

# ヘルスコープ おおさか

第102号 2009年6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

2009年4月30日現在

組合員数 79,866世帯  
 出資金 1,708,484,000円  
 世帯平均 21,392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。



2009年5月27日午後1時、トーエイのカラオケボックスで、班会が行なわれました。生協森の宮歯科、研修医の安江先生の歯科健康チェックがあり、受診された方で「虫歯」はありませんが、定期的な健診を勧めておられました、後は血圧測定や健康の話で、皆さん自分の持ち歌を披露！安江先生の飛び入りもあり、大いに盛り上がりました。  
 (うえに地区・真田山支部・からおけ班会)



モットーは「老いて、手をつなごう」です。いろいろな物作りに挑戦中。  
 (田島地区・東北支部・藤井班)



おしゃべりに花が咲きます。月に一回の班会が楽しみです。  
 (まった地区・まった大宮支部田代班)

# 班会を 開きましよう



診療所のすぐ近く、都会のまん中のオアシスで野菜作り。食べて食べて、健康チェックです。  
 (あかがわ地区・生江支部・農園班会)



毎回、血圧測定と尿チェックは必ずします。  
 (東成地区・神路支部・橋本班)



遊び心で月2回、班会を兼ねて書道教室を開いています。他人の字は上手く見えるもの、自分の心で書けばよい。な～んちゃって！  
 (城東地区・鯉江西支部・書道班)



健康づくりセンター「わいわい」での班会。自分の体脂肪率に驚き、真剣にウォーキングマシンやバイクマシンに挑戦しました。  
 (のえ地区・関目支部・田中班)

## 虹のネット

「30代の自殺過去最多」毎日新聞5月14日夕刊1面。08年30代4850人、全体3万2249人、11年連続3万人を超える。自殺者世界第2位の経済大国日本で何が起きているのか▼正社員を1人派遣社員に変えると年間3000万円安くなる。正に利益追求のために法律を変え、非正規社員にどんどん切り替えた結果、この世界的な不況ともからんだ解雇の中で、光の見えない、夢を持ってない、不安定な若者を量産している▼派遣会社で溶接講師として数多くの若者と接してきた私は「技術を身につけたい、手に職を持ちたい、資格を取りたい、安定した収入を得たい、正社員として働きたい」と願う若者たちの気持ちには非常に強いものを感じていました▼暑い時は40度にもなる実習場で必死に練習し派遣先の技量テストにも合格して、希望を持って入職して行きましたが、残念ながら派遣先は安く使うのが目的ですから時間をかけてじっくり育てるといいう立場に立っていません。使い捨てにされるのが実態でした▼研修中に金がなくて昼食を食べない、具合が悪くしても病院に行けない若者をたくさん見てきました。就職出来ない、結婚できない、子どもを産めない、これは自分が悪い自己責任論の中で悩み苦しんでいる若者が増えています▼一方、社会の不合理、権利に目覚め労働組合に入り闘っている若者も急増しています。政治、大企業の責任はきわめて大きいことは明らかです▼すでに青年期を終えた私たちは、この若者のおかれている立場に立って悩みに耳をかたむけようではありませんか。  
 (綾部 勝郎)

# そこが知りたい 「夢見零子」の 班ってなに。班会ってなに。



健康管理、NPOと配食も

「班会を開きましょう」とよく聞くけど、班会って一体何なの？何をするの？

3人以上の組合員が集まれば班会を開くことが出来ます。健康チェックを行い、健康についての学習会をしたり、くらしの相談をしたり、時にはグチをこぼし合ったりの集まりです。専門分野で職員もお手伝いします。近年、近所付き合いも希薄になり、高齢者世帯も増えていきます。そんな中で学び合い、助け合おうという意識が、班会という活動の原点です。班会の内容は、10代から30代まで幅広い世代の組合員が、お話し合い、助け合おうという意識が、班会という活動の原点です。班会の内容は、10代から30代まで幅広い世代の組合員が、お話し合い、助け合おうという意識が、班会という活動の原点です。

