



第215号 2019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

2019年7月31日

組合員数 70,590人
出資金 1,659,800,000円
平均 23,513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
できます

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→



健康づくり まちづくり
仲間づくりを
広げましょう



のえ地区「夏休み子ども教室」

4つの医療生協が合併し、ヘルスコープおおさかになってもうすぐ20年になります。地域の景色も世界中の話題も随分変わってきました。とりわけ、当時よりも平和のことが環境のことについて、本当に多くの人が考えるようになりまし...



今津地区スクエアステップ



城西支部氏家班

仲間が増えた
スクエアステップ

今津地区では、毎週水曜日の「スクエアステップ教室」が好評です。一辺が23センチの正方形が横4列、縦に10列の専用のマットの上を、いくつかのパターンのステップを踏むことで、転倒予防や、認知機能の低下を予防する運動です。ヘルスコープおおさかでは、リーダー養成にも取り組んで、リーダーさんを中心に

みんなで支え合って
笑顔あふれるまちづくり

ヘルスコープおおさかは、地域の人々が力を寄せ合って、医療や介護、健康づくりやまちづくりの活動に取り組んでいます。社会保障や年金の不安、環境問題や、自然災害、平和の問題も市民の力と知恵を寄せ合つこと、対話をしていくことがとても大事だと言われています。この秋の生



子ども教室

2019年も、各地域で「みんな寄りこいで」とユニークな取り組みが盛りだくさん。のえ地区では7月23日に診療所で「夏休み子ども教室」を開催し、大人子ども合わせて47人が参加して、ゴム銃づくり、科学実験、絵手紙づくりなどを体験。子どもたちからの反応も上々で「また来年も来たい」と好評でした。

とにかく集まって
食べる「班会」!

高層マンションが次々と建てられ、子育て世代の層が爆発的に増える中央区で、一軒家の土間で古くから、近所つきあいをしていた仲間が集まって班会をしています。春先や、秋には机を表に出して健康チェックを行います。集まってやることと言えは食べること。みんなで「これおいしい」と持ち寄り食べて食べる「もつと、おいしいんです」。班長は氏家喜美子さんで90歳になりましたが、元気いっぱいです。近所のみんなに声をかけています。今回は地域の盆おどりで模擬店に出す「キャベ焼き」の試食会を行いました。

虹の
ネット

2015年9月に国連総会で持続可能な開発目標(SDGs)について合意されました。貧困を終わらせ、すべての人が平等な機会を与えられ、地球環境を壊さずに、より良い生活を送ることが世界を指して、世界中が努力することを目指す。世界中が努力することを目指す。世界中が努力することを目指す。

協強化月間も、組合員のみならず職員で新しい仲間づくりに取り組みしています。ご参加と協力をお願いします。
ヘルスコープおおさかでは、地域の人々が力を寄せ合って、医療や介護、健康づくりやまちづくりの活動に取り組んでいます。社会保障や年金の不安、環境問題や、自然災害、平和の問題も市民の力と知恵を寄せ合つこと、対話をしていくことがとても大事だと言われています。この秋の生



シリーズ

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

認知症

25

昼夜逆転…光がポイントです

今月も読者から質問をいただきました。
「母(91歳)アルツハイマー症(は、昼寝の後「おはよう」朝ごはん食べて「おはよう」など、昼夜逆転があります。昼間でも部屋のカーテンを開けて、朝、真っ暗な中でテレビを見たりする。とても多く、これも原因になっていませんか？」
人間は本来、体内時計は一日25時間周期で設定されています。実際に一日24時間で流れていますが、朝日を浴びることで24時間に訂正しているのです。日光を十分に浴びられないとメラトニンというホルモンや体温のリズムが崩れ、生活リズムが24時間合わない状態になってしまいます。
尚、夜間におむつ交換が必要なケースや、トイレに起きた時の転倒予防のためと、部屋全体を常に明るくしておくのはやめましょう。夜はちゃんと暗くして、足元灯やスポット灯でトイレの場所をわかりやすくする工夫をしてください。

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100

Table with columns for 診療科目, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 午前, 午後, 夜間. Includes a note about emergency services on weekends and holidays.

