マスコットキャラクタ

つくるん

適



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 FAX06−6915−8822 編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現刻

2013年 7月31日現在

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

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

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。

健診件数 推移 (コープおおさか病院) 14,000 12,000 10,233 9,831 10,000 8,000 4,000

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 **宇品、コスヘル、病院職員によ** る歌 etc)など楽しい企画盛り沢山

建康をつくるん **『をつくるん**

東をつくるん

1階受付イメ

受付、診察室、検査室、トイレ 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

るような新しい健診棟にし 員とで協力し、地域まるご もちろんのこと組合員と職 健康づくりのセンターとな の三木幸子理事は 設推進運動が具体的にスタ 建設推進委員会を発足、 こ健康なまちづくりを楽し 増やしや出資金増やしも いです。建設運動では仲 6月には職員と組合員で しました。推進委員長 『地域の

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

米年5月には竣工する予定

本格的な工事が始ま

10月から工事が始まり

待ちしています。 診棟建設まつり」を行いま る前に建設予定地で、「健 名前は たくさんのご参加をお つくるん

のご協力を心よりお願いい 診棟には、自然エネルギー 院を目指していきます。組 設置する予定です。また、 スの発行、病院ロビーでの 合員皆さんの、 確保するなど災害に強い病 などの自然災害が発生して 災害時備蓄倉庫を備え地震 仲間増やし・出資金増やし も患者さまへの食料備蓄を 行動を行っています。新健 、の転換を目指 しい「太陽光パネル」を 建設成功へ して地球に

肥満になり、筋肉の減少は、

ア肥満」について話が出て

いました。筋肉が減少して

度は11650件と2倍近くに増え、それに伴い現在の 向けて組合員、 心して健診を受けていただけるように、病院南側に健診 施設では手狭になってきました。そこで、 健康診断の受診者数が2007年の6427件から昨年 棟を建設することとなりました。 た。 地域の健康づくりの拠点として信頼される病院へ

コープおおさか病院は、昨年新築移転10年目を迎えま 職員の協同の力で進んできた10年でした より快適で安

標としていきます

られています▼元気に歩け

マスコミでもよく取り上げ

ているから大丈夫と思われ

今、高齢者社会とも言われ

、お年寄りの健康問題が、

たてて大変喜んでいます▼ 聞き、健康づくりにお役に

づくり運動を進める、を目

曜日の夕暮れ訪

問行動、毎 9。毎週火

毎月の健診推進運動ニュー 月第4日曜日サンデー行動

割合で減少していきます▼

ている人がいますが、筋肉

は40歳代以降から年1%の

先日、NHKで「サルコベニ

りの成功」 50%の達成③地域での健康 建設まつりまでも 節として、 ます。 なる11月の 「建設まつ 資金目標



生協の各地で「ころばん体 す▼筋トレは、①スクワッ の柱が大切と言われていま 運動と筋トレ、食事の3つ まいます▼その対策として 事務局長) 健康は自分で守り、継続こ れていますが、仲間を広げ 操」や「ウォーキング教室」 回)と週4~5回すれば、筋 ウォーキングなどの有酸素 習慣病のリスクを高めてし の減少が拍車をかけ、生活 のリスクがあります。「サル リスクがあります▼肥満は 転倒、骨折、寝たきりなどの そ力となります。 カアップになります▼医療 コベニア肥満」の場合、筋肉 糖尿病、脳卒中、心疾患など て、みんなで楽しく、自分の (40回)、③つま先立ち(20 セラバンド教室」が開催さ (10回)、②もも上げ運動

(理事·川野 弘之 新日本 スポーツ連盟大阪府連盟

わらせていただいて、うれ

医療生協の「筋トレ」に関

島診療所での「筋トレ教室」

しいことがありました▼田

が9月で10周年を迎えると

ス 症 :

育て!未来の医療生協人

ちび

っ子も

参加

8月6日~

入きく

器

水爆禁止世界大会・長崎レポ

高校生薬剤師体験

月の参院選挙の結果や

層看

「社会保障制度改革推進法

コープおおさか病院・診療案内

無呼吸いびき外来

整形外科

泌尿器科

眼科(予約制)

糖尿病特診

女性外来

皮膚科

糖尿病特診

歯科

内科

整形外科

泌尿器科

禁煙外来

歯科

夜間「循環器特診

受付時間 外科

17:00

19:30

診察時間

17:30~

婦人科健診

神経内科

女性外来

泌尿器 ED外来

心療内科(完全予約)

受付時間

12:00

診察時間

14:00~

17年度までに順次実施

 \bigcirc

○(第1)

 \bigcirc \times

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

○第1・3・5週 ○第2・4週

 \bigcirc

 \bigcirc

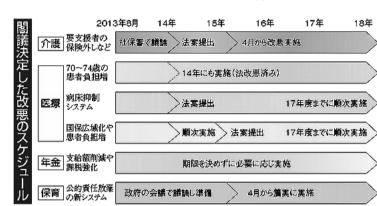
 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

隔週水(完全予約制)



2013年9月1日現在

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

○隔週

 $\bigcirc(1\cdot3)$

 \bigcirc

 \bigcirc

 \circ

3時~4時30分

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc



笑顔

消え

まち

を

センター

(ケアマネジャ

(参院選挙が終徐々に報道され、昨今メディア

との交流 との交流

約157な要支援 護の重度とで今の、訪問介

ておられ 化を防ぐ事ができている 方がたくさん居られます。 市町村に権限がある「地域支援事業」に移行され れば「地域間格差が出ないか」「財源はどうなる のか」「サービスの受皿 と質は」など全くもって 不透明です(市町村の担 当者にも戸惑いがひろ がっています)。 給付抑制や負担増が先 行する議論ではなく、M さんのようなかたの「笑 顔」が消えない「まちづくり」を第一に議論すべ きではないでしょうか。

