



第189号 2017年5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

2017年3月31日

組合員数 69,171人
出資金 1,616,372,000円
平均 23,368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

「お元気ですか訪問」で
地域に出かけよう



昨年暑い中、雨の中、全支部が対話訪問に参加。対話したのは2184件、行動参加者は、職員と組合員の比率は半々で延べ864名でした。

特徴は、「年金暮らしで生活が困難、何を削ればいいのか」「ひとり暮らしで寂しい」などと訴える組合員が年々増えてくることです。必要なのは、医療・介護を受けていない方がいます。ヘルスコープは、医療・歯科・介護のネットワークです。困った状態の組合員には、ケアマネジャーとの連携で介護相談、介護申請。経済的困難な方には無料低額診療を紹介し、ひとりで寂しい方には、ヘル

今年も2千件の対話をめざします

「お元気ですか訪問」とは、毎年、5～6月、ヘルスコープの全支部(54支部)がいっせいに職員・地域組合員がペアを組んで、高齢組合員宅を訪問し、「お元気ですか」「困ったことありませんか」「健康についてどうですか」と声をかけ、対話を重ねるものです。

大阪市は、全国のなかでも高齢化がすすみ、一人暮らしが増えています。高齢化(65歳以上)が4人にひとり近くまで(23.4%)すすみ、そのうち、一人暮らしが4割を超える(全国平均24.8%)という社会の変化が際立っています。ヘルスコープ「お元気ですか訪問」は、医療福祉生協の「理念」である「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」を実践する「出会い、ふれあい、支えあい」の運動です。

「お元気ですか訪問」の大切な役割

- ①年金の引き下げ、保険料の引き上げなど、貧困と格差が広がっています。困った状態の組合員には、医療・歯科・介護のネットワークで、助けあい、支えあいで素早く対応をします。
②元気な方が大半です。ヘルスコープの事業と運動を知らせ、健康づくり、スクエアステップ、たまり場の活動、班やサークル、ボランティア活動を紹介し、つながりを深めます。
③「お元気ですか訪問」のペアの活動をとおして、専門家である職員とそこに暮らす地域組合員が、ともに組合員として学び、成長します。
④支部が「お元気ですか訪問」をとおして、地域の実情を知ることができます。「つながりマップ」で地域の「見える化」を具体化しましょう。
⑤機関紙の手配りさんとの協力で、訪問がすすみ、運動の輪が広がります。
⑥私たち、医療福祉生協にとっての「地域包括ケア」をさまざまな団体と考え、手を結び確立していく運動をすすめる契機になります。
⑦訪問事例をまとめ、行政・区役所との懇談にとりくみ、高齢者が生きがいを持ち、社会参加できるまちづくりをめざします。



いまざと地区「お元気ですかニュース」

ヘルスコープに11カ所あるたまり場への参加を呼びかけています。また、元気な方々も多く、ヘルスコープの事業と運動を知らせ、健康づくり、たまり場、班やサークル、ボランティア活動を紹介し、つながりを深めています。訪問事例をヘルスコープ全体、地区支部で話し合い、共有化して、しっかりフォローすることが大事です。「お元気ですか訪問」の結果をまとめ、区役所との懇談、地域のさまざまな団体と手を結び、医療福祉生協らしい「地域包括ケア」にとりくみ、安心して住み続けられるまちづくりを地域のみなさんとすすめていきたいと思っています。

つながりを深めています。訪問事例をヘルスコープ全体、地区支部で話し合い、共有化して、しっかりフォローすることが大事です。「お元気ですか訪問」の結果をまとめ、区役所との懇談、地域のさまざまな団体と手を結び、医療福祉生協らしい「地域包括ケア」にとりくみ、安心して住み続けられるまちづくりを地域のみなさんとすすめていきたいと思っています。

虹のネット

たまり場「まねきねこ」ができて7年が経過しました。振り返ってみますと、運営費の捻出が大きな課題となります。▼発足時に賛同募金を訴え大勢の人に多額の募金をしていただきました。その募金で流し台の更改、和式トイレより洋式へ変更、什器の補充、椅子の購入などしました。部屋の改修は自分たちでしました。▼運営費の捻出は毎月の方針提供食料会、利用者の「ねこ募金箱」への1000円募金、サークル参加者の募金と支部からの援助で賄っています。1ヶ月延べ300人ほど出入りしています。多ければ多いほど財政は潤います。毎月運営委員会でも、次月の計画、収支報告もおこない、お金でこけないように自配りを行っています。▼運営については近所と仲良くなる、嫌われない、目配り、気配りしていくことを基本としています。当番は決めず、できる人が「当番」を買っています。サークル活動は作品作りとおしゃべりで楽しくにぎわっています。この中で生協に加入していない人を発見すると、加入をお願いしています。つながりこそ宝ものです。▼古くから献身的に医療生協のため頑張ってきた組合員を大切にしていきたい。そして「たまり場」にしてゆきたいと思っ運営をしています。

(堅田隆夫)

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

中生
心一
水人
流学
本文
国行

寒	3	6	泳	■	11	際	10
9	■	道	■	2	4	■	12
■	山	6	画	■	法	10	■
5	11	■	5	7	■	家	11
日	■	4	■	進	1	■	字
3	8	10	物	■	12	5	2
■	理	■	9	通	■	刀	■
向	1	8	■	7	雲	9	6

