



第113号 2010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

2010年4月30日現在

組合員数	79,793人
出資金	1,701,816,500円
平均	21,328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。

平和をつくる 健康をつくる
 地域の夢をみんなの力で
 『かたち』にかえる

虹の健康まつり

日時 2010年11月7日(日)

9:30開場 10:00~15:00

会場 花博記念公園鶴見緑地内 水の館ホール・附属展示場

参加協力券 300円 小雨決行

☆ハワイペア旅行券が当たる大抽選会
 [主催] 虹の健康まつり実行委員会
 問い合わせ・ヘルスコープおおさか



記念講演

12時~13時

ジャーナリスト
大谷 昭宏氏

大きく成功させよう



虹の健康まつり実行委員会
 委員長 **水野 俊和**
 (ヘルスコープおおさか副理事長)

「ヘルスコープおおさか」誕生から丸10年。この間、医療・介護などの社会保障費の削減など、厳しい社会背景のなか「ヘルスコープおおさか」は、前進してきました。2025年には高齢化のピークを迎え、これからの社会を憂う方は、たくさんおられることでしょう。

「虹の健康まつり」では、私たちの10年間をふりかえり、組合員、職員一人一人が持っている力を寄せ合せて、健康で安心してくらす地域づくりの絆を深める場にしていきましょう。

あるドクターが「ヘルスコープの地域で暮らしていると、地域の声が聞こえてくる」と言っています。まつり会場の各コーナーで、多くの方とのふれあいを楽しみ、地域の夢を聞き、協同の力でかたちに変えていきましょう。

ドクター集団にもアピールパフォーマンスを期待しています。皆さん、たくさんのご参加、ご協力よろしくお祈りします。

コンサート

ARIA A I Z A W A
 アリアアイザワ
 (ヴァイオリニスト)



楽しい盛りだくさんの企画とコーナー

- **模擬店コーナー**
大阪のうまいもん横町(お好み焼き、焼きそば、たこ焼き等々)／産直新鮮組産地直送の新鮮野菜の即売会……おいしいものいっぱい
- **健康チェック・医療相談コーナー**
あなたの健康度をチェックしませんか?
・体脂肪測定・血圧測定
・骨密度測定(500円)
- **子どもコーナー**
スーパードールすくい、プラ版作り、あてもの、ワゴンちゃんふれあいコーナー、似顔絵コーナー等々親子で楽しめる楽しい企画を準備中
- **介護コーナー**
介護用品の体験コーナー
デイケア・デイサービス利用者様の作品展示・コンテスト
- **虹のパラリンピック**
障害者体験 専門スタッフによる介護相談コーナー
- **ヘルスコープおおさか紹介コーナー**
これを見ればヘルスコープおおさかのすべてがわかる
- **平和とくらしの相談コーナー**
平和パネル展、弁護士による無料法律相談、社会保険労務士による税金・年金相談など
- **カラダスキャンによる体脂肪、筋肉量、体年齢の測定(500円)**
・歯科健康チェック

