

●組合員数	181,507人
●出資金	4,152,493,000円
●平均	22,878円

おおさか総がかり
5・3憲法集会

とめよう大軍拡 いかそう憲法



ゲストスピーチ 弁護士 猿田佐世さん (右)



医療福祉生協おおさかの旗を掲げ80名参加



参加者全員ポテッカーによるアピール (大阪市北区・扇町公園)

2023年5月3日憲法記念日、晴天のもと、今年も「おおさか総がかり5・3憲法集会」が開催され、5000人が参加しました。大阪各地域の労働組合、9条の会、宗教者など様々な市民団体が参加する中、新たに私たち「医療福祉生協おおさか」の旗が並び80人がその旗の下に集まりました。

新外交イニシアティブ(ND)代表・弁護士の猿田佐世さんがゲストスピーチ。閣議決定された安保3文書が国際法違反や違憲状態にあると指摘し、「憲法9条は今もなお強いパワーがある。この平和運動を若い世代につなげよう」と訴えました。

野党4政党の現職国会議員さんがそろって参加、力強い決意表明をされました。辺野古はじめ南西諸島基地化反対、世界第3位の軍事大国化反対、「憲法を守れ」の声が響き渡りました。

集会は、三味線とギターのボーカルデュオ「アカリトバリ」による演奏で開会し、各分野の市民がリレートーク。参加者全員で「とめよう大軍拡」「いかそう憲法」のポテッカーを掲げてアピールしました。アピール後は各隊に分かれパレードがありました。

ご参加の組合員・職員のみなさんお疲れさまでした。

東エリア

理事・前川 哲



診察室から

口内炎がでやすい患者さんへ

コープおおさか病院
歯科医師 結城 徳之



大別されます。

口内炎は、局所的原因や原因不明な原発性口内炎（アフタ性、カタル性）と全身的疾患などが原因となる症候性口内炎（感染性、自己免疫性、膠原病性）に

原発性口内炎のうち、食事や栄養面と関連が深いのがアフタ性口内炎とされています。アフタ性口内炎はストレスや睡眠不足、偏食などが原因で起こります。加えて、ビタミンB2やビタミンB6の欠乏も口内炎を引き起こすので、これらへの不足には注意が必要です。ビタミンB2はし

バーや魚、卵、乳製品、納豆などを食べてください。ビタミンB2はし

代謝に必要なビタミンです。

口内炎にはビタミンの摂取が大切です。調理法など工夫して効率よく取るようにしましょう。また、手軽にビタミンを補給する方法として、サプリメントや栄養ドリンクなどがあります。コンビニエンスストアやドラッグストアで購入できます。



北エリア 赤川都島支部

スマホ班会

北エリア赤川都島支部では、毎月第3水曜日にたまり場「よっこ」でスマホ班会を開催しています。昨今スマホをお持ちの方は相当増えましたが、その機能をほとんど使えない方も多いので、「使い方を

教えて欲しい」とのご要望もあり始めました。新しい操作には、おそろおそろ画面をタッチしていきますが、好きなタレントやスポーツ選手の画像を待ち受け画面に設定したり、コーヒーやお菓子を食べながら楽しく班会をしています。講師も教えるというよりは、一緒に学びながらスマホを操作しているというレベルなので、気軽にどなたでもご参加ください。



楽しく笑顔あふれるスマホ班会 中央が講師の「なごみ」施設管理者の保田さん



全ての人が安心して暮らせる社会へ

日本の難民認定は驚くほど低い。母国に帰りたくても帰れない事情をそれぞれ抱えているが顧みられることは無い。収監されるという自由になるかは分からない。仮放免になっても働けず、移動の自由無し、健康保険証も無く生活保護は受けられないといままに「無い無い尽く」だ。支援者の援助でようやく暮らしている。

