探しに苦労しているとの発言。小寺専務代行は、自治会活動とごうリンクさせ、医療生協の影響力を強めていくかが要であると強調。他6人から発言がありました。

#### 門真総代会議

5月12日



5月12日、本部3階多目的室にて開催し、36人が参加。地域の一人暮らしの方

#### 地域元気度No.1



5月26日、さつき事業所いきいきひろばにて、45人が参加。

「おいしかった」こそく家でやってみるわ「介護中の母につくってみたい」との感想を頂きました。参加した責任者は組合員の学習への熱心さに感動。支部長から「好評だったよ」との



熱く報告する小寺専務代行

#### 守口総代会議

5月26日

5月26日、さつき事業所いきいきひろばにて、45人が参加。

小寺専務代行、村谷専務が報告、大上部長、駒井課長、中西議長から訴えがなされました。討論では、柳原支部長(守口北)から、佐太(番まつり)に事業所と一緒に参加し30人に健康チェック、自治会長に大変喜んでいただいたという「生協の見せる化」の経験が報告。また他の支部からも班会開催の重要性等が元気づけられました。

## 健康教室のシリーズ化 ともろぎ支部



昨年、ともろぎ支部が主催し、「血管」をテーマにした健康教室(3回シリーズ)を開催。組合員と地域の方に呼びかけ健康学習・健康体操などを実施。事業部の訪問看護ステーションゆーなすからは、血管について血液量やヒートショック、脱水などの講義を、みいの郷デイサービスからは、「血管を強くする体操」を実際に参加者と一緒にして大変好評でした。



### サバ缶お焼き

- ☆材料☆ (2人分)
- サバ(水煮缶) 180g
- ジャガイモ 2〜3個
- ネギ(刻み) 大きじ3
- 白ゴマ 大きじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- 片栗粉 適量
- ゴマ油 大きじ2

- ☆作り方☆
- ①ジャガイモは洗って濡れたまま皮ごとラップに包み電子レンジで加熱する(根菜ボタンまたはジャガイモ2個に対して約4分)。皮をむき、スプーンでつぶす。
- ②①にサバ、刻みネギ、白ゴマ、塩を加えて混ぜ合わせ、小判状にまとめ、両面に片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、②の両面を焼き色がつくまで焼き、器に盛る。

### 診察室よもやま話 ⑤

#### 高血圧から好血圧へ

#### ひそんでいるゲリラ

みい診療所 所長 高尾 文介

勤務医時代、高血圧が原因で脳卒中を起こし病院に運ばれてきた患者さんに血圧を治療してあげば脳卒中には至らなかつたではなかつたかという思いをしてみました。統計によると、高血圧の治療が進んでいる今



は出ません。が、治療しないと血管がちがちなって、脳・心臓を養う動脈に動脈硬化を引き起こし、脳卒中・心筋梗塞・狭心症を発症します。血圧が高いことで心臓・腎臓に負担がかかり、心肥大・心不全・不整脈・腎障害を併発します。ある程度の臓器障害が出ないとい症状が出ないので、まさに体に潜んでいるゲ

リラのような破壊者であるといつても過言ではありませぬ。高血圧の原因は主に遺伝ですが、肥満・塩分の取りすぎも血圧を上げる要因です。軽度の高血圧はまず塩分制限などの生活習慣を是正します。改善しない場合は、内服薬にて血圧を正常範囲にコントロールします。降圧目標値は135/85mmHg未満、糖尿病・腎疾患・動脈瘤などを合併している場合は125/75mmHg

#### かかりつけ医と二人三脚

高血圧の原因は主に遺伝ですが、肥満・塩分の取りすぎも血圧を上げる要因です。軽度の高血圧はまず塩分制限などの生活習慣を是正します。改善しない場合は、内服薬にて血圧を正常範囲にコントロールします。降圧目標値は135/85mmHg未満、糖尿病・腎疾患・動脈瘤などを合併している場合は125/75mmHg



