



第220号 2020年3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

2020年1月31日

組合員数 71,604人
 出資金 1,680,858,000円
 平均 23,474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。



さまざまな職種のスタッフが声かけあって

一人ひとりにあった
口腔内ケアを提供

コープおおさか病院歯科



入院患者さんへの口腔ケア

健康は
おいしい食事から

第21回通常総代会総代選挙公告

第21回通常総代会の日時・場所

日時 2020年6月28日(日)午前10時～

場所 エルおおさか大ホール(大阪府立労働センター)

大阪市中央区北浜東3-14 (地下鉄谷町線・京阪電鉄「天満橋」駅から徒歩300m)

定款第45条に基づき、総代選挙を以下の通り行います。

(1) 総代定数および選挙区について

① 総代定数は450人とし、

② 選挙区は、支部と支部外地域の55選挙区とします。

(2) 総代立候補届け受付期間は、2020年3月1日より3月31日午後5時までとします。

(3) 立候補を希望される方は、所定の届出用紙に記入し総代選挙管理委員会(ヘルスコープおおさか本部事務局内 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 tel06-6915-8855)に提出して下さい。

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
城東診	今福 9	まいた診	横堤南 12	うえに診	玉造森之宮 9
	鯉江西 10		横堤北 13		上町法円坂 7
	放出 9		ま南 13		城西 7
	中浜 7		ま大宮 9		桃谷 6
	諏訪永田 7		今津 13		桃園 6
蒲生診	聖賢西 7	今津診	榎本 12	田島診	真田山 8
	蒲生 7		赤川都島 10		北 7
	中央 9		生江 7		中 6
	鳴野 9		中宮 7		南 6
	森之宮団地 6		旭東 8		東 8
のえ診	成育 9	あかがわ診	今市 7		東北 7
	関目 10		旭陽 7		林舎 8
	野江内代 8		ふら西 7		巽南 6
	高殿 8		ふら東 8		西1 7
	今福東 9		今里 7		西2 8
病院	古市 8	いまざと診・森歯	神路 7		東住吉平野 11
	鶴見南 12		片江 7		支部計 445
	鶴見北 9		たまつ 7		その他支部 5
	緑 7		東陽 7		総合計 450

2020年2月7日

生活協同組合ヘルスコープおおさか

第21回通常総代会選挙管理委員会

委員長 福本正則

入院中に
お口のケアを

コープおおさか病院では、昨年9月より、歯科衛生士が病棟に行き、入院患者さんの口腔ケアを行っています。2階に歯科があるため、入院中に歯科治療を受けて頂く事ができ、この半年で大勢の患者さんが歯科受診で虫歯の治療・歯石除去・義歯作製などの治療を行って頂きました。患者さん本人、

患者さんの表情にも変化が現れ、言葉も増え笑顔で

表情にも
変化が

継続して行うことで口臭が軽減され、歯肉の炎症も徐々になくなり、口腔内の環境がみるみる向上していきま

ご家族からも喜ばれています。寝たきりの患者さんには、歯科衛生士が病室に伺い、ケアを行います。



コープおおさか病院歯科スタッフ

超高齢化社会が進む中、100歳時代が訪れようとしています。健康で長生きが1番です。ね！健康を維持する為には、美味しく食事をすることも大切になってきます。

スタッフを見送ってくれます。

口腔内環境が改善されることで、誤嚥性の肺炎予防にもなり、食事のレベルアップにもつながります。病棟の医師・看護師・リハビリスタッフ、他職種のスタッフと連携を取りながら、患者さんにあった口腔ケアや、ケアグッズの紹介をしています。

