



第124号 2011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 FAX06-6915-8822
編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2011年5月31日現在

組合員数 78,701人
出資金 1,677,808,000円
平均 21,318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。

高齢者 お元気ですか
訪問活動スタート

ひとりぼっちの高齢者をなくそう



高齢化社会がすすんでいます。年金収入の減少、医療・介護費用の増加からくる経済的な不安や、加齢による身体機能の低下や健康に関する不安を感じている方が少なからずおられます。高齢者だけの世帯やひとり暮らしが増加するなかで、寂しさを感じているひとや、「何かあっても助けてもらえない(助け合えない)」という危機感を感じている方もおられます。
「お元気ですか?」と声をかけ合いながら、ひとりぼっちの高齢者をなくしていくという『お元気ですか訪問活動』ヘルスコープおおさかでは今年も取り組んでいます。

超高齢者社会が来る
これはすばらしい

お元気ですか訪問スタート集会



円内は高藤さん

5月12日、お元気ですか訪問スタート集会が行われ、

訪問活動に参加して

早速「面倒みてほしい」
チョコボラもやりますよ

生江支部は、大阪市の中でも一番の超高齢地域です。今までも「声かけ運動」はしてきましたが、いつもしりすばみ状態になっていました。今年是一年間かけて全家庭訪問をしていきたく、4月の支部総会でも話し合いました。あかしん地区の推進会議では、独自の「お元気ですか訪問報告用紙」を作成。訪問後の対応が大切なので、一回きりではなく診療所とのつながりを深めるための資料のようなものができたらいいな、と思っています。診療所の黒



戸板志充さん



瀬看護士と、3軒ほど訪問した時には、お二人の方から「別の院所に通っているが、今後は近くのあかがわ生協診療所に代わりたい。面倒みてもらいたい」と、うれしいお話をいただき、早速師長の本山さんにも対応をお願いしたところです。



山田永子さん

「話を聞いてくれてうれしいわ」と喜んでもらった

森の宮団地支部支部長の松井さんと一緒に(89歳・女性)を訪問しました。一さんはうえに病院からの患者さんで、現在も金谷先生に毎週受診、いまざとヘルパーサービスの訪問介護サービスも利用されています。今はひとりだし、こんなふうにお話に来てもらえるのは、本当にうれしいわ」と喜んでい

るまちづくりをしようと呼びかけられています。人はひとりでは生きていけない、誰に相談していいかわからない人もいます。社会的弱者である高齢者を支え、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにみんなで考えましよう。自治体をまきこんでいく事も大切なことです。おいに人と話しましよう。テレビとの対話は止めましよう。」と話されました。生協の研究をしていると、129人の会場参加者に元気をもらい、お元気ですか訪問スタートです。超高齢者社会が楽しいものになるよう願って。

中浜支部の矢持さんから一人住まいの方の訪問を続けているという支部報告がありました。「お留守のようですが元気な声を聞かせて下さい」と電話番号を置いて来るそうです。すると何人かは声を聞かせて下さるそうです。娘さんから「はい、入院しているのです」という電話があり、お見舞いに行ったという矢持さんです。一度の会話で旧知の友となれますと報告されました。

虹のネット

いよいよ今年7月24日にテレビが地上デジタル化されます。皆さんのデジタル移行は済みましたが、まだまだ全国各地でデジタル詐欺が後を絶ちません。一人暮らしの高齢者や、高齢者世帯に送られる『架空請求詐欺』や『訪問販売詐欺』には、くれぐれも騙されない様に注意しましょう。地デジに移行するための費用として国やNHKが皆さんにお金を請求することはありませぬ。確かに新たにアンテナやチューナーを設置すれば、費用はかかりますが、視聴者側が自らの意思で見積もりや設置工事を申し込んだ場合に限られます。詐欺の請求書には、NHKや総務省の問い合わせ先まで入っている様な、本物らしく体裁を整えているものもあり、悪質になってきています。また、「アンテナを設置するための補助金が支給されます」とか、「設置の費用の一部が助成金で賄えます」と、言葉巧みに誘引金額を口座に振り込ませる手口等、色々な手口が皆さんを狙っています。市町村民税非課税世帯やNHK受信料全額免除世帯への支援、地デジチューナー支援等、正しい所で、正しい相談をしましょう。
総務省：非課税世帯への支援・0570-00000840
(井藤一郎)

診察室から

ヒブワクチンと小児肺炎球菌ワクチンは、それぞれ、Hib菌、肺炎球菌という細菌による小児の髄膜炎や菌血症を予防するワクチンです。アメリカでは、すでに10年以上前に認可され、以後



