

医療を必要な人にとどけるために 保険証廃止反対署名を



▲web署名はこちら

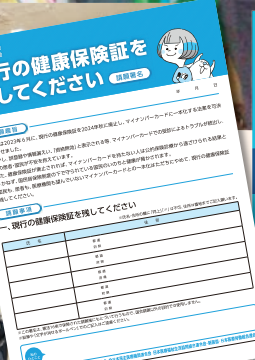
広げてください



看護師チーム
 東大阪生協病院外来で署名を呼びかけてます



いまざと診近くの商店街での宣伝行動



コープおおさか病院運営委員会さんによるロビー行動にて

健康保険証が廃止され取得が申請制になるという国民皆保険制度を根幹から崩し、最も医療が必要な人たちを遠ざける悪法には医療機関として、医療従事者としても黙っているわけにはいきません。

東大阪生協病院では、医療福祉生協おおさか理事長からの提起のもと、社保平和まちづくり委員会と署名推進チーム、管理部で確認し、7月末より本格的に健康保険証廃止反対署名を5000筆目標に取り組んでいます。職員1人あたり20筆集めることができれば達成可能な目標です。

診察室で医師が署名用紙を渡したり、外来待合での署名行動、署名コーナーをつくりデコレーションしたポストを設置したりと、各職場で患者さん、利用者さん、本人家族を含めて声をかけて集めています。また医局では小児科医師のつながりで各保育園へ署名のお願いを行い、返送されてきています。そういった連携も進めながら現在ようやく2700筆(9月20日現在)を超えたところです。

声をかけた多くの人が健康保険証廃止には反対しています。各地域では、街角での宣伝行動や、署名用紙を片手に訪問行動も行っています。引き続きあらゆる場面での声かけで、健康保険証廃止は中止に追い込む本気の取り組みが必要です。

医療福祉生活協同組合おおさか

東エリア 田中美里

うわさの班会



昨年6月に5名の組合員で結成した写真班会。撮影会と合評会を毎月行っています。撮影会の日は毎回1万歩ほど歩き体力づくりに役立っています。合評会では、撮影会で写した写真を大きなテレビで鑑賞し、感想を出し合ひ、ランチやスイーツを食べながら楽しい時間を過ごしています。また、作品を大阪北部の各自治体で開かれる美術展に出展し入選や入賞もしています。

四季折々の花々や風景、動物など撮影して楽しんでいきます
北エリア 淡路地区 スマイル支部写真班会



診察室から

我が闘病

コープおおさか病院
外科 藤本 正明

2019年大阪マラソンに当選したのですが、練習のランニングで疲れてしまつ状態でした。6月に同僚の医師から「顔色がよくない」といわれ、血液検査をしたところ「骨髄異形成症候群」と診断されました。白血病の親戚です。8月に血液の専門病院で抗癌剤治療をした後、10月に娘の「末梢血幹細胞」を移植することになりました（骨髄移植の一種）。無菌室に移り、自分の造血細胞を抗癌剤で全滅させてから移植します。幸い幹細胞移植は成功し、12月に退院しました。免疫を抑え

る薬を服用していたので、2021年1月まで自宅療養をしました。おかげさまで職場復帰して2年以上、専門病院を定期受診しながらも順調に働いています。しかし、2023年4月に突然発熱し緊急入院、数日後に病状が悪化し、集中治療室で人工呼吸器管理となりました。5日目に人工呼吸器から離脱できました。細菌やウイルス性の肺炎ではなく、免疫のバランスが崩れたための肺炎でした。ステロイド（副腎皮質ホルモン）を大量に用い、一命をとりとめました。体重は8kg減少して、四肢はやせ細り、歯が5本抜けました。6月下旬に退院して自宅療養をしています。つらい治療を乗り越えて、無理をせず、もう少し人生を歩みたいと思っています。

賃貸借契約の保証人の責任

保証人であっても支払い額には上限があります

弁護士さんに聞いてみよう!



