



第139号 2012年10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

Table with 2 columns: Item (2012年 8月31日現在, 組合員数, 出資金, 平均) and Value (76,678人, 1,684,138,000円, 21,964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。

支部・班でとりくむ

笑顔あふれる健康づくり



鶴見南支部田淵班

班長の田淵さんに聞きました。鶴見南支部の田淵班は何事にも積極的な組合員さんが多く、生協以外のイベントにもよく一緒に参加するとのこと。

班で仲良く健康づくり

「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」これが医療福祉生協の健康観です。ヘルスコープおおさかでは、「笑顔あふれる健康なまち」をめざした様々な健康づくりがすすまられています。ひとりではなかなか出来ないことでも、みんなで楽しく取り組めば健康づくりにつながります。みなさん一緒に。

毎週月曜日、病院地区で行っている「こぼん体操」にもメンバーのほぼ全員6〜7名が参加し、こぼん体操の中心的存在になっています。

班会も毎月欠かさず行いすでに100回を越えるなど、「班まるごと健康づくり」を実践しています。

区民ホールや地域で行われているコーラスや区民まつり、花見など四季折々のイベントも一緒に出かけ、仲の良さは抜群。今、「たまり場」づくりが進められています。班ではおしゃべり、体操、歌などいつもメンバーが集まって一緒に行動する、まさに「たまり場」を地で行っているような班です。

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。

毎月の街頭健康チェックで支部も元気に

関目支部



関目支部では毎月1回関目公園で健康チェックを行っています。

9月20日には組合員2名と職員2名で行い、12名の方が無料健康チェックを受けられました。ヘルスコープに加入されていない方も多く、パンフレットを使って説明をすると、興味を持ってくださり、生協への加入や健康診断の予約をされる方もおられます。

関目支部では今年の4月以降、月1回の健康チェックを定例化しましたが、手伝ってくれる運営委員さんも増え、支部に活気が出てきたように思います。これからも続けて行きます。(酒井充子 理事)

あなたの「からだの声」を聞いてあげて

組合員健診を受けましょう

医療生協の組合員健診を受けて下さい。そして、あなたの「からだの声」を年に1回聞いてあげて下さい。

基本健診は1000円、31項目の検査内容があります。この基本健診に、腹部エコー・胃がん検査・視力・聴力検査と血液検査2項目を加えて下さい。そして、あなたの「からだのドック健診はさまざま角度から総合的に異常を調べることが出来ます。複数の検査を組み合わせた1階にある「フィットネス」で、生活習慣改善が必要かどうか、具体的に個人個人に指導して

ることで検査結果の評価をより詳しくとさせるために多くの検査項目が設定されているのです。

異常があった場合はもちろんですが、異常がなかった場合でも、より健康な状態にコントロールするため

健康な人が多数を占める医療生協です。健診を受け、異常の早期発見・早期治療はもちろんですが、1年に1回身体全体の総点検をして、改善できる生活習慣は改善して1年後の健診結果「からだの声」を楽しみにしましょう。(健康づくり委員会)



虹のネット

シリシリ照りつける真夏の太陽。いつ頃からか、この暑い夏が大好きになっていった。

この時期は平和について学ぶ機会も多く、小学生のころから8月に魅かれ65歳の今に続いている。

今年の夏、国民平和大行進、「さよなら原発10万人集会」原水爆禁止世界大会、今も続く金曜日の官邸前や関電前の「原発いらない」行動。そして各地で開かれた平和のための戦争展や脱原発パレード。今年ほど「核兵器と原発」「いのち」をむすびつけて考え、行動した年もなかった。

世界大会に初めて参加の22歳女性は「平和について学び、考え、語り合い、さらに平和への思いが強くなった。この思いを署名や他の大会参加などにつなげていこうと思った。一人ひとりが平和や核兵器・原発について知り、感じ、考えることが小さな行動へとつながり、それが大きな力へとつながっていくのだ」ということを再確認できた。この思いを多くの若者に伝え、夏から秋そして冬へとつなげていこう。

