



第130号 2012年 1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

2011年11月30日現在

組合員数	79,208人
出資金	1,680,490,000円
平均	21,216円

ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

E-mail [sosikibu@health-coop.jp](mailto: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。

### ◆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。

# 健康なまちをつくる

## 2012年ヘルスコープおおさかとともに

# 私の夢プラン



地域の人もつどう「元気まつり」



小森さん

第4次長期5カ年計画「健康夢プランⅢ」が2012年7月から始まります。6月の第13回通常総代会での決定に向けての議論がはじまりました。医療・介護の現場で奮闘する職員、組合員活動にがんばっている理事、支部運営委員、また地域の組合員さんから「わたしの夢プラン」として、ヘルスコープおおさかにかける想いをまとめてもらいました(2・3面に続く)

**笑顔のあるまちに変身させたい**

これからの5年間で、私たちの出来ること? 共同組織の一員として、東日本大震災の被災地を訪

### 年頭のあいさつ



新年あけましておめでとございます。

## 全支部の力を結集し次の発展に向けた夢をつくりあげましょう

ヘルスコープおおさか理事長 金谷 邦夫

2011年は3月11日の大震災と原発事故が近年にないほどの重みを持つ出来事になり、今後どう対応するのかが問われる事態となりました。しかし残念ながら、これだけの大きな被害を受けながらも、政財界とも大きく舵を切ることができず、個人的には、「今を生き

る大人の世代が、次の時代を担う世代に何を渡すべきか」という課題では、ずいぶん危機感を持ちながら1年を終えたというのが正直なところです。しかし若い世代の新しい動きは次々と生まれ始めているようにも思われます。そのことに確信を持ちつつ、医療・福祉生協

としても次に渡すべき「ヘルスコープおおさか夢プランⅢ」を作りあげ、いろいろの困難な課題を克服して前進していかなければならないと考えています。とりわけこれまでの医療生協を支えてこられた層の活動家から、より若い世代へ経験と教訓を継承しつつ、新しい活動を作りだすことを最大に重視し、日々の地域での活動展開を行なっていくことを夢みています。今年1年もよろしくお願ひします。

れた時に聞いた感動の一言「仮設住宅の住民を代表して発言されたお一人が、怒りをおさえて、絞り出すような声で「原発を何とかして無くさない」と。シベリア捕虜時代と今と、二回目の先の見えない不安。大本営発表はウソばかり、今回の政府発表もウソばかり信じられるのは生協の人たちだけや。被災者であることすら忘れたかのように、本当によく頑張ってくれていた。頼りになる、信頼できる組織だ」と。

私たちが今取り組んでいる「お元気ですか訪問」をもっと旺盛に展開して、地域の中にとけこみ、頼りにされるヘルスコープに。昔の井戸端会議や気軽につき合える組織をつくりたい。

町会、商店会、地域住民代表と取り組んでいる、あかがわ生協診療所地区の『元気まつり』での経験。暗くて淋しい高齢者のまちから、「おはよう!」「こんにちは!」と、笑顔のある



李护士长(右)と患者さま

看護師の技術やマニュアルはもちろん必要ですが、プラスアルファが大切だと思うので、患者さんの様子を見ること、患者さんを見ることでわかることがあります。元気になってもらうために、喜んでもらうために何をすれば

## 心のこもった対応できる 看護師を育てたい

看護

この5年の間に、次の世代の看護師を育てられるかどうか心配です。患者さんに心のこもった対応ができる人を育てていくことが、

一番大切だと思います。患者さんにはわかるんですけど、やさしい看護師には患者さんの方から寄っていきたくて、そういう人を育てていきたいと思つてます。

李 寿宝

いいか、患者さんのしたいことを一緒に考えられる看護師でありたいと思います。認知症だったり、がん難民が末期でどこも受け入れてくれる病院がない患者さんだったり、やっとなとヘルスコープおおさか病院に入院できた患者さんやその家族は、いつ退院してくれと言われるか、不安で仕方がない状態なんです。ここに居ていいんですよ」と言っただけで、とても落ち着いて安心してくれます。わたしたちも制度との関係等で、全員を受け入れることができないジレンマがあるのですが、患者さんや家族の思いを受け止めて、信頼関係を築いていくことが大切だと思います。自分たちの役割を認識して、そのために必要な勉強をし、みんなと同じ方向に進んでいけば大きな力になるでしょう。(コープおおさか病院 5階 看護師長 李 寿宝)



ヘルスコープおおさか 健康夢プラン

私の夢プラン

パートII



鳥井さん(左)と利用者さん

『介護』の正しい知識 地域に広げたい

グループホーム

私は、正しい知識をより多くの方に...と考える

8020達成できる 歯科にしたい

歯科



柏樹 歯科医

ヘルスコープ歯科ではこの数年... 歯科にしたい

今新しい時代を迎えています

コープおおさか病院 診療案内

Table with columns for 診療科目, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows include 内科, 呼吸器特診, 無呼吸いびき外来, etc.

