

●組合員数	181,524人
●出資金	4,156,948,000円
●平均	22,900円

会場28名、WEB50名の参加



新法人GO!より大きく健診活動

年に一度の健康診断を計画しましょう



中央エリア

各エリアからファイト報告

新法人初の 学習交流集会

新法人となって初めての学習交流集会が開かれました。テーマは「健康診断」です。医療福祉生協の運動では「地域まるごと健康づくり」をめざし、「健診を受けましょう」と、さまざまな「検診」や「健診」をすすめています。その特徴は受けやすい価格帯と検査内容の充実をはかり、健診を受けやすくすること。



北エリア



東エリア

とで、早期発見早期治療をめざすというものです。今年度は法人合併を果たし、新たな法人として健診受診運動を全エリアで大きく進めて行きたい、そのためにも、みんなで元気に健診運動をスタートさせましょう！と呼びかけた学習交流集会となりました。



あなたの身体を大事にして下さい

コープおおさか病院の永田保健師からの「健診でわかること」の講義



「地域まるごと健康づくりの柱はやはり健診受診運動!!」

新年度となり受診券が届き始めたころではないでしょうか？ 予約はお早めに！



イチニイ♪イチニイ♪楽しく転倒予防

北エリア 中部東支部 **ラダーエクササイズ**



ラダーは、梯子のような形状で、野球、サッカー等

のスポーツのトレーニングに活用されているもので、高齢者の健康づくりにも応用されたものです。旧ほくせつでは、健康運動指導士のすすめで、班会等で行っています。目的、効果として、①つまづき、転倒予防②認知機能低下の予防③仲間づくり、つながりづくり④心身の健康づくりです。

ラダー実践の注意点

- ① その場で軽く足踏みを行ってから実践を
- ② しっかり脚を上げて枠をまたぐこと
- ③ 後ろ

みんなでやってみました

転倒予防体操を行う中、久し振りにラダーにも取り組みました。イチニイイチニイと皆で掛け声かけながら少しずつ難解なパターンにも楽しく挑戦しました。

の人は前の方がラダーの半分以上です。ですからスタートするように(4)一定のテンポで行えるようにチャレンジしよう(5)できるようになってきたら手を叩いたり、複雑なステップに挑戦しよう。

注意：床がフローリング等の滑りやすい所でない所を選んだ方がよいと思います。枠を踏むと滑ったりする場合があります。対象：比較的元素な高齢者

診察室から

専門外でも診察して…

身体全体の「見張り役」

東大阪生協病院 内科 青木 淳

もう10年くらい前になると思いますが、当時の日本プライマリ・ケア連合学会の理事長だった丸山泉先生が講演で、「ここからの日本の医療は認知症、フレイル、マルチモービディティが大切」と言われました。当時

の私にはピンときませんでした。最近外来をやっていると本

が、全部が大切だと痛感しています。みなさんご自身、あるいは身近な方にこういう患者さんがいませんか？ 若いころから喘息ですと〇〇先生にかかっています、中年になって血圧が高く

なってきたので循環器内科の××先生に紹介してもらって、高齢になって肝臓も悪くなってきたので消化器内科の△△先生に。これがマルチモービディティです。

私の外来にはこのような患者さんがたくさん来られますので、私の役割は「色々な病気を見張る役割」だと思っています。ですから専門外のことでもいったんは診察して必要な検査を行い、その結果を踏まえて処方箋を書いたり、紹介状を書いたりしています。

機関紙新名称の第1次選考について

機関紙新名称の第1次選考に関して198人の方から応募いただきました。

その中から以下の5つを候補として選ばせていただきました。

第1次選考に選ばれた方(同名の場合は抽選)への発表はカードの発送をもってかえさせていただきます。

新機関紙名称候補

- ① えがおの和
- ② つなぐ
- ③ リエゾン(つながりの意)
- ④ つむぎ
- ⑤ きぼう



健康で文化的な生活を望む 私たちにカジノは必要ない

大阪府・市の政治を託す選挙が終わりました。終

わったとたん、カジノを

含むRの大阪への誘致が国から認可されたとの報道があり、ここ数年善良な府民が継続して反対してきたことが裏切られた感じがしました。カジノは健康で文化的な生活を望む私達には必要のないものです。予定地の土壌改良などを含め多額の公費がつか込まれます。そのお金を医療・福祉の充実に回してくれたら…と。庶民の暮らしを本気で考え

