



第149号 2013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

2013年7月31日現在

組合員数 76,613人
 出資金 1,668,658,000円
 平均 21,780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。

健康をつくるん

平和をつくるん

健診棟をつくるん



マスコットキャラクター つくるん

多くの人が
より快適に

健診棟建設スタート



1階受付イメージ

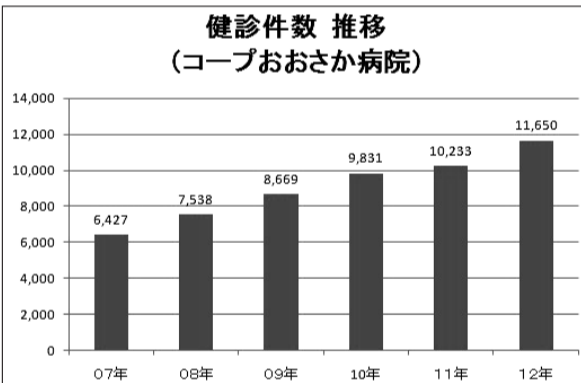


1階 受付、診察室、検査室、トイレ
 2階 健診事務室、会議室(120名)、
 災害備蓄倉庫
 屋上には太陽光パネルを設置

建物の概要

ご存じですか? 無料低額診療

適用条件については各事業所にお問い合せください。



健診棟建設まつり

10月13日(日) 午前11時~午後2時
 健診棟建設予定地(病院駐車場)

抽選チケット100円
 (空くじ無し)

健康チェック/模擬店/中央舞台(腹話術、手品、ゴスペル、病院職員による歌 etc) など楽しい企画盛り沢山

10月から工事スタート

コープおおさか病院は、昨年新築移転10年目を迎えました。地域の健康づくりの拠点として信頼される病院へ向けて組合員、職員の協力の力で進んできた10年でした。健康診断の受診者数が2007年の64,277件から昨年度は116,500件と2倍近くに増え、それに伴い現在の施設では手狭になってきました。そこで、より快適で安心して健診を受けていただけるように、病院南側に健診棟を建設することとなりました。

6月には職員と組合員で建設推進委員会を発足、建設推進運動が具体的にスタートしました。推進委員長の三木幸子理事は「地域の健康づくりのセンターとなるような新しい健診棟にしたいです。建設運動では仲間増やしや出資金増やしももちろんのこと組合員と職員とで協力し、地域まるごと健康なまちづくりを楽しく進めていきたい」と想いを語ります。

ゆるキャラ誕生 名前は「つくるん」

建設推進委員会では、推進運動を大きく盛り上げるマスコットキャラクター「つくるん」を生み出しました。「健康をつくるん、平和をつくるん、健診棟をつくるん」を合言葉に、

運動を進めています。運動の節目となる10月の建設まつりまでを運動の第1節として、①「建設まつりの成功」②出資金目標50%の達成③地域での健康づくり運動を進める、を目標としています。毎週火曜日の夕暮れ訪問行動毎月第4日曜日サンデー行動毎月の健診推進運動ニュースの発行、病院ロビーでの仲間増やし・出資金増やし行動を行っています。新健診棟には、自然エネルギーへの転換を目指して地球に優しい「太陽光パネル」を設置する予定です。また、災害時備蓄倉庫を備え地震などの自然災害が発生しても患者さまへの食料備蓄を確保するなど災害に強い病院を目指していきます。組合員皆さんの、建設成功への協力を心よりお願いいたします。



虹のネット

医療生協の「筋トレ」に關わらせていただいて、うれしいことがありました▼田島診療所での「筋トレ教室」が9月で10周年を迎えること聞き、健康づくりにお役にたてて大変喜んでいきます▼今、高齢者社会とも言われて、お年寄りの健康問題が、マスコミでもよく取り上げられています▼元気に歩いているから大丈夫と思われている人がいますが、筋肉は40歳代以降から年1%の割合で減少していきます▼先日、NHKで「サルコペニア肥満」について話が出ていました。筋肉が減少して肥満になり、筋肉の減少は、転倒・骨折、寝たきりなどのリスクがあります▼肥満は、糖尿病、脳卒中、心疾患などのリスクがあります。サルコペニア肥満の場合、筋肉の減少が拍車をかけ、生活習慣病のリスクを高めてしまいます▼その対策として、ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレ、食事の3つの柱が大切と言われています▼筋トレは、①スクワット(10回)、②もも上げ運動(40回)、③つま先立ち(20回)と週4~5回すれば、筋力アップになります▼医療生協の各地で「こころばん体操」や「ウォーキング教室」「セラバンド教室」が開催されていますが、仲間を広げて、みんなで楽しく、自分の健康は自分で守り、継続こそ力となります。

(理事)川野 弘之 新日本スポーツ連盟大阪府連盟事務局長)

脳活性化パズル 図書カードが当たります

漢字ナンクロ

ルール

- ① あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに、「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目には書き入れていきます。
- ② 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- ③ 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

使用する漢字

3	申	11	■	実	7	9	■	11
1	■	5	憶	12	■	2	8	庫
■	10	4	■	13	11	■	14	■
3	気	■	6	使	■	9	画	1
野	■	作	8	■	10	体	■	会
2	5	■	学	4	服	■	無	14
■	念	11	■	命	■	同	10	■
8	7	■	14	12	車	■	8	楽
1	■	13	事	■	3	容	■	6

