



第213号 2019年7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

2019年5月31日

組合員数 70,483人
出資金 1,659,700,000円
平均 23,548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。

健康診断がインターネット予約
できるようになりました

みなさんからの健診予約を
お待ちしております。
お申し込みはこちらから→



2000年にヘルスコープおおさかが誕生して19年、コープおおさか病院ができて17年になります。これまで支えていただいた皆さんにお礼申し上げます。

政治が忖度される世の中、モヤモヤが続いています。弱い者が見捨てられ、忘れ去られていく時代の姿が、よりくっきりしてきています。私たちは、医療・介護・福祉を地域に提供して、だれもが安心してくらしをいけるまちづくりをめざし、努力していますが、一方で時代の流れの中、きびしい情勢の中で、支えきれなくなってきました。今後の私たちの存亡をかけているのが法人合併問題だと思えます。本日の総代会で皆さんとの協同を確かなものにして、これからも共にごんばりましょう。



向井理事長
開会あいさつ
(要旨)

組合員活動は、だれもが気軽に参加でき、子どもや認知症の方もみんなで見守り、支えあう、共生の社会づくりです。班や支部、サークル、たまり場活動、健康チェックや出張健診などは地域で歓迎され、ますます前進できるすばらしい活動です。そこに各職種の職員が参加して協同の力が発揮できるようにすすめます。

高齢者住宅問題では、地区で次期3ヶ年計画を立て議論をすすめてください。皆さんの要求が協力を動かします。課題、事業をしっかりとさせながら運動を花開かせます。医師や職員の養成も、合併によって大きく広げられるよう討議をすすめます。



中谷専務理事
発言を受けて
のまとめ
(要旨)

9名の会場発言以外に20名の通告があり、文書で配布されました

米国カルフォルニア州から17才の女子高校生がいますと診・森歯地区の組合員センター「まねきねこ」にやって来た。名前はマジソン・テラモト(愛称マジー)さん。インターンとして日本の医療環境を勉強するのが目的だ。『まねきねこ』で一時滞在し、医療生協の組合員活動をおっちゃん・おばちゃんたちといっしょに体験し、学ぶこととなった。機関紙の仕分け、食事会の配膳、平和折り鶴も上手に折れるようにもなった。『お元気ですか訪問』期間中でもあり、職員・組合員といっしょに高齢者宅への訪問は思わぬ話題となった。『ピンポイント』、中から高齢者の方が顔を出す。そこに若々しいマジーの姿あり。『あら、まあ』と絶句。『アメリカから来ました』と片言の日本語(大阪弁)で会話を越えて繋がっていく姿が実現した。また、公園での健康チェックへも同行。ここでも彼女は話の輪の中心になった。この公園では毎年春と秋に健康チェックをするが、こんなににぎやかで時がたつのも忘れる健康チェックは初めてだった。最後の日には、笑いと涙ありの送別会が行われた。彼女は『まねきねこ』でのすばらしい体験を一生忘れることはないと言った。『世界中で国境を越えた人々の交流が進んでいる。私たちも少しは国際交流に役立てたかな。マジー、まねきねこに来てくれてありがとう!』

(理事 綾部勝郎)

協同の輪をさらに大きく
誰もが安心して暮らせる
まちづくり

第20回通常総代会開催



6月23日、生活協同組合ヘルスコープおおさか第20回通常総代会が大阪市中央区のエル・おおさか(大阪府立労働センター)で開催されました。総代450名中438名(代理人・書面参加を含む)総代と役員、傍聴参加者と合わせて、699人が参加しました。各議案について報告、討議、採決が行われ全ての議案が可決されました(結果表参照)。



