

おおさか[®]

●組合員数	189,220人
●出資金	4,237,052,000円
●平均	22,392円

出会い・ふれあい・支えあい あたらしい医療生協の誕生です



いよいよ医療福祉生協おおさかがスタートします。職員、組合員の皆さんと協同しながら「健康で居心地のいい大阪のまちづくり」の実現を目指していきたいと思えます。

岸田内閣は5年間で43兆円という大幅な防衛費の増額を決定しています。国力の身の丈を超えた決定は、この国の軍事大国化を進め、国民の生活や経済に影響を与えると共に社会保障費などの更なる抑制を招く可能性があります。

コロナ禍の3年間で、医療・介護・福祉が社会生活を営む上での公共のインフラであることが同時にそれがきわめて脆弱であることが明らかになりました。わたしたちは、今まで以上に社会保障の充実に向けて声を上げていく必要があります。医療福祉生協連の理念である「健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる」は、今日的な課題となっています。

また、フレイルを予防し健康を維持する上でも人のつながりの必要性と、医療生協が地域に存在しその活動を広げることの重要性が改めて認識されました。

医療生協、民医連の病院、診療所、事業所として、高齢化や貧困、経済格差が進行する中で、いのちの平等を貫き地域住民や組合員の健康づくり、暮らしを支える、人生に寄り添った医療介護を提供する地域のセーフティネットとしての役割を果たせるように、事業と運動を進めていきたいと考えています。



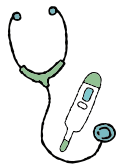
医療福祉生活協同組合おおさか
理事長
藤田 昌明



診察室から

外来診察時に心がけてほしいこと

コープおおさか病院
泌尿器科 医師 中谷 浩



私が外来診察をするときに心がけていることが二つあります。

一つは機嫌よく仕事をすることです。外来診察は症状によって検査が必要か考えたり、処方を考えたりなど、かなり気を使うので、しんどいことはありません。ただししんどいことに仕事をしても、診察室の空気を暗くするだけで患者さんにもスタッフ

フにもよいことはありません。できるだけ笑顔で機嫌よく外来をすることになります。

もう一つは患者さんの話を聞くことにしていることです。私は自分からはあまり話をする性格ではないので、話を聞く方にまわることになっています。あまり会話を好まない方もおられますが、いろいろと聞いてみるとよく話をしてくれる方も多くい

です。以前聞いた話を何回もする方もおられますが、人生の先輩が多いので、ときどきなるほど、と思うような役に立つ話をしてくれます。それにその人の病状も生活習慣や食生活が関係していることがあります。情報を得る効果もあります。30年くらい前であれば患者さんが少なく、一人1時間くらい話を聞いていたこともあります。最近は患者さんが多くなっています。ですが、できるだけこの心がけは守るようになっています。



うわさの班会



東エリア新町七軒家支部 カーリンコン班会 以西あきみ

毎月第2・第3水曜日、午前10時から行っているカーリンコンは屋内で床の上で行う競技です。最大12名で、6人ずつに分かれて行っています。先攻後攻を決め、的になる黄色い円盤を投げ、その的をめがけて自分の

色の円盤を投げます。どちらの色がどれだけ近づいたかで勝敗が決まるのです。7点を取ったほうが勝ちとなります。

この競技は年齢に関係なく手押し車で来ている人でも物を投げられればOK。難しい競技ではありませんが、赤組、緑組に分かれるので行っている間は1回1回熱が入り、的に近づけば歓声が上がりととても賑やかで童心に返るひと時です。最後の人が投げ終わるまで、勝敗が決まらない面白さがあり、最後まで楽しんで返しとなることが多々あ



一投一投に力が入ります。右がカーリンコンの道具



り、それがまた楽しい要因です。いつまでもみんなまで続けていけたらと思っています。

SDGs (エス・ディー・ジーズ) とは…

SDGs (Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年の達成をめざし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。



直径約5cmのフェルト素材のバッジです。

おかげでウクライナへ募金することができました。その後も、どこかに役立てたいとこ

後もバッジづくりを続けたいので協力よろしくお願いたします。今市支部運営委員一同

トルコ・シリアにカンパを

〜SDGsの取り組みから〜

「あかがわ診地区今市支部」で、SDGs (エスディージーズ) に関心をもってもらいたいと2年前より始めたSDGs バッジづくり (写真参照)。バッジをつけていただくとともに、ウクライナ募金をしたいとカンパ金をいただき、あかがわ診地区の組合員さんをはじめ多くの方々にご協力をいただきました。おかげでウクライナへ募金することができました。その後も、どこかに役立てたいとこ