弁護士 長野 真一郎

要はありません。上限の金額の記載がある契約の場合は、その金額を超える金額は支払う必要はありません。

2020年4月より前の契約で保証の上限がない場合、「根保証」といいます。であっても、家賃の未払いが始まったのに大家さんが何もしないで放置したために未払い金額が大きくなったなど大家さんにも落ち度がある場合には、支払う金額を合理的な金額におさえられる可能性があります。

もし契約書を持っていないれば大家さんに見せてもらえるよう要望ができます。納得のいく解決ができるように、大家さんの対応に疑問がある場合は、一度弁護士に相談することをおすすめします。

答え

まず、賃貸借契約書を確認してください。2020年4月以降の契約であれば、保証人が責任をもつ上限の金額（極度額）の記載がない契約の場合は、保証は全て無効ですので、一切支払う必

大阪法律事務所

大阪市中央区谷町九丁目3-7

中央谷町ビル2階

電話・06・43302・5153

★組合員であれば、初回30分相談料が無料です。

PFAS汚染について

つえに生協診療所医師 金谷 邦夫



PFASとは

最近PFASという文字をよく見聞きされていることと思います。PFASとは1940年代以後、日常生活から軍事にまで広く使われるようになった合成化学物質です。

PFAS(有機フッ素化合物)はその総称で、約4500種類もあります。現段階では3種が人体に有害(発がんなど)とされ、製造や使用が禁止されています。

自然界で

分解されにくい物質

ただこの物質は自然界では分解されにくく「永遠の化学物質」ともいわれ、有害性が認められるまで半世紀以上水中、土壌に蓄積され、生物濃縮もされてきており、使用禁止にされても直ちに環境からなくならない点で大きな問題があります。また一旦人体に入ると、生体半減期が5〜6年と長いので、半世紀の間に体内に入ったものは微量で

も残存している可能性が大きいこととなります。

大阪では摂津市のダイキン淀川製作所でPFOAという物質を製造し、製造過程で大気への放散や、廃液などを通じて周辺や、大阪全体に汚染が広がりました。規制がかかるまで水道水を通じて体内に入った可能性が大きいことが考えられます。



血中濃度を調べて早期発見に

つなげる取り組み

今秋、このPFAS汚染の実態を調べ、血中濃度が高い人は、発症の早期発見も考えて経過を見ていこうということになりました。そのため普段採血される程度の血液の提供をもとめ取り組みを行うことになりました。ご協力をお願いします。



子どもたちに引き継ぐ!! 「やっぱり地球は青かった」

「地球は青かった」こう語ったのはガガーリン宇宙飛行士。人類が初めて宇宙から地球を見たときの感想でした。百年も経っていない、いまの地球を見たら彼はどんな感想を持つだろう。

強い警告 「地球沸騰化」

国際連合の世界気象機関・WMOは「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化が到来した」と強い警告を出し、各国政府や企業に対して、気候危機対策の強化をもとめました。昨今の夏の異常な暑さ。群馬県で40度。大阪府内でも枚方市39・8度、豊中市で39・5度を記録。体温よりも高く、体調管理は難しく、少し夏バテ気味。

世界中で災害が起きている

また台風6号・7号による、大雨と強い風、土砂災害や河川の氾濫、低地での床上・床下浸水など各地での被害が報道されています。これらの災害は、日本だけではありません。ハワイマウイ島やカナダでの大規模な火災。ヨーロッパやアメリカ大陸、中国でもさまざまな災害が報告されています。

言うなれば地球自体が大やけどを負っている状態ではないか。すぐに病院で手当を受けるべきではないでしょうか。放置すれば取り返しがつかず重症化し、結果的には「死」にいたらしめます。

すべての国で軍事費を削減しよう

削減しよう

こうした状況下、世界のノーベル賞受賞者50人



も相次いでいます。

以上が連名で公開書簡を2021年に発表しています。その内容は「すべての国で軍事費を2%削減する。そして地球規模の緊急事態と闘うために、5年間で1兆ドルを節約しよう」と訴えています。膨大な資源を浪費している軍事拡大予算の悪循環を警告し、軍事縮小で得た資金をパンデミックや気候変動、極度の貧困といった人類共通の問題解決のために配分しようという積極的な提案です。