役員を退任される古沢秋美さんに感謝状が贈られました



新役員の(病院地区)桑垣えみ子さん、(まったり地区)梶岡伸治さん

冒頭で向井理事長のあいさつ、続いてご来賓の大阪府生活協同組合連合会のタン・ミッシェル会長理事、大阪民主医療機関連合会の釘宮事務局長よりご挨拶をいただきました。その後映像を使って中谷専務理事より議案が提案され、今後の国や大阪の情勢を注視しながら近隣生協との合併も視野に入れた次の中長期計画を2020年度の通常総代会に提起することなどが報告され、監査報告を受けました。

報告では2018年度から始めた地区制により地域の「自治力」を高め、事業と運動を、組合員と職員が協同してすすめていくことの必要性と、そのための「人づくり」の課題が強調されました。その後、総代9名の会場発言による討論と採決を経て、全議案が可決され、新たに2名の役員が選任されました。

採決結果

Table with 4 columns: 議案番号, 議案内容, 採決結果(書面: 反対, 保留, 賛成), 採決結果(反対, 保留, 賛成), 採決結果(可決/否決)

組合員活動を学び、組合員も職員を育ててください。と、組合員と職員の一層の協同をよびかける閉会の挨拶で、総代会は終了しました。

虹のネット

米国カルフォルニア州から17才の女子高校生がいますと診・森歯地区の組合員センター「まねきねこ」にやって来た。名前はマジソン・テラモト(愛称マジー)さん。インターンとして日本の医療環境を勉強するのが目的だ。『まねきねこ』で一時滞在し、医療生協の組合員活動をおっちゃん・おばちゃんたちといっしょに体験し、学ぶこととなった。機関紙の仕分け、食事会の配膳、平和折り鶴も上手に折れるようにもなった。『お元気ですか訪問』期間中でもあり、職員・組合員といっしょに高齢者宅への訪問は思わぬ話題となった。『ピンポイント』、中から高齢者の方が顔を出す。そこに若々しいマジーの姿あり。『あら、まあ』と絶句。『アメリカから来ました』と片言の日本語(大阪弁)で会話を越えて繋がっていく姿が実現した。また、公園での健康チェックへも同行。ここでも彼女は話の輪の中心になった。この公園では毎年春と秋に健康チェックをするが、こんなににぎやかで時がたつのも忘れる健康チェックは初めてだった。最後の日には、笑いと涙ありの送別会が行われた。彼女は『まねきねこ』でのすばらしい体験を一生忘れることはないと言った。『世界中で国境を越えた人々の交流が進んでいる。私たちも少しは国際交流に役立てたかな。マジー、まねきねこに来てくれてありがとう!』

総代会会場発言(要旨)

「お元氣班」で みんなが元気に

古田丈介さん (城東診察地区)



「一人暮らしで話し相手がない」という地域高齢者の声から始まった「お元氣班」。皆さんが75歳以上で、8割が一人暮らしで...

力作揃いの「組合員作品展」

大和久子さん (蒲生診察地区)



毎年たくさんのお友達の協力で続いている「蒲生地区の組合員作品展」です。今年は10月3日(木)から10月7日(月)午前中...

広がる「子ども教室」「春休み」も「夏休み」も

上田太枝子さん (のへ診察地区)



「昨年、地区で「夏休み子ども教室」を組合員と一緒に実施。初めての開催で宣伝も行き渡らず、子ども4名、26名の参加。昨年...

日頃から声かけ 笑顔で健康の輪

新屋桂子さん (コープおおさか病院地区)



毎年役所から受診券が送られてきたら、地域にコープ病院の健康案内を始める。健康案内が即全件訪問...

さまざまなか所々で 健康チェック

藤川日出子さん (今津診察地区)



「昨年度から集合住宅の集会所をお借りして、健康チェックを始めました。昨年度は今津北住宅と放出東...

地域に宿泊型介護施設を

西田清子さん (田島診察地区)



田島地区では組合員の高齢化が進み、一人暮らしなど終末期を支える活動と、宿泊可能、看取りがで...