後もバッジづくりを続けたいので協力よろしくお願いたします。今市支部運営委員一同



逆風を打ち破り 核兵器のない世界に前進しよう

吉田一江 (大阪平和委員会)

今年の3・1ピギニデー集会は、アメリカがピギニ環境で行った水爆実験から69年、2021年に核兵器禁止条約が発効して2年、そして戦争か平和かの重大な岐路に直面するもと静岡でリアル開催されました。

今年の3・1ピギニデー集会は、アメリカがピギニ環境で行った水爆実験から69年、2021年に核兵器禁止条約が発効して2年、そして戦争か平和かの重大な岐路に直面するもと静岡でリアル開催されました。



壇上から平和の願いをこめて



大阪代表团のみなさん

表、日本代表の発言は核戦争阻止のために語り、歌い、力強く行動している報告でした。
岸田政権は安保3文書を閣議決定し、「やられる前にやり返す」敵基地攻撃能力保持や、核戦争準備、日米合同演習などアメリカと一緒に戦争する国づくりを急速にすすめています。大阪港にも2月20日突如、米海軍の大型軍艦が寄港したように、安保三文書を先取りする動きが全国的に出てきていることも報告されました。
被爆国にふさわしい運動こそが、核戦争を食い止める力になると確信する集会となりました。

健康維持のための エクササイズ



ぜん けい こつ きん 前脛骨筋のトレーニング

組員活動部 健康運動指導士 宮井篤

前脛骨筋とは、いわゆる「すね」と呼ばれる部位にある筋肉のこと。つま先を上を持ち上げ、足首をそらす「背屈」の動きをするときに、前脛骨筋は使われます。

れる筋肉です。つま先を持ち上げるためには前脛骨筋が柔軟で正しい動きをしていなくてはなりません。

前脛骨筋は歩くときになくてはならない筋肉で、障害物をよけたり、つまずかないようにするために使わ

足関節が動くときには基本的に使われる筋肉になるため、体にある筋肉の中でも貢献度は非常に高いのが特徴です。

トレーニングの方法 「シーテッドトゥレイズ」



実行回数の目安は、10回×3セット。

トレーニングの方法

- ①椅子に浅く座り両足を肩幅に開く。
- ②かかとを床につけたまま、つま先をしっかりとあげる。
- ③あげたつま先を、ゆっくりと元にもどします。
- ④実行回数の目安は、10回×3セット。

トレーニングのコツ

「つま先を持ち上げること」を意識することがポイントです。どんなトレーニングにも当てはまりますが、鍛えるべき部位に意識を集中するとしないとでは、結果に大きな違いが出ます。大きく「つま先を持ち上げること」を意識し、もどしはゆっくりと、を忘れないようにしましょう。



