

ヘルスコープ おおさか

第135号 2012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 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 4月30日現在

組合員数 76,737人
 出資金 1,675,636,000円
 平均 21,836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。

合言葉は「お元気ですか 困っていることありませんか？」

大阪市の高齢化率は22%を超え、一人ぐらしの高齢者、高齢者夫婦のみという世帯は、全国平均より高くなっています。高齢者にやさしいまちづくりのため、ヘルスコープおおさかでは

今年も6月30日まで『お元気ですか訪問』に取り組んでいます。5月8日には、立命館大学産業社会学部教授のリム・ボン先生を講師に『まちづくりとヘルスコープの



お元気班の取り組みを報告する柏木さん(諏訪永田支部)

高齢者訪問スタート集会



役割」と題して組合員・職員1100名が学習。「医療福祉生協の存在そのものがまちづくり。まちづくりの主役は高齢者です」とのお話にて、元気をもらって、組合員・職員がひとつになり75歳以上の組合員を中心に地域訪問対話活動をスタートさせました。

◆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。



組合員センター「つどい」 開所式 今津支部

今津支部に夢の組合員センター「つどい」が多くの組合員さんや地域の方の協力で開所できました。午前10時より17時の間に毎日多くの人が来てくれています。サークルや介護相談のお知らせを見て地域の人は何するの?と興味津々です。

開所式には48名もお祝いに組合員さんや町会の役員さんの挨拶や憲法前文の歌を披露してください、なごやかな雰囲気でお話し、組合員さんが「また来ます」と喜ばれていました。気軽にお立ち寄り下さい。(妹尾 厚子)



うえに診療所地区では、3つのポイントで訪問しています。

- ①まずは、「お元気ですか?」と声をかけ、健康状態など「ゆっくり」とお話を聞きます。
- ②日ごろの生活で困っていること、気になっていることを正確に聞きます。
- ③話し相手やお友達と一緒に過ごす、また、外出すること



とがどの程度あるかなど聞きます。

特に、大阪市が提案している敬老優待パスの有料化について、「通院や買い物など助かっている」、年金が年に2度減額され、おまけに高齢者医療保険料や介護保険料が大幅に値上げされるなど、生活費が限界に達している。認めるわけにいかん」と怒りの声が上がっています。



「近所の助けあい」でつながる 今里支部

支部長の川崎さんは「近所の組合員さんともとても仲よし。その方は、たまにお孫さんが遊びに来ますが、視力障害があり、一人暮らしをしています。ヘルパーさんが来ていますが、何でもお任せというわけにはい

きません。川崎さんは、洗濯物を干すのを手伝ったりお買い物やゴミ出しを手伝ったりして、「元気?」なんか困ってへん?と日頃からお元気ですか訪問を実践しています。急速に高齢化が進む地域の中で、「遠くの親戚より近くの他人。みんなが安心して住める共同住宅が欲しいです」と川崎さんは語っています。

虹の ネット

午後10時半、携帯が鳴る。「まだ起きてるか?」。聞き慣れた友人の声。今から飲みに来いとも誘いかと思ったら「生協に入るにはどうしたらええんや?」「すぐ行くから」と加入申込書を持って走る。加入約束成立。翌日「娘夫婦が城東にいるが入れるか話してみよ」とまたまた嬉しい話。機関紙を配っていたら家の前でタバコを吸っている知人に会った。「俺にも新間くれ」「生協入らなあかん」「俺入ってる(パルコーブのこと)」などなど。

日常生活の中で、組合員が組合員を増やしていく。もちろんこんな展開が理想ですが、苦情を聞くことも多々おこります。事業活動をやっているから当たり前だが、自分の住んでいる周りで、天と地の評価を味わうと現実のきびしさに心痛む方が大きい。

患者さん、利用者さんは医療福祉生協ヘルスコープおおさかに期待して身を預けて来られる。組合員はその接点での嬉しい評価を誇りに頑張れる。その一つ一つが大きくつながってこそ地域は変わると思う。

(理事 綾部勝郎)

みんなでやろうよ 脳いきいき班会



私の夢プラン
助け合いこそ基本

野江内代支部 支部長 田中敏子さん

健康づくり・まちづくり・人づくり、みんな大事なことですが、大変なことでもあります。仲間の地域をつなぐ力を広げ、高齢者が安心して暮らせるまちづくり、人と人の助け合いこそが豊かな暮らしの基本だと思います。

今年こそは、のえ診地区にも「たまり場」を作りたいと思っています。大きな事は出来ないかもしれませんが、小さな事を出来ることからこつこつと進めていき、仲間を増やし組合員になって頂きたいと思っています。

