



第134号 2012年5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 3月31日現在
組合員数 76,721人
出資金 1,676,434,000円
平均 21,851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。

地域と心かよう施設に「花しょうぶ」&「なごみ」

誕生

4月21日、大阪市旭区生江2丁目に完成した小規模多機能住宅介護「なごみ」とグループホーム「花しょうぶ」の開所式が行われました。旭区内でも、ヘルスコープとしても初めての事業形態の施設です。4月22・23日の内覧会にも多くの方が参加され、その後地域包括支援センターが広報で呼びかけた見学会が行われるなど、地域から大きな期待が寄せられています。

孤立高齢者のない街に

あかがわ生協診療所組合員

孤立高齢者のない街に
ホール第2会場合わせて130名が参加。地元町会、老人会、地域包括支援センターからも代表の方にお越しいただき、「つくる会」会長の小森常務理事、ヘルスコープ池田専務理事が挨拶。建設運動の経過や、地域の皆様への感謝、今後の事業展開などが述べられました。



ボランティアで協力します

組合員手作りの食事が準備されたレセプションでは、「なごみ」「花しょうぶ」スタッフ全員の、ユーモアあふれる自己紹介や、支部長さんたちの「組合員もボランティアなどで施設と関わっていきたい」「生協がもっと大きくなって、区全域にこのような施設ができるよう頑張ります」などの一言発言で、終始なごやかな雰囲気になりました。

お家みたいですね

内覧会には、近隣の介護事業所関係者、組合員、配布されたチラシを見たという地域の方々が、朝10時のオープンと同時に次々と訪れました。生江連合振興町会の西澤祥淳会長からは、「市内でも高齢化率の高い地域に、このような施設のオープンはとてもありがたいことです。南隣の地元の畑で、入居者の皆さんに季節を感じていただき、地元とも交流して、地域に孤立した高齢者が無くなるよう、スタッフの皆さんも大変でしょう」と、ご挨拶をいただきました。

一人ひとりの「思い」を大切に

「小規模多機能住宅介護 なごみ」管理者 三原 由紀
「なごみ」は、通いを中心に泊まりや訪問を行い、住み慣れた地域で暮らし続けるための施設です。一人ひとりの「思い」や「願い」を大切に、日常生活を支援したいと考えています。

ゆっくり、いっしょに、たのしく!

「グループホーム 花しょうぶ」管理者 星野 涉
いつまでも地域で住み続けたい、そんな思いをサポートしていくのがグループホームです。認知症になると、人との関係性(つながり)が喪失していくと言われていますが、新しい出会いを通して入居者様、家族、地域の方々、スタッフが互いになんらかの影響を与えたい、そんな思いをサポートしていきたく思います。入居者様一人一人の個性が大切にしたいです。ゆっくりと見守っていき、そんな家づくりをめざしていきたく思います。よろしくお願ひします。

虹のネット

「純ちゃんと呼んだあしが馬鹿だった」、小泉構造改革による社会保障切り捨て政策を実感した方の川柳のようです。「一票を託してすつかりだまされた、これが今の大阪府民、市民のいつわらざる思いでしょう。」「高齢者の皆様にはがまんをしていただき、将来を担う現役世代・子育て世代を応援したい」と言ったのは誰だったでしょうか。このほど公表された大阪市PTの改革試案を知って、驚きと怒りが沸きおこっています。すでに介護保険料が大幅にアップするの、水道料金軽減措置や国保料3割減免の廃止、敬老パスや赤パスの見直し・削減はもとより、市民プールやスポーツセンターの統廃合、地域コミュニティや文化事業への助成金廃止。さらには新婚世帯への家賃補助をやめ、保育料を上げ、保育所設置基準を下げ、学童保育補助金も廃止。どこが現役子育て世代を大切にしているのか。職員の削減や賃金カットが、住民に寄りそったあたたかい行政サービスを根底からくつがえすことにつながることに注意する必要があります。公務員パッシングをはじめ世代間や正規・非正規間にますます分断と競争を押しつける動きをくい止め、うそごまかしと恫喝の政治をやめさせるために、住民の協同・連帯と支え合いの精神を、今こそ強く発揮しようではありませんか! (神崎)



