



東エリア

平和への思い つなげる夏



中央エリア

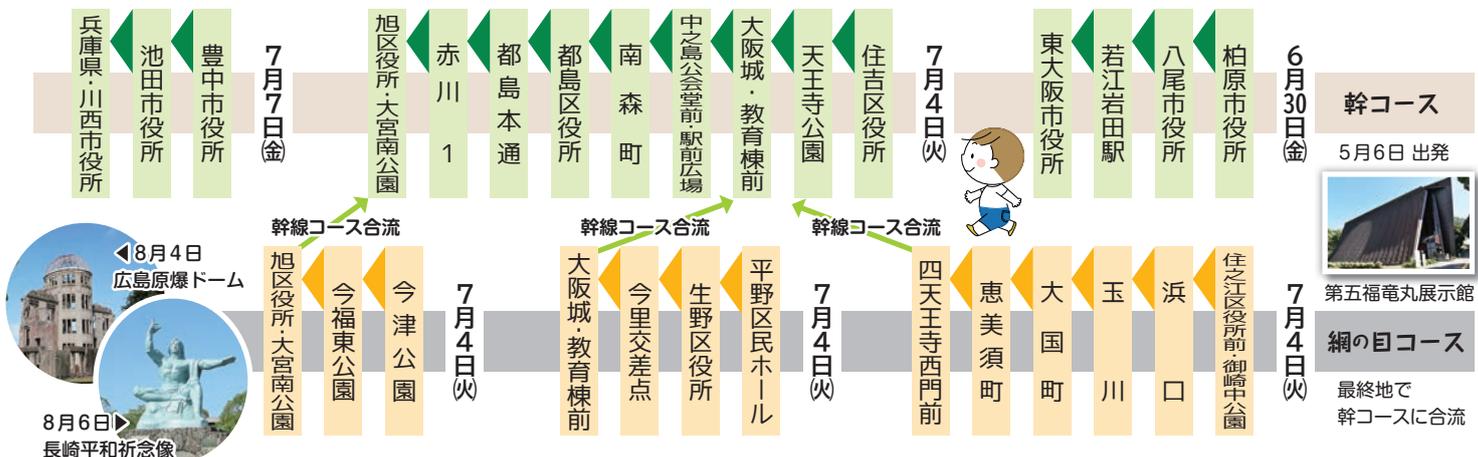
平和行進の成り立ち

1958年6月、僧侶の西本敦氏が原水爆禁止を訴えながら、広島から第4回原水禁世界大会の開催地東京をめざし初めて平和行進に取り組みました。日毎に参加者は増え、到着する頃には1万人を超えていました。沿道では小旗が振られ、ビルの窓から紙吹雪が舞ったそうです。1969年から第3の被爆の象徴として第5福竜丸記念館が出発地点となりました。



北エリア

私たち医療福祉生協おおさかの参加コース



今年もみんなと一緒に参加しよう!! 「おおさかまるごと健康チャレンジ」



「地域まるごと健康づくり」をめぐし、大阪府生活協同組合連合会主催で取り組んでいる「おおさかまるごと健康チャレンジ」には、府内の医療福祉生協組合員を中心に昨年は1万5千名を超える参加があり、「生活習慣、運動習慣を身につける良いきっかけになった」「自分の健康のみならず、家族の健康も含めて考え、健康づくりを工夫した」「健康になったことが実感でき、継続への意識づけになった」など

たくさん感想が寄せられました。今年も、「健康で元気に暮らしていきたい」という組合員、地域住民にとってより魅力ある取り組みに発展させるために、大阪全体で1万6千名（医療福祉生協おおさか9千2百名）の健康チャレンジを目標に、家族や仲間と励まし合いながら楽しく健康づくりの輪を大きく広げていきたいと思えます。

