



第138号 2012年9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 7月30日現在

組合員数 76,672人

出資金 1,679,736,000円

平均 21,908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。

広げよう

ヘルスコープおおさかの

協同の「わ」



観た映画60作以上 映画班会でのべ 800人がつながった

玉造・森ノ宮支部

ひとり暮らしが増え、人と人との関係が希薄になりつつある昨今、ヘルスコープおおさかは地域からひとりぼっちをなくそうを合い言葉に、仲間つくりの「わ」をひろげる活動を行っています。ふれあい喫茶や食事会に参加し、わいわい、がやがや食べながら飲みながらの仲間つくり、ご近所さんや気の合う仲間が集まってるの班会開催など、笑顔あふれる健康なまちづくりを一緒にすすめてましょ。

◆ヘルスコープの基本理念◆

私たちは、住民のいのちとくらしをまもり、みんなで支え合い、笑顔あふれる健康なまちづくりをすすめます。

6年前から個人宅で映画好きの組合員7人が「DVD鑑賞」班会を始めました。山田洋次、黒沢明、チャップリン作品から最新作まで幅広いジャンルを上映、その都度参加者からのリクエストがあり、今日に至っています。次第に参加者が増え、現在は平均16名の参加者です。

続いてきたポイントは、①映画を観終わった後、食事をとりながら感想を出し合い、生活感が共有化できること、②日曜日の夕食団らんが単身高

被災地からの報告

『大震災、復興の実態、支援活動 (仮題)』

東日本大震災から1年半が経過、ヘルスコープおおさかは医療福祉生協近畿ブロックの仲間といっしょに宮城県亘理郡山元町での支援復興活動が続けてきました。その受け入れ先の宮城県南医療生協の方からお話を伺います。

とき 10月6日(土)

午後2時30分

ところ うえるほうる

(城東区古市1-21-41・今福鶴見駅徒歩10分)

*問い合わせ・申し込みは組合員活動部まで
(TEL06-6915-8855 FAX06-6915-8822)



4組のご夫婦はご常連、健診申込に診療所に来たついでに、と1人。委員会の帰り道で、2人。他支部の方も「みんなフーワー言うのが楽しくて、早くうちんこ(支部)にもたまり場できんかなあ

8月21日『ひだまり抹茶の会』は、参加者が自分の好きな茶碗を揃えることから始まりました。この日のお菓子は、支部運営委員さん

手作りのわらび餅。きな粉たっぷりで皿からこぼれそう。お点前が始まる頃には…もう皆さん、おしゃべりの花ざかり。

ここに来たら 大きな声で笑える 何でもしゃべれる

生江支部

年齢者(特に男性)に大好評であること、③映画会で知り合ったつながりが希薄になっていく地域の人間関係を豊かにしていることだと思えます。

一番の値打ちは、映画班会を通じて医療福祉生協に新しい人々が接近してきたことです。もう一度観たい、観のがした映画でつどう班会は失

われがちな豊かな心を呼び戻してくれそうです。毎月第4日曜日の午後5時から上映、興味のある方一度訪れてみませんか。

ひだまり
旭区生江2-7-17
※あかがわ生協診療所の北東側



「ひだまり」は、診療所の情報交流の場にもなり、健康づくりキャンペーンも一気に加速。ひとり暮らしの方が、『自分の最期の迎え方の決意』を話されたこともあったそうです。『抹茶の会』の最後は、介護保険料大幅アップ、消費税、電気のことなど、さながらミニ学習会のよう。