たくさんのお金をかけなくても
専門家がいらなくても
みんなで協力しながら
みんなで元気になる

田島診療所地区、西一支部、中島班で、脳いきいき班会を始め、3回目(3ヶ月目)になります。

参加の組合員さんは60代~80代まで、各々、看護師さん1名、職員さん1名の計11名です。考案者の鳥取

東日本大震災復興支援レポート

5月12日(金)夜~13日(土)宮城県亘元町にて



吉野さん(正面中央)を囲んで

「自宅を支援受け入れセンターに提供して下さった吉野さんは、被災直後から今までの様子を語って下さいました。『自宅には1700cmまで津波が侵入し、1階に『こしあん』状の泥が一面にたまり、車や何キロも先のお寺のものが家の中に入っていました。夫婦とも憔悴しきり、母屋は取り壊さざるを得ないとききらめながら七輪でご飯を炊いているところに、ヘルスコープの黒田さんが通りかかりました。この出会いから近畿ブロックのボランティアによる泥だし作業が

うに話される方もおられました。『自宅を支援受け入れセンターに提供して下さった吉野さんは、被災直後から今までの様子を語って下さいました。』

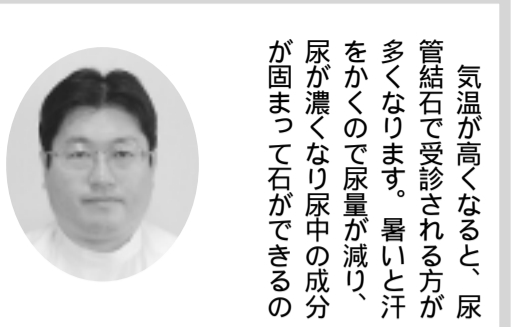
「一面にたまり、車や何キロも先のお寺のものが家の中に入っていました。夫婦とも憔悴しきり、母屋は取り壊さざるを得ないとききらめながら七輪でご飯を炊いているところに、ヘルスコープの黒田さんが通りかかりました。この出会いから近畿ブロックのボランティアによる泥だし作業が

「必ず立ち直るぞという希望が湧いてきました」

と健康体操(カ所・27名) 午後支援受け入れセンターでの茶話会でした。明るく被災者の方が多くこちらが元気づけられました。震災のことを尋ねると涙を浮かべながら堰を切ったよ

2012国民平和大行進
7月4日(水)一歩でもごいっしょに

国民平和大行進は、「核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、文字通り全国を歩く行進で、今年で55回目となります。7月4日(水)には大阪市内を通ります。ヘルスコープおおさかでも毎年多くの組合員・職員が参加し「平和をまもろう!核兵器NO!」と大きな声でアピールしています。2010年のNPT再検討会議では、この運動が注目され「市民社会の新しい提案およびイニシアティブに注目する」と励まされました。大事なことは、決してどこかの国の指導者の思いではなく、平和を願う人々の協同の歩みが世界を大きく動かしてきたということです。組合員のみならず、歴史をすすめるあなたの一歩を今年の夏も残しましょう。(日程・コースはお問い合わせ下さい)



尿管結石について

泌尿器科 内田 潤二

気温が高くなると、尿管結石で受診される方が多くなります。暑いと汗をかくので尿量が減り、尿が濃くなり尿中の成分が固まって石ができるのです。結石は腎臓でできるのですが、腎臓に結石があっても痛みはありません。腎臓の中は広いので、尿の流れを悪くすることはないからです。腎臓と膀胱の間の尿管とい

「尿管結石は腎臓でできるのですが、腎臓に結石があっても痛みはありません。腎臓の中は広いので、尿の流れを悪くすることはないからです。腎臓と膀胱の間の尿管とい



診察室から

「尿管結石は腎臓でできるのですが、腎臓に結石があっても痛みはありません。腎臓の中は広いので、尿の流れを悪くすることはないからです。腎臓と膀胱の間の尿管とい

2012.6.1現在 電話 6914-1100 小児科予約 6914-2432

※休診・代診により予告なく変更されることがあります。

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診			○			
無呼吸いびき外来			○(第3週)			○(第1)
心療内科(完全予約)						
外科	○	○	○	○	○	○
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	○(週)	○(週)	○(週)	○(週)	○(週)	○(週)
小児科以外	○	○	○	○	○	○
小児科以外要予約	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○

※整形外科土曜日の診察は10時からです。
※眼科・歯科は予約制です。初診の方も電話で予約ください。
※小児科以外の夜間診察受付は18時30分までです。

キラッと看護

救急医療の現場で

コープおおさか病院 本元 真由美

コープおおさか病院で、救急医療の現場で働く看護師の姿が紹介されています。

コープおおさか病院 高校生1日病院体験のご案内

患者様とふれあい、看護師と交流する事で、いろいろな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。

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・関連事業所

ひよこコース (看護師を目指す 高校1年生)
7月25日(水) 30日(月) 8月8日(水)

