

禁煙外来からスタートしたポイ捨てをなくす運動



こぶし通り地区

おおさか環境賞 奨励賞 を受賞



東大阪生協病院地区

東エリア生協病院地区や北エリアこぶし通り地区では禁煙外来の開設を機に、地域におけるタバコのポイ捨てをなくす活動をスタートしました。近隣各位への協力呼びかけなどを通じ、ごみ拾いウォークとして地域活動に発展させたことに

加え、定期的に環境委員会ニュースを発行し、ごみ拾いウォーク以外にも様々な環境に関する情報発信を継続して行っていることが評価され、おおさか環境賞の「奨励賞」を受賞しました。引き続き環境委員会の取り組みを充実させていきます。

環境委員会の取り組み



今津ごみ拾いウォーク

ごみ拾いが地域を結んだ

次世代へ伝えたい “立ち向かう力と勇気”

民医連・豊中診療所70周年記念特別公演「赤ひげ」



感動に包まれながら
緞帳が降りました。民
医連・豊中診療所70周
年記念特別公演は会場
いっぱいのおひとりお
ひとりの胸に刻み込ま
れました。今おかれて
いる命をないがしろに
している現状と重ね合
わせて政治に立ち向か
う力と勇気をもらいま
した。



会場にはたくさんの方
組合員さんと職員をは
じめ医療関係を目指す
高校生や大学生も足を
運んでくれました。若
い感性で何かをしっか
り受け止めてくれて次
世代へ「いのちの平等」
をバトンタッチする学
びの場にもなった「赤
ひげ」公演ではなかつ
たでしょうか。

お顔の「シミ」が気になる方へ

淡路皮膚科診療所 医師 大津 詩子

診察室から

コロナ禍が明け、マスクを外す機会も増え、気になっていたシミをどうにかしたいという相談が増えました。今回は淡路皮膚科診療所でのシミ治療についてお知らせします。



ひとくちに「シミ」といっても、いろいろな種類があり、塗り薬で治療するものや、レーザーで治療するものなど様々なタイプがあります。あなたが消したいシミにはどんな治療が効果的なのか。まず、シミのタイプを皮膚科の医師に判断してもらうことが、効果的にシミを治療する近道です。

保険適用で治療できるものは液体窒素で凍らせたり、内服薬で治療します。保険適応外のものについては自費治療となり、塗り薬（ハイドロキノン軟膏）やレーザーでの治療となります。レーザー治療では肌のメラニン色素を破壊するQスイッチレーザーを使います。3か月おきに数回あてると、きれいに取れる場合が多いです。



シミが気になる方は、まず電話でシミ相談（診断料1100円）の予約をお取りください。医師の診断をもとに、それぞれのシミに適した治療を行い、QOLを高めましょう。

※1回のレーザー治療は1cmあたり1万円、3cm以上は1部位の上限が3万円となります。詳しくは淡路皮膚科診療所のHPをご覧ください。（以下のQRからでもアクセスできます。）

みんなが参加しやすく、医療のハードル、下げて

<理事長より>合併から1年、2024年度への思い



医療福祉生協おおさか理事長 藤田 昌明

5つの法人が合併し医療福祉生協おおさかが誕生し1年が経過しました。より多くの利用者、組合員、地域住民に医療福祉生協を知ってもらい、さらに多様な参加の仕方を提供していきたいと思っております。

国は社会保障を「ささえあい」（共助）であると主張し生活保障の責任を曖昧にしています。また防衛費の急激な増加を聖域化し戦争をする国づくりに進めようとしています。その中で医療福祉生協、民医連の病院、診療所、事業所として、いのちの平等を貫き「非

戦・人権・くらし」を掲げ、多様性を尊重し、地域住民や組合員の健康づくり、くらしを支える地域のセーフティーネットとしての役割を果たせるようにしていきたいと思っております。

多くの反対の声を無視し健康保険証の廃止を強行することは、医療へのアクセスを阻害し国民皆保険制度を崩壊させます。こうした動きには反対すると共に、「医療のハードル」を下げかかやすい病院、診療所づくりをめざしていきたいです。

