



第157号 2014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 中谷 清
〒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

2014年 4月30日現在

Table with 2 columns: 組合員数 (75,394人), 出資金 (1,656,498,000円), 平均 (21,971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。

出会い、ふれあい 支えあい

安心して暮らしてつづけられるまちづくり



5月15日(木)鶴見区民ホールでのスタート集会に130名が参加

『高齢になっても、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていきたい。』これが私たちの願いではないでしょうか。ヘルスコープでは高齢化が進み、ひとり暮らしや高齢者だけの世帯がふえるなか、地域のつながりが弱りつつあるを自覚して『お元気ですか訪問』に取り組んでいます。『お元気でですか?健康診断を受けていますか?困っていることありませんか?』と声かけながら訪問活動に出かけましよう。

医療費でお困りの方
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わせください。



自主運営めざして交渉中

守ろう城北市民学習センター

1200団体以上のサークルが同センターを生徒学習の場として10年間利用してきましたが、突然今年の3月末に閉鎖されてしまいました。年間3600万円の補助金もなくなったという理由で、大阪市の市民サービス切り捨て政策の一環

です。同センターを利用して来た人たちが「存続を求め、申請署名」に取り組み、92の団体署名と12580筆の個人署名を集めました。閉鎖後も「自主運営」による再開をめざして、市の担当部局である教育委員会と交渉を進めています。教育委員会も一定の理解を示していますが、どんなに経費を削減しても月に数十万円の補助が必要になります。そのことも含めて、地域コミュニティとしての同センターを再開させるため、ねばり強く交渉を進めています。(城北市民学習センター再開を求める会代表 井上正道)



健診案内のティッシュを持って訪問行動(田島)

諏訪永田支部は「スタート集会」の翌日から、早速訪問をしています。うち2例を紹介いたします。①一人暮らしで、身体が心配なので一度健康診断を受けたいと思っています。機会もありません。②本人と息子さんとの2人住まい。息子さんとは癌で治療をしています。本人は日頃友達づきあいが無く、ひとりぼっちでいることが多いそうです。「お元気班」のお誘いに笑顔で「一度参加してみたい。今度はいつ?」との返事があり、表情が明るくなったような気がしました。諏訪永田支部はこれからも頑張ります。

支度運営委員と機関紙配達者で訪問
うえに生協診療所地区
「声かけられてうれしくて」
諏訪永田支部
ありませんでした。そんな時に「健診を受けていますか?」と声をかけられうれしくなりました。「是非受けたい」との返事でした。②本人と息子さんとの2人住まい。息子さんとは癌で治療をしています。本人は日頃友達づきあいが無く、ひとりぼっちでいることが多いそうです。「お元気班」のお誘いに笑顔で「一度参加してみたい。今度はいつ?」との返事があり、表情が明るくなったような気がしました。諏訪永田支部はこれからも頑張ります。

虹の ネット

古希を迎えた。地下鉄無料パスは30000円前払いの有料に変わり楽しみ半減。今度はまた乗る度に50円加算されることになってしまった。2月に70歳になったので医療費は3割負担が1割になったが、同じ70歳になっても4月2日生まれ以降の人は2割負担になってしまった。70歳というラインは何かにつけて大きな影響をうけるものだ。▼十代、二十代、三十代、四十代、五十代、六十代そして七十代とそれぞれの節目を通り過ぎてきたが、さすがに七十代となると、我が人生残りあと何年かなと思うことがある。総年平均年齢が毎年上昇し今年71.5歳となった。ヘルスコープおおさかを支えているのが古希を迎えた層の人たちが中心になっていると言えるかと思う▼私はまだ地域でソフトボールを楽しんでいる。これもまたチームの平均年齢は70歳である。試合が終わって、今日は無事済んだが次はどうか、いつやれない日があるのかの不安も見え隠れする▼先日Sさん(女性82歳)が「またがんが見つかった。でも恐くない」と言っておられたが、たいしたもんだ。八十代を過ぎて人生残り少ないのに永年生き抜いてきた事実と自信が誇りを生み、元気に過ごしておられる姿に接すると「古希を迎えてもまだ若い、しっかりやれよ」と言われそう▼誰もが持っている生活習慣病、認知症問題、まわりで起こる様々な出来事との闘い、自分との闘い、そんな中にあるもの、優しく生きていきたいものである。(綾部 勝郎)