世界中の多くの国々で安全に使用されています。日本でも最近ようやく使用可能になりました。細菌性髄膜炎は命にかかわる重い感染症で、ワクチンが導入されるまでは世界

ヒブワクチンと小児肺炎球菌ワクチン

コープおおさか病院 小児科医師 原 啓太
 中々で毎年多くの子どもがHib菌と肺炎球菌による髄膜炎と命を落とす、重い後遺症を残しているが、ワクチン導入後はこれらの感染症は激減しました。日本でも、年

間約1000人の子どもが細菌性髄膜炎を発生しており、その約90%がHib菌と肺炎球菌によるものです。両ワクチンとも、標準的な接種法は4回接種で

後2か月、遅くとも6か月までには接種を始めることが重要です。両ワクチンとも、海外で長年使用された経験からも安全性はすでに確認されています。とはいってもいざ接種するとなると色々と心配があるって当然です。両ワクチンに三種混合ワクチンも含めた複数ワクチンの同時接種についても心配や疑問をお持ちの方も多いと思います。当院では、平日(月・金)午後1時に予防接種外来予約制を行っています。ワクチンに関する疑問や質問も接種時に受け付けておりますのでお問い合わせください。

環境委員会では環境問題について考えるために、毎年「ゴミ焼却場や下水処理場などの大阪市の施設見学会を実施しています。今回は生物多様性の学習



寄り添って護り

私はヘルスユースコープおおさかに勤めて8年目になります。介護の仕事に携わり10年を超えます。この仕事に携わることになり、辛いこと、嬉しいこと、楽しいこと様々なことがありました。ある利用者様から「ずっとこの仕事を続けてね」と言われたことがあ

「ありがとう」が私の励み

ります。言語障害がありながら上手く伝わらない方だったのですが、その言葉ははつきりと伝わりました。利用者様のありがとうが、私の励みの言葉です。日々勉強ですが、スタッフの力を借りながら利用者様のことを大事にサービスが出来るよう頑張りたいと思います。5月でコープおおさかデイサービスは3年目を迎えます。5月21日に3周年パーティーを開催しました。利用者様17名、家族様2名、地域のボランティアさん3名の参加で行われました。

手探りでこの3年間やってきましたが、利用者様や家族様、ボランティアの方の支えがありやっつけられたと思います。地域に愛されたデイサービス、気軽に利用出来るデイサービスを目標にこれからもスタッフ一同頑張っていきたいと思っています。コープおおさかデイサービス 上城戸里美(介護福祉士)

2011年国民平和大行進 7月4日(月)市内コース

チャレンジ1日コース・通し行進エントリー募集

- ◆半日以上を通し行進者にはもれなく平和グッズをプレゼント。但し、事前のエントリーが必要で。
- ◆氏名、連絡先、コースメニューを電話、FAX、メールでお知らせ下さい。TEL06-6915-8855 FAX06-6915-8822 Eメール sosikbu@health-coop.jp

- ◆コースメニュー
- ①住吉 たっぷりコース
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(幹線コースと合流)
- ③鶴見 るるんコース
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

豊かな自然残る 大阪植物園を見学

環境委員会では環境問題について考えるために、毎年「ゴミ焼却場や下水処理場などの大阪市の施設見学会を実施しています。今回は生物多様性の学習

暖かいご支援ありがとうございます
 東日本大震災義援金募金総額
 9,560,290円(5/26現在)

配分及び配布先

日本医療福祉生活協同組合連合会	300万円
全日本民主医療機関連合会	300万円
現地へ(宮城県、福島県、岩手県へ100万円ずつ)	300万円
支援物資(粉ミルク、水、衣類等)	100万円
配分合計(予定)	1000万円

東日本震災支援 レポート



宮城県塩釜市医療支援 避難所での診察に「来てくれてありがとう」

4月30〜7日まで宮城県塩釜市の医療支援に参加してきました。東北新幹線が不通のため東京までは新幹線、その先はバスで約6時間かけて現地に到着しました。東北自動車道を走っていると、同じように支援に向かう多数の自衛隊や消防隊の方たちと出会いました。仙台市に入ってから徐々に津波の被害が認められるようになり、海辺では完全に防波堤は破壊され、集落はほとんどの建物が流されているのを目の当たりにし、言葉を失いました。私は避難所となっている多

