



第 225 号 2020 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 成瀬 真
 ☎ 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 7 月 31 日

組合員数 70,604 人
 出資金 1,669,176,000 円
 平均 23,641 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。

つながりアップで みんなの命輝く社会に



転ばん体操で元気に
なった別所光男さん
(中央)

新型コロナウイルス感染の世界的流行の中、私たちはこれまでの活動を制限されました。地域では、定期受診ができない、介護サービスが利用できない、自粛生活で身体が弱まった、ストレスで鬱に...など、深刻な「困った」の声が増え続けています。また、病院・診療所・介護事業所の経営にも多大な影響が出ています。健康、仕事、暮らしの不安が渦巻く厳しい状況の今こそ、私たちは大切にしてきた「協同の輪」を広げるときです。この秋、「医療福祉生協の強み」を大いに発揮して、健康で安心してくらせる、まちづくりのための仲間づくり・増資運動を広げていきましょう。

生協強化月間2020
仲間づくり・出資金にご協力を

組合員でよかった！
つながってよかった！

91歳で一人

暮らしの組合員、別所光男さん。自粛生活ですっかり体力がなくなり、足腰も弱まっていたところ、地域の組合員さんが声をかけ、転ばん体操サークルに参加してもらいました。はじめはリーダーが寄り添って、ふらつく別所さんをサポート。2回目からは動きにも



医療現場の奮闘にエール

コロナ禍で率直に支えていただきたいと、増資運動にも取り組み、「発熱外来で、不安としんどさの中、丁寧に対応してもらえ本当に助かりました。」と、増

慣れ、椅子からすっと立ち上がり、今では元気に、ころばん体操を楽しんで「ほんまにつながってよかった。生協に入ってよかった」と喜んでおられます。

協同の力でよりよい社会に

多くの皆さんに支えていただき、緊張の続く毎日を乗り越えられています。しかしながら、第2波、第3波の感染流行が予断を許さない中で、国民にも医療機関にも、この状況に我慢と「自己責任」を押しつけようとする国の姿勢を変えなければ、地域医療の崩壊は避けられません。

後が、誰も取り残さない、一人一人の命が輝く社会のために協同して行政や国に働きかけていくことも必要です。そのためには、一人でも多くの人の協同が必要で、みなさんからの「お元氣ですか」の掛けから、この運動が始まります。ご近所やお知り合いにヘルスコープおおさかをぜひ紹介してください。

生協の仲間から、諸団体から

この間、生協間連携でも支えていただきました、生活協同組合おおさかパルコープさん、いずみ市民生協さんより多額のカンパ、

運動など、地域の組合員さん、患者さんからの思いが医療現場を大きく励ましています。

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います。
お申し込みはこちらから→



おおさかまるごと

健康チャレンジ 2020
今年も始まります！

参加費プレゼント/ラッキー賞もあります！

今年の健康チャレンジは、コロナ禍での開催です。こんな時だからこそ、免疫力UPでコロナに負けない身体づくりをしましょう。期間は10月～11月です。

「健康づくりは、大事だってわかっているけど、続かない」という方は、誰かと一緒にすると頑張れます。5人以上のグループ登録で家族、お友達とすすめましょう。

昨年は、ヘルスコープおおさかで2,100人を超える参加がありました。小中学校の参加も多く、多世代での取り組みになっています。コースは、8つ(運動・食・口の健康・脳・禁煙/節酒・睡眠・肥満改善・私の健康法)。今年のおすすめは「笑う」です。作り笑いでも免疫力が高まるといわれ、コロナ禍でのテーマとしてはぴったりです。と一緒に笑顔あふれる「健康チャレンジ2020」にしましょう。

♪申込め切9月20日。

申込パンフレットは、お近くの事業所、支部までお問い合わせ下さい。ジュニアチャレンジ用紙もあります。

(ヘルスコープおおさか健康づくり委員会)



コープおおさか病院
医学生担当 佐貫 仁

「虹のネット」
 コロナ禍、大学医学部でも講義の多くがネット中継。命の守り手としての訓練の場である臨床実習や見学も感染リスクを避けるため制限された。医学生らが進路や技術習得に対する不安の声を上げるが、受け入れ側の病院は院内感染を恐る。医療機関は、不安を訴える患者さんと、経営難との板挟みで苦悩している。国・行政の支援はこのような現状に対応したものとは到底言えない。このままでは、経営難が「医療崩壊」を加速させかねない。身近な診療所や病院、介護事業所を減らして新感染症の時代に対応するといった、だるう・カジノ反対の市民集会でキャンセル依存症対策を学んだ医学生が「本人だけでなく、家族、社会の問題。本人の自己責任にするのではなく、社会全体が自分のこととしてとらえなければ」と訴えた。依存症に限らず、コロナ禍で起きていること、教育や医療、福祉、生業の困窮は、これからの社会がどうあるべきなのかを私たちに改めて問いかけている。看護学校では、生活苦からの退学者が出てくる。真実を見極め、職場や社会に働きかけ、いのちを大切に健康で明るい職場やまちづくりを目指す医療生協。そのための仲間づくり、後継者育成をすすめている。