認知症

コープおおさか病院 医師 泉 若江

診察室から

一人になるこの推計もあり、今後増加していくと考えられています。認知症の原因として、最も多いのは、脳の神経細胞が死んでいく病気です。

コープおおさか病院 診察案内 電話 6914-1100

Table with columns for appointment time (午前, 午後, 夜間), medical department (内科, 外科, etc.), and days of the week (月, 火, etc.).

※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 6914-1107 健診予約 6914-1167

待望のたまり場「こじ」

野上正恵さん (あかがわ診察地区)



「今年1月「こじ」が開所。この地域には高齢者の多い市営住宅があり、「こじん」が出来るようになった。近所の方と顔なじみにな...

組合員さんと共に

増田 博さん (うまごみ森地区)



支那では5月の「お元氣」が訪問。お話を聞き、署名用紙を出してお願いをしています。秋にも取り組み、年明けには「大腸がん検診案内」など...

うえに地区の健康づくり シルクロードウォーキング

村上映子さん (うえに診察地区)



2017年度の健康チャレンジでウォーキングに取り組みました。10回以上に歩数を報告してもらい、日本一周を達成させました。2018年度は「シルクロード」を目標...

総代会アピール

医療福祉生協の持てる力を発揮して、誰もが安心してくらせるまちをめざそう

安倍政権は2020年の改憲・施行を目指し、今秋国会にも発議しようとする動きを強めています。毎日新聞の世論調査によると、戦後、日本で武力行使しなかつた理由は「9条があったから」とする回答が75%に上っています。

今、介護保険制度の改善、生活保護基準の引き下げ、国保の都道府県単位化による負担増、後期高齢者医療制度保険料の軽減措置停止に伴う保険料の値上げなど、この間の社会保障にかかる公的費用削減が続いています。

私たちヘルスコープおおさかは、住民と職員の協力で、問題解決のための事業と運動を行うことが最大の特徴であり強みです。ひとりの困りごとを、地域住民と専門職が知恵を絞って、他の団体と手をとりあって解決する。その実践の積み重ねこそが、ひとり一人が大切にされる社会につながることを確信しています。

私たちヘルスコープおおさかは、住民と職員の協力で、問題解決のための事業と運動を行うことが最大の特徴であり強みです。ひとりの困りごとを、地域住民と専門職が知恵を絞って、他の団体と手をとりあって解決する。その実践の積み重ねこそが、ひとり一人が大切にされる社会につながることを確信しています。

2019年6月23日 生活協同組合ヘルスコープおおさか 第20回通常総代会

理事会だより

2018年度第13回理事会は6月8日(土)14:00~17:12までヘルスコープ本部5階会議室にて行われました。理事は33名中28名、監事は4名中3名、オブザーバーは8名の出席でした。

- 第1号議案 第20回通常総代会議案承認の件
第2号議案 2018年度方針・予算承認の件
第3号議案 役員報酬決定承認の件
第4号議案 役員選任議案承認の件
第2号議案 第20回通常総代会関連事項報告承認の件
\*総代会理事会推薦役員の確認
\*総代会アピール
\*その他 発言・議案書資料・当日配布資料
第3号議案 2019年度夏期賞与の借入の件
第4号議案 法人合併検討推進にむけた機関会議運営規則の承認
◆経営報告
5月度集約結果は6月10日以降になるため報告はありませんでした。
◆協議・報告事項
\*組合員運動のふりかえりと当面の課題(生協強化月間に向けて)
\*10.1生協強化月間に向けて、支部で立てた仲間やよし目標の50%にこだわりました
\*健康づくり委員会
\*環境委員会
\*環境委員会
\*環境委員会

組合員のための無料法律相談
8月9日(金) 午後6時~8時
\*毎月第2金曜日(1人30分・完全予約制)
相談担当: 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

# 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。

使用する漢字  
屋外学楽山時手食代地中品理

9	天	5	■	1	用	8	■	団
10	■	税	6	士	■	番	11	5
■	裏	7	■	解	■	■	野	■
■	13	和	■	4	間	11	7	当
12	■	2	事	12	■	2	■	4
打	9	器	■	劇	13	■	文	■
■	園	■	11	■	心	6	1	者
5	■	13	国	3	5	■	作	■
蔵	10	敷	■	林	■	7	8	師