※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

「お元気ですか訪問」で地域・支部が見えてきます
～たくさんの「対話」ありがとう～

今年も5～6月、ヘルスコープの支部組合員と職員が協力して、高齢組合員宅を中心に「お元気ですか」と声をかけ、対話し、つながりを広げました。対話数は2281件(目標2000)参加人数はのべて、組合員513名、職員376名。健診紹介カードは71件でした。
対話の報告事例から地域・支部のみなさんの暮らしが見えてきました。
○公的年金以外に「2千万円貯蓄が必要」が大問題になりましたが、訪問では、高齢者のひとり暮らしがますます増えています。低い年金暮らし、保険料の負担増で、組合員のなかにも必要な医療・介護を受けられない方がいます。
【声】
・年金が少なく医療費に不安、心配事を増やしたくないから健診は受けていない。
・年金目減り食費を節約、消費税10%になれば生きていけないのではないかと。
○まちづくりでの要求、不安がでています。
【声】
・まちを歩くと「民泊反対」の張り紙が多いのにびっくり。組合員さんの隣民泊。
・赤バスがなくなってとても不便になった。
○全戸訪問で新たなつながりが生まれています。
【声】
・組合員でない方4件、スクエアステップに関心、お誘いできました。
・組合員になってくれそうな方2名、新班を結成できそうな手ごたえ感じました。
「お元気ですか訪問」は「出会い、ふれあい、支え合い」活動です。
暑い日、雨の中の訪問・対話は、支部・職員が共有して、これからの活動に生かすことが大事です。まちづくりの課題では、地域団体とも協力して行政との懇談などに生かしていきます。
困った事例にすぐ対応できて「助かった!」。サークル、たまり場、助け合いの会を紹介して「参加します!」。など、たくさんの対話ありがとうございました。
理事・社保平和まちづくり委員長 室谷雄二

原水爆禁止世界大会IN長崎

被爆者の方がなくなる前に
核兵器をなくしましょう



組合員代表団のみなさん

毎年行われている長崎の原水爆禁止世界大会に、ヘルスコープから総勢21名の代表団が参加しました。8月7日の開会式には全国から4000人の参加、9日の開会式には5000人が集まり、21ヶ国政府代表が核兵器廃絶への決意を表明。日本の原水爆禁止運動を世界的に発展させることができた大きな大会になりました。
参加した代表団はそれぞれ分科会に別れ、被爆者の方から原爆投下の凄惨な話を聞いた。佐世保基地の軍港や、市内に残る被爆の痕跡を見て回りました。一瞬にして平和な生活を奪い、大切な人を殺してしまつた核兵器は世界から無くさないといけない。「いのちを守る私たちは戦争をゆるぎない」という思いを強く持つことができません。
薬についても長期間の投薬が社会的な問題になっています。ご自分で服用管理できる方はいいので

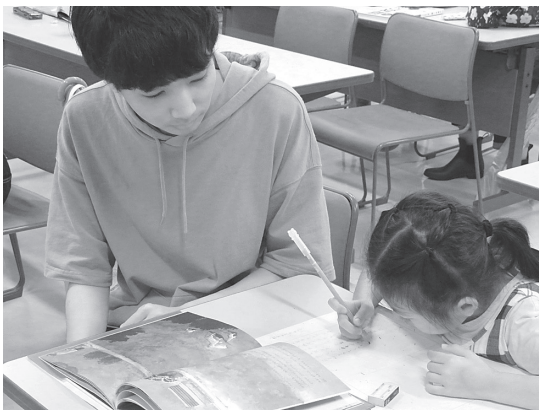
開会式では由上長崎市長が連帯の挨拶を行い、日本政府へ核兵器禁止条約への署名批准を強く求めている事が報告されました。安倍総理は核兵器廃絶の「か」の字も言えないのか」という閉会総会で、鋭い告発に大きな拍手が起きました。
参加者から「閉会総会には女性や若者が次々と発言してとても心強かったです」と感想が届いていました。被爆者の方がいなくなってしまう前に、世界から核兵器を無くしましょう!とたくさんの署名を集めていますのでみなさんと協力しよう!とお願ひします。
(ヘルスコープおおさか 組合活動部 木村拓也)

私のエコライフ
大掃除は今です!
Illustration of a woman cleaning.

