



第133号 2012年4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

2012年 2月29日現在

組合員数 79,416人
出資金 1,670,322,000円
平均 21,032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。

機関紙の手配りで
広げよう
安心のネットワーク

毎月1回発行の機関紙『ヘルスコープおおさか』。組合員による編集委員会で内容を検討し、配達も手配りボランティアさんが担当。1700名の手配りさんにより34000部が配布されています。



真田山支部
芝井さと子さん

医療生協の
心意気に
感動しました

私と医療生協との関わりは7年前に遡ります。知人の生活相談で当時の理事さんや支部長さんが親身に相



手の立場を考えて相談にのっている姿を見て「医療生協ってすごいな！」と感動をしました。

この出会で支部運営にも関わるようになり、月1回の「カトレア食事会」のボランティアに参加するようになりました。

機関紙は玉造本町を中心に30軒配っています。1軒1軒手渡しが出来たらいのですが、思うようにいきません。

これからもウォーキングを兼ねて元気に配っていきたいと思います。

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。



『よつてこ』で広がる地域のつながり

3月6日、赤川支部のたまり場『よつてこ』がオープン。地域からも笑顔が集まる場所が欲しかった」と、期待が寄せられていました。早速企画した『カレーの会』と『喫茶の日』には、話題抱負で退屈せえへん」と、皆

さん大喜び。「新聞にのってましたね」「いいことしてるね」「私、軽い認知症かしら?」と、いろいろな方が来てくれます。家族で遊びに来て「ママ、また来ようね」とうれしい一言も。これから体操や相談会、健康チェックなど地域に根づいたつながり作りを考えていきます。コーヒの香りと笑顔いっぱい『よつてこ』へ、お気軽に。



高殿支部
本庄正巳さん

支部ニュースも
152号に

仕事を退職した直後に当時の役員さんから頼まれて機関紙を配るようになりました。14年前のことです。支部ニュースの発行も同時に始め、この3月で152号を発行することができました。毎月クイズを載せていて、ハガキで答えが返ってくるのですが、一緒に「おもしろかったよ」「た



地域が見え、顔が見える
関係づくりの第一歩に

常務理事
小森 佳子

ポストに入れるだけでなく、ていねいな手配りで組合員の顔が見える、声が聞かれる機関紙配布が今こそ必要ではないでしょうか。

普段のお付き合いが生死を分けたという東日本大震災での教訓。生協の支部があつて良かった、非常時だからと言って急に助け合いができるものに助け合いができるもの

ではない、本音で言い合える仲間がいたから助け合いが出来たこと。時間に制約されることなく、自分の都合のよい少しの時間を有効に活用

虹の
ネット

「あれから一年」。何度となく聞き、語られた言葉あの地震、あの津波、あの原発事故を生き抜いたのにこの一年での「震災関連死」の高齢者は1500名に近づくと悲しい現実。また、学校校舎の建て替えもままならず、子どももない街がでてくるのではないかと心配もある。子どもいない街に発展はない。二重、三重のローンを抱えながらの復興への現実など、先の見えない「不安」。なぜ政府は、もっと暖かい手を早く差し伸べる事が出来ないのか? 先日、福島中央医療生協の報告を聞いた。「地震発生の時から、私たちの生活が変わり、笑顔と協同の大切さ、ありがたさを実感している。組合員や地域の横の繋がりの大切さを実感している。そんな中で私たちに出来ることを、手に手を取ってやり続けます」。

全国で、餓死、孤独死のニュースが後を絶たない。こんな時だからこそ「まち」に住み続けるために、手に手を取っての「まちづくり」が大切だと思ふ。立命館大学のリム・ボン教授は、組合員が今やっていることが、まちづくりの行動である、と講演された。過去は、今からの準備期間である。これから、もう一仕事できる。行政が一方的に与えるまちづくりでは意味がない。さあ、「お元気ですか訪問」に出かけましょう。(藤井充代・理事)

# 診察室から



私が小さい頃、医療機関で診察を受けて、薬もそこでもらっていたと記憶しています。でも今は医療機関で処方箋をもらって、薬は薬局で調剤してもらっているのが一般的になってきています。

## 「医薬分業」について

内科医 泉 若江

○病院で腰痛のために鎮痛剤を、△診療所で糖尿病の薬を処方してもらっています。薬は病院と診療所のすぐ近くにある、別々の薬局でもらっています。今日は△診療所の受診時に、熱があるから

と解熱剤も処方されました。鎮痛剤と解熱剤は同じ種類の薬です。お薬手帳などの提示があれば、薬が重なってしまいます。私達が外来でお渡ししている処方箋の中央最上段をじっくり見てください。



