



第110号 2010年3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

2010年2月1日現在

組合員数	80,861人
出資金	1,701,275,000円
平均	21,077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。

先延ばしするな

後期高齢者医療制度

政府は
公約どおり

ただちに廃止せよ



寒風の中、元気に制度廃止を訴え行進

後期高齢者医療制度は、導入される前から粘り強く反対運動を続けているにも関わらず、高齢者団体がこぞって反対しているにも関わらず、民主党は公約したにも関わらず、なぜ、廃止されないのか。

署名運動を強めていく糧にしよと、2月18日金曜日の午後、大阪社会保険推進協議会事務局長の寺内順子さんを講師に「なくせ！後期高齢者医療制度」の学習会を開催。組合員、職員87名が集い学びました。

コープおおさか病院で学習会参加者とデモ行進



そもそも後期高齢者医療制度は、介護保険の財政構造を基本に作られたものであり、運営は都道府県単位の広域連合、保険料は年金天引きが基本になってい

ます。将来的には全ての健康保険制度と国民健康保険を統合・広域化しようという考えの下に作られた制度です。

現在では国民の批判と運動を受けて、後期高齢者別立ての診療報酬については導入が見送られていたり、保険料には手厚い軽減策があります。そのため所得の高い人の保険料負担が大きく、高所得層にも廃止運動が広がっているのが特徴で、さらに、広域連合で運営されるということは、直接選挙で選んだ議員が決めること

に、広域連合で運営されるということは、直接選挙で選んだ議員が決めること

◆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。



毎月宣伝署名活動 世論の力で廃止に

のえ診地区

のえ診地区では、毎月欠かさず駅頭あるいは市場前で宣伝署名活動にとりかかっています。NPT再検討会議に向けての国際署名と後期

高齢者医療制度廃止請願署名を交互に訴えています。民主党政権になって、多くの国民が後期高齢者医療制度は廃止になると期待しているものの、「これからじっくり新たな医療制度を検討し、4年後をめどに廃止したい」との政府の説明に、後期高齢者は4年も待たない、「今すぐもとの制度に戻せ」と訴えて署名をよびかけています。もっと多くの署名を集めて、世論の力で廃止に追い込まなければなりません。

(西脇義彦)



私も怒っています

高負担の制度は廃止すべき

高本 英司 医師(城東区・たかもと診療所)

ヘルスコープおおさかのみなさん。こんにちは。去年の今頃、当診療所では、後期高齢者医療制度に反対して、大阪府知事に、患者さんの一言メッセージを連ねた請願書を662筆集め提出しました。

「高齢者に敬意を払ったやさしい医療制度を」「むだなお金を医療に」「後期高齢者医療制度をすぐに廃止して」「年金4万円、高齢者保険料、介護保険料を払うというもマイナス」など切実な声を頂きました。

まったくそのとおりです。75歳という人生の後半になって、懐具合の心配は最悪です。年金天引き・保険料引上げ・窓口負担を強いられる制度はすぐ廃止すべきです。

経済的困窮を背景とする子どもへの虐待、明日への希望が持てない若者の無力化、働く人々の過労死や自殺、高齢者を厄介者あつかいする医療、介護制度など、枚挙にいとまがないほどの不安と不幸の連鎖である。「自己責任」という名のもとで人と人とのつながりがずたずたに引き裂かれ、生存そのものがおびやかされている。▼三つの愛(出あい、ふれあい、支えあい)を唱う医療生協の「いのちの大運動」は、このような社会のあり方を根本的に問い直すことにつながるであろう。人間どうしの絆、つながりを深めあい、人としての尊厳を高めあい、だれもが穏やかに安心して人生をまっとうできるような社会を築きあげていくことはありませんか。

(神崎達久)