世界の指導者が真剣に受け止め、実現に向けて議論を開始してほしいものです。

大変で、危険な地球。こういう状態で子どもたちに引き継いでもらうことなどできません。私たち大人が責任をもって、クリーンな地球にして「やっぱり地球は青かった」と、子どもたちに、答えてもらいたいですね。

蒲生厚生診療所地区理事

樋口義治

知症につながっている 医の役割について説明します



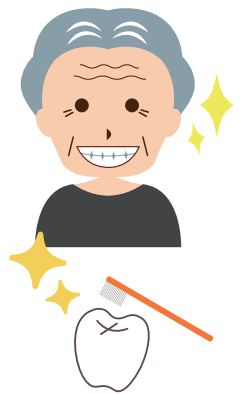
歯と健康寿命・認知症の関係

みなさんもご存知の方も多いと思いますが、歯の健康は、全身の健康と密接に関連しています。健康な歯は、正常な食事摂取や会話、笑顔の維持に不可欠です。また、歯の健康が維持されることで、食事から適切な栄養素を摂取し、全身の健康をサポートします。

逆に、虫歯や歯周病など歯の問題があると、痛み、口臭、栄養不足などの問題が生じ、生活の質が低下します。そのため、歯の健康を維持することは、健康寿命を延ばす要因と言えます。

最近の研究では、歯の健康状態と認知症との間に関連性が指摘されています。歯周病などの口の中の炎症が、認知症の発症リスクを増加させる可能性があると考えられています。これは、口からの細菌が血液を介して脳に影響を及ぼすことがあるためです。

歯の本数と認知症との関係についての研究では、歯の本数が19本以下だと認知機能が低下することが報告されています。歯の本数が減ると咀嚼能力が低下し、「脳の血流量が低下する」「食



品の摂取量が減り、低栄養状態になる「からだといわれていきます。一方、歯がほとんどなくても義歯を使用している人は、歯数が20本以上ある人と比較して認知症の発症リスクに差は見られませんでした。

また、歯の本数が少ないと転びやすくなることも指摘されています。歯がないと体のバランスが取りにくくなり、歯をかみしめて踏ん張る力が出にくくなります。高齢者の場合、転倒による骨折で入院すると、入院という環境の変化がきっかけで寝たきりになったり、認知症を発症したりするリスクも高くなります。

したがって、歯科の定期的な診察と歯の健康管理は、認知症予防の一環として重要とされています。



かかりつけ歯科医を 持ちましょう

かかりつけ歯科医は、患者さんの口腔健康を総合的に管理し、口腔内の問題を早期に発見し、適切な治療を提供する役割を果たします。

また、かかりつけ歯科医がいると長生きできるとの研究もあります。かかりつけ歯科医による寿命の延びは、予防受診（メンテナンス）により口の中の環境が維持・改善され、全身の健

康状態に関する自信が生まれ、生活満足度が向上するためと考えられています。

医療福祉生活協同組合おおさか歯科部では、法人内の医科・介護などと情報共有することで安心・安全の歯科医療を提供しています。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な診察とケアで健康な生活を維持し、認知症リスクを低減させましょう。

医療福祉生活協同組合おおさか歯科グループ

生協 森の宮 歯科	東成区中道1-10-35 ☎06-6975-0841
コープおおさか病院 歯科	鶴見区鶴見3-6-22 ☎06-6914-1107
せいきょう三丁目 歯科	城東区蒲生3-15-12 ☎06-6936-8241
田島診療所 歯科	生野区林寺5-12-18 ☎06-6717-8241
淡路 歯科診療所	東淀川区淡路4-34-11 ☎06-6320-4178

歯とお口に関する困りごと・悩みごとは
生協の歯科にご相談ください



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

⑤ **コープおおさか病院歯科**
(コープおおさか病院2階)



**より多くの組合員さんに
知ってもらいたい**

常勤歯科医師2名と常勤歯科衛生士3名、非常勤スタッフ7名で診療しています。鶴見区内のデイケア・デイサービス・保育園の検診を行っています。東大阪のかわち野里加納という施設の訪問診療も実施しています。合併によりエリアが拡大しより多くの組合員さんにコープおおさか病院歯科を知っていただきたいと考えています。