皆さん「大掃除」はしていませんか?寒い、水の冷たい年末ですか?一年間のたまった家の「汚れ」には、猛暑も落ち着いた「今」がチャンス。あまり汗だくにならずに、気温が少しも高い方が「汚れ」も落ちやすくていいんです。
秋雨が一段落したら窓ガラス。洗剤なしで、ぬらした新聞紙を丸めてふいてください。油みれの換気扇も、分解の悪い合成洗剤ではなく、環境にもやさしい「重曹」を「重曹」は、ほこり・こげつき・手あかなど酸性の汚れに、「クエン酸」は、トイレ・浴室などアルカリ性の汚れにおすすめて。
手荒れもほとんどなし! (個人差がありますから、心配な方はゴム手袋を、環境にもやさしいエコ掃除でも一番は汚れをためないことです)

コープおおさか病院だより

宿題カフエ



7月27日(土)のごども班会「コヘルくん」は、も班会「コヘルくん」は、「宿題カフエ」でも16人おとな10人の参加でした。関西医科大学の医学学生2人と現役学生2人が先生役を買って出てくれました。各自が持ってきた夏休みの宿題や読書感想文、ドリル、夏期講習の宿題など保護者の方も、「普段初めて接する年上のお兄さんやお姉さん」最初は恥ずかしがっていた子どももすべしなつていて、わからなところを教えてもらったり、本を読んでもらった保護者の方も、「普段いっしょとは違う」コヘルくん」でしたが、勉強した後は、果物のジュースと焼

組合員のための無料法律相談
10月11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

診察室から



診療所外来通院中のみなさまへ
月1回は外来通院をしましょう

今、日本人の2人に1人はガンにかかり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は3人に1人、認知症は5人に1人がかかるとされています。ヘルスコープの9つの診療所では、外来の患者様から末期ガンを出さない、高血圧や糖尿病などを進行させない、そして早期に認知症を発見することにも力を入れております。お

理事長 向井 明彦

理事会だより

出席状況
2019年度第2回理事会は8月17日(土)14:00~17:25までコープおおさか病院健診棟2階会議室にて行われました。
理事は35名中28名、監事は4名全員、オブザーバー出席は16名でした。
承認事項
第1号議案 7月度の経営報告と当面の対策の件
第2号議案 運転資金借入承認の件
第3号議案 あかがわ生協診療所東側土地購入承認の件

◆経営報告

7月度の経営報告
法人全体で1,636千円の赤字。予算には5,462千円の不足。4か月合計の経常剰余は△71,860千円と引き続き大きな赤字です。緊急対策の電子カルテ克服事項については電子カルテメーカーから技術者を招へし、各事業所毎に対策を行っています。また、他の緊急課題、組合員運動も継続して行っています。

\*委員会報告

- \*組合員活動委員会
ヘルスコープのキャラクターが「うさぎ」に決定。
たまり場の見える化として、Googleマップへ登録。
\*機関紙編集委員会
9月号の1面は「仲間ふやし」ヘルスコープの魅力伝える紙面。
原水禁世界大会報告。
お元気ですか訪問中間まとめが入ります。
\*健康づくり委員会
健康チャレンジスタート集を9月11日城東区民センターで行います。
鶴見緑地フェスタ(10月19、20日)は病院まっただ津地区で参加。
\*社保平和まちづくり委員会
原水禁世界大会報告。
3000万署名さらに運動を進めます。
お元気ですか訪問中間報告。
\*環境委員会
エコ川柳締め切り(8/31)応募ください。
\*お知らせ
生誕100年を記念して絵本画家いわさきちひろの人生を描いた、前進座講演「ちひろ」が10月19日(土)14時開演でエルおおさかエルシアターにて行われます。
前売り指定席¥5,500とこころ¥5,000にて販売します。ご希望の方は組合員活動部まで。



# 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  
一家会機計子出上身水通天日本用流

2	5	2	16	自	11	7
然		下		画	1	報
	8	5	8		9	路
5	13		12	1		温
刀		3		電	4	算
15	14	資	12		供	
	信		8	常	7	話
無	10	物		9		半
9		15	6		5	手
						地