まだまだ課題はありますが、組合員のみならずとも共同し、全職員、全事業所で協力、結束しながら事業と運動をすすめていきたいと考えます。



講演では、万博会場の夢洲はゴミと川底の浚渫土砂で埋め立てられパリオンのAタイプを建てるとなると、2階以上のパピオンは建設できない。なぜなら不等沈下が起こるから。吉村知事が3千万人の来場者が見込まれると言っているが、そうなる1日に平均16万人の来場

者が見込まれる中で、夢洲へのルートは、夢舞大橋と夢咲トンネルと地下鉄中央線の夢洲新駅だけ。また台風や自然災害が起きた時、会場内の観客の避難ルートや避難先が確保できないなど夢洲で万博ができる状態ではないと強調されました。

学習会当日の朝刊で、大阪府は2024年度の当初予算で万博関連経費として808億円計上、前年度比4倍に増大、財政調整基金で補填すると言っています。又、20日にはトイレ50個で2億円、吉村知事曰く「トイレに魂を吹き込む」がSNSでトレンド入りする始末です。

西谷さんは大手マスコミがこの実態を報道追求せず責任は重大と指摘されています。この万博は2029年開業予定のカジノ業者のための万博です。新型コロナで人口当たり死亡率が日本一の大阪。これからも万博関連予算がどれだけ増えるかは未定。今こそ力を合わせて「万博中止」して医療・介護の充実と安心して生活できる大阪にすることが大切と学びました。引き続き、万博中止の署名に協力をよびかけましょう。



2月16日、ジャーナリストの西谷文和さんを講師に招き、「どうなる大阪万博」と題して

「万博・カジノ」の学習会を開催。東大阪生協病院の組合員ホールをメイン会場に、中央エリア・北エリアにはサテライト会場を設け、99名の組合員・職員が参加しました。

すべてはカジノのため!?

万博計画は中止して、医療・介護の充実を!

「大阪・関西万博」学習会を開催

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



バランス良い食生活を心がけて

第5回「サルコペニアとリハ栄養」

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

最近の医療介護業界で共通キーワードになっているのが高齢化社会へ向けた「リハビリ・口腔・栄養の一体的な取り組み」です。フレイル(要介護になる手前の状態)を予防するためには、運動療法などのリハビリは不可欠です。ただ効果的なりハビリには適切な栄養摂取が必要であり、適切な栄養摂取のためには健康な口腔環境が必要です。これを多職種が連携をして進めていくことが質の高い取り組みとして評価されます。フレイルとは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」で、いわゆる「加齢による虚弱」です。日本人の8.7%(約12人に1人)がフレイル状態、40%以上が前段階プレフレイル状態という結果も。フレイルの中でもとくに低栄養から筋肉量が著しく減少した状態を「サルコペニア」と呼びます。

サルコペニアの予防は筋肉量を維持することです。しかし栄養が不足している低栄養の状態では強い負荷の運動をすると、逆に筋肉が分解されたり作られにくくなることもあります。低栄養は病気や長期入院によっても引き起こされることがありますが、食欲の低下・口腔環境の悪化・味覚の低下など身体機能の問題や、一人暮らし・買い物に困難など環境の変化を機に引き起こされることもあります。長く健康であるために、適切な運動とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

リハ栄養の“記”

今回は高齢者が筋肉をつける食事のポイントをご紹介します。

〈栄養素〉タンパク質+糖質

〈タンパク質〉魚(まぐろ赤身、カツオ、サンマなど)・肉類・卵・牛乳・豆腐など



〈食事のタイミング〉運動後45分以内(疲労した筋肉がアミノ酸を必要としている状態)

〈献立〉主食のほか、主菜として肉か魚を1日2品、卵と大豆食品を1日1品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を1日1品程度食べるとよい。