左が星野さん、右が三原さん

# 高齢者のエネルギー生かそう

## 安心して暮らし続けられるまちづくり交流会



3月31日(土)「安心して暮らし続けられるまちづくり交流会」が京橋で行われ、100名が参加しました。第一部では、南医療生協(愛知)がすすめる「支部一福祉運動など」組合員活動でつくられたつづみ、まちづくりの取り組みを、「共同していかめし」という本に著した西村一郎さんから講演をいただきました。第二部のシンポジウムでは、「高齢者100人アンケートの結果報告」(組合員活動部 谷口)、「ヘルスコープおおさかの高齢者にやさしいまちづくり」(常務理事 小森)、「在宅ホスピス見学」(かあさんの家(宮崎) 訪問記「コープおおさか病院副事務長 成瀬)について報告を受け、意見交換を行いました。フロアから、協同居住福祉住宅をつくる会」の村山さんから「コープライヴ共同住宅」の紹介と共に、「お金はみんなが持ち寄り、皆で使い、皆に返して、皆に残す」形で、安心の共同住宅をつくらうと呼びかけられました。なかにはヘルパー・ステーションの西さくらから、城東区キヤラバンメント連絡会を取り組まれた「小学生向け認知症サポート」養成講座」の報告がありました。

### 私の夢プラン

#### 見つけた! 「医療生協らしいお葬式」

東北支部 藤井にサミさん



「一人暮らしだから最期の事はとても心配」地域の高齢者からこんな話をたくさん聞きます。しをたくさん聞きます。だから、ぜひヘルスコープおおさかでお葬式をしてほしいです。一人でも、最期を親しい組合員さんに送ってもらえるなら安心して暮らしていけると思うんです。

また、助言者のリムボン先生(立命館大学産業社会学部教授)からは、まちづくりに関する医療福祉生協への期待と併せて、まちづくりを進めるには、社会経験豊かな高齢者の自主性と力を引き出すことが大切ではないかという意見が寄せられました。

### 奨学生が春季研修に参加



ヘルスコープおおさかの看護奨学生が春休みを利用して研修を行いました。

訪問入浴や訪問介護、グループホーム、病棟はじめて、放射線科、医療サ、ビス課、手術室、外来看護、食料科、リハビリ科など様々な分野を体験した。

「コープおおさか病院は地域をとても大事にしていると感じた。組合員さんにも健康に関心が高く長生きするなと思った。たまり場は毎日デイケアに来てほしい組合員さんにとって大変意味のあるものだ。」組合員になり、班会で健康意識して、人と人のつながりを大切にして、だから皆元気なのだと思ふ。学校の勉強では学ばない事を学んだ。奨学生を将来の看護の担い手として職員、組合員みんなが大事に育てています。お近くに看護学生のお知り

### 注目された健康チェック WHO世界保健デー



イオンモールで健康チェック

世界保健デーに合わせて、全国の医療生協で街頭健康チェックが行われました。ヘルスコープおおさかも4月5日、3カ所に分かれて行い、組合員さん、職員合計70名が参加し、100名近くの健康チェックを実施。署名も70筆集めました。鶴見区のイオンモールで行ったチェックでは新入職員も参加し、買い物客へ

大阪城公園噴水前は普段健康チェックをしていない場所だったため、通りがかりの人から、何しての? と声をかけられ、とても注目されました。

積極的に声掛けを行いました。初めは参加が少なく心配でしたが、館内放送でヘルスコープの健康チェックを実施しています。と流れ、たくさん参加が増え、46名のチェックを行いました。



### コープおおさか病院だより 栄養管理は治療の基本

#### NST(栄養サポートチーム)

NSTとは医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・栄養士などが一つになって、栄養状態の悪い患者さまに適切な栄養管理を行うチームの事です。日本では2000年くらいから全国的にNSTが目まぐるしく注目を浴びるようになり、当院では2005年に稼働し、20

07年からはJASPEN(日本静脈経腸栄養学会)のNST稼働施設の認定を受けています。活動内容は入院時に栄養状態が良いか? 悪いか? を主治医と担当看護師が評価し、評価の良くない患者さまを対象に回診(週2回)↓適切な栄養管理がされています。(管理栄養士 松本)

るかを判断し主治医に提言し、翌週に再評価という流れです。対象の患者さまは、口から食べられない人・点滴が中心の人・鼻や胃から栄養剤を注入する経腸栄養の人など様々で、口から食べられない人が訓練によって食べられるようになる人もおられます。栄養管理はすべての治療の基本、という言葉を実感しています。今後は在宅との連携にも取り組んでいきたいと思っています。