## 平和大好き この夏の とりくみです



オバマ米大統領が「核兵器のない世界」を追求する。無くす可能性が大きく広がっています。核兵器を

### 平和学習会 7/2(木)午後7時

コープおおさか病院会議室

お話し 伊藤 千尋さん

1949年山口県生まれ。1979年に朝日新聞入社。中米特派員、バリエロナ支局長、ロサンゼルス支局長などを務め、現在は『論座』編集部所属。著書に『人々の声の世界を変えた！』(大村書店)、『たかか新聞 ハンギョレの12年』(岩波書店)など。

## ナース愛



本山 知恵子さん  
あかがわ生協診療所 師長

### 患者様の気持ちに寄り添う看護がしたい

新人の時の私は、失敗ばかりで、自分が看護師には向いていないのでは、と落ち込んでいました。先着看護師さんや患者さんの一言で励まされたりと戸惑いながらも毎日でした。このまま看護師を続けていけるのだろうか、当時の私はそんな思いを持ちながら日々過ごしていました。そんな私が15年目を迎えるようになっています。

が支え合う環境であったからだと思います。また、高度医療が求められる中で、看護の基本の大切さを事例から学び、患者さまの気持ちに寄り添う看護を忘れずに働くことが出来ました。ヘルスコープで働く中で看護師になって良かったと思えることが私にとって何よりの財産になっています。

## 現代の在宅医療

城東診療所・所長 米田 武

在宅医療とは、患者様の自宅など、日頃の居住空間で行われる医療のことです。入院して治療を受ける入院治療や、外来治療などとは違った形態の医療といえるでしょう。

これからの急病時のみの往診とは違うところがあります。疾病によっては、医療技術の進歩により、病院治療と同程度の治療が在宅においても可能となってきました。特に、住み慣れた街、自宅での治療を望まれる患者様にとつては優れた制度から考えて、もはや不可能だろうと思えます。行政、医療機関、地域の人々による支援体制の確立が急がれるところでもあります。

## 7月4日(土)大阪市内コース 09年国民平和行進



- ### チャレンジ日ウォーク
- 1日コースメニュー
  - 1. 住吉 たつぷりコース  
8:30~9:00住吉区役所→10:30天王寺公園→12:15大阪城・教育塔前13:15→13:55→大阪市役所→南森町→15:00都島区役所→16:20→赤川→16:50都島区役所・大宮南公園
  - 2. 東住吉野野 早起きコース  
8:00~8:30平野区民ホール→10:30生野区役所→今里交差点→12:15大阪城・教育塔前(幹線コース合流)
  - 3. 鶴見 るるんコース  
13:10~13:30今津公園→14:50~15:10今福東公園→16:45都島区役所・大宮南公園

### エントリー参加者には もれなくグッズプレゼント

どしどしエントリーして下さい!!  
1日コースエントリーは各支部の運営委員さんへ申し込んでください

## トップマネジメントを組合員が監査 視点はPDCAサイクル (継続的改善)



サービス  
の質を管理  
するしくみ  
に問題がないか調べる  
ため、1S  
Oでは年2  
回内部監査  
を行います。  
すべての事  
業所が監査  
員から質問  
を受けます。  
現在、監査  
員には所定  
の教育を受  
けていただく  
ため、5月20日、トップマネジ  
メント(専務理事)の監査  
員を組合員監査員が担当しま  
した。組織図の最上位に位  
置する部門(人)だけに  
現場でサービス提供を担う  
部署とは業務が異なりませ  
ん。しかし、どんな職場でも監  
査する基準は共通であり、  
監査員はどんな人でも  
も対応です。  
「そのやり方はちょっと  
おかしくないか?」と思っ  
ても、それが上司だったり、

リーダールーティンとして、た北川文子さん(いまざと診・森園地区)の感想  
「組合員が監査することで、職員同士に起こりがちな馴れ合いを防ぐことができます。基本はPDCAサイクル、継続的改善が回っているかです。」

## お知らせ

死亡脱退の手続き書類・添付書類が変わりました。死亡を証明する書類や申請書などの書類が分かる書類が必要になります。詳しくは組合員活動部までお問い合わせ下さい。(06-6912-5137)