こうした人たちの健康面を支え続けているのが中央エリアの「うえに診療所」だ。

難民支援を活動の環境としているカトリック社会活動センター「シナピス」が近くにあることも理由のひとつだが、困難を抱える人たち

を受け入れ続ける前所長の金谷先生の存在が大きい。



難民申請中でも強制送還が可能、国外退去に応じなければ処罰対象にするという入管法改悪を政府は目論んでいる。

日本に平穏な暮らしをもとめてやってきた人たちをどうしてこれほど苦しめるのか？金谷先生たちの取り組み姿を通してこの問題を私たちのことと考えたい。

全ての人が安心して暮らせる社会こそ私たちが目指す社会なのですから。

東エリア

理事・長谷川嘉美



3年ぶりの

メーデーパレードへの参加



新法人となって規模も人数も3倍以上になりました！

パレードのようす▶



5・1扇町公園にてメーデーが取り組まれ、3年ぶりとなるパレードも行われました。合併して初となる屋外での大きな集會に、新しい法人ののぼりも持参、新入職員、地域組合員と共にメーデー晴れともいえる

た。

新法人となり、まだまだ職員間、組合員間もどこかよそよそしさは否めない状況でしたが、こうした機会を一緒に重ね、各地域でのさまざまな活動を共有することで、団結が深まっているのだと確信した一日でした。

天候にも恵まれる中、意気揚々と参加できました。パレードのコースが変わって戸惑いもしましたが、シユプレ

2号3頁「夢づくりまちづくり」の記事の中で、「今から81年前の5月3日に日本国憲法が公布され」とありますが、正しくは78年前です。訂正を持ってお詫び申し上げます。機関紙編集委員会

生協10の基本ケア

介護する側だけではなく介護される側も、双方が学び共有し実践することで、負担軽減・介護予防を促し、誰もがなじみのある地域でいつまでもずっとくらし続けたい。誰もが想う当たり前の願いを実現するために「生協10の基本ケア」はつくられました。

この間、地域での「生協10の基本ケア」の講座開催を目指し11名の講師養成を行いました。2023年度は実際に地域での講座開催を目指し「生協10の基本ケア」を広げていきましょう。

自立支援

尊厳の保持

在宅で過ごす

生協10の基本ケア①～⑩を順番に行うことで効果あり



① 換気をする



② 床に足をつけて座る



③ トイレに座る



④ あたたかい食事をする



⑤ 家庭浴に入る



⑩ ターミナルケアをする



⑨ ケア会議をする



⑧ 夢中になれることをする



⑦ 町内におでかけをする



⑥ 座って会話を

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

②**淡路歯科診療所**



**最後まで口から美味しく食べられるよう
口腔機能を管理**

こんにちは淡路歯科診療所事務長の田路です。

一般的な歯科診療に加えて、往診や自費治療も行っております。舌圧計や口腔水分計などの機器もあり、口腔機能の管理も行っております。「最後まで口から美味しく食べられるように」を目指し日々診療にあたっています。

阪急・JRの各淡路駅から徒歩3分ほどの好立地にあり、1階には皮膚科も併設されています。アクセスしやすいので、他エリア地区の方も、何でもお気軽にご相談ください。

大阪市東淀川区淡路4-34-11
電話06-6320-4178



4年ぶり みんなの笑顔、ステキ!!!



春だ!祭りだ!笑顔満載、和気愛逢

東エリア 第10回かわち野文化祭

4月29日(土・祝)、ユトリート東大阪(東大阪市立勤労市民センター)で、医療福祉生協おおさか東エリア「第10回かわち野文化祭」が行われました。コロナの影響で4年ぶりの開催となりましたが、402名の方が来場。初参加者は163名で、参加グループは59グループ、会場は大盛り上がり、笑顔満載、和気愛逢、文化祭となりました。

展示コーナーでは、さまざまな地域(支部)で行われている班会やサークルでの作品が並びました。自慢の小物づくり、絵手紙、書道、フラワーアレンジメントなど手の込んだものがたくさんで大盛況でした。

3階の舞台ホールでは、合唱や大正琴、楽器演奏に、日本舞踊、フラダンスなど楽しい出し物も次々と披露され、拍手喝さいで会場一体となって盛り上がりました。

参加者からは、「舞台上のみ皆さんの笑顔がステキだった」「来年もぜひやりたい」「私もやってみたい」などの声があり、組合員が元気な笑顔をみせた文化祭でした。



▲ササカの歌謡ショーのみなさん



▲遠山実行委員長のあいさつ



▲ハウマナヴァー & ココメリアのみなさん



武力で人は救えない 核禁条約を政府に迫ろう！

3・1ビキニデー集会4年ぶり現地静岡で開催

ビキニ被災69年、今年の「3・1ビキニデー集会」は4年ぶり現地静岡で開催が実現。現地800人、オンラインと合わせ1500人が参加し、ウクライナの軍事進攻に抗議、日本政府の核兵器禁止条約の署名・批准を迫り、岸田政権の大軍拡を許さない決意と熱気につつまれました。