退院後のケアの方法もご家族に説明してご自宅でも出来るケアをして頂くことで、日常生活を豊かにしてまいります。

コープおおさか病院歯科では入院患者さんにも外来患者さんにも気持ちよく受診して頂けるようにスタッフ一同心掛けております。

歯のことでお悩みがあればお気軽に2階の歯科にお立ち寄り下さい。お待ちしております。

虹の
ネット

カジノは、バクチ場です。大阪府市の試算では、ばら撒かれるチップ(掛け金)が年間5兆4千億円、客同士で奪い合うお金が5兆円、カジノ業者は掛け金総額の7%・3800億円を儲けます。この3800億円の30%・1140億円と入場料260億円合計1400億円を、国と大阪府市で半分づつします。▼結局大阪府市にはたったの700億円が入るだけです。経済対策だと言って、この小さな利益に対して、ギャンブル依存症や治安対策、インフラや会場整備費に5000億円〜1兆円の税金が付き込まれます。年間予算4兆円の大阪市です。カジノからの収入は、700億円のさらに半分の350億円です。おおよそ常識ある人なら、これを経済政策とは言いません。▼夢洲は、大阪府域から発生する一般ごみや産業廃棄物の埋立場です。最終排水口付近には、不気味な泡が噴出しています。大阪府港湾局すら「市民が触れるにはふさわしい水質ではない」と言います。こんな場所を、世界中の人を集める万博会場や、IR・カジノの会場にしていいはずがありません。▼ここ30年以内に発生が予測される南海トラフ型巨大地震や大型化する台風に対してマジで脆弱です。海底23mはゆるゆるの沖積層です。土を埋めても埋めても沈下しています。税金を海にばらまいているようです。時間をかけて埋立処分場の役割をしっかりと果たすべきでしょう。

(おおさか市民ネットワーク
藤永のぶ代)

診察室から



コープおおさか病院
健診科医師

原 章倫

健診の有効な活用の仕方とは？

含める一般的な方には判断しにくいものです。しかし、かたがたでも、報告書に記載されている検査結果の事後指導基準がD・1・D・2・Eの方はかかりつけ医あるいは近隣の

健診をより理解して自分のために有効に活用するにはまず結果を理解することが重要です。添付の結果説明を活用して、自身の検査結果を読み、検査結果は理解しやすい

診療所もしくは病院に行つて相談していただく。そうすると、自己の健康管理に結びついていくと思います。多くの場合は、確に的を射て健康を管理や病気の発見に繋がっており、喜んでおります。

結果が無駄になります。自分のためです。対応をお願いします。もう一つ健診の有効活用の仕方は、結果を経年の前に比べて比較することです。できるだけ同一施設で継続されてデータと比較することをお勧めします。(受診した施設が納得できない時は施設変更も一つの手段です)また、検査結果が正常値であったとしても悪化の方向に向かっているときは要注意です。次年度の健診は必ず受診し、心配なら3ヶ月後もしくは半年後にも医師に相談して頂ければと思います。

転はめ先の杖です。



「たつきゅうさん」の大道芸

健康習慣広げましょう

健康チャレンジ2019 ゴール集会

大阪じゅうに広がった健康づくりの輪

2019年度もおおさかまで健康チャレンジに取組み、今年度は、1万2千名を超える参加がありました。この健康チャレンジのゴール集會は、ヘルスコープと大阪府生協連とで、それぞれ2月1日と20日に行いました。

5階で行いました。インストラクターの森原さんからモビハンを使った体操を紹介



大阪府生協連のゴール集會



結果が無駄になります。自分のためです。対応をお願いします。もう一つ健診の有効活用の仕方は、結果を経年の前に比べて比較することです。できるだけ同一施設で継続されてデータと比較することをお勧めします。(受診した施設が納得できない時は施設変更も一つの手段です)また、検査結果が正常値であったとしても悪化の方向に向かっているときは要注意です。次年度の健診は必ず受診し、心配なら3ヶ月後もしくは半年後にも医師に相談して頂ければと思います。

転はめ先の杖です。



ヘルスコープおおさかのゴール集會

大阪府生協連のゴール集會は、2月20日に阿倍野区民センター大ホールで行いました。集會では大阪のみ医療福祉生協と大阪きづがわ医療福祉生協とけいはん医療生協の3つの生協から取り組みの報告がされました。報告のあと、京都大学環境学研究所出身の異色の大道芸人「たつきゅうさん」から「笑いと健康」をテーマに講演をいただきました。「たつきゅうさん」の講演では、大道芸のバフォーマンスを交えながら、笑いで健康に与える効用を楽しく学ばせていただきました。

最後に会場の参加者216名でSDGの17の目標を掲げて写真を撮りました。

また、2020年度もおおさかまで健康チャレンジに取組み、今年度は、1万2千名を超える参加がありました。この健康チャレンジのゴール集會は、ヘルスコープと大阪府生協連とで、それぞれ2月1日と20日に行いました。

ヘルスコープおおさかでは、すべての医科、歯科の事業所において無料低額診療事業を行っています。この制度は、経済的な理由で医療を受けることが困難な方に医療費窓口負担分の一部あるいは全額を免除する制度です。法令に基づく制度なので利用する場合に若干の手続きが必要です。事前に利用を希望する診療所あるいは歯科の方へ診療予約の連絡の時に聞いて必要なものを揃えていただくことをお勧めします。



