

ヘルスコープ おおさか

第193号 2017年9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7月31日

組合員数 69,437人

出資金 1,619,234,000円

平均 23,319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。



今津生協診療所地区のスクエアステップ

健康づくり

ヘルスコープおおさかは、医療介護の制度など社会保障がほとんど後退させられる中で、地域の健康づくりの要求にこたえようと各事業所を拠点に、いろいろな活動に取り組んできました。今、地域の中で、健康のための協力が求められ、大阪市の「すこやかパートナー」としても医療福祉生協ヘルスコープへの期待も高まっています。今回は、改めてあらゆる分野でキラリと光るヘルスコープおおさかの魅力を紹介します。

仲間ふやしの秋

健康づくりは仲間づくり

今津生協診療所地区

パルコープさんの施設で、スクエアステップ教室を開催している今津地区にお邪魔しました。この教室では、1年で3人の方に組合員になってもらいました。「最初はね、リーダー3人と参加者1人から始まったのよ」とリーダーの宮田博子さん。今では、登録人数が20人で毎回15人くらいが集まっています。月に一度は健康手帳を各自持ってきてもらって健康チェックを実施します。なんでこんなに集まるようになったのかは、「やっぱり運動もするけど、笑顔がたえなくて楽しいからじゃないかしら」とも、そしてなんと「1回も来ないかしら」といって大阪人のロコミ力がどどんと人を寄せてきます。健康づくりは前向きに一緒に生きる仲間をつくりたい。

健康診断

健診結果、その一言に励まされて

田島診療所地区

生西敏子さん



生西敏子さん(左)、と夫の進さん

健診を受けた後の先生の一言が大それたと思います。「年だからしょうがない」なんだっただけ、健康診断受けても意味がないでしょう。日頃のウォーキングやストレッチなどの成果もちょっと期待しますよね。その点、田島

ヘルスコープおおさか 魅力再発見



「お友だちに誘われて」。そして「サークルに入りたくて組合員になりました」という方は、折り紙・墨彩遊び、の3つを体験中で「家でもやっていますよ」と嬉しそうです。気軽に参加して、心も体も元気になって、医療生協ならではのサークルの魅力です。

サークル活動

サークルに入りたくて組合員になりました

あかがわ生協診療所地区

月1回、あかがわ生協診療所の組合員ホールで行われている折り紙サークルでは、笑い声が絶えません。ボランティア講師の伏見さんは、「ここはしっかり折ってくださいね。まわりの人の手をよく見て頭の体操になりますよ。そこは好きなように曲げて！そうそう、それでおつてます！」。胸元で皆さんに

診療所は先生もスタッフも、私たちが応援してくれているように思います。「どんどん歩いたらよろしい」と言ってくれました。よしこの1年がんばるぞという気持ちで結果を見ています。組合員でよかったと思う瞬間ですね。実は脳梗塞なども初期の段階で対応してもらったり、夫がけがをして介護の制度を使うことになったときも、すぐに動いてくれました。生協の施設や地域の仲間は大きな支えになっています。これからお世話になることもありますが、おかげで今は前を向いて生きていると思っています。

虹のネット

私が医療福祉生協の組合員になったのは、今から約30年以上前になると思いますが。子どもの診察がきっかけでお世話になりました。かかわるなかで病気の診察だけでなく元気な人がいっぱい診療所に集まってくるのです。摩訶不思議？原因がわかりました。保健大学、学習会などが催され、組合員さん同士で血圧を測ったり、はたまた、大胆にみんなのオシッコを並べて試験紙で、塩分、蛋白質、鮮血などをチェックして、定期的に記録する健康チェックをしていました。健康であり続けるための予防活動をその当時から積極的に取り組んでいたのが医療福祉生協だったのです。いまでも、各地区で組合員さんの要求のもと、みんなで一緒に励まし合いながら、つながり合いながら健康づくりに取り組んでいます。医療福祉生協にかかわることによって「知らず知らずに健康について知識と実践が身につく」、自分だけの健康でなく、家族・地域のみなさんの健康を願うところだと実感しています。そんな医療生協が大好きなのかもしれません。▼今年も「おおさかまるごと健康チャレンジ」の季節がやってきました。健康で楽しい生活を続けるため、生活習慣を見直すきっかけづくりに！健康寿命をのばすために！地域にチャレンジを届けましょう。

(三木幸子)

診察室から



歯と歯茎の間の歯周ポケットに住みつく細菌による感染症「歯周病」のことです。歯周病は歯と歯茎の間に住みついている細菌

歯周病について

生協森の歯科 西田 晃雄

その原因には、歯垢や毎日の歯磨きの方法、タバコ、ストレス・食習慣・飲酒・喫煙などの生活習慣も歯周病をおこす原因の一つです。

歯垢を歯ブラシで歯と歯茎の間にこすり落とすことが大切です。歯垢がたまり、歯と歯茎の間に住みついている細菌が増え、歯周病の原因になります。



健康チャレンジ応援企画(2016年 上町法円坂支部)

