



第95号 2008年10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 FAX06-6915-8822
編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2008年9月30日現在

組合員数 80,205世帯
出資金 1,725,063,600円
世帯平均 21,508円

ホームページアドレス

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

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の移動等があった場合、上記にご連絡下さい。



滝川さん

いつも元気づけてもらって感謝

私は腎臓をわずらい糖
尿病もあり、さらには眼
も耳も悪く、ヘルパーさ
んなしでは生きていけま
せん。毎日来てもらい、
食事の用意をしてもらい
ます。病気の関係もあり
限られた材料しか使えな
いの、とてもおいしく
盛りつけもきれいな料理
を作ってもらえることが
ありがたいです。色々考
えて落ち込むことも多々
ありますが、励ましの言
葉でいつも元気づけられ
ます。本当にありがとう
(城東区今福南 滝川ユ
タカさん 86歳 要介護
1 すずらん放出ヘルパ
ーステーション利用)



私たちは
元気もお届けします



9月23日、祭日の昼下が
り、可愛い白の訪問入浴車
が旭区のNさん宅前へ。中
からヘルパーの大和さんが
さつと降りて来て、慣れた
手付きで道路脇の植木鉢を
少しずらしします。道路使用
許可をとったスペースに車
が収まり、すぐさま後部ド
アが上げられ、スタッフ
が太く長いホースやシート
をかっついて、明るいはずむ
ような声で、「こんにちは」
と玄関の中へ。
スタッフは運転手(オペ
レーター)、看護師、ヘル
パーの3人1組です。利用
者95歳のNさんの体温、血
圧を看護師がチェックする
間、ほんの数分で、Nさん
宅の和室が入浴スペースに
変身です。ファイバー製の
浴槽は組み立て式。車から

お湯が送られ、医師の指示
による温度設定で、香りの
良い入浴剤が入れられ、ス
タッフは膝をついた状態で、
目線を利用者さんに近くし
て、3人の見事なコンビネ
ーションで約10分間、Nさ
ん、ほんとうに気持ち良さ
そう。スタッフは「Nさん
お顔拭きますよ、こつち向
きましようね」と必ず声か
け。最後は「はい、お疲れ
様でした」。大和さんは浴
槽の清掃、道具の積み込み
と、スタッフ一同は動きつ
ぱなし。26歳の大和さんは、
ヘルスコープのボランティア
アから、ヘルパー養成講座
でまず3級、そして現在2
級に。入浴車のヘルパーと
して、事業
から5年の

訪問入浴ヘルパー 大和こず絵

今、介護保険制度は、要介護者の方を「予防」レ
ベルに、必要な介護を受けさせない。また、ヘルパ
ーの待遇改善はあとまわし、と、ひどくなる一方だ
す。「ヘルスコープ」は、医療と介護、福祉のネッ
トワークづくりを目指します。地域の介護力をアッ
プさせる方針で、ヘルパーを増やそうと、養成講座
を開きます。これまでの講座卒業生で頑張っている
「ヘルパー奮戦記」を紹介します。

ヘルパー2級
受講生募集
養成講座
募集定員40名
受講料60000円
★受講期間 平成21年2月～5月頃
★申込締切 平成21年1月25日(金)
★説明会 1月29日(火)午前10時 本部5階
*必ずご出席ください。
★申込方法 ハガキまたはFAXにて
本部介護事業部へ
*不達にご注意ください。
★記入事項 住所、氏名、電話番号、生年月日、年齢、
通信講座「医療生協の介護」の修了の有無
ご提供いただいた個人情報は当講座の運営以外は利
用しません。
申込・お問合せ先
〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3丁目6-24
生活協同組合ヘルスコープおおさか介護事業部
TEL06-6915-8855 FAX06-6915-8878



人の役に立ちやういある仕事

グループホーム
ゆおびかヘルパー
むこはま
向濱
かずし
和志

ベテランです。週5日、多
い時で1日5件。大阪市内
を走り回ります。利用者の
ご家族から「いつもよくし
てもらってますわ」の声に、
「私たちは、元気もお届け
しているから」とはにかみ
ます。作業は流れるように、
でもパターン化せず、日々
研修」という朝礼での確認
をかみしめるように、「こ
れからも、ヘルパーとして
頑張ります」。小さな座席
に乗り込んで、次の利用者
宅へ元気を届けに出発です。