## 手遅れにならないうちに行動を 3・11なくそう原発市民集会

「なくそう原発」東日本大震災、東京電力の福島原発事故から1年の3月11日



8千人の人々が埋った扇町公園の大集会にヘルスコープから100名近い職員・組合員が参加。パレードにも参加し、原発ゼロ、自然エネルギーへの転換を元気がよく訴えました。

## 健康づくり キャンペーン ゴール集会

4ヶ月間取り組んできた「健康づくりキャンペーン」が、3月24日に最後の「ゴール集会」を実施しました。

## 私の夢プランⅢ 充実してほしい整形外科

「健康診断に誘ってもらって、その後、病院は、差額ベッド料とらないのよな、診療所や病院の診療科目は、どうなの」など組合員さんからお話を聞いたり、質問をされたりしています。

## 支部「と」「たまり場」を 東日本大震災 近畿ブロック復興支援活動レポート

まいった地区には、開設30周年のまいった生協診療所をはじめ、ヘルパーステーション・訪問看護センターがあり、医療・介護の拠点としての役割を担ってきました。今年度は念願のたまり場「こ

## 新班誕生 健康チェックで明るい笑顔



被災地で誕生した「いちご班」

支援先の宮城県山元町は3月とは言えまだまだ寒さは残り、被災者の方には大変厳しい環境でした。一方津波で流された家屋や車などは撤去されつつあり、復旧に向けての取り組みが進められています。

## 東日本大震災 追悼イベント ONE HEART 開催 コープおおさか病院

3月10日(土)の午後、病院地区支部と病院ボランティアサークルが、コープおおさか病院共催で、いつもそこに持つて行って下さい。そうすれば、同じ種類の薬が重なることは有りません。

## 理事会より

2011年度第10回理事会が3月17日(土)午後2時から5時20分までヘルスコープおおさか本部ビル5階にて行われました。理事は37名中32名の出席でした。監事は3名中2名の出席でした。オブザーバ出席は10名です。

## (報告承認事項)

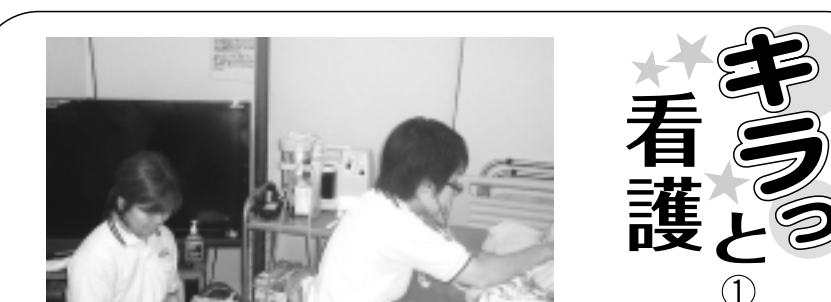
\*2月の経営報告 2月度は843万円赤字となりました。昨年同月の2294万円赤字から見れば、改善はしているものの予算には達成していません。事業収益は昨年度比105.8%ですが、予算比では98.8%、入院で予算達成したものの、外来、健診、介護で予算未達成でした。



ヘルスコープおおさか インストラクター養成研修会

## 「治す医療から 支える医療へ」 インストラクターナース研修会

インストラクターナース研修会として、研修したことを職場に置き換えて職場に伝え、よりよい看護ができるように取り組んでいきます。



在宅の被災者の方を訪問

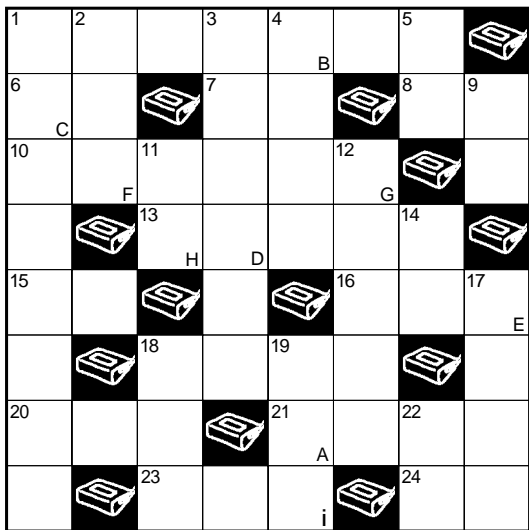
## キラッと看護と ① 「生きる喜び」を 感じてもらいたい

まいった生協診療所の中にある、すずらん訪問看護ステーション。住み慣れた我が家で自分らしく療養生活を送りたい患者様とその家族の思いに寄り添い、在宅療養を支えています。

Table with columns for medical departments (内科, 呼吸器特診, etc.) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土). It lists various services and their availability.