この機会に、一緒に生活習慣の改善を目指しましょう！

健康づくり委員 宮井篤

診察室から

訪問診療の魅力



コープおおさか病院

副院長 長 哲太郎



今回は「診察室から」離れて、患者さんのお宅に訪問する「訪問診療」についてお話しします。私は、2023年4月まで、大阪市淀川区にある診療所で、訪問診療をしていました。認知症で病院に来られなくなった方、がんの末期で自宅で療養されている方など、さまざま患者さんがいらっしやいました。訪問

診療では、患者さんの生活の場にお邪魔するわけですから、外来診療と違って、診察室ではお話しされない趣味のことや、大切にしている価値観なども語られることがあります。私はそういった話が大好きで、部屋に飾られている写真や表彰状について、よく患者さんに話をしてもらっています。中には、がんの

末期で、一般的には効果がないとされている治療法を、絶る思いで試しておられる方がいました。その治療法を主張している医師の書籍が、患者さんの机の上にあります。私はそんなとき、「効果が無い」と切り捨てるのではなく、どうしてその治療法を試そうと思ったのかを語ってもらいます。すると、患者さんが再度心を開き、標準的な医療に戻って来られることがあります。患者さんが馴染んでいる空間で、対話することの力を感ずる、それが、訪問診療の魅力と云えるでしょう。



武力ではなく 平和の大切さを

—考え・話し・伝えることをみんなです—

暑い夏がやってきました。今年は4年ぶりに原水爆禁止世界大会に多くの代表団を送り出せることになりそうです。子どもの頃、夏は平和にふれる機会が多くありました。現在のようにゲームやDVDなどがありませんでしたので、8月6日・9日の広島・長崎の平和記念式典の様子や、8月15日の甲子園球場での黙つの様子を、よくテレビで目にし、なんとなくですが、戦争は多くの悲しみをもたらし、やってはいけないものということを感じとってきたような気がします。

ご存じの方もおられると思いますが、「せかいでいちばんつよい国」という絵本があります。大きな国が「せかいじゅうの人びとをしあわせにする

ため」自分たちと同じように暮らせるように次々と征服していきますが、つよい国を歓迎してくれず、兵隊がいらない、とても小さな国の生活や歌に最後には心が満たされていくといったお話です。

武力や恐怖など一時的には支配されることはあっても、私たちの根底に流れる生活や文化は簡単に無くなりません。そして自分のまわりの人たちや、次の世代の人たちなど、多くの人たちに、身近な生活や文化、平和の大切さを発信していくことが、私たちにとても大切なことではないでしょうか。

この夏、平和について考えること、話すこと、伝えること、みんなと一緒にやっていきたいですね。

(N・H)



マイナンバーカードと健康保険証の廃止について



Q どうして医療福祉生協おおさかの病院・診療所でマイナンバーカード（以下マイナカード）を利用できるようにしているのですか？ 反対の立場ではないのですか？

A ご意見はごもつともです。私たちは、6月に行われた総代会で「保険証廃止に反対する」総代会アピールを行ったように反対の立場です。しかし、マイナカードを持って来られた方が利用できる対応も必要であり導入しています。

あまり知られていませんが、マイナカードを利用した場合は初診6円、再診0円なのに、従来の保険証だと初診18円、再診6円となり、カードを利用しないと料金が引き上げられています。また、国は2023年3月末までに導入すれば機器とシステム費用を全額補助金で出しますが、導入が間に合わない場合は費用負担をしないという事で導入を急がせました。全国の病院では9割以上が導入、うち7割以上が運用を開始しています。



Q 健康保険証廃止の何が問題点ですか？

A そもそもマイナカードの取得は任意です。取得しない理由は、紛失した際などの個人情報漏洩が不安であることがあげられます。また、介護施設の入居者、認知症や障害をお持ちの方が自身で申請し、更新手続きを行うことが非常に困難であり、そうした問題が解決しないまま急いで進められていることが問題と考えます。医療福祉生協おおさかでは各事業所にポスターを掲示し、保険証の廃止の反対を訴えており、署名運動にも取り組んでいます。組合員のみならずにご協力を呼びかけます。