虹の
ネット
最近、新しい友人?が出来
た。どこから来たのか、名前
も知らない。しかも困った事
にこの友人、いたずら好きで
私を悩まして楽しんでいる。
先日、些細な事件が我家で
あった。私のサイフがない!
妻にたずねても知らぬ存ぜぬ
の一本。たしか私がテレビの
横のボードの上に置いたの
に!妻は話を聞こうともしな
いで「良く考えて探し」と応
える。しばらく「コピー」でも
飲んで落ち着いてから家の中
をウロウロ。私の知らぬ間
にいたずら好きの彼は彼の
名前は「健忘くん」とした
いつの間にか部屋のテレビの
横へサイフを移動させている。
昨日も、私の出がけに、家の
横を曲がった時に彼が私に囁
く。「玄関のドアのカギか
けたの?」と、電気、エアコ
ン、ガス、確認したし、いつ
も彼は私の空白の部分に攻め
てくる。皆さんも、こんな経
験ありませんか。私たち医療
生協でも、認知症サポーター
養成講座を多くの方が受講し
て、地域社会の安心、安全な
成熟した、住み良い街づく
りに、今から多くの仲間と「健
忘くん」とともに楽しく暮ら
せる街づくりに一緒に手をつ
なぎませんか。▼もう一つ、
私たちが自覚症状もなく、恍
惚、痴呆、ボケ、認知症と決
められたら腹が立つでしょう。
今、我国は誰が決めたのか、
国民すべて平和ボケの中で暮
らしているのよとよく言われて
いる。決して国民は平和ボケな
んかしていませんよ。憲法9
条を守る番人として、国民の
1人として、ボケてなんかい
られませんぞ。(小寺 勲)

診察室から

インフルエンザは、かぜと同じくウイルスの感染で発症する病気ですが、風邪の症状に加えて38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴です。さらに肺炎などを併発することもあり、高齢者や肺や心臓などに慢性の病気を所持の方は重症化することが多く、最悪の場合検査を勧められています。

インフルエンザ治療の基本は体を十分に休め、水分と栄養をしっかりと摂取することです。健康な

コープおおさか病院
内科
西上 喜房

インフルエンザについて

コープおおさか病院
内科
西上 喜房

ただし、高齢者や重篤な他の病気を所持している場合は、主治医と相談して処方する場合もありません。それからインフルエンザでは、アスピリンやいくつかの解熱剤を使用すると、重篤な副作用が出る場合がありますので、安易に市販の薬や昔の薬の残り



は死に至ることもあり、またインフルエンザは基本的に流行性疾患で日本では例年11〜4月に流行しています。

病気の診断は、インフルエンザの流行と症状から行いますが、症状には個人差があり、風邪と区別がつかないこともあり、必要に応じて検査を勧めます。

方なら4日から1週間程度で元気になることが多く、インフルエンザ予防の接種を受けることが、日本では例年11〜4月に流行しています。

また、毎年恒例の8月最新の土曜日は、地域の皆さんと一緒に、納涼の皆さんと一緒に、納涼

ヘルスコープおおさか 事業所 あんない

今更口ターナーと緑橋の真ん中、有名人パチンコ店の裏の民家の2階を借りて、私たちのヘルパーステーションが

いまざとヘルパーステーション 愛され、頼られ 選ばれる ステーションに

今年、動いているヘルパーは総勢30名ですが、小さなお子さんを保育所に預けてからサービシに入る若いヘルパーさん、60歳を過ぎたベテランの頼もしいヘルパーさんまで、幅広い年齢構成

東成区中本
5-16-8
☎06-4259-4400



今年、動いているヘルパーは総勢30名ですが、小さなお子さんを保育所に預けてからサービシに入る若いヘルパーさん、60歳を過ぎたベテランの頼もしいヘルパーさんまで、幅広い年齢構成

ころばん体操 体が軽くなるよ あかがわ協診療所



今年、動いているヘルパーは総勢30名ですが、小さなお子さんを保育所に預けてからサービシに入る若いヘルパーさん、60歳を過ぎたベテランの頼もしいヘルパーさんまで、幅広い年齢構成



9月上旬、病院診療所毎に10の地区で組合員活動交流集会が行われました。すべての集会で、認知症サポーター養成講座、リビングウィル「患者の権利章典」等をテーマとした学習会を開催、参加者からは非常に好評で、医療生協の医療や介護について深めることが出来ました。