笑顔になりたい方、どうぞ『ひだまり』へお出かけください。毎日午後1時から4時オープン。抹茶の会は第3火曜日です。

虹の ネット

お盆の最中の、8月13日

野暮用で、「旭生活と健康を守る会」の事務所に出ていたら、一本の電話がか

かってきました。旭のK政の事務所に路上生活者の方、旭警察の紹介で来られている。相談のつて欲しいと。ご本人のお話を聞いてみれば、年齢は31歳。横須賀のK重工で、10年間働いていたが、昨年の12月期間工契約満了で解雇され、住居も失い、ネットカフェを住処にして、1月〜7月まで、アルバイトや派遣労働で生活してきた。インターネットで調べたら大阪の釜ヶ崎で仕事があると情報を掴んで来たが、仕事に有り付けたのは2回だけ。それも埃だらけの仕事で、持病の喘息・アトピーでは耐えられない。目的も無く旭区にたどり着いて、淀川の河川敷や高速道路の高架橋の下で2週間くらい路上生活をしていた。両親も6年前に交通事故で亡くして、孤独な身の上です。とりあえず生活保護を受けることで、申請をして、改めてお話を聞いてみると、働く権利意識や社会に対して怒りも無い。政治にも関心が無い、希望も無い。政権交代はあったが、私たちの暮らしは、一向に改善されません。益々不況は深刻です。近い将来総選挙が実施されますが、社会保障の充実、安心して暮らしている社会にと作り変えよう。

(山口敬三)

診療室から



05年6月田島診療所4階にヘルスコープ4番目の歯科がオープン。生野区に歯科は溢れています。が、住診・在宅・送迎・日曜健診・街角健康

田島診療所歯科の紹介

田島診療所歯科

所長 戸井 逸美

東部から更に郊外へと広がってきています。陸の孤島生野ですが、大阪らしさはヒカ一。流行りのコリアタウン、鶴橋焼き肉など知る人ぞ知

所の歴史は開けました。民医連の原点、いつでも誰でも、とりわけ働く人々、弱い立場の人たちの健康を守る運動の拠点として、その役割を期待

され求められてきたと思います。その伝統を受け継ぎ、今日如実に現れてきている社会保障制度解体への企みを、私たち田島歯科は総意をもって反撃します。小さくとも大志を色褪せず持ち続け（気張らず）、平和活動や政治的課題も正面に据えて、様々な人々への協力を勧めて、草の根の運動でこり組むことを頭に入れ活動していきたくと思っています。

理事会だより

第13期第3回定例理事会が8月18日（土）午後2時から5時52分までヘルスコープおおさか本部会議室で行われました。理事は37名中34名の出席、監事は4名中4名の出席、オブザーバー参加は16名です。

（経営報告）

7月は今期初めて750万円の剰余を出すことが出来ましたが、4月から7月までの経常剰余は▲690万で生協全体としては赤字から脱却出来ていません。

（専門委員会報告）

ボランティア委員会からは10月6日（土）にうるほうで宮城県南医療生協から講師を招いてのをテーマに学習講演会を開催することが報告されました。また、環境委員会からは津波高潮ステーション見学会等の報告がありました。

（組合員活動関係）

組合員活動に関しては、健康づくり月間、サマー増資運動のまとめ報告がされ、秋の生協強化月間では地域総対話行動をすすめ、仲間増やしと健診紹介を重点として取り組むことを確認しました。

（その他）

非常勤常務理事の補充について提案があり承認されました。2012年度の資金繰りと今後の投資計画についての議論を行いました。無料低額診療事業取得に向けて今後の進め方について報告がありました。



原水禁世界大会レポート

被爆者の思い次世代へ

感想文から

青い空の広島で8月4日から6日まで行われた原水禁禁止世界大会にヘルスコープおおさかから組合員12名、医療労組おおさかから12名が代表団として参加しました。世界21ヶ国から62名、そして大阪からは432名の参加です。今、被爆者は最後の力を振り絞って語り継ぐとしておられます。親から子へと継いでいる方もあります。親の証言をもとに子が、未来を生きる人達のために語り継いでいるのです。世界のそんな人達の様子を知る事も出来ました。大会閉会式に福島県浪江町・町長や高校生の参加がありました。現地の悲痛な叫びが伝わってきました。核はいりません・原発はいりません。叫び続け伝え続ける事をみんなで誓いました。

と、できる事はもっともっとと話を大勢の人に聞いてもらい世界中に広めていくことだと思います。（高校生）
○私も同じ年の子の話聞いて、とても気の毒に思いました。ほんとうに世界から核爆弾がなくなつてほしいと思いました。今回の体験は私の中でもっともいいものになりました。（高校生）
○子どもや孫たちが安心して暮らして行ける日本を。次の世代に引き継いでいく責任があると思います。小さいい声かも知れませんが、声を上げて続けていこうと思います。



