

能登半島地震

みんなの力を結集し 被災地の仲間を 支え合おう

医療福祉協
おおさかの
仲間から

医師支援活動に参加して

東大阪生協病院 内科医師 青木 淳

私は石川民医連と全日本民医連からの要請に応じ2024年2月9日から2月12日までの4日間、医師支援活動に参加させていただきました。2月9日から2月11日午前まで、金沢市の城北病院救急外来で終日勤務させていただきました。2月11日夕方は金沢市内に支援に入ったJMAT（日本医師会災害医療チーム）のミーティングと、石川県医師会の全体会議（ZOOM）の見学を県庁で行いました。城北病院では大阪に比べ

ると明らかに新型コロナウイルス感染症の患者さんが多く、能登からの避難者も数人診察しました。県庁では2次避難所での避難者の様子をうかがい知ることができましたし、能登のクリニックを再開するにあたり、県医師会としてどうサポートするのかという熱い議論を聞くことができました。（次号中面にて支援行動報告を行います）

全壊した家から自衛隊に

救助された姪

あかがわ地区 地区運営委員 片桐 真智子

輪島が故郷、今回の地震で多くの親族が被災された北エリア組合員のOさんに聞きました。

全壊した家の下敷きになった姪は、自衛隊員に助けられ、今は家族と避難所暮らし、3週間に1度、寒

い中、並んでのシャワー。段ボールベットがあるだけまだまし。ペットボトルで飲料水は十分だが、とにかく生活用水（断水のため）とトイレが一番困っている雪を溶かして使っている

90歳になる姉は、自宅が全壊、やっと携帯で連絡がとれたときの一言が「小さくても自分の家を建てたい...」でした。

当初、現地に入らず、金沢までしか行けなかったというOさんは、「とにかく中長期にわたる息の長い支援を願うばかりです。」と話されました。



輪島朝市からの出火で焼け野原となってしまった現場

診察室から

急性期からリハビリへ、 新たな舞台で活躍する喜び



コープおおさか病院
整形外科医師 西野 稔

R5年10月よりコープおおさか病院にお世話になっております整形外科の西野です。当院に来るまではずっと急性期を中心に診療を行っていました。今回、私自身、年齢を重ねたこともあり次のstage（手術はせずリハビリ中心の診療）で活躍

したいとの意向もあってコープおおさか病院に入職させていただきました。ただ正直なところ入職当時は次のstageに移ると決めていたものの心理的な違和感がありました。つまり野球の投手でいうところの今まで先発完投型でやってきたこ

ろ、急に中継ぎ専門にコンバートされたようなイメージです。何も中継ぎが先発に劣るということではなく、患者さんの病状経過の一部しか見られない、物語で言うところの起承転結を実感できないという寂しさかもしれません。しかし、まだ勤務を始めて短い間ですが、患者さんが笑顔で退院する姿を見てその違和感も払拭され、与えられた場面で働ける喜びを実感しています。そして今後も自分なりにこの方向性が正しいのか検証していきたいと思っております。

『木を切る改革』の謎？



いま大阪市では、公園・街路樹の伐採・撤去を進めている。2018年度から24年度までに、街路樹約1万2千本と公園樹7千本、合わせて1万9千本を伐採・撤去する計画である。事業費は約55億円。改めて公園樹や街路樹の大切な役割を書いてみた。①二酸化炭素を吸収する②ヒートアイランド現象防止③安らぎと憩い、潤いを与える④騒音減、大気汚染防止、防火の役割を果たす…。

台風での倒木撤去と植え替え、信号機の障害になる樹木の剪定などは日常的に維持管理を行えば良いことであり、巨額な税金を投じて一斉に伐採・撤去することではない。さらに樹木の専門家からも「伐採の必要もない樹まで伐採している」「手当をすれば長持ちする樹も切っている」などの意見も出されている。

