



第196号 2018年1月号

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11月30日

組合員数 69,913人
 出資金 1,617,420,000円
 平均 23,135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。



「子ども食堂」できることは自分たちで…



みんなで食べるとおいしいね!

どきどき 街が舞台に わくわく まちづくり・健康づくり いまいま

今年はどうな年になるの?と新年を様々な思いで迎えられていることと思います。健康でありたい、平和であって欲しいという願いは誰もが毎年共通ではないでしょうか。自然災害や、近隣の国々との問題など穏やかではない話題も多い昨今ですが、そんな中、身近なところで人と人が心を寄せてつながりあって生きていくことの大切さが見直されています。医療福祉生協のつながり作りの取り組みが街の中に広がっています。

みんなの居場所 子ども食堂を運営

ヘルスコープおおさかでも、「子ども食堂」を9月から始めました。城東区古市地区の旧なかよしすみれ保育園分園で、毎月第2・第4金曜日に開催しています。平均50名(子ども32名、おとな18名)の参加があり、気軽に立ち寄り、保護者もゆっくりできる場所として、定着しつつあります。

※お問い合わせは
 梶(070-55560・0219)まで

ころばん体操班会に リハビリ職員が参加

毎回、DVDをみて「ころばん体操」をしている班会に、コープおおさか病院のリハビリ職員2名が参加。ロコモティブシンドローム(骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、日常生活に支障を来している状態のこと。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなる)の簡単な検査をしたり、予防について教えてもらいました。ロコモを防ぐ運動や、専門職の立場からのアドバイスには説得力があり、いつもの班会に刺激をもらっていました。オリジナル班会開催を、どんどん相談ください。



職員の参加でパワーアップ効果

いまざと「まねきねこ」



ヘルスコープおおさかの「たまり場」活動のモデルになったのが、東成区いまざと地区の組合員センター「まねきねこ」。いろいろなサークルや、支部、班の活動の拠点になっています。

11月、いまざと診療所30周年の行事では、地域の人がお抹茶を点てて壁いっぱいの展示物を楽しんでいました。ほっとできる、ちょっと顔を出して話をする。そんな場所になっていて、地域でも「ねこ」寄って「こ」と会話の中にでてるのになっっています。



地域に根づく活動の拠点に

豊かなとりくみで 住み続けられる街づくり



理事長 水野 俊和

生活協同組合
 ヘルスコープおおさか

あけましておめでとうございます。
 組合員のみなさまには、当法人の病院、診療所、介護事業所を物心両面で支えていただいております。また各地域での予防、健康、健康推進のとりくみに感謝するとともに、今後も共に生活協同組合の運動を豊かにするようお願い申し上げます。

2018年は、医療、介護の情勢が厳しくなるとの「予告」がされています。このような逆境の中でも人々の健康を守り、健康で安心して住み続けられる街づくりを進めていくことが求められています。特に今後は病院、診療所、介護の「一体化」が求められており、体制的にも、また、医療技術においても対応を迫られることとなります。みなさまには、ヘルスコープおおさかに具備すべき内容の検討をお願いする年になるかと思っております。これまで以上のご支援、ご協力をたまわりたいと存じますのでよろしくお願い申し上げます。



お鍋 すしお



調理師 荻野正剛

調理師 山本進一郎

鯛と野菜の雪見なべ

エネルギー 280 ｷｬﾘｰ 塩分 1.1 ｇ (1人分)

材料 (2人分)

- ・鯛 160 ｇ ・白菜 120 ｇ ・白ネギ 60 ｇ ・にんじん 20 ｇ
- ・長いも 180 ｇ ・卵白 2 個分 ・三つ葉 20 ｇ ・しめじ 60 ｇ
- ・薄口醤油 13cc ・出し汁 150cc ・レモン 1 / 4 個 ・はちみつ 20cc

作り方

- ①白菜乱切り、白ネギななめカット、しめじはばらし、三つ葉はみじん切り。にんじんは、花にんにんに飾り切りする。レモンははちみつに漬けておく。
- ②長いもはおろしておき、卵白を泡立て、すりおろした長芋と合わせる。
- ③出し汁に薄口醤油を入れる。
- ④鯛は切り身でも刺身用でもよいが、薄切りを鍋に入れ、野菜を入れる。
- ⑤火が通ったら、②を上のにせて、三つ葉とレモンを飾り、5 分蒸らす。
- ⑥卵白を崩しながら、いただく。

