



第93号 2008年8月号(毎月10日発行)

発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか

発行責任者 池田 憲

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

☎06-6915-8855 F A X 6915-8822

編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2008年6月30日現在

組合員数 81,015世帯

出資金 1,780,567,500円

世帯平均 21,978円

ホームページアドレス

http://www.health-coop.jp/index.html

*転居・家族の移動等があった場合、上記にご連絡下さい。

● 出資金で医療・介護が更に充実

2008年度事業計画

- 生協森の宮歯科の新築移転 (2009年8月オープン予定)
- コープおおさか病院への電子カルテの導入
- 認知症専用デイサービスの建設
- コープおおさかメディカルフィットネス(仮称)の開設



出資金の申込み方法

一口2000円です。何口でも結構です。

毎月一定額を増やす「積立方式」もあります

お申し込みは本部もしくは最寄りの事業所まで

健康チエックのおかげで、体組成計による体年齢が...

出資金ってなに

夢見(零)子のそこが知りた~い

医療生協の基礎体力です

サマー増資窓口作戦に取り組む今福東支部の皆さん



待合いで、午前中2時間程声をかけをしました。定期的に通院されている方が多いので比較的小さな好意的です。

予定通りの出資金が必要となります。積み立て方式で出資して頂いている方もあります。

組合員になるって言うたら2000円払わされたけど、あれっていったい何のお金ですか？

建設や拡充、医療機器の充実に活用されています。医療生協とは地域住民の自主組織でもあります。



楽しい班会で積み立て始めて4年余 合田班

2ヶ月毎に班会で健康チエックをしている合田班。積立出資を始めて4年2ヶ月がたち、ずいぶん溜まっ

たわねえ」と、笑顔です。毎月千円、2千円、5千円と、いろいろ。各人の事情に合わせてね。

健康チエックのおかげで、体組成計による体年齢が...

「サークル活動も、組合員ホールとボランティア講師の方のおかげで、すごく安くて、他では考えられない」

「おい、地獄さ行くんだで！」で始まる「蟹工船」が大ブーム。火付け役になっているのが、バブル崩壊後の就職氷河期に社会に出た、20代後半から30代半ばの「派遣」の若者たちだ。

虹のネット

「おい、地獄さ行くんだで！」で始まる「蟹工船」が大ブーム。火付け役になっているのが、バブル崩壊後の就職氷河期に社会に出た、20代後半から30代半ばの「派遣」の若者たちだ。

「彼等は立ち上がった。もう一度！」。室谷雄一

50周年記念の平和大行進

府内通し行進に参加



今年、50周年記念の平和大行進です。6月30日、原市役所前より大阪府内平和行進はスタートしました。

大阪府内行進者は9名。最高年齢は76歳。核兵器のない平和と公正な世界を求め、7日間は朝9時から夕方5時頃まで市役所から市役所へと1日5、6箇所、20kmを歩きます。各市役所前では平和を愛する団体の旗や横断幕を持った多くの人々が迎えられ、集会があります。戦争も核兵器も要らない、「憲法を守る」となどの決意表明、市長、市議会からの応援メッセージ、被爆

体験者の報告など。こんなにも多くの人が平和を愛し、戦争に反対しているんだなと感激です。行進者の中には、一日だけ、半日だけ、一部だけでも歩くという様々です。また、あちこちで医療生協の参加に会い励まされました。

7月7日正午に大阪府内の多くの願いと共に、平和行進は無事兵庫県に引き継がれました。多くの出会い、感激、驚き、励まし、決意を経験しました。この体験と多くの支援を持って広島世界大会に参加します。

藤井 充代

看護師を目指す皆さんへ
泉州看護専門学校
オープンキャンパスのご案内

- 日時：8月6日(水) 23日(土) 午前10時～12時(9時30分受付)
- 内容：先生の話、学校内見学、模擬授業、実技体験、先輩との交流です。
- お申し込み方法：学校へ事前予約要 (TEL) 072-264-3810
- 住所：堺市西区浜寺船尾町1-131 南海本線「諏訪ノ森」駅下車徒歩15分
- 高校生はモチロン社会人の方、保護者の方もOKです。
- 男子OK!! 私服で楽しい学校です。大阪府民連立の学校です。

詳しくは本部看護学生担当奥村まで
生活協同組合 ヘルスコープおさか
看護学生担当 奥村 ☎6915-8855

夫が後期高齢者医療制度・妻が国民健康保険・・・その時の保険料は？



後期高齢者医療制度は、75歳になると国民健康保険の資格を喪失して、新たな制度に加入する。しかし、世帯収入を基準に保険料の減免幅や医療費の自己負担額を決める。なんて・・・

