



第 190 号 2017 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 機関紙編集委員会

### ヘルスコープおおさかの現勢

2017 年4月 30 日

組合員数 69,232 人  
出資金 1,616,312,000 円  
平均 23,346 円

ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

E-mail [sosikibu@health-coop.jp](mailto: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。

# 口は健康の源

## みなさん、歯医者さんに行きましょう

|             |              |
|-------------|--------------|
| コープおおさか病院歯科 | 06-6914-1107 |
| 生協森の宮歯科     | 06-6975-0841 |
| せいきょう三丁目歯科  | 06-6936-8241 |
| 田島診療所歯科     | 06-6717-8241 |

田島生協診療所歯科  
戸井 逸美医師



歯科の健康チェック

ヘルスコープおおさかには4つの歯科があります。医療福祉生協の歯科として、健康づくりや「地域包括ケア」の分野でも、医科の病院、診療所とともに重要な役割が期待されています。地域のみなさんにお口の手入れや、しっかり噛んで食べることを知らせる活動や、誰もが安心してかかれるためにと社会保障の運動も地域住民とともに日々奮闘されている田島診療所歯科の戸井逸美先生にお話を伺いました。

## 治療が必要な子どもの 6割以上が未受診

口は、外部から飲食を通して、いろいろなものが通過するところです。口を通してあらゆる栄養素がいくつもの過程を経て届けられます。またよく噛むことが、成長期の脳の発達や高齢者の認知症予防につながります。

口は、外部から飲食を通して、いろいろなものが通過するところです。口を通してあらゆる栄養素がいくつもの過程を経て届けられます。またよく噛むことが、成長期の脳の発達や高齢者の認知症予防につながります。

## 歯科医療を通じて 暮らしを支えていく

こういふことにも向き合って、患者さんや地域の住民のみなさんと協同して健康づくりや社会保障を充実させる運動も一緒にやっていくというのが、医療福祉生協の歯科の役割だと思っています。

その意味では私にとって田島診療所の地域の組合員さんは心強い味方です。何かと課題もいただきます。

率直に言いますと、現在歯科の経営というのはスタッフの懸命な努力にもかかわらず大変厳しい状態です。歯科は保険診療と自費のいわゆる「混合診療」が行われているわけですが、そこを理由に歯科の診療報酬はずっと低いままで、「厳しかったら、自費でやれ」と言わなければかりの状況がずっと続いています。

私たちが取り組んでいる医療は、あるいは目指している医療は、抜いたり削ったりだけでなく、できるだけ自

を調査させてもらいました。驚くことに検診の結果「治療が必要」とされる子どもたちの6割〜8割が受診していないということです。

検討をくわえてみると、やっぱり社会の貧困が背景にあるわけです。いわゆる「子どもの貧困」です。子ども医療費の自己負担は、高校生くらいまでゼロにしないといけないと思います。

か、歯科医療を通して人間らしく生きていくことをサポートしていくことです。そのことに社会的評価が十分されているとは言い難い状況です。

## 家庭の経済事情で受診できない いることがあってはならない

しかし、誰もが安心してかかる医療を実現するということが民医連や医療福祉生協の歯科の生命線だと思っています。ヘルスコープの歯科である以上、家庭の経済事情によって受診できない

## 保険でよい歯科治療を

歯科医療は、子どもの発達や、生活習慣病の問題、高齢者の健康問題などに対して今後、医科や介護事業にもっと密接に関わっていく分野になります。権利としての医療にしていくなかに、健康保険の適用範囲を広げなければいけないし、患者負担も軽減しなければ