チェック表

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

### 解答欄

12	6	2	8	10	11
----	---	---	---	----	----

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

### 読者の声

- 禁煙して6年。だが、40年吸い続けていたツケで肺気腫と診断された。後悔先に立たず。今後は健康に関心を強く持ちたい。  
(浅野秀男 67歳)
- 「わいわいコーナー」の「モヒパン」を体験してみようには興味津々。もっと詳しく知りたいけど、日曜コースがあればいいなあ。  
(西田寛男 58歳)
- 毎回のことですが、シリーズ認知症の内容は、親の状況と同時のため非常に勉強になります。  
(松阪隆司 53歳)
- 4月から国民健康保険の自己負担が3割から2割になり、少しは楽になったかと思ったり、食料品が値上がり。持ち出しが多くなり喜ひも吹き飛んでしまいました。  
(増田 章 70歳)
- 6月は歯の健康週間。お口の健康のため歯科へ寄せていただきます。  
(外村恵子)
- 脳トレのためにパズルを解いています。まだまだ孫たちには負けてられません。  
(孫田幸子 78歳)
- 「すこしおレシ」コンテンツの「長辛クラタン」風我が家では味噌汁だけで味付けしています。他の方のレシピも見てみたいです。  
(脇條礼子 56歳)
- 新人研修の記事を読み、約20年前看護師になった頃を思い出しました。採血が苦手で、できるだけ避けていたあの頃。今は採血が得意になっていきます。  
(荒木和子)
- お料理コーナーいつも楽しみにしています。塩キャラメルそうめん、ちょっとビックリしましたが、子どものおやつに作ってみました。  
(泉 育田 48歳)
- 虹のネットを読んで。医師不足と医師達が訴えているのに、政府がすぐに対処しないのは、国民不信を招きます。  
(マックケスサク悦子)
- 「子どもの弱視」「熱中症予防」参考になりました。孫がいるので気をつけたいと思います。  
(東野明治)
- 6月号一面は、人気の「V番組」ラジエーションハウス」のヘルスコープおおさか版ですね。みなさんのご苦労あつての安心の健診が受けられます。  
(村井利恵子)
- 暑い中、配達してくださる方に感謝です。気をつけてください。毎回楽しみにしています。  
(松尾美紀 39歳)



(小寺富美子 68歳)

5月号の答え 「大人」「美味」 応募102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8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。  
※応募は1人1枚をお願いします。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  
※【お詫び】5月号のクイズ締め切りは5月20日となっていました。6月20日の誤りでした。申し訳ありませんでした。

## 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わいわい インストラクター 荒川夏江

## スキ間時間で下半身を鍛えよう! 話題のパカパカ運動

足パカは太ももや腹筋に適度な負荷をかけられるエクササイズです。初心者でも無理なく足やウエストを引き締め、太ももの付け根から動かすので股関節も柔軟になり、骨盤矯正や冷え・むくみにも、また、便秘解消にも効果あります。タイミングは寝る前がベストです。刺激された筋肉の成長が睡眠中に促されるのでより効果的です。

1日30回、2週間続ければ効果が必ず表れます。是非とも行ってみましょう。

### ★行い方

- ① 仰向けになって膝を立て、床と垂直になるように両足をあげる。
- ② イタ気持ちいい所まで足を開き、閉じる。反動をつけず、呼吸も自然に行います。

**ポイント**  
○寝る前に行いましょう  
○1日30回のみ  
○布団の上で行っても、膝が少し曲がっても大丈夫

無理のない程度に行うようにしましょう。  
やり方が合っているかな?他もあるかな?  
そんな方は「わいわい」にお越しください  
(火)・(水)・(金) レッスンも行っています。

