



第131号 2012年2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12月31日現在  
 組合員数 79,363人  
 出資金 1,680,556,000円  
 平均 21,175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。

# 地域とのつながり広げ 安心のまちづくり

## 「たまり場」で元気に.....



お披露目会のような

「スズメのお宿」がスタート。昨年12月20日、お披露目会をしました。  
 チュンチュン、ガヤガヤ「スズメのお宿」がスタート。病院職員、地区の5支部の皆様に祝福されてのオープン。ありがとうございました。きれいなお花や額やお祝いもいただきました。  
 おせんざいを食べて、みなさんから一言ずつ励ましの言葉をいただきました。この地域の人の交流、くらしや健康、平和を守る「とりで」としてみんなで力を合わせてがんばります。  
 他の支部の方、またサークルの方

### くらし、健康を守る「とりで」

#### 今福東支部 スズメのお宿

1月に生江支部組合員センター「ひだまり」がオープンし、『たまり場』が5カ所になりました。色々なサークルや、ふれあい喫茶、食事会、暮らしの相談会など、多彩な活動が広がっています。ひとり暮らしが増える中、孤立化する組合員や住民のつながりをつくり、ひとりぼっちを無くす場として、組合員みんなでつくるたまり場が期待されています。

- ・月曜午後 班会
- ・火曜10時〜1時 おしゃべり会
- ・木曜 第1・第3 喫茶店
- ・金曜 手づくり・ビデオ上映会
- ・土曜 第1・第3 等計画会
- ・日曜 菊井 裕子 (支部長)

### 地域みんなのいい場所

#### 生江支部 「ひだまり」

あかがわ生協診療所から徒歩30秒。2階建長屋が生き生きです。12月に契約、中古ながら冷蔵庫、テーブル、台所用具、照明、ストーブ、カーペット等をみんなで持ち寄り(座布団)



15枚を新調しての寄贈もあり、看板も手作りして整えました。  
 1月13日の開所式には、60名近い参加者が来られ、地元町会長からは「高齢化がすすみ、空家が増える中、たまり場づくりは安心・安全の街づくり」とのご挨拶をいただきました。いつでも気軽に立ち寄りくださいと、運営委員が当番制で、手芸・編み物・小物作り・抹茶の会・班会などを計画ご近所の方でにぎわっています。  
 もちろん運営委員会やニュースの仕分けもここで。今後、「ひだまり文庫」や食事会の予定もあり、一日中陽のあたる「ひだまり」を、地域みんなのいいこの場に育てていきたいと思えます。  
 (支部長 戸板 志充)

### 笑顔になれる場に

#### まった地区 「こだまり」

「誰もが気楽に楽しく集える場所」と昨年8月からまった地区組合員センター(たまり場)はオープンしました。名称はアンケートの中から年末に「こだまり」(こじんまりとしたたまり場)に決めました。場所はまった生協診療所の北隣りにあります。茨田大宮支部の組合員さんの協力で床張りや下駄箱も作っていただき、少しずつたまり場らしくなってきました。現在、月・火・水・金の週



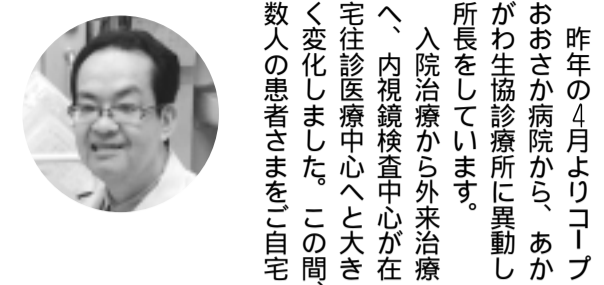
八ガキ絵サークル

11月には、「私の自慢の作品展」も開催、組合員さんに飾られ、コーヒート・ゼンざいを頂きながら「ゆっくりにできた」「アットホームで良かった」と好評でした。「はがき絵」「オカリナ演奏」「みんなで歌おう」などのサークルも次々に誕生し、喫茶やDVD上映会もはじまりました。  
 ただ集まっておしゃべりするだけでなく、ここにきたら笑顔になれる。そんな、たまり場に。  
 (理事 飯阪 迪子)