妹の河村恵子さんが大石さんの人生、生き方を語り「意思を語ることが生きる目的としたい」と発言、感動を呼びました。

「分科会」で、昨年の「原水爆禁止世界大会」で感動を呼んだ高校生平和ゼミナールの署名活動のドキュメンタリー映画「声をあげる高校生たち」が上映され話題になりました。映画では、平和ゼミの高校生たちが、悩み、励ましあって集めた署名1万3642筆を外務省に届けるひたむきな姿を映しだしています。

「集会」で胎内被爆者の濱住治郎さん（日本原水爆被爆者団体協議会事務局次長）は、「岸田政権の安保3文書の閣議決定は武力で国を守ることを宣言したもの」と発言。「武力では人は救えませんが、命を守るのは話し合いであることを78年前、私たちは学びました」と訴えたのが強く印象に残りました。第五福竜丸元組員・故大石又七さんの義

墓前行進が4年ぶりに行われ500人が参加。ヘルスコープ代表団も墓前に赤いバラを捧げ、久保山さんの「原水爆の被害者はわたしを最後にしてほしい」の言葉を改めて心に刻みました。

（室谷雄二）



久保山愛吉さんの墓前に捧げるバラを手に（中央が室谷さん）

コープおおさか病院 医療講座

- とき 7月8日(土) 午後2時～
 - テーマ 検査について(仮)
 - お話 健診センター 職員
 - 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

9月8日(金)・10月13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→



「てんまのどらやん」

あおぞら本だま

文 中川健蔵 / 絵 関屋敏隆 遊タイム出版



どらやんが釣ったウナギをつかもうとしたら逃げ出した。ウナギを追いかけるうちに大根畑に迷い込み…。そこから次々と奇想天外な展開をしていきます。「あんたそこでなにしてるのや」「へえ～してまんね」セリフはこてこての大阪弁で落語風のいいリズムを生み出しています。また身近な地名も出てきます。ぜひ声に出して読んでみてください。途中で絵の向きが変わるのもこの絵本の特徴です。

（紹介者 鳥屋尾侯子）

あなたのオススメの本を教えてください

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。ご連絡は右のQRから。



いきいき脳活 ナンバープレース(ナンプレ)

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。

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

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 + =



4月号の答え「D」 応募 251通 正解 237通

【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（1mail）でお願いします。なおご記入いただいた内容は『読者の声』などへ氏名・年齢と共に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 7月15日 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

理事会により

◆出席状況

2023年度第3回理事会は5月20日（土）14:00～17:16（コープおおさか病院健診棟2階とWEBの併用）理事は39名中38名、監事は6名出席でした。

◆承認事項

第1号議案 第1回通常総代会に向けた承認事項

*通常総代会 第1号議案～第6議案の中身、決算報告：22年度の経常剰余は579,946千円（空床補償含み）、アピール文（案）など

第2号議案 非常勤職員就業規則及び給与規定承認の件

第3号議案 理事会専門委員会の委員長及び体制承認の件

*すべての専門委員会委員長が確認されました。

第4号議案 役員補充選任手続き開始承認の件

*蒲生診地区1名の補充

全ての議案は承認されました。

◆協議事項

新法人となって新パンフレットを6月1日～3日の3日間で配布、合併を知らせる行動を確認。また骨密度測定を活用して健康チェックの実施。お元気ですか訪問の開始、子育て世代へのアプローチとして公園デビューの方々へのアプローチを検討。支部長手当、機関紙の納品を早くできないかなどの報告と意見が出された。



▼「リハから元記」の唾液の記事がわかりやすく良く分かりました。食事前忘れないように続けたいと思います。
(豊中市 田中則子)

▼いつも拝見しています。世間はコロナが終わったような動きになってますが、まだまだ油断できません。これからは5類になり、結局は収入の少ない人や弱い人にしわ寄せが来るだけのような気がします。
(東大阪市 前田浩一)

▼実家のある町でも鯉のぼりをおげている家も減りました。自分が子どもの頃はあちこちの家でカラフルに泳いでたなあと懐かしく思います。
(東大阪市 PNまご43歳)

