



第179号 2016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 FAX 06-6915-8822

編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2016年4月30日

組合員数 71,268人

出資金 1,643,714,000円

平均 23,064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。

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。

声かけあって いつまでも健康に 「お元気ですか訪問」スタート



蒲生地区の「お元気ですか訪問」

「高齢化」と言われて久しくなる中、大阪市の高齢化率(65歳以上の人口)が23・4%までですみ、そのうち一人暮らしが40%を超えています。ヘルスコープおおさかの「お元気ですか訪問」行動は、これらの実態にふれ、思いを寄せ、つながりを深め、この街で共に健康に生きていくことを確かめ合う運動です。毎年の取り組みの中で豊かな経験が生まれ、医療福祉生協を地域に根づかせる取り組みとなっています。2016年度の「お元気ですか訪問」がよいよ始まりました。医療・介護(福祉)・くらしの「困らなく」お聞かせください。

「家のローンも残っている。年金だけでは家族3人やっていけないから、空き缶集めをしている。切り詰めてから病院には行かれへん」、「介護認定で『要支援』になって希望するサービスが受けられない」(田島地区)。「医療費、消費税アップに負担を感じる」(またた地区)。「特別給付金は介護保険利用していたらもらえない」と思い込ん

でいた。聞いて良かった(あかがわ地区)。など「お元気ですか訪問」では、高齢者のみなさんの困窮や、不安の声が今年度も次々に寄せられています。また「健康診断申し込んだよ」「戦争反対の署名したよ」とこやかに訪問者を迎えてくれる場面もあり、訪問する方が励まされたりもします。

「お元気ですか訪問」は20年以上続く地区もあり、信頼関係から心を開いてくださっている面もあって、いろいろな声を寄せてもらえるようになりました。医療費でお困りの方に、無料低額診療の利用をおすすめ。介護のご相談にはケアマネージャーが対応。診療所や地区での取り組み紹介で参加につながるなど、地域が元気になる笑顔の訪問です。

ヘルスコープおおさかでは、6月末までに全体で二千件以上の訪問を行い、「いのち輝く社会」の実現をめざして、行政、地域の団体や個人と一層協同の取り組みをすすめます。



子育て世代に「お元気ですか?」
(うえに地区)

子育てママさんへの「お元気ですかインタビュー」を実施し、「子どもを保育所に預けられなかったりで、資格はあるけど働けない」

社会保障の 立て直しこそ急務

『下流老人』700万人



「お元気ですか訪問」スタート集会が5月11日、鶴見区民センターで開かれ、地域・職場組合員130名が参加。集会では、『下流老人』の著者、藤原孝典さん(NPO法人ほっとプラス代表理事)が講演。『下流老人』とは、「生活保護基準相当

で暮らす高齢者、およびその恐れがある高齢者のことを言い、いま700万人いると推測される」と深刻な貧困の実態を報告。続けて、下流老人の特徴、下流化を防ぐノウハウは、「幸せな下流老人の共通点が人間関係に恵まれ、周りと助け合いながら暮らしている人」だと強調。最後に、「社会保障の立て直しこそが急がれる」と力を込め結びました。参加した職員の感想では「自分の将来と貧困はあまり関係がないと思ってたが近いところに貧困があることを知って驚いた。まず行動に参加することから始めたい」と「お元気ですか訪問」へ思いを寄せています。

虹の ネット

18歳選挙権がスタートする。現状批判だけでなく、ポジティブなメッセージ「こいつ世の中にしよう」と自分の言葉で具体的に語っていくことがますます大切。それをしない限り、いい大人がいつまでたっても批判や反対をしているだけになる▼安保法制強行採決は、やむを得ずやったものではなく、力を誇示する安倍政権。意図するのは、自分たちは無力であって何をやっても変わらないと国民に思わせることが狙いだ▼私たち国民が政治的な主体であるという根本から崩す危険性を軽んじてはならない。政府が暴走したら国民が許さないと示すことが必要だ。政府が無力を感じさせようとやってきていることに対して、そんなことをしたら主権者である国民は許さんぞと明らかに示すことが、彼らに教訓を与えるだろう▼共同の闘いは、永田町からではなく、国民から「安倍政権を倒してほしい」との声に込めて出てきた動きだということだ。市民革命的と言っても過言でない日本政治史上画期的なこと▼戦争法を廃止して立憲主義という秩序を取り戻すためのものだ▼「原発再稼働をやめる」「消費税増税の中止」「格差是正」「沖縄の辺野古新基地反対」などでも一致している。それが立憲主義回復への一歩なのだ。