### 虹のネット

3・11から10ヶ月がたった。1月17日の阪神淡路大震災とあわせて、マスコミは自然災害、地震、津波に関する特集をおこなった。これから3月11日に向けてさらに被災の状況や復興の姿を映し出すだろう。  
 しかし、本当の復興ってなんだろうと考える。昔生活を支えるのは、衣・食・住」と言われた。いまは「医・職・住」が生活基盤の根本になるのだろうか。避難所はほとんど無くなったよすが(0ではない)他地域、他県避難の方は33万人と公表されている(昨年末)。「医・職・住」を再建していくためには、もっともつと支援が必要だと思う。しかし、復興に関しても、地域密着ではなく大企業を中心とした手法が横行し始めている。本当の復興は、地域の「絆」を大切にしたい。復興だと思っただが、もう一つ、地震、津波は自然災害だが、復興や原発事故は人災といつことをハッキリさせる必要がある。壊された、メルトダウンした原子炉内の状況さえ不明なのに、「安定宣言」を出す政治家の感性がわからない。10万人に近いといわれる原発避難者を前に、本当に「安定宣言」が出来るのか、一度聞いてみたい。  
 (今江)

## 診察室から



昨年の4月よりコープおおさか病院から、あかがわ生協診療所に異動し所長をしております。

入院治療から外来治療へ、内視鏡検査中心が在宅診療医療中心へと大きく変化しました。この間、数人の患者さまを自宅

で看取させていただきました。また、難治性の熱傷や褥瘡を、入院させずに診療所の外来で治療していただきます。スタッフの協力を得て、患者さまやご家族に寄り添うての医療に大きなやりがいと喜びを感じています。

「2025年問題」について  
あかがわ生協診療所 所長 福永 幸彦

大きな変化に直面する予想されています。現在と比較すると、総人口が6000万人、労働人口が900万人減少する一方で、65歳以上の高齢者が600万人増加する急速な超高齢化社会が到来する。これは、2025年

### 理事会だより

2011年度第8回理事会在1月21日(土)午前10時から12時まで大阪リバーサイドホテルで開催しました。(この日は午後から同場所で開催しました。理事は37名中32名の出席でした。監事は3名中3名の出席でした。オブザーバ出席は15名です。

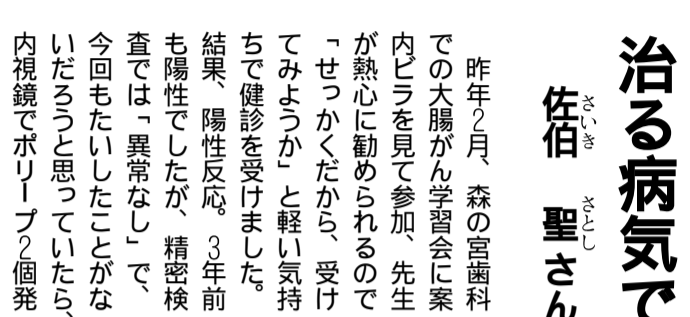
(報告承認事項)  
\*12月の経営報告  
12月は1694万円の経常剰余が出ましたが、予算比の到達は62.2%となっています。4~12月の純利益の合計は1億1110万円が昨年の純利益を20万円ほど上回っているものの予算比では88%の到達となっています。

\*理事会委員会の報告承認の件  
事業所利用委員会からは理事会に対し「受付力強化に向けての提言書」が出され、今後の運営に活かして欲しいと要望が出されました。社保平和委員会からは税と社会保障一体改革に反対するとりくみを強めていく中で2月25日(土)に委員会として学習会を計画していると報告がありました。

\*組合員活動関連  
夢プランⅢ(第4次5ヵ年長期計画)の地区・支部での討議のすめ方について、1月~3月虹の架け橋運動(各支部で機関紙配布者交流を計画、機関紙配布者を増やす。)についての提起がありました。

\*その他の件  
第13回通常総代会に関する件で各地区から選出された総代選挙管理委員について、今年度末におこなう見直し自由脱退のすめ方について確認をおこないました。健診事業を事業と運動の中心課題に位置付け、とりくみを強化するための意義・目的について、健診料金の改訂や、改訂した場合の費用対効果などについて提案がありました。引き続き討議をすすめます。監事より歯科部の監査報告がありま

## 受けてよかった 大腸がん検診



昨年2月、森の富産科での大腸がん学習会に案内ヒラを見て参加。先生が熱心に勧められるので「せっかくだから、受けてみようか」と軽い気持ちで健診を受けました。結果、陽性反応。3年前も陽性でしたが、精密検査では「異常なし」で、今もたいしたことがないだろうと思っていたら、内視鏡でポリプ1個発

# 世界1周、達成しました！

## ゴール集会で一緒に歩きましょう



ウォーキングイベントの歩数を合計して世界一周を目ざしていた健康づくりキャンペーン。スタートしたのは2年前。3年がかりでやっと世界一周を達成し帰国することができました。



### なくそう原発 3.11 府民1万人集会

~すすめよう自然エネルギー 震災復興支援~

3/11(日) 正午から 扇町公園にて(集会後デモ)