まずは1日3食、主食、主菜、副菜とバランスよく食べるなかで、たんぱく質が多い食材を意識して取り入れてみましょう。

毎日の歯磨きと定期検診が大切

糖尿病と歯周病の怖〜い関係②

＜監修：生協森の宮歯科所長 池田 善一＞

前は糖尿病が歯周病に悪影響を及ぼすことを書かせていただきました。今回は歯周病の糖尿病への影響についてです。



歯周病で糖尿病が悪化

歯周病菌が原因で歯茎から出血したりすると、そこでつくられた炎症物質が血流に乗って全身を巡ります。炎症物質によってインスリンの働きが鈍り、血糖値が上昇します。高血糖の状態になると、体内に入った細菌を攻撃する白血球の働きも鈍化し、歯周病菌がさらに増殖するという「負のスパイラル」現象に陥ります。

毎日の歯磨き習慣を身につけ、歯科の専門家によるメンテナンスを継続的にすることで歯周病が改善し、糖尿病も良くなります。歯周病の毒素や炎症がなくなれば、それが全身に広がることもなく、インスリンの働きが改善して血糖値が下がりやすくなるからです。

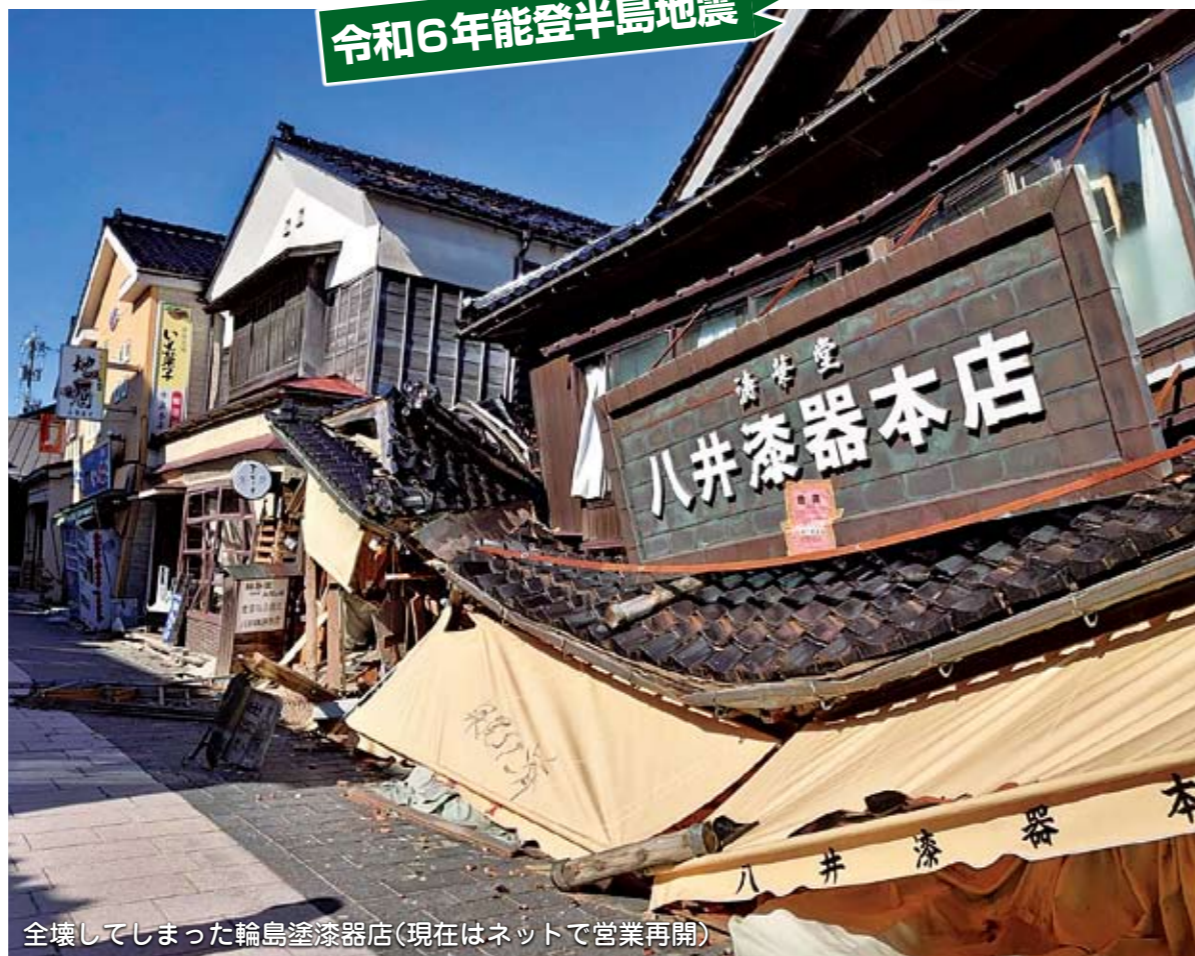
血液中の糖化ヘモグロビン濃度を示すHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が6・5%以上になれば糖尿病と診断されます（日本糖尿病学会）が、歯周病の改善でこの値が0・29~0・66%低下したという研究報告があります。小さい数値に思えるかもしれませんが、糖尿病を治療していて、これだけ下げるのはかなり難しく、糖尿病の薬を1つ新たに使い始めたときの効果に匹敵します。