# 診察室から



足の親指の関節が内側に「へ」の字に曲がってきて、痛みを伴うのが外反母趾です。わが国でも近年生活様式が西洋化することによって、外反母

## 外反母趾(がいはんぼし)

コープおおさか病院  
整形外科 西村 典久

いる、などが挙げられます。日常生活ではまず、外反母趾になりにくい靴を履いてください。足先の幅が広く、かかとの高さがあるセンチ以内で土踏ま

すのところが上がっている、軟らかい材質で作られた靴などがよいと思います。次に、足の機能を高める運動療法を行ってください。たとえば足の指で

前後左右に転がして動かす運動なども効果的です。また、足の親指の変形を矯正する器具が健康機器コーナーなどで販売されているので、それを上手に活用するのもよいと思います。

足の親指と人さし指の間にいれる簡単なものから、足の親指を内側に矯正的に引っ張ることができるといわれています。しかしながら、こうした治療法を数か月続けないと症状が改善されない場合、病院や診療所の外来を受診して、整形外科医に相談してください。



# 広く明るく快適に受けやすくなりました

## 6月2日健診センターオープン

### 出資金運動へのご協力ありがとうございました

5月24日、午後1時からコープおおさか病院健診センターの竣工式が行われました。昨年11月から建設がスタート、組合員待望の健診センターが完成しました。建設のための出資金増やし多くの組合員の皆様にご協力いただきましたことを心より感謝いたします。



屋上に設置した太陽光パネル

竣工式では、法人を代表して中谷専務が、病院を代表して向井院長がそれぞれ挨拶を行い、来賓として参加された宮本連合会会長から祝辞をいただきました。設計・施工会社への感謝状の贈呈を行い、設計事務所から健診センターの設計コンセプトが説明されました。歓迎のあいさつが、コープおおさか病院の「上をむいて歩く隊」による「第九・歡喜の歌」などの合奏の後、最後に建設推進委員長の三木理事から閉会のあいさつがありました。

健康センターの建物は病院南側に新築され病院とは連絡通路でつながっています。入り口には広い待合があり、テレビも設置され、開放的な窓からは陽のひかりが暖かく部屋を照らし落ち着いた感じになります。受付窓口右側には、屋上に設置した太陽光発電機からの発電電量をしめす電光掲示も設置しました。

# シリーズ いのち

## 無低診を通じて 明るくなったYさん

75歳、一人暮らしのYさんは、喘息とC型肝炎で近院に通院していましたが、少ない年金(月5万円弱)で医療費の負担が重く、今年に入ってからは喘息の吸入薬も処方してもらっていませんでした。階段の昇り降りも困難で、少しの坂道も登ることもできませんでした。今年の2月下旬、たまたま見た無料低額診療の案内を手に、無低診を通じて明るくなったYさん。

無低診の申請になりました。結果、10割減免対象となり、喘息も肝臓も治療できるようになりました。現在、週1回送迎にてあかがわ生協診療所に通院治療されています。おかげで喘息の方も今の所調子も良く大変助かっておりますとの事です。経済的理由で必要な医療が受けられなかったYさんですが、無料低額診療を通じて必要な医療が受けられるようになっただけでなく、性格も本来の明るい性格を取り戻されたようです。あかがわ生協診療所では現在、3名の方が無料低額診療の対象として治療を続けられています。医療費の窓口負担金で困っている方、遠慮なく最寄りのヘルスコープの病院、診療所までお問い合わせ下さい。(あかがわ生協診療所 事務局長 池田 寿人)

## 5・17府民のつどい



## なくそう核兵器 850人が参加

「核兵器のない世界」を掲げ、2015年NPT再検討会議(ニューヨーク)へ、大阪から100万筆の署名と5月17日、「なくそう」核兵器5・17府民のつどい」がエルおおさかで開かれ、850人が参加した。