10・11月実施★申込み大切9月20日

おおさかまるごと健康チャレンジ2017

「健康」への関心は、大事だといわれています。健康な生活を送るためには、毎日の生活習慣が大切です。

健康な生活を送るためには、毎日の生活習慣が大切です。歯周病は歯と歯茎の間に住みついている細菌による感染症です。

これまでの行動が結実した 核兵器禁止条約

さらに協同の輪を広げ 核兵器のない世界を



2017 WORLD CONFERENCE AGAINST A&H BOMBS 原水爆禁止2017年世界大会-長崎

2017

原水爆禁止 世界大会

原水爆禁止2017年世界大会に今年もヘルスコープおおさかから組合員職員合わせて28人が広島大会長崎大会に参加しました。

原水爆禁止2017年世界大会に今年もヘルスコープおおさかから組合員職員合わせて28人が広島大会長崎大会に参加しました。

原水爆禁止2017年世界大会に今年もヘルスコープおおさかから組合員職員合わせて28人が広島大会長崎大会に参加しました。

認知症の方や要介護者との旅行のポイント

読者の方から「認知症を旅行について、取り上げてほしい」とハガキをいただきました。今回はそれにお応えします。

シリーズ

認知症

⑦

ごいっしょに考えてみませんか？ みなさんの声をお寄せください

介護が必要な状態になったからといって、新しい思い出が作れなくなるわけはありません。旅行は介護をする方にとっても介護が必要な方にとっても、日常から離れてワクワクできるものです。

介護が必要な状態になったからといって、新しい思い出が作れなくなるわけはありません。旅行は介護をする方にとっても介護が必要な方にとっても、日常から離れてワクワクできるものです。

理事会だより

2017年度第2回理事会は8月19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27名、監事は4名中4名、オブザーバーは16名の出席。

承認事項(下記議案が承認されました)

- 第1号議案:7月度の経営及び当面の経営対策承認の件
第2号議案:コミットメントライン契約満了に伴う借入金借り換え及び担保設定解除報告承認の件
第3号議案:サマー増資運動のまとめ報告承認の件
第4号議案:2017年生協強化月間方針、地区別方針承認の件

理事会委員会活動関連

- ☆組合員活動委員会: サマー増資中間総括では皆さんの奮闘で昨年に比べ件数+160件、増資額+436万円とわずかながら前進できました。
☆機関紙編集委員会: 「知っていますかこんな制度」、「わいわいコーナー」に対しハガキでの反響が多く寄せられています。9月号では「ヘルスコープおおさか魅力再発見」と題し、活動の紹介を行います。
☆事業所利用委員会: 病院眼科問診票については、改定し運用開始しました。危機管理対策として、法人が9月よりプロジェクトを立ち上げBCP(災害時の事業継続計画)作成を行います。
健康づくり委員会: 「おおさかまるごと健康チャレンジ」スタート集会は9/21に行います。
「すこしおレシビIIとすこしおレシビコンテスト」の開催を予定しています。
☆社保平和まちづくり委員会: 原水爆禁止世界大会(長崎大会)ヘルスコープ代表団を各地区から10名、職員・労組より12名、(広島大会)職員・労組6名を派遣しました。
環境委員会: エコ川柳へは、17名49作品の応募がありました。優秀作品10点には図書券を進呈。



ヘルスコープ子ども食堂

「ヘルスコープ 子ども食堂」ははじめます!



ヘルスコープ子ども食堂

コープおおさか病院だより

子ども食堂を始めたいという声は、これまで準備会を立ち上げ、学習会を行い、場所や人材、食材確保などについて話し合いを重ねてきました。9月よりスタートできる見込みがたっています。夏休みには2回の企画を行いました。

コープおおさか病院医療講座

10月14日(土) 午後2時~ テーマ 超音波検査の話 実際の画像と何がわかるの? 会場 コープおおさか病院 健診棟2F 会議室

ヘルスコープ子ども食堂

9月15日・29日(金) 16時~18時 旧なかよしすみれ保育園 10月26日(土) 12時~14時 コープおおさか病院健診センター2階 お問い合わせはヘルスコープおおさか 梶 070-5560-0129まで

組合員のための無料法律相談

10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

ご存知ですか?こんな制度

ひとり親家庭のための制度④ 「住まいのこと」

母子生活支援施設

子どもを養育している母子家庭の母が、生活上いろいろな事情のため、子どもの養育が十分できないために、子どもと一緒に入所でき、その自立の促進のために生活を支援する児童施設です。

緊急母子一時保護事業

夫の暴力行為からの逃避、サラ金等の経済的破綻等により、緊急に保護を要する母子を対象に、母子生活支援施設において、2週間を限度に一時保護を行っています。

コープおおさか病院 診療案内

Table with columns for medical department (内科, 呼吸器特診, etc.), day of the week, and time slot (午前, 午後, 夜間).