川柳で 若げえる
尾崎文字さん
蒲生地区・中浜支部

9月7日、蒲生厚生診療所で組合員交流集会が開かれました。活動報告や学習

ヘルスコープおおさか組合員活動交流集会

セルフケアプラン学習会開催 (9/19)



自分らしく、いきいきと自身で作成する ケアプラン

19日、生協本部で28名が参加して学習しました。

高年齢者になってから主体性(自分らしさ)を持って生き生きと暮らす。誰もが大切にしたいこと。そのために介護計画を自分自身で作成する。家族や知り合いの協力で作成すること。セルフケアプラン運動です。今回はマニュアルも使いながらの基本的な学習会でわかりやすく好評。

「89歳の母親のプランを作ったのが、うきうきして毎週1回のデイケアに参加している。セルフケアプランに知り組んだことで、母らしさを大切にしたいという思いがセルフケアプラン運動で勉強したいなどの意見が出されました。支部や班で運動を広めましょう」

コープおおさか病院 医療講座

毎月第2土曜日 午後2時〜3時(参加費無料)

場所 コープおおさか病院 2階大会議室

11月15日 ガンのはなし 藤木正明医師

12月13日 介護相談 介護のはなし ケアマネ

コープおおさか病院・診療案内

電話 9814-1100 小児科予約 6914-2432

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				○(調)	○(調)	○(調)
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				○(1-3)		
胸部疾患						○
泌尿器特診				○		○
心療内科				○		○
循環器特診				○		○
眼科				○		○
午後 14:00~						
乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
神経内科	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
夜間 17:00~						
循環器特診	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来						○



日本高齢者大会(新潟)に約4688人

医療・介護・福祉切り捨て 許さぬ怒りとあふれるパワー

9月8日・9日の両日にわたって開催された高齢者大会に参加された人数は延べ4688名、東京・大阪など大都市から遠く離れた人口10万の地方都市で開かれた大会にこれだけの高齢者が参加したことは驚きですが、大きな喜びと言わねばなりません。

1日目は朱鷺メッセでは、4つの教室に分かれた学習講座。8分科会と5コースの移動分科会に分かれ、それぞれが思い思いの所に参加

第1回ヘルスコープおおさか 介護職集会 楽しく真剣に大盛況でした

泉州看護専門学校 学生募集!

09年度の募集要項~アットホームな民医連の学校です~

	試験日	試験科目	合格発表	2次試験	合格発表	出願期間
社会人入試	08年12/6(土)	小論文 総合問題・面接	12/10	なし		11/7(金)~11/28(金)
一般入試(前期)	09年1/24(土)	国(古・漢除) 数1・A、英1	1/25	1/25 小論文 面接	1/27	1/5(月)~1/21(水)
一般入試(後期)	09年2/21(土)	国(古・漢除) 数1・A、英1	2/22	2/22 小論文 面接	2/24	2/5(木)~2/18(水)

・定員：40名・男女共学・社会人は社会人経験3年以上・「要項」「願書」「過去問題」全て無料で郵送します。・お問い合わせ、ご相談は看護学生担当 奥村まで(06-6915-8855)ご連絡を

経験を開花させたい 藤井充代さん

70名の参加で、楽しく有意義な時間を過ごしました。支那に設けた席で、まさに食事と交流。次に支部活動、事業所の紹介スライド。秋の行動提起「健康づくりの提案、森の宮歯科建設の訴え。ちよと疲れたところ、ストレッチ。いよいよ、みんなの期待する、金谷理事長の記念講演「くらしと医療生協」の始まり。

独居、老老介護、近所づきあいのなさ、等々都会生活の現状紹介には、胸打たれる事も多く、「知らない

人には声をかけられないでしよう。声で防げる事故もたくさんある。医療生協の出番なんです」と締めくくられました。

理事会更より

9月度理事会は20日(土)14時から理事総数37名中33名の出席で本部ビルにて行われました。

*8月の経営報告
法人として1千万円近い赤字を計上しました。病院、診療所ともに外来患者数の減少による収益不足がおもな原因です。病院の平均病床利用は157床と予算を5床下回る結果となり、入院の収益も深刻です。診療所群では唯一まいった生協をのぞき赤字、歯科群はすべて赤字となりました。一方、介護事業所はヘルパーステーション、訪問看護ステーション、グループホームは黒字、デイサービスも田島以外は黒字を計上しています。赤字となったのは居宅介護支援事業所、訪問入浴介護事業所、田島デイサービスという結果となりました。今年度に入り、すでに4回目の赤字という法人としても厳しい局面に直面しています。