### 診察室から



夜間頻尿とは、夜間排尿のために1回以上起きなければならないことです。就寝中はトイレに行かないことが正常なのですが、1回では生活に差

### 夜間頻尿の話

#### 泌尿器科 中谷 浩

コープおおさか病院ということがあります。熱中症の予防に、よく水分をとるようにといわれて必要以上にすすぎていることがあります。その人の体格によって適量な水分量がありますので、必要以

上にとるとトイレの回数が増えるだけではありません。心臓にも負担がかかります。

「一人暮らしだから最期の事はとても心配」地域の高齢者からこんな話をたくさん聞きます。しをたくさん聞きます。だから、ぜひヘルスコープおおさかでお葬式をしてほしいです。一人でも、最期を親しい組合員さんに送ってもらえるなら安心して暮らしていけると思うんです。

#### 理事会だより

2011年度第11回理事会が4月21日(土)午後2時から5時3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33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13名です。

#### (報告承認事項)

\* 3月の経営報告  
3月は2738万円の経常剰余が出ましたが、事業収益が昨年比98.7%に対し、事業費用が105.7%となり、全体として厳しい結果になっています。特に事業費用では人件費・材料費・経費が昨年より3600万円あまり増加しています。

#### \* 理事会委員会の報告承認の件

健康づくり委員会からWHO世界保健デーのとりこみ報告、脳いきいき班会のインストラクター養成講座を7月15日(日)におこなうことの提案と参加要請がありました。社保平和委員会から税と社会保障の一体改革に反対するとりこみ、署名到達について、大阪市情勢についてなど報告があり、今年度のお元気でつか訪問の具体的なすすめ方について提案がありました。

#### \* 組合員活動関連

2011年度のとりこみ(組合員ふやし・出資金ふやし・班会開催など)について5年間の経過も含めて報告があり、このことをふまえて2012年度は全体で年間目標なかまふやし3000人、出資金増やし8000人から1億7000万円、積立2000件の提案がありました。支部活動援助金制度のほかに新たに健診紹介援助金制度について提案されました。

#### \* その他の件

今津支部組合員センター(名称:つどい)開設申請書が出され、承認されています。無料低額診療事業開始に向けた書類提出後の状況について経過報告等がありました。

### 「脳いきいき班会(教室)」インストラクター養成講座

「脳いきいき班会」は認知症予防の班会で、専門家がなくても組合員さん同士で楽しく進められる班会です。今回、そのインストラクターを養成する講座を開催します。参加お待ちしています。

とき: 7月15日(日)9時~13時  
ところ: うえるほーる2階(城東区古市)  
講師: 鳥取大学 竹田先生  
参加費: 1500円(テキスト代)  
申し込み先: ヘルスコープ組合員活動部  
電話: 06-6915-8855

認知症予防を  
広げましょう!!

### おおさかパルコープ ヘルパー2級講座

「地域で貢献したい」「福祉の仕事につきたい」「介護で悩んでいる」など様々な理由から資格を取られています。一緒に働きませんか。

募集定員 40名 受講料 60,000円  
受講期間 7月~11月  
講義/実技: 火・木・土で20日間/実習: 5日間

資料請求 5月7日~  
夏休みを利用して資格が取得できます。

●お問合せ先 おおさかパルコープ福祉事業部 ヘルパー2級講座係(担当:南)  
フリーダイヤル0120-294-044 Fax 06-6242-0885  
E-mail: palcoop@palcoop.or.jp  
午前9時~午後6時(月~金曜日)(土日曜休み)

### オープニングスタッフ募集中

「グループホーム花しょうぶ」「小規模多機能居宅介護なごみ」ではいっしょに働く仲間を募集しています。無資格・未経験者もOKです。

給与福利厚生	無資格: 820円・ヘルパー2級: 900円・介護福祉士: 1000円 交通費全額支給 賞与等一時金: 年2回 2010年度実績 年間2.11カ月 昇給: 年1回 有給休暇・社会保険・共済制度あり
勤務時間	7:00~15:00, 9:00~17:00, 13:00~21:00, 20:45~翌朝8:45※4シフト制(応相談)

※採用希望の方を紹介していただき、その方が採用となった場合、ご紹介様にクオカードをプレゼントする紹介制度を実施しております。ご応募、お問い合わせは 生活協同組合ヘルスコープおおさか 介護事業部 福富まで TEL06-6915-8855