当院イチ推しの歯ブラシをご紹介します

歯科ではスイス製のとても可愛い、カラフルな歯ブラシ【CURAPUROX】を販売しています。歯科スタッフがメーカーさんからでデモンストレーションを受け実際に使用し歯ブラシの良さを実感して、おすすめするようになりました。特徴は1本の歯ブラシの植立本数が5640本と非常に多く、ナイロンではなく【CUREN繊維】という超極細毛が採用されている歯ブラシです。歯肉にも優しく、ソフトでしかも弾力があり歯垢除去に最適です。1本860円(組合員価格)と少し高い価格ではありますが、3カ月持つことからコスパもGOODです。病棟看護師さんにも好評です。みなさんも1度お試しください。(歯ブラシだけの購入も大歓迎です！)

コープおおさか歯科衛生士長 森田

歯と口は寿命や認知症の鍵
かかりつけ歯科

こんなことはありませんか？ **オーラルフレイルの症状**



固いものが
噛めない



よくむせる

食べこぼす
ことがある



滑舌が悪い



口の中が乾燥する

**自分の口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を**

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている※	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯などを適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



2023年環境エコ川柳

応募者26名の方から合計74句の応募がありました。

― 選評 ―

環境エコのテーマは、軍事、経済、食糧などあらゆる分野にわたっており、大変大きな課題です。それだけに作句に苦労されたと思

いしましたが、戦争やめろ、原発への怒りから、日常生活の中でエコされるものなどたくさんいい句がありました。この選を行っている最中に、九州を中心として

大雨による被害が起きています。この気象変動も結局は人間が播いた種ではないでしょうか。ならば人間の力で解決を…。



誰払う 軍事費二倍 重すぎる

東成区 楠田るみ

環境破壊の一番の悪は戦争。そのつけを国民に押し付けるとは。

限りある 地球の資源 後の世に

都島区 芝和男

後の世に豊かな資源を残さねばなりません。いろんな分野の「再生プラン」が必要かと。

ゴミ拾い わが街チエック 歩きます

旭区 片桐真智子

小さいことをコツコツとこれが大事。大きい流れにしたいものです。

電球を LEDに 変えました

生野区 中尾登司雄

古い電球はもつとくられていないそうです。良いことはどんどん取り入れて実践を。

節電で 懐かし出番 湯たんぽじや

生野区 室谷雄二

エコに結びつくことは何でもやる。伝統や風習。先人の知恵を借りて。

ひと部屋に 皆でくつろぐ 節電だ

旭区 野上正恵

昔はそうでした。各人が各部屋でエアコンガンガンはやめましょう。

街のゴミ 拾うウォーク 海守る

鶴見区 山本佐代子

街のゴミ拾いから、海洋の環境まで考える発想がおもしろい。

原発の 恐ろ忘れて 再稼働

中央区 前川善之

福島あの事故を忘れたのか。日本もドイツを見習ってほしい。

戦争は 止めて救おう 地球危機

旭区 近藤正

戦争に使う費用を社会保障や環境のために使えば、地球危機も救われ、暮りしも良くなる。

CO2 へらせへらせと 言うばかり

旭区 樋ノ上博敏

せめてパリ協定は守る。どの国が守らないのか。それは何故なのか。

あなたのまわりに 医療生協の班をつくらう!

「地域に協同の“わ”をひろげよう」をテーマに、組織の基礎である班（サークル）をふやす取り組みを行っています。医療福祉生協おおさかには1136の班（2023年3月末）があり、班を中心に地域で健康づくりなどの楽しく学べる班会が行われています。3人集まれば班をつくることができます。気軽に班をつくりませんか。班会についてのお問い合わせをおまちしています。

中央エリア 組合員活動部まで 06-6915-8855

組合員のための無料法律相談

2024年1月12日(金)・2月9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→



「しんでくれた」

あおぞら本だま

詩 谷川俊太郎 絵 塚本やすし 佼成出版社

題名だけを見るとギョツとしてしまうかもしれませんが、表紙をめくると「いきものはいきものを食べなければ生きていけません。にんげんはほかのいきもののおかげで生きているのです」とあり、食事のときになぜ手を合わせて「いただきます」と「ごちそうさま」をしているのかがとてもよくわかり、それがとても大切なことだと思わせてくれる本です。題名にとらわれことなく読んでみてほしいです。

(紹介者 杉野美奈子)



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。



「医療福祉生協」を地域に広げるよ～!!