安心できる確かな医療と 介護のネットワーク

「いの中の平等」をかけた、お金のあるなしに関わらず、誰もが平等に安心・安全の医療が受けられるように努力しています。

大阪最大、医療介護のネットワーク
2つの病院と20の医科診療所
5つの歯科診療所に80を超える介護事業所

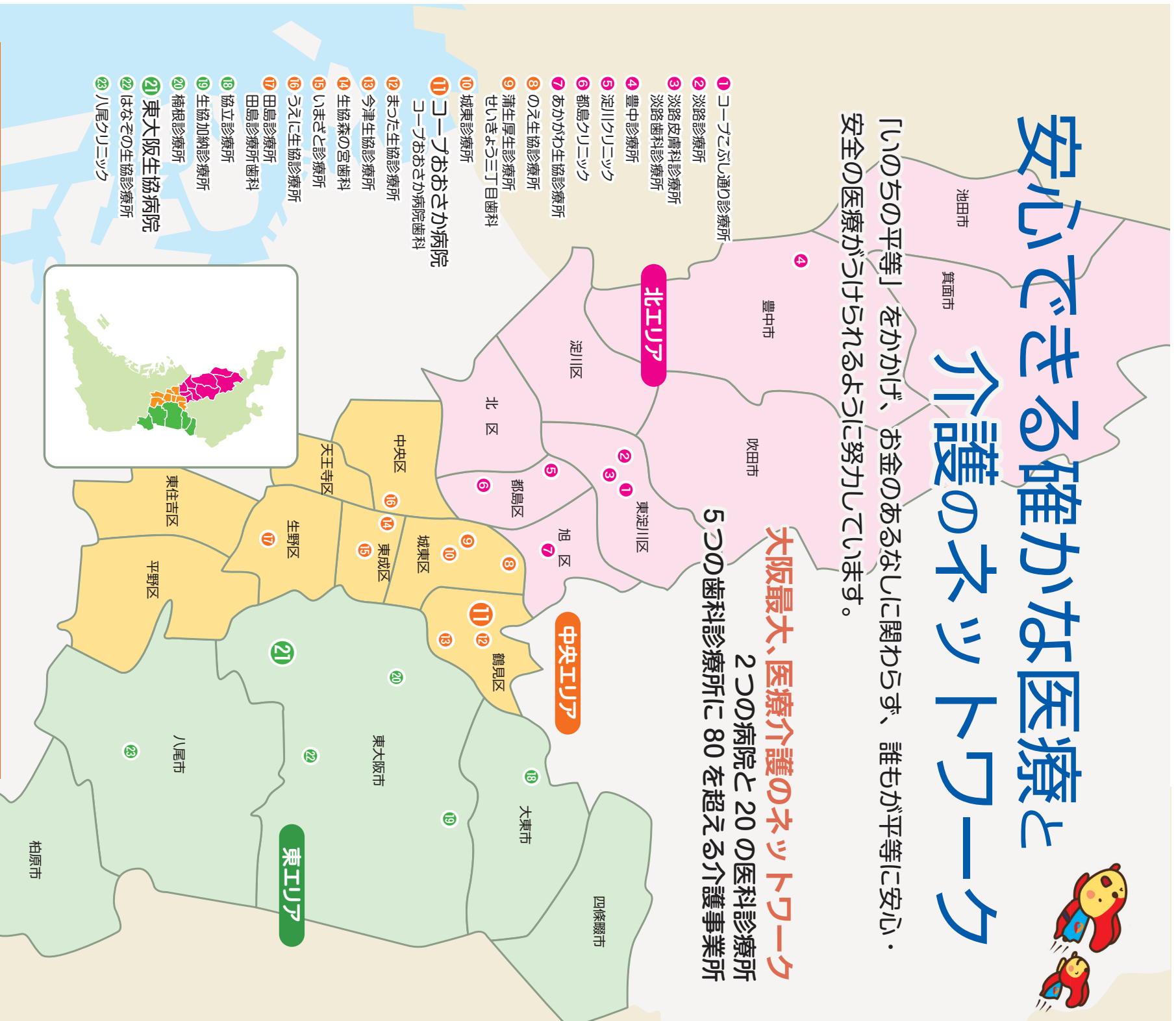


北エリア 事務所

- 豊中診療所
- 淡路診療所
- コーゴふし通の診療所
- 淡路皮膚科診療所
- 淡路歯科診療所
- 都島クリニック
- 淀川クリニック
- あかがわ生協診療所
- 訪問看護ステーション「わかば」
桜の宮訪問看護ステーション
豊新ケアプラザセンター
介護相談センター
- いきいきケアプラザセンター
- 淀川クリニックケアプラザセンター
- フレックスケアプラザセンター
- あかがわケアプラザセンター
- ヘルベーステーションほくせつ
- ヘルベーステーション あわじ
- ヘルベーステーション こぶし
- ヘルベーステーション らくら
- ヘルベーステーション フランス
- ヘルベーステーション あみいーゆ
- 赤川ヘルベーステーション
- 豊中診療所通所リハビリテーション
- 淡路診療所通所リハビリテーション
- 都島クリニック通所リハビリテーション
- 淀川クリニック通所リハビリテーション
- チイサーピス 風吉おおよど
- 医療福祉生協おおさか ほくほく
- こぶし通のチイサーピスセンター
- あかがわ生協診療所チイサーピスセンター
- クルーアホーム ひろうしゅあおよど
- クルーアホーム ひろうしゅあおよど
- クルーアホーム花じょうぶ
- 小規模多機能型施設 なないろの家
- 小規模多機能型居宅介護なごみ
- 配食センター
- 配食サーピス ほくほく
- 福祉用具レンタル フランス
- 相談支援センター・フランス