# クロスワードパズル



- ヒント 一日一日の積み重ねです。  
A～iまで並べると答がでます。
- ①「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
②肉眼で見えること。○○○
- ③「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
④中央アメリカのユカタン半島からグアテマラ、ホンジュラスにかけて栄えた古代文明。○○○文明  
⑤急に起こった病気。○○○
- ⑥「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
⑦つやがあり、美しく青い寶石。○○○色  
⑧中央アメリカのユカタン半島からグアテマラ、ホンジュラスにかけて栄えた古代文明。○○○文明  
⑨急に起こった病気。○○○

- ⑩「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
⑪昆虫のさなぎが変態して成虫になること  
⑫一般には知られていない内輪の話。政界の○○○  
⑬それとなく気づかせること。○○○を与える  
⑭大企業による○○○単価の切り下げで中小企業は大変  
⑮大胆○○○  
⑯先祖。その家の初代。○○○
- ⑰「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
⑱「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
⑲「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
⑳「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
㉑「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学

2月号の答え  
ダイチョウガンケンシン

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| サ | ン | ド | イ | ツ | キ | ア |
| カ | ワ | ン | タ | リ | カ | ン |
| モ | ノ | ガ | イ | カ | ン | ウ |
| ラ | ツ | ハ | ト | ク | シ | リ |
| リ | ク | ツ | ハ | ト | ク | シ |
| ヨ | ロ | イ | カ | ブ | ク | ス |
| ウ | マ | ケ | ナ | ダ | ネ | シ |

- ⑳「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学  
㉑「都の西北」の校歌で知られる東京の私立大学

## クロスワードパズル

## 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5月20日(必着)までとし、6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)  
〒538-10053  
大阪市鶴見区鶴見3-1-6  
124ヘルスコープおおさか広報委員会

# 読者のページ

## みんなで集まり 体を動かす

ひらつか 平墳 正子さん(72歳)  
(中央支部)



私の健康法は、とにかく外に出てサークルなどに参加することです。月曜日は鶴見の本部で筋トレとコーラス、火曜日はヨガ、水曜日と木曜日は月2回のグラウンドゴルフにも参加しています。また月に2回、12名ほどでウォーキングをしています。町歩きとして淀川沿いに毛馬の開門まで行ったり、金剛山などに山歩きへ行ったりしています。今は大阪七福めぐりをしているのですが、下見にも行くので、結局それぞれのコースを2回歩いています。そうすると足腰が強くなったように感じます。みんなで集まり、体を動かすのは、心にも気持ちのよいものです。

## 私の健康法

⑦

## 読者からの便り

- 「たまり場」の情報が増えています。もともと増えてほしいですね。  
(岡 恵子)
- 「診察室から」を読んで、次の辰年を迎える時、自分も高齢者の仲間入りになっていることにはたと気づきました。私も医療と介護の従事者として、どんな事が出来るのかと考えさせられました。  
(瀬川 雅子)
- 友人から大腸がん検診で陽性が出たと、落ちこんだ声で電話がありました。2月号の「早期発見で治った」記事の話をしたら、内視鏡を受けること約束してくれました。話をして良かったなと思っています。  
(林 小夜子)
- 同世代の横のつながりが大切なのは、言わずもがなですが、世代間の縦のつながりができる企画をお願いします。  
(中野 良信)
- 数十年になるおつき合い色々なことをなつかしく思います。ゆったりペースでも参加させてもらい、毎月の新聞もありがとございます。  
(坂口 房子)
- これから老後に向けて、読者の声や情報を参考にさせてもらいながら、良い老後作りをしていかないと、思い毎回読ませてもらうと思います。  
(山崎 絹代)

## わいわいコーナー

『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)

健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江

## 「手指体操」で認知症予防を

脳への刺激効果を高めるには、手指の動きを意識させる事です。手指体操で脳を活性化し少しずつ続けることが認知症の予防になります。まとめてするのはなく、一日10分を目安に毎日続けましょう。

左右の同じ指同士、指先をつける。左右の同じ指を回します。指同士がぶつからないように意識しておこないましょう。親指から順番に5回ずつ行う。人差し指・中指・小指...。回す指以外の指が離れたりしないように集中して行ないましょう。

応用：反対回しを  
人指し指も同様に  
親指だけ離して回す  
しましょう



「うさぎとかめ」の曲に合わせて、または歌いながら、親指と小指を動かします。難易度が少し高いです。1拍目に右手の親指と左手の小指を出します。2拍目で右手の小指と左手の親指を出します。この動きを交互に繰り返しましょう。初めはリズムなしで練習しましょう。