賀城市文化センターの簡易診療所で診察を行いました。重傷者はおられませんでした。被災から3週間が経ち、避難所生活の疲れやストレスを訴える方、集団生活でかたがたの不安、衛生面が生き届いていないための感染性の下痢、インフルエンザ症状の方の診察をしました。目の前で母親が津波で流された亡くなった方の話を聞いた。私の手をたずねて、遠くからよく来てくれました。ね、ありがとう」と話しかけられたりして、何度目も頭が熱くなる思いをしました。どれほどの支援ができたのかわかりませんが、私にとって非常に貴重な経験となりました。

コープおおさか病院 小児科予約 9914-2432

コープおおさか病院・診療案内
 2011.6.1現在

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1-3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※(完全予約制)	○	○				
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						○
乳児検診・予防接種	○(1-3)	○(1-3)	○(1-3)	○(1-3)	○(1-3)	○(1-3)
小児科	○	○	○	○	○	○
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			○		○(月1回不定期 完全予約制18:00~)	
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科			○			
泌尿器科			○			
皮膚科			○			
小児科※	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来		○	○(隔週火)			

※整形科土曜日の診察は10時からです。
 ※眼科は完全予約制です。
 ※小児科の夜診は18時30分までです。

理事会だより

2010年度第12回理事会が5月21日(土)本部5階で開催されました。理事は37名中35名、監事は3名中3名の出席でした。オブザーバ出席は13名です。

(報告承認事項)
 *4月の経営報告
 4月は法人全体で1431万円の黒字が出ました。病院の収益が大きく、救急指定やリハビリによる加算など日当の向上が収益を引き上げています。介護助成金の振込み額もありました。こうした要因もあり、事業収益が予算を上回りました。事業所別には歯科が4施設あわせて黒字になった一方で介護事業のデイサービス、ケアプランで半数以上が赤字となっています。医科の事業所全体では患者件数は停滞傾向ですが、在宅件数が先月に引き続き300件を超えています。

*理事会委員会の報告承認の件
 社保平和委員会から、6月から核兵器廃絶を求める署名を7月末までに全体で7500筆集めようとしていました。7月4日(月)に平和行進を予定しており、市内の1日通し行進者にエントリーして欲しいと訴えがありました。環境委員会からはぜん息治療助成制度を求める運動について、引き続き署名をおこなうことや学習会への参加要請などがありました。

*組合員活動関連
 4月から5月前半にかけておこなわれた支部総会(5支部)についてまとめ報告をおこない、2011年度の4課題目標(仲間ふやし・増資などの各支部・事業所の目標値)について確認しました。また、7月9日(土)の理事支部長合同会議、7月23日(土)・24日(日)の医療福祉生協連近畿ブロック組合員交流集会の企画内容等の確認をおこない、それぞれのとりくみについて参加呼びかけがありました。また、5月中旬からスタートしたお元気ですか訪問(75歳以上の組合員訪問)やこの間のとりくみについて各地区から発言があり、交流をはかり、組合員活動についての意思統一をはかりました。

*その他の件
 2011年度事業としてコープおおさか病院の設備投資の提案があり、次回は検討していきます。旭区の小規模多機能型・グループホーム建設の件については建設予定地の借地契約をおこなったことと建設に向けての第1回「つくる会(仮称)」を立ち上げたことの報告がありました。東日本大震災についての支援活動について報告がありました。

第14回 つるみ村七夕まつり

〜東日本大震災 いま私たちにできること〜
 コープおおさか病院では、「大阪障害者支援センターつるみ」と「社会福祉法人椿福社」といっしょに「つるみ村」と称して、毎年7月と12月に「七夕まつり」と「クリスマス会」を開いています。今年は、いつも同じ「つるみ村企画」ではなく、東日本大震災で被災された方に応援の気持ちを届ける企画にすることとしました。たくさんの地域の方の参加をお待ちしています。

日時 7月2日(土) 14時~16時
 場所 コープおおさか病院 1階ロビー

- ☆「上を向いて歩こう」大合奏(15時45分~16時) 合奏に参加希望の方は、ご連絡下さい。(コープおおさか病院・西峯まで:06-6914-1100)
- ☆東北地方物品販売...収益は義援金にします。
- ☆「河内音頭」~大阪の元気が被災地に届くように~ゆかたで大盆踊り 櫻川好一社中のみなさまの生音頭(15時20分頃~予定)
- ☆各団体の出し物&物品販売
- ☆各団体の震災支援報告・パネル展示