地球沸騰化の中でもアマゾンの乱開発。大手自動車販売店舗前での樹木の無断伐採など、利潤優先の考えがまかり通る。また大

阪府民には、「大阪府森林環境税」(年額300円・個人府民税均等割額に加算)が追加課税されている。その理由は、「都市緑化を活用した猛暑対策」と説明している。しかし、昨年の熱中症による搬送件数は、9万1千467人。発生場所は自宅内で、高齢者が最も多い状況であると総務省消防庁が報告している。矛盾する「木を切る改革」。矛盾する税金の使い方。身を切られるのは、またしても府民なのか。

蒲生地区理事 樋口 義治

健康維持のための エクササイズ



『お腹へこませ』トレーニング

組合員活動部 健康運動指導士 宮井 篤

まだまだ寒い日も多く、外へなかなか足が向かず家の中へこもってしまっていないですか。この時期は、ただでさえ身体を動かす機会が減る季節です。先月はバレンタインデーもあり、甘〜いチョコレートをたくさんもらった男性のみなさんは、摂取カロリー過多になりや

すく特に要注意ですよ。そこで、そんな男性のみなさんにも嬉しいお部屋でも椅子に座ってかんたんにできる『お腹へこませ体操』をご紹介します。これで、みなさんのお腹もペタンコになる…かもしれませんよ☆



お腹へこませ体操

運動を行う際は、必ず自分の体とよく相談し、無理をしないようにして下さいね!!

- ①椅子に座り、両腕を肩の高さで平行に伸ばして手を組みます。
- ②腕を前方に伸ばすように突き出し、背中を丸めていきます。同時にお腹をへこませましょう。(＊呼

- 吸は自然に、吸っている時もお腹をへこませたままで!!)
- ③15秒くらいその状態をキープしましょう。
- ④5回繰り返しましょう。



うわさの班会



不器用ながらもワイワイ楽しむ！

中央エリアコープおおさか病院地区 男のごはんづくり班会

「なんしたたらあかん」と止められることもしばしばあります(笑)。

今の時代、LGBTQなど性的マイノリティーが尊重される時代にもなり、「男が、女が」などと定義つけることもおかしいと言われるようになってきました。そこで、男性でも料理をつくれるようになるよう、今回の「男のごはんづくり班会」を立ち上げることにしました。第1回目はサーモンのホイル蒸しと豚汁を不器用ながらワイワイと言いつつ楽しみました。次回は、ひな祭りをめざして、「ちらし寿司」にチャレンジします。(組合員活動部 梶真実)



できあがった料理に大満足の面々

男は台所に立つもんじゃない！などと平成以前の時代には良く聞かれたものです。私も小さいころ、親戚の集まりなどでよく母親や女性陣だけが台所で動いている姿を見てきましたし、それが当たり前のように思っていました。医療生協で働くようになり、女性と男性の立場の違いなど、それほど感じなくもなりましたが、私が働いている組合員活動部では、いまだに男性が片付けや、お茶など運ぼうとすると、さまざま年配の女性組合員さんからは「そ



いちよう切りは？とレクチャーを受けながらの面々

PFASの取り組み報告



昨夏、大阪でのPFAS(ピーフラス)汚染に対する取り組みをどうする

るか、京都大学の小泉名誉教授からPFAS汚染が製造していたダイキン淀川製作所のある摂津だけでなく、河川、地下水、大気から大阪府下全域に広がっていることを学びました。それを受け、京都大学の協力を得て、大阪民医連各事業所での検査実施をお願いし9月の摂津での検査を皮切りに、その後10、12月までに計49回の検査、1千193人の血液検査を実施しました。

大阪民医連ではすべての医科法人3病院・33診療所にて44回の検査を実施しました。医療福祉生協おおさかでは2病院、10診療所で15回の検査を実施し、400人の方が血液検査を受けられました。

この間、11月には大阪PFAS汚染と健康を考える会が発足し、12月には国際がん研究機関(IARC)によりPFASのうちPFOA(ダイキンが製造していたもの)が「ヒトに対して発がん