大阪府・市の政治を託す選挙が終わりました。終わったとたん、カジノを含むRの大阪への誘致が国から認可されたとの報道があり、ここ数年善良な府民が継続して反対してきたことが裏切られた感じがしました。カジノは健康で文化的な生活を望む私達には必要のないものです。予定地の土壌改良などを含め多額の公費がつか込まれます。そのお金を医療・福祉の充実に回してくれたら…と。庶民の暮らしを本気で考え

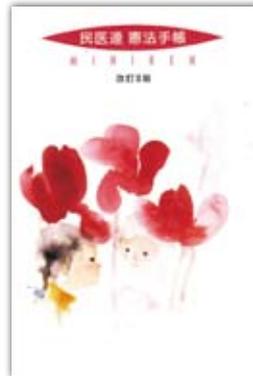
また先日は、「アラート」が鳴り、ミサイルの危険への不安を助長する報道が延々となされ、戦争への危機感を国民に植え付ける報道だと思わざるを得ませんでした。

不安の募る暮らしにくい世の中になることが予測されます。だからこそ、合併で大きくなった医療福祉生協の強みを生かし、命と暮らしを守る運動をますます発展させていく必要を痛感しています。皆さん大いに力を合わせていきましょ。(S・Y)

わかりやすい絵本などもあるよ 私たちのくらしと憲法 みんなで語り合って



5月3日は憲法記念日です。今から81年前の5月3日に日本国憲法が公布され、「日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する」ことを趣旨としています。



憲法手帳

戦前の大日本帝国憲法は「主権は天皇にある」とされていましたが、現在の憲法は「主権は国民にある」とされています。それによって例えば憲法25条

「生存権」に基づき様々な社会保障制度が制定される、そして「もう二度と戦争のための軍備を持たない」ことを謳った憲法9条が定められています。一方、この憲法を変えよう、元に戻そうとする動きも活発化しています。私たちは「いのちを守る」立場で憲法をくらし、



憲法について書かれた絵本『あなたこそ たからもの』

場に憲法をくらし、まちづくりに活かしてほしいという運動を進めています。わかりやすい絵本や憲法手帳などは非この機会に活用し、憲法について語り合ってみませんか？

リハビリ室から健康や介護予防について元気になる情報をお届けします

唾液腺マッサージで口内を健康に

第1回「唾液」

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和



最初のテーマは「唾液」つまり「つば」の話です。唾液は、耳下腺（じかせん）・顎下腺（がつかせん）・舌下腺（ぜっかせん）という3つの唾液腺から、1日に1000～1500mlほど分泌され、以下の様に口の中を健康に保つための働きをしてくれています。

- ①食べ物の消化を助ける
- ②味を感じやすくする
- ③飲みこみやすくする
- ④酸を中和して口の中を中性に保つ
- ⑤細菌の繁殖を抑える
- ⑥むし歯から歯を守る

などなど、唾液はとても万能な分泌物です。唾液の分泌量は、病気が原因で低下することもあります。加齢とともに徐々に低下していきま。さらに噛む力や舌の運動機能が低下しても唾液の量は少なくなります。唾液の量が少なくなると①～⑥

の役割が果たせなくなってくるのです。

唾液の“記”

食事をゆっくりと回数を多く噛むことは、唾液の量を保つための大切なポイントです。

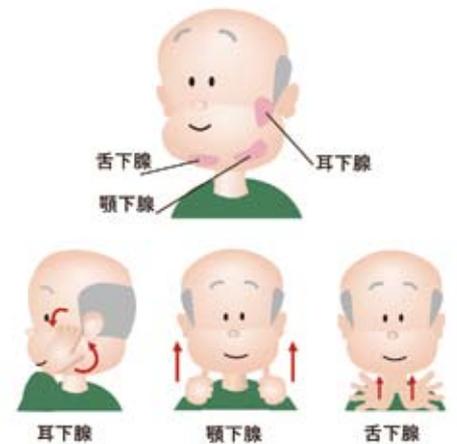
今回は唾液を分泌している唾液腺のマッサージをご紹介します。1日1回でけっこうです。食事前などに試してみてください。