(吉田一江・理事)

診察室から



みなさん、いかがお過ごしでしょうか。食欲の秋になりましたね。美味しなお米に、旬のサンマ、お野菜も格別です。メシに果物はいかがでしょうか。べっぴんも食べ過ぎ

胆石の話

コープおおさか病院 内科 青木 淳

と気がついたら、調子が悪いのは胃ではなく胆石のせいかもしれません。胆石は胆嚢の中に出来る石のことです。胆嚢は肝臓の底にへばりついて

てしまつこの季節。おなかの調子を崩すこともあろうかと思ひます。「胃が重たいな。」なんてことがあったら要注意!あれ?いつもよりちょっと右にずれているかな。

が悪さをすると症状はいつとも右側に出来ることが多いです。主な症状は痛みですが、胆石のせいで胆嚢が腫れてしまつと、熱が出てきて時に高熱となります。これを「急性

が溜まっていますので、食事をすると胆汁が腸に流れます。胆石はその流れを邪魔して痛みを発生します。胆石が悪さをするのは食後であることが多いです。しかし、胆石があるからといって必ず痛みが出るわけではありません。ややこしい話ですね。

しかし、食事のたびにおなかが痛くなる人は要注意。放っておいていい胆石なのか、胆嚢ごと手術でとってしまった方がいい胆石なのかを判断しなければなりません。必ずお医者さんに相談しましょう。

『お元気ですか訪問』はいのちを救う訪問

『お元気ですか訪問』ゴール集会



講演する唯岐教授

医療・介護の質向上大会で医療福祉生協の「いのちの章典」(案)を一緒に学びましょう

12月8日(土) 午後2時30分～午後5時

鶴見緑地・花博記念ホール

(旧陳列館ホール・地下鉄長堀鶴見緑地線・鶴見緑地駅下車すぐ)

「患者の権利章典」「医療生協の介護」を発展させた文書として「医療福祉生協のいのちの章典」(案)が提案されました。医療福祉生協連の2013年度通常総代会での決定にむけて全国的な討議が行われます。ヘルスコープもこの討議に積極的にかかわるため学習会を行います。多数のご参加をお待ちしています。



9/2(日)～9/3(月) 岩手県花巻市

全国の経験から学ぶ 全日本民医連共同組織交流集会

「いま、いのち輝く新しい福祉の国づくり」をメインテーマに開催された全日本民医連共同組織交流集会にヘルスコープから22名が参加(全体では1850名)。全体会では三浦清の記念講演「震災に生きる国民」が

「お元気ですか訪問」が8月28日、鶴見区民ホールで開催され、154名が参加。「集い」では、唯岐教授、埼玉大学名誉教授が「助け合う豊かさ」と題して講演。訪問のなかから、地域での「事例報告」も発表されました。お元気ですか訪問が「命を救う訪問」であると再認識した「ゴール集会」となりました。

「お元気ですか訪問」は75歳以上の組合員さん、2154名の方と対話しました。

講演で、唯岐さんは「人間関係を失わせない資本主義の競争社会、自己責任の思想、格差社会」を具体例から告発。「生きる目的と意味を持つことが長寿の秘訣」と、人の役に立つ喜びの大切を述べました。

理事会だより

2012年度第4回理事会が9月15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(大阪市鶴見区鶴見3-6-24)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4名中4名の出席でした。オブザーバ出席は15名でした。

報告承認事項

* 8月経営報告

8月は1,433万円の剰余を確保し、事業収益では月次で今期最高額となりました。下半期へ向け前進の局面となりました。しかし経常剰余の達成率は生協全体で予算比57%、前年比65%と十分でない状況が見て取れます。今期通算では赤字を克服できていません。

診療所群の外来が苦戦を強いられています。地域との関係で実態を把握することの重要性が議論されました。

* 理事会専門委員会関連

健康づくり委員会：10月27日(土)のスタート集會を皮切りに健康づくりキャンペーンを開催します。

社保平和委員会：8月28日(火)お元気ですか訪問ゴール集會に組合員92名を含む154名が参加。ボランティア委員会：震災支援学習会を10月6日(土)城東区のうるぼうで開催、などの報告がありました。