性がある」グループ1に分類されました。検査結果は現在、京都大学で解析が行われていますが、今回の血液検査は非常に重要なデータになるでしょう。今後は検査の結果返し、フォロー外来、そして大規模な血液検査や環境調査などを求めていくことになると思います。引き続きご協力をよろしくお願いたします。

大阪民主医療機関連合会

医活・共済担当 近藤聡

フッ素加工フライパンと

歯科フッ素塗布の健康への影響は？

テフロン加工のフライパンはPTFEを使用しており、まだ発がん性は認めるには至っていません。健康への影響は「未確認」です。欧州では有機フッ素化合物は全面的に使用禁止という国がいくつか出ています。歯に塗布するフッ素は無機フッ素なので過剰に使用しなければ問題はありません。(こそに生協診療所医師 金谷邦夫)



2024年度

またまた介護保険制度改悪

◆改定率+1・59%も身近なホームヘルパーの基本報酬が引き下げられる

2024年4月、介護報酬が改定されます。今回の改定では介護報酬のほかに診療報酬と障害福祉サービスの報酬改定も行われるため『トリプル改定』と呼ばれています。『トリプル改定』では医療福祉生協おおさかでも医療介護の分野でさまざまな影響が予測されており、対応が急務の課題となっています。

介護報酬とは、介護を提供した事業所が利用者さんにサービスを提供したときにその対価として事業所へ支払われる報酬のことです。今回の介護報酬改定で改定率は『+1・59%』となりました。この引き上げられた分とは別に改定率の外枠として、介護職員の処遇改善加算の一本化による賃上げ効果や、水道光熱費の基準費用額の増額による介護施設の増収効果+0・

45%相当の改定も見込まれ、合計【+2・04%】相当の改定となります。

今回の改定で通所事業や施設系サービス等で介護報酬が引き上げられたサービスが多くなる一方、介護事業の要の一つである『訪問介護サービス（ホームヘルパー）』の基本報酬が引き下げられました。引き下げられた理由の一つとして、厚労省から公表された『令和5年度介護事業経営実態調査結果』で訪問介護サービスの収支差益（経常利益）が7・8%と高かったことがあげられています。しかし、訪問介護事業所は規模や形態もばらつきがあり、7・8%は平均値に過ぎません。実態として事業規模が小さなところでは人材も集まらず、物価高などにより経営がひっ迫している事業所もあります。



◆介護事業全体で見ると 厳しい経営状況の予測

2023年の訪問介護事業所の倒産件数が12月15日の時点で60件に達し、これまで過去最多だった2019年の58件を抜き年間の倒産件数記録が更新されました。一見、収益が上がっている法人や事業所でも人件費の増加分や物価高への対応による支出分など、正確な経営実態が反映されていらない可能性もあり、全体的にゆとりのある経営状態とは言えません。

医療福祉生協おおさかでも今回の介護報酬改定により訪問介護サービスで大きな影響を受ける見込みです。年間数百万円規模で減収見込となるため、他の通所部門や施設部門の介護サービスで一定の増収となっても、法人全体の介護事業で見ると厳しい経営状況になると予測されます。



図1 主な改定内容

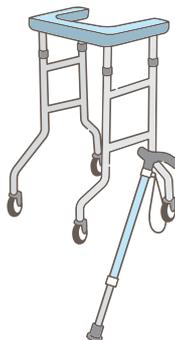
介護報酬改定
『+1.59%』引き上げ
全体で『+2.04%』
相当の改定見込み

◆引続き制度改善に向けた運動も広げる

今回の主な改定内容は、訪問介護の基本報酬を引き下げ、ショートステイの長期利用の報酬削減、ケアマネの一人当たりの取扱件数増などです(図1参照)。医療福祉生協おおさかとして報酬改定によるサービス内容の見直しを進めながら



