



第97号 2009年1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 06-6915-8822  
 編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2008年12月10日現在

組合員数 80,661世帯  
 出資金 1,716,564,100円  
 世帯平均 21,281円

ホームページアドレス

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

E-mail [sosikibu@health-coop.jp](mailto:sosikibu@health-coop.jp)

\*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

# 医療・介護くらしを守る あってよかった ヘルスコープおおさか

ネットワークがあるから安心です  
 地域まるごと健康づくり



地元地域といっしょに「生江ワイワイ元気まつり」



「おひとつどうぞ」まつりにて

ヘルスコープおおさかは「地域まるごと健康づくり」だれもが安心して住み続けることが出来るまちづくり」を合い言葉に、54の支部が病院や診療所・介護事業所とのネットワークをとりながら健康づくり・まちづくりの様々な取り組みを行っています。

## 支部と診療所、病院の連携でいざという時も安心

「ホッとされたお顔が見られて安心しました」と語るのは支部長の相田広子さん(古市支部)。「池田さん(94歳・仮名)は、私が誘ってヘルスコープに加入していただいた方です。先日、息子さんから『父親の様子が変わだ』と電話があったんです。それで組合員活動部の担当の方に相談をしたら、看護師さんと一

緒に飛んできてくれ、往診



中の先生に連絡も取ってすぐに入院できたんです。極度の脱水状態だったようで本当によかったなあと思っています。いざと言うときは頼りになりますね」と、医療生協のネットワークが喜ばれています。

## 年頭のごあいさつ



生活協同組合  
 ヘルスコープおおさか  
 理事長 金谷 邦夫

## 地域の活性化にも貢献

あかがわ生協診療所地区で、07年から始まった「生江ワイワイ元気まつり」。08年は前年を上まわる2000名の参加で大成功を収めています。新診療所のオープンを機に、ヘルスコープおおさかと地元町会や商店街の共同で地域の活性化を目指してはじまりました。「地元のお年寄りからは、『子どもや孫がこのまつりにあわせて帰ってきてくれるんですよ。毎年続けてください』と喜ばれています。組合員ボランティアの力を合わせて、まちづくりをすすめる医療生協の力です。『すごいです』と戸板充志さん(生江支部・支部長)は話してくださいました。

新年あけましておめでと  
 うございます▼2008年  
 は、政治も経済も大きな波  
 が打ち寄せ、これまでのあ  
 り方の見直しを迫る兆しを  
 十分に感じさせられた年で  
 した。保健・医療・福祉の  
 分野でも大きな変化があり  
 ました。国・公が国民や弱  
 者に負担をおわせ、国民の  
 健康維持に責任を取らない  
 でよいシステム作りになり、  
 ついに後期高齢者医療制度  
 が実施されるまでに至りま  
 した。今の政治のひずみを  
 象徴的に現す制度で、実施  
 されるや、大きな国民的な  
 反対を呼び起こしました。  
 この怒りは未だに収まらず、  
 制度の廃止に向けて粘り強  
 く運動が取り組まれていま  
 す▼しかし、この制度の実  
 施や、健診制度の変更、診  
 療報酬の改定などは医療生  
 協の事業体の運営という面  
 では大変厳しい結果をもた  
 らしています▼さて、20  
 09年はどういう年になり  
 ました、どういう年にしな  
 いといけないのでしょうか？  
 今年はかならず総選挙が行  
 われる年です。この機会を  
 生かして、この間に失われ  
 てきた、安心して暮らせる  
 保健・医療・福祉・社会保  
 障の充実を取り戻す第一歩  
 とすることです。医療生協  
 が提起している300万人  
 対話運動に取り組み、地域  
 に埋もれている要求・声を  
 拾い上げ、宣伝し、政治の  
 場に生かしていきける運動と  
 力を持つことが重要ですよ▼  
 組合員や職員のみならずの  
 奮闘と、組合員さんたちの  
 より一層の利用・結果をお  
 願いし、年度を通じて適切  
 な余剰を生み出して生協の  
 基盤を強化し、運動を続け  
 られる状況をつくり出して  
 いきましょう。