(藤原 一郎)

シリーズ 終活⑤

エンディングノートは特別な書き方があるわけではありませぬ。『自身の考え方をまとめればいだけだ』と。規定のフォーマットでも充分です。エンディングノートに連絡して欲しい方の名簿が用意されているのは遺族は助かるわけです。遺影写真に私の妻は、8年前に、くも膜下出血で倒れ、3日後に

「エンディングノート」残された者への思いやり

意識を回復することなく亡くなりました。困ったことは、葬儀の案内をどこまで行えばよいのかということでした。あまりお付き合

ついても、自分が気に入った写真を事前に用意することで助かります。私は今でも、「妻の音が聞きたい」との思いがあります。出来れば元気をビデオで撮影しておくとお勧めします。エンディングノートに

「商品」となりました。遺族は世間の「葬儀慣習」と板挟みになるかも知れませんが、例えば「無宗教の葬儀をしたい」との故人の思いが親戚などの意見で出来なくなることも現実であります。その際にエンディングノ

に書き残しておけば、家族の負担は少なくなるでしょう。自分らしく生涯を閉じたという思いと、残された者への思いやり。それがこのノートに込められているのではないのでしょうか。

（理事 岡本孝志）
（理 事 岡本孝志）

健康づくりのポイント
「はかる、記録する、気づく、変える」です。大事なことは記録することによって、気づきが生まれ、「自分の生活習慣」に始まり、ある自身の生活環境を変え、自身の生き方を前向きに変えるというところになります。この記録をすすめる「健康手帳」が一部カラーになりリニューアルしました。

熊本地震被災地支援活動
熊本地震で被災されたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。全日本民医連、日本医療福祉生協連では、現地に対策本部を設置し支援活動を行っています。コープおおさか病院でも、4月22日被災地から要請のあった物資、ダンボール59箱分を「全日本民医連 地震対策本部」へ送りました。人の支援も4月23日から、第1陣の月

「つながりマップ」から始めるまちづくり



医療福祉生協連では、全国に「つながりマップ」づくりをよびかけ、ヘルスコープでも支部ごとにマップづくりをすすめています。

これは、組合員一人ひとりの現状と地域の情報・資源田舎など他団体、医療・介護・福祉・子育て・防災関連を見える化して地域カラーシールで見える化

カラーシールで見える化

今津支部は組合員数2500以上の大所帯。この日は竹田支部長、門脇副支部長と妹尾理事が支部センター「ついで」でマップづくりです。もう「お元気ですか訪問」で組合員の名義変更してあげた、地区の「助け合い」のお知らせしたり、「ついで」に寄ってねと声をかけています…と元氣なお話がスタートしました。

マップづくりのベースは大阪市の区詳細図（連合振興町会別区域図）です。二ニュース配布ルートに線で区切り、組合員宅をマーク。それを拡大コピーしたものにシールをはっていきます。

高齢者の一人暮らしは緑のシール、ちょっと気になる見守りが必要と思われる方は赤のシールと、12人の運営委員が手分けして組合員の現状を見える化する作業がすすんでいました。

地域の資源も見える化

今後、これに地域の情報・資源の見える化を加えていきますが、「この内科医の院のリハビリってどんなん？」「保育所の場所は？」「あの大きな特養にみんな行くのかなあ」とにかく動かないと情報不足！「他団体とのつながりがいいと見