「昭和」の雰囲気ボックスで

### 新入組合員歓迎カラオケ大会

守口北支部主催の新入組合員歓迎カラオケ大会を、5月14日(月)新入会員2人、組合員7人がつどい、カラオケボックスで賑やかに開催しました。最初は、新入組合員の方も緊張していたのか、歌うのも遠慮がちでしたが、少しつと

みんなと打ち解けて、和気あいあいと自分から進んで選曲し、歌い、食べ、飲み、おおいにもりありました。今後、みんなが参加できる企画をおおいに活用しながら、北支部の団結を深め発展につなげたいと思います。 守口北支部 支部長 柳原成奉

### 新班、「寿司の会」誕生

門真市泉町、幸福町にて 水橋さん宅のマンションは、様々な苦勞をされてきた方が多く、元気になつてもらおうと5月13日に元寿司職人の入居者を中心に「寿司の会」を開催。20人集まってくれました。月に1回くらい集まりたいと、6月10日

(日)に、水橋班として、健康教室と食事を計画しています。生活と健康を守る会では、6月24日(日)に体調設計、足指力測定、脳生き生きゲーム、チヂミで食事を計画しています。仲間の輪をどんどんひろげていきたいと思っています。 理事 尾崎安洋

### 2018年度 原水爆禁止世界大会へ向けて 国民平和行進



7月7日まで大阪府内を行進します。組合員の通し行進者として小玉利生さんが決まっていますが、8日間通し参加は困難です。そこで8日間の内1日でも参加者と日程表を作成し参加者を募っています。平和への強い想いを、けいはん医療生協のタスキに込め、8日間つなげていきたいです。 憲法平和委員会 平山明美

2018年国民平和行進 大阪府内全コースの日程 (5月14日現在)

【幹線コース】

- 6月30日(土) 柏原市役所(大和川河川敷)→東大阪市役所
- 7月1日(日) 河内長野市役所→松原市役所
- 7月2日(月) 泉佐野市役所→和泉市役所
- 7月3日(火) 和泉市役所→堺市役所
- 7月4日(水) 住吉区役所→旭区役所・大宮南公園
- 7月5日(木) 守口市役所→枚方市役所
- 7月6日(金) 高槻市役所→吹田市役所
- 7月7日(土) 豊中市役所→兵庫県・川西市役所

7月5日(木) (到着時刻予定)

守口市役所	8時30分
門真市役所	9時45分
友呂岐公園	11時20分
寝屋川市役所	12時20分
成田山不動尊	14時10分

## 急募 看護・介護スタッフ

常勤・パート・登録や短時間勤務など、多様な働き方の相談にのりますよ!

待遇 賞与年2回・昇給年1回・社会保険完備

勤務時間 貴方が働ける時間で対応します

資格 看護師・ケアマネジャー・介護福祉士 初任者研修課程・ヘルパー2級

資格をお持ちでない方(未経験)も大歓迎! 介護職員初任者研修課程講座を開講しているので、働きながら資格が取れます...

普通免許所持者歓迎 経験者優遇! 常勤職員パート職員 福利厚生充実 充実した研修制度

事前の施設・事業所見学できます。まずはお気軽に電話下さい。

☎ 072-882-5095

けいはん医療生活協同組合 住所:門真市上島町38番8号 担当:松田・山田

## 伝言版

みどり診療所 072(882)1118

向診療所も次の日程 6月17日 7月22日 9月9日

■法律相談(要予約) 6月22日(金) 14時 一人20分程度の時間で。お気軽にご相談ください。

■みいの郷管理人募集 サービス付き高齢者向け住宅の夜勤管理人を募集しています(18時〜翌9時30分)。仕事内容は安全確認等です。ヘルパー免許をお持ちの方、応募をお待ちしています。

■出あい・ふれあい・支えあいの会「あいちやん」総会 6月8日(金) 13時30分、あさひ事業所2階 虹のひろば 学習 お口の健康(会員外の方でも参加できます)