*理事会委員会の報告承認
事業所利用委員会からは10月1日に行われる医療介護評価活動の準備状況について、社保委員会から平和活動および募金到達などの報告がありました。

*「仲間増やし隊発進せよ」
「生協強化月間」にむけて10.11行動仲間増やし目標をやりきることが確認されました。医療生協の機関紙「コムコム」と民医連の「いつでも元気」の普及が着実に成果を挙げていること、また、地区別組合員活動交流集会や出資金残高通知のまとめが報告されました。

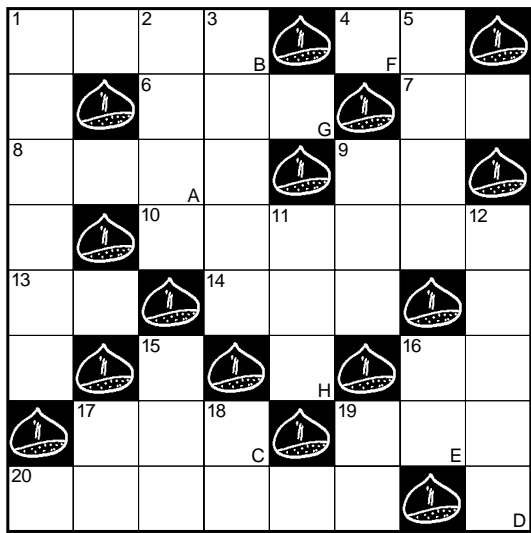
*情報システム化にかんする到達状況の報告
情報システム委員会から文書が出され、病院電子カルテや健診システム、介護システムの導入などによって予想される業務効率化、費用対効果について現状報告もふくめて議論しました。

*介護事業関係~旧野江診療所の活用について
グループホーム開設の可能性にむけて大阪府に対し事前協議申請をした旨の報告がありました。また、他の選択肢についても引き続き検討するため次回資料を提示します。

*田島診療所調剤薬局の外部化について
医薬分業を進めるため薬局外部化が提示され、議論しました。

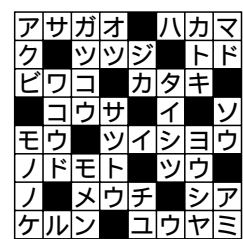
*今回は10月18日(土)14時から本部ビル3階で行われます。

クロスワードパズル



ヒント：これをして地域交流会を。
A～Hを並べると答えが
出ます。
ヨコの力ギ
①信じて頼ること
④荷札のこと

- ⑥苦しみへ耐え、信念などを
守りとおすこと。○○○
○何年
⑦無料をあらわす俗語。只
(タダ)をカタカナで読
んだことから
⑧田畑に水を引き、うるお
すこと
⑨水中の岩に付着する葉状
の海藻。浅草○○○
⑩気象や地震などを観測調
査し、天気予報を出しま
す
⑬ミン、ミン。いろい
ろな鳴き声
⑭若者。○○○パワー
⑮相手のために何かをして
やること。あの人には○
○がある
⑰野球で三振。バッターは
○○○
⑱歌手の名前。あずさ○○
○
⑳プロレタリア作家、小林
多喜二の初期の代表作の
一つ
タテの力ギ
①東京・新大阪間を5分短
縮、新型車両が開業して
⑱ねむること。冬○○、睡



- 1年過ぎました
②カベや塀など書いてはい
けない場所に書くこと
③政治をおこなう人のこと
⑤アメリカ南東部、大西洋
とメキシコ湾に囲まれた
半島地域
⑨農耕に使用する器具
⑪前後4輪すべてに駆動力
を持つ自動車は略して○
○○とよばれています
⑫強く感じて心に残ったも
の。よい○○○○を与
える
⑮貴重な財貨を入れて置く
倉のこと
⑯物事の大切さの程度。ね
うち○○○がある
⑰同じ親から生まれた年上
の男
⑱パベルの○○
⑲ねむること。冬○○、睡

●クロスワードパズル

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11月10日までとし、
12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)〒530810
053 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

読者のページ

母と始めた習慣 ラジオ体操



松永幸子さん
田島診療所地区
南支部

私の健康法

生野区に住む松永幸子さんは、もともと「弱視」と言われ、「ご主人が亡くなった頃に心労が重なったためか、まったく光を失ってしまいました。しかし、隣に住んでいたお母さんと20年前から始めたラジオ体操をすることは、ずっと続けています。「見えなくなってきた、うちの中はどこに何があるのかはつきりわかりません。それでラジオをつけて「ね」と毎朝の体操を欠かしません。お母さんは途中で「しんどくなった」と

