



第108号 2010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

2009年11月30日現在

組合員数 80,723人
出資金 1,696,279,500円
平均 21,136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・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

「ころばん体操」考案者山田先生(首都大学准教授)に聞く

「ころばん体操」で
元気な街づくり



全国の医療生協や、「ヘルスコープおおさか」の各地区で取り組まれている「ころばん体操」は、7年前に東京荒川区からの依頼で、転倒予防体操として作られた元の保健師さんが名付けたものです。
「ころばん体操」の考案者、首都大学准教授山田拓実先生にお話を伺いました。

みんなで支え合って続けることが大切



お話する山田拓実先生

ピアノにあわせて17分

「ころばん体操」以前にも、各地に転倒予防体操はありましたが、音楽もなく、3〜5分程度のものでした。モニターさんの参加をいただき、心電図・血圧・脈などを測

内科的リスクにも影響

同じ体操でも、楽しくやると脳の血流は違ってくるんです。

ヘルスコープおおさかの基本理念

ヘルスコープおおさかは、保健、医療、福祉の事業と運動を通して、一人一人の人間が大切にされ、生きる喜びが実感できる地域社会をつくります。



2面に続く

新年あけましておめでとうございます。
2009年の特徴は、なんといっても10年以上にわたる自公政権から民主党政権への交代が起きたということでしょう。
医療・福祉は20年以上にわたり異常に自然増までも抑制され、年々国の負担の軽減(＝税金を社会の安全ネットワークの根幹部分である医療・福祉に使うことを減らす)、医療・介護の保険料の国民負担増、受診・利用時の負担の増加などが進められ、国民皆保険制度は崩壊状態になっています。
しかし中学生までの国民保険資格証明書は発行中止させるなどの成果も2009年には実現しました。これはこの2、3年来問題になってきたワーキングプアに象徴される格差問題、大企業による利益確保のための派遣切りなどに対する運動なども呼応して取り組まれた結果得られたものです。
そしていま政権が変わったことによる、新しい施策が打たれようとしています。
新年あけましておめでとう。
できるものでもありません。
幅広い不評を買った後、高齢者医療制度問題は民主党の心変わり(？)で廃止は先延ばしされようとしています。
また来年度の保険料は10%以上高くなる見通しになっています。
黙っていると自公政権時代と変わらない状態になります。
こういう時代だからこそ医療生協の出番。
そういう時代の始まる2010年にしたいものです。
今年には全国の医療生協が、日本生協連の中の一部門から独立して、医療福祉生協を結成し、この分野の運動と、社会的責任を果たしていくという年になっています。
私たちヘルスコープおおさかも、地域の医療・福祉の充実、安心して暮らせる街づくりに取り組む一員として頑張り、また国の医療・福祉政策の充実のための運動を他の医療生協、団体などと協力して取り組んでいく、大いに頑張る年に致しましょう。

安心してすごせる街づくり
医療生協の出番の年

生活協同組合ヘルスコープおおさか
理事長 金谷 邦夫



医療・福祉は20年以上にわたり異常に自然増までも抑制され、年々国の負担の軽減(＝税金を社会の安全ネットワークの根幹部分である医療・福祉に使うことを減らす)、医療・介護の保険料の国民負担増、受診・利用時の負担の増加などが進められ、国民皆保険制度は崩壊状態になっています。
しかし中学生までの国民保険資格証明書は発行中止させるなどの成果も2009年には実現しました。これはこの2、3年来問題になってきたワーキングプアに象徴される格差問題、大企業による利益確保のための派遣切りなどに対する運動なども呼応して取り組まれた結果得られたものです。
そしていま政権が変わったことによる、新しい施策が打たれようとしています。
新年あけましておめでとう。
できるものでもありません。
幅広い不評を買った後、高齢者医療制度問題は民主党の心変わり(？)で廃止は先延ばしされようとしています。
また来年度の保険料は10%以上高くなる見通しになっています。
黙っていると自公政権時代と変わらない状態になります。
こういう時代だからこそ医療生協の出番。
そういう時代の始まる2010年にしたいものです。
今年には全国の医療生協が、日本生協連の中の一部門から独立して、医療福祉生協を結成し、この分野の運動と、社会的責任を果たしていくという年になっています。
私たちヘルスコープおおさかも、地域の医療・福祉の充実、安心して暮らせる街づくりに取り組む一員として頑張り、また国の医療・福祉政策の充実のための運動を他の医療生協、団体などと協力して取り組んでいく、大いに頑張る年に致しましょう。