〇12時~13時30分 集会プレ企画  
〇14時~14時50分 1万人府民集会  
〇15時~なくそう原発1万人パレード

### 私の夢プランⅢ

健康チェック 真田山支部 支部長 江畑 あい子

真田山支部は天王寺区全域を受け持つ支部です。昨年のお元気で支部訪問や、誕生日健診訪問でいろいろな組合員さんとお話をする機会がありました。以前は、お声をかけることが、困難と想っていた方でも、今回は「待っていたんです!」との嬉しい反応があり、じっくりとお話を聞くことができました。

### ゴール集会の案内

日時 3/24(土) 午後1時~  
場所 アネックスパル法円坂 (JR森ノ宮駅下車徒歩10分)  
内容 ウォーキングキャンペーンの報告会と大阪城ウォーキング

### コープおおさか病院だより

病院内に2つめのリハビリ室が完成

コープおおさか病院リハビリテーション科 科長 阿部 広和

### 奨学生募集

ヘルスコープおおさかでは、大学医学部・看護学校を卒業後、ヘルスコープの病院・診療所で勤務を希望される学生のみなさんを対象にした奨学金制度を設けています。

- ◆医学生 月額5万円~7万円  
学年による・大阪民医連の奨学金制度になります  
問い合わせ 06-6914-1100  
コープおおさか病院・医学生担当
- ◆看護学生 月額5万5千円  
問い合わせ 06-6915-8855  
ヘルスコープおおさか本部・看護学生担当

### コープおおさか病院・診療案内

診療科目	月	火	水	木	金	土	日
内科	○	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診							
無呼吸いびき外来					○(第1週)		○(第1)
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)							○(1-3)
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							○
リウマチ特診				○(2-4)			
乳児検診・予防接種	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時
小児科	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時	2時-3時
小児科以外							
婦人科健診	○	○	○	○	○	○	○
神経内科							
女性外来							
眼科							
内科	○	○	○	○	○	○	○
循環器特診		○(月1回不定期)					
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)					

2012年2月1日 生活協同組合ヘルスコープおおさか第13回通常総代会選挙管理委員会 委員長 仲河 司郎

# 読者のページ

## 私の健康法

56

### 日常の活動すべてが健康に

松井 朝平さん (74歳)

(今津生協診療所地区)



健康法とって意識して行っているものは、これといってありませんが、結構毎日が忙しいので動く事が健康につながっていると思います。

生協活動、民商活動、町会活動と他に暇があれば、読書、山登り、映画

市場への買い物と動き回っています。年齢・身体の調子等、健康には注意を払っています。

また、心の健康のため、コーヒーを飲みながら、ベランダに咲いている四季折々の花を手入れする事も癒しの時間です。日常の全てが健康につながっていると自負しています。

山登りは、年々6回飯盛山に登っています。みなさん一緒に登りませんか。

### 読者からの便り

○2011年は忘れられない年になりました。今年はいいい意味で、忘れられない一年となりますように。

(松本 誠造)

○新年号で紹介された「ぶりしゃぶ鍋」を作りました。風邪がふつとぶほど身体が暖まり、おいしかったです。ありがとうございました。

(浅野 祐子)

○「私の夢プラン」それぞれの立場で、住民、患者への思いが、そして将来への前進が語られていて素敵。

(笹田 雅彦)

○私は将来看護師になりたいと思っています。記事を読んで優しい看護師になることは大切なことなんだと思いました。私も患者さんに優しくできる看護師になりたいです。

(鈴木 悠里15歳)

○コープ病院・各診療所の紹介記事や、健康診断について(料金等)情報をお願いします。

(神原 智美)

○コープの健診を初めて受けて、検査項目が大抵のものより多く、びっくりしました。これからも主人と一緒に受けたいと思っています。

(森井 嘉子)

○毎晩30分程、近所の公園を歩き、首や関節を回し、体のあちこちの筋肉をゆったり伸ばすストレッチをしています。おかげで腰痛がなくなり、定期健診の結果も良くなりました。みなさんにもおすすめします。

(早瀬 満夫)

○加入してまだ3ヶ月位ですが、広報紙を読んでいると、色々な方々がおられ、勇気をもらえ、元気な気持ちになります。早速パズルに参加させてもらいます。

(水谷 隆江)

○歳を重ねるといふことが、こんなにもシンドイことだとは、知っていました。実際は違いますが、皆さんの経験を参考にしています。

(浜野 絹子)

○歯科の色々な症例を載せてもらえると、安心してかかれる人が増えるのではありませんか。

(中村 佐和子)