保険料は一人ずつ徴収するが、軽減措置は世帯主の「枠」で考え、その規定が、夫婦どちらかの年金収入が高い場合や、現役世代の子と同居するケースで、大きな負担になっている。

5月27日朝日新聞生活欄の記事

堺市の男性76歳と妻71歳の夫婦。夫が後期高齢者医療に加入した。妻の国民健康保険は「世帯主」である夫の所得が合算され、軽減措置の対象にならないことから市役所とかけあった。市役所の窓口で教えられたのが下記である。

一定の要件を満たせば、申請により国保上の世帯主から外すことが出来る。

夫婦のうち、世帯主である夫が新制度に移った場合、これに該当する。

「世帯主の変更」という手続きをすれば、「世帯分離」や「離婚しない」と無理に思われていた、「国保の世帯主を妻名義に変更できる」とのこと。

私は他区役所に行き、窓口で国保を担当者にこの新聞記事を見せて、「国保の世帯主を妻名義に変更できる」とのこと。

妻の年金収入70万台で控除後の所得は0円。国保の世帯主を妻名義に変更した。このように、妻の保険料は7割軽減された。

1000人以上と対話
ヘルスコープおさかでは、後期高齢者医療制度廃止の運動を広げるべく、「高齢者の暮らしの実態に合わせ、地域におけるヘルスコープの役割を再考すること」を目的に高齢者訪問活動に取り組まされた。

6月10～11日の取り組みでしたが、400名の職員と80名の組合員が参加し、1000名以上の方と対話をしました。

ヘルスコープおさかでは、支部の組合員さんとの行動を、1支部1行動以上、まんべんなく取り組むことができ、地域の高齢者の実態を一緒に見て感じることができて良かった。「高齢者訪問活動」は、職員の中で定着してきており積極的に行われていて、アの利用に結びついた「実際に訪問し、対話すること

コープケアプランセンター 城東



事業所に認定されました。現在、城東区内には当事業所1カ所だけです。

認定されるには厳しい基準があり、認定を受けるまでに実に1年半以上かかりました。

経験豊富な4人の介護支援専門員(ケアマネジャー)が、介護度の高い利用者様を中心に援助を行っています。

病室について、看護師やヘルパー、理学療法士(リハビリ)の先生等の仕事の内容、訪問入浴の仕組み、福祉用具の取り扱い方から、自宅で散髪したい時はどうしたらいいか、勿論介護保険制度そのものについても知らないといけないことが沢山あり、研修も積み重ねています。

「その人らしく幸せに過ごす」を目的に、人生の終わりに近い部分で関わらせて頂いている。私たちケアマネジャーが一番大事にしていることです。

(藤本千恵美・管理者)



城東区蒲生にある居宅介護支援事業所です。自宅で介護保険を利用される方の援助プランを、ご本人ご家族と相談しながら組み立てていく仕事をしています。

コープケアプランセンター 城東は、今年4月に特定事業所加算が取れる

過活動膀胱

コープおさか病院 泌尿器科医師 内田 潤二

尿を認める状態があれば診断されます。つまり膀胱の容量が小さくなり刺激が強い状態です。超音波検査で残尿量などを調べますが、特に難しい検査はいりません。尿失禁を伴う場合もあります。ただし悪性腫瘍や結石やた症候群で、尿意切迫感(とても我慢することができない)極めて強い尿意を伴う頻尿と夜間頻尿(夜間に何度も目が覚めて頻尿)は除外する必要があります。頻尿というのには排尿の回数が多い状態ですが、実際問題になるのは昼間10回以上、夜間3回以上は多いでしょうか。発病の頻度ですが、年齢に強く影響を受けており、40歳

代では4・8%ですが、80歳代では36・8%におよび、いわれられております。病因としては、脳血管障害、脊髄疾患などに伴うもの、前立腺肥大症などの尿道の閉塞症状に伴うもの、加齢によるもの、特異性(原因が特定できない)のものなどがあります。

治療ですが、お薬以外では、飲水の制限や排尿間隔を徐々に延長させる訓練をしてみたりします。また、女性の尿失禁でも行われる骨盤底筋訓練が有効なこともあります。

診断や治療にいくに難しいものはありません。もう一度受診されてはいかがでしょうか。

診察室から

おしっこに急に行きたくなって漏れそうになったり、おしっこが近くないという方も多いのではないのでしょうか。過活動膀胱という病名は、2002年に定義が改定された症候群で、尿意切迫感(とても我慢することができない)極めて強い尿意を伴う頻尿と夜間頻尿(夜間に何度も目が覚めて頻尿)は除外する必要があります。頻尿というのには排尿の回数が多い状態ですが、実際問題になるのは昼間10回以上、夜間3回以上は多いでしょうか。発病の頻度ですが、年齢に強く影響を受けており、40歳