一面からのつぎ

体操で社会とつながり

「ころばん体操」をみんなで行うことで、友達ができ、としこもりがなくなり、おしゃべりをすると別の効果が表れます。集まって何かをするのも大事なことです。その上ヘルスコープおおさかの健康づくりキャンペーンのように、記録をつけ、みんなで支え合うのも良い方法です。「今日は何時から体操の日」と決めて、社会との関わりを作る大切なきっかけにもなりますね。また、「ころばん体操」は、元気な人だけがやる体操とは思わず、デイサービスでもできます。認知症の方でもDVDの映像を見ながら体を動かすことで、脳の活性化がみられます。医療生協で作ったDVDでは、椅子から立ち上がらずに、座ったままのパターンもありますので工夫してください。

せひオリジナル版を

今では全国的に「地域の体操」が増えてきました。「このころばん体操」をベースに、埼玉上尾市「アップー元気体操」、東京小金井市「さくら体操」など、オリジナル版が作られています。医療生協で作ったDVDでは、椅子から立ち上がらずに、座ったままのパターンもありますので工夫してください。



インタビューした増田さん(上)と飯坂さん(下)



操、新潟三条市「三ちやん体操」など、地元の名物や民謡を取り入れたものもできています。

「ころばん体操」で元気な街づくり

上尾市や三条市では、市長さんが体操をすめる先頭に立ち、広がりも早く、会場数もどんどん増えています。一方、行政主導でも表向きに「うちもやっていますよ」という形で、プログラムの数ヶ月で終了、その後が難しいというケースも多いようです。医療生協では、地域まるごと健康づくりを目指し、視点から、リーダーさん



「ころばん体操」DVD 販売中500円

理事・支部長合同会議

支部活動の大切さを学ぶ



講師の伊藤進さん



助け合い 協同の輪 もっと広げて
12月6日(土)午後、今年度2回目となる理事支部長合同会議が開催されました。メインの学習講演は医療部会組織委員長の伊藤進さん。「医療生協運動に未来がある」というテーマでお話いただきました。「世の中はかつて無敵しい状況。医療経営も厳しく、中小病院のうち7割が赤字。医師・看護師不足も深刻で、救急受け入れが出来ない、医療崩壊が進んで

いる。医療生協の経営も厳しい状況に変わりはない。しかし、地域には医療生協の支部があり、助け合い・協同の活動を幅広く行っている。支部が元気に活動をするためには元気なまちをつくること。そのためには大運動をさらに前進させるためにも組合員として力を発揮して、「こころばん体操」を学んでいこうと呼びかけられました。続いて、「NPT再検討会議への代表派遣に向けて核兵器廃絶の運動を大きくすすめていこう」(社保平和委

～続けています～ 核兵器のない世界を2010年核不拡散条約(NPT)署名



うえに生協診療所地区

・空堀商店街入り口で10月9日・11月9日と続けて宣伝行動に参加しています。新規加入された方も参加されました。反応は意外と良く、自転車を止めて快く署名しています。

ナース愛 eye

みなさん、こんにちは。城東診療所で勤務しています。成富と申します。よろしくお願います。私は小学生の時にナイチンゲールの本を読んでから、



成富 祐子さん 城東診療所勤務

将来の夢は「看護婦さんになりたい」「病気の人が優しくしたい」でした。夢は叶い看護師になりました。現在20年選手で頑張っています。仕事をしています。病棟勤務しか経験のなかった私ですが、診療所では健康診断や街頭健康