コープおおさか病院 12月30日(金)から1月4日(水)まで休診です



左が古田理事、右が宮奥さん

夢は高齢者住宅 おしゃべりできる友達も

広島で購買生協歴30年の宮奥さんは87歳... 夢は高齢者住宅

笑顔が見られる 「日常生活」を支援したい

デイサービス



利用者さんと三原さん(右)

私の夢プランは、「日常生活の支援」です... 笑顔が見られる

住宅に夢は広がりました

今、宮奥さんが実行されていることは一日に10人



「たまり場」実現し フラダンスサークルづくりたい

ヘルスコープおおさかには安全安心の医療介護があり

コープおおさか病院医療講座

コープおおさか病院会議室 午後2時から3時

スタートしました 健康づくりキャンペーン

健康づくり委員会



田島診療所地区の七福神めぐりウォーキング

東日本大震災支援レポート



仮設住宅の集會場でフリーマーケット

11月12日(土)大阪・兵庫・京都の医療福祉協

仮設住宅での交流で元気に

仮設住宅と支援者との交流も... 仮設住宅での交流

医療生協を「地域の宝としていきたい」

医療生協を「地域の宝としていきたい」

この夢を実現させるには、運動体としての事業所の位置づけ

泉州看護専門学校 受験案内

Table with columns: 試験区分, 試験日, 合格発表, 願書受付期間

連絡先 コープおおさか病院 看護学生担当: 吉永



理事会だより

2011年度第6回理事会が11月19日(土)午後2時から午後5時3分まで

(報告承認事項) \*10月の経営報告

10月は2067万円の経常剰余が出ましたが、予算比では68.6%の達成率

\*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が約200名の登録参加

\*組合員活動関連

10月から11月にかけての組合員活動でお元気ですか訪問・秋の途中報告

\*その他の件

監事より組合員活動に関する監査及び法人の上半期監査についての報告がありました



# ワンタンキムチ鍋



## ＜材料＞（2人前）

315カロリー

- ・ワンタン ..... 10個
- ・キムチ ..... 200g
- ・キャベツ ..... 250g
- ・もやし ..... 100g
- ・人参 ..... 50g
- ・大根 ..... 100g
- ・青葱 ..... 50g
- ・しめじ ..... 100g
- ・えのき ..... 100g
- ～ダシ～
- ・水 ..... 1500ml
- ・手羽元 ..... 2本
- ・味噌 ..... 30g
- ・酒 ..... 150ml
- ・ゴマ油 ..... 少々
- ・にんにく ..... ひとつかけら
- ・生姜 ..... 2～3枚（皮つきスライス）

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②ワンタンは豚ミンチに生姜やんにくを入れしっかり練る。塩・胡椒・酒・薄口醤油・ゴマ油で味をつけ、再度しっかり練りこみ、皮で包む。市販のものも便利です。
- ③水に手羽元と薬味と調味料を入れ、火にかける。
- ④沸いてきたら野菜やワンタンを入れる。
- 最後のしめは夏の残りの素麺もオススメです。湯がいた素麺に鍋のダシをかけ三葉と胡椒でシンプルなゆー麺に。

# いただきます

## あつたかカンタン鍋料理

### 作り方

- ①プリは薄めに切る。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ダシを合わせ沸いたら野菜から入れて、ぶりをしゃぶしゃぶして下さい。
- ポン酢に大根おろしや柚子こしょう、山椒などいろいろ組み合わせるといい。



