



東エリア

第11回

## かわち野文化祭



# 一緒に育て上げた みんなの晴れ舞台



4月29日(月・祝)、ユトリート東大阪を全館貸し切りで開催しました(参加者432人)。展示会場では絵手紙・手芸・パッチワーク・洋裁リメイク・ちぎり絵・書道など班会活動での作品がずらり、舞台では大正琴から始まり11組の素晴らしい発表がありました。文化的な取り組み(班活動)の交流を基礎として豊かな健康づくり活動を組合員・職員みんなで作くりあげる文化祭をすすめていきます。

### 班活動の成果を披露

# 仲間と季節を感じながら 『五・七・五』で頭の体操♪

あかがわ生協診療所地区 俳句サークル



初回から句会の形でスタート



俳句は世界でもっとも短い詩で、わずか十七音の中に季語を入れるルールがあり、最近人気です。サークルは、今年2月から始まったばかり。「とにかく俳句を広めたい」という講師の木間富子さんの熱量に、参加者は「難しい、でも楽しい」「日本語って美しい」「頭の体操ですね」と

全力投球。「俳句と川柳の違いがわからないうわさ」と言っていた方の句が、『いつでも元気』の6月号に掲載されて大喜び。投句での参加もOK。初心者大歓迎です。  
【講師の句紹介】  
● 六月の山を映して  
ある水田  
● 切り採りてより紫  
陽花の侍女となる  
● 雷鳴に伏して戦下の民のこと  
(問い合わせ)  
あかがわ生協診療所  
☎06・6921・5038

## 消化器の専門医として活躍、 今は大阪で『地域医療』を担う

### 診察室から



コープおおさか病院 医師 李哲有

4月からコープおおさか病院に勤務しています。大阪生まれ大阪育ちの在日韓国人2世です。

府立高校を卒業後に韓国の奨学金をもらい高麗大学医学部に進学しました。卒業後は日本に戻り日本の医師免許を取得し大阪市立大学医学部消化器内科に入局しました。専門は肝臓病です。インターフェロン療法やエタノール注入療法・ラジオ波焼灼術・腹腔鏡下肝生検などして

いました。約10年間の大学病院勤務を終え一般病院に移り、専門治療からはなれ一般内科診療をしていました。

60才を越えてから救急・当直に疲れを感じはじめたので一線から一歩引いて、自身の体調に気をつけつつ長く診療に携わっていきたく考えました。

10年前から週1日楠根診療所外来をするようになった縁もありコープおおさか病院に勤務することになりました。運よく地元にもどって来られてうれしく思っています。これからよろしくお願いたします。

## 輝け！憲法平和と命と人権を 思いを言葉にすれば 共感が返ってくる

5月3日 おおさか総がかり集会

初夏の陽光の下、大阪扇町公園に、約3000人が集まり(医療福祉生協おおさからは63名)元気に集会が行われました。ピースポルト代表

川崎哲さんが「皆さんの思いを是非言葉にして周りに伝えて下さい。必ず『私もそう思っていた』という共感の言葉が返ってくるから」と話されたのが印象的。

つい「話しても無駄」と判断しがちですが、改めて「訴えてみる」ことの大切さを感じました。私達の大切な憲法を簡単に変えさせてはならないと改めて深く思う1日でした。



# 健康保険証なくすな 私たちの闘いはこれから

署名提出集会に医療福祉生活協同組合おおさかから11名参加



大阪民医連  
「保険証なくすな」署名提出行動十国会請願行動「保険証残せ！署名提出集会」を4月25日、衆議院第1議員会館大会議室で、署名提出集会が330名の参加（目標は300名、WEB参加を含めると522名、主催者発表）で行われました。