東エリア 事務所

- 東大阪生協病院
- 楠根加納診療所
- 生協加納診療所
- はなその生協診療所
- 八尾クリニック
- 協立診療所
- 訪問看護ステーションかわち野
- 訪問看護ステーションかわち野サトライト
- 訪問看護ステーションかわち野サトライト八尾
- 訪問看護ステーションかわち野サトライト大東
- ケアプラザセンターかわち野
- ケアプラザセンターすこやか
- ケアプラザセンター加納
- ケアプラザセンターはなその
- ケアプラザセンター八尾
- ケアプラザセンターさんが
- 東大阪生協病院通所リハビリテーション
- 楠根加納診療所通所リハビリテーション
- 生協加納診療所通所リハビリテーション
- はなその生協診療所通所リハビリテーション
- 八尾クリニック通所リハビリテーション
- 協立診療所通所リハビリテーション
- チイサーピスセンター上り阪
- チイサーピスセンター加納
- クルーアホームかわち野
- クルーアホームおき
- クルーアホームくすね
- クルーアホームはなその
- クルーアホームさなかの杜
- シヨートステイ<すね
- 小規模多機能形ホームはなその
- 小規模多機能形ホームおき
- 小規模多機能形ホームさんがの杜



- 1 コーゴふし通の診療所
- 2 淡路診療所
- 3 淡路皮膚科診療所
- 4 豊中診療所
- 5 淀川クリニック
- 6 都島クリニック
- 7 あかがわ生協診療所
- 8 のえ生協診療所
- 9 蒲生厚生診療所
- 10 城東診療所
- 11 コーゴおおさか病院
- 12 まった生協診療所
- 13 今津生協診療所
- 14 生協森の宮歯科
- 15 いまざと診療所
- 16 うえに生協診療所
- 17 田島診療所
- 18 田島診療所 歯科
- 19 協立診療所
- 20 生協加納診療所
- 21 東大阪生協病院
- 22 はなその生協診療所
- 23 八尾クリニック

- コーゴおおさか病院
- 田島診療所
- 蒲生厚生診療所
- 城東診療所
- のえ生協診療所
- いまざと診療所
- うえに生協診療所
- まいった生協診療所
- 今津生協診療所
- コーゴおおさか病院
- 生協森の宮歯科
- せいきまう三丁目歯科
- 田島診療所 歯科
- コーゴ訪問看護ステーション

- コーゴ訪問看護ステーション
- いまざと診療所
- うえに生協診療所
- コーゴおおさか病院
- コーゴケアプラザセンター
- 田島ケアプラザセンター
- まいった生協診療所
- いまざとヘルベーステーション
- うえに生協診療所
- すずらんヘルベーステーション
- 田島ヘルベーステーション
- なかはまヘルベーステーション
- なでしてヘルベーステーション
- うえに生協診療所
- 訪問看護ステーション
- まいった生協診療所
- 今津生協診療所
- コーゴおおさか病院
- いまざと診療所
- のえ生協診療所
- うえに生協診療所
- 田島診療所
- チイサーピス
- コーゴおおさかチイサーピス
- チイサーピス野江ゆおひか
- クルーアホームゆおひか
- クルーアホーム放出ゆおひか
- 福祉用具レンタル

- 蒲生厚生診療所通所リハビリテーション
- まいった生協診療所通所リハビリテーション
- 今津生協診療所通所リハビリテーション
- コーゴおおさか病院通所リハビリテーション
- いまざと診療所チイサーピス
- のえ生協診療所チイサーピス
- うえに生協診療所チイサーピス
- 田島診療所チイサーピス
- コーゴおおさかチイサーピス
- チイサーピス野江ゆおひか
- クルーアホームゆおひか
- クルーアホーム放出ゆおひか
- 福祉用具レンタル

11 コーゴおおさか病院

2002年「うえに病院」から「コーゴおおさか病院」と名前を変え大阪市鶴見区に移りました。診療科は、内科・外科・泌尿器科・整形外科・小児科・眼科などの同規模の病院としては珍しく複数の診療科をもちます。ベッド数166床、病棟は3つあり、急性期一般病棟58床、急性期と在宅とつなぐ地域包括ケア病棟54床、リハビリ治療をメインとした回復期リハビリテーション病棟54床で構成されています。