* 組合員活動関連

地区別の組合員交流集會の報告と、秋の生協強化月間方針の具体化について提案があり、承認されました。組合員100%デーやつながりの声かけ、電話かけなどの活動が交流されました。9月29日(土)は法人の統一行動日です。

* その他

無料低額診療の開始に向けた大阪市との調整が進展してきました。秋の遭遇改善運動に全職員を挙げてとりくむことが承認されました。各地区で健康まつりが開催されます。多数ご参加ください。



火曜日から翌週の水曜日までの9日間、8月を除く毎月、糖尿病教育入院を実施しています。定員は4名。向井院長と糖尿病専門医の松枝医師が主治医で、医師看護師の他、理学療法士、薬剤師、栄養士、保健師、歯科衛生士、検査技師など多くの医療スタッフがサポートしています。9月からは看護士も糖尿病グループを作って担当することになっています。

入院中は、医師から「糖尿病について」「治療と合併症」「コントロール目標と低血糖について」「栄養指導」「運動療法」「薬物療法」や「薬の話」などは専門スタッフが担当することになっています。

「ヘルスコープ」おおさか病院だより

「糖尿病教育入院」をご存じですか?



蒲生厚生診療所 看護師長 高野 千穂

84歳で一人暮らしのTさんは、初診で検査をしたのに来られなくなりました。「もう行かんから」と言葉を残して…。訪問してみると、大きな病気を患っていたのに、医療を拒否、ケアマネージャーを2度も変え、ヘルパーを断り「わがまま」「頑固」という印象でした。

しかし、何度も何度もあきらめずに訪問する中で、次第に心を開かれ、戦争をくり抜け真面目に働いてきた半生、年金のほとんどを人のために使い、自分は医療はもと

キラッと看護と

蒲生厚生診療所 看護師長 高野 千穂

より、食費まで切りつめていこうと等話を話してくれるようになりました。それ以降、往診にこぎつけ、コープおおさか病院に入院することになり、数年かりに入浴できたと喜ばれました。

いまでは診療所を頼りにされ、ひとり暮らしを続けておられます。この様な関わりができるのは、地域にある診療所だからです。患者様が、その人らしく、少しでも長く自宅に過ごせるようにサポートして行きたいと思ひます。

健康づくりキャンペーン スタート集會

10月27日(土) 14時～

鶴見緑地・花博記念ホール

(旧陳列館ホール・地下鉄長堀鶴見緑地線・鶴見緑地駅下車すぐ)

今年も健康づくりキャンペーンの実施に先立ち、「スタート集會」を行います。ホールでの講演後、鶴見緑地をウォーキングします。秋の緑地をみんなで歩き、健康づくりの第一歩としましょう。講演の内容は検討中ですが、楽しんでもらえる内容にしたいと考えています。たくさん参加をお待ちしています。【問い合わせ・申し込み】組合員活動部まで TEL 06-6915-8855

インフルエンザ予防接種 予約受付中

	組合員	非組合員	
大人(1回接種)	2100円	4200円	65歳未満
	1000円	1000円	65歳以上大阪市民(*)
子ども(2回接種)	1600円	2600円	3歳未満
	1800円	3800円	3歳以上13歳未満

