



第184号 2016年11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 機関紙編集委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2016年9月30日

組合員数 71,635人
出資金 1,631,502,000円
平均 22,779円

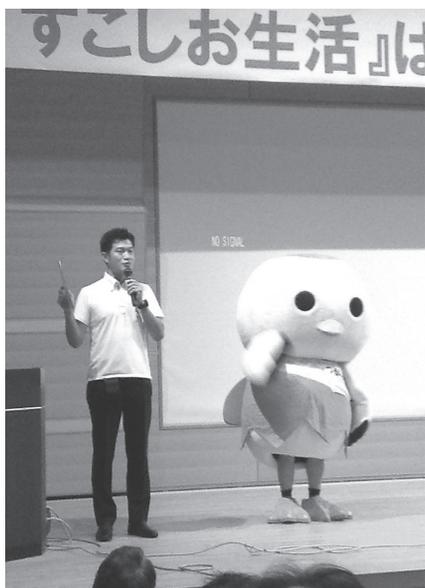
ホームページアドレス

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。

チャレンジ「すこしお生活」



西井 和信氏

つるりっちゃんも「すこしお」を応援



ヘルスコープおおさかでは、地域まるごと健康づくりの中心となるテーマのひとつとして、減塩運動をすすめています。塩分の摂りすぎは、高血圧や動脈硬化、脳血管疾患などの原因になるといわれています。国民平均で収縮期血圧を2mmHg下げれば、脳卒中の死者は年間9千人、循環器病2万人は減るだろうと考えられています。

私たちは、これまでも組合員の自主的な健康チェックの一つとして尿中塩分チェックを行うなど、長年減塩の活動にとりこんできました。1983年からは約5年ごとに定期的に全国の医療福祉生協がとり組んだ24時間蓄尿塩分調査結果をまとめ、高血圧学会のガイドラインの変更に伴い、組合員がめざす医療福祉生協の健康習慣(8つの生活習慣と2つの健康指標)で一日の塩分量を、6g未満に変更しました。この改定を契機に、私

健康チャレンジ スタート集会開催

9月24日に取り組まれた健康チャレンジスタート集会では、国立循環器病研究センターから西井和信氏(副栄養管理室長)をお招きして「減塩学習」や、特別ゲストの「つるりっちゃん」も登場するなど、163名の参加で大いに盛り上がり

まるごと健康チャレンジでも「すこしお」

10月より多くの方に参加していただいている「おおさかまるごと健康チャレンジ」ですが、そのコースの中に「すこしおチャレンジ」があります。もちろん1日塩分6gで1食あたり2gをめざすというコースです。ただ減塩は薄味では

「すこしお」 私が名付け親



黒田 岳

コープおおさか病院 地域連携室

「すこしお生活」は、「少しの塩分で、健やかな生活」の略称です。この名

称は、私が日本医療福祉生活協同組合連合会(全国110ある医療福祉生協の連合会組織)に出向している時に考えました。健康づくりを広げる上で「塩分の取りすぎは万病のもと。多くの人に気軽に楽しく減塩にとりこんでもらえれば」との思いでこの名前を付けました。ぜひ、気軽に楽しく「すこしお生活」に取り組んでみて下さい。

塩分測定器 減塩生活



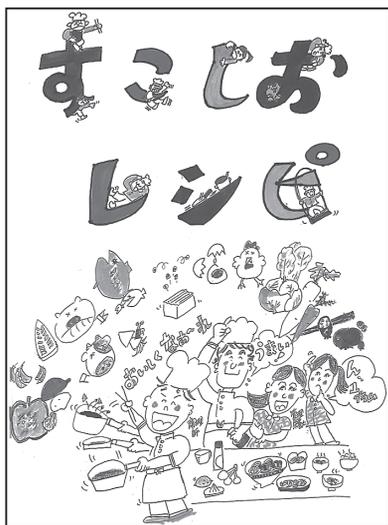
汁ものなどの塩分を測る減塩生活2000円(写真2)



ちょっとかけスプレー(3000円)(写真1)

コープおおさか病院食養科作成 レシピ集大好評!