コープおおさか病院 食養科・調理師 山本進一郎さん

# ぶりしゃぶ鍋



## ＜材料＞（2人前）

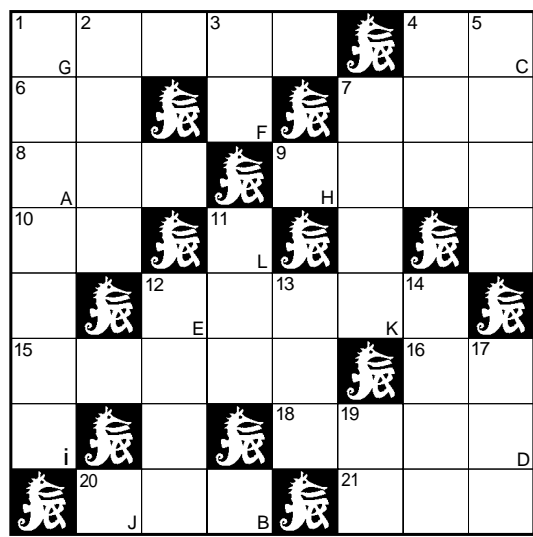
261カロリー

- ・ぶり ..... 120g
- ・白菜 ..... 300g
- ・大根 ..... 100g
- ・人参 ..... 60g
- ・えのき ..... 100g
- ・白葱 ..... 80g
- ・木綿豆腐 ..... 1/2丁
- ・半寺 ..... 1枚
- ～ダシ～
- ・水 ..... 1500ml
- ・昆布 ..... 5cm角
- ・酒 ..... 150ml
- ・味醂 ..... 15ml
- ・塩 ..... 5g

味で楽しめます。

## クロスワードパズル

### 図書券があたります



- ヒント：早期発見 早期治療の原点です。A～Lまで並べると答えが出ます。
- ヨコの力ギ
- ①元旦の日の出
- ④ハサミがあつて横歩きが得意
- ⑥70歳のこと。
- の祝い
- ⑦身体をもんで筋肉を調整し、血行をよくする療法。マツサージ
- ⑧雪解けの時期までとけずに残る雪
- ⑨新聞や雑誌など
- ⑩〇〇でタイを釣る
- ⑫自転車の俗語
- ⑮二重唱、二重奏。カラオケで仲良く
- ⑯外科手術などで使う小刀
- ⑰歌人が集まってよんだ歌を披露する会。はじめ
- ⑳公人
- ㉑波と波との間。波のたたない間。
- ㉒指が痛い。バレーボールで
- ㉓〇〇〇〇をする
- ㉔〇〇〇から手がでるほど欲しい
- ㉕監督し検査すること。会計を〇〇〇〇する
- ㉖こつけない役者は三枚目美男子は？
- ㉗かなしみとよるこび。
- ㉘〇〇〇を共にする
- ㉙午後の間食。
- ㉚〇〇〇の時間
- ㉛変えること。イメージ
- ㉜〇〇〇
- ㉝離れ小島。
- ㉞〇〇〇〇対策
- ㉟耳の上、物をかむと動く部分。
- ㊱〇〇〇〇に青筋を立てる
- ㊲退屈な話を聞くとおそれます。ねむけ
- ㊳自分のことは〇〇〇にあげて、よくもそんなことがいえたものだ
- 10月号の答え ケンコウウォーキング 応募109通 正解95通 当選者
- (旭区) 廣原みゆき、富島修、松山力三(城東区) 樋本昭子、原善之輔、石井美智子、北垣政雄、大友英子、南野末子、村尾鈴子、東野厚子、茅野めぐみ、田中敏子(中央区) 鍛冶綾子、山下系み子(鶴見区) 佐々木

読者からの便り

○「私の健康法」を見て、僕もみんなで会話することが一番の健康法だと思えます。(角地 現・14歳)

○詰将棋の出題もして欲しいです。(富島 修)

○筋肉トレーニングは、やればやる程気分もすっきりです。(池内 正子)

○実家には90歳になる祖母がおり、要介護で週3回のデイサービスを楽しみにしています。できるだけ長くこのサービスを受けられたらな、と思います。「介護保険改定」の見出しが、とても気になりました。(吉田 真由美)

○近頃目が疲れやすいので疲れ目特集をして欲しいです。(田中 ゆかり)

○わいわいコーナーの筋肉トレーニングで肩こり改善寝不足もなくなり大助かりです。(久下 由美子)

○いつも診療所でお世話になり、親しく先生ともお話が出来てうれしいです。(笹倉 喜久子)

○一歩間違えば命を脅かす原発。無くなれば問題解決でしょうか？考えさせられます。(奥田 慎治)

○高齡夫婦合わせて178歳 毎日楽しく暮らして感謝しております。(乾 綾子)

○わいわいコーナー、筋肉トレーニング楽しみです。家の中で出来るので、外出の少ない私は頑張っています。絵表示がわかりやすく良いです。(鳥居 加津子)

10月号の答え ケンコウウォーキング

ダ	ツ	シ	コ	ウ	ツ	カ	ニ
イ	ミ	シ	ウ	イ	シ	ジ	ヤ
オ	キ	シ	キ	カ	ヘ	ン	ジ
キ	モ	セ	モ	セ	コ	ウ	ツ
シ	ン	カ	フ	タ	ン	グ	
シ	ユ	ジ	コ	ツ			

応募方法

ハガキに、答え 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号(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2月20日(必着)までとし、3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機会にぜひご加入ください。(宛て先)

〒53081-0053  
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