



第116号 2010年9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7月31日現在

組合員数 79,777人
 出資金 1,705,708,300円
 平均 21,381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。

地域に広げよう 医療生協の輪

一人が一人に声かけて

生協法が10月1日に施行されたことを記念して、毎年秋には全国の医療生協で生協強化月間が取り組まれます。この期間に多くの仲間を生協に迎え入れ、ヘルスコープおおさかの目指す「一人一人の人間が大切にされ、生きる喜びが実感できる社会」の実現にむけて頑張りましょう。

ヘルスコープおおさかでは班や支部、地区で様々な仲間増やし取り組みが行われています。また、加入された方からは「医療生協に入って良かった」の声が広がっています。



絵手紙サークル

生協へ加入すると……

・ヘルスコープおおさかの医療・保健・福祉のサービスを利用することができ、また「ご家族も組合員と同じように利用できます。」

・人間ドック、健康診断、予防接種などが、組合員価格でご利用できます。たとえば……

基本健診 5000円
 組合員 2000円

半日ドック 10000円
 円↓組合員 5000円

・ヘルスコープの各種サークル(ヨガ、こぼれんぼ体操、親子リトミック、フラダンス等々)活動やバスツアーなどのレクリエーションに参加でき、仲間が広がります。

・組合員の活動や医療、介護の情報を載せた機関紙『ヘルスコープおおさか』をお届けします。

全国に広がる医療生協

生協数	117
組合員数	2,675,087
病院数	79
診療所数	349
その他事業数	1,339

2009年3月末現在

次々に仲間が増えて楽しい 絵手紙サークル

いまざと診療所
生協森の宮歯科地区

旧生協森の宮歯科で始まった絵手紙サークルは今も続けられています。最初は森之宮団地支部の支部長さんを先生に少人数でスタートしました。

新生協森の宮歯科ができからは明るくて広い3階組合員ホールで毎月第3土

曜日の10時から定例で開催しています。次々と参加者が増えてメンバーは14~15人、常時7~8人くらいで絵手紙を楽しんでいます。

昨年は地域の文化祭や組合員センターまねきねこの組合員作品展に出展しました。地域の新聞に取り上げられたこともあり。

8月は学童保育所の子どもたちや組合員さんのお孫さんたちが参加してにぎやかでした。メンバーに俳画をされる方がいて教えてもらい、季節の花や野菜、果物を題材にみんな思い思いの作品づくりにばげんでいます。

仲間増やし頑張ってます 地域にネットワークを

諏訪永田支部



柏床さん

支部を結成して早3カ月が過ぎました。360世帯だった組合員は10世帯増えて370世帯となりました。診療所から遠い地域である事から医療生協をまだま

だ新鮮に感じて頂ける地域です。介護相談会を開いたり、街頭健康チェックを行い、少しずつ組合員を増やしています。

医療・介護・福祉のネットワークを知って頂き、もっと大きな見守り合いのネットワークを作って行きたいのです。仲間に入ってください。

(諏訪永田支部・柏床)

年に1回の健康診断 受けて安心です

うえに地区
城西支部



寺崎さん

毎年の健康診断を欠かさないとという寺崎さんには伺いました。

「毎年健康診断を受けておられると聞きましたが、いつ頃からですか?」

『旧うえに病院時代の健診センターで半日ドックを受けて以来です。顔見知りの職員さんに勧められたことがきっかけです。』

「ヘルスコープの健康診断はいかがですか?」

『結果のお知らせが早く、説明も丁寧でわかりやすい。不安なことがあっても気兼ねなく所長の金谷先生に聞

けますし、安心です。』

「健診以外に、何か身体にいい事を続けておられますか?」

『毎朝4時30分に、近所の組合員さんと一緒に大阪城までウォーキングを続けています。医療生協の組合員を増やし、地域に健康仲間を広げたいですね。』

(2面に関連記事)

もつと虹の健康まつり

11月7日(日)10時
花博記念公園鶴見緑地

虹の ネット

7月の九州、中国地方を中心に集中した豪雨で、実の姉が土砂流に巻き込まれ被害に遭った。改めて人間が生存できる地球環境問題について考えさせられた出来事でした。▼昨今の異常気象は世界的に猛威をふるっています。中国の集中豪雨による1億人を超える被害者千人以上の死者、ロシアでは気温37度、自然発生による、山火事や泥炭火災など282カ所、村ごと火災で焼失、干ばつで作物の2割が被害、小麦の輸出禁止処置。南米では気温マインナ24度の非常事態宣言、大寒波による死者が多発するなど▼日本でも、毎日猛暑の中、熱中症で、高齢者、弱者を中心に被害が続出しています。環境破壊が進む中で、人間としての営みが出るのか、大きく問われる時代を迎えていると思いませんか。京都議定書でCO2削減を確定したものの、未だ実現していません。経済大国が色々理屈を付け、実行に至りません▼ヘルスコープおおさかは合併10周年を迎え、医療、介護を中心に事業活動を行っています。健康を守る課題と共に、地球環境を守り、人間も動物も共存共栄が図れる社会を目指す運動を構築する時代に遭遇していると思いませんか?▼

「虹の健康まつり」を成功させ、貧困をなくし、すべての人が安心してくらせる社会、安心して誰でも医療を受けられる社会、戦争も核兵器もない平和な社会、組合員の協同の力でつくっていきましょう。

(山口 敬三)

仲間増やし
運営委員も楽しく
中宮支部



運営委員会で、楽しい支部活動をしよう」と、第一回カラオケ大会を企画、参加者は、また組合員になっ...