集合後、「核兵器いらない」「平和を守ろう、子どもを守ろう」などシュプレヒコール、大阪府役所までパレードしました。ヘルスコープおおさかからは40人が参加、旗掲げ行進しました。

### 理事会だより

2013年度第11回理事会が5月17日(土)、午後2時分から5時20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丁目6-24)にて行われました。理事は36名中27名の出席でした。監事は4名中2名の出席でした。オブザーバ出席は11名でした。

**\*4月経営報告**  
4月の経営結果は、前期に落ち込んでいた歯科部が黒字になるなど盛り返しました。消費税の影響や診療報酬改定の不透明から予算は850万円の赤字としていましたが、85万円の黒字となりわずかながら赤字克服でスタートできました。2014年の経営改革・予算実現を目指しましょう。

**\*理事会専門委員会関連**  
健康づくり委員会より WHO 世界保健デーのとりくみは13地点154名の参加となりました。10月からの「わくわく健康チャレンジ」の具体的な企画を検討中です。社保平和委員会より 集団的自衛権と憲法解釈変更の暴挙に対し、強行を許さないとりくみを強めましょう。

**\*組合員活動関連**  
今後の重点提起として、(1)引き続き仲間増やし・出資金増やしをすすめる、自動引き落としによる出資積み立ての拡大を。(2)ヘルスコープの組合員利用率は病院で70%、診療所で80%程度です。患者・利用者に生協加入のはたらきかけを強めましょう。

**\*その他**  
病院南側に増築中の新健診センターは5月20日に引き渡され、竣工式を経て6月2日よりスタートします。それにとりなって今まで健診を行ってきたコープおおさか病院附属診療所は閉院となります。

**組合員のための無料法律相談**  
7月11日(金)・8月8日(金)  
午後6時～8時  
\*毎月第2金曜日(ひとり30分・完全予約制)  
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

**コープおおさか病院医療講座**  
●7月12日(土) 午後2時～(約1時間半)  
テーマ「認知症を予防する」  
参加費無料  
●健診センター2階会議室

**コープおおさか病院だより**  
全188時間の  
新人研修

「フィッシュボーン」を学び、自分の職場と自分の自慢を4枚の写真にして発表しました。「業としての職責や仕事に対するのは自分次第である」「自分が笑み、笑顔で接すると、相手にも伝わります。笑顔が相手にも伝わります。午後からは、電子カルテや情報収集についての学習。慣れない中で必

「つどい」オープニングは合唱構成で「うれっしょがやっしょ」と60人、総勢160人が戦争のおろかさ平和の喜びを響かせ、参加者に感動をあたらえました。記念講演のステイプン・リーパーさん(前広島平和文化センター理事長)は「日本政府を変えられるのはみなさん。核兵器支持しないメッセージを100万人動員しましょう」と絶叫しました。(社保平和委員長 室公雄)

**核兵器のない世界へ 元気に歩きましょう**  
2014国民平和行進  
国民平和行進は、5月6日に東京・夢の島を出発し、8月4日に世界大会が開かれる広島を目指しています。今年、被爆70年。核不拡散条約(NPT)再検討会議を来年に控え、核兵器禁止条約の交渉開始に向けて、平和行進を通じて日本の草の根運動を世界に発信します。  
7月4日(金)  
住吉コース(幹線コース) 8:30 住吉区役所～天王寺公園～大阪市役所～都島区役所～旭区役所まで  
東住吉平野コース 8:00 平野区民ホール～生野区役所～大阪城(幹線コース合流)  
鶴見コース 13:10 今津公園～東今福公園～旭区役所(幹線コース合流)

**寄り添って 介護**  
人として「当たり前」の生活を  
デイサービスくらんぼ 介護福祉士 前川 翠

お花見に行きました  
「つどい」オープニングは合唱構成で「うれっしょがやっしょ」と60人、総勢160人が戦争のおろかさ平和の喜びを響かせ、参加者に感動をあたらえました。記念講演のステイプン・リーパーさん(前広島平和文化センター理事長)は「日本政府を変えられるのはみなさん。核兵器支持しないメッセージを100万人動員しましょう」と絶叫しました。(社保平和委員長 室公雄)