つなぐのは人

「つなぐ」の絵がみ・スクエアステップ・お

ス、自然毒などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。今回は厚生労働省のホームページに「家庭の食事で食中毒を発生

ポイント3は「下準備」です。台所の「こ」は捨てる。清潔なタオルやふきんを使うなどが大切です。ポイント4は「調理」です。調理を始める前に手を洗う。加熱して調理す

食中毒の話

コープおおさか病院
内科 医師

青木 淳

診察室から



させないポイント」がありましたので引用したいと思ひます。ポイント1は「食品の購入」です。新鮮な物を購入する。消費期限などを確認するなど大切に

ポイント3は「下準備」です。台所の「こ」は捨てる。清潔なタオルやふきんを使うなどが大切です。ポイント4は「調理」です。調理を始める前に手を洗う。加熱して調理す



理事会だより

2015年度第11回理事会4月16日（土）、理事38名中29名、監事4名中4名、オブザーバー9名の出席でした。

経営報告(2016年4月度)

事業収益は5億5,100万円で予算比101.4%で予算達成、前年比101.3%で前年収益を確保できました。実績は952万円の経常赤字になりました。

ただし実績は予算に比べ赤字額を減らしています。事業収益の予算達成が大きな要因です。2月から続いている予算達成を継続できるよう、患者数、利用者数増の取り組み、「お元気ですか」訪問、職場目標・予算の日々の進捗確認などをすすみましょう。

理事会専門委員会関連

☆組合員活動委員会：全国民医連第13回共同組織交流集会へ「学習・全国仲間との交流を行い、今後のヘルスコープの組合員活動に生かすこと」を目的に取り組みます。

☆事業所利用委員会：胃カメラ実施時経鼻、経口の希望を聞いてほしい、メリット・デメリットの説明をしてほしいとの意見がありました。組合員アンケート自由記述分は各利用委員会で活用し、改善に取り組みしましょう。

☆健康づくり委員会：スクエアステップ教室が増加中です、新たなリーダー養成講座をかわち野との共催で7月に開催します。

☆社保平和委員会：「2000万署名」5/20現在11,208筆です、15,000筆めざし運動を継続します。7月4日(月)は平和行進です

☆広報委員会：エンディングノートの反響が大きい、感想やクイズ回答のハガキが多く届いています。

組合員のための無料法律相談 7月8日(金)・8月12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9日(土) 午後2時～3時

テーマ 熱中症を防ぐ
講師 永田三枝子保健師
会場 本部ビル5階

「食養料のこだわり」

食養料主任
管理栄養士

松本佐知子

「組合員患者様との信頼を深め、安心して満足度の高い食料の提供をめざす」を職場方針に掲げています。大半の病院給食や介護老人施設などの食事が委託給食（給食会社）に任せて、当院では直営で運営しています。

食材は出来る限り「国産」にこだわり、お米は勿論のこと・肉類・牛肉の一部を除

く、野菜は冷凍野菜の使用を最小限にしています。魚も個人の鮮魚店から納品してもらい、近年給食施設でよく使用されている冷凍の骨なし魚などは使用していません。

入院中でも季節を感じられるよう、春は筍や落し、えんどう豆などを使ったメニューや、年間10回以上の行事食・お正月の三が日は



キャリア生協人

③ 横山 直美さん

のえ生協診療所
看護師長

祖父が、またた生協診療所から往診に来てもらったのが、ヘルスコープおおさかとの出会いです。当時の師長さんからの誘いもあり、看護師として働くようになり20年以上になります。

子どものすこやかに育つ社会を
またた。ケアマネは「介護認定を受けた方のケアプランを作成すること」が本来の仕事ですが、その時は障害者福祉のサビ利用のお手伝いを仕事としてさせていたときま

分て解決出来ない場合は専門職や行政の機関につなぐといったことが大事だと感じています。

最近「子どもの貧困」が社会問題になっています。大阪では子どもの貧困率が20%以上と聞きます。子どもがすこやかに育つ社会をつくりたい。地域では「こども食堂」「無料塾」が広がっていますが、ヘルスコープでもなにかできないかなと思っています。私も食事作りのお手伝いに参加できます。