ヘルスコープおおさかでは、すべての医科、歯科の事業所において無料低額診療事業を行っています。この制度は、経済的な理由で医療を受けることが困難な方に医療費窓口負担分の一部あるいは全額を免除する制度です。法令に基づく制度なので利用する場合に若干の手続きが必要です。事前に利用を希望する診療所あるいは歯科の方へ診療予約の連絡の時に聞いて必要なものを揃えていただくことをお勧めします。

これまでの事例では、「ホームレス生活をしている。貧困ビジネスのあっせんにて生活保護受給していた時に、戸籍が売られていることが判明、身元保証ができない状態…」とか、「包括支援センターより相談、経済的虐待事例。配偶者に通報を取り上げられ日に1,000円だけ渡されていたが、健康保険料、介護保険料、家賃を滞納されていた。」など、相談を受ける側は、生々しい貧困の実態に接することになります。理路整然と説明できることが難しい方もいますし、中には外国人の方もおられます。SDGsが求める「貧困をなくす」ことや、「すべての人に健康と福祉を」、そして「誰も取り残さない」という本気の姿勢が求められます。

2018年度(2018年4月～2019年3月)では、のべ1205件(月平均100件)の実施で、628万1,125円の減免実績額となりました。まだまだ「誰一人取り残さない」レベルではありませんが、これからも医療福祉生協の支部や班はもちろん、行政機関、地域住民、施設、団体との連携や協同が欠かせません。もし、気になる方がおられましたら、ぜひ声をかけてください。無料低額診療事業のパンフレットも各医科・歯科の事業所に置いてありますのでご利用ください。

ヘルスコープおおさか
無料低額診療事業 ご相談 連絡先 070-5570-1471(担当:梶)

理事会だより

出席状況 2019年度第8回理事会は2月15日(土)13:00～14:45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名中4名の出、オブザーバーは14名の出席でした。

承認事項 第1号議案 1年度の経営報告

第2号議案 第21回通常総代会関連事項承認の件

◆経営報告(1年度、累計)

法人全体で10,241千円の黒字でした。入院、通所事業が予算達成しました。4月～1月累計、経常剰余は△58,376千円、徐々に改善傾向を示してはいますが、安定的とはいえない状況です。

収益予算比98.1%、費用予算比100.3%

△112,038千円の予算不足、収益費△1.0%です。

◆協議事項

1) 組合員運動年度末に向けた課題

2) 各専門委員会報告

◆理事会終了後、地区別方針づくり集中討議を午後3時～6時、健診棟2階で行いました。①2019年度の振り返りと年度末に向けて②2020年度の展望、方針論議③診療報酬改定と情勢の共有④各地区のふりかえりと3カ年計画、来年度方針

*健康づくり委員会 ・健康チャレンジは昨年より多く取り組めた(2,168名)。3月から参加費を配布。次年度どうするかは検討中。ゴール集會を2回します。ゴール集會は、ヘルス主催を2/1に開催54名参加、府連主催を2/20に開催全体で216名参加。
・大腸がん検診は目標21,000件を目指す。

*杜保平和まちづくり委員会 ・改憲発議反対・ヒパ・カン国際・ガノ反対の3つの署名に取り組み。NPT世界大会へ代表派遣を取り組む。署名活動に募集。派遣に向けて財政活動きめかけを販売。

・SDGsへの取り組み。虹のバレンタイン行動は各地区で取り組んでください。小学校の統廃合問題にも取り組む。

*環境委員会 ソラダス2020の取り組み(5月21日～22日)にあわせ、学習会を2/22に開催。

*次回理事会 第9回理事会 3月21日(土)午後2時～5時

組合員のための無料法律相談

4月10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



コープおおさか病院だより

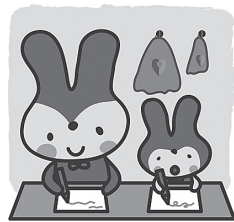
は、おともと一緒に踊ります。お父さん、お母さんも、こどもたちの楽しそうに踊る様子に引き込まれて、いっしょに音楽に合わせて踊ってくれました。

ダンスの後は、恒例のおやつタイム。今回は「焼きリンゴのアイスクリーム添え」。調理器具がそろわないうちに、電子レンジで「焼きリンゴ」にチャレンジしました。初めてで、あたたかいリンゴは苦手というこどももいましたが、おかあさんやお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなが一緒にダンスを踊ると、ダンスで疲れたからか、いよいよ踊るようになった。