- ◆訪問介護の基本報酬を引き下げ
- ◆訪問介護で同じ建物もしくは隣接する施設利用者への報酬↓
- ◆ショートステイの長期利用の報酬削減
- ◆ケアマネの一人当たりの取扱件数を45件未満に引き上げ
- ◆原則貸与の歩行器やつえに購入との選択制を導入 など



ら適正な事業整備を進めていくとともに、組合員や地域のニーズに合わせた対応が必要です。引続き制度改善に向けた運動も広げながら、『誰もが住み慣れた地域で最期まで自分らしく安心・安全に生活できるように』医療福祉生協おおさからしい地域包括ケアを進めながら地域組合員のみならずと共に関心活動に取り組んでいきたいと思います。

医療福祉生活協同組合おおさか 介護福祉事業部 部長 矢島圭

歯のかみしめ、 歯列接触癖(TCH) について

<監修:生協森の宮歯科所長 池田 善一>

みなさんは、日常生活の中で、無意識のうち
に上下の歯をかみしめていませんか？

歯列接触癖とは (TCH)

歯のかみしめやくいしばりは、歯と顎の関節や筋肉に大きな負担をかけます。強い力でなく上下の歯が接触する程度の弱い力でも、接触時間が長時間になれば大きな負担になります。

平常の安静時には上下の歯の間に 1～3mm の隙間があり、上下の歯が接触するのは、物をかむときと飲み込むときだけです。その時以外に上下の歯を接触させる癖を歯列接触癖 (Tooth Contact Habit) といいます。

TCHを防ぐには

TCHがあると顎関節症、頭痛、肩こりなど頭部周辺の違和感や歯の知覚過敏、歯の破折、歯周病などにつながる可能性があります。

パソコンやスマホの使用時、テレビを観ているときなどのように何かに集中しているときに起こりやすく、他にストレスや緊張なども原因であると考えられています。

TCHを止める最も効果的な方法は、唇を閉じて歯を離すことを意識することです。唇を閉じて、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜くことを意識的に努力して、1日に何度も練習してください。また付箋に「上下の歯を合わせない」などと書いてパソコンやテレビの隅に目印として貼っておき、それを見たら上下の歯を離すことを思い出すようにするのも効果的です。

医療福祉生活協同組合 おおさか

第2回通常総代会総代選挙の公告

◆第2回通常総代会

日時 2024年6月29日(土) 午後2時～

場所 大阪市中央公会堂/大阪市北区中之島1-27

◆定款第44条に基づき、総代選挙を以下の通り行います。

(1) 総代定数および選挙区について

① 総代定数は500人とします。

② 選挙区は、42地区

(北エリア12、中央エリア18、東エリア12) とします。

(2) 総代立候補届け受付期間は、

2024年3月1日より3月31日午後5時までとします。

(3) 立候補を希望される方は、所定の届出用紙に記入し総代選挙管理委員会に提出してください(医療福祉生協 おおさか本部事務局内 鶴見区鶴見3-6-24 tel06-6915-8855)。

2024年2月6日

医療福祉生活協同組合 おおさか
第2回通常総代会選挙管理委員会
委員長 江上 一恵

第2回通常総代会 地区別総代定数

北エリア	人数	中央エリア	人数	東エリア	人数
ほくせつ地区支部	21	城東地区支部	16	生協病院地区支部	52
淡路地区支部	21	蒲生地区支部	11	楠根地区支部	27
こぶし通り地区支部	16	のえ地区支部	12	加納地区支部	27
都島地区支部	16	コープ病院地区支部	19	はなぞの地区支部	37
淀川地区支部	10	まった地区支部	23	八尾柏原地区支部	49
あかがわ地区支部	14	今津地区支部	13	大東四條畷地区支部	20
ほくせつ地区職場	2	いまざと・森歯地区支部	13	生協病院地区職場	5
淡路地区職場	2	うえに地区支部	12	楠根地区職場	3
こぶし通り地区職場	1	田島地区支部	21	加納地区職場	3
都島地区職場	2	城東地区職場	2	はなぞの地区職場	3
淀川地区職場	1	蒲生地区職場	2	八尾柏原地区職場	3
あかがわ地区職場	2	のえ地区職場	2	大東四條畷地区職場	3
合計	108	コープ病院地区職場	4	合計	232
		まった地区職場	2		
		今津地区職場	2		
		いまざと・森歯地区職場	2		
		うえに地区職場	2		
		田島地区職場	2		
		合計	160	総代定数合計	500