かかりつけ歯科医院を持ち、定期的な診察とケアで歯とお口を健康に保つことが身体全体の健康につながります。医療福祉生協おおさかの歯科グループは患者さん・組合員さんの健康で長生きを応援します。気になる方は医療福祉生協の歯科までお問い合わせください。

図＝日本歯科医師会ホームページより (https://www.jda.or.jp/park/relation/periodontaldisease-diabetes_02.html)

立ち上がる輪島の仲間と心をひとつに

令和6年能登半島地震



全壊してしまった輪島塗漆器店(現在はネットで営業再開)

民医連の連携・協力で デイサービスも再開へ

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、医師支援活動に医療福祉生協おおさかからも医師が参加。前号に引き続き、支援行動についての報告です。

胸が熱くなる職員の想い

東大阪生協病院 医師 青木 淳

沈んだ家や崩れた道、過酷な状況を目にして

2月12日は輪島診療所へ表敬訪問を行いました。途中の河北郡内灘町西荒屋は液状化がひどく、電柱や家が沈んでいました。のと里山海道は徳田大津インターチェンジから先の道が崩れていて北行き一方通行となっていました。やっと輪島市に入ってきたと思ったら、東道は南行き一方通行となっており、私たちは迂回させられました。

輪島診療所には緑の紙が貼られていました。周囲の家々は赤い紙が貼られている家ばかりで、マンホールがタケノコの

ように地面から突き出している。なので、診療所が無事に使えるということに運命を感じました。診療所の近くに地域医療研修の研修医が寝泊まりする医師住宅があります。ところが傾いていていつ倒れるのかわからない状態。中は散乱していて手つかずのままです。

※緑の張り紙は「使用可能」の意、赤の張り紙は「危険」を意味します。

職員さんの想いから デイサービスを再開

輪島市は断水が続いていますが、そんな状況でも輪島診療所ではデイサービスを行っていました。発災当初は職員さんたちが「輪島で暮らしているのだから生活をしていて、診療所としては「デイサービスの継続は難しい」という判断をされたそうです。

発災6週間後でも手つかずのまま市内

診職員さんに市内を案内してもらいました。発災6週間後の訪問でしたが、目に入るのには倒壊した家々ばかりで本当にひどい有り様でした。テレビで見た倒壊したビルも手つかずのままです。しばらく歩くとオープンな集会場があり、支援物資が積み重ねられて避難者が列をなしていました。近くの仮設住宅は入居が進んでなさそうでした。

朝市通りは凄惨な光景でした。焼け落ちた車から何とも言えないにおいがして、永井豪記

所ではデイサービスを行っていません。発災当初は職員さんたちが「輪島で暮らしているのだから生活をしていて、診療所としては「デイサービスの継続は難しい」という判断をされたそうです。

しかし「ここで利用者さんたちのためにデイサービスを再開したい」という職員さんたちの想いがあり、2月7日からデイサービスを再開することができました。すると利用者さんから「デイサービスの再開を待っていた」と言われ、職員も元気をもらったという話をしていた。き胸が熱くなりました。



全焼した輪島朝市のお土産屋さん



全焼してしまった、マジンガーZなどで有名な永井豪記念館

城北病院の医師の言葉に 目頭が熱くなって…

診療所に戻りミーティングをしました。城北病院の医師がこの光景を城北病院の職員に見せたい。そしてもういちど輪島と金沢の心を一つにしたいという発言をされて目頭が熱くなりました。

かわっち健康チャンネル アクセス方法



かんたん
ワンクリック
アクセス!!



