



第 117号 2010年10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8月31日現在

組合員数	79,731人
出資金	1,708,989,800円
平均	21,434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

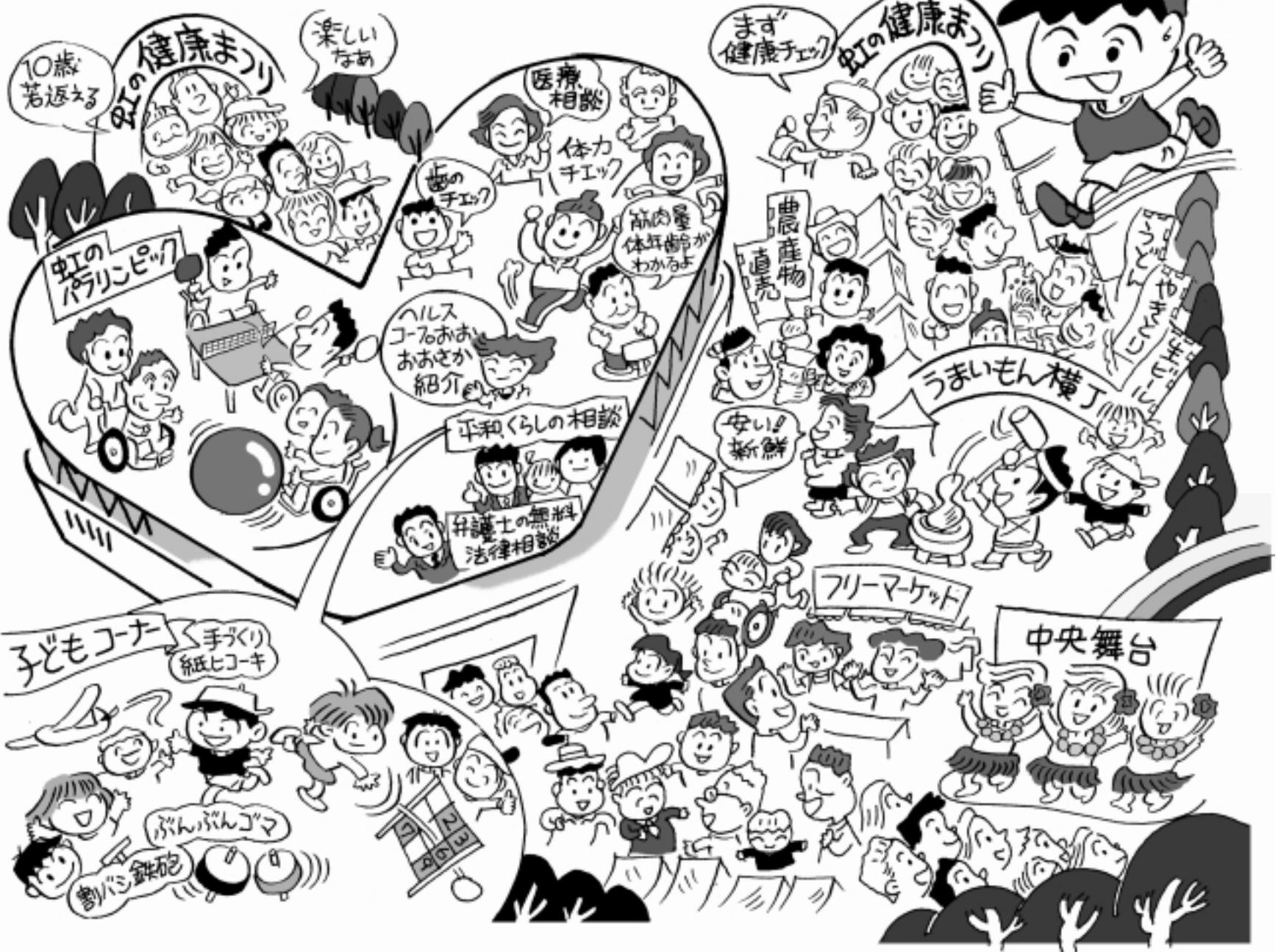
虹の健康まつり

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



虹のネット

2000年4月、4つの医療生協が合併して、生活協同組合ヘルスコープおおさかが誕生。それから10年合併前から進められてきた田島診療所の新築移転をかわりに、コープおおさか病院の建設、診療所、介護保険制度開始に伴う介護事業所の開設と、組合員、職員、地域の熱い思いを集めた組織づくりの道のりであったかと思えます。