今回、初めて親子で参加してくれた方や、初めてボランティアに参加してくれた女子高校生もいました。人の輪が広がっていくのがうれしいです。

コープおおさか病院医療講座 中止のお知らせ

3月の医療講座は、新型コロナウイルス感染予防のため中止させていただきます。楽しみにされていたみなさまにはご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。4月以降につきましては、ただいま検討中です。再開の際には、紙面や病院掲示などでお知らせさせていただきます。



3月は28日(土)マジックとハルノ教室です。4月は25日(土)です。園児から小学生とその保護者の方、無料です。お気軽にご参加ください。(中止の場合はお知らせします)

コープおおさか病院 診療案内 電話 0570-06-1100

	予約必要	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30～12:00 診療時間 9:00～		内科	○	○	○	○	○	○
		外科		○				○(1.3)
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○	○	○	○	○※	○※
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
		眼科	○	○	○	○	○	○(1.3)
		歯科	○	○	○	○	○	○
		●無呼吸いびき外来						○(1)
		●糖尿病特診	○		○			○
		●慢性疾患外来			○	○		
		●健診フォロー外来		○				○(2.4)
午後 受付時間 14:00～		●健康診断	○	○	○	○	○	○
		●糖尿病特診	○	○	○	○(1.3)		
		●慢性疾患外来				○		
		●心療内科					○	
		●循環器特診			○(1.3)			
		●リウマチ特診	○(2.4)			○		
		●無呼吸いびき外来	○(1.3)					
		●呼吸器外来		○				
		●神経内科			○(1.3)		○	
		●女性外来	○(1.3)			○		
		●腎臓内科	○				○(1.3)	
		●禁煙外来						
夜間 受付時間 17:00～19:30 診療時間 17:30～		●ボトックス外来					○	
		●小児科(7歳-特診)					○	
		●乳児健診・予防接種	○	○	○	○	○	
		●眼科	○	○	○	○	○	
		●歯科	○	○	○	○	○	
		●健康診断		○	○	○	○※	
		内科		○				○
		泌尿器科			○			
		整形外科					○	
		皮膚科	○					
		小児科			○※			
		●歯科	○		○		○	
		●循環器特診			○		○	
		●呼吸器特診	○					
		●禁煙外来					○(隔週)	

※2月10日から腎臓内科が始まりました。

※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 69141107/健診予約 05700881167

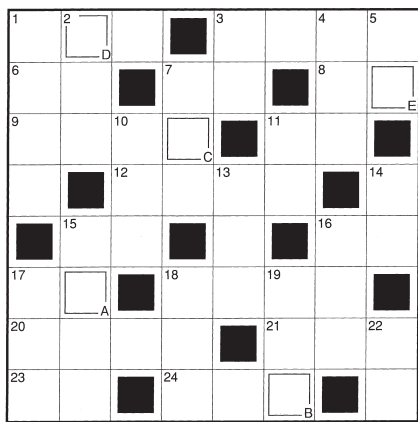
※土曜日の受付は1011時からです。土曜日の診療は9時から10時までです。

※要予約

脳活性化パズル 図書カードが当たります クロスワードパズル

解答

A
B
C
D
E



タテのヒント

- ①キノコ的一种。香りが高く美味だが値段も高い。) 香り〇〇〇〇、味しめじ
- ②世間に名の知られていないこと。有名の反対
- ③甲羅がある爬虫類。「鶴は千年。〇〇は万年」
- ④出演者が出演の準備をしたり休憩したりする控え室
- ⑤鷹の仲間で大形の鳥。行進曲『双頭の〇〇の下に』
- ⑦男子体操競技のひとつ。馬の背中のような形の台の上で演技する
- ⑩ぶどう酒。「〇〇〇クーラー」
- ⑪赤く熱した炭火。また、薪が燃えて炭になったもの
- ⑬イタチ科の哺乳類。水に浮かんでお腹の上で貝を割って食べる
- ⑭大豆を発酵させて作る調味料
- ⑮新年に門口に飾る松。「〇〇〇〇は冥途の旅の一里塚」
- ⑯物を入れるもの。入れ物。「水は方円の〇〇〇に随う」
- ⑰笑う時、頬にできる小さなくぼみ。「あばたも〇〇〇」
- ⑱三重奏、三重唱
- ⑲一定の期間の真ん中の日
- ⑳世のみだれること。「応人の〇〇」