お近くの事業所へお問い合わせください。(*)非課税世帯の方は無料です

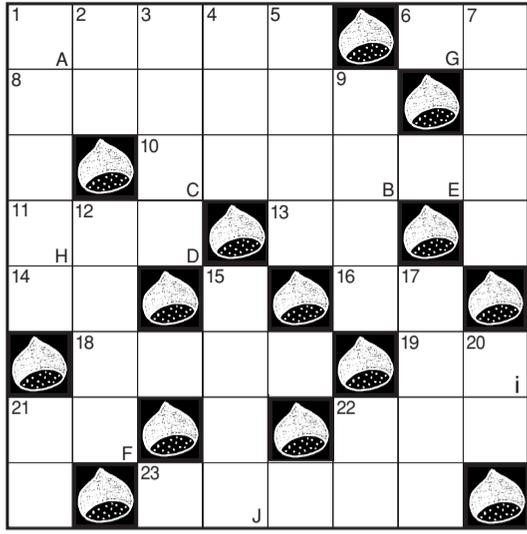
コープおおさか病院 診療案内

※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	2012.10.10現在						
	月	火	水	木	金	土	日
内科	○	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診			○				
無呼吸いびき外来				○	○	○	○(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(11時まで)	○	○	○	○	○	○	○(1-3)
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○	○
女性外来							
糖尿病特診		○	○				
泌尿器 ED外来		○	○	○	○	○	
心療内科(完全予約)							
循環器特診							
リウマチ特診							
午後 診察時間 14:00～19:30							
乳児検診・予防接種	調-調	調-調	調-調	調-調	調-調	調-調	
小児科	調-調	調-調	調-調	調-調	調-調	調-調	
小児科以外	○	○	○	○	○	○	
小児科以外は要予約							
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							
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。※小児科は予約制です。初診の方もまずは電話ご予約ください。

クロスワードパズル



ヒント 乳カン健診を受けよう！
A~Jまで並べると答えが出ます。

ヨコのカギ
①軽い野外遠足。お弁当を
⑪妊娠初期の症状。吐き気がする人
⑩意地汚くなんでも食べたがる人

タテのカギ
②当たらるとうれしい。宝○

●クロスワードパズル

持って野山へ

⑥○○術の秋

⑧耳をすまして楽しみたい。ラジオの放送劇

⑩意地汚くなんでも食べたがる人

⑪妊娠初期の症状。吐き気がする人

⑫授業の終了時間などになります。学校の○○○○

⑬遠くで近いは男女の○○○○

⑭石○○、○○抗

⑮昔はフィルムでいまはデジタルが多くなっています。はいチーズ

⑯新一年生が背負うと重そうです

⑰古代エジプト人がつくった巨大な建造物

⑱当たらるとうれしい。宝○○

⑲○○○、○○○質

⑳中に何もな○。○○

㉑○○○、横、ななめ

㉒人の行動を束縛するもの。足○○

①古代エジプト人がつくった巨大な建造物

②当たらるとうれしい。宝○○

③送ってきた荷を受け取ることは荷受け。では、荷を先方に送り出すことは

④あつまり。音楽の○○○○

⑤岡山県南部の都市。大原美術館や水島地区のコンピナートで有名

⑦○○○○の目を抜く

⑧2人の掛け合いで笑わせる演芸。ぼけ、つっこみ

⑨感染症の病原菌をもとにしてつくった薬剤。インフルエンザ○○○○

⑩国会で審議未了となった案件は○○○○となる

⑪歯の表面を覆う硬い物質は○○○○質

⑫中に何もな○。○○

⑬○○○、横、ななめ

⑭人の行動を束縛するもの。足○○

⑬気取っていて、人に不快がします

⑭○○○を食らわば血までき

⑮寝起きし、生活するところ。○○に帰る

⑯授業の終了時間などになります。学校の○○○○

⑰遠くで近いは男女の○○○○

⑱石○○、○○抗

⑲昔はフィルムでいまはデジタルが多くなっています。はいチーズ

⑳新一年生が背負うと重そうです

8月号の答 ハウモンカンゴ



8月号の答
ハウモンカンゴ

応募 95通 正解95通

当選者
(旭区) 池内正子、林喜久子、乾綾子、山本香子(城東区) 加藤佳子、吉見幸一、中野孝夫、糸川怜子、長妻和子、浅野多希子、山本正博、塩賀千鶴、中道由利子、尾崎美代子(中央区) 宮本隆史(鶴見区) 脇條礼子、堀雅子(東成区) 田中輝男、鶴戸眞裕美、山下そで子