仲間増やしでは、診療圏内はもとより、健康づくりの視点で、幅広く地域へ呼びかけ、健康診断の受診、組合員さん一人一人が参加できる企画など、楽しみながら毎日仲間と一緒に、学びながら実践という取り組みをする中で、8万人の組合員さんが協同の輪を広げてきました。

11月7日の『虹の健康まつり』を機に新たに歴史の1ページをつくり続ける活動を、さらに力強くすすめていくつもりです。

今、私たちの医療や健康くらしが脅かされ、組合員地域住民と共に、安心してくらしを社会環境づくり、社会から信頼され、頼りにされる医療生協の出番です。ヘルスコープおおさかの「地域の夢をみんなの力で『かたち』にかえる」と、文字どおり医療生協を広げ多くの人々からの笑顔を集めましょう。

(理事・増田スナ子)

診察室から

2010年10月からタバコが値上げされ、禁煙する方が増えていますが、禁煙に何度がチャレンジした方は経験があると思いますが、禁煙を開始してから最初の3〜4日間



禁煙外来では飲み薬(禁煙治療薬: チャンピックス)を用いて禁煙指導を行っています。チャンピックスはニコチンの禁断症状を抑えるだけでなく、タバコがますます自然に吸いたくなるので自然に吸いた

禁煙外来のご案内

コープおおさか病院
副院長(泌尿器科)

檀野 祥三

しかもチャンピックスを用いると禁断症状を抑えられるためかなり禁煙を達成することができま

わたくしたちの禁煙外来では3ヶ月間の診察終了後も定期的な患者様を連絡することで禁煙の成績を上げています。さあ、あなたも「禁煙外来」で禁煙にトライしませんか?

「ニコチン依存症」の禁断症状(イライラする、集中できない、体がだるい、無性にタバコが吸いたい)が出現し、大半の方が「こんな状態がずっと続くならばタバコ吸っていたほうがマシや」と禁煙をあきらめてしま

わたくしたちの禁煙外来では3ヶ月間の診察終了後も定期的な患者様を連絡することで禁煙の成績を上げています。さあ、あなたも「禁煙外来」で禁煙にトライしませんか?

ナース愛

私は、28年間蒲生厚生診療所に勤めてまいりました。今回は、私が地域医療活動で一番大事だと思うことを書きたいと思っています。

積極的に地域に出て行こう

蒲生厚生診療所
重政 好美さん



診療所のスタッフと中列右端が重政さん

70歳位の老夫婦に出会いました。その時奥様から「夫は今遠方の病院に通っていますがもう体力的に行けなくなってきた。ちょっと往診に来てくれる病院を探していただけます。もしよければ、お願いできないでしょうか」と依頼されました。この方は、誰にこの事を相談したら良いのかわからなかったとの

事です。私、これまで見知らぬマンションを訪ねる事はあまりありませんでした。留守だった。玄関まで出てきていただけなったりで訪問する意味が無いのではと思っていたからです。しかし、私たちがあまり積極的に回っていない地域にこそ、本当に医療を必要としている人がたくさんお

中央舞台

プログラム

三風太鼓によるオープニング
開会ファンファーレ (10:00~)

理事長挨拶

吹奏楽部演奏生野中学吹奏楽部 (10:15~)

フラダンス
組合員のフラダンスサークル
病院職員による寸劇&銭太鼓

救急処置のデモンストレーション
鶴見区消防署救急隊のみなさん

けん玉
鶴見区学童保育の子どもたち

河内音頭でぶっ飛ばせ (11:30~)
浪花家辰丸さん

バイオリン演奏 (12:20~)
アリア アイザワさん

記念講演「憲法と平和」(13:00~)
大谷昭宏さん

ヘルスコープおおさかの歌
組合員・職員による100人合唱団
フィナーレ

夢の大抽選会 (14:30~)