# 鍋料理\*いただきます\* 3品 寒さを乗り切る

(材料は2人前です)

## ②あさりと白菜の鍋



**作り方**  
①干し海老はぬるま湯で戻し、ハム、しいたけは4つに切り、たけのこは薄切り、白菜は食べやすい大きさに切っておく。

②鍋にAと①を入れ、火にかけて、白菜がしんなりしたら、あさりを入れ、貝が開けば出来上がり。お好みで牛乳を入れても美味しい。

- 材料**
- あさり 10~20個
  - 干し海老 5個
  - ハム 2枚
  - しいたけ 2枚
  - たけのこ 50g
  - 白菜 4分の1個
- A**
- 水 500cc
  - チキンコンソメ 適宜
  - 酒 大さじ1
  - 塩 小さじ2分の1

## ①豚もやし鍋



- 材料**
- 豚(薄切り) 200g
  - 細もやし 1袋
  - ニラ 少々
  - ゴマ油 少々
  - 塩、こしょう 少々

**作り方**  
底の平らな鍋を熱し、ゴマ油をひき、豚半分を広げ、もやしをすべてのせ、残りの豚をその上に広げ、軽く塩、こしょうをふり蓋をして蒸し焼きにし、豚肉の色が変わったら、ニラを加えてできがり。  
ニラを加えてから加熱しすぎないこと。キムチやコチジャンでいただきます。

## ③ぶりと焼きねぎのあさり鍋



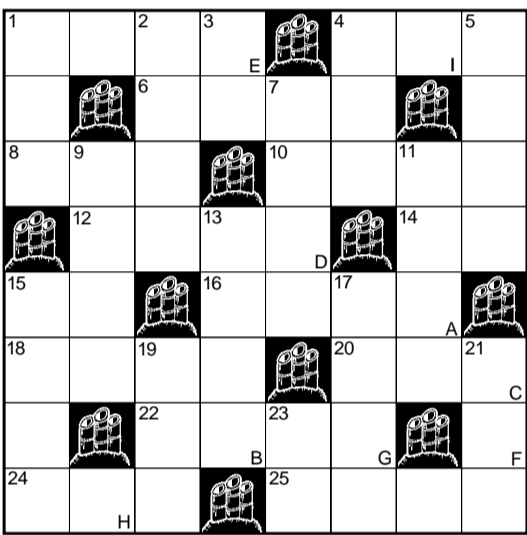
- A**
- 水 600cc
  - 酒 大さじ2
  - 塩 小さじ2分の1
  - しょうゆ 大さじ1
  - すだち 2個

**作り方**  
①ぶりは一切れを2~3つに切り、酒、塩少々ふり10分おく。  
②ねぎはぶつ切りにして、網かトースターで焼き色をつける。  
③水菜は4~5センチにきる。  
④鍋にAを煮立て、水気をふいたぶりとなぎを加え、アクを取りながら7分ほど煮る。水菜を加えて出来上がり。  
⑤すだちがよく合います。

- 材料**
- ぶり 2切れ
  - 白ねぎ 2本
  - 水菜 適量

◎焼いたおもちを入れるとおいしいですよ。

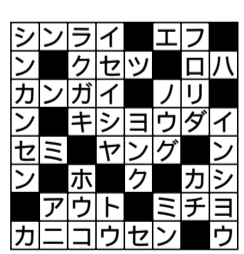
## クロスワードパズル



**ヒント** これが身につくよ  
うに。  
A~Iまで並べると答え  
が出来ます。  
**ヨコのカギ**  
①リンリンと美しく鳴く秋の虫  
④「秋の魚」と書く秋の味  
⑥大政奉還に尽力した土佐藩士。○○○○龍馬  
⑧お茶を飲むこと。○○○  
⑩税金を納めること