「減塩の料理って難しい」という方には、コープおおさか病院の食養科と庶務の職員が作り上げた「すこしおレシピ」50円(※写真3)を参考にいただければと思います。カラーで見や



すこしおレシピ(写真3)

減塩グッズをご希望の方は06-6912-5137まで 組合員活動部まで

虹のネット

保育園の運動会、年長児が戸板(えい)にチャレンジした。横倒しに置いた戸板によし登り、縁(へり)の上立って向こう側にジャンプ。最初のうちは縁の上に立つのが怖くてうまくできなかったが、みんなで励ましあい、何日も練習を重ね当日は全員ジャンプに成功!その達成した喜びが満面の笑顔にあふれていた。今、貧困と格差が拡大するなかで、「自己責任」という風潮が広がり、弱いものいじめが当然のごとく行われている。お年寄り、障がいのある人、生活保護を受けている方、シングルペアレントの家族、非正規労働者などなど。病気になるのも自己責任、他者に対する思いやりや助け合いの気持ちはどこへ行ったのか!本来政治とは、一人一人の命を大切にできる豊かな人間社会を築くことであり、税金も第一義的にそのために使われるべきもの。なのに利益第一主義で軍事化をすすめる、社会保障を解体するために、「コスト削減を唱え、国民階層の分断を図っている」なるほど私たちの生活は苦しく、将来不安は大い。そのうっせきした思いがときに他者に対するバッシングに向かい、憎しみやねたみにつながることもあろう。だが一歩立ち止まって考えよう。子どもたちに見習って分断化の流れを乗り越えよう!「出会い」「ふれあい」「支えあい」の3つの「あい」を意識的に呼び起こし、家族、友人、近隣、そして行政にかかわる職員とも協同の輪を広げていこう。(神崎 達久)

診察室から



今年10月1日より、B型肝炎ワクチンの定期(公費)接種が開始となりました。B型肝炎ワクチン接種は世界のほとんどの国ではすでに常識となっており、日本は定期接種化が遅れていた国の一つでした。

小児科

稲田 菜穂子

B型肝炎ワクチン 公費接種始まる

進行し苦しんでいます。以前は、B型肝炎ウイルスは、妊娠、分娩時の母子感染や、輸血や手術など血液を介して、または性交を介して、等の特別な機会にうつると思われていました。ところが、最近になって、唾液や汗や涙などからも感染することが解ってきました。

家族や同居人と濃厚な接触の機会が多い赤ちゃんや、保育園や幼稚園でお友達と接触の機会が多い乳幼児は、実は感染しやすい環境にあるのです。家庭内で、父子感染や、祖父母からの感染の報告や、保育園での園児間感染が疑われた報告もあり

と肝炎を起します。子ども(特に3歳未満)が感染すると、大人よりも排除する力が弱く、ずっと住み着いた状態(キャリア)になる危険性が高くなります。日本では100万人以上が感染しており、約10万人が慢性肝炎、肝硬変、臓癌に

受取りにくいと驚く「にゃんこの手」のケアマネジャーから聞いたという方からの依頼が多く、スタートしてから1年で利用会員さんは6人、1000時間活動になりました。困った時はお互いさまです。お役に立てて喜んでいただけることが嬉しいです。手伝ってくれる方をもっと増やしたい」と代表の妹尾厚さんは語ります。

「にゃんこの手」の活動を通じて、組合員どうしが助け合い、支え合う「お互いさま」の活動です。手伝ってほしい人と、手助けしたい人が、ともに会員になります。利用料は有償です。現在の活動エリアは、鶴見区と城東区の一部です。これから全地区に広がっていきます。詳しくは組合員活動部まで(06-6912-5137~8)。

「事例1」見守り、ゴミ出し
Aさんから泊2日の旅行に行くので、同居の両親(父93歳母83歳の見守りをして欲しいとの依頼が来ました。2日間にわたる午前と午後、計4回の活動を行いました。トイレと床の掃除、ゴミ出し、水分を摂りやすくするために大きなペットボトルから小さな容器に小分けして冷蔵庫に入れるというのが活動の内容でした。Aさんは安心して旅行を楽しめることができました。とても喜ばれました。

「事例2」植木の移植
Bさんの庭の大きな植木の根が張りすぎ移植をして欲しいとの依頼で、10時14時まで4時間の作業でした。こんなにきれいにして貰えて...と感激されました。