吹奏楽の演奏

大阪市生野中学吹奏楽部
関西吹奏楽コンクール中学生小編成の部で金賞をとった吹奏楽部が「虹のまつり」にきてくれることになりました。

アリア アイザワさん
バイオリン演奏



コンサート

2歳よりバイオリンをはじめ桐朋学園大学音楽学部卒業。2008年インディーズデビュー。渋谷を中心に路上ライブを展開。沖縄でも活躍。ロック風にアレンジされた民謡が好評。

河内音頭でぶっ飛ばせ



浪花家辰丸さん
12歳で河内音頭初音家入門
松竹芸能入社
浪花家辰丸を襲名
コロムビアレコード所属

ヘルスコープおおさかの歌



ケイ・シュガーさんと
組合員・職員100人の合唱団
協力: 関西合唱団



ジャーナリスト
大谷 昭宏さん

みんなで作ろう 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!

フィナーレ

夢の大抽選会
抽選会の賞品

- 特等 ハワイペア旅行券 1本
- 1等 宿泊旅行券 2本
- 2等 自転車 3本
- 3等 商品券 5本
- 4等 血圧計 10本
- 5等 スルッと関西 20本



記念講演

「憲法と平和」
13時

コープおおさか病院・診療案内 電話 6914-1100
2010.10.1 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3週)		第1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			○			
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						○(隔週)
乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	○
リウマチ特診				○(2・4)		
小児科	○	○	○	○	○	○(隔週)
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
神経内科	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	月1回不定期	完全予約制	8:00~			
外科	○	○	○	○	○	○
眼科		月曜日・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	○	○	○	○	○	○(隔週火 完全予約制)

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

「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)

理事会だより

第4回理事会は8月18日(土)14時15分から16時50分まで(理事会前13時30分より「地域包括ケア」についての学習会をおこないました。)、理事総数38名中33名、監事3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)
*8月の経営報告 8月は法人全体で1180万円の赤字となりました。入院、外来、健診、介護のすべての事業部門で昨年度を上回る事ができました。昨年が▲462万円でしたから、1600万円ほどの経営改善です。これ、4月から5ヶ月連続して赤字となっています。しかし、この3ヶ月間いえば、病院は外来患者数を増やしていますが、診療所群全体では増やせていません。「経営改善の最大の課題は患者増」という視点で取り組みを強めようという提起がありました。
*理事会委員会の報告承認の件 健康づくり委員会からは健康づくりキャンペーンについて、今年度は12月~3月末までの4ヶ月間とすることと企画内容についての提案がありました。社保平和委員会からは高齢者大会の報告、10.21中央集金(東京日比谷)にヘルスコープおおさかから20名の代表派遣をおこなうと提案がありました。組合員活動委員会からは理事支部長会議を11月13日(土)おこなうことと開催目的について提案がありました。また、前回の理事会の賛同事項であった減資・脱退の理由について説明がありました。また、出資金預かり証の変更について報告がありました。
*組合員活動関連 10周年の歌(笑顔あふれる虹の町)を視聴した後、11月7日の虹の健康まつりについての第6回実行委員会報告と併せて企画内容・普及宣伝行動・要員要請などまつり全体の進捗状況について報告提案がありました。また、10.1なにかまふやし行動についても進捗状況について報告がありました。この提案報告を受け、各地区からとりくみと交流、虹の健康まつりに向けての意思統一をおこないました。
*介護関連 鶴見区グループホーム(放出ゆおびか)は9月18日(土)に上棟式が完了しました。介護政策チームの立ち上げについて提案を受け、承認されました。
*その他 大阪府生協検査が実施されたことについての報告がありました。役員人事委員会の委員の選任をおこないました。