読者の声

○新型コロナウイルスで夏休みが短くなりましたが、初めてナンプレをして元気が出ました。これからもやりたいのでまたのせてください。

(正木 杏美 10歳)

○毎年特定検診でコープおおさか病院にお世話になっております。先日検診結果が送られてきました。要経過観察ということで特別悪いところもなく安心しました。これからも気を付けて毎日を通じたいと思います。(秋元 日智子)

○3月末まではポランティアをしていたのですが中止になりました。今は自分の健康に気を付けなければなりません。シリーズ認知症

や診察室からはとても役に立っています。パズルは頭の体操ができて楽しいです。(小谷 素子 81歳)

○「虹のネット」より。私も実は歯科を受診するのが少し不安でしたが、よく考えてみれば受診側が新型コロナウイルスを持ち込むことの方がリスクが高いのだとつくづく思いなおしました。皆さんもよく理解したうえでウワサ話を耳を傾けないようにしましょう。

(鈴木清美)

○健康づくり。後期高齢者になり一層自分の健康について気にするようになりました。いつも貴紙はそのテーマを取り上げて詳しく説明・方法等も具体的なため非常にいいです。(藤原 郷史 78歳)

○「診察室から」老衰ってどういふこと?よくわかりました。コロナで大変な状況ですがこれからも医療の現場を支える皆様の「活躍の心」から祈っています。(岡田)

○「虹のネット」より。私も実は歯科を受診するのが少し不安でしたが、よく考えてみれば受診側が新型コロナウイルスを持ち込むことの方がリスクが高いのだとつくづく思いなおしました。皆さんもよく理解したうえでウワサ話を耳を傾けないようにしましょう。

(光杉 明美 64歳)

○今年の初め、健康診断を受けたときは、まだコロナは広まっていまわなかった。あのときに受けておいて良かったなあと今、思います。早く安心して暮らせる毎日が来ますように、まだまだ大変ななかですが、ヘルスコープおおさかの皆様、頑張ってください。

(匿名希望)

○コロナ対策の影響で出社やスポーツ等も制限されているので今年度の健康診断の結果がどうなのか不安があります。ですがそれを基にして今後の健康づくりに取り組んでいくしかないのかなと思います。

(松阪 隆司 54歳)

○「診察室から」のコーナーは大変参考になり毎回必ず読んでいます。

(田村 千恵子 71歳)

○人事とは思えない認知症のシリーズは本当に勉強になります。

(東 良司 67歳)

○今年はコロナ禍のために総代会が縮小され、出席できず残念でした。シリーズ認知症は毎回読んでます。

(吉村 京子 71歳)

○ナンプレは80の父がアツという間に解きました。認知症にならないよう常日頃からの訓練で驚きました。

(中島 紀代美 50歳)

脳活性化パズル 図書カードが当たります ナンバープレース (ナンプレ)

ルール

- ①タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ②ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ③太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

※完成後、二重マスの数字を抜き出し、足し算で出た答えが最終解答です。

解答欄

□ + □ = □

3		2	9		6	8		7
				8				
6			3	7	2			5
5		3	2		4	7		1
	6	8		9		2	5	
7		1	5		8	9		4
1			8	2	7			9
				5				
8		5	1		9	6		2

7月号の答え「13」 応募 123 通 正解 112 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10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本部 機関紙編集委員会



いただきます

カツオのごま漬け丼

約490キロカロリー 塩分0.6g(1人当たり)

材料(2人分)

カツオたたき …140g
(刺身でもOK)
青じそ …2~3枚
刻みのり …2g
練りわさび …4g(お好みで)
ごはん …300g

ごまダレ

すりごま… 20g(大さじ2)
ポン酢… 12g(小さじ2)
みりん… 36g(大さじ2)
砂糖… 2g(小さじ2/3)

作り方

- (1) ごまダレを作る
 - ①みりんと砂糖を合わせ煮切る
 - ②すりごまとポン酢、冷ました①を合わせる
- (2) カツオをごまダレに5分ほど漬ける
- (3) 青じそはせん切りにする
- (4) 器にご飯を盛り、青じそと刻みのりをのせ、カツオを盛る
- (5) わさびを添えて出来上がり



管理栄養士
小郷 夏奈映

青じその効用

青じそは、ビタミンA、ビタミンC、ミネラルなども豊富です。鉄分とその吸収を助けるビタミンCがバランスよく含まれているので、貧血予防になります。

含有量が多いβ-カロチンは、体内でビタミンAに変わり、活性酸素を抑える働きがあります。その抗酸化作用によりコレステロールの酸化を防ぎ、血液をサラサラにして血管の詰まりを防ぐ他、ガンや老化、生活習慣病の予防に効果を発揮します。

青じそに含まれるローズマリン酸(ポリフェノールの一種)には、食後の血糖値を抑える働きもあります。

他にも食中毒を防ぐ殺菌効果や、アレルギーを抑える等、たくさんの効能があります。

青じそなどの薬味を使うことで、食事の塩分量を減らせる減塩効果も期待できます。