みんなでつくる虹の健康まつり



ケイ・シュガーさん

◆「10周年記念」の歌募集
 シンガーソングライター
 のケイ・シュガーさんが作曲します。みなさんの熱い思いをお寄せ下さい。

◆フリーマーケット出店者募集
 出店料2000円 ヘルスコープの組合員ならどなたでもOKです。

◆平和文芸コーナー出品募集
 短歌、俳句、川柳、歌、絵手紙、写真などなど、平和への思い溢れる作品を当日展示します。

◆ボランティアスタッフ募集
 まつりにはマンパワーが必要です。事前宣伝、当日の会場案内や警備等々みなさんの力をお貸し下さい。

◆お申込・お問い合わせは
 組合員活動部
 (06-6915-8855)まで

虹のネット

24年前、福山市に転居して間もない頃、そこは診療所から遠く離れた、全国でも有数のマンモス企業団地で、とにかく班会を開いて「とすめられて医療生協に加入▼二服血圧計での測定や尿チエック、医師や看護師が講師の班会は喜ばれ、徐々に組合員も増え、毎月班会が定着。30~50代の若い世代でも健康不安は多く、健康班会も始め、積み立て増資も忘れず、その内、一品持ち寄り食事会、寒天こんにゃく作り、春にはつくしやわらび採りのウオーキングと、楽しい自前班会ができるように。ここでの楽しい活動が私の医療生協の原点だ▼今年、ヘルスコープは10周年を迎えた。当時の事は分からないが、合併後、大阪城ホールでの全国の集いは病院建設に燃えるヘルスコープの人たちはまぶしいほど輝いていて「さすが大阪」と元気をもらって帰った▼4年前、大阪に帰ることになり、鶴見区へ。コープおおさか病院も買いたい物も、駅も徒歩での生活は理想の地。ここで楽しい老後の計画は、理事を引き受けて一変、回りを見渡せば、皆私と同じ高齢者。一人暮らしの方も多い。「早くお迎えに来て欲しい」返す言葉に「つまる▼一人一人を大切に、年若いでも輝いて生きていける街に。この10周年を期に、沢山の組合員の想いが詰まったコープおおさか病院とヘルスコープのネットワークで一人一人の想いを、組合員、職員の手でつなげていけたら、頼りになる医療生協へ。私もまだ頼りにされている?」
 (飯阪 迪子)

診察室から



ヒトはおよそ60兆個の細胞から成り立っています。それぞれの細胞は生命を維持するために色々な役割を担っています。その細胞が活動するために絶対に欠かせないものが水なのです。

なったり、意識がなくなったりします。私たちの体を構成している細胞は水の中で生きています。そして細胞は水の中で必要な物質を作

十分な水分補給と 栄養が大切

脱水症のはなし

夏になるとよく流れる『脱水症で死亡』というニュース。確かに脱水症になると、最悪の場合死亡するのですが、死に至らなくても気分が悪く

7月4日(日)市内コース 2010年国民平和大行進

チャレンジ1日ウオーク 通し行進エントリー募集

半日以上の通し行進者にはもちろん平和グッズをプレゼント。(但し事前の通し行進エントリーが必要です)
電話、FAX、メールでエントリー出来ます。
TEL6915-8855
FAX6915-8822
E-メール sosikibu@health-coop.jp



- ◆コースメニュー
- ①住吉 たっぶりコース
8:30-9:00住吉区役所→10:30天王寺公園10:55→12:15大阪城教育塔前13:25→14:05大阪市役所→南森町→15:10都島区役所→16:30赤川1→17:00旭区役所 大宮南公園
- ②東住吉平野 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 らんるんコース
13:10-13:30今津公園→14:50-15:10今福東公園→16:45旭区役所大宮南公園

核兵器のない世界へ

NPT・ニューヨーク行動

レポート

室谷雄二代表団团长



前列左3人目より藤井さん室谷さん菊井さん

「核兵器のない世界」への歴史的チャンスとなるNPT再検討会議にむけて、夏だけに終わらせたい平和・署名活動を推進してきました。学習と行動を積み重ね、目標を上回る21861筆の署名とみなさんの平和の思いがこもった折鶴をまとめて成田を出発しました。



職員の西川さん 左と三成さん

行動デーの日、合同署名行動のあと、集会場所、大塚華街・タイムスクエアにむかいます。集会場所には浴衣姿、法被を着たメンバーや海外の人たちなど続々と集まります。ワクワクする瞬間です。集会は1時間、そして1万人デモ行進が国連にむけ出発、歩道でも署名もよびかけながら1時間遅れで到着しました。



鈴木 敏史さん (生野区在住・59歳)

「ひと安心です。好きなゴルフも出来ます。」と、昔からのかかりつけのA医院で、定期的に血液検査をしてきました。2007年にPSAがちょっと高いということがあり、9月5月の検査ではPSA値が上昇してしまいました。再度B病院泌尿器科を紹介され受診しました。前回同様、再度「経過観察」ということになりました。10月にはPSA値がさらに上昇、「今度は別の泌尿器科」ということ

「ひと安心です。好きなゴルフも出来ます。」と、昔からのかかりつけのA医院で、定期的に血液検査をしてきました。2007年にPSAがちょっと高いということがあり、9月5月の検査ではPSA値が上昇してしまいました。再度B病院泌尿器科を紹介され受診しました。前回同様、再度「経過観察」ということになりました。10月にはPSA値がさらに上昇、「今度は別の泌尿器科」ということ