## ●クロスワードパズル

- ⑫ 大学受験などの準備にいく人もいます  
⑭ 壁、塀などにはわけていれるツル性の植物  
⑮ おけやたるの回りにある竹や金属の輪。○○○がゆるむ  
⑯ 後で代金を受け取る約束で商品を売り渡すこと。○○○○○金  
⑰ 一つの乗り物に大勢が一緒に乗ること。○○○○自動車  
⑲ 色彩が美しく、人間の言葉をまねることもあります。セキセイ○○○  
⑳ つまく使うこと。資金を○○○○○する  
㉑ まだ完成しないこと。○○○○○の器  
㉒ 海に向かって突き出た陸地。「伊豆○○○○○」



**タテのカギ**  
① 秋の七草のひとつ。尾花ともいう  
② 木から木へ滑空するリス科の動物  
③ 奈良公園の人気物  
④ ケーキなどをつくるときに使う甘い調味料  
⑤ ○○○○○のコイ  
⑦ 物を売ること。商人  
⑧ 強がること  
⑨ スポーツ選手などがつける番号を書いた布  
⑪ 月日。○○○○矢のことし  
⑬ 趣味や娯楽。釣りを○○○○○にしている  
⑰ 幸運に向かうこと。○○○○のお守り  
⑲ ○○○○の呼吸で仕事をすすめる  
⑳ もとからあること。○○○名詞

## 読者からの便り

私の健康法に載っていた松永さんのように私達夫婦もラジオ体操を始めました。二人そろって元気に長生きできる事を願っています。  
(中央区) 中村瑞雄

先日東成区民ホールで、歯の健康展がありました。80、20という80歳で自分の歯が20本あるという人が10人ほどおられました。私はまだ66歳ですのに自分の歯は18本しかありません。歯のチェックは年4回ほど歯医者に行ったほうが良いとのアドバイスがありました。歯の大切さという重大な事をおろそかにしている自分が恥ずかしい半日でした。  
(東成区) 中谷禎夫

健康作り委員会主催の「こるばん体操」に参加しました。私の両親と同居して半年が過ぎました。結婚して別に暮らし、私の健康問題で一緒に暮らし始めたのですが、何か

最初に川野先生より、「運動と健康作り」についてのお話があり、次は体力測定でした。血圧、身長、体重、握力、片足立ち、十メートル歩行、下肢長、最大歩幅等など正確な測り方と自分の指数と標準値との比較で体力を知りました。後は転ばん体操の指導で、今後は地域の皆さんにも普及してより健康作り役に役立つよう努めて欲しいとの事でした。  
(東成区) 松生千里

またインフルエンザの季節がやってきたんだなあ。そろそろ予防接種を受けようと思いましたが、ワクチン接種の料金が病院によって違うのが不思議です。  
(鶴見区) 田中ゆかり

私の両親と同居して半年が過ぎました。結婚して別に暮らし、私の健康問題で一緒に暮らし始めたのですが、何か

## 図書券があたります

⑳ 終わった後もなお及ぼす影響。不況の○○○を受け  
**10月号の答**  
**ガイトウチエック**  
当選者(旭区) 田中和子、南久子、稲垣英子(城東区) 堀池常子、山本純美、糸田川和子、富崎佳代子、黒田勇三、山本正博(生野区) 平尾静子(中央区) 中村瑞雄(鶴見区) 大西明、畑麗子、三宅桃子、黒澤隆幸、高木スミ子、岩井久子(東成区) 村井泰夫、宮川清、坂本照美

応募方法 八ガキに、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500円分をお送りします。締め切りは2月10日までとし、3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を機会にぜひご加入ください。  
(宛て先) 〒5308100  
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

## 文芸コーナー

年賀状 近況添えて書きあたり  
(城東区) 竹村禮子  
葉唐辛子 どうしても出ぬ 母の味  
(鶴見区) 畑麗子  
手作り料理 なかなか出せない 祖母の味  
(鶴見区) 真鍋結花  
ママ好きと書いて 投書の箱に入れ  
(城東区) 北垣咲也