※休診により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
※小児科夜間 受付時間16時30分～19時 診察時間17時～

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100
2016年6月1日現在

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30～ 12:00 診察時間 9:00～	内科	○	○	○	○	○	○
	呼吸器特診			○			
	無呼吸いびき外来				○(1・3・5)		○(第1)
	糖尿病特診		○隔週	○			○(1・3・5)
	外科	○	○	○	○	○※	○※
	整形外科	○	○	○	○	○※	○※
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	眼科（予約制）	○	○	○	○	○	○(1・3)
	小児科	○	○	○	○	○	○
	歯科（予約制）	○	○	○	○	○	○
午後 診察時間 14:00～ 要予約	健康診断	○	○	○	○	○	○
	女性外来				○		
	皮膚科	○		○※			
	糖尿病特診		○	○			
	心療内科（完全予約）				○	○	
	循環器特診			○		○	
	リウマチ特診			○	○(2・4)		
	小児科（アレルギー特診）					○	
	乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	
	歯科（予約制）	○	○	○	○	○	
夜間 受付時間 17:00～ 19:30 診察時間 17:30～	婦人科健診		○		○		
	神経内科			○(1・3)			
	女性外来	○(1・3)			○(1・3)		
	眼科（予約制）						
	内科	○	○	○		○	
	循環器特診					○	
	外科	○		○			
	泌尿器科			○※			
	小児科						
	歯科（予約制）	○		○		○	
	禁煙外来（予約制）						○隔週

※整形外科 金曜日の受付は11時30分までです。
※整形外科 土曜日の診察は10時からです。
※皮膚科 土曜日の診察は9時45分からです。

脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答欄

A

B

C

D

1	張	2		3	憂	4	楽	
処		5				生		
7	展		意		8	並	抵	
退		9	換		10	事		
	11				12	源	13	文
14					15		16	鮮
科		17	特			18	保	開
19	籍		20	球		暖		

今回は漢字ナンクロです。
完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。
学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル③」監修川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）より

タテのヒント

- ①身の振り方。その職にとどまるか、やめるかということ
- ②用事の意。「ちょっと〇〇で外出しています」
- ③人の手先になること。「お〇〇を担ぐ」などという
- ④来世の安楽を大切に、一心に修業すること
- ⑥生来の潔い気性とか気立て
- ⑨ある単位で表した数量を、別の単位の数量に数え直すこと。「ドルを円に〇〇する」
- ⑩話し言葉風の文体
- ⑪名前を書き並べた人々の中で一番めの人。「〇〇株主」「前頭〇〇」
- ⑬人知が開け、世の中が進むこと。明治初めのころは、さんざり頭をたたくと、この音がしたとか
- ⑮学校の授業では、何をいても必需品。「はい、では〇〇〇の十五ページを開いて」
- ⑮国家が所有する土地
- ⑮一定の温度、特に温かいままに保つこと

ヨコのヒント

- ①役所や会社などが、大元以外の場所に置いて事務を行うところ。「区役所の〇〇〇」

4月号の答え「スメバミヤコ」 応募135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、下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）。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

1日20秒トレーニング

薄着の季節到来。今回はアメリカで話題のNEWエクササイズを紹介します。「コスト0円、食事制限ほとんどなし・1日たった20秒〜」毎日行っただけで1ヵ月後にはお腹周りがべたんこ、キュッとしまったウエストが手に入ります。二の腕・ヒップも引き締まる。気になるトレーニング「プランク」です。

プランクとは…

プランク(plank)とはその名の通り、ボディを板(plank)のようにまっすぐにした姿勢をキープすることで、「体幹を鍛える」と言います。体幹とは頭部と手足以外の「胴体部分」。腹部、背中、胸部、太もも、腰まわり、お尻まわり、体幹トレーニングではここを鍛えます。