▼未来の子どものためというなら、まず戦争反対です。憲法9条のある国で、戦争準備のためにお金を使うなんて、おかしすぎます。政府は教育予算を増やして、安心安全の公教育を行うために全力を尽くって下さい。
(東大阪市 鐘築昌子)

▼いろんな脳活が、月替わりで掲載されるので、とても楽しみです。答えが出ると心も頭もすっきりします。
(八尾市 的場光江)

▼未病と言われる症状。検査や診察をしても、異常がないのに、症状があるもの。例えば、めまいなど。対処事例を掲載願います。
(鶴見区 大槻加代子)

▼マルチモービリティ初めて聞く言葉で興味深く拝読しました。認知症になると訴える能力も低下しがちなので、周囲の人たちは異常に気づく、いつもと違うことに気づくことが大切だと思います。
(城東区 中里尚美)

▼生協の歯医者さんがあるんですね。大東市にも生協の歯医者さんがあればいいなあって思いました。
(大東市 西尾敦子)

▼ヘルスコープおおさかの23周年集会の記事で、うえに病院からの歴史など、懐かしいお名前も拝見しました。私自身も50年以上前から？お世話になり、改めて感慨深い思います。
(天王寺区 柳沢純子)





荻野 正剛

コープおおさか病院
調理師

材料 (1人分)

パスタ	80g
大葉	20枚
オリーブオイル	70g
ニンニク	1かけ
鷹の爪	少々
味噌	10g
醤油	10g
すりごま	10g
アンチョビペースト	10g
なくてもOK	

<トッピング>

鯖の塩焼き	10g
新玉葱	10g
ピンクペッパー	少々(お好みで)

大葉の ジェノベーゼ風パスタ



残ったソースは冷奴にかけても美味しいですよ。

作り方

- 1 パスタソースをつくる。
①大葉はオリーブ油とミキサーにかける。ミキサーが無い場合は大葉をみじん切りにする。
②パスタソースのすべての材料を混ぜ合わせる。
- 2 トッピングの準備
①鯖の塩焼きはほぐす。鮭フレークでも代用可能。
- ③新玉葱をスライス
- ④パスタをゆでる。
※アンチョビペーストが無い場合は塩を加えてゆでる。ある場合は塩無しでゆでる。
- ⑤ゆでたパスタと①のパスタソースを和える。
※パスタソースは少し多めに出来上がりませす。2/3量を目安に和えてください。
- ⑥トッピングを飾る。

<1人分の栄養価> ●エネルギー 830kcal ●たんぱく質 17.0g ●脂質 52.3g ●食物繊維 7.5g 塩分量 2.8g

3 子どもにとって安心の サードプレイスをつくる

こそだておうえんたい

医療生協運動の取り組みとして、「班会」がありますが、子どもに向けた班会はなく、5年前中央エリア病院地区で「子ども班会コベルくん」を始めることになりました。「コベルくん」を始めたきっかけは、放課後一人で過ごしている子どもや、他の家庭や地域とのつながりを持たず閉じこもっている親子がいること、子育て世代を応援して、つながりを持つことなどでした。同時に、学校や家庭がしんどい子どもにも寛げる居場所をつくりたいと思いました。家庭がファーストプレイス、学校がセカンドプレイス。子どもでも家庭でのキャラとか、学校でのキャラをまともなくてもよい、自由な居場所のサード

プレイスが必要です。「コベルくん」という名前は、吉野源三郎さんの『君たちはどう生きるか』からとりました。コベルくんのようにものごとを考える子どもになって欲しいとの願いです。

コベルくんの活動は、毎月最終土曜日の2時から3時半にコープおおさか病院健診棟2階で行っています。テーマは、科学実験や食育、からだの不思議などからダンスや音楽までさまざまです。講師は、おもに地域の方々にご協力いただいています。

コベルくんが、子どもにとって癒やしの場であり、好奇心を満たせる楽しいところであることを一番に考えて活動しています。また保護者にとっても、ボランティアにとっても子どもの笑顔に出会えることで、コロナ禍をいっしょに乗り越える力をもらっているように感じています。幼児さんからでもOKです。お気軽に参加してみてください。

お問い合わせ 組合員活動部 梶 070-5560-0129



大学生ボランティアのお兄さん、お姉さんと一緒に演奏はとても楽しくって人気です



年3回の科学実験では、興味津々の子どもたち