「事例3」生野区「健康フェア」に、田島診療所地区が参加
鶴見区の「食育フェア」と同じ日に生野区「健康フェア」が開かれ、田島診療所地区が初めて参加しました。実はこの話は当初「きつがわ医療福祉協会」に依頼があったのですが、生野区には「ヘルスコープがある」ということを、きつがわ医

「事例4」コープおおさか病院
今年、対象になるのは、平成28年4月1日以降生まれの1歳未満のお子様ですが、対象ではないお子様にも早めの接種を是非おすすめします。乳幼児期のうちに「ワクチン接種」しておくことは、親からの一生のプレゼントになると思います。

「事例5」
「にゃんこの手」のことをケアマネジャーから聞いたという方からの依頼が多く、スタートしてから1年で利用会員さんは6人、1000時間活動になりました。困った時はお互いさまです。お役に立てて喜んでいただけることが嬉しいです。手伝ってくれる方をもっと増やしたい」と代表の妹尾厚さんは語ります。

「事例6」
「にゃんこの手」の活動を通じて、組合員どうしが助け合い、支え合う「お互いさま」の活動です。手伝ってほしい人と、手助けしたい人が、ともに会員になります。利用料は有償です。現在の活動エリアは、鶴見区と城東区の一部です。これから全地区に広がっていきます。詳しくは組合員活動部まで(06-6912-5137~8)。

「事例7」
「にゃんこの手」の活動を通じて、組合員どうしが助け合い、支え合う「お互いさま」の活動です。手伝ってほしい人と、手助けしたい人が、ともに会員になります。利用料は有償です。現在の活動エリアは、鶴見区と城東区の一部です。これから全地区に広がっていきます。詳しくは組合員活動部まで(06-6912-5137~8)。

「事例8」
「にゃんこの手」の活動を通じて、組合員どうしが助け合い、支え合う「お互いさま」の活動です。手伝ってほしい人と、手助けしたい人が、ともに会員になります。利用料は有償です。現在の活動エリアは、鶴見区と城東区の一部です。これから全地区に広がっていきます。詳しくは組合員活動部まで(06-6912-5137~8)。

「事例9」
「にゃんこの手」の活動を通じて、組合員どうしが助け合い、支え合う「お互いさま」の活動です。手伝ってほしい人と、手助けしたい人が、ともに会員になります。利用料は有償です。現在の活動エリアは、鶴見区と城東区の一部です。これから全地区に広がっていきます。詳しくは組合員活動部まで(06-6912-5137~8)。



「鶴見区みんなの健康まつり&食育フェスタ」に協力参加!

10月1日(土)に大阪市鶴見区役所の主催で「鶴見区みんなの健康まつり&食育フェスタ」が開催されました。地域の健康づくりにかかわる団体や大阪市のすこやかパートナーとして活動している企業等に協力が呼びかけられ、私たちヘルスコープもおさかも「すこやかパートナー」として初めての参加となりました。今回は通常の健康チェックではなく「食育」関連のブースを担当しました。



「助け合いの会」とは...
家事や買い物のお手伝い、話し相手などの活動を通して、組合員どうしが助け合い、支え合う「お互いさま」の活動です。手伝ってほしい人と、手助けしたい人が、ともに会員になります。利用料は有償です。現在の活動エリアは、鶴見区と城東区の一部です。これから全地区に広がっていきます。詳しくは組合員活動部まで(06-6912-5137~8)。

困った時はおたがい様

「にゃんこの手」(今津生協診療所地区・くらしの助け合いの会)は2015年6月にスタート、現在11名の活動会員さんがいます。最近の事例を紹介いたします。

今津中学が1年生全員 200名でチャレンジ登録

— みんなであいさつ —

大阪市鶴見区の今津中学校で1年生全員が健康チャレンジ登録をしてくれました。9月上旬に学校へ申し入れを行い「取りま」とめての参加登録をお願いしています。後日お伺いしますので、その時まで「にゃんこの手」を預けていただき、600冊のパンフレットを預けてください。

受け取りにくいと驚く「にゃんこの手」のケアマネジャーから聞いたという方からの依頼が多く、スタートしてから1年で利用会員さんは6人、1000時間活動になりました。困った時はお互いさまです。お役に立てて喜んでいただけることが嬉しいです。手伝ってくれる方をもっと増やしたい」と代表の妹尾厚さんは語ります。