とでB病院の泌尿器科を紹介され受診しましたが、「経過をみましょう」ということになりました。9月5月の検査ではPSA値が上昇してしまいました。再度B病院泌尿器科を紹介され受診しました。前回同様、再度「経過観察」ということになりました。10月にはPSA値がさらに上昇、「今度は別の泌尿器科」ということ

7月のコープおおさか病院 医療講座

7月10日(土)午後2時30分
コープおおさか病院 2階大会議室
テーマ 「腰の痛みのお話」
お話し 西村 典久医師(整形外科)

「暮らしのなんでも相談会」

毎週木曜日午前10時～12時。コープおおさか病院の外来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。
○第5木曜日はありません。
問い合わせ 組合員活動部(06-6915-8855)

コープおおさか病院 高校生1日病院体験のご案内

コープおおさか病院では毎年夏に「高校生1日看護師体験」を行っています。患者様とふれあい看護師と交流する事で、いろいろ将来について考えるきっかけになれると思います。わずかな時間ですが私たちが看護師の一員となって参加してくれる高校生を募集しています。

日程 ①病院体験コース.....7月21日(水) ②看護師体験コース...7月23日(金) 7月27日(火) 7月30日(金) 8月5日(木)
時間: いずれも12時30分～16時30分頃まで
申し込み〆切: 6月30日(水)まで
申し込み対象者: 府内高等学校在学中の医療に興味がある1・2年生と看護師を目指す1～3年生
*電話・FAX・メールでお問い合わせ下さい。
〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
生活協同組合ヘルスコープおおさか
コープおおさか病院 看護学生担当 吉永
電話: 06-6915-8855 FAX: 06-6915-8822
アドレス n-yoshinaga@health-coop.jp

わくわく1日歯科衛生士体験 募集要項

開催場所 生協森の宮歯科 3階
大阪市東成区中道1-10-35
地下鉄森の宮駅下車徒歩5分
TEL06-6975-0841
日時 2010年7月31日(土)午後1時～4時30分
参加費無料
※22歳以下 ※定員20名先着順
申し込み問い合わせ 06-6975-0341(生協森の宮歯科まで)

55番目の支部誕生 諏訪永田支部結成

5月16日(日)に、ヘルスコープおおさかの55番目の支部として、諏訪永田支部が結成されました。諏訪永田支部は、諏訪永田支部が結成されてから、諏訪永田支部だけで35名もの組合員さんが集まりました。これは地域の組合員さんの10人に1人が参加していることになり、それだけ医療生協への期待の大きさが感じられます。総会では副支部長の田畑さんが緊張しながらも、司会を務め、新支部長の柏床さんから支部方針・役員提案がされました。最後に運営委員の中井さんから、「命と健康を守り活動に力をつけたい」という思いが込められて、結成宣言が行われ、会場が拍手に包まれました。今後のレセプションでは、蒲生地区の組合員さんが得意の民謡や踊りを披露して、祝福してくれました。これからの支部の姿を現すような、明るく楽しい総会となりました。



主権の「国際平和会議」(5/1)での潘基文(パン・ギムン)国連事務総長の演説内容が私たち代表団にも伝えられ勇気と感動を与えてくれました。潘さんは「このもと高貴な希求である世界平和の旗を掲げるのにどれだけの勇気が必要とするかを知っています。ですから、私は何より皆さんに感謝を申し上げるために今夜ここにきています」とスピーチを切り出しました。今年8月には国連事務総長として初めて広島を訪れることも表明、最後に私はすべての国、とくに核保有国に対して、「この義務を果たすようよびかけます」「地球の先には核兵器のない世界が見えています。これを現実のものにして、活動する人びとが見えています。どうか行動し続けてください」と草の根運動の価値とさらなる前進をよびかけ、参加者は総立ち、拍手

コープおおさか病院:診療案内		電話 6914-1100				
2010.6.1現在		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(完全予約)				○	○	
外科	○	○	○	○	○	○(2・4)
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	隔週	○				隔週
リウマチ特診					○(2・4)	
小児科	隔週	○				隔週
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時返(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	○		隔週(完全予約制)			