言って体操をやめてしまいましたが、その後療養しながら98歳まで生きて大往生を遂げました。今は自宅で一人で体操を続ける幸子さんですが、寂しくはありません。カラオケ仲間や、障害者の権利を守るために一緒に頑張る仲間がいます。健康づくりと一緒にやるのと誘ってくれる医療生協の仲間がいます。幸子さんはガイドをしてもらいながら外出することも大好きで、「気のおけないお友達のおしゃべりが何よりの健康の基です」と穏やかに、またにこやかに話してくれました。

読者からの便り

私の健康法、楽しみにしています。ステキに年齢を重ねておられる先輩達にいつも元気をもらっています。私も夫婦の健康法は、夫にクロスワードパズルを解かせ、私がハガキを書いて出す事。割れ鍋にとじ蓋の二人三脚で今月もチャレンジします。
(東成区) 村井 利恵子

先月、初めて「介護教室」に参加しました。交替で、片マヒのモデルになって、ベッドの乗り降り、車イス、着脱を経験しましたが、「向き合う気持ち」が一番大事だ！ということ、よくわかりました。
(東成区) 中島 淳子

「診察室から」のコーナーはいつも読ませてもらい、思い当たる事がある時は医者に行かなければと思うのですが、なかなか足が向きません。早期発見が一番と思うのですが。
(鶴見区) 下菊 千恵

文芸コーナー
地蔵盆金魚すくいに孫必死(城東区) 竹村 禮子
星空と母に逢いたく帰省せり(鶴見区) 畑 麗子
盆休みオリオンピクニックで夜もすがら(東成区) 松生 千江

8月号の答 ケンコウタイソウ
当選者(旭区)本庄 スミ子
徳丸 光子、中村 順子、乾 綾子、藤原 悦子(城東区)三野 勝子、水巻 ちあ、具志 美代子、弘田 さよ子(生野区)内原 厚子、浦谷 猛(中央区)中村 恵子(鶴見区)小田 熙、江川 真理、三宅 和香子、北川 八郎、西岡 須美代(東成区)島内 左恵、滝口 幸子、矢倉 容子

やさしい秋の味

いただきます

コープおおさか病院食養科提供
●材料は1人分。調味料はすべて9です

材料・木綿豆腐 100g
・白身魚のすり身(えびでもOK) 20g
・人参 10g
・しいたけ 5g
・さやいんげん 5g
・しょうが少々
・A(塩0.2、砂糖0.5、だし汁)
・B(塩0.6、砂糖2、片栗粉3)
・C(塩0.2、みりん1、醤油1.5、片栗粉少々、だし汁)

作り方
①豆腐はさっと熱湯に通してふきんで水気を絞る。
②人参、しいたけは細く千切りにして、Aで煮る。
③さやいんげんは筋を取り、ゆでて細く切る。
④すり鉢に①とすり身、Bの調味料をいれてよくすりませる。
⑤②と③と④を混ぜ合わせ、流し缶に入れる。(なければ、耐熱容器に)ラップで茶巾に絞ってもよい。
⑥蒸気のがった蒸し器に⑤を入れ、15分～20分蒸す。
⑦Cであんを作る。調味料を煮立て、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
⑧⑥を切り分けて盛り、⑦をかけ、おろし生姜をのせる。



ゆんげんぎんぷ

さつまいもと切り昆布の煮物

- 材料
・さつまいも70g
・切り昆布5g
・サラダ油2g
・だし汁
・砂糖3g
・醤油7g

- 作り方
①さつまいもは1センチ厚さの半月か輪切りにし、水に漬けてアクを抜く。
②切り昆布はさっと水洗いし、たっぷりの水に漬けてもどす。ざるにあげて水気をきる。
③鍋に油を熱し、②を炒め、だし汁を入れ①を加え、砂糖、醤油を入れて煮る。



ピーナッツ和え



- 材料・ほうれん草(小松菜、いんげんなど)70g
・塩なしピーナッツ(落花生の殻と薄皮をとる)3g
・A(ピーナッツバター4、砂糖2、醤油4、だし汁少し)
作り方
①ほうれん草は熱湯に入れて、茹でる。水にとって、水気を絞り、3センチ長さに切る。
②ピーナッツは小さく切っておく。
③①と②を、Aで和える。