うさぎコース (看護師を目指す 高校2年生)
7月23日(月) 8月3日(金) 6日(月)

きりんコース (看護学校を受験 予定の高校3年生)
7月27日(金) 8月1日(水)

〒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：佐藤 電話：06-6914-1100 FAX：06-6914-1101
メール：m-sato@health-coop.jp

見て、聞いて、触って学ぶ 環境委員会企画 津波・高潮ステーションに行こう

「津波・高潮ステーション」は、大阪府西大阪治水事業所が所管する防潮堤や水門の津波、高潮防衛施設の一管理を行う「防災棟」と府民の防災意識の向上を目的とした「展示棟」を併設しています。「展示棟」は、かつて大阪を襲った高潮や近い将来必ず大阪を襲うと言われている東南海・南海地震と津波について、正しい知識を学び、地震・津波発生時の対応等々を学ぶ施設になっています。

日時：7月28日(土)午後2時~4時
集合場所：地下鉄「阿波座」⑩番出口を出た地上
集合時間：午後1時30分
参加費：無料

問い合わせ：うえに生協診療所(渡部) ☎06-4304-3120

第16回つるみ村七夕祭り
~手をつなごう 障がい者が安心して暮らせる みんなが生きるまちを!~
日時：7月7日(土)14:00~16:00
場所：コープおおさか病院 1階ロビー

コープおおさか病院では、「大阪発達支援センターばぼろ」と「社会福祉法人椿福祉会」の共催で、「つるみ村」と称して、「七夕まつり」と「クリスマス会」を開いています。今年は、初めての七夕の日の開催になります。ロビーではさまざまな模擬店が立ち並び、特設舞台上で歌や踊りのコンサートが繰り広げられます。おなじみの江州音頭、震災支援のために結成された「上を向いて歩こう隊」の合奏もあります。今年はチラシ持参の方に、おとなの方には「スイカー」(先着100名)、小学生以下の方には「たこせん」(先着50名)のプレゼントがあります。みなさまお誘い合わせの上、多数ご来場ください。

理事会だより

2011年度第12回理事会が5月19日(土)午後2時から5時10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34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。

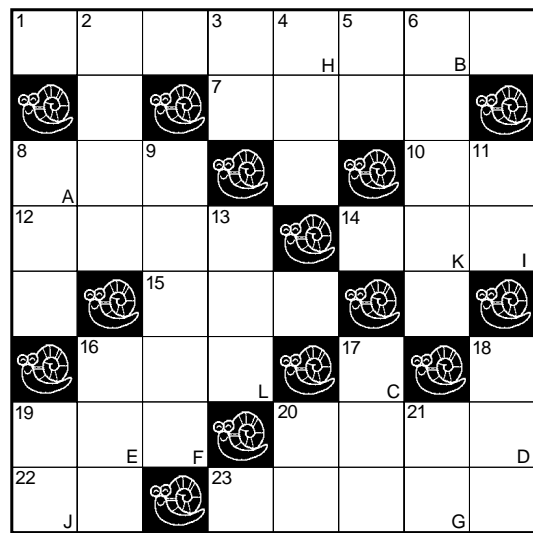
(報告承認事項)
*4月の経営報告
4月は1716万円の赤字となり年度のスタートとしては非常に厳しい結果になりました。最大の要因は収益の不足で、昨年比で介護事業所は収益を7割の事業所で増やしているものの、医科事業所はほとんどの事業所で減らしています。外来患者件数の減少は続いています。

*理事会委員会の報告承認の件
社保平和委員会から税と社会保障一体改革の署名到達状況について報告があり、併せて全戸配布用のがき署名も行うこととしました。平和のとりのくみでは今年度も7月4日(水)に平和行進、7月26日(木)に広島での原水禁世界大会に派遣するにあたって代表団結団式を予定していることなどが報告されました。

*組合員活動関連
2012年度4課題について、支部総会まとめ、支部総会・地区別総会で出された意見等、報告がありました。引き続き組合員健診受診を飛躍させるため5月~7月に健康づくり月間を設定することを提案され、このことについて意見交流をおこないました。

*その他の件
うえに地区真田山支部組合員センター開設申請書が出され、承認されています。2012年度介護事業に関する件で大阪市に対して手上げ(事業をおこなうことを事前に申請)することなどを確認しました。

クロスワードパズル



ヒント：機会があれば参加しよう
A～Lまで並べると答が出ます。
ヨコの力ギ
①奈良時代に鑑真が開いた寺。律宗の総本山

⑦頭に布や手ぬぐいを巻くこと。ねじり○○○○
⑧歯医者は歯科、では眼医者？
⑩母親に代わって子どもに乳をのませ、育てる女性
⑫短命なこと。佳人○○○○

⑭こすって火を起こします
⑮キク科の葉菜。ちぎってサラダに
⑯物事を覚えておくこと。金権政治家にはこれがなくなる人が多い
⑰いさめること。○○○○をす
⑱田畑にまいて、作物の育ちをよくします
⑲日本の貨幣の単価
⑳結婚して富貴な身分を手にするを、これに乗ると言います