チェック表

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

解答欄

10	8	9	7
----	---	---	---

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

3月号の答え「人出」「行事」 応募102通 正解95通。
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6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。※ハガキの応募は1人1枚でお願いします。クイズ、読者の声への応募はメールでも受け付けます。kikanshi@health-coop.jp (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

城東地区 スクエア ステップ班会

城東地区では4月から転ばん体操の後、スクエアステップ班会を毎月第1・3水曜日に10時から城東診2階で開催しています。リーダーは諏訪永田支部の古田博子さんと田畑慶子さんです。スクエアステップの効能は認知症予防と転倒予防で、初級からいろいろなパターンを組み合わせてやっています。参加された方からは「最初は難しくて戸惑った」「慣れていくうちに次のステップへの意欲がわいてきた」等の声も聞かれました。現在7人ほどで、参加者募集中です。お待ちしております。

読者の声

- 「わいわいコーナー」の体幹トレーニング・スクワットを主人と二人で頑張っています。少しお腹もスッキリしてきましたよ。(光杉 明美 60歳)
- 知人に頼まれ、月一度の『ふれあい喫茶』にウエイトレスを1回行ってきます。毎月とはいきませんが、結構楽しみです。(北村玲子)
- 「食と健康」に関する記事を充実して欲しいと思います。(大槻修平 59歳)
- 無年金の私は、息子の世話になっていて感謝しています。ポストに配達される賞紙を楽しみにしています。調理ができる集まりに参加したいと思っています。(韓 洋子 73歳)
- 「読者の声」などで、健康に係る体験や意見に年齢も書かれていると、意欲増進。参考にしたいです。(伊藤久恵 58歳)
- もうすぐ80歳。手、足、口の働かなくなり、何でも見えてさわって、いつも笑顔で前向きに、一日一日を大切に。親からいただいた命、長く続きますように…。毎日数独を3つほどして、「おやすみ」にしています。5月には同窓会に行きますよ。(生西敏子 79歳)
- 地域包括ケア病棟は、年齢いても地域で生活していく上で、心強い味方で、ありがたい存在です。スタッフのチームワークもバッチリで頭が下がります。(池田瑛子 73歳)
- 退院に対しての心構えとか、健康づくりとか読ませてもらい、以前一度の入院でも世話になったことを、いろいろ思い出しました。(岡崎雅夫 90歳)
- クイズの応募115通で全員正解。スバラシイと思いました。(伊藤幸一 17歳)
- グループホーム「花しょうぶ」に住む叔母が、一ヶ月ほど「コープおおさか病院」に入院、無事回復しました。ホームのスタッフと病院連携で、退院後の生活も安心。感謝感謝です。(山口礼子)
- 両親とも通院が多く、「家族の方と来てください」と言われても、休みが取れず困っています。(本庄加奈子 41歳)
- 孫とスパーの前を通りかかったら、組合員さんが街頭署名活動をしていました。ご苦労さまです。(東野明治)
- 認知症をシリーズ化していただき、とても参考になりました。(高橋喜美子 69歳)

いただきます

コープおおさか病院食養科 調理師
山本 進一郎

夏野菜の焼きサラダ



エネルギー 215kcal
塩分 0.4 g (1人分)

材料(2人分)
・トマト 80 g
・ズッキーニ 50 g
・茄子 50 g
・そら豆 30 g
・パプリカ(赤・黄) 30 g
・ベーコン 20 g
・レモン 20 g・塩 0.4 g
・胡椒少々
・オリーブオイル 4cc
手作りカッターチーズ
・牛乳 200cc
・酢(レモン汁) 15cc

作り方
①野菜は食べやすい大きさに乱切り。火が通りにくいものは小さめに切るか、電子レンジで加熱しておく。
②ベーコンはざく切り、レモンは薄く銀杏切り。
③大きめのボールなどに食材を入れ、塩・胡椒・オリーブオイルを振り、混ぜ合わせる。
④耐熱容器に③を入れ、手作りカッターチーズを振り、オーブンで180℃10分ほど焼く。

手作りカッターチーズの作り方
①牛乳を70℃ほどに沸かし、酢を加え、軽く混ぜる。
②ボールに綺麗な布巾がキッチンペーパーをひき、①を流す。
③固形と液体に分かれる。固形がカッターチーズ。液体は乳清。
※市販のチーズは美味しいですが、塩分が多く含まれています。手作りカッターチーズなら塩分はないので安心して「すこしお」として食べることができます。
※乳清はとても栄養価が高いので捨てずに果汁と混ぜて飲んだり、肉などのたんぱく質を柔らかくする成分もあるので、カレーやトマト煮などの煮込み料理に入れてみましょう。

夏野菜と豚バラのスープ



エネルギー 66kcal
塩分 0.2 g (1人分)

材料(2人分)
・ズッキーニ 30 g ・パプリカ 30 g ・エリンギ 50 g
・トマト 50 g ・豚バラ 20 g ・オリーブ油少々
・だし汁 200cc ・塩 0.4 g ・粗挽き胡椒少々

作り方
①具材は全て好きな切り方、大きさに切る
②鍋にオリーブ油をひき、トマト以外の具材を入れ、軽く炒める。
③全体に火が通ったら、だし汁を入れ、塩・胡椒で味を調える。
④トマトを入れ、一煮立ちしたら完成。

※具だくさんにすると液体の量が減り、味付けの調味料が少なくて済みます。これが減塩「すこしお」になります。その分、味や香りの強い食材を選びましょう。