かわち野文化祭

「これから健康受診や楽しい班会活動をもっと多くの人にすすめて、医療生協の活動の輪をもっと広げていきたいと思えます。」と話してくれました。

「一人暮らしをする方のすこしでも手助けになれば」「みんなが楽しんで明るい顔になって帰ってくれたら」と、いつも優しい笑顔で包んでくれます。好きな色はピンクで自転車もピンク。フェミニンな装いは年齢を感じさせず、まわりも明るくさせてくれます。

(K)

仲間「けんこう」 「けんこう」 41

東大阪生協病院地区 俊徳支部
阿部 文代さん

阿部 文代さん
プロフィール



出身は奈良県天川村、小学校2年に東大阪市に。会計事務所に就職し30年勤め上げた。現在、俊徳支部の会計担当と支部長(2人体制)を務める。

2018年に機関紙「けんこう」の折り込みチラシをみて「歌う会」に参加したのが医療生協の活動に参加するきっかけでした。以後、俊徳支部センターで開催される、折り紙教室や百人一首を読む会、歌う会、本を読む会、ハイキング班会、子ども食堂...などいろいろな班会活動やボランティア活動にも積極的に参加。支部センターには一週間に5日間通うこともあります。しばらくして支部運営委員となり、今は支部長として支部を率いる、なくてはならない存在に。

組合員のための 無料法律相談

お困りの方はお気軽に

3月7日(木) 午後3:00~5:00
3月21日(木) 午後6:30~8:30
4月4日(木) 午後3:00~5:00

要予約 【予約先】東エリア本部 ☎06-6726-6001まで

- ◆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

かわち野文化祭!

春だ! 祭りだ! 笑顔満祭 和気愛逢!

2024年4月29日(月・祝) 11:00開始 15:00終了

ユトリート東大阪 (東大阪市立勤労市民センター)

「みんなで」つくり上げる文化祭、いろんな班の幅広いアイデアを紹介して、学べる文化祭! 出展してみたい! と思った方は、下記までご連絡ください。

医療福祉生活協同組合 おおさか 東エリア
担当 本部 組合員活動部 村井
電話06-6726-6351 FAX06-6726-6065

かわち野会 春の商品企画

和歌山 有田産の 春みかん

デコポン 不知火(しらぬい)

①はっさく	5kg	2,000円
②デコポン(不知火)	3kg	2,100円
③きよみ	3kg	2,100円

ご注文締切は 3月10日まで
*品物の受け渡しは3月20日以降となります

注文電話 特養かわち野里ながせ
電話06-6726-0131 FAX06-6726-0133

「赤ひげ」開演：3月17日14時 会場：エルおおさか

「命の平等」を描いた名作をご一緒に

300年前の江戸時代の享保年間につくられ、貧しい者や老人たちに施薬し治療を行う小石川養生所を舞台にした民医連医療にも通じる「無差別平等」の医療を提供するなかで起こるさまざまなドラマを盛り込んだ本作品。作中には今の日本の社会保障費削減路線にも通じる社会保障削減と向き合う医師の苦悩なども描かれています。是非そのドラマの中で成長する医師やスタッフたちの姿を見てほしい。そして公演の普及活動を草の根で広げていただき、それぞれの組織強化、仲間ふやしにつなげてほしいです。(俳優 嵐圭史さん)