## 虹の ネット

この夏90歳になる母は、アルツハイマー型認知症。この頃テレビを見ながら「戦争だけはやっちゃいけない」と何度もつぶやく。補聴器を使ってもテレビの音は聞きとれず、字幕に頼っている。画面には「ミサイル発射」軍事力行使。共謀罪の字が並んでいる。ナチスの財宝(絵画等戦利品)のドキュメント番組の時に、もつばやいていた。数秒前のことを忘れてしまつた。ある母だが、1945年3月10日の東京大空襲で炎の中を逃げまどい、多くのものを失った記憶は消えていない。大本営発表の操作された情報の中で「お国のため」と生きた青春時代だった。先月「報道の自由度ランキング」(国際NGO 国境なき医師団)が発表され日本は180カ国中72位。6年前は11位。来月には国連特別報告者による「日本の表現の自由に関する調査報告」が、国連人権理事会に提出される。▼そもそも国連が調査するきっかけのひとつは2013年の「特定機密保護法」で、共謀罪法案についても報告者は「プライバシー権や、表現の自由を過度に制限する可能性がある」と懸念を示す書簡を日本政府に送っている。▼母のつぶやきの裏には、あの時代を生きてきた重みと「もしや、また逆もどりはイヤ」の思いがある。そして、つばやきには続きもある。「話し合わなくちゃ」と。

(片桐真智子)



# 診察室から



シメシメとした日が続き、体調管理に気を遣う季節になりました。この季節、気になるのは食中毒。食中毒を引き起こす

## 食中毒にご用心

コープおおさか病院 内科医師 高田 晃平

増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしないで危ない食べ物を見分けることはできません。食中毒を予防するために次の3項目を

主な原因に細菌とウイルスがあります。食中毒の原因菌の多くは高温多湿を好み、梅雨時から9月頃までは細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を起こす細菌が

①細菌を増やさない。細菌の多くは時間とともに増殖し、高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖が落ちます。調理した食べ物はできるだけ早くに食べきり、残ったものは冷蔵庫に保存しましょう。しかし、冷蔵庫も万全ではありません。

②細菌をやっつける。ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉、魚や野菜などを加熱して食べれば安全です。特に肉類は中心までよく加熱することが大事です。

## 環境委員会からのお知らせ

学ぶ

南海トラフ地震と大阪「カジノ」万博環境学習会

7月1日(土) 14:00 ~

健診棟2階会議室  
参加費無料  
講演 田結庄良昭氏  
(神戸大学名誉教授)



詠む

エコ川柳募集

応募期間 7月1日~31日

応募先

一人  
三首まで

☎ 537-0012 東成区大今里1-23-12 いまざと診療所内  
ヘルスコープおおさか環境委員会事務局まで  
FAX (06) 6971-8096  
優秀作品に図書カード進呈

生活協同組合 おおさかパルコープ 枚方物流センター見学

当日、先着 10 名様まで受付です

7月25日(火) 9:00

京阪京橋駅集合  
京都行プラットホーム前方  
太陽光発電 容器・包装のリサイクル 生ゴミ処理

見る

フードバンクへの商品提供

今年もやるよ

一日エコライフチャレンジINサマー

実施期間 8月1日~10日

くらしの中から地球温暖化防止

挑む

エコみんぼでエコ!

上記 お申込み等のお問い合わせは組合員活動部 ☎(06)6912-5137~8



先日、組合員2人でお伺いしたある組合員さん。玄関の戸が空いていたので声をかけるもなかなか出てこられず、しばらくすると80歳代半ばの男性が真っ暗な部屋から這うように出てこられました。お話を聞くと、奥さんは施設に入り、本人も四八時中寝たきりとのこと。お話ししている最中に、ヘルパーさんがやってこられ、聞くとヘルスコープのヘルパーさんで、当家の主人は要介護2で毎日訪問して家事・食事をしているとのことでした。こういった困難事例は、事業所職員と組合員の日常的な連携が不可欠であると実感しました。

(おさか地区・西脇義彦)

# お元気ですか訪問で 広げよう地域のつながり

緊急連絡先カード

氏名: \_\_\_\_\_  
生年月日: \_\_\_\_\_

もし、私が急病などの緊急事態の際には裏面の緊急連絡先に連絡して下さい。

制作: 生活協同組合ヘルスコープおおさか 作った生協診療所 電話: 06-6911-3195

緊急連絡先

氏名( ) 住所( ) 電話番号( )  
氏名( ) 住所( ) 電話番号( )