「虹の健康まつり」のストーリーは、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。そして、たまり場づくり、認知症になっても住み続けられるまち、寝たきりにな

地域の夢を『かたち』にかえる

室谷 雄二
理事

りをするのではなく、地域で手と手をつなぎあひ、ひとりぼっちをなくしていくことからはじまります。そして、たまり場づくり、認知症になっても住み続けられるまち、寝たきりにな

11月のコープおおさか病院 医療講座

11月13日(土)午後2時~3時
コープおおさか病院2階会議室
テーマ「肝臓」
講師 三谷 武副院長

11/7虹の健康まつり 「河内音頭でぶっ飛ばせ」 合同練習のお願いと 練習日のお知らせ

いよいよ、まつりも間近に迫ってきました。踊りの練習にも一段と力がはいります。みんな一緒に楽しもう。みんなど一緒に楽しもう。みんなど一緒に楽しもう。みんなど一緒に楽しもう。

曲が45分間とすいぶん長く、前半、後半と二部構成になっています。また、踊るみなさんから、合同練習をしてほしいという強い要望もあり、踊りの先生にお願いした結果、「豆かち」と「流し踊り」の二通りを踊ることになり、合同練習を行うことになりました。

合同練習
①日時11月1日(月)18:30~
場所:本部5階
②日時11月4日(木)13:00~15:00
(参加者多数の場合2交代)
場所:あかがわ生協診療所
2階組合員ルーム
*お問い合わせは
06-6921-5083

健康チェック・健康相談コーナー

血圧・体組成・尿チェック 無料
血液さらさら(300円)
骨密度(500円)
カラダスキャン(500円)
歯科チェック(無料)
フッ素塗布(200円)
体力測定
医師による無料健康相談



ヘルスコープ紹介コーナー

これを見ればヘルスコープの全容が分かる

虹のパラリンピック

障害をお持ちの高齢者が楽しめる企画
・車椅子ダンスのデモンストレーション
・競技
(パン食い競争、スプーンリレー、玉転がし)
・車椅子卓球

送迎バスで らくらく参加

田島コース
いまざとコース
あかがわコース
料金100円(片道)

完全予約制です。各診療所にお申し込み下さい

模擬店コーナー

80を超えるお店が連なります
大阪うまいもん横町
お好み焼き 焼き鳥
たこ焼き 焼きそば
ポップコーン イカ焼き
鮎の塩焼きなど
農産物直売や餅つき
天ぷら
フリーマーケット



子どもコーナー

手作りコーナー
割り箸でつぼう、紙飛行機、風車&ぶんぶんごまなど
遊びのコーナー
輪投げ、割り箸でつぼうのあて
魚釣り、ストラックアウト
子どもミニ舞台
紙芝居、エプロンシアター
マジックショー、腹話術
幼児コーナー 片栗粉粘土
積木玩具
*学童保育指導員や保育師と一緒に過ごしてくれます