### コープおおさか病院 「高校生1日看護師体験」のお知らせ

毎年好評の「高校生1日看護師体験」の日程が決定しました!  
日程: (病院) 7月24日(金)・28日(火)・8月4日(火)・6日(木)  
\*予備日7月30日(木)  
(診療所) 7月31日(金)うえに生協診療所  
8月5日(水)あかがわ生協診療所  
時間: 12時~16時30分  
内容: オリエンテーション、病院探検、病棟看護師体験、看護師交流会など予定  
対象: 看護師希望(検定中)の高校生(学年は問いませんが、定員を超えると3年生優先)  
申込: 問い合わせ: 本部 看護師体験担当 奥村までお電話かEメールを下さい。申込用紙郵送します。  
〆切: 6月30日(火)〆切後、日程を決定し再度お知らせ致します。  
TEL: 06-6915-8855 (代) E-mail y-okumura@health-coop.jp

### 奨学生募集

ヘルスコープおおさかでは、大学医学部・薬学部、看護学校を卒業後、ヘルスコープの病院・診療所で勤務を希望される学生のみなさんを対象にした奨学金制度を設けています。

- ◆医学生 月額5万円~7万円  
(学年による・大阪医連の奨学金制度になります)  
(問い合わせ 06-6914-1100 コープおおさか病院・医学生担当)
- ◆看護学生 月額5万円  
(問い合わせ 06-6915-8855 ヘルスコープおおさか本部・看護学生担当)
- ◆薬学生 月額4万円~6万円  
(学年による・大阪医連の奨学金制度になります)  
(問い合わせ 06-6915-8855 ヘルスコープおおさか本部・人事担当)

### 2009年度 コープおおさか病院 第2回医療講座

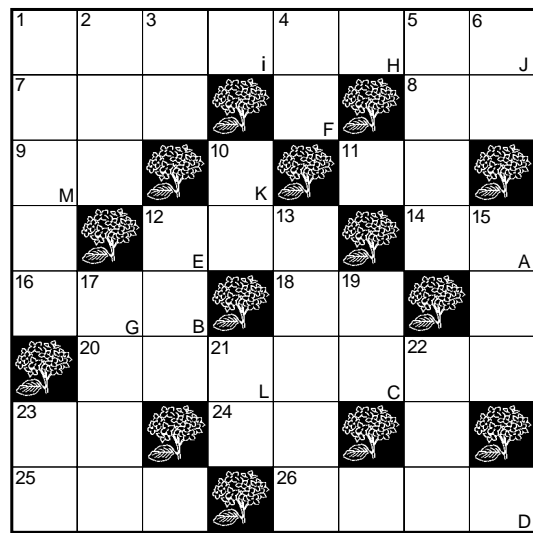
7月4日(土)午後2時~ 病院2階会議室  
テーマ「前立腺癌のはなし」  
講師 中谷 浩医師  
参加費無料  
どなたでもご参加いただけます

#### 理事会だより

5月度理事会は16日(土)14時から16時30分まで、理事総数35名中32名の出席でヘルスコープ本部ビル5階にて行われました。  
\*4月の経営報告  
法人全体で1千2百万円の赤字となり、厳しい経営が続いた昨年度の傾向を好転させるスタートにはなりませんでしたが、しかし、事業収益は前年比で103%となり、1千5百万円の増収です。これは介護、健診収益が増えたことが要因です。医療収益も田島診療所が院外処方となった減収分を考慮すれば奮闘しています。居宅介護支援事業所は介護報酬改定の影響もあり、大幅に経営改善されています。  
組合員現勢は102世帯加入がありましたが、脱退91世帯あり差し引き11世帯の増加に止まりました。出資金は4月に大口減資が発生し、差し引き9百万円あまりのマイナスとなりました。  
\*理事会委員会の報告承認の件  
健康づくり委員会はヘルスコープと共同の取り組みとして福祉用具展示会で健康チェックを今年も行います。前立腺がん検診は4千件態勢で準備を進めています。ボランティア委員会はたまり場づくりの具体化が方針の柱です。社保平和委員会は6月に高齢者訪問、7月平和行進を重点課題にしています。支部別の平和募金目標が提示され確認されています。環境委員会では6月大気汚染調査を行います。組合員活動委員会からは長崎での共同組織交流会参加費用のための物品販売到達が報告され、引き続き取り組むことが確認されました。  
\*非常勤職員の間接給定改定の件  
看護職や介護職で時間給を引き上げ改定しています。人材確保対策の意味も持っています。  
\*城東区グループホーム建設の件  
建設業者が入札により決定したことが報告されました。「グループホームをつくる会」ではよりいっそう地域で運動化するため、認知症サポーター養成講座を地元支部で開催することや、班会、出資金運動を旺盛に展開することが確認されています。  
\*次回は6月6日(土)14時から本部ビル5階で行われます。

