



第200号 2018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 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2018年3月31日

組合員数 69,920人
出資金 1,637,482,000円
平均 23,419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。

禁煙治療

始めるのは今でしょ

5月31日は世界禁煙デー



コープおおさか病院禁煙外来チーム(前列中央が高田医師)

タバコから誘導されてくる?!

年々、タバコを吸える場所も少なくなると喫煙者には生きづらいつの世の中になつてきました。...

タバコを吸うとタバコに含まれるニコチンという化学物質があなたの脳細胞を刺激して脳細胞から快感物質が全身に放出されます。...

禁煙外来は健康保険適応

を吸ってあの安らぎを取り戻そう」と画策します。これがいわゆるニコチン依存症です。幸い、タバコはアルコールや覚せい剤などと違い鍵となる物質「ニコチン」が特定されており、...

コープおおさか病院では薬による禁煙治療を行っています。...

禁煙外来担当 高田晃平

コープおおさか病院では、4月1日をもちまして、2006年から院長を務めてまいりました向井明彦医師が退任し、新しく西上喜房医師が院長に就任しました。...

コープおおさか病院 院長就任あいさつ



西上 喜房

一人ひとりを大切に

コープおおさか病院 新院長 西上 喜房
な医療を提供してきたことです。入院時に差額ベッド料を徴収しないことは、...

第3に、健診などの保健、予防事業にも積極的な役割をはたしていることです。

また標準的な医療機器や設備を維持することはもちろんですが、待ち時間を減らす取り組みや、患者さん個々人を尊重する医療の水準アップなど、質の高い病院を目指して頑張っていくたいと思います。

セレモニー さか病院健診棟



向井前院長(左)と西上新院長(右)

第3に、健診などの保健、予防事業にも積極的な役割をはたしていることです。また標準的な医療機器や設備を維持することはもちろんですが、待ち時間を減らす取り組みや、患者さん個々人を尊重する医療の水準アップなど、質の高い病院を目指して頑張っていくたいと思います。

虹のネット

私は二人の娘を育てている。毎日おぼろげに過ぎ、仕事から帰ってきて子どもと一緒にアニメを見て眠ってしまう。日々のニュースは以前より色彩がぼやけ、誰かの苦しみが時として遠くでしか感じられない日常に少しの焦りを感じている。...

私には「ある」と言っていた瓦礫はなく、「無い」と言い張っていた自衛隊の日報は出てくる。財務官僚のトップが女性記者に行っていたセクハラ発言にいたっては絶対にもこの耳には入れたくない。...



# 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

4	衛	7		11	動	4	足
	在		5	回		況	
		3		6	下		10
5	8		2		6	1	記
1		5	12	感		3	
	中	9	国		8	機	5
		方		風		11	校
9	12	駐	2	場			7

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

### 解答欄

10	7	3	8
----	---	---	---

3月号の答え 「人力」「大会」 応募 99 通 全員正解でした。  
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してください。  
(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



### 読者の声

○79歳。口腔機能セルフチェックをしてみました。「はい」に4個〇がつかまりました。早速食べる前の準備体操をしています。(小谷素子)

○毎日、いろいろと楽しみです。今回は「生活福祉基金」の情報。知らないことでした。(安田年子)

○シリーズ認知症を読んで、私も妻がグループホームで仕事をしています。家の食事は記事の通り、味は薄く量も制限されています。特にお酒は「健康で長生きするためには「がまんしなさい」と、いつも言われています。(桑名一夫 71歳)

○虹のネットの記事に涙が。(山根和子 73歳)

○「戦争はあかん」と、ちゃんとしてほしいと伝えていくことだと思います。(三人のおかん)

○認知症になりたくない食材として青魚が良いと知り、夫婦で缶詰をセッセ、セッセと食べています。(奥田慎治74歳)

○すこし単純に素直に考えました。「正しい戦争」もありません。逆はありえないということ。平和憲法を変えようという人々は、皆さんの言葉を使い、言いくるめるのに苦労しておられるのは、言っていることが矛盾だらけで、強引にこじつけているためと思われる。正義は常にシンプルであると思います。(畑賀次郎 64歳)



(小寺富美代)

○新聞を見て、すく「すくしお春ちらし」を作りました。娘にも作り方を知らせて家族で食べるように言いました。しばうくして「作ったよ、おいしかった」と報告がありました。(田中洋子)

※他にも、作って息子さんに届け喜んでくれた。「ご主人が「とても美味しい」と言ってくれたなど、好評でした。一方「一人暮らしで材料の種類と量の多さにチョコと困りました」「料理が「ガテ」との声もいたっています。簡単レシピ提案を心がけます。\*

※「ヘルスコープおおさか」も5月で200号に。これからも命とくらしを守り元気になる情報を発信していきます。(編集委員会)

# いただきます

## 簡単すこしお料理

『すこしおレシピ集Ⅱ』より  
コープおおさか病院食養科・健康づくり委員会監修

### うすあげの野菜とエビの巾着焼き

エネルギー 320kcal  
塩分 0.5g (1人分)

※鶏ガラスープ 鶏ガラ 250g / 野菜くず 250g / 水 1~1.5ℓ  
①鶏ガラを水洗いして、野菜くずといっしょに鍋に入れ、水を加え、火にかける。②あくを取りながら、中火で1時間煮る。③ざるでこす。④一晩、冷蔵庫に入れると油が固まるので、取り除いて使う。  
※スープやシチューなどいろいろな料理に応用できます。栄養価が高く、ヘルシー。時間のあるときに作っておくと便利です。



### 焼き野菜のごま味噌かけ

エネルギー 120kcal 塩分 0.5g (1人分)



和風だしを少しずつ加え野菜に味をしみこませるのがポイント。

#### 材料 (2人分)

- なす 1本 / ズッキーニ 60g / トウモロコシ (生又茹で) 50g / オリーブ油 8g (小さじ2)
- A: みそ 10g (大さじ1/2強) / ねりごま 10g (大さじ1/2) / みりん 12g (小さじ2)
- 和風だし 30cc ~ 50cc

- ①なすは1/8カットに(隠し包丁)切り込みを入れて切る。トウモロコシは、パックのものでOK。生ならレンジで1分半加熱しておく。ズッキーニは乱切りにする。
- ②①をオリーブ油で炒め、色がついてきたら、和風だしを3回ぐらいに分けて入れ、蒸し焼きにする。
- ③Aの調味料を合わせ、炒めた野菜の上にかける。

お好みで、酢と辛子または、酢とこしょうを合わせたもので食べるとアクセントにもなります。  
材料 (2人分) レンコン 50g / しめじ 30g / にんじん 20g / えび 30g / あげ 120g (2枚) / ごま油 10cc / 鶏がらスープ 30cc(※) / 醤油 6g (小さじ1) / みりん 6g (小さじ1) / ごま 10g  
①レンコン、しめじ、にんじん、えびをみじん切りにして、ごま油で炒める。  
②①に醤油、みりんを入れ、具材がしんなりしたらガラスープを入れ、仕上げにごま油を入れる。  
③あら熱を取り、あげを1/2に切って、中に詰め込み、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。オーブントースターでも可。