9月17日午後、日曜ドック終了後に組合員23名、職員10名の参加で生協強化月間スタート集会を行いました。

2020年から続くコロナ禍ではつながりが薄くなり、フレイルが進行しています。そのよつな中で、「毎月地域に出かけつながりや健康づくりを進めよう」「健康チェック、出張健診やハイキングを計画しよう」「健診受診運動を進め、支部と職員が連携して地域の困りごとに対応しよう」など、こんなときだからこそ医療福祉生協がやるうというたくさんの方がありました。

また、多くの患者さんや地域の方が反対している「健康保険証廃止を中止に追い込む」運動を大いに広げるためにも、医療福祉生協を大いに地域に広げていこうと意思統一を行いました。

9月25日～11月30日が生協強化月間です

「動く平和のつどい」のお知らせ

平和と命のために戦った山本宣治の先人の思いを学びます
動く平和のつどい「山本宣治ツアー」

日時 12月2日(土) 13時～15時30分

小雨決行

集合 京阪宇治駅 13時

案内 藪田 秀雄 氏 (宇治山宣会会長)

解散 現地解散

主催 かわち野9条の会

交通費は自己負担をお願いします。定員15名に達したところで締め切らせていただきますので必ずお申込みください。

参加申し込みは東エリア組合員活動部まで
TEL 06-6726-6351



講演と無料相談会 in 東大阪

登校拒否・不登校、社会的ひきこもりからの回復・自立

演題 「適切な対応と援助で誰もが立ち上げられる」

講師 高砂 光雄さん
(教育相談おおさか相談員・大阪健康福祉短大元理事)

とき 10月22日(日) 13:40～16:30

ところ 東大阪市文化創造館2階C1・2 (資料代500円)

主催 NPO法人 おおさか教育相談研究所
電話 06-6762-0232

共催 東大阪登校拒否を克服する会

後援 東大阪市/東大阪市教育委員会



組合員のための 無料法律相談

お困りの方はお気軽に

要予約 【予約先】東エリア本部
☎06-6726-6001まで

10月 5日 (木) 午後3:00～5:00

10月 19日 (木) 午後6:30～8:30

11月 2日 (木) 午後3:00～5:00

◆毎月第1木曜日 午後3:00～5:00
◆毎月第3木曜日 午後6:30～8:30

生江deワイワイ元気まつり開催

9月2日(土)、旭区生江のあかがわ生協診療所前の道路を封鎖して、元気祭りを開催。4年ぶりとおって、「待ちました」と参加者も多く、身動きがと

れない程の賑わいに。地域活動協議会・商店街・診療所が実行委員会体制で取り組んで14回目です。「来年もやってや!」「やりますよ♪」。



地域の有志で保存しているだんじり、生協の職員も関わっています



あかがわ地区のみなさんでおでんを400人前準備しました



20近い団体からの模擬店や子ども遊びコーナーで大盛況



盆踊り大会、みんな輪になって踊ろう



あかがわ生協診療所待合室で健康チェックも実施しました

梅田北ヤードの再開発で、さらに変貌を遂げる「大淀・中津地域」

診療所紹介

グループホームびろうじゅおおよど

グループホームびろうじゅおおよどは、北区大淀中にあり、ホームの屋上から見上げると梅田スカイビルがそびえたっています。屋上花壇のベンチで休憩しているとモダンな建築物と緑に囲まれ、不思議な感覚にとらわれますが、そのコントラストがとても心の癒しになります。



介護センターおおよどが開所して、16年が経過しました。1階は、認知症対応型デイサービス風音(かのん)で、2階と3階にグループホームのフロアがあり、18名の方が生活をされています。コロナ禍で行事・イベントは少なくなりましたが、入居者様と職員が共同生活をしているような家庭的な雰囲気、毎日にぎやかにお過ごしいただいています。