健康維持のためのエクササイズ **いっかくせん** 筋

トレーニングルーム レインボー紹介

トレーニングルームレインボーは都島クリニックの3階に2005年にオープンしました。

ランニングマシン2台、エアロバイク4台、筋トレマシン6台を設置しており、40代～90代の方が利用されています。

「効果のあるトレーニングを提供すること」と「質問しやすい雰囲気づくり」を特に大切にしています。

筋トレやストレッチをみんなで頑張る時間（参加自由）もあります。膝や腰が痛い方、関節などの手術をされた方もご相談ください。できる運動はたくさんあります。

無料体験実施中です。おすすめの日、時間帯がありますので、お気軽にお問い合わせください。山下 和美

お問い合わせ **06-6923-3719** 都島クリニックまで



利用者の声

1階がクリニックでドクターがいるという安心感があり、心強いです。若い方が多いジムと違って、ここでは会話もはずみます。(65歳)

もう17～8年通っています。日々、体の動きがとても軽く、身長も縮まず、ますます元気です。(86歳)

離れて暮らす娘が、ネットで調べて勧めてくれました。指導の先生が根気よく教えてくれて、費用も安く、うれしいです。(75歳)

まだ数回ですが、毎回レッスン内容に変化があり、マシンも個人に合わせて調整でき、雰囲気もアットホームで楽しいです。(71歳)



休憩時間中のリフレッシュ体操の様子①

採決の様子

総代会には、本人出席404名、委託・代理出席11名、書面議決78名の493名で成立。会場発言通告15の内11名の方に会場での発言を行っていただきました。文書発言は8名、討論を深める立場で多くのご意見、元気の出る発言をいただきました。
理事会からの討論のまとめ(一部抜粋)をご報告いたします。

課題 健康について

▼あかがわ地区の金井総代から「健康チェック」を町会の活動と連携し実施した経験についての発言。医療福祉生協の活動を知っていた中で、一緒に健康チェックに取り組んでいただける関係づくりが進み、次につながるご報告をいただきました。各市町村の町会によってはご協力いただけないところもあります。あきらめずに地域の中で健康チェックを実施して地域に医療福祉生協の活動を一緒に広げていただきたいと思います。

▼ほくせつ地区の北尾総代からは「頭と体が元気になる取り組み」についての発言。楽しいクイズを含め、いきいきとした活動を報告いただきました。「転倒予防体

課題 まちづくり

▼こぶし通り地区の堀オブザバーより「東淀川フーラボンク」についての発言。旧よどが保健生協のメイونسローガンの「誰一人取り残さない」活動の一環としてフードバンクに多くの方と協力して取り組んだ報告をいただきました。市民生協をはじめとした他団体や学生との連携など、協同の取り組みが地域の中で広がりとフードバンクを開催しなくてもよい社会になることを願い、でも今困難を抱えている人がいるなら手助けをする。地域に寄り添う活動を続けたいと力強い発言をいただきました。

▼コープおおさか病院地区の相田総代からは、「子ども食堂ひまわり」の活動についての発言。子ども食堂の再開を待っておられたこと、地域の中でしっかりとその活動が根付いていることが伺える報告でした。小学校校長先生への挨拶、関係づくりでその活動へのご理解と協力をいただけたという報告でした。安全でほっこりできる子ども居場所づくりに積極的に取り

んだことについての発言。このような活動を開催する中で新たな疑問や気づきがあり次の行動につながっていくといった報告でした。また、発言の中で「マイナ保険証」についてのご意見をいただきました。本日の総代会アピールで私たちは反対の立場を明確にしております。

▼生協病院地区横川総代からは「たすけあいの会」の活動についての発言。医療生協の活動に触れ、たすけあいの活動に参加し元気をもらっているといったご報告でした。医療福祉生協おおさかが誕生し今までできなかったことや新しくできることも確認しながら、各エリアの経験や実践を交流しながらさらに安全のネットワークを大きく広げることが呼びかけられました。

課題 公正な社会をつくる

▼はなぞの地区の桐生オブザバーより、「カジノを止める正念場は今!」ということの問題提起の発言。今、大阪府・市の行政は私たちのいのち・暮らしを優先することではなく「カジノ・