ほくせつ地区新春のつどい(2月3日)に来場された主演の嵐圭史さん

大阪社保協自治体キャラバンに参加しました

東淀川区
キャラバン
12月20日

旭区
キャラバン
1月30日

昨年は5名の参加だけでしたが、今年はなんと総勢20名が集まりました。

協議では、健診受診率向上のための要望や、日本一高い大阪市の介護保険料についての意見などが出されました。(淵江康寛)



東淀川区役所でのキャラバンの様子

当生協、生健会、年金者組合などから17名が参加、関心の高さがうかがえました。介護保険総合事業、健康診断の低受診率、介護保険料の過大な負担、生保申請を躊躇させる要因となっている「扶養照会」、国保問題、防災などリアルな話し合いとなりました。「東淀川区だけでは…市に伝える」という答弁が多かったのは予想どおり。しかしこういうキャラバンの地道な積み重ねで行政は動く！そのためには実態をよく知らない行政職員に現場の声をどんどん発信することが大切だと痛感しました。(嵯峨山ますみ)

毎年2月から全国の医療福祉生協で取り組まれている虹のバレンタイン行動を北エリア内の各地で取り組んでいます。2月14日は淡路駅前で行っている方にバレンタインカードとティッシュを配布し、医療福祉生協おおさかの取り組みをアピールしました！

虹のバレンタイン行動



2月8日に都島クリニック3階トレーニングルームにて失禁予防体操を行いました。

失禁予防体操は短期間にくり返し練習しなければ習得が難しいので、この日を合わせて4週連続で行います。

第一回目は9名参加されました。

「骨盤底筋」という言葉を初めて聞かれた方がたくさんおられました。筋肉を知り、意識するだけでも効果が期待できます。残り3回もみなさんと頑張ってお練習します。

(健康運動指導士

山下 和美)



失禁予防体操を行いました!

黄色いハンカチで被災地とつながる 復興に向けてともに歩みたい

病院玄関前に「黄色いハンカチ」がはためいていたのを覚えておられる方も多いでしょう。

東日本大震災の被災者へ想いを届ける「黄色いハンカチ」プロジェクトに、コープおおさか病院は2016年から2018年まで参加してきました。10年目の2021年にもメモリアル集会を開くにあたって、あらためて想いを込めた「黄色いハンカチ」を掲げ、被災地へ届けました。

「黄色いハンカチ」プロジェクトは東日本大震災の後、宮城県亘理郡の山下中学校避難所で生まれました。思いや気持ち、伝えたいことなどのメッセージが書かれた黄色いハンカチが全国から届き、町内に掲げられるようになり

ました。この運動は今も続いていて、山元町では、毎年3月11日に黄色いハンカチが掲げられ、1年間掲げられた黄色いハンカチは「とんど祭り」でお焚き上げされ、天に届いています。



メッセージに協力してくれた「ひまわりっこ」たち



病院前に掲げる予定の応援メッセージ

2024年1月1日の夕刻、またもや石川県能登半島で最大震度7の地震と津波が起き、被災地の状況に心を痛める日々が続いています。医療福祉生協おおさかでも募金活動を進め、ボランティアの派遣も始まりましたが、芸能人のような資金力も発信力もない私たちは、無力感やもどかしさを感じることもあります。それでも「被災地や被災者のことを想っているよ！忘れてないよ！」という気持ちはだれにも負けません。そこで「黄色いハンカチ」にメッセージを書いて、病院玄関前で掲げることになりました。私たちにできることは限られていますが、想いを届け、被災者に寄り添い、復興に向けていっしょに歩んでいきたいと思えます。

「わたしのいちばんあの子の1ばん」

作者 アリソン・ウォルチ

保育士をしているので、年明けから小学校入学までのこの時期に年長児によく読む本です。「いちばん」という響きが好きな子どもは多いですが、人によって「いちばん」の捉え方は違います。クラスの中で目立ってたくさんの「いちばん」をとる子もいれば、控えめだけど自分が好きな「いちばん」を持っている子もいます。本を読み終わった後には一人ひとり違う「いちばん」を考えさせられる素敵な絵本です。（紹介者 福田悟朗）