医療福祉生活協同組合おおさかとなり、今後も他事業所と連携を密にし、地域からも頼られる介護施設でありたいと思います。

梅田スカイビルには、みなさんも一度は足を運ばれたことがあるのではないのでしょうか？ロケットの発射台の形をした構造は、世界の珍しい建築物のランキングにも入っているらしく、外国人観光客の方も大勢詰めかけておられます。以前、びろうじゅおおよどのインターホンが鳴り、英語で道を尋ねられたこともありましたが、もちろんチンプンカンプンでした。

そんなインターナショナルな地域に、介護施設があるというのも不思議な感じですが、今後梅田北ヤードの再開発により、北区の大淀・中津地域は大きく変貌を遂げることで予想され、その変化に合わせて介護センターおおよどもアップデートを続けていきたいと思っています。

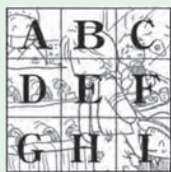


梅田スカイビルには、みなさんも一度は足を運ばれたことがあるのではないのでしょうか？ロケットの発射台の形をした構造は、世界の珍しい建築物のランキングにも入っているらしく、外国人観光客の方も大勢詰めかけておられます。以前、びろうじゅおおよどのインターホンが鳴り、英語で道を尋ねられたこともありましたが、もちろんチンプンカンプンでした。

いきいき脳活 まちがいさがし

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



8月号の答え ボンオドリ(盆踊り) 応募 202通 正解 202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】11月15日(水)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からでも
応募できます

理事会により

◆出席状況

2023年度4回理事会は9月16日(土) 14:00~17:12(健診棟2階とWEBの併用)。理事は40名中31名、監事は6名中6名出席

◆議決承認事項

今回の理事会では、議決承認事項はありませんでした。

◆協議事項

(1) 生協強化月間の具体化及び当面の運動課題

仲間ふやし・出資金の直近までの到達状況と4月から到達0の支部と職場について、生協強化月間の支部と職場の目標宣言書の提出状況について報告がありました。仲間ふやし・出資金の到達0の支部と職場が徐々に減ってきており、月間スタートまでに0を克服することと、支部運営委員会への参加が5カ月連続ない職場は調整して参加を進めることが提起された。

●理事長アピール

- ①組合員との協同の力で生協強化月間を成功させ、医療・介護活動を前進させよう
 - ②合意なき「福島原発ALPS処理水の海洋放出」に抗議します。引き続き原発ゼロをめざす運動を取り組んでいこう
 - ③感染対策を継続しつつ、ワクチン接種(インフルエンザ、コロナ)を進めていこう
- 既に発出されたものも含めて上記理事長アピール3本について確認した。

(2) 経営報告 2023年第一四半期(4月~6月)

第一四半期の経営状況の報告が行われた。6月の経常利益は▲1,633万円(予算差▲4,555万円)で、第一四半期累計の経常利益は▲1億7,784万円(予算差▲1億9,363万円)と厳しい結果。

読者の声



▼酷暑の中機関紙有難うございます。コロナ禍で外出を控え、また、現状熱中症対策でと、体力が落ちています。各地区で健康チェックや取り組みが行われていることが、紙面より期待しています。

(大阪市旭区 村上幸子 74歳)

▼スマホからの応募。一回目はシヨップで教えて貰いながら。今回は、自分だけで。これからは頑張つて応募したいと思っています。

(東大阪市 前山恵子 75歳)

▼コロナウイルスの感染者が増えているのだと思いますが、感染者数がわからないので不安です。やはり人混みではマスクを着けたり、手を消毒するなど自分自身で感染対策を実施したいと思います。

(大阪市旭区 大西光 75歳)

▼知人の紹介で昨年末初めて半日ドックを利用しました。特に悪いところは無かったのですけれど、こんなに丁寧に診てもらえるならもっと早く知りたかったです。

(東大阪市 森由記子 73歳)

▼マイナンバーカード導入にともなう健康保険証廃止には私も違和感を持っています。誰でもパソコンが使える、スマホを持っている、だから申請も簡単、と考えているのでしょうか。高齢者への配慮が不足していると思います。