第1回 総代会開催報告

2023年6月24日(土) 14時よりマイドームおおさかにて



藤田理事長



リフレッシュ体操②



布施南支部横川総代

今市支部金井総代



操班会」の継続、体操リーダー養成講座の受講から継続して健康づくりにつながり、楽しい「脳トレ」につながっている報告をいただきました。

▼蒲生地区の樋口オブザーバーからは「歯科・口腔ケア、8020運動」についての発言。高齢化が進む中で、歯科の「8020」ではなく「9020」運動へ、私たちが健康で長生きするために口腔ケアの重要性が高まっています。一方子どもから見える健康として、早期発見・早期治療が呼びかけられています。東エリアは歯科がないので、これから学び、運動や議論を広げていきますよ。



リフレッシュ体操③

採決	反対			保留			賛成			採決結果
	挙手	書面	合計	挙手	書面	合計	挙手	書面	合計	
【第1号議案】 ヘルスコープおおさか2022年度活動報告・決算報告・剰余金処分案承認の件・監査報告	0	0	0	1	3	4	414	75	489	可決
【第2号議案】 2023年度医療福祉生活協同組合おおさか活動方針、スローガン及び予算案承認の件	0	0	0	2	4	6	413	74	487	可決
【第3号議案】 理念(案)承認の件	0	1	1	0	4	4	415	73	488	可決
【第4号議案】 2030ビジョン(案)の承認の件	0	1	1	4	3	7	411	74	485	可決
【第5号議案】 第一期3か年計画承認の件	0	1	1	4	3	7	411	74	485	可決
【第6号議案】 役員報酬限度額承認の件	1	1	2	9	4	13	405	73	478	可決
【第7号議案】 役員欠員に伴う理事補充選任の件	0	0	0	0	3	3	415	75	490	可決

組んでいたいただいている報告でした。

▼田島診地区の西田総代からは「困ったときはおたがいさま」を合い言葉に学生向けのフードバンクをさまざまに協力して取り組まな団体と協同して取り組

IR」に多くの税金をつぎ込もうとしています。私たちが健康を守る上でも「カシノ中止」に向けた取り組み、運動を継続とご協力をお願いします。

なお、総代会に寄せられました全ての発言通告に関しましては、総代、各支部に「発言通告集」として後日、配布いたします。

美しく力強い演奏に魅了された1時間

サマーコンサート in コープおおさか病院

「こねりのトトロ」や「さんぽ」、ZARDの「負けないで」などみんな知っている曲には自然と手拍子が出ていました。「ホール・ニュー・ワールド」やプリンセス・プリンセスの「M」などの美しい音色には、会場全体で酔いしれました。

7月15日(土) コープおおさか病院1階ロビーで耳原総合病院初期研修医の杉義人先生が「サマーコンサート」の演奏会を行いました。外来患者さんや組合員さん、職員など約50名の観客が集まりました。杉先生の後輩で神戸大学医学部クラシック音楽愛好会の医学生3名も加わり「杉義人&クラシックバンド」として、サクソ・ストランド・ピアノ・弾き語りで約10曲を演奏しました。



力強い演奏に圧倒される観客



杉義人&クラシックバンド

コープおおさか病院でも院内で久しぶりの演奏会となりました。今後は感染対策をいくつか、色々な企画を再開していきたいです。コープおおさか病院 医局事務課 黒田

「もともと杉先生は介護施設や医療機関で演奏をされていましたが、コロナ禍で演奏がでなくなりました」とおっしゃっていましたが、そんな緊張を感じさせない素晴らしい演奏でした。

杉先生は、得意のサクソスを披露され、病院全体に響くような優しく力強い演奏に観客は圧倒されました。バンドとしての美しいアンサンブルにも魅了され、あっといふ間の約1時間でした。アンコールの「ふるさと」では会場一体で合唱になり、「もう一回弾いて」とダブルアンコールになりました。