鴨葱鍋

エネルギー 274 ｷｬﾘｰ 塩分 1.6 ｇ (1人分)

材料 (2人分)

- ・鴨肉 160 ｇ ・白菜 200 ｇ A
- ・長葱 80 ｇ ・みつ葉 (セリ) 10 ｇ だし 400cc 薄口醤油 20 ｇ
- ・ごぼう 20 ｇ ・レンコン 20 ｇ みりん 20 ｇ 酒 10 ｇ
- ・人参 20 ｇ ・えのき 20 ｇ ・そば 120 ｇ
- ・車麩 10 ｇ (2枚) ・柚子・七味唐辛子お好みで

作り方

- ①鴨肉は脂の部分だけフライパンで焼き目をつけ、薄く切る。
- ②野菜は薄く又は細く切る。灰汁の出る物(ごぼうやレンコン) は水にさらす。
- ③車麩は水に戻し、よく絞り、切る。
- ④土鍋にAを入れ、しゃぶしゃぶのような感じで鍋を楽しむ。鴨肉は2枚ほど残す。
- ⑤具材をさらって、そばと残しておいた鴨肉を入れ、鴨そばを楽しむ。



まちがいさがし 図書カードが当たります

まちがい5つ。さあどこでしょう。まちがいのあるブック (たとえばA-1) をハガキに書いて送ってください。

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上、左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2月20日 (必着)。また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3-16-24

10月号のこたえ「管理者」 応募115 答えなし
当選者の発表はカードの発送をもってかえさせていただきます。

読者からの便り

○「いただきます」を、いつも参考にしています。素材の組み合わせに「？」と少しためらいましたが、毎日メニューづくりが楽になりました。どれも目からウロコのおいしさで、作り方も簡単。レポートリが増えて、とても楽しい3日間でした。

○介護保険制度と報酬改定は、発言当初の理念とは全くかけ離れたものになりかねない。創設者とも言える厚労省の役人が国家的詐欺と言わしめる、とんでもないものです。やめさせる世論と運動が必要です。

○83歳の私の父も認知症と診断され一年半。日々物忘れはひどくなってきました。シリーズ認知症に共感し、参考にさせていただくこともあり、これからもこのシリーズをお願いします。

○主人と共に毎日テレビ体操で健康づくりをしています。高齢になりますと、ちよつとこのことで転倒しやすく頑張っております。皆様はいかがですか？

○食事づくりのヘルパーさんに「すしおメニュー」を参考にしております。

○コップおおさか病院の医療講座を受講しています。日常生活に役立つお話をいろいろ聞くことが出来有難うございます。

○病後、理由の判らないしんどさが続きコップに電話しました。看護師さんが「心配ないですよ、具合が悪い時は、何時でも診察してくれるから安心して」と優しく話してくれました。日は変わりますが二度ほどかけました。出て下さった西原さん、本元さん、菩薩様のように思えて、お名前をメモしてずっと財布にしまっております。

○今年70歳。周りに同年代で認知症の方がたくさん居ます。近所の方から「あなたはボケへん」といつも言われています。自治会の役(長)をしているので、ボケるところか頭はいつもパニックです。

○「今日は何日？何曜日？」は体験を書かれていて納得して拝読しました。デジタル時計を販売している所や価格も参考になりました。(中畑時枝)

○「口腔ケア」の重要性は納得できることです。頑張って食後は必ず歯みがきをするように思いました。

○とても悲しく苦しいことがありました。(高橋喜美子)

○と脳一杯の毎日ですが、ひとときナンクロが癒してくれました。(山田妙子)

○「いただきます」は季節の物を入れているので、家族に大変喜ばれています。

○回復期リハビリテーション病棟の二元まつりを見て。母も一時期、寝たきりだったのが、この病棟で毎日三人の療法師の方にリハビリしていた。歩き器を使っていますが、トイレは手すりを持って一人でできています。これもあの時のリハビリのおかげと感謝しています。(灰野喜富子)