病気の人が優しくしたい いま、在宅医療を学んでいます

将来的には「看護婦さんになりたい」「病気の人が優しくしたい」でした。夢は叶い看護師になりました。現在20年選手で頑張っています。仕事をしています。病棟勤務しか経験のなかった私ですが、診療所では健康診断や街頭健康

チェック、健康教室などの保健予防活動や通所リハビリテーション、在宅医療など様々な分野があり各々の看護師の役割・機能を学んでいる最中です。中でも在宅医療は一軒ずつ様々な事情を抱える患者さん、その家族の病気・介護・生活の相談や支援にまで及び看護師の役割は重要です。疾患学習を深めたり、制度利用の手立てを探したり、検診会を開いて患者さんの未来を考えたり、自宅で医療を受けながら、その人らしく暮らしていけるように家族と共に苦悩したりですが、患者さんや

コープおおさか病院・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(完全予約)	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科(～11:00)	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来(完全予約)	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	毎金15:00～18:00					
胸部疾患				○(1・3)		
泌尿器 ED外来		○(1・3・5)				
心療内科(完全予約)						
循環器特診			○(1月より)			
眼科						
乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	○
リウマチ特診					○(2・4)	
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科(健康完全予約)	○	○	○	○	○	○
神経内科	○	○	○	○	○	○
女性外来(完全予約)	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
眼科		火曜日・19時(1・3週のみ)				
整形外科						
泌尿器科						
皮膚科						
小児科(17:00～18:30)						
歯科						
禁煙外来			○			○

「受けて良かった」ヘルパー2級養成講座

山田 紀子

2月の寒中、ヘルパー2級養成講座が始まりました。最初は「ヘルパー2級を取得したい」という思い、先の不安という思いでした。授業は、朝から夕方までの長丁場なものでありましたが、先生に一人ずつ教科書の本読みをあてられ、とても緊張したことも覚えていますが、講義が終わると実習です。ペットメイクから車椅子の動かし方、杖での歩行、お風呂実習等も全て受講しました。修了して思うことは、今の介護の仕事で私の基礎となつていくということ。利用者様お一人一人が今まで生きてこられた歴史があること、尊敬すべき先輩方であることを心に刻みながら、も仕事に励みたいと思えます。この講座では今までにない程度の仲間との深い絆も私を修了まで支えてくれた大切なものです。偶然出会えた仲間達、ご指導頂いた沢山の先生方にも心より感謝しています。(2008年に修了・現在、)



ヘルパーの山田さん(右から2人目)

今まで生きてこられた歴史があること、尊敬すべき先輩方であることを心に刻みながら、も仕事に励みたいと思えます。この講座では今までにない程度の仲間との深い絆も私を修了まで支えてくれた大切なものです。偶然出会えた仲間達、ご指導頂いた沢山の先生方にも心より感謝しています。(2008年に修了・現在、)

泉州看護専門学校 学生募集

～2010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	2次試験	合格発表	出願期間
一般入試(前期)	10年1/23(土) 国・古・漢除 数1・A・英1	1/24(日) 合格者は小論文・面接	1/25(月) 本人宛に郵送	1/5(火)～1/20(水)
一般入試(後期)	10年2/27(土) 前期と同じ	2/28(日) 合格者は小論文・面接	3/1(月) 本人宛に郵送	2/5(金)～2/24(水)

・定員：40名 ・男女共学 ・3年間(全日制)
・「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、奨学金制度については看護学生担当 奥村まで(06-6915-8855)ご連絡をお願いします。

私の学校紹介 看護師 古賀 麻穂未

(2008年3月卒業)

現在コープおおさか病院5階病棟勤務)

泉州看護専門学校は制服もなく校風が自由で、年齢も様々！学年を超えた行事(合唱、学院祭、創作発表会)がたくさんあります。驚くのは、そのつど、クラスの出し物があり、ダンスや歌の練習も多いのです...その上、クラスで話し合うことも多く「直正」なんて思っていました。が実際動くようになって、自分の意見を言うことや相手の意見を聞くことはとても大切だと気がつきました。学生の頃は束縛されている感じもりましたが、今は楽しい思い出ばかり！泉州で良かった。受験生におすすめます。