かかりつけの医療機関  
医療機関: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

お願いしたい事  
\_\_\_\_\_

「お元気ですか訪問」は、地域の組合員さんへ「お元気ですか?困ったことはありませんか?健康診断を受けていますか?」と声をかけながらの訪問・対話行動。組合員と職員とで一緒に取り組んでいます。

またた生協診療所では「緊急連絡先カード」を作成し、お元気ですか訪問で手渡しています。以前に、診療所で患者さんが体調を崩され、意識不明になられたことがありました。その方には家族様の情報が一切なく、偶然にも財布に入っていたヘルスコープの安心カードで、他府県の家族様へ連絡がついたケースがありました。

## 困難事例への対応には 事業所職員と組合員の連携が不可欠

のえ生協診療所地区

## ご存知ですか?こんな制度

ひとり親家庭のための制度③ 「駐輪場料金・JR 通勤定期の割引」

駐輪場利用料金の割引

18歳の誕生日以降、最初の3月31日までの児童を養育しているひとり親家庭の世帯員が駐輪場を利用する場合、一時利用回数券・定期利用料金が半額になります。(世帯に1名)ひとり親家庭医療証・児童扶養手当証明書を提示して下さい。

※詳しくは、ご利用の駐輪場管理事務所へ

JR 通勤定期の特別割引

児童扶養手当を受けているひとり親家庭等の世帯員の方が、JR を利用して通勤している場合は、通勤定期乗車券を3割引きで購入できます。特定者資格証明書及び購入証明書の交付を受け、これを定期券発売窓口へ提出して通勤定期を購入します。 ※申請または問い合わせは、お住まいの区健康福祉(福祉)課福祉業務担当へ

歩こう!核兵器のない世界のために.....

2017 国民平和行進(大阪市内コース)

7月4日(火)

幹線コース.....8:30 住吉区役所~天王寺公園~大阪城~旭区役所  
平野東住吉コース...8:00 平野区民ホール~生野区役所~大阪城(幹線と合流)  
鶴見城東コース...13:10 今津公園~東今福公園~旭区役所

## 理事会だより

2016 年度第 12 回理事会は 5 月 20 日(土)、14 時から 17 時 18 分まで健診棟 2 階会議室にて行われました。理事は 35 名中 32 名、監事は 4 名中 4 名、オブザーバーは 16 名の出席でした。

承認事項(下記議案が承認されました)

- 第 1 号議案 4 月度の経営報告と当面の経営対策承認の件
- 第 2 号議案 2016 年度決算承認の件
- 第 3 号議案 2017 年度予算承認の件
- 第 4 号議案 組合員、出資金長期低落の原因と対策について
- 第 5 号議案 組合員、出資金ふやしの目標と当面の課題承認の件
- 第 6 号議案 第 18 回通常総代会関連事項承認の件
- 第 7 号議案 常勤役員定年に関する申し合わせ事項変更承認の件
- 第 8 号議案 まった診、うえに診レントゲン設備更新承認の件
- 第 9 号議案 田島診空調機器入れ替え承認の件
- 第 10 号議案 2017 年度行事、理事会日程承認の件

経営報告

損益結果は▲14,424 千円でした。元々の赤字予算から 680 万円余りの後退で、年度初めから非常に厳しい結果です。予算に責任を持つこと、自分たちの事業への責任が重いものであることを役員全員が認識し、早期の挽回を目ざしてアクションプランを起こし行動しましょう