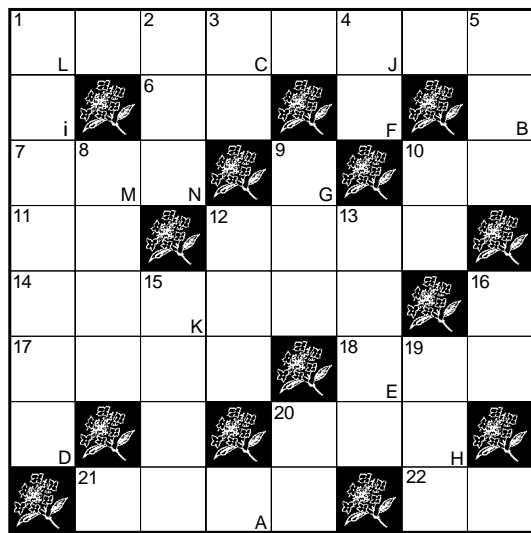
※眼科の午前の診療受付は11時30分までです。 ※小児科の夜の診療受付は18時30分までです。

りがと(藤井 充代) 一番印象に残っているのは、デモ行進です。核廃絶を願う人々が全世界からとも沢山参加されていることに驚きました。沿道から手を振って応援してくれる人も、こんな経験は普通でできません。参加させて頂きありがとうございます。(三成 鮎美 職員)

世界の人々の意志の力によって必ず核はなくなるのだと思います。それは、今、生きている私たち一人一人の責任だと思っています。核を減らすのではなく、核をなくしていく運動が重要だと改めて感じました。(西川 広美 職員)

歩でも二歩でも、健康ウォークで、エントリーにも挑戦してください。世界大会(8/4・5・6)を全地区からの代表参加で成功させましょう。

クロスワードパズル



ヒント 少人数から出来ま
す。A～Nまで並べると答
えが出来ます。
ヨコの力ギ

①物づくりに打ち込む人の
頑固だが実直な気質
⑥江戸時代には武士の給与
のことをこう呼んでいま

⑦きのう、あした、あさつ
て…本日のことは
⑩一山当って巨万の○○を
築く人はごくわずか
⑪セミの声がしみいるとよ
まれた、大きな石
⑫寒い冬、手をポケットに

いれなくても、これをし
ていけば温かい
⑭赤ちゃんハイハイから
壁などを支えに次のス
テップへ
⑮魚の切り身を、みりん
しょうゆの汁をつけて焼
いた料理
⑯日が暮れた○○○は気を
つけて
⑰山こえ谷こえ、走りきり
ます
⑱母(かあ)さん↑○○○
○○○
⑳南米のペルーの首都
タテの力ギ
㉑すつかり気持ちを切り替
えて、次へ走り出しま
しょう
㉒逆境や失敗に負けず、○
○○○しただけ人情の機微
に通じるとか
㉓ステーキすき焼き、しゃ
ぶしゃぶにするとおいし
い
④彼女↑○○○氏
⑤物事をよく調べて材料を
選びます
⑧仕事も人付き合いもよく
て、生活していくのがう
まいこと
⑨アワ、転じて、実体とか
けはなれた見かけ
⑩脂肪ののったマグロの刺
身
⑫する事がなく暇な時間な
ど
⑬物事がうまくいかず苦し
い状況
⑮是非をいわせないで、○
○○○なしに
⑯天気予報は晴れ○○曇り
⑰宝物が盗まれないように
番をします
⑱宝くじがはずれ、買って
がっかり

4月号の答え
ヘルスコープおおさか

マ	ツ	イ	ヒ	キ	ヘ
イ	セ	エ	モ	ン	メ
ド	ラ	エ	ビ	コ	ザ
オ	カ	ア	ダ	マ	シ
オ	カ	メ	リ	ネ	コ
キ	ニ	ス	ブ	フ	ル
イ	セ	エ	モ	ン	メ
ド	ラ	エ	ビ	コ	ザ
オ	カ	ア	ダ	マ	シ
オ	カ	メ	リ	ネ	コ
キ	ニ	ス	ブ	フ	ル