ヘルパー2級 養成講座 受講生募集

受講希望の方は、下記事項を記入の上、郵送、FAXまたはメールにて本部介護事業部までお申し込みください。
※記入事項：住所・氏名・電話番号・生年月日・通信講座「医療生協の介護」修了の有無

募集定員 40名
受講料 60,000円
受講期間 2010年2月下旬～6月
※申込締切は、2010年1月29日(金)まで
※ご提供いただいた個人情報は当講座の運営以外には使用いたしません。

2月3日(水)午前10時より、ヘルスコープおおさか本部5階で説明会を行います。受講希望の方は必ずご出席ください。

●申し込み・お問い合わせ先 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3丁目6-24ヘルスコープおおさか本部ビル4階 生活協同組合ヘルスコープおおさか 介護事業部 (担当：佐藤) FAX06-6915-8878 E-mail kaigo@health-coop.jp

理事会だより

第5回理事会は11月21日(土)14時から16時54分まで、理事総数36名中30、監事4名中3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。

(報告承認事項)
*10月の経営報告
法人全体で3368万円の赤字でした。前月との比較でも事業収益が5000万円以上増加し、費用は700万円ほど減少しましたが、累計では、まだ200万円程度の赤字があります。10月は実日数の多さ、(26日)健診の奮闘、インフルエンザ流行に伴う患者増という要因もありました。下半期は実日数が少ない月も多く、11月以降のとりくみが重要になってきます。

*理事会委員会の報告承認の件
社保平和委員会から、NPT署名と後期高齢者医療制度など廃止に向けての緊急署名を引き続きおこなっています。12月8日には京橋で統一宣伝行動もおこないます。健康づくり委員会から、大腸がん健診受診運動が10月から本格的にはじまっています。年間18000の受診者をめざしましょう。環境委員会から12月3～4日・NO2測定に一齐にとりくみます。組合員活動委員会から12月5日に理事支部長合同会議をおこないます。

*介護関連

来年度も新たなグループホーム建設に向けて検討します。介護政策チームでヘルスコープ内の介護事業10年間のまとめをおこなっています。
*その他
医療福祉生協連についての進捗状況報告がありました。労使関係に関わる件で主に、労組との秋闘の要求書や交渉経過が報告されています。

次回は12月19日(土)13時30分から本部ビル5階会議室で行われます。

06-6914-1100

06-6914-1100

いただきます



白身魚の エスニツク鍋

作り方

①魚は一口大に切り下味をつけ、帆立は厚みを半分に。セロリは筋を取り斜め薄切り、ニラは4~5cmに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。

②鍋にAを煮立て、魚と帆立を加え、弱火にして残りの野菜を加え、煮すぎないのがポイント。スイートチリソースやナンプラーをつけていただきます。お好みでレモン汁や白ゴマを加えたオリジナルたれも、おすめします。

材料 (2人分)

- 白身魚 200g
- 下味 (酒 大さじ1, 塩 少々)
- 帆立貝柱 4個
- セロリ 1本
- ニラ 1束
- レタス 3~4枚
- ミニトマト 6個
- 水 4カップ
- 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 赤とうがらし(小口切り) 1本分
- レモン(薄切り) 2枚

あつたかカントタン鍋料理

お手軽骨付き鶏肉 サムゲタン



材料 (2人分)

- 鶏肉(手羽中、手羽元など) 300g
- 米 2/3カップ
- しょうが 1かけ薄切り
- にんにく 1かけ
- 中華スープの素 小さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/2
- 赤とうがらし 2本
- 長ねぎ
- 春菊
- ごま油
- 塩
- クコの実