あおぞら本だな まんが「はだしのゲン」 作/絵 中沢 啓治

50年以上も前、沖縄に近い島国から上阪して来た私に寮の先輩から「はだしのゲン」をすすめられ、戦時の悲惨な衝撃に戦争だけはいかなるときも絶対やってはいけないことだと強く思いました。しかし最近平和教材のこの「はだしのゲン」が抹殺されるかも知れないとのこと!!この数カ月国会の動きを見ても5年間で43兆円の軍拡を決定した報告をする首相...世界で初めての被爆地「ゲン」の広島から選出された岸田首相こそ世界に向かって「核廃絶」を訴えるのにふさわしい人だと天国の「ゲン」もきっと願っていると思います。一人でも多くの子どもたちや孫たちにもこの本を読んでほしい。いつまでも戦争のない平和な日本へ。(紹介者 桑垣えみ子)



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。



コープおおさか病院 医療講座

- とき 9月9日(土) 午後2時～
 - テーマ 食中毒に関して
 - お話し 食養科職員
 - 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 11月10日(金)・12月8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→

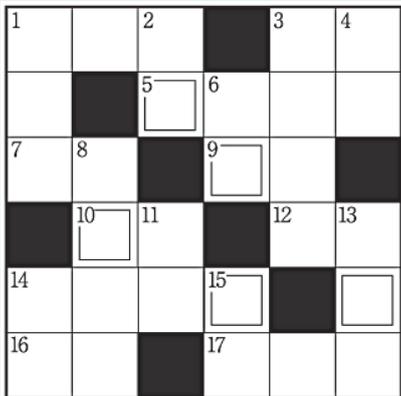


いきいき脳活 クロスワード



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。

- 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決められた時刻に遅れる
 - ②祖父の対
 - ③偽造した貨幣
 - ④草、功、一等
 - ⑤の原木
 - ⑥塩分を含んだ水
 - ⑦過密の対
 - ⑧元金と利息
 - ⑨グーが石なら
 - ⑩パーは
 - ⑪ペルーの首都
- ヨコのカギ**
- ①元素記号N
 - ②を切らせて骨を断つ
 - ③文字に沿って引いた線
 - ④カツ、焼き
 - ⑤バレリーナの絵で有名な画家
 - ⑥刺し
 - ⑦汗、垂らして働く
 - ⑧遅すぎて後の
 - ⑨ボジの対
 - ⑩蒸気
 - ⑪剃刀
 - ⑫汗、垂らして働く
 - ⑬遅すぎて後の



6月号の答え「3」 応募 241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】9月15日(金)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



QRからも
応募できます

理事会により

◆出席状況

2023年度第2回理事会は7月15日(土)14:00～16:36（健診棟2階とWEBの併用）理事は40名中35名、監事は6名中4名出席

◆議決承認事項

第1号議案 出資金上限額・組合員本人加入年齢設定内規承認の件

- ①当法人の出資金上限は500万円にする。
 - ②組合員本人加入年齢設定を18歳以上とする。
- 質疑を踏まえ、第1号議案は全会一致で承認された。

第2号議案 インフルエンザ予防接種価格承認の件

	組合員	非組合員
65歳以上	公費料金-500円	公費料金
13歳～64歳	2800円	4000円
3歳～12歳	2200円	3300円
3歳未満	1800円	2900円

なお、65歳以上の公費料金が医師会によっては組合員価格設定ができない場合、公費料金とする。

質疑を踏まえ、第2号議案は全会一致で承認された。

第3号議案 個別役員報酬決定承認の件

第1回通常総代会、第6号議案で確認された金額の範囲内での提案が行われた。

質疑を踏まえ、第3号議案は全会一致で承認された。



▼自分と同じ大学生が「こそだておうえんたい」としてボランティアに行っているのを見てすごいと感じた。
(鶴見区 匿名希望 19歳)

▼毎月機関紙を届けてくださりありがとうございます。毎日忙しく働いていて雑誌を読む時間もない中、ためになる機関紙だけは毎月子どもと間違い探ししながら拝見しています。勉強になること、料理レシピ、ありがとうございます。