お花見に行きました  
「つどい」オープニングは合唱構成で「うれっしょがやっしょ」と60人、総勢160人が戦争のおろかさ平和の喜びを響かせ、参加者に感動をあたらえました。記念講演のステイプン・リーパーさん(前広島平和文化センター理事長)は「日本政府を変えられるのはみなさん。核兵器支持しないメッセージを100万人動員しましょう」と絶叫しました。(社保平和委員長 室公雄)

### コープおおさか病院・診療案内 電話 6914-1100

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診			○			
無呼吸びびき外来				○(1・3・5)		○(第1)
外科	○	○	○	○	○	○*
整形外科	○	○	○	○	○*	○*
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
眼科(予約制)	○	○	○	○	○	○(1・3)
糖尿病特診		○	隔週			
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
皮膚科			○*			
皮膚科		○*				
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)		
小児科						
乳児検診・予防接種				○(2・4) 2時～4時	○(2・4) 2時～4時	
歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
神経内科						
女性外来			○(1・3・5)	○(2・4)		
眼科			○	○	○	○
内科	○					
循環器特診						
外科						
整形外科						
泌尿器科						
歯科(予約制)						
禁煙外来						隔週水(完全予約制)

※休診・代診による予告なく変更される場合があります。  
歯科予約 6914-1107/健診予約 6914-1167

# 脳活性化パズル 図書カードが当たります

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)より転載

## 解答欄

- A
- B
- C
- D

1	護	2	■	3	線	4	信
育	■	5	■	6	■	用	■
7	8	■	方	■	9	■	10
■	11	顔	■	12	任	■	屋
13	■	■	日	■	15	怪	■
■	16	平	■	17	■	■	■
19	中	事	■	和	■	20	鉦
金	■	棒	■	21	物	■	遊

今回は漢字クロスです。完成後、一重マスの文字を抜き出し、できた言葉はハガキに書いて送ってください。

# 読者のページ

## 私の健康法



藤原寿賀子さん (上野法田坂支部)

### 新しいことに 関心を持って

大正5年生まれの98歳です。健康の秘訣は、午前中は、新聞をすみずみまで読むこと。よく歩き、よく噛んで食べ、くよくよしないで新しいことに関心を持つことです。そのおかげで一人暮らし、杖なし生活を送っています。献立を考えて買い物も往復3kmを徒歩で。医療生協の機関紙を毎月11部配っています。



### 読者からの便り

- あくむすかしいよ。漢字ナンクロ。辞典を見ても、四字熟語を見てもわからぬ。主人と、この字…又違う！ほんま頭使いました。神戸の「健康づくり学会」に参加させていただきました。よい勉強になりました。ありがとうございます。(行西 敏子)
- 読者からのお便りを、毎月「なるほど」と思いながら楽しく読んでおります。(坂口 房子 84歳)
- 消費税、光熱費は上がり、年金は下がり、厳しい生活を強いられています。せめて医療費がかからぬよう、健康体操を参考に「健康に留意」しています。(西山 美千子 70歳)
- 『わいわいコーナー』は、いつも切り取ってスクラップしています。(酒井 美恵子)
- 「脳が委縮しています」とのドクターの言葉にショック。脳トレを始めようと、クイズに挑戦しました。(O・M)
- 私は万歩計を持って、毎日平均3000歩。花につられ、ハーゲンにつられて5000歩〜8000歩にもなります。無理をしないで楽しく過ごせることが、とてもうれしいです。(岡崎 トク 86歳)
- スクエアステップ、コープでも始めたんです。見学してみたいです。(山田 妙子)
- 『虹のネット』で、現在の約36万床から27万床へ減！入院期間も短縮！なんて困ります。(三木 千代枝 63歳)
- 毎月の機関紙、中のチラシをなくして、ページ数を増やしてほしい。(大嶋 智恵 49歳)
- 『診察室から』の「傷は乾かさないうで」目からウロコでした。新しい絆創膏を知りました。常備薬として追加します。(松田 悦子)
- わいわいコーナー、毎日少しするだけで、足の筋肉が強くなり、転倒防止になると思っています。皆さん、がんばって続けてください。(加藤 佳子 58歳)
- 「腹八分目」(医者いらず)と、母や叔母からよく言われました。もう少しほしいと思っても我慢する。よく噛んで満腹感を味わう。体によいことかも。(鶴狩 淑行 60歳)
- シリウス「いのち」と「診察室から」の記事はしっかりと読み、家族との会話の参考にさせてもらっています。(尾崎 美代子 73歳)
- 手巻き寿司が大好きな家族に、ちょっと違ったのを作ったので、創作手巻き寿司を早速作りました。(小松原 たみゑ)