平和コーナー

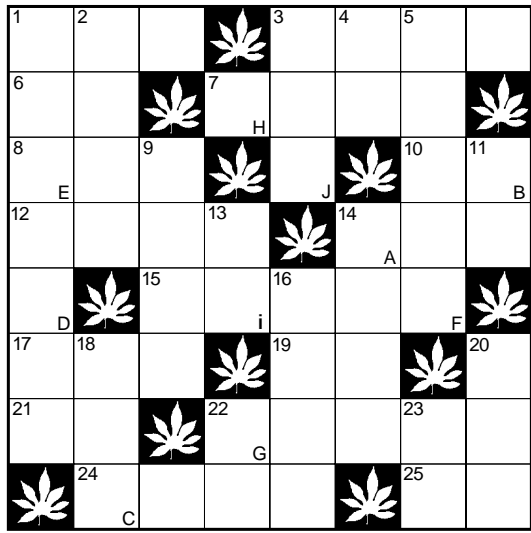
パネルの展示、平和文芸作品

暮らしの相談コーナー

弁護士による
無料法律相談
社会保険労務士による
年金相談
介護相談



クロスワードパズル



- ① 紅茶にスライスして入れたりするとおいしい
- ② 面識があること
- ③ 中2番目に広い
- ④ 茶
- ⑤ 柿
- ⑥ 道端
- ⑦ 〇〇〇〇の珍味
- ⑧ アラブ首長国連邦(UAE)を構成する首長国の一つ。面積は、7首長国
- ⑨ 中2番目に広い
- ⑩ 茶
- ⑪ 柿
- ⑫ 事故などが生じた損害を補てんするための保険
- ⑬ 初めの時期
- ⑭ むらがり、集まった人々
- ⑮ 病気をなおすために飲んだりするもの
- ⑯ 金や銀などをたたいて紙のように薄くのばしたものの
- ⑰ ねむること。〇〇眠、熟
- ⑱ 義理、〇〇〇〇〇〇
- ⑲ 鑑定すること
- ⑳ 囲碁、将棋の対局の手順を示した記録
- ㉑ タテのカギ
- ㉒ 米リーグ、松坂選手の入団チーム
- ㉓ 時計にある文字や記号などを示した盤
- ㉔ 進歩し発展すること

- ① 虹の健康まつり「楽しそうですな。いけるかな」と思いつつ、参加協力をしました。(松田 千里)
- ② 日曜日に健康診断をしていただけるので、大変有り難いです。毎年行くことができません。(佃 良子)
- ③ クロスワードパズルに母も姉も当選。僕も当選するまで応募し続けました。(菊池 誠也 17歳)
- ④ 現在パートで働いています。リタイアしたら「わいわい班会」などに参加したいと思えます。(西山 美千子)
- ⑤ 仕事を休んでいて、自由が効きません。残念。「わいわい班会」に参加したいです。(二戸 五十鈴)
- ⑥ 「私の健康法」をいつも読んでいます。仲間がいるってすばらしい。おしゃべりはストレス発散にいいですね。(金本 輝子)
- ⑦ 地域に密着した医療に向けて、日々努力されていることがよく伝わってくる紙面内容です。(中村 幹登)
- ⑧ 高校生一日看護師体験の記事を読み、たくさんの高校生が関心を持っていて、ホッとした。大変な仕事ですが、この体験を通して優しい看護師を志してください。(浅野 多希子)
- ⑨ 病院の予約検診とお支払器械のおかげで、長時間待つこともほとんどなく、助かりますが、器械に「おだいに」と言われるのは、何ともヘンな気分です。いつも苦笑しています。(中里 登志子)
- ⑩ 「虹の健康まつり」に参加します。協力券も20枚ひきつけました。近所の友達を誘って娘、孫、もちろん主人も。(木田 磯江)

- ① 旭区) 笹田 雅彦、高埜 明代(城東区) 堀池 浄、竹村 禮子、長沢 功子、中村 佐和子、瀬川 与詩彦、浅野 多希子、東野 明治、内野 秀代、北岡 圭子(生野区) 平尾 静子(中央区) 岩本 郁子、前田 梅代(鶴見区) 三宅和香子、塩見 順子、岩井久子(天王寺区) 吉田 千寿子(東住吉区) 竹森 榮子(東成区) 菊池 誠也

8月号の答え
アナタモハイワコウシンヘ



ミ	ノ	ウ	エ	パ	シ	マ
ネ	ツ	サ	ジ	キ	ツ	リ
ワ	シ	ユ	ク	ギ	ク	ケ
カ	メ	ノ	ギ	ス	メ	ヤ
モ	ヨ	ナ	ガ	カ	ニ	ク
ヘ	ン	コ	ウ	ヘ	ニ	ク

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11月10日までとし、12・1月合併号で当選者を発表します。まだ生協に未加入の方は応募機会にぜひご加入ください。(宛て先)
〒533-0105
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

『膝抱え体操』
この運動は腹筋が鍛えられると同時に、胃が正しい位置に戻ることで食べる量が自然と抑えられます。また、体の歪みも調整されると同時に、すい臓の圧迫が解放されるのでインスリンの分泌も高まり、血糖値が下がる方もまれにいます。(1日各3回ずつ)