21 東大阪生協病院

東大阪生協病院は、東大阪市長瀬町にあり、99床（一般急性期病棟41床、地域包括ケア病棟10床、回復期リハビリテーション病棟48床）の病院です。1992年4月にはリハビリテーション施設としての認可を受け、保健予防・治療・リハビリテーション・在宅・介護と幅広い第一線の地域医療を担う病院として、その役割と機能を広げました。2015年には建て替え工事が完了し、さらに利用しやすい病院として地域に貢献しています。



生野区、城東区の「食糧無料市場」開催事情



生野区で田島診療所地区も加わっている生野フードバンク実行委員会は、食料無料市場を2021年から6回、開催してきました。毎回200人を超える参加者で、場所も4回目からは生野区民センターを使用しています。地域からの募金と物資の提供で無料市場を行っています。城東区の「食料無料市場」は22年の2月から5回の食料無料市場を開催しています。城東区の3つの医療福祉生協の地区と生活と健康を守る会の呼びかけで実行委員会を発足させました。こちらで物資提供、募金で食料品や日用品の調達を行っています。毎回120人から150人の参加があり、月に1度の実行委員



回を重ねるたびに長くなる列

会を開催しています。どちらも5回〜6回開催する中で、「40代の現役世代と、70歳以上の高齢者が多い」ことが特徴で、子ども連れの母親の参加など目立ち始めているということです。生活相談件数も複数あります。2つの実行委員会では、地域社会でどういふことが起きているのかなど、行政との懇談や、同様の取り組みをしている団体との交流など今後進めていきたいとしています。(栗田)

「ないたあかおに」

あおぞら本だな 作 はまだひろすけ 絵 いけだたつお

借成社 ほか数社から出版されています。
赤鬼と青鬼のほろ苦い友情を描いたお話
私が保育(現保育士)として保育園に勤務したころ読み聞かせをした絵本です。途中で遊びだす子がいる中で何人かはいつもじっと聞いていました。読み終わったとき、5歳の女の子が泣きながら「あかおにさんかわいそう」と言ったのが今でも心に残っています。5歳の子どもにも伝わるんだと思い、以後絵本の読み聞かせを大切にしてきた原点の1冊です。
(紹介者 寶三枝子)



4月から「あおぞら本だな」として連載することになりました。絵本のほか、おすすめの本がありましたら是非紹介してください。本の題名、作者、紹介者名と紹介のコメントを200字でお願いします。連絡は右のQRまで



コープおおさか病院 医療講座

- とき 5月13日(土) 午後2時～
- テーマ 病棟・病床の種類、機能・特徴について
- お話し 医療相談員 増井 修
- 場所 コープおおさか病院健診棟2階



問い合わせ 0570-06-1100

組合員のための無料法律相談

6月9日(金)・7月14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
医療福祉生協 おおさか本部 組合員活動部まで



健康診断はインターネットでも予約可

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→




いきいき脳活

まちがいがし



2つの絵でちがいが8つあります。A~Iから、ちがいのないエリアを1つえらびましょう。

クイズは、まちがいがし・クロスワード・ナンプレの順に毎月出題します。

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30名様に図書カード500円分をお送りします。

締り切り 5月15日 必着
※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・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。

宛先 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
医療福祉生活協同組合おおさか クイズ係



重要なお知らせ

- 4月からの組合員証について -

新規加入者、出資金の増資をされた方から順次、新しい組合員証を発行いたします。

※窓口での対応は各エリアで異なります。

これまでの紙の組合員証も有効ですので、増資、減資、脱退の際にはご提示ください。増資していただいた場合や交換を希望される場合には、上記ロイコカードと変更いたします。病院や事業所の窓口にお尋ねください。なお紛失、破損された場合は、100円の再発行料金をいただきます。



直近の出資履歴5回分と合計金額が印字されます。

奨学金制度のご案内

大阪民医連には医学部で学ぶ学生に向けての奨学金制度があります。

詳細は大阪民医連ホームページでご確認ください。

電話でのお問い合わせは

06-6268-3970まで



読者の声



東エリア

「健康マージャン」80歳から始められた方、「ブラボー」。私も脳トレとして、まずは見学からさせてもらおうかなあ。 (増田由里子)