※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 診療時間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。

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

使用する漢字
生 本 月 中 心 物 名 人 一 文 食

10	年	5	3	■	1	11	道
鮮	■	2	■	9	家	■	7
2	物	■	4	5	■	3	記
料	■	8	語	■	2	用	■
6	9	■	4	7	■	6	8
■	12	10	■	13	配	■	13
9	■	1	個	12	■	11	■
4	庫	11	■	8	質	9	詞

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13							

解答欄

9	6	11	3
---	---	----	---

7月号の答え 「力学」「生水」 応募 83通 正解 81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10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・読者の声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。

(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



(山縣ゆかり 58歳)
〇体幹トレーニング、続けていると体調がいいです。(浅野多希子)

私たちの 班会

まいった地区 ころばん体操



まいった地区ころばん体操は、大賑わい。毎週水曜日、20人程が来られて、募集は控えさずともらっているほど、大人気満杯状態です。「体

操に來なかつたら調子が悪い、やっぱり体は動かした方がいいね。」と毎回來られている方はきっぱり言います。嚙下力アップに鏡を見ながらの「あいうべ体操」も毎回取り入れていきます。月に1回、4人の組合員さんが手分けして、全員員の握力・体脂肪・尿・血圧を測ります。初めて來られた方から尿糖高値が検出され、即受診されたこともありました。病気の発見にも組合員さん自身が活躍しています。班会援助金で認知症予防DVD購入やミニ交流会も開催、自主運営で楽しいところが人気の秘密です。

読者の声

〇時間の都合のつく限り、いろいろな催しに参加して、みなさんと仲良くなりたいです。(山岡由美子)
〇核の怖さをいろいろとマスコミでも紹介していません。絶対にやめさせなければいけませんね。(中野美千代)

〇第18回通常総代会に初めて参加。母も十数年前には参加していたそうです。少子高齢化、貧困と格差という厳しい現実。「寄りどころ」「しゃべり場」「きずな」などヘルスコープおおさかの役割を改めて感じた総代会でした。(樋口 義治)
〇パズル、今回も難しいよね。でもまちがってもやる。何でも見て、さわって、書

くことを毎日。この齡になれば、一日一日が大切な時間。本読んで、クイズして、どこにでも出かけられる幸せな一日です。(生西 敏子 79歳)

〇「核兵器禁止について」核を用いることは、もう国と国との問題を越えて、地球破壊の問題です。人の住めない地球になること……。足もとに人がついていけません。全世界の人々は、今すぐ禁止すべきだと思つていきますよ。(岩本 郁子)
〇シリーズ認知症を読んで：知っておくことが大切ですね。いろいろ勉強させていただきます。いろいろ勉強させていただきます。(湯川 康子)

〇パズルを考えた後、早速「レヒンバ風そうめん」を作りました。大好評、とてもおいしかった。娘にもレシピを送りました。(福井 弘子 80歳)

〇2年程前に2ヶ月間入院してから、すっかり体力が落ちてしまい、ウォーキングなどの案内をみて参加するようにしています。有り難い情報紙です。(大石 幸子)

〇最近86歳の母が「手足がしびれるねん」と言いつ、かかりつけ医に診てもらっています。今月号の診察室からの記事も大変参考になりました。(山縣ゆかり 58歳)
〇体幹トレーニング、続けていると体調がいいです。(浅野多希子)

いただきます

しらすと冬瓜の野菜あんかけ

(70kcal 塩分 1.1g)

材料(1人分)

- 出汁 200cc
- 薄口醤油 3cc
- みりん 3cc
- 大葉 1枚
- 冬瓜 100g
- 人参 10g
- しらす 5g
- しめじ 30g
- ほうれん草 30g
- 海老 10g
- ゴマ 白か黒 少々
- 生姜 3g

作り方

- ①冬瓜は皮をむき、種を取り、一口サイズにカットする。ほうれん草は軽く湯がいて寸切りにする。人参はできれば飾り切りにして湯がいておく。しめじは石づきを取ってほぐす。海老はむき海老でよい。大葉は千切りにする。
- ②出汁に冬瓜を入れて炊く。白から透明になってきたら、しめじ、湯がいたほうれん草、人参、海老を入れる。
- ③薄口醤油・みりんを入れ、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④しらすと大葉、生姜、ゴマをトッピングする。

マクロファージを活性化させて免疫力をアップ！
優しい出汁の味をとりながら元気になりましょう。



コープおおさか病院 食養科
調理師 荻野 正剛

※マクロファージとは

体に侵入してきたウイルスや有害菌、体内で発生したがん細胞や酸化脂質などの老廃物を片っ端から食べてしまう免疫細胞がマクロファージです。マクロファージを活性化させる食べ物として、しらすや紅鮭、昆布やめかぶ等の海藻類、ヒラタケや椎茸等のキノコ類、ゴマやクルミ等の種子類、レンコンやほうれん草トマト等の野菜類があげられます。