☆組合員活動委員会 支部総会がすべての支部で終了、成立をしました。6/16(金)食中毒の学習会を開催します。

☆機関紙編集委員会 クイズの応募 QR コード読み込みで簡素化を計ります。

☆事業所利用委員会 これまで出された投書・意見に対し回答後の進捗状況や現状確認が必要です。

☆健康づくり委員会 すこやかパートナーの取り組みに参加します。

☆社保平和まちづくり委員会 核兵器禁止条約交渉会議ニューヨーク行動へ代表派遣します。

☆環境委員会 NO2 自主測定 6/1~6/2 に実施します。

## 組合員のための無料法律相談

7月14日(金)午後6時~8時

※8月はお休みです

\*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

## コープおおさか病院医療講座

・7月8日(土) 午後2時~

テーマ 「痔のはなし」  
講師 藤本 正明医師  
会場 健診棟2階 会議室



## 「憲法カフェ」を開催



谷 次郎さん



「共謀罪法案」が衆議院を通過した5月23日、新人職員を中心に40人の参加で、病院の健診センター会議室で「憲法カフェ」が開かれました。講師は明日の自由を守る若手弁護士「会」(あすわかの会)谷次郎さんです。谷次郎さんは、「憲法カフェ」は、どこでも気軽に若手弁護士が駆けつけて、憲法のイロハや民主主義・平和を学ぶあそび会です。全国で1000回以上開催されています。

この日は、食養科自慢のカレーを食べながらの学習会でした。まずは憲法クイズから。「日本国憲法」愛国という言葉があるでしようか?「本日参加者の皆さんは憲法を守る義務があるでしようか?」の2問です。愛国という言葉は、憲法前文に「平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して」と使われています。憲法を守る義務は、わたしたちにはありません。このクイズは「平和主義」「立憲主義」に関係するものでした。その後「王様をしるは法」「憲法のはじまり」という紙芝居で、権力の濫用を抑えて、個人の自由を守るために憲法ができたという立憲主義をわかりやすく学びました。

憲法9条・集団的自衛権の法的解釈、共謀罪と人権についてなど、法律家としての考え方を聞くことができ、「共謀罪法案」の無謀さがより深く理解できました。

新人職員には、すこし難しいところもあったかもし

ませんが、憲法について知り、考え方を学ぶよい機会になったようです。改憲が叫ばれる今、このような機会を大切に、わたしたちも考える力をつけていかなければと思います。

## コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100

| 2017年6月1日現在                                       |              |        |   |          |        |            |
|---------------------------------------------------|--------------|--------|---|----------|--------|------------|
|                                                   | 診療科目         | 月      | 火 | 水        | 木      | 金          |
| 午前<br>受付時間<br>8:30 ~<br>12:00<br>診察時間<br>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・4・5) |
|                                                   | 外科           | ○      | ○ | ○        | ○      | ○※         |
|                                                   | 整形外科         | ○      | ○ | ○        | ○      | ○※         |
|                                                   | 泌尿器科         | ○      | ○ | ○        | ○      | ○          |
|                                                   | 小児科          | ○      | ○ | ○        | ○      | ○          |
|                                                   | 眼科(予約制)      | ○      | ○ | ○        | ○      | ○(1・3)     |
|                                                   | 歯科(予約制)      | ○      | ○ | ○        | ○      | ○          |
| 午後<br>診察時間<br>14:00 ~<br>要予約                      | 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    | ○      | ○ | ○        | ○      | ○          |
| 夜間<br>受付時間<br>17:00 ~<br>19:30<br>診察時間<br>17:30 ~ | 歯科(予約制)      | ○      | ○ | ○        | ○      | ○          |
|                                                   | 神経内科         |        |   | ○(1・3)   |        |            |
|                                                   | 女性外来         | ○(1・3) |   |          | ○(1・3) |            |
|                                                   | 眼科(予約制)      |        | ○ |          |        |            |
|                                                   | 禁煙外来         |        |   |          | ○隔週    |            |
|                                                   | 内科           | ○      | ○ |          |        | ○          |
|                                                   | 循環器特診        |        |   |          |        | ○          |
|                                                   | 外科           | ○      | ○ | ○        |        |            |
|                                                   | 整形外科         |        |   | ○        |        |            |
|                                                   | 泌尿器科         | ○      | ○ | ○        |        |            |
| 診療時間<br>17:30 ~                                   | 小児科          |        |   | ○※       |        |            |
|                                                   | 歯科(予約制)      | ○      | ○ | ○        | ○      | ○          |
|                                                   | 禁煙外来(予約制)    |        |   |          |        | ○隔週        |
|                                                   | 皮膚科          | ○      |   |          |        | ○          |