(大東市 山本史朗 67歳)

▼子育てでなかなか落ち着いて本や雑誌を見て情報を得る時間がないので、簡潔で的確な冊子を届けていただき有難いです。

(大阪市鶴見区 浦和代 43歳)

▼我が家も今夏、長崎原爆資料館に行きました。若い世代の方、しかも外国からの見学者が多く、みなさん熱心に見学される姿に未来への希望を感じました。

(大阪市鶴見区 前原逸子 65歳)

▼幅広いテーマの記事。カラー写真も見やすく、さまざまな活動がよく伝わります。中央エリアの「あおぞら本だな」が推しです。

(大阪市東住吉区 PN:ヨッシー 70歳)

▼土鍋で初めてご飯を炊きました。意外と簡単で少しおこげもできてとてもおいしかったです。

(八尾市 PN:まるちゃん 51歳)



松本 佐知子

コープおおさか病院
管理栄養士

材料 (2人分)

- ご飯..... 400 g
- 茄子..... 2~4本
- 鶏もも肉 (皮付き) 160 g
- 油..... 大さじ1.5 (20 g)
- 鰻のたれ..... 大さじ3 (45 g)
- 刻みのり・刻み葱..... 適量
- 七味..... (好みで)

茄子の蒲焼き重



作り方

- ①茄子はヘタを切り落とし、ピーラーで皮を剥き1本ずつラップに包み電子レンジで2分半~3分加熱する。
- ②①をラップに包んだまま、水を入れたボールに落とし、粗熱を取る。
- ③②の茄子を包丁で縦に切り込みを入れて左右に開いておく (写真参照)
- ④フライパンを熱し、油を入れ、そぎ切りにした鶏肉と茄子を焼き、最後に鰻の

- たれ大さじ2を回し入れて照りをだす。
- ⑤器にご飯を盛り付け、刻みのり→とり→茄子を盛り付け、葱を飾る。
 - ⑥最後に鰻のたれの残り大さじ1を⑥に回しかける。

ひとこと

群馬県太田市発祥の茄子の蒲焼き重をつくってみました。鰻の高騰をうけて生み出

された新名物だそうです。今回は実家の畑でできた長なす2本を使用しました。長い茄子は1/2~1/3にカットしてください。

<1人分の栄養価> ●エネルギー 710kcal ●糖質 93 g ●脂質 26 g ●食物繊維 3.7g ●塩分量 1.5 g

こそだておうえんたい 7 防ごう! インフルエンザ感染

どうやって感染するの?

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

インフルエンザの感染経路



◆適度な湿度を保つ

乾燥はのどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使い、適切な湿度50~60%を保つことは効果的です。

◆換気

1日数回の換気を行い、新鮮な空気と入れ替えましょう。

◆人ごみの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときは外出を控えること、外出時はマスクの着用をしましょう。

他の人にうつさないために

インフルエンザにかかったら、解熱してもウイルスは数日間、体外に排出されます。学校や仕事は数日間お休みし、自宅で療養をしましょう。

◆咳エチケット

くしゃみや咳のしぶきは2mほど飛びます。しぶきにはウイルスが含まれている可能性があります。他の人に感染させる可能性があります。

- くしゃみや咳をしている間はマスクを着用しましょう。

マスクは隙間がないよう鼻と口を覆いましょう。

- マスクをしていないときに、くしゃみや咳が出るときにはティッシュで覆いましょう。
- 手で押さえるのではなく、上着の内側や袖で覆いましょう。

◆くしゃみや咳で口を押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させないために、インフルエンザに感染した人のこまめな手洗いも大切です。



インフルエンザから身を守るためには

◆正しい手洗い

私たちは毎日さまざまなものに触れています。それらに触ることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石けんを使い手洗いをすることを心がけましょう。

手洗いができない場合はアルコール手指消毒も有効です。

◆ワクチン接種の推奨

発病の可能性を減らせますが、ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。インフルエンザワクチンの最も大きな効果として重症化を予防することが期待できます。

接種回数は、13歳以上は原則1回、13歳未満の方は2回接種が推奨されています。