### 図書券があたります

博 東野利明

(生野区) 川辺乃生子、森原由喜子、林田ミツ子、植山暁子、植山二郎、増田明

(中央区) 森本博子

(鶴見区) 荒木恭子、奥田律子、三星初子、植田貞子、吉川好夫、中富澄恵、川島幸枝、海透雅志

11月号の答え  
コツミッドソクテイ  
応募109通 正解108通

当選者  
(城東区) 加藤信武、中谷アヤ子、山川美穂、木村

11月号の答え  
コツミッドソクテイ

サ	カ	シ	オ	ン	ミ
ゴ	イ	ジ	サ	ケ	ド
ジ	ン	セ	イ	ナ	リ
ヨ	ウ	リ	カ	ク	ツ
ク	フ	ク	ツ	タ	ツ
ア	ト	リ	エ	ア	イ
ソ	ウ	コ	ア	イ	テ

『わいわい』はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ(1回500円から)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 健康インストラクター 荒川 夏江

冬の間の運動不足が気になる方はぜひ、行いましょう

楽しいお正月もあっという間に終わり、気がつけば体重増加・お腹ポッコリの方がほとんどではないでしょうか。

気持ちを切り替えてしっかり食べた分、しっかり運動を行い健康を保ちましょう。

考える人運動

お腹わき腹に効きます!

目標3秒間×10回



ロダンの「考える人」のポーズのように顔は正面を向けたまま、上体をねじって右ひじを左膝の外側に当てる。片方の腕はできるだけ後ろに回して、そのままの姿勢で3秒間維持・力を込めて押し合う。反対も同様に行う。

上体ねじり腕立てふせ

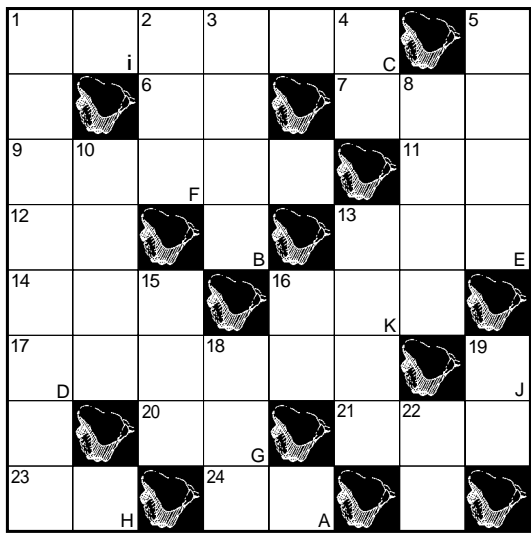
肩・腕・胸・お腹・わき腹に効きます! 目標10回



壁に背中を向け、壁から30センチくらい離れて立ち、顔を正面に向けながら上体だけをねじって両手を壁につけて腕立て伏せをします。壁からの位置が離れるほど効果は大きくなります。反対も同様に行う。

※どちらも呼吸を止めないように行いましょう。タイミングはご自分のペースで、無理なく続けましょう。

## クロスワードパズル



ヒント:一年に一回受けましょう。A~Kまで並べると答が出ます。

ヨコのカギ  
①薄切りパンの間にハム・

②卵などをはさんだ食べ物  
③〇〇を天に任せる  
④夜の仕事。日勤の対義語  
⑤紫式部の「源氏〇〇〇〇」

⑥三国志の武将の一人。劉備・張飛とは義兄弟  
⑦〇〇〇〇をこねる  
⑧毛筆習字に使う紙  
⑨甲冑(かっちゅう)とは

⑩〇〇〇〇の威を借る狐  
⑪前歴。暗い〇〇〇を隠す  
⑫〇〇〇〇の生一本  
⑬酒、〇〇〇の生一本  
⑭タテのカギ  
⑮大河ドラマで福山雅治さんが演じた

⑯静止画の対義語  
⑰現役をしりぞくこと  
⑱飲み物。緑〇〇、紅〇〇、ウーロン〇〇  
⑲鍋の材料になる、深海にすむ魚。特にキモが美味  
⑳機関車、汽船などの機関

①前歴。暗い〇〇〇を隠す  
②卵などをはさんだ食べ物  
③〇〇を天に任せる  
④夜の仕事。日勤の対義語  
⑤紫式部の「源氏〇〇〇〇」

⑥三国志の武将の一人。劉備・張飛とは義兄弟  
⑦〇〇〇〇をこねる  
⑧毛筆習字に使う紙  
⑨甲冑(かっちゅう)とは  
⑩〇〇〇〇の威を借る狐  
⑪前歴。暗い〇〇〇を隠す  
⑫〇〇〇〇の生一本  
⑬酒、〇〇〇の生一本  
⑭タテのカギ  
⑮大河ドラマで福山雅治さんが演じた

⑯静止画の対義語  
⑰現役をしりぞくこと  
⑱飲み物。緑〇〇、紅〇〇、ウーロン〇〇  
⑲鍋の材料になる、深海にすむ魚。特にキモが美味  
⑳機関車、汽船などの機関