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11月20日(必着)までとし、新年号で当選者を発表します。また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)
〒5300100053
大阪市鶴見区鶴見3-16
124ヘルシーなおおさか広報委員会

読者のページ

私の健康法

辻田千枝子さん (80歳)

赤川・都島支部



歯みがきにはまっています

夜7時以降食事はしません。就寝は10時。見たいテレビ番組があっても習慣ですぐ眠くなります。朝は4時に起床。

食への好き嫌いはない、身長147cm、体重48kgをキープしています。週1回スポーツクラブ

夜7時以降食事はしません。就寝は10時。見たいテレビ番組があっても習慣ですぐ眠くなります。朝は4時に起床。

食への好き嫌いはない、身長147cm、体重48kgをキープしています。週1回スポーツクラブ

読者からの便り

○「脳いきいき班会」を私の支部でも行って欲しいです。(山内紘子)

○7歳と10歳の娘がいます。子どもと一緒に行ける「こは遊び」や「体操」の企画があれば嬉しいですね。(小倉典久)

○猛暑、夜のクーラー代を気にする日々。閑電の真実の報道はいつか何時?(篠原和義)

○夏のスープカレー、早々に料理。家族に好評でした。(平井伸子)

○「脳いきいき5力条」を参考に、自分流の脳いきいきメニューでカレンダーを作りたいと思います。(林田恵美子)

○料理コーナー切り抜いて参考にさせてもらっています。(柄谷吉永)

○高齢ですが、まだメガネがありません。初めて送ったパズルで図書カードが届き感激でした。(松田佐代子87歳)

○最近ひざが痛くなりまして。老化でした。シヨック。コープの新聞を読んで健康に過ごせるように頑張ろうと思えました。(枝松重佐美)

○脳神経外科があるとうれしいなあ。(山上ゆり)

○「お元気ですか訪問」グループ集会に参加。高齢と言われる年齢で、体力も衰えました。講師の暉峻先生「社会活動に参加している方が、長生きする」という言葉に気をよくしています。(長野富子)

○毎月ニュースをお届け下さり、有り難う御座います。厳しい暑さの中、気をつけてください。(鹿庭末子)

○原子力に依存する生活。やはり見直すべきだと思います。これからの日本の未来のために！(中野美千代)

いただきます

キノコたっぷり 豚と野菜の重ね蒸し



【材料】2人分

- ・豚肉(生姜焼き用) …… 2枚
- ・マイタケ …… 1/2パック
- ・ヒラタケ …… 1/2パック
- ・エノキダケ …… 1/2パック
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・南瓜 …… 40グラム
- ・トマト …… 1/2個
- ・茄子 …… 1/2本
- ・ズッキーニ …… 1/2本

【調味料】

- ・塩
 - ・胡椒
 - ・酒
- …………… 各少々

【作り方】

- ・豚肉は半分に切り、両面に塩胡椒をする。
- ・キノコは食べやすい大きさにさいておく。
- ・玉ねぎは5ミリくらいのスライス。
- ・他の野菜は重ねやすいようにスライス。
- ・広めのお皿に茸と玉ねぎをちらすように敷き、その上に豚肉とスライスにした野菜を少しずらしながら重ねる。
- ・上から酒を少々ふり、さらに軽く塩胡椒をする。
- ・お皿にラップもしくは蓋をして、蒸す。電子レンジでも可。
- ・豚と南瓜に火が通ればできあがり。

【コメント】

・旨みが逃げないため、塩胡椒だけで野菜や肉の本来の味が楽しめます。お好みでぽん酢や粒マスタードでもいいアクセントになります。

・豚肉でなくても、鶏肉や魚・貝なども同じように作れます。肉や南瓜など火の通りにくい物は薄めにスライスするとよいでしょう。

・お皿ごと調理してそのまま食卓に出せるので洗い物が少なくてすみます。豚肉を使っていますが、ほとんど野菜なのでごくヘルシーで低カロリーで (コープおおさか 病院食養科 山本進一郎)