### 知っておきたい身近な認知症のはなし



### 寄り添って 大切にしたい「笑顔」

あかしんケアプランセンター

小林 正恵

あかしんケアプランセンターは、ほんの目と鼻の先に淀川を赤川旭区、北西部で、赤川ヘルパー・ステーションとともに旧赤川生協診療所で活動しています。

介護保険制度を活用して生活する利用者様にとって、住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けることが大切です。本来の生活援助は、余暇や趣味など生活の「ゆとり」を支える活動(例えば亡夫の月命日にはお墓参り

がしたい等)です。現行の介護保険制度は「日常生活」に必要な最低限の支援しか認めない仕組みになっていて、その上の4月の改正で、介護保険はよりいっそう窮屈な制度に変えられてしまいました。

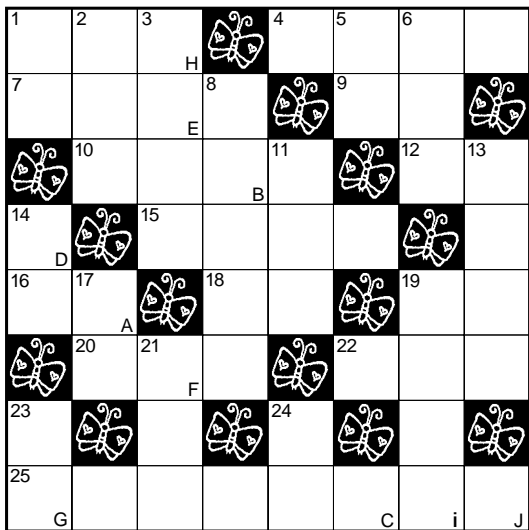
### コープおおさか病院・診療案内

診療科目	2012.5.1現在					
	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診			○			
無呼吸いびき外来				○(第1-3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			○			
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	○(週)	○(週)	○(週)	○(週)	○(週)	○(週)
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診				○		
神経内科						○
女性外来						○
眼科						○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診						○
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)			

※整形外科土曜日の診療は10時からです。小児科の夜の診療受付は18時30分までです。



# クロスワードパズル



ヒント あなたもこれに参  
加しませんか  
A～Jまで並べると答が出  
ます。  
ヨコのカギ  
①犬が駆けまわるのは庭、  
猫が丸くなるのは？

- ④○○○○や月は東に日は西に
- ⑦二つ二つ順を追って、○○
- ⑨書きとめること。○○を
- ⑩団子をくしに刺し砂糖
- ⑫石川県北部の半島。○○半島
- ⑮はかりごとや戦略・戦術にすぐれた将
- ⑯母の違う兄弟。○○兄弟
- ⑰両開きの扉がある仏具。玉虫○○
- ⑲中央アメリカのユカタン半島を中心に栄えた古代文明は○○文明
- ⑳毛織物や毛皮の表面の毛○○○が長い
- ㉑フランス語で「芳香」、○○○オイル
- ㉒春にエンドウに似た花をつけるマメ科の植物、ヤハズエンドウとも
- ㉓春に東から吹いてくる風。○○吹かば匂いおこせよ

- ①一番にクロスワードパズル、一番に私の健康法、三番に診察室から読んでいきます。(上田 篤子)
- ②読者のページを参考にしながら、自己管理は程々にし、前向きに笑いを取り入れた生活をしてあります。(敦賀 澄子)
- ③組合員の生活上の悩みを聞いて、解決するコーナーはどうでしょうか？(木下 悦子)
- ④91歳。クイズの答えが出来、嬉しくなりました。読書が好きで、難しい字は読めるのに、やさしい漢字が書けません。はずかしい。(秋本 壽子)
- ⑤高齢者の方が生き生きと感ぜられる紙面に、いつも元気つけられます。これから私も社会人として、皆様
- ⑥梅の花
- ⑦技巧をこらし見事に仕上げの事。○○○な
- ⑧9月○○○○から始まる
- ⑨黒田節。酒は○○、○○
- ⑩包丁、小刀の類。○○○を振り回す
- ⑪野菜や魚介などの具を酢飯の上に並べたすし
- ⑫初心。○○○貫徹
- ⑬俳優、力士の髪を結う人
- ⑭高気圧↑○○○気圧
- ⑮漫才で○○とツッコミ
- ⑯客人の古い言い方。「客」と書く
- ⑰留守を狙っています。○○
- ⑱狙い
- ⑲川の水があふれて、○○上浸水だ
- ⑳○○吹けども踊らず