### タテのヒント

- 1 ママさんは乳幼児をここに預けて仕事に出かける
- 2 色の具合や濃淡、強弱の調子
- 3 これより高いものはないとか。「入場〇〇」
- 4 ふだんの出入りに使う門
- 6 敵←「〇〇」
- 8 小学校で、児童の自治活動のために設けられる、中学校の生徒会に当たる組織
- 9 かけもちでなく、その仕事だけを担当すること
- 10 飲食店から取り寄せる料理。「今日は忙しかったから、食事は〇〇〇〇でいいよね」
- 12 学校で、その日の授業が終わった後
- 13 共済年金や厚生年金の適用を受けない人のための年金制度
- 15 お化けや幽霊などが主役となった話。夏の風物詩
- 16 体操用具のひとつ。「段違い〇〇〇」
- 18 事のなりゆきをうかがって、去就を決めないこと。「〇〇〇主義」
- 20 有用な鉱物を採取する場所

### ヨコのヒント

- 1 動物が外敵に見つからないよう、周囲の色に似せて自分を守る色。カメレオンが有名
- 3 電波を使って行う通信
- 5 料理に使う材料で、砂糖や塩、醤油、味噌の類
- 7 幼稚園やタテ1などに通っている子ども
- 9 特定の種類の商品のみを取り扱う小売り店
- 11 「私、〇〇なので、本当の年齢より若く見られちゃうの」
- 12 なりゆきに任せて放っておくこと。「〇〇できない事態」「子どもを〇〇する」
- 13 日本では衆議院と参議院がある国権の最高機関
- 14 毎日のやるべきこと。「〇〇表」
- 15 英語でいえばモンスター
- 17 その後の話。「この話には〇〇〇がありましてね…」
- 19 毎年、決まった時期に行う行事
- 21 あちこち見物して遊び回ること

4月号の答 「無理・国文学」 応募例通 正解94通

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7月20日(必着)。また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) 〒538-10053 大阪府鶴見区鶴見3-6-1 24ヘルスコープおおさか 広報委員会

## 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

## 足指体操で筋力アップ&脳も活性化しよう

足指・足裏筋力の低下は偏平足など足部機能の低下傾向につながります。簡単な体操で足指を鍛えましょう！また足を使うことで脳も活性化しますよ。

☆まず新聞紙を男性は1/2、女性は1/4に切ります。その後しっかりと丸めます。

①丸めた新聞紙を足でひろげます。



丸めた新聞紙を足下に置き、両足で指先をうまく使いつつ、新聞紙を破かないように足指で新聞紙の上を掃くようにひろげます。シワもしっかり伸ばします。

②新聞紙を丸めます。



両足の足指を使って、たぐり寄せするように新聞紙を丸めて、足指を使ってかたく丸めます。丸めたら、足裏でふみつけ刺激を感じましょう。

③足指ジャンケン運動

勢いをつけてグーチョキパーをやるのが簡単になったら、ゆっくり大きくやってみましょう。思ったより足の指の開きが悪いこともあります。

**グー** 足の指をグッと閉めます。指だけでなく足指の付け根から大きく丸めてください。

**チョキ** 親指以外の4本を親指からはなして下へ折ります。

**パー** 足の指を大きく広げます。

※足指力は「わいわい」で測定できます。是非、体操の成果を確かめて下さい。  
 ・毎月第4水曜日の「健康教室」が好評につき、第4木曜日も開催することになりました。  
 ・スクエアステップ教室も毎週水・木曜日11時~12時に行っています。簡単な運動です。ぜひご参加ください。(3カ月3000円)