コープおおさか病院・診療案内		電話 6914-1100 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	○	○	○	○	○	第2土	
心療内科	○	○	○	○	○	○	
外科	○	○	○	○	○	○(1・3・5)	
整形外科	○	○	○	○	○	○	
泌尿器科	○	○	○	○	○	○	
皮膚科	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	○	○	○	
歯科	○	○	○	○	○	○	
健康診断	○	○	○	○	○	○	
女性外来	○	○	○	○	○	○	
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○	
胸部疾患	○	○	○	○	○	○(1・3)	
泌尿器特診 ED外来	○	○	○	○	○	○	
心療内科	○	○	○	○	○	○	
循環器特診	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	
乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	○	
リウマチ特診	○	○	○	○	○	○(2・4)	
歯科	○	○	○	○	○	○	
婦人科健診	○	○	○	○	○	○	
神経内科	○	○	○	○	○	○	
女性外来	○	○	○	○	○	○	
内科	○	○	○	○	○	○	
循環器特診	○	○	○	○	○	○	
外科	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	
整形外科	○	○	○	○	○	○	
泌尿器科	○	○	○	○	○	○	
皮膚科	○	○	○	○	○	○	
歯科	○	○	○	○	○	○	
禁煙外来	○	○	○	○	○	○	

# クロスワードパズル



ヒント・これらの班会もいかが。A~Mまで並べると答えが出来ます。

ヨコの力キ

①北海道北東部 オホーツク海に突出した半島  
世界遺産で有名

⑦○○○晩成

⑧将棋で香車のことをこういいます

⑨○○○に冠を正さず

⑩能ある○○は爪をかくする

⑪ドイツ南部からオーストリアのウィーンなどを通り黒海に注ぐ大河。美しく青き○○○

## ●クロスワードパズル

⑭なくてなな○○

⑮一文無しになること。○○○になる

⑯仏像・舍利・経巻を安置する仏具。玉虫の○○○

⑰源頼朝が開いた日本最初の武家政権

⑱水田に植えます

⑳小麦粉を水で溶いたときにできる、ぶつぶつの固まり

㉑香川県高松市にあり、壇ノ浦とともに源平合戦場として有名

㉒よい思いつき

㉓してやっただぞという得意そうな顔つき

㉔例年より気温の低い夏

㉕特別天然記念物の鳥、学名はニッポニア・ニッポナ

㉖地味→

㉗なんののかんと。他人に

⑳運動会の競技です。○○ひき

㉑演劇や芝居。テレビ○○○

㉒インゲンマメの一種。豆は模様がある鳥に似ています

㉓アウト→

㉔相撲の決まり手の一つ。相手の足首のあたりを内から外にけります

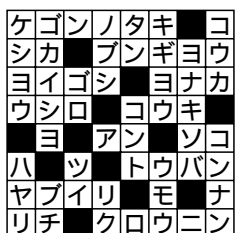
㉕イネ科の多年草。野球場には人工のものもあります

㉖酒に酔ってとりとめのないことをくどくどという。○○○を巻く

㉗高跳びでバーを超えること。英単語で

㉘農家で収穫物などを納め

4月号の答え  
ハノケンコウキョウシツ



4月号の答え  
ハノケンコウキョウシツ  
応募95通 正解90通  
当選者  
(旭区) 藤原和子、渋谷和枝、戸板志充(生野区) 浦谷猛、宮城登世子(城東区) 大東住江、奥田登美子、塩賀千鶴、具志美代子、長妻かず子、山本正博、大東孝文、内野秀代(中央区) 鍛冶伸吉(鶴見区) 桃合三郎、曲谷真理子、宇野鯉子、川内綾子(東成区) 桑田清子(大正区) 福岡京子