みんなでつくる
虹の健康まつり

11月7日(日)10:00
花博記念公園鶴見緑地
参加協力券¥300発売中
★ハワイペア旅行券が当たる!

虹のパラリンピック 出場者募集

11月7日・虹の健康まつり、運動会や車椅子ダンスで楽しみましょう!

子どもコーナー
担当実行委員
理事・坂本千秋

親子で楽しく
ふれあいいっぱい

子どもコーナーでは、手作り、遊び、ミニ乳幼児コーナーを設け、乳幼児から高学年の子どもまで楽し...

核兵器廃絶は世界の願い



燃える8月、熱気につつまれた街広島で、大会は核兵器廃絶と世界平和を求めるとの思いを集めた大会となりました。

高校生
看護師
一日体験

本校は今年も6日間看護師体験が今年も6日間開催されました。今年も参加申込みが多く大阪府下の37校から199名が参加しました。

医学生が
実習に参加

7月20日〜23日、関西医科大学の5年生の医学生3名が社会医学実習(地域医療)での医療現場での体験を通して、社会と医療の接点を体験し、予防医学的な知識および技術を修得することを目指す実習に参加しました。

「下水道科学館」見学会

7月31日、15名の参加で、さまざまな展示と体験を楽しみながら下水道のしくみと働きを学びました。

くらしの
制
度
紹
介

身体障害者とは、身体障害といっても種類はさまざまです。内部障害といってお話していきます。

身体障害者診断
中村 結

「コプおおさか病院医療相談室」ソニーホールワークでできる医師がおります。

看護師への道を決意

コプおおさか病院の夏の恒例企画「高校生一日看護師体験」が今年も6日間開催されました。

環境委員会だより

7月20日〜23日、関西医科大学の5年生の医学生3名が社会医学実習(地域医療)での医療現場での体験を通して、社会と医療の接点を体験し、予防医学的な知識および技術を修得することを目指す実習に参加しました。



最近の芸能界の大きな話題の一つが、サザンオールスターズの桑田佳祐さんの休養宣言でした。

食道癌について

食道癌は日本では、毎年一万人以上の方が発病します。圧倒的に男性が多く、女性の5倍という頻度です。

コプおおさか病院
内科医師 福永 幸彦

暮らしのなんでも相談会

毎週木曜日午前10時〜12時。コ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。



コプおおさか病院の夏の恒例企画「高校生一日看護師体験」が今年も6日間開催されました。

10月のコプおおさか病院 医療講座

10月2日(土)午後2時〜3時
コプおおさか病院2階会議室
テーマ「血圧の話」
講師 水野 俊和医師

Table with columns for medical departments (Internal, Pediatrics, etc.), time slots (Morning, Afternoon, Night), and services provided. Includes contact info for Koop Osaka Hospital.

読者のページ

私の健康法

水中ウォーキングで筋力アップ

浅野他香子さん (真田山支部さつき班)



前列中央が浅野さん

真田山支部「さつき班」所属の浅野他香子さんは、2年前から真田山プールで水中ウォーキングを続けています。

「さつき班」の皆さんと一緒に淡路島から大塚美術館へ元気に旅行できた事は、水中ウォーキングのおかげと感謝しています。

(インタビュアー) 江畑 あい子 健康づくり委員会

読者からの便り

- ・小学校6年生です。クロスワード、夏休みの頭の体操になりました。夏休み中に、歯の健康チェックに行こうと思います。(堀 美咲)
・戦後65年。戦争の惨めさを小学生時代に経験しました。世界が平和でありますように。(畑 麗子)
・私84歳。一ヶ月に一回歯科健康チェックしていますので、入れ歯なし。何でも美味しく頂戴感謝しています。(内川 節子)
・毎月第3日曜日は、ヘルスコープの班会で、血圧測定をしています。(山口 礼子)
・憲法9条、25条が生きている社会に転換すること大賛成です。がんばりましょう。(大西 妙子)
・猛暑が続いていますが、我が家に今年も高さ3センチ近い大きな大きなひまわりの花が咲きました。蝉もすっかりと、ひまわりの幹にしがみついてジャンジャン鳴いています。皆さん水分摂って元気です。(生西 敏子)
・「ヘルシークッキング」を見て、母が「カロリーの低い料理を紹介してくれて助かる」と言っていました。(嶋田 萌子13歳)
・認知症対応型デイサービスのオープン、大変ですがすばらしいことです。また、緩和ケアホスピスの設置を願っている方も多いのではと思います。(笹田 雅彦)
・鮭のチャンチャン焼き、作ってみました。とてもおいしかったです。(内藤 佳都子)
・母が生協のデイケアに通い始めて4ヶ月程たちました。今までより関心をもって紙面を見るようになり、今後楽しみにしています。(岩田 洋子)
・暑い日が続く食事の仕度がつらくありません。ヘルシークッキングの「千草和え」はガスも使わず簡単に作れます。(田中 充子)