- ① 仰向けになり左足を抱え込む。右足は自然に伸ばしておく。
- ② 反動をつけて上体を起こす。起こすのが難しい方はグラグラと前後に揺れる程度でOKです。

足を変えてやってください。

●クロスワードパズル

読者のページ

『踊り』は心と体の健康を保つ秘訣

坂田 昭子さん (田島地区 異南支部 支部長)



異南支部の支部長をしながらも、町会の役員もして、忙しく色々な活動に参加する坂田昭子さん。とにかく関心のあることには積極的です。「医療生協の活動がどうもしんどくて…」と言いつつも、も運営委員会を毎月開催も通信教育もみんなまで申し込み、町会のふれあい喫茶の場では健康チエック。「健康チエックは人気がある、またやってくれないかしらと言われて、ついつい嬉しくてやってみようかな」と。そんな坂田さんの健康法は、地域の仲間と一緒に取り組む『踊り』です。新入組員歓迎会でも披露して下さいました。「身体の健康、心の健康、若さを保つ秘訣」と踊るようにめまぐるしく動き回る坂田さん。どんなに忙しくて、踊っている坂田さんは友人たちからも「楽しそう」と言われます。「よっぽど嬉しがって踊っているみたいやなあ」と照れながら笑っている顔がまた健康的です。

私の健康法

読者からの便り

- ① 虹の健康まつり「楽しそうですな。いけるかな」と思いつつ、参加協力をしました。(松田 千里)
- ② 日曜日に健康診断をしていただけるので、大変有り難いです。毎年行くことができません。(佃 良子)
- ③ クロスワードパズルに母も姉も当選。僕も当選するまで応募し続けました。(菊池 誠也 17歳)
- ④ 現在パートで働いています。リタイアしたら「わいわい班会」などに参加したいと思えます。(西山 美千子)
- ⑤ 仕事を休んでいて、自由が効きません。残念。「わいわい班会」に参加したいです。(二戸 五十鈴)
- ⑥ 「私の健康法」をいつも読んでいます。仲間がいるってすばらしい。おしゃべりはストレス発散にいいですね。(金本 輝子)
- ⑦ 地域に密着した医療に向けて、日々努力されていることがよく伝わってくる紙面内容です。(中村 幹登)
- ⑧ 高校生一日看護師体験の記事を読み、たくさんの高校生が関心を持っていて、ホッとした。大変な仕事ですが、この体験を通して優しい看護師を志してください。(浅野 多希子)
- ⑨ 病院の予約検診とお支払器械のおかげで、長時間待つこともほとんどなく、助かりますが、器械に「おだいに」と言われるのは、何ともヘンな気分です。いつも苦笑しています。(中里 登志子)
- ⑩ 「虹の健康まつり」に参加します。協力券も20枚ひきつけました。近所の友達を誘って娘、孫、もちろん主人も。(木田 磯江)

図書券があたります

食欲の秋こそお腹周り要注意

わいわいコーナー

健康づくりセンター
健康インストラクター
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)

『気をつけ姿勢体操』
この運動は足の踵から下半身、上半身に向かって体がピンと引き締められ、下腹やお尻に適度な力が入ります。さらに両腕を伸ばすことで二の腕や首の脂肪を取るだけでなく、背筋が伸び姿勢も良くなってきます。(1日2回ずつ)

- ① 気をつけの姿勢からゆっくりと、息を吐きながら両腕を真っ直ぐに伸ばす。耳の横に腕をつけてしっかりと伸ばして、10秒間維持する。息を吐きながらゆっくりと下ろす。
- ② 今度は両手の掌を外側に向けて、息を吐きながら真っ直ぐに伸ばす。両腕が上まできたら、いったん息を止めて10秒間キープ。息を吸いながら下ろす。



秋になると美味しい食べ物が気になって、ついつい食べ過ぎていませんか? 油断していると胃が大きくなってポッコリお腹になってしまいます。今回はそんな胃が大きくなる予防体操を紹介します。