(1) 耳下腺

左右耳たぶのすぐ前（奥歯あたり）に4本指をおいて、10回程度ぐるぐる回します。やさしくあててください。

(2) 顎下腺

耳の下から下あごの骨の内側に左右の親指の腹をあて、前の方に向かって3か所ぐらい5回ずつ上方に押し込みます。(1cm程度)



※「安心介護」HPより引用

(3) 舌下腺

あご先の骨の内側に左右親指をあて、10回程度上方に押し込みます。(1cm程度)

どの部位も強い力で押さえずに注意してください。

つばが出てきた人は刺激が伝わっている証拠です。つばが出てこない人も数日間続けてみましょう。

医療福祉生協おおさかの歯医者さん

5つの歯科を順番にご紹介します

①生協森の宮歯科



いつまでも自分の歯を保つことが出来る歯科治療を目指して

生協森の宮歯科は1981年に開設、2009年8月にリニューアル、40年以上の長い歴史を持っています。歯科診療所では、虫歯を治療し、補綴物（かぶせ物・つめ物）、義歯を作って治療は一旦終了ですが、そのあと定期的なメンテナンスで歯周病の予防・治療が大切です。森の宮歯科は、いつまでも自分の歯を保つことが出来る歯科治療を目指しています。また、高齢化が進み、通院が出来なくなった方の外来無料送迎や在宅療養生活をおくっておられる方の訪問歯科診療も行っています。歯とお口のことなら、お気軽にご相談ください。

生協森の宮歯科はチェア13台、スタッフ総勢30名を超える大型の歯科診療所です。歯科では珍しい無料低額診療制度も行っています。



フレッシュ
68名
よろしくお願いします

生協人として大きな一歩を踏み出した新入職員にエール!!



橋田副理事長からのあいさつ



グループワークでも積極的に発言します



ころばん体操の体験「バランス～」



緊張しながらもしっかりした発言でした

組合員さんからの熱い想いに聞き入る面々



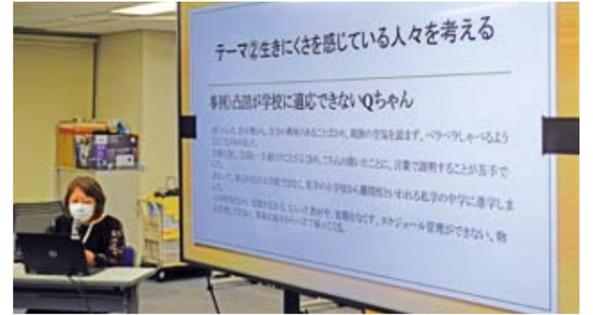
藤田理事長から民医連の医療介護活動の2つの柱の講義を受け、組合員活動に関して、で初日を終わりました。2日目からは天満研修センターに場所を移し、社

療生協の大きな特徴である協同の営みを感じてもらえたことは、生協人として大きな一歩を踏みだしてもらえた良い機会になったのではないのでしょうか。

4月からのニューフェイス40名、22年度中途採用者28名を新しい仲間に加え、4月1日、医療福祉生協おおさかとして初めての入職式、オリエンテーションが行われました。これまでと比べ当然、入職者の人数も増え、規模も大きくなり、会場は大阪民医連大会議室で行われました。藤田理事長からの歓迎の挨拶のあと、各役員、新入職員の紹介、職員代表の挨拶の後に記念撮影とながれ、いよいよオリエンテーションの開始です。谷川専務からの「新法人医療福祉生協おおさかの歴史、理念、2030ビジョンについて」から始まり、医療事業、介護事業

会人としてのマナーや心構え、就業規則に、様々な規則やルールを学び、3日目の午後からは、コープおおさか病院と東大阪生協病院に移動し、施設見学、たまり場、サークル・班会活動体験のあと組合員さん（理事、地区運営委員）からの医療生協との出会いと職員に期待することなどを伝えて貰いました。感想では、たまり場の見学、班会を体験するなかで、組合員さんとも直接ふれあえたことは、今後、現場に入り業務に追われる中でも、地域に組合員さんがいつもいてくれて、活動してくれているとの気づきになったとありました。私たちが働く、医

4月1日 新入職員オリエンテーション



橋田副理事長からの講義



身を乗り出すほどの熱さ…?!