高校生医師体験



の病院の方々のの必ず医学部に

がもせたずわせたずわせたが、

思いました。世界中から生命のあるてこられたでいたたい。

(理事 吉田 一江) を繰り返させないためにも、 を繰り返させないためにも、 を繰り返させないためにも、 を繰り返させないためにも、

ij

仕事実感のある

C わっ も 衣

夏休み子ども保健大学



ことも

でした。 一部でした。 一部でとだった。 一部でとだった。 一部ではなし」

分散会では、自由に分散会では、自由にいた。他の班の様子をした。他の班の様子をした。で、次の班会つです。「音読の為のうです。「音読の為のうです。「音読の為のうです。」「音読の為のは、自由にいる。」という

て、新聞をよく読むようにて、新聞をよく読むようになった」、「いつもと違う道を通ることで、地域で新しい発見が出来」など、身近でおきる変化もあるようです。決められたメニューもこなしますが、その間の「心おきなく出来るおしゃべが、もっとたくさんの方に「脳いきいき班会」を開いて欲しいと思った集会になて欲しいと思った集会になった。

2013年度第2回理事会が8月17日(土)、午後2時から 5 時 5 分までヘルスコープおおさか本部ビル 5 階(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33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7名でした。

な24時間、

プおおさか病院内科

* 7月経営報告 7月の事業収益は5億9061万円(予算比100.1%)と 予算をクリアできました。結果として7月で2857万円の 剰余を上積みし、累計で約4500万円の剰余となっていま す。一方で収入や剰余予算の達成が厳しい事業所も残さ れており、「二分化」の状況も生まれています。

*理事会専門委員会関連 健康づくり委員会から、下半期に向けた「健康づくり キャンペーン・東海道五十三次ウォーキング」のとりく みについて報告を受けました。社保委員会から、原水禁 世界大会に関連した報告、高齢者大会参加の訴え等を受 けました。

*組合員活動関連 サマー増資運動の集中期間が終了し、まとめの報告が 行われました。すべての患者、利用者へのはたらきかけ をはじめとして、各地区で事業計画と結びついた増資運 動が展開されました。引き続き生協強化月間・仲間増や し運動にとりくみましょう。 *その他

8/12(月)に、夏休み子ども保健大学がコープおお さか病院で開催されました。毎年開催していますが、今 年も小さな白衣を着た未来の医師や看護師が好奇心いっ ても勉強になりました」という感想もいただきました。

*毎月第2金曜日

コープおおさか病院1階医療相談室にて 予約・問い合わせ 06-6912-5137~8 ヘルスコープおおさかまで

9月13日金午後6時~8時

無料法律相談

(ひとり30分・完全予約制)

いまされる。ことはいる。ことはいる。

め き交流会 な った

多かったようです。もある、と考えながらでした。自分のことで

読者のペ

别见

健康法

ボランティア

私は長男夫婦と同居を

成育支部

パズル 図書カードが当たります

漢字ナンクロ

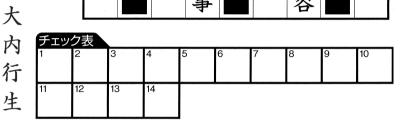
- あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに、「使用する漢字」のリス トにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目に書き入れていきま す。
- 2 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。 できた言葉が最終解答です。

監修川島隆太(東北大学加齢医学研究所教授)より学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル②」 使用する漢字 物 人手 カ 書 記 天

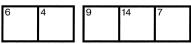
面

文

実 申 12 憶 庫 13 10 気 使 画 作 体 会 野 無 学 服 念 命 同 12 車 楽 13







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



氷室 時子さん 81歳

車を使わずに一日1万歩 ですが、週に一回の配食 みんなの役に立っている 以上歩いています。 います。お買い物も自転 が、何かと忙しい家族の 食の献立に頭を痛めます をまかされています。タ ことが生き甲斐となって

した。「当たるんだ~」す

ありがとうございま

○パズルに応募、図書券を

をお祈り申し上げます。 ごく嬉しく思いました。 新入職員の皆さん、健闘 「焼きそばの会」18期生 (上野信子)

0

0

○息字は、 生まれた時から (伊藤賢司)

ウォシュレットトイレなの

へ

外出時ウォシュレット

少々不安な気持ちで出かけ

らっています。これが私

と考えさせられました。 私も全く同意見です。何回 ○10年ぶりにドック受診。 も読ませていただき、色々 ○藤井さまの「虹のネット」

(西谷 郎)

たくさんの人と知り合い ボランテアもさせて頂き になれて皆さんの笑顔で

競者からの便り

献立づくりと

になっております。 ○毎年の健康診断、 忘れずにできること感謝し 前には必ず連絡して頂き、 誕生月 お世話 ○ウォシュレットのトイレ

にしてから痔がなくなり 私は助かっています。 $(S \rightarrow)$

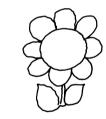
西山三千子

またひとつ賢くなり、家族 ○8月号で一番関心を持つ に回覧する気でおります。 「診察室から」の記事。 (尾﨑美千代)

でみました。 「底知れぬ 人ばかり 一職場には 頭の体操にて川柳を詠ん ブラック企業 戦争知らぬ

ん。診察室からの記事を読のないトイレには入りませ ませようと思っています。

円です」と言われ、ビック 誠実で感じ良く、すっきり いただいたのに有り難うご した気分で終え、会計で「千 リ。あんなにいろいろして ましたが、診療所の皆さん



(柏床

いただきます

♪開けるのが楽しみ♪ 包み焼き2種

-プおおさか病院 山本 進一郎 調理師



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 何の食材を 使った 健康料理

(秋本巳智子)

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。 仕上げにスダ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。