虹のネット

自然界の厳粛な法則である弱肉強食の現実を乗り越えることができたのは、人間ならではの社会的特性のゆえである。人間は庇護なしには育たぬかよわい赤ん坊として生まれ、数十年後にはやはり庇護を必要とする老人になって、人生を終えていく。人の一生において、罹病と加齢はだれにも等しく訪れるものであり、そんな時こそ社会全体で手をさしのべ、助け合うことができる。このように、人間社会の特性、優位性があると言えるのではないだろうか。しかし現実はどうだろうか。格差がはびこり、貧困がますます深刻となる中で、経済的困窮を背景とする子どもへの虐待、明日への希望が持てない若者の無力化、働く人々の過労死や自殺、高齢者を厄介者あつかいする医療、介護制度など、枚挙にいとまがないほどの不安と不幸の連鎖である。「自己責任」という名のもとで人と人とのつながりがずたずたに引き裂かれ、生存そのものがおびやかされている。▼三つの愛(出あい、ふれあい、支えあい)を唱う医療生協の「いのちの大運動」は、このような社会のあり方を根本的に問い直すことにつながるであろう。人間どうしの絆、つながりを深めあい、人としての尊厳を高めあい、だれもが穏やかに安心して人生をまっとうできるような社会を築きあげていくことはありませんか。

あなたの一筆は

署名のゆくえ

Q 署名はどのようナルトで国会に届くのでしょうか?

A 署名は本主に効果があるのですか? 署名は民意を反映する民主主義の原点だと思えます。すべて効果があるとは言えませんが、自分はやめて欲しいと思っている。自分は怒っている。などでもよいと

Q 署名は本主に効果があるのですか?

A 私は小さな赤いポストです。段ボールとガムテープで出来ています。厚生厚生診療所のカウンターの一番目立つところにいます。デビュは昨年の11月、今の仕事は、核兵器のない世界を国際署名。後期高齢者医療制度廃止署名を預かることです。

私はポストです

Q 住所欄の「」はいい

のしょうか? 少しでも少なう国会へ持っていく。点検するところ。署名があまりにも目立つと返されることもあります。返す理由にもなります。返す方がいいですね。(中央社保協に広報委員会が電話で取材)

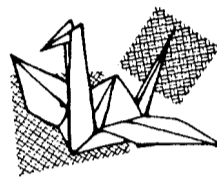
第3回セルフケアプラン交流会

もっと広げたいセルフケアプランのこと



1月28日、ヘルスコープおおさかならではセルフケアプランを普及させようとして、ヘルスコープおおさかのセルフケアプラン運動は暮らしの協同と、セルフケアプランの申請について、の報告を受けて、各地の組合員・職員が経験をおおさかならではセルフケアプランを普及させようとして、ヘルスコープおおさかのセルフケアプラン運動は暮らしの協同と、セルフケアプランの申請について、の報告を受けて、各地の組合員・職員が経験を

核兵器廃絶の願いを署名と千羽鶴に託したい



左から菊井さん、室谷さん、藤井さん

NPT 核不拡散条約再検討会議・ニューヨーク

代表団が決まりました

5月にニューヨークで開催される核不拡散条約(NPT)再検討会議に参加するヘルスコープおおさかの代表3人を紹介します。腹の底から人間を返せと叫びたい。NPT再検討会議前日の5月2日には、ニューヨークで「世界中の、核平和を願う人々が集まる大デモンストレーションがもたれます。この歴史的な場で皆さんから託された「署名」と千羽鶴を手に「にんげんをかえせ にんげんのよめるかさきりすれぬへいわをへいわを返せ(峠三吉)」と、腹の底から叫びたいと思います。

ナース愛・eye



右が中山さん

いつまでも「看護師になつて良かった」と思いたい

こんにちは。看護師になり、ヘルスコープに入職してから7年。あつという間に年月が過ぎたように思います。現在はまた生協診療所で働いていますが、病棟勤務と違って、長い目で患者さまと関わらせてもらっています。診療所では地域に出かけることが多く、病気を予防し、いつまでも健康でいられるよう健康チェックや相談、学習会を開いて保健予防活動にも取り組んでいます。支部の運営委員さんをはじめと多く組合員さん

中山 智子さん (また生協診療所)

診察室から



ひざ関節(かんせつ)の軟骨(なんこつ)がすり減って変形する病気を「変形性ひざ関節症」といいます。色々な方法

ひざの痛みをなおす方法

コープおおさか病院 整形外科 医師 西村 典久 (3)正座は行わないようにすること (4)かかとが高い靴ははかないこと (5)ひざの関節に働く筋肉 特に伸ばす筋肉をきた