3月号の答え  
ソウキハッケントチリョウ

ヘ	イ	ジ	ヨ	ウ	キ	ヨ	ウ
ソ	デ	キ	ツ	セ	ビ	ア	ケ
ノ	キ	ヤ	ジ	セ	キ	タ	ブ
オ	カ	ク	ン	ヤ	ズ	リ	ア
ハ	チ	ク	ハ	ク	オ	ム	レ
ソ	ン	ク	ハ	ク	サ	ヤ	フ

3月号の答  
ソウキハッケントチリョウ  
応募84通 正解81通

当選者 阿倍野区)片平文代  
(旭区)本庄加奈子、青木多恵子(城東区)野々口洋子、坂口房子、田内多恵子、中野良信、糸川怜子、中村真由美(生野区)木村加代子、小林律子(中央区)吉井盛男、伊藤正子(鶴見区)平瀬梓乃葉、小松原たみゑ、今村和子、大西明、門久美子、桃合早百合(東成区)文山鏡一

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6月20日(必着)までとし、7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)  
〒533-0053  
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

## 図書券があたります

# いつでもオープンな 読者のページ

軒先で仲間たちと  
北支部 古市文子さん



運営委員や地区の健康づくり委員でもある古市さんは、以前店舗だった土間のところずっと班会に取り組んでいます。古市さんの家のシャッターが開いていたら、近所の誰かがきていて、話しがとぎれません。古市さんにも、「にぎやかな雰囲気が好きでね」と。話しが済んだら、もうあたりは暗くなつてしまつたといふこと

が幾度もあったそうです。「私自身、一人でじつとしてられないから、誰か来てもらったら、楽しく話を聞いて元気ももつてるんですよ」と話してくれました。「若かつた頃の話ばかりでね。学校に通っていた頃、働き始めた頃、結婚してはじめて生野区で暮らした頃のことなど、他愛もない話がいちばん面白くてね、不思議と暗い話は全然ないのよ」と楽しそうです。

若い頃の他愛もない話して盛り上がるのが健康の秘訣なのでした。(あ)

## 私の健康法

58

## 読者からの便り

が健康に長生きしていただけるよう貢献したいと思っております。

(児島 蘭子 21歳)

〇わいわいコーナー手指体操(つさぎとかめ)ナカナカ出来ません。イライラしながら練習させてもらいます。(原田 勝子)

〇初めてクイズバガキ出すことができました。これからの機関紙配布が楽しみになりました。(佐々木 悦子)

〇四月に父が亡くなり、母が入院しています。先生や看護師さん、ヘルパーさん達に良くしてもらい感謝しています。(S・K)

〇「わいわいコーナー」から目を通し、まず試しにやってみて、いざ本番、切り抜いて、メニューを変えて体操をしています。(東野 利明)

## 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)

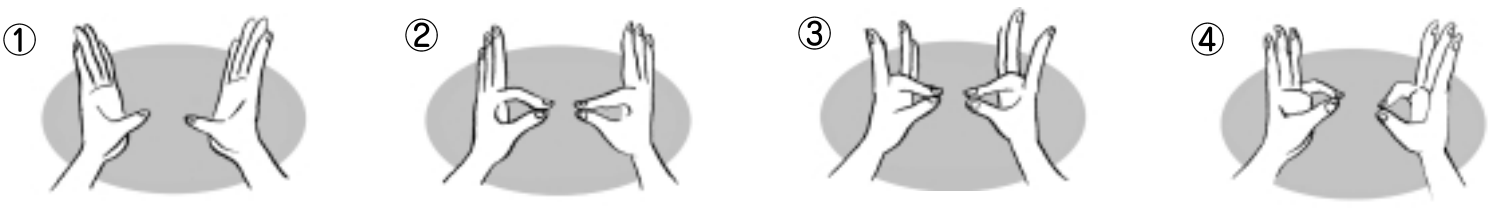
健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江

## 続「手指体操」で認知症予防を

前回に続き今回も「手指体操」を紹介いたします。脳を活性化し少しずつ続ける事で認知症予防にもなります。

## 指体操...指を折る

つけ根から指を折り親指の指先と折った指先をピッタリ合わせます。左右の手が向き合うように手を立て、人差し指から順番に親指をタッチしていく。  
指の腹と腹を合わせるようにタッチする。小指まで行ったらまた戻っていく。



① それぞれの指をまっすぐに伸ばし、親指とその他の指が90度になるようにする。

② 指の腹と腹を合わせるようにタッチする。

③ 人差し指と同様に中指、薬指、小指と続ける。

④ 小指までいったら、薬指、中指とタッチして人差し指まで戻す。