主催 コープおおさか病院/大阪障害者支援センターつるみ/社会福祉法人椿福社

コープおおさか病院医療講座
 場所 コープおおさか病院2階大会議室
 7月9日(土)午後2時~3時
 糖尿病のはなし 松枝医師



へハイキングコースの近くにはありますが、ここ数年の宅地開発の影響で、すく隣まで家が建ち並ぶ住宅地になっています。しかし、し園内は自然豊かな状態で、森林浴とミニハイキングが充分楽しめます。「子ども」のときに来たけど、「こんな」に山奥に来た感じがするなんて、などと話しながら、2時間足らずの散歩を楽しみました。大阪市内からわずか1時間で、まだまだ豊かな自然が残されており、何より65歳以上の方と、小学生は無料なのが魅力です。班会や、お友達で出かけて見られませんか。

歯科衛生士をめざすあなたに わくわく1日歯科体験 募集要項
 開催場所 コープおおさか病院歯科 鶴見区鶴見3-6-22 地下鉄鶴見線地線今福鶴見駅下車5分 TEL 06-6914-1107
 日時 2011年7月28日(木) 午後1時~4時30分
 参加費無料
 *歯科衛生士をめざす高校生以上22歳以下の方
 *定員20名先着順
 申し込み問い合わせ 生協森の宮歯科 06-6975-0841

コープおおさか病院 高校生1日病院体験 ご案内

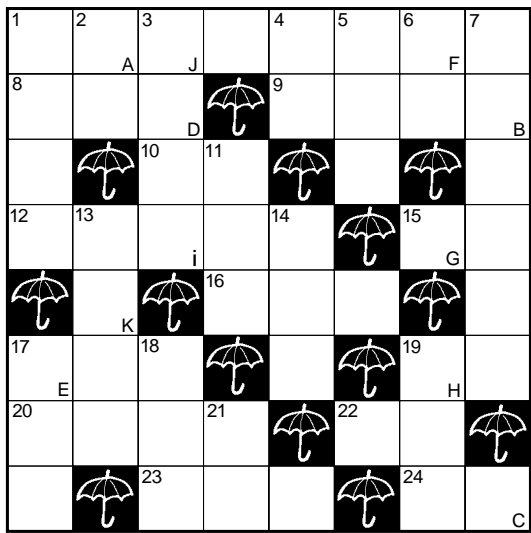
コープおおさか病院では毎年夏に「高校生1日看護師体験」を行っています。患者様とふれあい、看護師と交流する事で、将来について考えるきっかけになればうれしいです。わずかな時間ですが私たち看護師の一員となって参加してくれる高校生を募集しています。
 ●ひよこコース (看護師はじめ医療の専門家をめざす人:迷っている人対象) 7月22日(金)・25日(月)
 ●うさぎコース (看護師を目指している人 高校1年生・2年生) 7月27日(水)・8月1日(月)
 ●きりんコース (看護学校を受験する人 高校3年生) 8月3日(水)・8月5日(金)

時間:13時~17時(受付は12時30分から)
 場所:コープおおさか病院
 申し込み対象者:府内高校在籍で将来看護師を目指す高校生
 申し込み方法:申し込み用紙を下記まで郵送して下さい
 申し込み必切:2011年6月30日(木)

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-22
 コープおおさか病院 看護学生担当:吉永
 電話:06-6914-1100 FAX:06-6914-1101
 メール n-yoshinaga@health-coop.jp



クロスワードパズル



① 国権の最高機関が開かれ
 ヨコのカギ
 ヒント：三人寄れば出来ま
 す。A～Kまで並べると答
 えがでます。

●クロスワードパズル

② 縄より太い、命の○○頼
 みの○○
 ③ 衆議院を○○○○し、総
 タテのカギ
 ① 香辛料のひとつ。鼻に入
 れるとむずむずしてく
 しゃみが：
 ② まるもち、○○もち
 ③ 歯車
 ④ 中世の荘園管理者。泣く
 子と○○には勝てぬ
 ⑤ フランス印象派の画家、
 踊り子、浴女、バステル
 画などで有名
 ⑥ 地に足が十分つかないこ
 と。逃げ腰
 ⑦ 仲間が集まること。「屯」
 制限をといて、自由に出
 入りできること。門戸を
 ○○○○
 ⑧ 頭が良いこと。口先がう
 まいとの意味
 ⑨ これはしない方がよい
 敵に○○○○を見せる。○
 ○○○髪を引かれる
 ⑩ 短歌、川柳、○○○
 ⑪ ○○○車、○○○やり、○○
 網

4月号の答え
 ネンニイチドハケンシン

オ	メ	ト	ウ	カ	テ
リ	ス	ウ	ル	ソ	ン
ピ	ン	ハ	ク	ビ	ゲ
ツ	ク	セ	ツ	ニ	コ
ク	チ	ア	ツ	ク	サ
シ	ド	ク	ク	ツ	シ
ネ	ン	ブ	ツ	ク	ラ