ヨコのヒント

- ①強壮剤として用いられてきた毒蛇
- ③関東地方の県。県庁所在地は横浜
- ⑥指の先端に生えている硬いもの。マニキュアはここに塗る
- ⑦大気中の水蒸気が水になって落ちてくるもの。「〇〇降って地固まる」
- ⑧髪の毛を梳いたり髪飾りとしてさしたりする道具
- ⑨中国の福建省の東方に位置する島。バナナや烏龍茶で有名
- ⑪子を持つ者。父と母。「子を持って知る〇〇の恩」
- ⑫関東地方の県。県庁所在地は水戸
- ⑮金属製の容器。「〇〇詰め」「一斗〇〇」
- ⑯真実でないこと。「〇〇から出たまこと」
- ⑰東京の旧名。「〇〇の敵を長崎で討つ」
- ⑱いつも夏のようであること。「〇〇〇〇の島ハワイ」
- ⑳歌舞伎の特殊な化粧法
- ㉑屋根をふくのに使う焼き物
- ㉒採用しないこと。「企画を〇〇にする」
- ㉔夜に墓地などで青白く光って見える火。狐火とも

1月号の答え A-1/A-3/B-3/C-1/C-3 応募99通 正解98通でした。
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・ご意見など一言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4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本部 機関紙編集委員会



わいわい コーナー



↑ 仰向けになって「前へならえ」をします。
脚はひざを直角に曲げて床から浮かせます。膝の間は、こぶし1個あけます。腰をそらさないように。



↑ 口から息をゆっくり吐きながら右手をバンザイ、左脚を真っ直ぐ伸ばします。2～3秒かけて、ゆっくりと伸ばします。



↑ 今度は鼻から息をゆっくり吸いながら、初めの姿勢に戻ります。2～3秒かけてゆっくりと伸ばします。



↑ 反対の手脚も同様に行います。左手バンザイ、右脚を真っ直ぐ伸ばします。2～3秒かけてゆっくりと伸ばします。

※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。コープおおさか病院・健康づくりセンター ☎06-4257-3300
※モビバン指導・食事相談・ハンドケア。耳つぼ行います。
※毎週、(火)・(水)・(木)・(金)、グループレッスンも好評開催中。

読者の声

〇すこしおレシビとても参考になります

できれば材料が安上がりになるようにお願いします。

(瀧口ゆい子 59歳)

〇いつも健康を気にしながら、いろいろなページを見ている。

(沖野昌伸 65歳)

〇シリーズ認知症がとても為になりました。83になる父が認知症で徘徊も心配しています。靴や持ち物に名前と電話番号を記入するように母に伝えたいと思っています。

(大谷友記 46歳)

〇とてもわかりやすい紙面で、職員のみなさまを身近に感じられます。

(二國寛子 58歳)

今回はクロスワードです。完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。

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

〇以前、踵の痛みがありました。どうしていいかわからなかったまま治まりましたが、「診察室から」を読み、立ち仕事なのでストレッチをやってみようと思いましたが、(元橋紀久子 54歳)

〇SDGSをニュースなどで聞く機会が増え、子どもも学校で習ってきていたの、目標を改めて再確認しました。(真田早苗 52歳)

〇ヘルスコープの紙面を読ませていただきました。自分幼稚園から中学まで腎臓病で4回入院(計約2年)したことを思い出します。そして健康を意識することが何よりも大事と改めて感じます。

(松阪隆司 54歳)

〇子どもが楽しんでクイズ

を解いています。

(高田恵子 37歳)

〇2月1日健康チャレンジ・ゴール集に参加しました。モビバン初体験に興味津々で、遠かったのですが行つてよかったです。

ずーっと笑いながら、無理なく頭(脳)から足・手先まで気持ちよく動かして、身も心も軽くなりました。どうして男性の参加が少ないのでしょうかね?モビバン常設の「わいわい」まで通えないのが残念ですが、いい体験をさせていただきました。(小林桜子 67歳)

〇コロナが報道され始めた時、タクシーを利用しました。運転手さんが「普通はナンバあたりを走っている、よく中国の方が利用してくれる。落ちつくまで仕

文化スポーツ交流会の中止について

ヘルスコープおおさかは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために、2月28日に開催を予定しておりました「文化・スポーツ交流会」を中止させていただきました。

今後の諸行事についても状況を見ながら、組合員のみなさんの安全に配慮の上で、中止や延期などを判断させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

と交渉：「短時間で」と病室へ。友人に話すと「ここに一箱あるから使って」：おかげで少しゆつくりできました。この緊急事態に不安に乘じて、メディアの扱いは小さいものの「改憲の大きな実験台」と語る方がいるという。人の命・健康を実験台と表現するような方に、改憲を語る資格なし、メディアもしっかりして！と思います。

(宮崎静代 79歳)