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

2010年度生活協同組合ヘルスコープおおさか通常総代会 役員選任に関する公告

2010年3月1日 生活協同組合ヘルスコープおおさか 理事長 金谷 邦夫 定款第18条、第19条及び「役員選任規約」にもとづき、2010年度の役員選任を下記のとおり実施します。 1、役員選任を行う総代会の日時・場所 2010年6月27日(日)午前10時~ エルおおさか 2、区域別の理事定数

あかがわ生協診療所地区	3名
城東診療所地区	2名
蒲生厚生診療所地区	2名
のえ生協診療所地区	2名
コープおおさか病院地区	3名
また生協診療所地区	2名
今津生協診療所地区	2名
うえに生協診療所地区	3名
いまざと診療所・生協森の宮歯科診療所地区	3名
田島診療所地区	5名

3、申し出受付方法及び申し出の期間 ①申し出期間: 2010年4月1日(木)~4月30日(金) 午前10時~午後4時まで(日曜・祝日を除く) ②申し出場所: 生活協同組合ヘルスコープおおさか(大阪市鶴見区鶴見3-6-24電話06-6915-8855) ③申し出方法: 所定の用紙に記入の上、「区域別推薦委員会」にご提出ください。



大腸ガン健診で「助かった」直径4センチの宝くじ!

吉岡 和子さん (生野区 巽北)

実はね、昨年も健診で陽性が1つだけありまして、2回の1つは陰性だったの、で大丈夫だと思ってほっとしてたんなんです。今回もまた、藤本先生はとも気さくな方でテレビモニターとか検査せんでええ方法を使つて冗談も交えて解説

体力のない人や高齢者も安心

入院して大腸ファイバー検査 毎年大腸ガン健診を受けています。今回陽性反応が出て、コープおおさか病院で大腸ファイバー検査を受けることになりました。私は糖尿病でインシュリン注射をしています。前日の食後は絶食で下剤を飲み腸をからっぽにするの聞き、インシュリン注射はどうするのか、もし低血糖になったら心配しているら、診療所の先生に

奨学生募集

ヘルスコープおおさかでは、大学医学部・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と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5万5千円 (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)

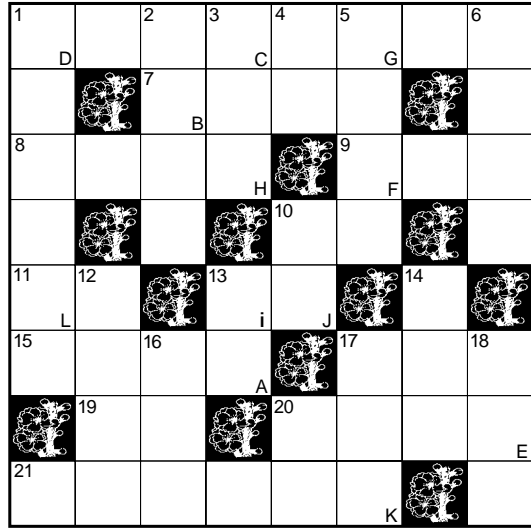
「暮らしの何でも相談会」4月からスタート

毎週木曜日午後2時~4時。コープおおさか病院の外來受付までお越し下さい。生活と健康をまもる会(城東・鶴見)のベテラン相談員が担当します 問い合わせ 組合員活動部(06-6915-8855)

