



自らの言葉で語り合った夏の一夜

原水爆禁止世界大会代表団報告会 開催

世界大会後の8月27日、代表団4人の報告会を開催しました。資料として4人の報告集を配布し、それぞれの報告がありました。



報告に聞き入る参加者



沖縄知事選挙の訴えをする大阪民医連の庄司さん

自分の言葉で語る内容は、文字を追うとは違い胸を打ちました。「行かせていただいて、ありがとございました」と、お礼の言葉も聞きませした。報告会参加者の感想では「大会に参加したことはないが、参加したいなあと思った」、「戦争の事実が次の世代に引き継がれていけることに希望を感じた」。また「来年の事前学習には広島島の語り部さんに来ていただいたら」という提案もありました。

代表者4人は「周りに人に見聞きしたことを伝えていきたい」と語りつづけます。支部の班会で、職場での機会を作りたいと考えています。

憲法・平和委員会では、これまでの大会に送り出した代表者の交流会を3カ月に1回をめど

憲法・平和委員会事務局 矢野夢江



司会の田中委員長



感動を語る大丸さん

診察室よもやま話 ⑨

延命治療(2)

息が止まったらどうする…

みい診療所 所長 高尾 文介



延命処置の選択
人生のヒロオトである死に至る道は人それぞれで、病院で最先端の医療を駆使して病気を治す。戦いを終えて暮を引く人、戦わずに自然に任せ静かに息をひきとる人、その

夏バテ予防の食事

今年の夏は記録的な猛暑となり、また台風・地震への対応も続き、今になって疲れがでています。それを癒す食事の摂り方を特集しました。

暑くなると体温が上がり、皮膚の血管が広がると、皮膚の表面に集まる血液が体の表面に集ま

って汗を出しますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。食生活面では「暑い」だるい、食欲がない、飲料水の摂りすぎ、消化力の低下、食欲不振、という悪循環がおこります。さらに暑さにより、寝不足や生活のリズムが乱れがち

健康・生活 豆知識 No.30

夏バテ防止のポイント
①食事は量より質を考えた摂りましょう。
・消化の良いたんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品など)
・ビタミン(野菜や果物など)
・ミネラル(牛乳や海藻など)
・パラリン(牛乳)
・ビタミンB1(豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、コマなど)
②クエン酸は疲労回復に役立ちます。
・クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)
③冷たいものは摂りすぎないようにしましょう。
④新鮮な野菜や果物を摂り水分、ミネラルの補給を。
⑤ビタミンB1の補給を忘れずに摂りましょう。
⑥ビタミンB1(豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、コマなど)
⑦できる限り規則正しい生活をしましょう。



②香辛料を上手く使って食欲増進をはかりましょう。
③冷たいものは摂りすぎないようにしましょう。
④新鮮な野菜や果物を摂り水分、ミネラルの補給を。
⑤ビタミンB1の補給を忘れずに摂りましょう。
⑥ビタミンB1(豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、コマなど)
⑦できる限り規則正しい生活をしましょう。

健康の秋 爽やかな摂津峡へハイキング同好会



9月17日のハイキング例会は10人参加。桜公園から摂津峡に入ると、台風のため立ち入り禁止となっていたため、三好山から変更して、なんとか頂上に。倒れた無残な枝に皆びっくり。その後、屏風岩、八畳岩、山口誓子句碑へ。川の水は何事もなかったように流れていました。道は小枝と葉っぱが散乱。台風の爪痕を見ながら無事帰ってきました。初めての参加者が生協加入となり、皆で祝福しました。

タイムリングがよかった

虹のひろば「防災講座」



真剣に聞く参加者



講師の樋ノ上理事

虹のひろば企画委員 会の行事「防災講座」を、今回の担当の守口東支部主催で9月7日に行い、27人が参加。今年の夏は日本中で災害が相次ぎ、安全だと思っていた大阪でも北部地震・台風21号が直撃しにぎわいました。参加者は「タイムリングがよかった」「自分のこととして考えられた」「役に立った」「これからちゃんと準備を始めます」という感想が。「備えあれば憂いなし」ですね。

被害が広がり、時期としてはピッタリ。当日はDVDや防災の手引き、備えのチェックリストの説明を受け意見や質問が続出。コーヒータイトム時には体組成計での健康チェックでにぎわいました。参加者は「タイムリングがよかった」「自分のこととして考えられた」「役に立った」「これからちゃんと準備を始めます」という感想が。「備えあれば憂いなし」ですね。

「おしゃべりサロン」といつか、ちよっとお洒落な響きですが、4人で315歳の元気なおおあちゃん達で新班を結成。1時間、コーヒーを飲みながら、「今日調子が悪いから薬をもらいにいく」「旦那の里から暮らしたいして大阪にもってきたが子どもが後をみてくれるか心配している」

「死んだらどうなる」等々と深刻な話も馬鹿な話もします。健康、介護、芸能ニュース、たまには政治と盛りだくさんの話題でいつも盛り上がります。2週間後またお会いしましょうと、エネルギーを蓄えて家路につきま

支部・班・組合員・事業所 みんなのとりくみ

「モーニング班」誕生
ゆうゆう支部

8月から地域の諸団体と協力して、毎週土曜日にモーニング会(参加費2000円)をスタートし、様々な方々が20人ほど参加してくれています。モーニングの後、残った組合員でラジオ体操

小規模多機能と他のサービスとの違いは？
小規模多機能施設と他の事業所の違いは何かとよく質問されます。「ヘルパーさんでは決められた時間内しか居てもらえない」「ニイサービスでは家の中までの送迎は難しい」「ショーティストイは予約締切が早い」でも小規模さつきな

そんな悩みも解消できるようなご家族と話し合いながら調整できます。すべてのサービスと同じスタッフが行いますので、認知症の方でも安心です。ぜひ一度見学にきて下さい。けいはん医療生協のホームページにも画像をアップしています。小規模さつき 室長 保原知加子

伝言板

す。お気軽にご相談下さい。
お問い合わせは組織部へ
072(882)5025
10月25日(木) 14時
門真市朝日町20番15号
(通常第4金曜日に行
営島駅から徒歩5分
け木曜日となります)
072(835)0600
・みい診療所
・みどり診療所
072(882)1118
両診療所とも次の日程
10月21日 11月18日
12月16日
■インフルエンザ接種
料金が決まりました。一人一回2500円です。

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。まずはお気軽にお電話下さい。
☎ 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