4月号の答え
 「ネンニイチドハケンシン」
 (年に一度は健診)
 応募71通 正解56通
 当選者(旭区)森谷和子、
 里見成子(城東区)川島幸枝
 大東淳子、砂田登久代、吉見
 愛枝、菊井忠雄、浦口賢吉
 (生野区)伊藤夫美子、犬伏
 健司、元梨玲、久下知花子
 (中央区)小林武子(鶴見区)
 小田聡、大石晃三、梶田繁子
 脇條耕三、安藤ヨシミ(東住
 吉区)水沢恭子(東成区)鶴
 戸国代

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)
 〒5338-10053
 大阪市鶴見区鶴見3-6
 124ヘルスコープおさ
 か広報委員会

図書券があたります

生活は山歩き中心

山岸 清子さん(今福支部)

読者のページ

私の健康法



左から2人目が山岸さん(赤坂山)

「会社の山歩きサークルに入って最初に連れて行ってもらったのが中央アルプス木曾駒ヶ岳、宝剣岳、その時の感動でやみつきになりました」と山岸さん。

山岸さんの生活は山歩き中心、毎月、会社のサークル(悠峰会)とどんそくハイキングに参加しています。「日常の生活ではね、怪我をしないよう気を使っています。だつて山に行けなくなるものね」と自転車も乗らないほどの徹底ぶり。スポーツクラブに通って筋トレにも取り組んでいます。会社のサークル悠峰会は、ホームページ(アドレス下記)もあり、積極的な活動が掲載されています。「みなさん是非見てください、そして一緒にしましょう」と話してくれました。

<http://www.shoai.ne.jp/hirakata/yuuho/yuhou.html>

読者からの便り

毎月読んでいます。私より年上の方が、元氣よく頑張っておられるのに頭が下がります。
 (若水三矢子)
 ○東日本大震災のレポートを読み、テレビで報道されている以上に変な状況だということを知ることができました。私は看護師で、現地で少しでも力になりたいと思いましたが、子どもが小さいため行くことができません。募金で少し役に立てたかと思えます。今後、あつてほしいはありませんが、看護師として力になれる事態の時は、現地で力になりたいと思いました。
 (伊藤大志子)
 ○東日本大震災のテレビを見ては涙ぐんでおります。当たり前の日常に感謝です。
 (森谷和子)
 ○被災地での医療活動、ご苦労様です。私には救援募金や物資

に協力することぐらいはできません。一人でも多くの方に笑顔になっていただけることを祈ります。
 (松田千里)
 ○健康づくりセンター 荒川夏江さんの「四十肩、五十肩」の指導は、とても役立っています。もう八ヶ月も痛さに耐えています。
 (長野富子)
 ○4月号の紙面で、金谷邦夫理事長のお言葉に、非常に感銘を受けました。
 (奥田慎治)
 ○ヘルスコープの新聞が届くのが楽しみです。先づパズルを見て出る所だけ字を入れ、知っているのに思い出せない時は時間をおいてみると、バツと思えます。二～三日で仕上げ。記憶力が心配な私です。
 (塩賀千鶴)
 ○4月号被災地支援で、民医連の活躍、心強く思いました。
 (高橋美智子)
 ○エクササイズのコナー、いつも楽しみです。(瀬川稔詩彦)
 ○内科医師、西上先生の東日本大震災レポートは、とても興味深い内容でした。ご苦労様でした。
 (小田 照)

わいわいコーナー

『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)

健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江

寝る前に行う おやすみストレッチ

寝る前ですので、ゆっくり気楽に行いましょう。眠くなったら無理せず寝ちゃいましょう。
 ☆呼吸のタイミング：鼻からたくさん吸って口からゆっくり細く長く吐く(腹式呼吸)を何度も行いながら、ストレッチを行ってください。



②全身のストレッチ
 寝た姿勢で伸びをしましょう。ゆっくり深呼吸しながら、気持ちのいい所でとめます。そして、ゆっくりと力を抜きましょう。数回繰り返します。



④腰回りのストレッチ
 無理せずにゆっくりと行いましょう。膝の位置を変えるとストレッチの強度が変わります。

①肩のストレッチ
 肩の上げ下げをしましょう。緊張と脱力を数回繰り返します。ゆっくり行ってくださいね。



③太もも・お尻のストレッチ
 膝を胸に抱えて、腰回り・太もも裏をストレッチしましょう。膝の位置を変えて、気持ちのいい所を探して行ってみましょう。