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。



地域サポーター大募集

(支部運営委員)

私たち医療福祉生協おおさかは、医福連の理念である「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」のもと、地域まるごと健康づくりや無差別平等の医療の実践、平和を守る取り組みなどを進め、地域に根差した活動を行っています。

地域の課題・要求に向き合い、一緒に明るいまちづくりをめざしてくれる支部運営委員を募集します。一緒に楽しみながら、地域のために「あなたの力」をお貸しください。

(組活：梶) 070-5560-0129



組合員のための無料法律相談

4月12日(金)・5月10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)

場所：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

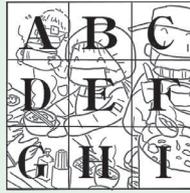
みなさんからの健診予約をお待ちしています。

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から、ちがいのないエリアを1つえらびましょう

【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5000円分をお送りします。ご応募は1人1枚（Max）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。

12月・1月合併号の答え
A-1,A-3,B-1,
C-1,C-3
応募 528通正解 465通



QRからでも応募できます

理事会より

◆出席状況

2023年第9回理事会は2月17日(土) 15:00～17:00(リバーサイドホテルTKP 研修センター会議室) 理事は40名中35名、監事は6名中5名出席

◆議決承認事項

- 第1号議案 2023 年度ふり返りと2024 年度方針の提案に向けて
 - 第2号議案 定年延長と退職金制度統一に向けた追加提案承認の件
 - 第3号議案 八尾・柏原圏における居宅介護支援事業所の新規事業展開承認の件
 - 第4号議案 大阪市内法人事業所組合員健診価格改定承認の件
 - 第5号議案 城東診療所レントゲン機器更新承認の件
- *質疑を踏まえ、第1号～第5号議案は全会一致で承認されました。

○経営報告

1月の経常利益は▲185万円、2023年4月～2024年1月累計の経常利益は▲1億4,723万円

○赤ひげ上演成功に向けて

豊中診療所70周年記念特別公演として3月17日(日)午後2時～エルおおさかで上演されます。各地区でチケットを取り扱い、上演成功に向けご協力ください。

○能登半島大震災への対応

各地区で募金に取り組み、多くのご協力をいただいています。また2月9日～12日に東大阪生協病院の青木医師が現地支援に入りました。2月17日時点の義援金合計1,843,587円

読者の声



▼大阪の国保料金日本一、ありがたくない話です。

(豊中市 五十貝実 82歳)

▼ふわふわ納豆オムレツつくりました。美味しかったです。

(東大阪市 林孝子 77歳)

▼健康への関心に気付かされ、100歳体操も始めました。いきいき脳活も楽しみになっています。

(東淀川区 大塚文子 76歳)

▼毎号とても楽しく拝読しています。健康に気を遣う年齢になってきましたので、貴紙掲載情報はとても役にたっています。これからも期待していますので、素晴らしい情報を紹介してください。

(鶴見区 海透雅志 52歳)

▼2年目の医療福祉生協おおさかの活躍は地元でも喜ばれています！大きくしていきたいです！(箕面市 阪井耕一 66歳)

▼健康診断半日ドックいつもありがとございます。おかげで健康な毎日を過ごさせていただいております。

(東大阪市 濱本典雄 88歳)

▼元旦から能登半島の大きな地震がありましたね。とつても揺れが凄かったので地震が起こったときは、いよいよ南海トラフ地震が来たのかな？とびっくりしました。能登半島地震のニュースを見てものすごいことになっていると知りました。被災地のみなさま方は家も失って大変だと思いますが、一日も早く元の生活に戻るようにお祈り申し上げます。

(八尾市 松蘭沙耶香 30歳)

▼いつも八尾の端の我が家まで届けてくださりありがとうございます。何となく、ご高齢の先輩向きの記事が多いような気がしています。イベントなども平日の日中。恐らくニーズがそいいますので良いことだと思いますが、以前の小児科からの発達の記事は(保育の仕事の)とても勉強になりましたので、また読みたいです。