様々な健康づくり動画を、医療福祉生協おおさか東エリアのホームページにて配信中です。



動画で健康づくり!! おうちで簡単にできる

「かわっち健康チャンネル」を見てね

2020年新型コロナウイルスの感染拡大から「緊急事態宣言」が出され、地域でも外出はもろん、健康づくりの取り組みが自粛せざるを得ない状況が続いてきました。これらにより身体不活動を招き、筋力の低下や対人コミュニケーションの減少、精神的ストレスなどが生まれやすくなり、フレイル進行に繋がる恐れが指摘されてきました。これらに対して、フレイル予防や地域の健康を守るため、その一環として、個人や各団体による自宅で行える体操動画、簡単な栄養バランスの良い食事内容や作り方、口の健康法やストレッチ緩和法の紹介などを配信する取り組みを地域に広めるこ

お困りの方はお気軽に 組合員のための 無料法律相談

要予約 【予約先】東エリア本部
☎06-6726-6001まで

4月 18日(木) 午後6:30~8:30
5月 2日(木) 午後3:00~5:00
5月 16日(木) 午後6:30~8:30
(毎月 第1木曜日 午後3:00~5:00
第3木曜日 午後6:30~8:30)

「第11弾」
ストレッチをしよう
の動画の一部



とで、生協組合員や地域住民のみなさんの健康づくりに役立てたいと思ひ、動画作成を行いました。

武力で平和は守れない 医師 中村哲 現地活動35年の軌跡

映画「荒野に希望の灯をともし」上映会のお知らせ

5月17日(金) [上映時間] ①10:30 ②13:00 ③15:00

[会場] 東大阪市イコーラムホール

〒578-0941 大阪府東大阪市岩田町4丁目3-22 近鉄奈良線「若江岩田」駅 北側すぐ

5月25日(土) [上映時間] ①10:30 ②13:00

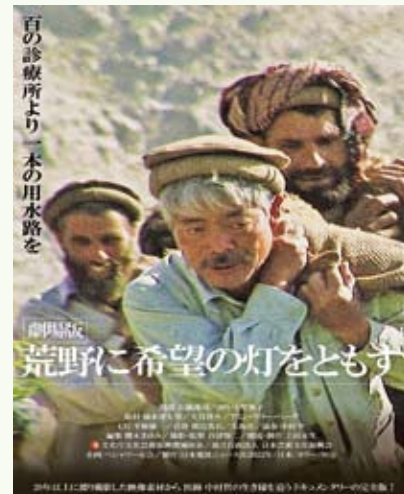
[会場] 八尾市プリズムホール(小)

〒581-0803 大阪府八尾市光町2-40 「近鉄八尾」駅 中央北出口を出て右へ200m徒歩5分

6月1日(土) [上映時間] ①10:30 ②13:00 ③15:00

[会場] 大東市サーティーホール(小)

〒574-0037 大阪府大東市新町13-30 JR学研都市線「住道」駅から約500m



[料金] 前売券1,200円/当日券1,500円 [主催] 映画「荒野に希望の灯をともし」大阪上映委員会

[お問い合わせ] ☎090-3486-7719 / ☎0120-778-237 関西共同映画グループ未来

9年ぶりの「健康まつり」

ボールすくいに夢中で手を突っ込む子どもさん



みんな笑顔になったね 「集ってワイワイ」は最高

3月10日 うえに生協診療所

久しぶりなこともあって、準備や宣伝に力を込められました。その努力の甲斐もあり参加者も200人を超える大盛況。子どもも参加も心配されていましたが、3階では可愛い声があふれかえていました。