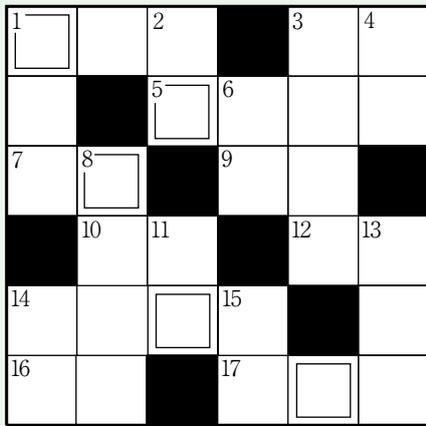
スクエアステップって難しい～(照)



たまり場見学

クイズは、まちがいさがし・クロスワード・ナンプレの順に毎月出題します。

いきいき脳活 クロスワード



カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を答えましょう。

【タテのカギ】

- ①——裏一体
- ②事件と——の両面で調査
- ③——は泥棒の始まり
- ④——3年の家屋
- ⑥♪——は広いな大きいな
- ⑧同じ権利。男女——
- ⑩肝臓
- ⑬前人——の快拳
- ⑭転ばぬ先の——
- ⑮晴れ——曇り

【ヨコのカギ】

- ①干支の第八
- ③胸の——を明かす
- ⑤とても速い。——道路
- ⑦——の大木
- ⑨3——を避ける
- ⑩魚の当りを知る目印となる釣り具
- ⑫卵の白身と——
- ⑭浅漬け、ぬか漬けなど
- ⑯日本の通貨単位
- ⑰AI = 人工——

【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。ご応募は1人1枚でお願いします。なお、ご記入いただいた内容は『読者の声』などへ掲載することがあります。ペンネームでもかまいません。

【締め切り】 6月15日(木)必着

【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

※医療福祉生活協同組合おおさかホームページの応募フォームからでも応募できます。応募フォームへは、ホームページ内「機関紙クイズの応募はこちら」のボタンを押していただくか、右のQRからでもアクセスできます。



理事会だより

◆出席状況

2023年度2回理事会は4月15日(土)14:00～17:06(コープおおさか病院健診棟2階とWEBの併用)理事は40名中37名、監事は6名中6名出席。(第1回理事会は4月1日に書面のみなし理事会として開催しました。)

◆承認事項

- 第1号議案 第1回通常総代会の開催日、議案承認の件
6月24日(土)午後2時～マイドームおおさか、第1号～第6号議案を予定
- 第2号議案 2023年度予算案及び4～6月予算承認の件
- 第3号議案 2023年度投資計画承認の件
①はなぞの生協診療所建て替え
②情報システムの更新
③コープおおさか病院空調システム更新工事
- 第4号議案 はなぞの生協診療所建て替えに伴う長期借入金承認の件 5億円・金利0.2%変動・20年元金均等
- 第5号議案 常任理事選任承認の件
北・中央・東エリアより2名ずつ、6名
- 第6号議案 地区運営委員選任承認の件
北エリア29名、中央エリア12名、東エリア10名、合計51名
- 第7号議案 理事会専門委員会の設置規則承認の件
- 第8号議案 理事会専門委員会の役割分担承認の件
- 第9号議案 新就業規則及び賃金労働条件統一に向けた取り組み承認の件
就業規則は3月末に労使で確認したが5月の労組大会で正式に確認され4月からの分が追認される。賃金統一は労使協議を進め早期に一致を図りたい。
- 第10号議案 役員人事委員会規則及び役員報酬関連の規則承認の件
- 第11号議案 役員人事委員会報告及び2023年役員報酬承認の件
透明性を高めるため非常勤理事に入ってもらい委員会を開催した。
- 第12号議案 関係団体役員派遣承認の件
- 第13号議案 代表理事の利益相反取引契約等承認の件
- 第14号議案 東エリア日下支部たまり場設置承認の件
既存のたまり場をバス通り沿いの集まりやすい物件に移転する提案
- 第15号議案 コープ福祉事業連帯機構加入承認の件
質疑を踏まえ全ての議案は承認されました。