(八尾市 阿瀬慶子 48歳)

▼コープ病院で人間ドックを受け、コレステロール値が高かったのですが、お菓子とジュースをいっさいやめると3カ月後に数値が下がりました。

(鶴見区 辻野光子 67歳)



制作者：東エリア はなぞの地区 理事 阿部 節子

作り方

- ①鍋に油をひき、カットした人参、じゃがいもを炒め、火が通ったら玉ねぎを入れる。
- ②そこにチューブのニンニク、ショウガを加え炒める。
- ③カットした生トマトを加える。
- ④カレー粉・コショウ・一味を加えてよく混ぜ、水を加える。
- ⑤コンソメを入れて約10分煮る。
- ⑥砂糖、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑦ご飯をお皿に盛りカレーを掛けてでき上がり♪

材料 (2人分)

- 玉ねぎ 60g (みじん切りを電子レンジで3分加熱)
- 人参 1/4本
- じゃがいも 半分～1個
- 生トマト 25～35g
- 油 大さじ1/2
- チューブニンニク 小さじ1/2
- チューブショウガ 小さじ1/2
- 市販のカレー粉赤缶 小さじ1
- コショウ 小さじ1/4
- 一味 小さじ1/4
- コンソメ 固形1/2個
- 水 150cc
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ(隠し味) 小さじ1/4
- 白ご飯 適量

時短・減塩
スパイスカレー



時短・減塩テクニック

- あめ色玉ねぎ→スーパーで販売されている炒め玉ねぎを使用し時短
 - ニンニク・生姜→チューブのニンニク・生姜を使用し時短
 - スパイスの調合→市販のカレー粉(赤缶)を使用し時短
 - 辛みを強調することで減塩
 - 使用する油を極力減らしカロリーをカットし、胃もたれしないカレーに
- ぜひ、皆さんも挑戦してみてください。

ルーのみ <1人分の栄養価> ●エネルギー 169kcal ●たんぱく質 3.2g ●糖質 18.3g ●脂質 6.6g ●食物繊維 9.6g ●塩分量 1.2g
 ルーとご飯 <1人分の栄養価> ●エネルギー 481kcal ●たんぱく質 8.2g ●糖質 89.3g ●脂質 7.2g ●食物繊維 12.6g ●塩分量 1.2g

医学生・医学部を目指す高校生へ

未来の医療を担う仲間と共に、
真の医療を実現しませんか？

医学生や医学部を目指す
高校生を紹介してください



熱い思いが日本医療の将来を決める

現在の日本の医療を取り巻く環境は、政府の軍事費2倍化政策により益々厳しくなっています。そんな中で、医学部教育においては授業/実習/テストの過密スケジュール、経済的理由のためアルバイトに時間を取られるなど、学生同士や社会とのつながりが希薄になるといった困難が見られます。



将来の日本の医療について医学生同士が熱く語り、民医連担当者が医学生に寄り添う、民医連医師が医学生へ民医連に合流するよう熱く訴える活動が、今ほど必要とされているときはありません。私たちの医療現場と地域住民の生活のリアル…。この不条理な現実を見聞きした医学生が「このままではだめだ。何とかしたい」というエネルギー

に変わることが、日本の医療の将来を決めるといっても言い過ぎではないでしょう。

法人を挙げて医学生を育成

私たちに合流する医師は思いに濃淡はありますが「お金のあるなしで受けられる医療に差があるのはおかしい」「社会的弱者であるほど医療へのアクセスが悪くなるのはおかしい」という思いで診療しています。この私たちの医療を継続させるためには、熱い思いを持った骨太な医学生が必要です。医学生委員会は法人を挙げてそのような医学生を育成するために議論をしています。

みなさんに訴えます。医学生や医学部を目指す高校生をご紹介ください。何卒よろしくお願い申し上げます。

医療福祉生協 おおさか 医学生委員会 委員長 医師 青木 淳