参加者からは「健康まつりまつてたんよ、やっぱりみんなワイワイする取り組みは最高！」と笑顔いっぱい浮かべられています。大きな公園で実施する健康まつりもいいですが、医療生協や診療所全体を知ってもらうには、こういった自前の施設をフルに使った取り組みが最適だと感じました。

準備を頑張った組合員さん、職員の方、そして参加して下さった地域の皆さんありがとうございました。

(本部組合員活動部 梶真実)

3月10日(日)中央エリアとしては今年度、最後の健康まつりが「うえに生協診療所」で行われました。

1階の玄関先では、恒例のバザーで大賑わい。診療所に入れば区役所からの「災害への備えできていますか?」と防災関連のアンケートと簡易トイレの紹介。2階では看護師総動員で健康チェック。3階には子どもコーナーとして、手作りおもちゃとスーパースクイ。4階がメイン会場として、アコーディ

オンの伴奏での「うた声」をはじめとした出しものの数々。診療所隣の「にじビル」3階では、おにぎりやみそ田楽など手作りの食事が販売され、顔を合わせたの食事もう久しぶりで賑わっていました。

コロナの影響もあり、一同に介しての取り組みとしては4年ぶり、診療所で行うものとしては「10周年の集い」以来の9年ぶりとなりました。運営側もあまりにも



ウクレレ演奏で懐メロ合唱 (吉岡武さん)

「はじめてのおつかい」

あおぞら本だな 作・筒井 頼子 絵・林 明子

テレビでも「はじめてのおつかい」を特集して人気を博していますが、この絵本は今から46年前、1976年に発行されています。5才のみいちゃんが、お母さんに頼まれてひとりで赤ちゃんの牛乳を買いに行くお話です。さて、みいちゃんは、牛乳を買うことができたのでしょうか。(紹介者：野村恵子)



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。



健康診断はネット予約できます

みなさんからの健診予約をお待ちしています。お申し込みは右のQRから。



あなたのまわりに 医療生協の班をつくりませんか

「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738の班(2024年2月末)があり、班を中心に地域で趣味に関することや得意なこと、健康づくり等を楽しく学べる班会が行われています。組合員3人集まれば班を作ることができます。気軽に班をつくりませんか。班会についてのお問合せをおまちしています。

[お問い合わせ] 中央エリア組合員活動部 田口まで
TEL 070-5461-1370

組合員のための 無料法律相談

5月10日(金)・6月14日(金)午後6時~8時

[開催概要] 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] TEL 06-6912-5137~8

医療福祉生協おおさか本部組合員活動部まで

大阪市内の診療所・クリニック 健康診断のコース・価格を統一

合併して早1年が経ちました。合併当初、健康診断のコースも価格も統一はできませんでした。全事業所同じコース、価格とはいきませんが、せめて同じ行政区だけでもと検討し、大阪市内にある事業所は一定、コースと価格を統一することとなりました。

いつまでも元気で暮らせるように、今年も年に1度は健康診断を受診しましょう。

ドック健診	40~49才	50~59才	60~69才	70才以上
あかがわ	7,700円	2,750円		1,100円
都島	7,700円	5,500円	無料	
淡路・こぶし通り※	7,700円			

基本健診	40~59才	60~69才	70才以上
あかがわ	1,100円		無料
都島・よどがわ	1,100円		無料
淡路・こぶし通り※			

※コープこぶし通り診療所は一部項目が異なります。



ポッチャとは年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。シャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競います。

今回は皆、はじめてというところで、簡易的なものを用いてのポッチャ体験。競技用のルールは少し難しくても、これなら気軽に楽しめそうな感じだと思います。

ルールを簡単にして
気軽にポッチャ体験

西新庄支部

みんなで集えば 班活動 楽しさ倍増!