理事会だより

第3回理事会は2月20日(土)14時00分から17時30分まで、理事総数36名中31名、監事4名中3名の出席でヘルスコープ本部ビル5階で行われました。(報告承認事項) * 1月の経営報告 1月は法人全体で594万円の赤字となりました。事業収入が昨年比で1,292万円の減収となっています。全体の患者件数(利用件数)も昨年より982人減少しています。健診事業は1月までの累計で昨年比112.5%増やしていますが事業所健診が多く、特定健診(一般健診)は減少しており、07年と比べると101.5%にとどまっています。2月は外來診療日数が23日と少なく、暦月も28日と短く改めて予算を達成する計画・取り組みを具体化し、実践することに全力をあげることが強調されました。 * 理事会委員会の報告承認の件 健康づくり委員会からはウォーキング・キャンペーンの到達、3月14日(日)に健康づくりキャンペーンゴール集会をおこなうこと、併せて、ころばん体操のアフター企画として3月20日(土)に体力測定をおこなうことなど報告がありました。社平保和委員会からは3・1ピクニックの参加者確認とNPT結団式を3月15日(月)におこなうことなど報告がありました。組合員活動委員会からは現在、各支部でおこなわれている機関紙配布者交流会と4月からの支部総会の日程などを確認しました。 * 介護関連 中央区認知症デイスサービス立ち上げについて、開設場所や予算の提案がありました。また、セルフケアプランづくり交流会が開催され、現状の件数や今後の対応について報告がありました。 * その他 3月年度末に向けて、4課題の目標達成、大腸がん健診受診運動のとりくみを中心に各地区より報告をおこない、交流をはかり、目標達成のための意思統一をおこないました。他に、監事団より第3四半期の業務及び会計監査とあった生協診療所の現地監査報告がありました。

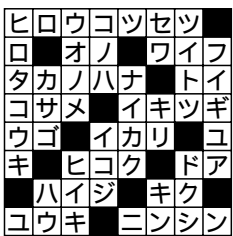
クロスワードパズル



- ・ヒント 班会、支部で言えるように
・A～Jまで並べると答が出ます。
- ヨコのカギ
①平安時代、紫式部が書いた長編の物語
② 郵便・電話などで情報を交換、連絡をとる
③ よく気がつく。○○○○
④ 中山道の一部、木曾谷を通る街道
⑤ 荒川静香選手のメダルの色
- タテのカギ
⑥ 台風が過ぎたのに海にうねりが残る
⑦ 関東地方の南東部の県、県庁所在地は○○市
⑧ 肉・魚をいぶして特別の香味をつけた食品
⑨ 実存主義文学の先駆者代表作に「変身」「審判」など
⑩ 首領、ボス、財界の○○
⑪ 悪事をしても報いをうけないのはなぜ? ○○○○
⑫ 地球を守るためにM78星雲からやってきた正義の味方
⑬ ウランが核分裂するときに出るエネルギー
⑭ 理論や仮説を正しいかどうか実際に試してみる。理科の○○○○
⑮ 自然災害や伝染病が人間社会を脅かす、ものすごい

- ① ウランが核分裂するときに出るエネルギー
② 理論や仮説を正しいかどうか実際に試してみる。理科の○○○○
③ 自然災害や伝染病が人間社会を脅かす、ものすごい
- ④ 贈り物に添える色紙
⑤ 高い金利で、利子だけ払って○○○○は減らない
⑥ 相手に自分の主張を押しつける。○○○○なやり方
⑦ イノシシの口にはこれがある
⑧ 身分、これが高くても立派な人とは限らない
⑨ ケーキは洋風。ようかんは?
⑩ アメリカやカナダの通貨単位。1ドルの100分の1
⑪ 子孫や家臣に伝え続けたその家の信条やおきて
⑫ ベルリン、ベネチアと並ぶ世界3大映画祭。開催地は南フランスの都市
⑬ 海に潜ってサザエやアワビなどをとる女性

1月号の答え



1月号の答え「セカイイッシュウ」 応募114通 全員正解 当選者(阿倍野区)大場裕子(旭区)森田千恵子、高埜明代、西山美千子(住之江区)隅田直美(城東区)藤本久美子、昌元みゆき、山本純子(生野区)旭利雄、平尾福枝(中央区)宮本隆史(鶴見区)佐々木茂、川口周美、中里登志子、田所紀子、上野マユミ(都島区)赤司真智子(東成区)島内左恵(平野区)馬淵慶子(東大阪市)中村好孝

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、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4月10日までとし、5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)
〒533-0053
大阪市鶴見区鶴見3-1-6
124ヘルスコープおおさか広報委員会

図書券があたります

読者のページ

私の健康法

健康づくり：
人とのつながりの中で



福澤 澄枝さん
(ふらわあ東支部)