理事会だより

2016年度第5回理事会は10月15日(土)に理事35名中27名、監事4名中4名の出席で行われました。

- ＜承認事項＞
 - 9月度の経営のまとめと当面の経営対策承認の件
2016年度第2四半期が終了し経営剰余が上半期で33,256千円の実績となりました。しかし医療や介護を取り巻く外部環境は非常に厳しく、今後も緊縮的な制度改善が計画されている今こそ、敢えて厳しい視線を持ち続ける事が大切です。
 - 10.1 仲間ふやし運動のまとめ、9月の活動振り返りと大腸がん検診、年末増資などの重点課題承認の件
10.1 仲間増やしは目標800に対し442の到達で厳しい結果です。強化月間後半は大腸がん検診を中心とした健康診断受診運動のスタート(年間目標22000名)、健康チェックで生協の「見える化」と新たなつながりづくり、健康チャレンジ登録者のフォロー、被爆者が訴える国際署名、地下鉄民営化反対署名の取り組みをすすめるながら、仲間増やしの遅れを取り戻し、年末増資運動をスタートします。
 - 2016年度理事支部長会議開催の件
12月3日(土)午後2時～5時 健診棟2階
地域の状況を交流しあい、医療福祉生協連の組合員活動方針を学びながら、地域包括ケアの具体化のため支部活動のあり方をテーマに理事支部長会議を行います。

＜報告事項＞
組合員活動、機関紙編集、健康づくり、事業所利用、社保平和まちづくり、環境のそれぞれの専門委員会より報告がありました。



コープおおさか病院医療講座

・12月10日(土) 午後2時～

テーマ 本当にかわい「肺炎」の治療と予防

講師 青木 淳医師

会場 健診棟2階 会議室

被災地との絆を確認

「やまもと花笠秋祭り」に参加して

2011年3月の東日本大震災から5年、みやぎ県南医療生協では、毎年、全国の医療生協の支援のもと、秋祭りを開催しています。震災でハラハラになった花笠地区の住民がこれを機会に集う大切な場になっています。ヘルスコープもおおさかからも毎年現地へ赴き、近畿の医療生協の仲間といっしょに祭りのお手伝いをしてきました。今年も職員、組合員8名が10月8日、宮城県亶理郡山元町で祭りに参加しました。あいにくの雨模様でしたが、参加者は200名を超え、全国の医療生協から届けられた特産品が、参加者は200名を超え、全国の医療生協から届けられた特産品が、参加者は200名を超え、全国の医療生協から届けられた特産品が...

コープおおさか病院だより

「やまもと花笠秋祭り」に参加して

2011年3月の東日本大震災から5年、みやぎ県南医療生協では、毎年、全国の医療生協の支援のもと、秋祭りを開催しています。震災でハラハラになった花笠地区の住民がこれを機会に集う大切な場になっています。ヘルスコープもおおさかからも毎年現地へ赴き、近畿の医療生協の仲間といっしょに祭りのお手伝いをしてきました。今年も職員、組合員8名が10月8日、宮城県亶理郡山元町で祭りに参加しました。あいにくの雨模様でしたが、参加者は200名を超え、全国の医療生協から届けられた特産品が、参加者は200名を超え、全国の医療生協から届けられた特産品が...

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100						
2016年11月1日現在						
診療科目	月	火	水	木	金	土
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)	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来				○		
皮膚科				○		
糖尿病特診		○	○			
慢性疾患外来				○		
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)	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
禁煙外来(予約制)						○隔週
皮膚科	○	○	○	○	○	○

組合員のための無料法律相談

12月9日(金)・1月13日(金)

午後6時～8時

*毎月第2金曜日(お一人30分・完全予約制)

相談者: 杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)

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組合員活動部まで

※休診により予告なく変更されることがあります。 ※小児科夜間 受付時間16時30分～19時 診察時間17時～

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。

戦国物学合実文人会大

使用する漢字

雪	3	9	■	中	5	■	1
5	■	5	10	6	■	化	3
■	重	2	■	生	4	6	■
8	■	名	8	■	質	■	10
事	7	■	出	5	■	2	4
■	9	記	■	立	1	8	■
作	■	7	4	2	■	気	3
10	語	10	■	6	1	■	計