わいわい班会にいらっしやい

『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)

わいわいコーナー

健康づくりセンター 保健師・永田三枝子

秋は「食欲」「運動」を楽しめる一番良い季節です。何か健康づくりのためにやってみていな〜と思っているあなたへ朗報です。健康づくりセンター「わいわい」では、そんな組合員さんと一緒にやることがあります。それが「わいわい班会」です。これまでにたくさんの方が「運動」「食事」の勉強にこられました。継続して利用されている班もあります。



内野班は、3ヶ月〜4ヶ月に1回「体成分測定」をされています。初回に自身の体のチェックをし、減量のコツや健康づくりのための身体活動のポイントを学び、学んだことを実行してほとんどの方が減量につながり、筋力もそれぞれ個人差があります(が増えて体脂肪が減っています)。

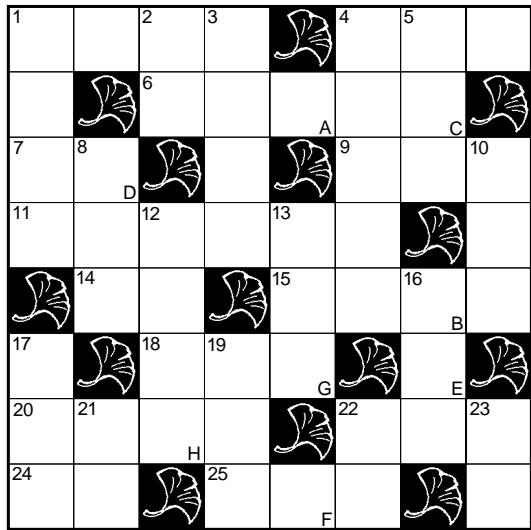
「役立つ実践できる健康講話を聞きたい」とたくさんの方々がセンターへこられます。また地区の「山本班」からは、「バランスの良い食事のことがわかりました。学校の話より充実していました」と、お褒めの言葉を頂きました。

遠方だからと懸念せず、一度足をほんでみてくださいます。年齢は関係ありません。80代の方でも安心して使用できる「有酸素運動器具」もあります。また「トレッドミル(ランニングマシン)」で自分の歩行ペースや正しい歩き方を学び、センターにある姿見で、全身チェック。「きれいな姿勢」「悪い姿勢」の違いなどみんなで考えていきます。



今後の予定では「うえ地区」の皆さんが「健康講座」をつけに1日かけて学習にいられます。食事と運動の大切さを一度に学べるセンターをどんどん活用してください。お待ちしております。

クロスワードパズル

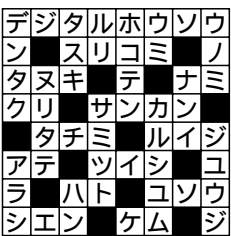


- ①鍋(なべ)料理に欠かせない秋冬野菜の代表格
②テクシーって何?
③JRはじめ鉄道会社で誤記が見つかり大騒ぎ
④真ん中
⑤資金の融通
⑥家で飼う動物
⑦旅費、旅にかかる費用

- ⑧木材を蒸し焼きにして作った燃料
⑨反対は外科
⑩未来のことを当てる
⑪株式の相場、価格
⑫職務や任地などが変わる
⑬治りにて忘れるべからず
⑭間食品の総称
⑮浅くて、泥深い池

- ⑯株主への利益の分配
⑰知恵と勇気
⑱諸手当を含まない、基本給の給料
⑲上れば下りもある
⑳背後
㉑お金が全然ないこと
㉒一から九までの掛け算表
㉓古人の言葉や他人の文章などを引き合いに出すこと

6月号の答え シカデハノケンコウチェック



- 岡本 淑子 (生野区)
岡崎 裕子、生西 敏子 (中央区)
永岡 楓子 (鶴見区)
勝野 園絵、佐々木 茂 尾田 絵里、小倉 恵 岩田 洋子、前田 道子 綿世 良子、堀 美味、岩井 光章 (東成区)
田中 輝男、清川 智史 (東成区)

図書券があたります

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10月10日までとし、11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3-6-14ヘルスコープおおさか広報委員会