あかしん地区では、診療所2階のホールを使った健康づくりサークルをたくさん開催しています。

2月からは三線、バンブーダンス、俳句の新サークルがスタート。「待ってました」と元気に楽しむ皆さんの仲間になりませんか。

三線は楽器が必要ですのでご相談ください。

バンブーダンスは軽快な音楽に乗ってステップを踏むフィリピンなどに伝わるダンスです。俳句、いま流行りです。ね：投句参加もOK。

どのサークルも見学大歓迎で、あかしん地区以外の方も、どうぞどうぞ。お問い合わせは ☎06・6921・5038 あかしん地区まで。

あかしん支部

「待ってました」新サークル
三線、バンブーダンス、俳句



バンブーダンス、まずはロープで練習です

いきいき脳活 クロスワード

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。

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。

1		2		3	4
		5	6		
7	8		9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

【タテのカギ】

- ①しくじり
- ②汝の——を愛せよ
- ③荷物を運ぶ馬車
- ④——むね肉
- ⑥——破れて山河あり
- ⑧好機
- ⑪仕事の——探し
- ⑬別府——巡り
- ⑭違法な——献金
- ⑮——登り

【ヨコのカギ】

- ①しも手の対
- ③——を追う者一毛も得ず
- ⑤心くばり
- ⑦趣味の園芸で——いじり
- ⑨——も東もわからない
- ⑩42歳の——年
- ⑫外野の——がうるさい
- ⑭わがまま勝手な振る舞い。
——な子
- ⑯失敗。——なしで高得点
- ⑰只今——のテスト中

【2月号の答え】16

応募240通・正解233通

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



QRからでも応募
できます

【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）をお願いします。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】 5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

理事会だより

◆出席状況

2023年第10回理事会は3月16日(土)14:00～17:38(コープおおさか病院健診棟2階会議室)

理事は40名中34名、監事は6名中6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(案)承認の件
 - 第2号議案 民)経営委員会からの提言を受けての対応方針(案)承認の件
 - 第3号議案 2023年度決算見込みと2024年度予算承認の件
 - 第4号議案 デイサービス風音おおよどの事業廃止承認の件
 - 第5号議案 2024年度の投資予算(総代会方針/総額2億円以内)
- *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

2月の経常利益は▲5,154万円、2023年4月～2024年2月累計の経常利益は▲2億4,347万円

○赤ひげ上演成功に向けて

全日本民医連・大阪民医連結成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。皆様のご協力で目標達成出来ました。

○能登半島大震災への対応

各地区で募金にとりくみ、多くのご協力をいただきました。引き続き、被災された民医連職員への義援金活動に取り組みます。



読者の声

本日に国民の幸せを考えているのか、岸田総理の曖昧なコメントを腹立たしさを感しながら聞いています。選挙の投票の際は、普段の政治活動を真面目に、迅速に動いてくれる政党、候補者を選ばなければなりません。腐敗した今の政府の状況をみて強く思いました。

(岡崎滋 豊中市 75歳)

機関紙を通じて毎月楽しみに見ますが、みなさん頑張っている様子や健康、料理も出来る範囲で「りえぞん」を組合さん宅に届いていて、自分自身も元気貰っています。

(村田智恵子 大東市 79歳)

機関紙を通じていろいろな活動なさっていることがわかります。みなさん活動的で私も何か始めなければいけません。いつも気付けられますが、仕事を理由になかなかはじまりません。小さいことでもいいですね。次こそ頑張ります(笑)

(けいちゃん 東大阪市 57歳)

以前からずっと機関紙を頂いていましたが深く読んでませんでした。不意に読む気と時間があり目を通すと当然、医療の記事があり地域のこと、市政のこと、料理など話題満載で次回「りえぞん」を待っている私がいま。

(田中進一 鶴見区 56歳)

たまり場行くとか話有り笑い有りクイズの答え合わせ有り最後に体操有り楽しいひと時を過ごしています。

(佐々木洋子 旭区 84歳)

不勉強なので、万博に対して大阪市民負担10万7千円という数字を初めて聞きました。そして、大阪の国保料は、日本一高いと。税金が正しく必要な人や物や政策に使われることを願います。夢洲万博もカシノも反対です。

(武田 鶴見区 48歳)