(豊中市 甲斐美穂 46歳)

▼前号の嚙下機能チェックを興味深く読ませていただきました。誰でも簡単にチェックでき、ひとつの目安になる方法で家族みんなで試してみました。

(豊中市 まめだゆみこ 53歳)

▼問題の多いマイナンバーカードですが、その中でも、なぜ健康保険証を早急に廃止する必要があるのかわかりません。もう少し制度が落ち着いてからの廃止では、ダメなんでしょうか？

(鶴見区 脇條 礼子 60歳)

▼いつも間違い探しを楽しみで、間違い探しがあるときはお父さんにさせてもらっています。ないときはクロスワードもするけど、難しいので間違い探しの方が好きです。

(東大阪市 高橋孝太郎 9歳)

▼同じ医療人として参考にさせていただいてあります。お元気ですか訪問は地域の病院として、とてもありがたい試みだなと感じました。

(鶴見区 高井眞優 29歳)

▼「いつでも元氣班」のお気に入りハンカチを使って巾着をつくる。捨てられない性格なのでリメイクしていますね！

(東大阪市 PN: 東大阪に来て10年目 41歳)

▼去年の4月に、広島から大阪へ引っ越しをしました。右も左もわからなかったのですが、いろいろな情報が知れて、毎回楽しみにしています。

(東大阪市 木村由美子 43歳)

新名称「りえぞん」
新名称募集に1991名のみなさまから2770もの候補を寄せていただきました。その中からフランス語で「つながり」「橋渡し」を意味し医療生協にぴったりと編集委員会を選んだ「りえぞん」が選ばれました。地域で色々話題にしたいだけだと幸いです。機関紙「りえぞん」を末永くよろしく願っています。



河瀬 祐輝
コープおおさか病院
調理師

材料 (4人分)

- 米…………… 2合
- とうもろこし…………… 1本
- 人参…………… 100g
- 三つ葉…………… 50g
- 塩昆布 (細切り) …… 15g
- 酒…………… 大さじ2杯
- 塩…………… 小さじ1/2 (2.5g)

とうもろこしと塩昆布の炊き込みご飯



つくり方

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②とうもろこしは包丁で実をそぎ取る。
- ③人参は1cm位の細切りにする。
- ④三つ葉は1cmくらいに切っておく。
- ⑤炊飯器に米・水・酒・塩を加えて混ぜ、②、③と塩昆布を加えて炊く。

- ⑥炊き上がったたら切るように混ぜ、三つ葉を飾る。

ポイント

だしの代わりに塩昆布を加えた簡単にできる炊き込みご飯です。



<1人分の栄養価> ●エネルギー 330kcal ●糖質 70g ●脂質 1.5g ●食物繊維 4.5g ●塩分量 1.1g

5 親子芋ほり 取り組んでいます

北エリアほくせつ地区

ほくせつ地区では子育て支援の一環として、芋ほりイベントに取り組んできました。医療生協の理事が箕面市の粟生岡谷(あおまおか)に畑を借り趣味で野菜づくりをしており、その一角をお借りしています。

2022年からこれまでの経過を踏まえ、家族単位での参加とし、畑の畝づくりから植え付け、草むしり、そし

て収穫を通し、子どもたちが土に触れあう機会に、そして食育という観点で取り組みを進めてきました。

参加されたご家族から「子どもにスーパーで売っている食品にはこんなにたくさんの方が力を入れて、愛情たくさんに育てたものが並んでいるんだよ、と伝える良い機会になりました。こんな素敵な機会を与えてくださったみなさまに感謝の気持ちでいっぱいです」という感想が寄せられています。

今年からは場所を箕面市石丸の農園に変えて、畝づくり、植え付け、草むしりを行い、秋の収穫を楽しみにみなさん参加されています。なお、参加枠に空きがまだあります。

お申込みは 06-6840-7601

ほくせつ地区組活担当者 東(あずま)まで



植え付け



畝づくり



親子芋ほり収穫 (昨年の模様)