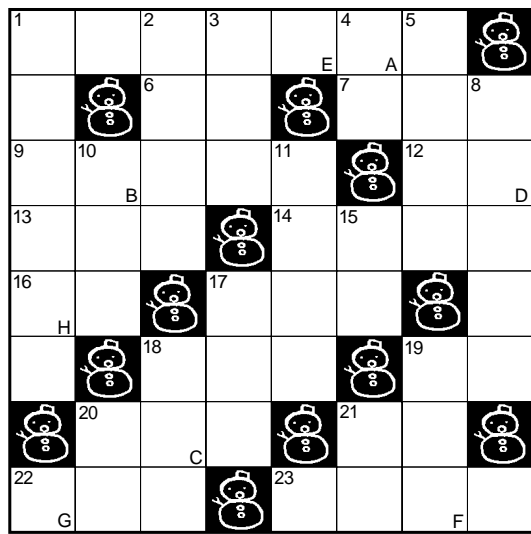
作り方

①鶏肉はよく水洗いし、水気をふく。米はさつと洗い、水気を切っておく。にんにくは半分、とうがらしは種を除き、長ねぎは斜め切り、春菊は手でちぎる。

②鍋に水4カップと鶏肉、米を入れ中火にかける。煮立ったら、しょうが、にんにく、Aを加え弱火にし、混ぜながら20分煮る。最後に長ねぎ、春菊、ごま油、塩を加える。

クロスワードパズル

図書カードが当たります



- ヒント** 健康づくりキャンペーンのウオーキングで達成しよう。A~Hまで並べると答えが出ます。
- ヨコのカギ**
- ①骨がポキリ。スポーツ選手が過度の練習でよく起こす
 - ⑥木を割るのに使います
 - ⑦妻を英語で
 - ⑨相撲界で若貴と言えは若ノ花と〇〇〇〇
 - ⑫答えの反対
 - ⑬傘をさすのを迷う降りです
 - ⑭歌の途中などでスーと吸い込むこと
- タテのカギ**
- ①一・二六事件後に組閣日独防共協定調印。第二次世界大戦後にA級戦犯として文官中唯一の絞首刑
 - ②足の裏などにできるい
 - ⑬似たものが続々と出ることを「〇〇」のたけのことといひます
 - ⑱船を流さない重り
 - ⑲原告の相手
 - ⑳洋風の戸のこと
 - ㉑アルプスの少女〇〇〇
 - ㉒秋の代表的な花。黄や白の花が咲く多年草
 - ㉓〇〇〇栽培
 - ㉔おめでたです

読者からの便り

○昔から言われる「腹八分目」。でも最近は、栄養が良くなり、腹六七分目位が丁度良いのかも知れませぬ。

(城東区 河野佳世子)

○後期高齢者医療制度の廃止を明言していた民主党。国会で後退発言。いやはや政権を取ると変わるのですか。後もどりさせないために、私たちが声を上げないと、と思います。

(城東区 増田章)

○こどもでもわかるからだのことや、こどもでもつくれるおかしおしえてくださ

(城東区 中西颯太 6歳)

○健康のため、毎夜ウォーキング。食事も魚・野菜が中心です。

(城東区 浦口賢吉)

○宝くじ 当ててコープへ出資金

(鶴見区 大西明)

○ヘルスコープの記事を見て、家族で大腸ガンの話がありました。

(鶴見区 上辻真澄)

○私の健康法の浦谷猛さんに感動。いつまでもお元気で。

(旭区 田中充子)

(同様のおはがき多数いただきました)

広報委員会

- ぼ**
- ③メイタガレイの異称は〇〇〇ガレイ
 - ④面倒見のいい人を〇〇好き
 - ⑤前の車に後ろの車がぶつかること
 - ⑧氷上で華やかな演技をするスケート
 - ⑩顔が怖い魚。メバルは〇〇〇科の近海魚
 - ⑪首相は〇〇〇〇総理大臣
 - ⑮細かい水滴が地表をおおつ現象
 - ⑰がんこに自分の主張を通そうとすること
 - ⑱度が過ぎて相手にとって悪い結果になることを〇〇〇〇の引き倒し
 - ⑲害のある薬物を飲んで亡くなること
 - ⑳腹這いで進む
 - ㉑2位は銀、1位は〇〇

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)

〒530010053
大阪市鶴見区鶴見3-1-6
ヘルスコープおおさか広報委員会