津波災害をリアルに体感

津波・高潮ステーション見学

環境委員会では、今年は防災について考えようというこで、7月28日、西区阿波座にある大阪府の「津波・高潮ステーション」に見学に行ってきました。

入ってまず、「海より低いまち大阪」の展示があり、2階の窓の高さがあり、海面という家の展示があり、海より低いところに着ろという実態がリアルに表現されていました。

大阪は近年でも室戸・伊勢湾・第2室戸台風での水害に見舞われ多くの犠牲者を出しています。その教訓を生かした高潮対策や、防潮岸の展示などがありました。又、津波災害体感シアターでの津波が起きたときの想定でのダイナミックな映像も見ました。更に、津波が来たときの被害想定地図もあり、上町台地以西は水没するであろうとの想定に参加者は自分の家はと興味津々でした。大阪も江戸時代に津波が何度か来ています。そのときの教訓を書き残した碑文が西区川口にあるそうです。災害の経験を代々伝えつづけることが重要なことだと先人の教訓を学べるコーナーもありました。

小規模の中学生ぐらいからは十分理解できる展示内容です。ぜひ一度ご家族で見学に行かれてはいかがでしょうか。

山本 佐代子

知っ得コーナー

介護保険料の軽減を申請しましょう

今年6月、年金が引き下げられ、7月には、介護保険料の大幅アップ（23・4％）の決定通知者が届きました。高齢者の中には怒りが広がっています。大阪市は、今年から保険料軽減の対象となる収入基準額を拡大しました。

世帯全員が市府民税非課税で生活に困窮している場合に下記のすべての要件にあてはまる人は、区役所介護保険窓口で相談しましょう。
①世帯の年収が次の額以下になる。

1人世帯	2人世帯	3人世帯
150万円	198万円	246万円

（以降、世帯員が一人増えるごとに48万円を加算した額）
②扶養を受けていない。
③活用できる資産を有しない。
④介護保険料を滞納していない。
保険料が第4段階保険料（53,073円）の半額に軽減されます。

「看護師になると心に決めました」

高校生看護師体験



2012年度の高中生看護師体験は、1年生65名、2年生79名、3年生102名の合計23校246名の参加で実施しました。9月も50名の予定があり、今年も300名近くの参加になります。

組合員さんとも13名が受付やおやつ・お茶のお手伝いをしてくださいました。暑いねえ」「がんばりや」と声をかけてもらい、応援メッセージもいただきました。

病院内では、各病棟や救急外来で、血圧や血糖値の測定、足浴、トロミ茶の試飲など、手術室では手術着の着替え・手洗いなどの体験をしました。車イスやストレッチャーに乗った患者体験、検査科や放射線科、食料科の見学もあり、初めての体験に興味津々で、将来へのイメージをかくらませるのに役立ったようです。

「うさぎコース」は診療禁止世界大会にヘルスコープおおさかから組合員12名、医療労組おおさかから12名が代表団として参加しました。世界21ヶ国から62名、そして大阪からは432名の参加です。今、被爆者は最後の力を振り絞って語り継ぐとしておられます。親から子へと継いでいる方もあります。親の証言をもとに子が、未来を生きる人達のために語り継いでいるのです。世界のそんな人達の様子を知る事も出来ました。大会閉会式に福島県浪江町・町長や高校生の参加がありました。現地の悲痛な叫びが伝わってきました。核はいりません・原発はいりません。叫び続け伝え続ける事をみんなで誓いました。

「将来、患者さんに信頼される看護師になりたいです」

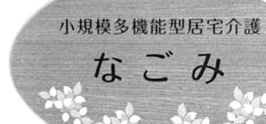


所体験をしました。が、地域の医療の現場にふれることができた好評で、おれの手紙も届きました。参加者からは、「はじめに知ったこともあり、とても勉強になりました。いろいろな医療器具が見られてよかったです。」「看護学生の方に学校の話や実習先での話を聞けてよかったです。」「看護師さんの仕事が多岐にわたることにびっくり。わたしがどれだけの責任があるかわかりました。わたしも分りやがりの方も多いこともわかりました。わたしも将来患者さんに感謝される看護師になりたいです。」

「自分かなぜ看護師になろうと思ったのか再確認できました。ほんとうに看護師になると心に決めました。」「病院のあたたかい雰囲気を感じました。わたしもぜひヘルスコープおおさか病院で働きたいと思いました。」「感謝が寄せられました。7/23〜8/8までの間の8日間、高校生の姿は、わたしたちにも初心に返る機会を与えてくれました。この中から、たくさんの方の看護師が誕生し、いっしょに働ける日が来ることを願っています。」