1歳と2歳の子供を育てているので子育て応援隊の活動について気になりました。ミニ運動会と食育というところで、体を動かすのが大好きな子どもにとってはとてもいい経験になるだろうなと思いましたし、あまりご飯を食べてくれないので食育について詳しく知りたいと思いました。ふわふわ納豆オムレツのレシピを見てうちの子は唯一「ご飯を沢山食べてくれるのが納豆なのでアレレンジにすくいいな」と思いました。参考に子供たちにも作ろうと思いました。

(柄本若菜 東大阪市 22歳)

お父さんに教えてもらってナンプレはじめてみました。あつてるかな？

(大上侑準 此花区 6歳)

うわさの班会いい取り組みです。ね！今の若い方は、男女問わず家事をされるみたいですが、我々世代は仕事を割り振るよう、いざと言う時に困るので楽しみながら習得出来ればいいですね！ぜひ我が家の主人にも参加してもらいたいです！

(井上和子 東大阪市 60歳)

大きな地震に始まった今年ですが、あらためて確認すると、今後30年間で震度6弱以上の地震発生確率は大阪府で30%、奈良市で62%と、全国的にみても高そうです。大きな地震は必ずやってくる前提で、備えておきたいと思っています。

(中原誠 東大阪市 73歳)

実習生と組合員の交流

"たまり場パワー"つて凄いね

2月7日 看護学生の実習受け入れ

今年2月は合計22名の
実習を受け入れました

民医連の仲間である同
会(耳原病院) 付属の泉州
看護専門学校(学生さん
を、昨年から組合員活動部
としても実習受け入れをし
ています。今年も2月7日
に中央エリア13名、東エリ
ア9名の看護学生さんに
「地域に暮らす方々の健康

をまもるための生協活動
その内容と楽しさ」を学ん
でいただきました。

組合員さんと一緒に 笑い沢山の交流を

内容としては、講義の後
に各たまり場に移動、実際
の活動に参加してもらい、
組合員さんとの交流と皆さ
んの思いを知ってもらいま



旭東支部 野上支部長(右から2人目)とたまり場「にじ」で活躍中の組合員さん

した。参加された学生さん
からは、たまり場活動され
ている方々の想像以上のパ
ワーと元気に驚いたこと
と、またスクエアステップ
の体験などでも一緒に楽し
み、笑い沢山の实習体験と
なったとの感想を述べられ
ていました。

働く場所は違っても 私たちは「仲間」

すでに耳原総合病院や西
淀病院の奨学生で、卒業後
の就職先は私たちの法人外
の学生さんもいましたが、
思いは一緒に仲間であるこ
とも伝えさせてもらいまし
た。2年後、民医連の仲間
として帰ってきてくれるこ
とを願っています。

スクエアステップは、まさに手と
り足とりで教えてもらいました



はちみつとマスタードの 鶏照焼セット



レシピ担当:うえに生協診療所 健康づくり委員会
江畑 あい子



<鶏の照焼 作り方>

①フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。余分な油を拭き、Aを混ぜ合わ

せて加え、鶏肉を返しながら中火で煮からめる。

②さつま芋を皮ごと1cm厚さの輪切りにして水にさらす。耐熱皿に並べ、ひたひたに水を注いでレンジで4分加熱する。

③鶏肉は食べやすく切って皿に盛り、粗びき黒胡椒をきつめにふり、さつま芋とレモンを添える。

<作り方のコツ>

減塩のため、マスタード、多めの黒胡椒、副菜にはしょうがの絞り汁、ゆずを使用。また、レンジを使用して火の通りを早くしています。

※かぼちゃと揚げの煮物、小松菜のとりみ汁、ツナサラダのレシピについては、右のQRよりご覧ください。



材料(1人分)

<鶏の照焼>

- 鶏モモ肉… 1枚 (200g)
- しょうゆ …… 小1
- はちみつ …… 小1
- 粒マスタード …… 小1/2
- 水 …… 大3
- オリーブ油 …… 大1
- 粗びき黒胡椒・レモン …… 適量
- さつま芋 …… 100g

つくってみました

カロリーの低い鶏肉を使って、はちみつ・マスタードで風味付け、多めの黒胡椒でパンチを効かせました。副菜、お汁も「すこしお」でまとめてみました。