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

解答欄

8	10	7	6
---	----	---	---

9月号の答え。「国家」「事大」

応募77通 正解76通でした。

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12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機関紙編集委員会



私たちの 班会

西1支部
金曜会

15

「体操より、おやつ食べながらメインやな」と声が聞かれる金曜会班会です。楽しいことが一番の売りです。

毎週金曜日、生協会館でころぼん体操を始めて10年が過ぎました。班会の顔、かれもずいぶん変わりましたが、現在12名でにぎわっています。

体操の後、足、腰、脳を鍛えるチョイスストレッチ、無理せず自分にあつた1時間の体操とおしゃべり、おやつ、そして笑顔がこぼれます。

また、「ころぼん一座」を結成し、新加入組合員歓迎会や親子リトミッククリスマス会で『大きな株』を上演、大好評を博しました。

人と人とのつながりは地域の中で生きています。(増田フナ子)

読者の声

○毎月わが家で、和裁のお仲間と班会をしています。血圧や尿チエック、医療のこといろいろ教えていただき、日々体のことに気をつける習慣ができました。先日も尿検査でプラス、翌朝血尿。でもあわてず泌尿器科を受診、急性単純性膀胱炎でした。早く手が打てたのも普段の班会の指導のおかげです。

(山口比佐子 77歳)
○毎号とても楽しみに読んでいます。レシポコーナーを真似て食事を楽しんでいきます。(野崎頼久 81歳)
○クイズ脳活性化のために頑張ってみました。今年も組合員ドック健診に行かせていただきます。(森田美千子 74歳)
○我々夫婦も終活を考えなければならぬ年齢になり、シリーズ終活の遺言書

の面は大変参考になりました。他にもいろいろ終活について考えようと思っている今日この頃です。(加藤登史子 69歳)
○先日コープおおさか病院で、ドック健診を受けてきました。身長が年毎に縮んでいきます。できるだけ背筋をまっすぐに伸ばして歩こうと心がけています。(桧口啓子 67歳)
○『めざせ未来の医療人』は、「頼みますよ。各医療機関で頑張っていたら読ませよう」と願いながら読ませてもらいました。(中森としこ)

○昨年未から今年初めまで、家内がリハビリのためコープ病院でお世話になりました。今ではすっかり元気になりました。謝いたしております。(赤野裕史 55歳)
○健康であるためには自分の努力も必要ですね。毎朝のウォーキング、読み書き、無

駄のない食生活、趣味をもつこと、そして年に一度の健康診断。老けてこないよう頑張っています。(大平真子)
○手軽で、すぐできるワイフイコーナラーの「指ヨガ」実践しています。バスでも電車に乗ってでもできます。色々と教えてください。(畑麗子)
○『虹のネット』に書かれていた『人の命』を守るため、今月も来月も歩き続けている方々に、心からのエールを送りたいです。「がんばってネ！でも疲れすぎないでね」と。(小峠信子)

○家の中で過ごすことが多く、何かをやりたい、一歩前向きに何かを始めたいと、班会の記事も参考にしています。(石田絹子 68歳)
○健康チャレンジに初参加スタート集会に参加して2ヶ月やり切る決意を新たにしました。(石井利通 65歳)

いただきます

コープおおさか病院 食養科
調理師

宇田 治朋



材料

鮭 80g
(バター10g 塩0.2g こしょう少々
小麦粉5g)

しめじ えのき しいたけ たまねぎ
各20g
レモン1切れ
(醤油6cc みりん6cc 酒6cc)

すこしおレシピ

鮭のムニエル キノコのバター醤油かけ

230キロカロリー
塩分1.4g

作り方

- ① 鮭に塩こしょう、小麦粉をまぶす
- ② フライパンにバターを入れ、中火でバターがとけたら鮭を焼き、片面に色が付いたら裏返して弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする(5~7分くらい)
- ③ 鮭が焼けたら、皿に盛りつけ、そのフライパンにキノコ類とたまねぎを入れ、醤油、みりん、酒を入れ、中火で炒める
- ④ 炒めたキノコ類を鮭にかけ、レモンを飾ってできあがり。