寄り添って介護

切れ目のない支援と安心を届ける小規模多機能型居宅介護



小規模多機能型居宅介護「なごみ」管理者 三原 由紀

「住み慣れた自宅や地域の中で家族や親しい人たちと暮らす。」「最期まで自分らしく生きる。」ことを実現するため、平成18年4月「小規模多機能型居宅介護」が介護保険の地域密着型サービスの一

つとして制度化されました。「通い」を中心に「訪問」「泊り」を複合的に組み合わせ、自宅に継続して暮らすために必要な支援を行います。24時間365日、切れ目のない支援と安心を届けるための事業所です。

家族の体調不良など、その時々状態に合わせて、日々の支援を考えます。地域での暮らしを継続するため、地域の人々が集う「生活の場」になりたいて考えています。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

小規模多機能型居宅介護施設「なごみ」
旭区生江2-4-16
☎6926・3670

第13回通常総代会

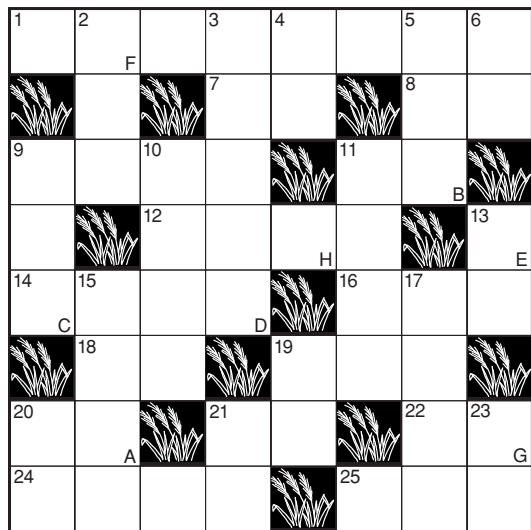
討論のまとめ

小規模多機能施設の建設にかかわる支部の活動報告
⑥事業所利用委員会の活動について衛生支部から、待ち時間や待合室改善等の報告
⑦その他、高齢化社会の中での住宅問題や、今抱えている地域の要求についての問題、看護師確保の取り組みについて

ヘルスコープは外来患者

山本 佐代子

クロスワードパズル



ヒント ナースになるためにこれを
A～Hまで並べると答えが
出ます。
ヨコのカギ
①江戸城無血開城を実現さ
せた薩摩藩士。上野公園
②小麥粉の別称。○○○○
③○○○案
④○○○として得取る
⑤戸や障子の骨。ガラス戸
の○○○
⑥トタン板や乾電池の電極
に使われる金属。元素記
号ZN
⑦体操競技の一つで、跳躍
や回転などで表現の美し
さを競うのは○○運動
⑧○○○の親友
⑨勝ち↑○○○
⑩とっておきの手段。代打
の○○○○
⑪国民の意思。○○○を問
う
⑫タテのカギ
⑬つるさく寝られないよ
⑭一年が366日の年
⑮縁起の良い魚。尾頭付き

⑯だまして人目を欺くこと。
○○○○はきかない
⑰滋賀県にある日本一大き
な湖
⑱戸や障子の骨。ガラス戸
の○○○
⑲トタン板や乾電池の電極
に使われる金属。元素記
号ZN
⑳体操競技の一つで、跳躍
や回転などで表現の美し
さを競うのは○○運動
㉑○○○の親友
㉒勝ち↑○○○
㉓とっておきの手段。代打
の○○○○
㉔国民の意思。○○○を問
う
㉕タテのカギ
㉖つるさく寝られないよ
㉗一年が366日の年
㉘縁起の良い魚。尾頭付き

7月号の答
シンサツシツカラ



応募76通 全員正解
(当選者) 旭区 田中充子・
山田多恵子 (城東区) 堀池
常子・松岡敏子・山本美代
子・福井弘子・中島淳子・
後庵良生・高野節子・内野
秀代・渡守武麗子 (生野区)
武村邦子・石田治 (中央区)
山田和代・石田早知子 (鶴
見区) 中山礼子・尾田絵
里・吉田千壽子 (東成区)
菊池正光・岡山和昇
〈お詫びと訂正〉8月号掲載
の当選者氏名に誤りがあり、
当選された方には景品の発送
をもって発表とさせていただきます。