コープおさか病院 医療講座

- 毎月第2土曜日 午後2時～3時(参加費無料)
- 場所 コープおさか病院 2階大会議室
- 9月13日 メタボリックシンドロームと健康づく(青木淳医師)
- 10月11日 肩こり健康体操(リハビリ科)

コープおさか病院・診療案内

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
無呼吸いびき外来	○	○	○	○	○	○
心療内科	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
リハビリ	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
ペースメーカー外来	○	○	○	○	○	○
胸部疾患	○	○	○	○	○	○
泌尿器特診 ED外来	○	○	○	○	○	○
心療内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
乳児接診・予防接種	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来	○	○	○	○	○	○

行ってきました 支部づくり 理事研修会

7月7日(土)8日の2日間、岡山で理事研修会が行われました。100人を超える西日本を中心に12の理事の参加があり、9名ひと組のグループに分かれ、支部づくりの苦闘、失敗、成功など貴重な体験に基づいた活発な議論がなされました。最終日は議論に基づいて、「支部づくり」の目標と役割を、どんな風に役割をこなすのか、どんな風に支部づくりをするのか、なぜ支部づくりが大切なのか、自分はどうな目標を持つべきか、けっごう追い込まれました。

みんなの顔がよく見えて、みんなが安心して命を守る医療体制づくりを作り上げていく支部づくりをする喜びを、組合員のみならず、貧困層の実態に目をそらす

7月5日(土)午後、2008年度第1回理事支部長合同会議を開催し、65名が参加しました。今年度の方針「安心のまちづくり」の具現化のひもとくとして、重点的に取り組むことになっている「認知用サポーター養成講座」をまず理事・支部長が受講し、更に地域に広げていくという内容で、グループワークやあひの結城さんからお話を伺い、それを受けて5つの分散会を実施、結城さんの話しは感動を呼び、感動して涙を流しながら聞かれています。認知用サポーター養成講座は、ヘルスコープの姿に非常に感銘を受けた。非常に代表されるように今回の理事支部長合同会議は大きく成功を納めました。これを受けて地域で認知用サポーター養成講座の取り組みが広がります。

さすかんぱりましょう！ (蓮坂幸廣)

環境問題を考える 街づくりに大切な環境委員会

ヘルスコープおさかは、今年度より大気汚染や地球温暖化、ゴミ問題など地域の環境問題について検討する環境委員会をスタートさせました。その第1回目の取り組みとして6月28日、小雨降る中大阪市環境局ゴミ焼却場・舞洲工場の見学会を開催し、26人が参加しました。

まず目の当たりにした舞洲工場の外観の大きさと、工場が地域に根ざして、技術職員の説明によると、オーストリアの芸術家であるフリーデンスライヒ・フンデルトヴァッサー氏によりデザインされたもので、建物や自然と調和の象徴として多くの緑で囲まれています。壁面の赤と黄色のストライプは工場の内部で燃焼する炎をイメージしています。舞洲でオリンピック開催を意識したこと

舞洲工場では臭気を含んだ空気が外部へ出るのを防ぐため、ゴミピット内の空気は燃焼用空気として焼却炉内へ送り込み600度以上の高温焼却により臭気を分解しています。

また、ゴミ焼却によって生じる熱エネルギーを蒸気と電気に変え、工場内で使用するだけでなく電力会社へも送っています。家庭の5万軒分、年間6億7千万円ほどの利益になっているとの説明でした。3階の外には遊歩道があり多くの草木が植わっています。建物を建てる時自然を破壊する

「環境委員会」は、環境委員会の活動を通じて、街づくりに大切な環境委員会

◆アンケート◆
なんと！紙使用量 月25万枚

環境委員会が5月にヘルスの34事業所を対象としたアンケート調査によると回答の24事業所の推計の集約で25万枚を月に消費していることがわかりました。あらためて紙消費社会。となっていることを実感。環境委員会ではこの使用量の削減と使用後の再利用の方途をさぐります。



読者のページ

私の健康法

毎朝大阪城へウォーキングが日課です

氏家 喜美子さん うえに生協診療所地区 寺崎 幾子さん 城西支部



氏家さん(左)と寺崎さん(右)

私たちは、毎朝5時30分に起きて、大阪城のラジ体操にウォーキングを兼ねて25分ほどかけて通っています。この習慣を始めたいきっかけは友達と旅行に行った時に皆さんについていけないのが、シヨックで一発奮起！もう続けて20年になり、ラジ体操にプラスして、加齢に合わせた方々と顔なじみに、体