「一年前、突然息子が「人間ドックつれていくわ!」そのために始まった禁酒とダイエット。おかげで7kgの減量に成功しました。ところが今まで興味のなかった甘い物が大好きになりまた悩める日々の私です。 (ペンネーム: きゃんさま)

「闇バイト」ではなく「悪業」に引張られる若者。その温床には、この国の若者の夢が持てない現実、生きづらさがあるのでは。これは氷山の一角に見えて仕方ありません。 (ペンネーム: ワインレッド)

中央エリア

今回写真に知っている人が5人載っていました。知っている人の名前を探しながら読むのも楽しいです。 (大橋香澄 75歳)

毎月拝見させていただいています。地域医療の情勢にうつろい、このような情報紙を無料で配布していただくと大変助かります。最終ページの料理レシピは何度か参考にしています。 (高山智晴 31歳)

北エリア

大腸がんキャンペーンの記事を読ませていただきました。これまでが、んといえは胃がんや肺がんに注意していましたが、大腸の血便などにも注意したいと思います。 (都島区 山本光佑)

ここ数年町から樹木が減ってきているようです。街路樹の行き過ぎではないかと思える剪定、伐採、そして松枯れ、さらに桜の虫害などによるものでしょうか。緑は人の心を穏やかにしてくれます。計画的な町の緑化に行政には力を注いでもらいたいと思います。 (豊中市新千里南町 田窪広志)

庭の梅が咲き始め本当に春はもうそこまで来ています。ウクライナのみなさんにもトルコ・シリアの被災者の方々にも「春はもうそこまで来ていますよ」とお伝えできる日が一日も早く来てほしいです。 (豊中市宝山町 乾栄子)



◆ 調理師
杉原 秀治

材料 (2人分)

- 大根…………… 250g
- 小口ネギ…………… 10g
- 干しエビ…………… 5g
- 片栗粉…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ2
- 顆粒だしの素…………… 小さじ1
- 油…………… 適量

〈たれ調味料〉

- 砂糖・みりん・醤油・料理酒… 各大さじ1
- 水溶き片栗粉…………… 少量

大根もち



作り方

- ①皮をむいた大根をおろし金でおろして、水気を軽く切る。
- ②①に片栗粉、薄力粉、顆粒だしの素、小口ネギ、干しエビを加えて適度な大きさに成形する。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を両面焼いて器に盛りつける。
- ④先ほどのフライパンにたれの調味

料・水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちしてとろみをつける。
(お好みでポン酢でもどうぞ)
※写真は見栄えのためネギを上から散らしています。

🍳 つくってみました 🍳

「大根の代わりに蓮根でもおいしいです。粗めにおろすと食感を楽しめます。(杉原)

< 1人分の栄養価 > ●エネルギー 200kcal ●たんぱく質 3.6g ●脂質 5.5g ●食物繊維 6.7g 塩分量 1.7g

こそだておうえんたい 1 こころの成長が垣間見えた瞬間

毎年恒例のこどもサマーキャンプ！コロナ禍で中止が続いていましたが3年ぶりに2月25日ウィンターキャンプと名前を変え日帰りで行いました。

今回は6名のこどもが参加し、行き帰りバスの中で丸いもの当てクイズ・食べ物当てクイズ、キャンピ

大東でカレーづくり！みんなで考えながら野菜を切ったり、ご飯を炊いたり楽しく行い、おいしくカレーをいただきました。その後、大縄跳びやボール遊び、バンブードダンスなどのレクリエーション。寒さを吹き飛ばして帰ってきました。



ウィンターキャンプを通じてちょっと大きくなったかな♪

スタッフも10名が参加し、こどもたちとのふれあいの中で、こどもたちの団結力や行動力など、成長していく姿を見て、とてもいい経験になったと感想をいただきました。

ウィンターキャンプが終わった後も、こどもたちも楽しかった！また来年も参加したい！という言葉をもらいました。

こどもウィンターキャンプは、こどもたちが自然とふれあい、普段できない体験を通して成長できる場となっています。来年も行う予定ですので、お気軽に小児科までお問い合わせください。

(東エリアこどもウィンターキャンプ 実行委員会)