読者のページ



土井 けいさん (77才)

(うえに診療所地区
真田山支部)

私の健康法⁶²

規則正しい
生活を心がけ
ています

私の健康法は、食事を
朝は7時30分、昼食は午
後2時、夜は5時にすま
せ、あとは一切間食無し
で規則正しい生活習慣を
心がけていて、特別なこ
とはしていません。
自宅では冷房はつけず、
扇風機もたまに使う程度
なので、暑さに強くなり
ました。
なんでも興味を持ち、
ボランティア活動にも積
極的に参加しながら、「脳」
の活性化も心がけていま
す。

読者からの便り

〇健康づくりキャンペーン。
ころばん体操で「運動快汗
コース」参加申込みしまし
た。
(川辺正生)
〇父親が今認知症です。母
親の苦勞を思うと…。いろ
いろ勉強して正しく理解し
なければと思います。
(M・U)
〇レシピが思いつかない時
にいただきます。重宝して
います。『夏野菜焼きスー
プカレー』は、オープン
の代わりに魚焼きグリルで作
りました。ご年配の方が使
い慣れた器具で簡単に出来
る料理を希望しております。
(中道由利子)
〇各地域の役員さんの活躍
が紙面からよくわかります。
色々な学習会に進んで参加
したいと思います。
(尾崎美代子)
〇『脳いきいき班会』の5
か条。できることから少し
ずつでもがんばれたら…。
不得手なのはね工…。
(長妻和子)
〇あとなずかな(?) 人生
になりましたが、自分なり
に前向きに、毎日を通して
います。この年令で週一
回ですが、配食のボラン
ティアも。毎月色々なニュ
ースをありがとございま
す。
(山本香子 81歳)
〇貴紙の影響で、何か役に
立てればと、ヘルパー養成
講座受講を考えています。
(海透雅志)
〇退職後に人間ドックを受
診。検査結果を見てびっく

り。悪い所がいっぱいです。
若い時は自分の健康なんか
気にしなかったのですが、
これからは『健康に気をつ
けます』。
(増田 章)
〇介護保険料が7000円
も高くなり、年金は少なく
なり、通院も控えなくては
その上、大阪市の敬老バス
は公約無視で改悪。バスで
移動して、健康につながっ
ているのに。
(長野富子)
〇おかあさんといっしょに
がんばりました。たのし
かったです。
(板山陽菜 6歳)
〇脳いきいき5か条は、ま
だ若い私にも大変参考にな
ることが書かれていて、ぜ
ひ実践していきたいです。
(鈴木順子)

図書券があたります

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

ボールエクササイズ

今月はセンターで実践中のボールエクササイズを紹介し
ます。手軽で持ち歩きもできて、無意識のうちに体のバラ
ンスを取り、普段使わない筋肉を自然と使うことができ身
体の一部分を集中的にシェイプアップするのにも適し
ています。
今まで何度もエクササイズに挑戦したけれど、なかなか
長続きしない…。そんな方には、このバランスボールを使っ
たエクササイズをオススメします。
注意点として、ボール自体が小さいので思わず踏んでし
まい、足首をねん挫したり転倒するなどケガをする可能性
があることです。十分に注意してエクササイズを行いま
しょう。毎日少しずつ疲れない範囲で続けていきましょう。

腹筋のダイエット

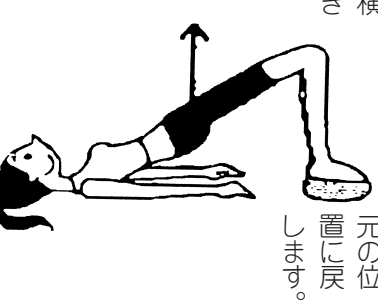
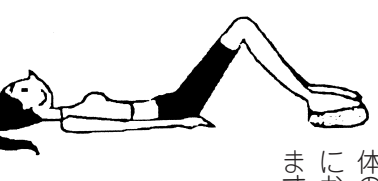


スモールボールをひざで挟み、両
足を曲げて床に仰向けになります。



腹筋を意識しながら、両肘と両ひ
ざを引き寄せます。

ヒップアップエクササイズ



スモールボールはセンターで販売しています。
(1個1000円です)

回数12回が目安です。