私は4年程前からいまして、最近診療所の筋トレ教室と、最近校下の生涯学習のヨガ教室に参加しています。ご近所の方にも健康づくりとコミュニケーションづくりを兼ねて筋トレを伝えたいな〜と思っていた事がきっかけで、3年8ヶ月前に6人の筋トレ班が誕生しました。現在はデイサービスふらわあをお借りしてメンバーも9人に増え、毎月2回それぞれの身体に合わせて無理のない筋トレとコミュニケーションを楽しんでおります。ヨガマットも準備出来ましたのでやさしいヨガも始めたいなと思っています。

メンバーの一人は、大阪城での早朝民謡踊りとラジオ体操を25年間続けておられ、さすが体年齢は10歳以上お若いのです！もう一人は、2年程前に我が生協の大腸がん健診でがんが見つかり、胃の2/3と十二指腸全てとその周辺の臓器を取る大手術をされましたが、今は大変お元気になり、筋トレも楽しまれ、朝夕の愛犬のお散歩も日課にされ「ヘルスコープの大腸がん健診を受けたおかげで命拾いだわ！」と大変喜んでいただいています。藤本先生のおっしゃる「命の宝くじ」に当たった方ですね。毎月発行の機関紙は地域の13人の方に協力をいただきながら私は約70部配布しています。皆さんに機関紙をお届け出来るのも健康のおかげです。これからも地域の方々とともに健康づくりに励んでまいります。

読者からの便り

- *「ヘルスコープおおさか」の配布を、いつも楽しみに待っています。(鶴見区 上野マユミ)
- *朝夕、一人と一匹(チワワのルビ)でウォーキング。冷たい風の日でも、身体はポカポカです。(中央区 森矢春美)
- *ころばん体操は、ころばないためだけでなく、身体を動かすきっかけになりそうです。(鶴見区 本津未恵)
- *3月で70歳。3年前からフルに通いカナツチ卒業。週1回の卓球は15年目です。皆さんも何歳からでも元気になること始めてみませんか。(旭区 森田千恵子)
- *高齢者はいつも健康に不安を抱えて生きています。医療生協が心の支えになっていきます。(阿倍野区 大場裕子)
- *沖縄は、あの戦争が終わってからも、犠牲を強いられています。一日も早く基地から解放され、笑顔の生活ができるよう祈っています。(鶴見区 大西明)
- *ひいばあちゃんの手よりお世話になり、今では5代目。今後ともどうぞよろしくお願ひします。(鶴見区 田所紀子)
- *楽しく生きれば血流もよくなること。笑つ回数が増える生活を心がけています。(東成区 楠田るみ)
- *初めて「ヘルスコープ」の大腸がん健診を受け「異常なし」。先ずは一安心しました。(城東区 東野明治)
- *後期高齢者医療制度を早く廃止して、国民が納得できる医療制度にしてほしいです。(鶴見区 弥武佳世子)
- *2月号の「ユアトレ」で脂肪燃焼の記事、切り取って、今日からやるぞ！(城東区 北村洋子)

ヘルシーレシピ

菜の花とじゃこの香りの混ぜご飯



『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

(材料2人分)

- 菜の花 1把
- ちりめんじゃこ 大さじ1~2
- 生姜 1かけ
- 酒 小さじ2
- 醤油 小さじ1
- 白ごま 適量
- ご飯 お茶碗2杯
- 塩 適量

◆健康づくりセンター「わいわい」
管理栄養士 藤岡 綾

(作り方)

- ①菜の花はゆでて冷水にとり、軽く絞って3cmに切る。生姜はみじん切りにする
- ②フライパンに少量の油をひき、じゃこ・生姜を炒める。香りが立ってきたら酒と醤油を加え、全体に絡めるように炒めて火を止める
- ③ご飯に菜の花・じゃこ・生姜・白ごまを混ぜ合わせて味が薄ければ塩でととのえる



ヘルシーポイント



旬の食材には、その時期に合った栄養素がたくさん含まれています。季節の変わり目で体調を崩しやすい春先には、ビタミン類の多く含まれる食材と、休養をとるよう心がけて、のりきりましょう。