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16				

## 解答欄

5	11	16	12	15
---	----	----	----	----

7月号の答え「代理」「食品」「屋外」応募173通 171通正解でした。  
 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9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】8月号脳活性化パズル、タテのヒント①に間違いがありました。お詫びして訂正します。誤・雄が雌も 正・雌が雄も

## 読者の声

○毎回パズルを解くことで認知症予防に。またオカリナの練習や卓球の場所を利用していただきありがとうございます。(清水齋雄 71歳)

○ついつい身体のごときは次の次になってしまふのですが、機関紙で身体を労わることを思っています。(中村康子 51歳)

○野江診療所の映画上映会に参加しました。次回も楽しみにしております。(田中洋子)

○いつもパズルは大好きで、おしいちゃん達と楽しんできました。(上杉風澄 10歳)

○毎号楽しみに拝読してお

○わいわいコーナー、あいうべ体操など、とても役立つと思います。7月号の「パカパカ運動」、本当に効果が表れてびっくりです。(金野昌子 67歳)

※パカパカ運動には、他にも「効果が出ました」「続けるのがクセになりました」「た」などの声が届いていました。

○7月から今津生協診療所地区の地区機関紙が変わりました。榎本・今津地域の活動の様子がよく見えるようになって楽しみます。機

○健康チャレンジ2019が始まりますね。今年も家族全員の健康づくりに役立てたいので、申し込みます。新しい家族も増えました。(村井利恵子)

○「病棟ライブ開演」患者さんとスタッフさんの皆さん

んで、病気に負けず、全員が感動しておられる様子が力強く、一体感を感じました。(匿名希望 74歳)

○ピーマンが嫌だったけど「無限ピーマン」を見て作ってみました。とても美味しかったです！また作ります！(山川 鈴 35歳)

※無限ピーマンには「すしおレシピ」に興味がありました。「簡単！」「子どもにた」などの声をたくさんいただきました。

○この夏私も水俣を訪れました。水俣にはまだチソンの関連会社がたくさんあります。苦しんできた方達のこと、胸が締め付けられない。今起つていぬ福島農業被害など本心に根っこは同じだとつくづく思いました。(平井久美 65歳)

○「エコバック」男性にも持ってもらいたいです。お店ももっとポイントをあげてほしいです。(高津敏子 59歳)

○介護保険を利用している親の症状の変化に伴い、ケアマネ・リハビリ責任者・デイサービス管理者が我が家で話し合いをしてくれました。専門家は本当に頼りになります。(泉 邦夫 63歳)

## わいわいコーナー



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

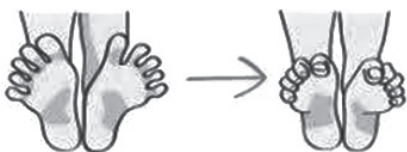
### 足の指を鍛えて悩み解消

突然ですが皆さん、足の指は鍛えていますか？  
 足指を鍛えれば体の不調・悩みが解消されるかも。  
 早速実践してみましょう。

#### グーパー体操

- ①足の指を使って、グーとパーを大きく動かすことができますか？  
 「できるよ、できる(\*^^\*)」と思いますよね。  
 みなさんも、次のように足指が動くか試してみてください。

足の指を大きく開いてパーを次にグーを



交互に合計20回

- ②イスに座り、床にタオルを敷き両端に足を揃えて置く  
 かかとを付けたまま足の指だけ使ってタオルを手前に引き込んでいく  
 うまく引き寄せられるか試してみてください。



やってみると意外に出来ないことに驚きます。これは靴が足に合っていないことが多い要因のようです。靴が硬くて足指が固まってしまったのかもしれない。靴の形に合うように足指がなっていると、体を支えにくくなったり(足の指の変形が体のゆがみの原因のひとつになっています)、走るときに違和感を感じたり、ひどいときは痛みを伴う原因になります。どちらも無理しない程度に行いましょう。

★やり方がわからない方はお気軽に『わいわい』にお越しください★  
 モビバン指導・ハンドケア・耳つぼも施術しますのでお越しください  
 詳しくはコープおおさか病院・健康づくりセンター(本部ビル1階です)  
 メディカルフィットネス わいわい  
 TEL 06-4257-3300  
 毎週(火)・(水)・(木)・(金)はグループレッスン(1回500円から)開催します