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14						

解答欄

6	4	9	14	7
---	---	---	----	---

一物人手力書記天面文大内行生

学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル②」監修川島隆太(東北大学加齢医学研究所教授)より

7月号の答え 口座。別人 応募70通 全員正解でした。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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10月20日(必着)。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)〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

ヘルスコープおおさか広報委員会

読者のページ



氷室 時子さん (81歳) 成育支部

私の健康法

献立づくりとボランティア

私は長男夫婦と同居をしています。家事全般をまかされています。夕食の献立に頭を痛めますが、何かと忙しい家族のみんなの役に立っていることが生き甲斐となっています。お買い物も自転車を使わずに一日一万歩以上歩いています。最近ですが、週に一回の配食ボランティアもさせて頂き、たくさんの人と知り合いになれて皆さんの笑顔で私も元気づけさせてもらっています。これが私の元気の源です。

読者からの便り

○ 毎年の健康診断、お世話になっております。誕生日前には必ず連絡して頂き、忘れずにできること感謝しております。
(西山三千子)

○ パズルに応募、図書券を頂き、ありがとうございました。「当たるんだ〜」すごく嬉しく思いました。
(上野信子)

○ 「焼きそばの会」18期生の新入職員の方皆さん、健闘をお祈り申し上げます。
(伊藤賢司)

○ 息子は、生まれた時からウォシュレットトイレなので、外出時ウォシュレット

のないトイレには入りません。診察室からの記事を読ませようと思っております。
(武田里奈)

○ ウォシュレットのトイレにしてから痔がなくなりました。私には助かっています。
(S.Y)

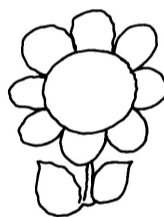
○ 8月号で一番関心を持った「診察室から」の記事。またひとつ賢くなり、家族に回覧する気があります。
(尾崎美千代)

○ 藤井さまの「虹のネット」私も全く同意見です。何回も読ませていただき、色々と考えさせられました。
(西谷二郎)

○ 10年ぶりにドック受診。少々不安な気持ちで出かけ

ました。が、診療所の皆さん誠実で感じ良く、すっきりした気分です。終え、会計で「千円です」と言われ、ビックリ。あんなにいろいろなことしていただいたのに有り難うございました。
(秋本巴智子)

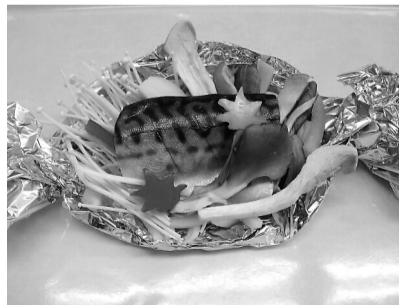
○ 頭の体操にて川柳を詠んでみました。「職場には 戦争知らぬ人ばかり」「底知れぬ ブラック企業 社会悪」
(柏床 訓荘)



いただきます

♪ 開けるのが楽しみ♪ 包み焼き2種

コープおおさか病院 調理師 山本 進一郎



材料

- ・ 鯖1切れ
- ・ 下味(薄口醤油・みりん)
- ・ キノコ (舞茸・えのき・エリンギ)
- ・ 玉葱
- ・ パプリカ などいろいろ
- ・ 七味唐辛子

作り方

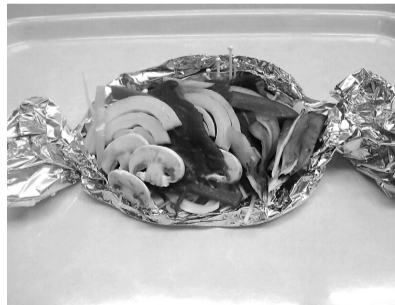
野菜は食べやすい大きさに切る。鯖は皮に切り込みを入れ、下味をハケで塗る。もしくはさっと絡ませる。

ホイルに野菜を敷き、鯖をのせる。鯖の上に多めの七味唐辛子を振り、ホイルを包む。

220℃のオーブンで12分加熱。

又は、蒸し器でも。水を少量入れたフライパンでフタをして加熱でも可。

約120キロカロリー 塩分はごく少量



材料

- ・ 焼肉用の肉3切れ
- ・ 下味(薄口醤油・みりん)
- ・ 野菜はお好みで
- ・ 山椒

約160キロカロリー 塩分はごく少量

作り方は左と同じ。

秋の旬の食材を使った健康料理

ポイント

ホイルに包み、蒸し焼きにすることで味や香りを閉じ込めます。

肉や魚には薄く下味をつけるだけであとは塩分の無い七味唐辛子や山椒などの香辛料を使います。仕上げにスタチやユズを使うのも効果的。また、キノコの中でも舞茸はとくに酵素が強く、タンパク質(肉や魚など)を柔らかくしてくれます。茶碗蒸しに舞茸を入れると卵が固まらず失敗するほどです。料理は味も大切ですが、作る楽しみ、開ける楽しみなどいろいろな楽しみがあります。