①小麦粉を水などで溶いたときに、よく溶けずにできる粉状のもの
②見分けがつかないほどよく似ていること。うりこ
③絵かきの敬称。横山○○
④体色を変えることで有名な爬虫類。長い舌で虫を捕ります
⑤大鼓を打ち鳴らす棒
⑥物事をゆだね任すこと。民間○○○○
⑦あぶないこと
⑧2006年の冬季オリンピックの開催地はどこだった？
⑨古代中国の思想家。儒家の祖。「論語」で有名
⑩人が住むための建物
⑪持て余したり、つぶしたり、出したり、もったりします

4月号の答え
セイカツシュウカン

ワ	セ	ダ	ダ	イ	ガ	ク	マ	ヤ
カ	シ	ユ	ウ	ビ	ヨ	ウ	ラ	シ
ク	キ	ウ	カ	ツ	ウ	ラ	サ	シ
エ	ラ	フ	ユ	ソ	セ	シ	タ	ウ
ル	テ	キ	ハ	ン	ン	ミ	ケ	

⑪縦のものを○○にもしな
4月号の答え
セイカツシュウカン
応募59通 58通
当選者
(旭区)西條八洲子、森田千恵子、城東区)堀池浄、西垣隆司、伊藤アキ子、平井義郎、宮沢温子、小畑翔輝、弘田さよ子、浅野秀男、高橋陽子(生野区)対中順子、木下悦子、佐々木悦子、北口美代子(中央区)鈴木晴美(鶴見区)勝野園絵、松井和美、上田勲(東成区)鹿庭末子

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20日(必着)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機会にぜひご加入ください。(宛て先)
〒5338-0053
大阪市鶴見区鶴見3-6-1
ヘルスコープおおさか広報委員会

図書券があたります

読者のページ

パターンを変えてウォーキング

(放出支部) 日高捷吾さん



私の健康法

これといった健康法があるのではないのですが、毎日楽しくすごしています。運動といえば第一にヘルスコープのニュース配り(笑い)。他の団体の機関紙配りもいい運動ですね。散歩がてらにウォーキングをしています。歩く距離が違いますが、

パターンを用意し、その日の気分を変えています。暖かくなると釣りに出かけます。自宅から一時間半から二時間かけて、淀川の河口へキビレチヌを狙いに行きます。足を伸ばして南海電車で淡輪にアオリイカを狙いに行く事もあります。記録は胴長28cm、美味しいですよ。魚は釣れないときもあります。指先に全神経を集中していると、最高に楽しい時間です。

血圧が高かったのですが改善し、薬は2年くらい前に中止になりました。今回4月に血液検査あり、何の薬も中止になるか楽しみです。

読者からの便り

ヘルスコープの新聞で一番の楽しみは読者のページ「私の健康法」はチャンネル写真があり親しみ易く、クロスワードパズルは、いつも解いてもそのままですが、今回は初めて応募してみました。

「わいわいコーナー」の「うさぎとかめ」に娘と父と3人で挑戦。楽しかったです。毎日少しずつ練習します。(大谷友紀)

銀行の普通預金、利率年率0.02%は、あつてないようなもの。生協の出資金にして、有効利用される方を希望します。(富島修)

紙面にイキイキとした老

人が多いにはびっくりします。それも、支えてくれる医療があり、安心できてそのようになるのでしょうか。うれしい限りです。(中野美千代)

「わいわいコーナー」の手指体操をいっしょけんめいやっています。ゴールデンウィークに田舎に帰るので、おばちゃんと一緒に楽しみたいと思います。(中村和子)

診察室からの「医薬分業について」、とても参考になりました。わかりやすいお話しを又お願い致します。(林田恵美子)

高校でバレーボール頑張っています。練習は厳しいですが、元気に学校へ行っています。将来は看護師になりたいと思っています。(鈴木悠里 16歳)

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

『レインボー脳トレ体操』で頭と身体を鍛えましょう

今回は脳を活性化しながら身体も動かすというまさに「一石二鳥」のトレーニングです。毎日少しでもいいので行いましょう。まずはパーを前に行う。今度はグーを前に行いましょう



左手をグーにして前へ、足を開く
右手をグーにして前へ、足を閉じる



左手をパーにして前へ、足を開く
右手をパーにして前へ、足を閉じる

グーパー体操

片手を開いて前に出し、もう片方の手は握って手前に。これを交互に繰り返します。

足開閉・グーパー体操

足の開閉をつけながら手のグーパーも行う。慣れたらペースを早くしてみましょう