※休診により予告なく変更されることがあります。更

※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 診療時間17時~



脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答

A

B

C

D

|    |    |    |   |    |    |    |    |
|----|----|----|---|----|----|----|----|
| 1  | 駄  | 2  |   | 3  | 盤  | 4  | 却  |
| 造  |    | 5  |   | 6  |    | 7  | C  |
| 8  | 9  |    | 覧 |    | 10 | 歴  |    |
|    | 11 | 12 |   | 13 |    | 14 | 15 |
| 16 |    |    |   | 17 |    |    | 評  |
| 中  |    | 惑  |   |    | 21 | 22 |    |
| 19 | 親  |    | 碎 |    |    |    |    |
| 20 |    |    |   | 24 |    | 奇  |    |
| 中  |    | 23 |   |    |    |    |    |
| 25 | 番  |    |   | 26 | 集  | 理  |    |

今回は漢字クロスです。  
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

- 慎重に構えるのではなく、気軽にやっつけてのこと。「髪を〇〇〇に束ねる」
- 多くの女性の必需品。フランス語でいえば「るーじゅ」
- 始点←→「〇〇」
- 官庁や裁判所が申請、訴願などを取り上げず、差し戻すこと。「弁護人の異議は〇〇します」
- 多くの事項をひと目でわかるようにまとめた表。英語でいえば「リスト」
- 作られてから長い年月が経過して、高い価値を有するもの。「このワインは〇〇〇だぞ」
- 「〇〇周到」「食事の〇〇」「〇〇ドン」
- 思うこと。意図。「〇〇どおりに事が運ぶ」
- 争い事などを裁判にかけず、双方の話し合いで解決すること
- 多くの作品や作物などを集め、出来具合を論じ合う会
- ほどよい肉づき、ほどよい身長のごく平均的な体形のこと
- ふたつ以上のものをひとつにすること。「〇〇庁舎」「企業〇〇」
- 骨を粉にし身を砕くほど力の限り努力をすることを「粉骨〇〇」という
- 珍しい物事、未知の事柄に対する興味。「知的〇〇〇」
- ふたつのものが等しいことを表す記号「=」。英語でいえば「イコール」
- 動物などの大きな群れ

ヨコのヒント

- 役に立たないおしゃべり。「彼女の欠点は〇〇〇の多いことだ」
- 囲碁や将棋などで勝負が終わりに近づいた段階。転じて、仕事などの最終段階
- 多くの男性の中に、ただひとり女性がいること
- 「私が三十歳で彼女が二十五歳だから、彼女は私より五歳〇〇ね」
- 他に力を及ぼして影響を与えること。「薬の副〇〇」
- 代々。「〇〇の内閣」
- 自分の考えを他人に示すこと。よく日本人はこれが不得意だといわれる
- 品物。法律用語ではこれは不動産以外の有体物だとか。「〇〇税」
- 話し合いや相談をすること
- 親子やきょうだいなど、血縁がきわめて近い人
- 趣味や嗜好などを同じくする人の集まり。「テニス〇〇〇」
- 人の身長と同じくらいの大さきのこと。「〇〇〇の彫像」
- かつて王選手のは「1」、長嶋選手は「3」だった
- 群集の一員となったために生まれる心的状態。他人の言動に引きずられ、ひとりではできないような過激な行動に走りやすくなる

4月号の答え「スエヒロガリ」 応募 167 通 全員正解。

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。※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



体幹トレーニング 下半身中心に鍛えましょう

今回も「体幹トレーニング」をご紹介します。体幹の筋肉が弱っていると腰痛や肩こり、ケガなどを引き起こす可能性があります。効果などは個人差がありますが毎日 10 回～20 回を目標に行いましょう。