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500円分をお送りします。締め切りは7月10日までとし、8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) 〒533-010  
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

## 私の健康法

### 「好きなこといっぱい」

西澤 日出子さん (中宮支部)



周りの人から「ようやくわ」と感心されるほど朝の城北公園のラジオ体操に始まり、グラウンドゴルフ・ストレッチ・卓球・ころばん体操と、1週間の予定がぎっしりです。最近、膝が痛みました。それが筋トレで回復させました。食欲も出て、気分は全快！です。

月に3回は映画を見に行き、「西澤さんっておもしろいわ」と言ってくれる人との出会いとおしゃべりが大好きです。

家では懐メロ友の会を作り、青春時代の歌を楽しみ、毎朝、新聞の一面記事や、川柳をイラスト付きでノートに書き写したり、手当たり次第の読書も欠かしません。

子育て後は、一人暮らしが長いので、健康維持そのものが私の夢ですね。いざという時、一人ではどうしようもないので、生協さん頼みますよ。

## 読者からの便り

歩くことが大好きで、以前四条畷から枚方まで、平和行進で歩きました。楽しかったですよ。

(東成区) 川口勝子

介護保険料を支払う様になり、これからは年をとっても、安心して暮らせると思っていたら、認定基準が曖昧で、求める介護を受けられないようで、将来不安

(旭区) 藤原悦子



服部みのり(此花区)

フットしたお声かけで、組合員になりもう4年。大腸ガン検査や、出資金の集金など、お世話になり、何かと安心していきます。

(旭区) 藤原悦子

上司がニューヨークに駐在に決まったのですが、糖尿病だとビザがおりないらしく困っています。本人も気付かず、私にいて、私も診察室の記事を読み、本当にサイレントキラ一なのだと思いました。

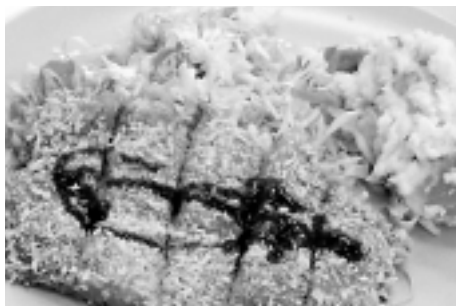
(鶴見区) 内藤佳都子

## 図書券があたります

## ヘルシーレシピ

(2人分)

『わいわい』はヨガ教室などのグループエクササイズ(1回500円から)や料理教室(1回1000円)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。電話06-4257-3300



### ポテからサラダ

おから 60g・低脂肪牛乳 100cc・水 40cc  
じゃがいも 60g  
・その他適量  
きゅうり・人参・玉ねぎ・マヨネーズ・塩・こしょう

- ①おから・牛乳・水と一緒に入れ弱火で水分をとばす。
- ②皮付きじゃがいもを竹串がススッと通るまでレンジで加熱し、皮をむいてつぶす。
- ③きゅうり・玉ねぎは薄切り、人参はイチヨウ切りにしてさっと茹でる。
- ④あら熱を取ってから、全てを混ぜ合わせ、塩こしょうで調味する。

### ヘルシー豚カツ

豚肉 160~200g・パン粉 30g・卵 2/3個  
小麦粉 大さじ2・塩・こしょう 少々

- ①フライパンにパン粉を入れて、弱火で様子を見ながら焼き色がつくまで煎る。
- ②豚肉は塩こしょうで下味をつけ、小麦粉・とき卵・パン粉の順で衣をつける。
- ③トースターもしくは200℃のオーブンで様子を見ながら4~5分焼いたらできあがり。



## ヘルシーポイント



水切りをしたヨーグルト80gに卵黄1個分、酢小さじ2、砂糖小さじ1強、塩・こしょう・ガーリックパウダー少々をよく混ぜ合わせると、ノンオイルのマヨネーズ風味ソースが作れます。

「ポテからサラダ」のマヨネーズをノンオイルにすると、カロリーをもっと控える事ができます。