プランクの効果は？

- ・ボディライン引き締め・体の歪み解消
- ・基礎代謝アップで脂肪の燃焼促進
- ・美肌・アンチエイジング・内臓下垂の解消
- ・運動能力の向上
- ・腸内環境を整え、便秘解消
- ・正しい姿勢で肩こり腰痛を緩和
- ・太りにくく、痩せやすい体質づくり



私たちの班会
関目支部
赤とんぼ班
脳の刺激に！
手話コース

楽しく歌いながら手話を少しでも覚えられたらいいネーという発想から手話コースを立ち上げました。今年で4年目になりますが手話の方は：まだまだです。でも、歌いながら考えて手を動かすことでいい認知症予防になっています。月1回、第3木曜日の13時30分〜15時まで、のえ生協診療所組合員ホールで活動しています。現在18名余りが本山先生の指導のもと楽しく和気あいあいと学んでいます。興味のある方はいつでも見学にいらしてください。お待ちしています。
(酒井充子)

読者の声

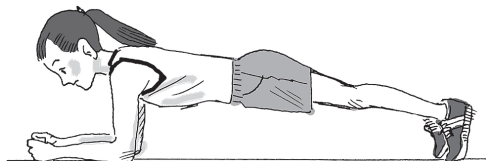
- 先日、突然呼吸困難になりコープおおさか病院に連絡したところ、救急で対応して下さい助かりました。原因は若い方がよくなる過呼吸と言われ、笑いながら帰路につきました。(光杉時男 58歳)
- 「わいわい」のヨガ教室一回500円からの記事に、そんな所がないかと捜していたので嬉しい。(安田みゆき 56歳)
- 機関紙を配ってくださる方に感謝して、毎号読んでいます。忙しさから自分のことだけに目が向きがちになります。読んでいるのもっと大きなことに目を向けなければ、いつも思います。(中村順子 45歳)
- 「診察室から」で頻尿の記事を読み、歳と共に仕方がないと思っていました。治療薬もあるようで勉強になりました。(山地秀一 69歳)
- 耳マッサージ早速やってみました。突発性難聴で日頃から耳鳴りに悩まされていましたが、少し治まり、続けていこうと思いました。(岡崎多佳子)
- クロスワードパズル、脳の活性化楽しんでやっています。知らないことを知ることができる情報紙。延命治療について今後取りあげていただきたいです。(谷口理栄子 54歳)
- 「キラリ生協人」いつも受付におられる日高さんのお写真が目飛び込んできました。本当にキラリと光っていらっやいます。これからも宜しく。(林田恵美子 59歳)
- 「虹のネット」で「怠ける者は愚痴を言い、努力する者は未来を語る」を読み、多くの人のかわりが大事だと思えました。(栗原孝子)
- 「エンディングノート」について、自分ではまだまだ先のことと思っていましたが、家族のことを思うと、今から少しずつ整理をしておいた方がよいと思うようになった気がします。(小川政夫 65歳)
- スクエアステップというものを初めて知りました。興味があるのでぜひ参加したいものです。(西山美千子)
- 「エンディングノート」の記事を読み、以前用意したのが、書くのも途中でほったらかしにしているのを思い出し、空白の所を書くことと決心しました。これからの私はどうしたいのか、をつけ加えたのです。(池内瑛子 72歳)
- エンディングノート参考になりました。とりあえず気づいたことをメモにして整理するのでもいいかなあ…と思います。(坂初子 74歳)
- ※「エンディングノート」の記事には、たくさんの方からおハガキをいただきました。ありがとうございました。(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。トレーニング方法はあっているかな？少しレベルアップしたい！そんな方も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

やり方



両方の肘から下を床につけ両腕とつま先で身体を支えます。腕と脚は肩幅に開き、肘が90度曲がるように意識します。膝を伸ばし身体が一直線になる姿勢をキープします。背中が丸くなったりお尻が上すぎたり下すぎたりしないように…。

※このフォームが難しい方は膝をついても大丈夫です。目標としては1回20秒〜。慣れたら10秒ずつ増やしましょう。無理しない程度に行いましょう。