★ヒップエクステンション★  
★お尻・下半身に効く

- ①足は肩幅程度に広げ、かかとから引っ張る感じで真後ろに引き上げます。
- ②その状態で 5 秒キープします。※腰が反らないように気をつけましょう。
- ③ゆっくり戻していきます。右・左とも 5 回～10 回ずつから始めましょう。



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 荒川 夏江  
健康インストラクター



★カーフレイズ★  
★お尻・ふくらはぎに効く

- ①足は肩幅程度に広げ、つま先を残してかかとのみ真上にあげる。
  - ②ゆっくり 3 秒ほどかけてかかとを下ろします。
- 少しずつ回数を増やしてみましょう。

★継続するには？効果は？★

- ・無理なく続く程度に行いましょう。
- ・姿勢が良くなる効果も。
- ・基礎代謝が上がり体力も自然についてきます。

トレーニング方法があるかな？  
少しレベルアップしたい。  
そんな方は「わいわい」にお越しください。

私たちの  
班会

18

成育支部カレー班

月一度のカレーの日に、私たちスタッフ（組合員）一同頑張っています。美味いと言う声が聞きたくて栄養士さんに相談し



たり、体に優しい材料と、国産の食材にこだわり、行錯誤で今の味にたどり着きましたが、まだまだ途上の段階です。  
「美味しい」の音が聞こえてくるようになり、カレーの嫌いな娘さんが私たちのつくるカレーを好きになってくれました。いつも早めに注文して下さいます。ひと手間かけたことが認められました。  
また、食べに来られる方々の交流の幅が広がっていることも感じています。署名もして頂いています。  
「スタッフ一同に感謝しています（氷室さん）」  
「本当に心からお礼を言いたい」（森さん）  
皆様も一緒に楽しみませんか？  
（班長 磯田雅子）

読者の声

○「椅子に座った状態からでもスクワット」大変うれしく早速実行。毎日何回でも出来ます。感謝。  
（外村恵子 88 歳）  
○ニュース楽しみに読んでおり、40 部以上配っており。足の運動の為。  
（柴田記久永）  
○「団地の寺子屋」私も子どもが小さい時は、子育てサロンによく行きました。同年代のママや、子育ての先輩に悩みを相談。気持ちよく楽になり、苦労しているのは私だけではないことに、何度となく救われました。このような活動がたくさんあればいいなと思います。（岡村有子）  
○通院していますと、「医療費の支払いに困っている」とこぼされる方がおら

れます。ヘルスコープの 2016 年 6 月号の「無料低額診療」の新聞を持ち歩き、相談にのってさしあげようとする、尻込みされたり：色々な事情がありなのだと心配です。何かいい方法はないものか思案いたします。（清水敏子）  
○「虹のネット」岩手沢内村の記事に感動。現代にぜひ欲しいすばらしい村長さんです。（山地秀一 70 歳）  
○「わいわいコーナー」楽しみに、料理は必ず作り、家族に自慢して食べています。（前田公子）  
○もの忘れが増えたこの頃。本紙「認知症シリーズ」を読んで、心配していたことが、少しホッとできました。（福若和美 64 歳）  
○「大阪市は一人暮らしの人が多い」との文章があり、対策を考えて、助け合い、声かけ、訪問等嬉しいことと

です。（伊藤久恵 58 歳）  
○経口内視鏡（胃カメラ）を受けたのは 20 年ほど前。苦しくて大変でした。最近では経鼻内視鏡で受けています。話もできて、バリウムを飲んでレントゲンより楽な検査です。（平嶋 正 69 歳）  
○4 月末、こんなことがありました。電話で「役所の〇〇と申します。税金の払いもどしが、昨年、今年と通知しているのですが、お返事がありません。これから始まり、「還付金の払いこみを銀行へ：」云々。私、銀行の名前を言っちゃいました。そして、銀行の〇〇さんからの電話を主人が取ったとたんに、電話は切れました。「還付金欲張りせずに TEL しろう」（鶴見区 匿名希望 75 歳）