読者の声

桜の季節もあっという間に過ぎました。短い期間ですからおおさかも美しいですね。来年も美しい桜が見られるように健康診断に行こうと思います。

(コリパンダ)

医療福祉生活協同組合おおさかになり第1号の機関紙、楽しく拝読しました。これからも医療生協らしい楽しく読める機関紙をお願いします。

(佐藤和子)

健康レシピの大豆もち、嚙下で餅が食べられない人にもいいかも。中に入れるものを換えたりしていろいろ使えるかも。一度作ってみたいと思います。

(杉村和久)

コロナによる自粛もゆるみ、大勢の花見客を見かけました。平和な日本ですが、困難を強いられる国もあることを忘れてはいけませんね。(前川寿恵)

食糧無料市場を読んで、困っている方が増えているのがわかります。今まで、食品を無駄にしつらして、反省します。物資提供したいと思います。

(池田神子)

自転車のヘルメット着用、とは思うものの日焼け対策にはやっぱりリッパの大きい帽子。いいのがないかな。

(吉村葉子)

今月から「まちがいさがし」新しくなつてクロスワード・ナンプレと続くんですね!!! 楽しみです!!!

(立石里加)

高タンパク低糖質の料理とか、載せて貰ったら嬉しいです。高齢者で人工関節4つも入ってますが、杖なしで大股で歩けます。いつまでも頑張りたいので、ぜひお願いします。(岡千恵子)

全脛骨筋のトレーニング方法が掲載されていましたが、最近の私はつまずくことが多くなりました。トレーニングを毎日行い強い足関節を丈夫になるように努めます。(山本亮治)

こそだておうえんたい

② 子育てのお悩みは小児科チームに相談を



東大阪病院小児科の受付

環境の変化がある季節、好奇心の目覚めサポート

ご入学・進級おめでとうございます。園や学校での生活は、日々多くのことを学び、取り入れ成長することができるところです。そんな場所も進級や入学に伴い、新しい環境や人間関係となり、環境に慣れるまで緊張や不安に感じる機会が多くあるか

成長の速さは人それぞれ、お子さん一人一人異なることは分かっています。つい他のお子さんと比べてしまったり、できないことや失敗などに対しいついつい愚痴っぽく言ってしまうことは誰にでもあることかもしれません。

東大阪生協病院・小児科
お問い合わせ先
☎06-6727-3131
〈問い合わせ時間帯〉
午前(9:00~12:00)月~土
夜間(17:30~19:30)月・水・金
※木曜は休診です

東大阪生協病院小児科では、医師による「相談窓口」を設けており、相談を受け付けています。公認心理師や言語聴覚士による発達検査や言語評価等を行い、自宅や園・学校での生活がより良くなるよう、お子さんの特性を活かした環境づくりのご提案をさせていただきます。

些細なことでも構いませので、お気軽にご相談ください。小児科医師・看護師・公認心理師・言語聴覚士・医療サービス課の小児科スタッフがチームとなり、お子さん自身の「できた!」の達成感や「やってみたい!」の好奇心を高めることができる環境となるようサポート致します。

(東大阪生協病院 言語聴覚士 矢田)

健康レシピ
手羽先のから揚げ
レシピ担当: 東大阪生協病院 福中調理師

手羽先.....	10本	片栗粉.....	大さじ3
料理酒.....	大さじ3	胡椒.....	お好みで
しょうゆ.....	大さじ3	黒ごま.....	少々
んにくすりおろし(チューブ可).....	10g	揚げ油.....	適量
しょうがすりおろし(チューブ可).....	10g		

- <作り方>**
- ①手羽先・料理酒・しょうゆ・んにく・しょうがをジップロックに入れて一晚漬け込む(時間がなければ揉みこむぐらいで、あとで塩コショウで調整しても構いませんが、できれば30分ぐらいは漬けたい。)
 - ②①の余分な漬け調味料を端から捨てて、片栗粉を加えてフリフリして全体にからませる。
 - ③180℃に熱した油に手羽先を入れて両面をカラッと揚げる。
 - ④熱いうちに黒ゴマを振りかける。
※②で一緒に入れて揚げてもいいです。

つくってみました
個人的にはコショウを効かせて食べるのが大好きです。お酒のあてにもなりますね。(東大阪生協病院 福中調理師)