4月号の答え
「ヘルスコープおおさか」
応募総数110通 正解数
109通

当選者(旭区) 稲垣英子、
笹倉喜久子、西條八洲子、
三好幸四郎(生野区) 坂口
詠子、岩田絹子(東成区)
山下巧、西之原弘子、中谷
禎夫(中央区) 中辻巨、小
林武子(城東区) 春名登喜
江、西山マサ子、藤江喜代
子、田中令真子(鶴見区)
四村春洋、村上良、吉本信
代、角地現、田中義子

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)
〒533-0053
大阪市鶴見区鶴見3-6
1-24ヘルスコープおおさ
か広報委員会

図書券があたります

仲間がいたら

続けられる運動



頃安 長年さん
(旭陽支部・82歳)

以前、東淀川区に住
んでいた頃は町会の世
話役をしていたことも
あって淀川の河川敷を
町内の仲間14、5人で
楽しく歩いたりしてい
ました。旭区に引越し
て娘夫婦と同居するよ
うになつてからは友人
もおらんし、外に出歩
く事もあまりなくなつ
ていました。しかし自
分の健康の事を考える
と、「やっぱりそれでは
いかん」と。そ
う思つて5ヶ月
ほど前から週に
3回ほど朝6時
に起きては家の
近所にある大阪
工大の方から城
北公園に入り、

読者のページ

私の健康法

最近では、あかがわ生
協診療所の「ころぼん体
操サークル」「健康ウォー
キング」の常連さん。「一
人だといいかげんになつ
てしまい、こういつた仲
間というか友だちがいる
と続けられますね」。自
分で考える前向きな姿勢
が素敵です。

読者からの便り

「くらしの制度」を読んで
少しストレスが取れました。
(N・M)

◇腰痛で、立つてする運動が
無理。椅子トレは続けられ
張っております。(乾 綾子)
*「椅子トレ楽しくやってい
ます」のお八ガキたくさんい
ただいています。
(田中令真子)

◇普段元気であつても、こま
めな健康チェックが大切であ
ることを再認識しています。
(村上 良)

◇早いもので、10年もたち驚
いています。今年は、政治も
気候も本当に不安定で困りま
すね。(河野佳世子)

◇生きていけば、いろんなこ
とが起きます。娘の主人が突
然入院、手術。無事に退院で
きました。仕事に行けず収
入が無くなった時、働けるま
での間、生活保護のお世話に
なりました。心苦しかったの
ですが、ヘルスコープ新聞の
初めて申込みました。
(松原良子)

◇引越して、新聞届きまし
た。これからもお願いしま
すね。(佐山光子)

◇誕生月の健診案内が届き
初めて申込みました。
(奥田禎治)

◇私も気付いたら立派な高齢
者(66歳)。大阪市の「生活
機能チェック」(65歳以上)
を受けてみようと思ひます。
(奥田禎治)

◇「私の健康法」で95歳の田
中さんに感動。パワーに驚き
ました。同姓同名です。一度
お会いしたいですね。
(田中令真子)

わいわい コーナー

心と体をスッキリ! 『タオル体操』

運動インストラクター
荒川 夏江

『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(本部ビル1階)

☆目安として各5~10回。無理のない程度に毎日行いましょう。

①肩甲骨回し(上回し・下回し)

タオルを首の後ろに
回し、両手で持つ。肘
で円を描くように肩周
りを大きく回す。肩甲
骨をほぐして肩コリ予
防にききます。



②タオルでけん垂(前に【肩/腕】・後ろに【背中】)

タオルを肩幅程度に持つ
て胸の前から始める。肘を
張らずにそのまま伸ばして
下ろす。繰り返す。次はタ
オルを後ろにして伸ばす。
下ろした時は肘を下げない。



③上半身ひねり(体側・ウエスト周り)

両足を肩幅に開きタオルも同
様に肩幅程度に持つ。下半身が
ついてこないように上半身を
ゆっくりとひねる。(左右とも)



④二の腕体操

タオルを半分にして
持ち、キレイに回して
みる。初めは下で、次
に横で、最後は手を挙
げて回してみる。
(左右とも)



毎日生活している中で、気になるのが腰痛、肩
こりではないでしょうか。気になっているもの
放つてはいませんか?
そこで今回は「タオル体操」を紹介します。身
近にあるタオルで腰痛・肩こりを改善して元気に
過ごしましょう。