読者からの便り
年のせいか、腰が痛くて立つたにイタタ... (都島区) 原田勝子

私にはなるべくいけない様目... (城東区) 片山満子

いただきます

夏はゴーヤで健康維持

①ゴーヤとトーフのチャンプル

- 材料
ゴーヤ 350g
木綿豆腐 400g
スパム 175g
卵 3個
ゴマ油

作り方
豆腐は水切りしておき、ゴーヤは縦半分になり、中ワタをスプーンで取り、2~3cmに刻み軽く塩をふり、スパム(ハム)を適当に切って、ごま油で豆腐と炒めます。最後にゴーヤと溶き卵を混ぜて出来上がりです。



②ゴーヤと豚肉のチャンプル

- 材料
ゴーヤ 350g
ブタバラ 150g
卵 2個
サラダ油 少々

作り方
豚肉をサラダ油で先に炒めます。ゴーヤを2~3cmに切ったものを入れ、だしの素をかけて、最後に溶き卵を混ぜて出来上がりです。

③ゴーヤのあえ物

- 材料
ゴーヤ 200g
ドレッシング
かつおのバック

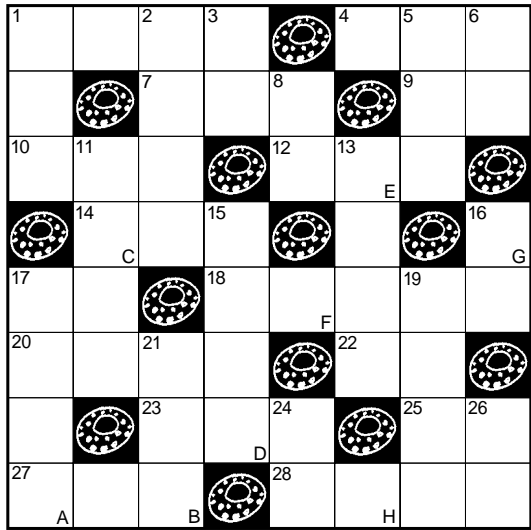
作り方
ゴーヤを2~3cmに切ったものを塩モミして、かつおを振りかけて、上からドレッシングをかけて出来上がりです。

試食しました

①と②は初めての私でも、ゴーヤのがみも感じず、おいしく試食させてもらいました。③に関しては、ゴーヤ料理の好きな方は③が好きですとの評価をもらいましたが、初めての私には少しにがみが気になりました。

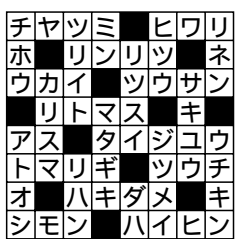
クロスワードパズル

クロスワードパズル



- ①夏の代表的な花で、ラッパ状の花をつける、ツルヨコのカギ
②競争相手。目の...
③甲...つけがたい
④古いものから新しいものへ移り変わりの時期
⑤探光や通風のため壁にあけた開口部
⑥その時の相場、市価
⑦少年、青年
⑧からだの性質、虚弱
⑨どつと一時に押し寄せること。注文が...
⑩滋賀県にある日本最大の湖

- ⑪毛、猛、網の音読みは
⑫こびへつらうこと、おべっかをつかうこと
⑬...
⑭...
⑮...
⑯...
⑰...
⑱...
⑲...
⑳...
㉑...
㉒...
㉓...
㉔...
㉕...
㉖...
㉗...
㉘...
㉙...
㉚...
㉛...
㉜...
㉝...
㉞...
㉟...
㊱...
㊲...
㊳...
㊴...
㊵...
㊶...
㊷...
㊸...
㊹...
㊺...
㊻...
㊼...
㊽...
㊾...
㊿...



6月号の答え
タイフホウモン
当選者
(生野区)北口美代子、城東区(給谷美和子、北垣政雄、北川てい子、竹村禮子、仲井和子、中野美千代、西垣末和子、林田一也、吉田玲子、中央区)小林武子、森矢春美、(鶴見区)奥田博子、下農光子、曲谷真理子、真鍋結香、吉田千壽子(東成区)中谷禎夫、宮川清、山下由美

図書券があたります

応募方法
ハガキに答え、郵便番号、住所、氏名(年齢・電話番号は任意)を明記し、本紙へのご感想・ご意見をお書き添えのうえ、左記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード5000円分をお送りします。締め切りは9月10日までとし、10月号で当選者を発表します。まだ生協に未加入の方は応募機会にぜひご加入ください。(宛て先)〒530810053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24ヘルスコープ おおさか広報委員会