私たち医療福祉生活協同組合からも4名が大阪民医連の要請に応え、中央行動に他の法人事務局含め11名で署名提出行動十国会請願行動に参加しました。

12時開始の会場は全国からの参加者であふれ、マイナ保険証の強要と健康保険証の廃止ストップに全力で取り組む決意が確認され、熱気ある集会となりました。

集会終了後、私たち11名は3班に分かれ、大阪選出の衆参両議員の議員会館事務所を訪問し、健康保険証を残しマイナ保険証の強要はやめるよう、また



12月廃止の方針を撤回するよう要請しました。残念ながらもほとんどが秘書対応となりましたが、立憲民主党の森山議員と15分ほど懇談ができ、今後とも12月廃止阻止に向けガンバローと力強い決意をいただきました。

闘いはこれからです。「現行の健康保険証を残してください」の署名活動を引き続き行い「マイナ保険証の強要をやめさせ、現行の保険証を残す運動を強化しよう」と決意し帰路につきました。

(社保平和まっくくり委員会  
委員長 安達 隆雄)

## 健康維持のための エクササイズ



## 夏に向けて体力づくり

組合員活動部 健康運動指導士 宮井 篤

皆さん、こんにちは。気候も暖かくなり身体も活発に動き出す季節、元気に身体を動かしていますか。これからは、気温もグングン上がり、活動しやすくなる反面、疲れもたまりやすく、バテやすくなるかもしれません。今から夏へ向けて、体力づくりに励みましょう。

今回は、夏を見据えた、気になるお腹のたるみ解消運動『お腹へこませ体操 ～パートⅡ～』をご紹介します。これで、夏はプールに海水浴にレッツゴー間違いなしです☆  
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!!



### お腹へこませ体操～パートⅡ～

- ①床に座った状態で、下腹部に力をいれます。
- ②ひざを胸へ引きつけるような感覚で上げ下げします。
- ③上げたなら5秒くらい止めて下ろすようにするのが効果的です。
- ④10回で1セット、1～2セットを目標にしましょう。

#### <注意とポイント>

- ・上げ下げのスピードはゆっくりと。
- ・背筋を伸ばして行くと腰に負担がかかりますので、背中丸めて行って下さい。



# 4月能登半島地震支援の報告 何よりもまず復興に全力を

コープおおさか病院 医局事務課 黒田 岳

石川県輪 ました。



島市へ4月17日〜19日に被災地支援に参加しました。4ヶ月半が経ちある程度復旧が進んでいるかと思いましたが、被災地は倒壊した家が無数に点在し「手つかずの状況」と感じ

たことは無いか、お元気にされているかなどの聞き取りを行いました。水道が徐々に回復し、避難先からご自宅に戻って片付けをしている方もおられました。壊れたご自宅に



輪島市内友の会会員さん宅への訪問行動の町並み



廃業される漆職人ご自宅の漆器などの片付けを手伝う

住むべきか今後を心配される方が多くいました。

次に輪島塗の職人さんが地震の影響で廃業することでお手伝いをしました。大量のお皿やお椀を運びながら、生業をあきらめた職人さんのことを思うと言葉にできない気持ちになりました。そして輪島塗の伝統が途絶えてしまつのではないかと恐れを感じました。

3日間を通じた感想は、圧倒的にスピードが遅いということ。ボランティアの姿勢もほとんどみられず、物的な支援がまだまだ足りていません。国や自治体は被災地の復旧復興に全力を挙げるべきです。そして、被災地がこのような状況でも大阪では万博の開催を強行しようとしています。万博に使う資源があるなら被災地に使ってほしいと強く強く思いました。

## もしも不動産(土地・建物)を相続したら?

相続登記の義務化が始まりました



弁護士さんに聞いてみよう!



回答弁護士 岩佐 賢次 6

相続登記の義務化は2024年4月1日から始まりましたが、それ以前に相続した不動産についても、相続登記がされていないものは義務化の対象になるので要注意です。

相続登記がなされないことで、登記簿を見ても所有者が分からない不動産が全国的に増え、周辺の生活環境の悪化などが社会問題となったために、それまで任意だった相続登記が義務とされることになりました。

問 10年前に父親がなくなり、1年前に母親が亡くなりましたが、そのまま登記名義を変更せずに父親名義の家に住んでいます。相続登記が義務化されたと聞きました。その内容を教えて下さい。

答え 2024年4月1日から、相続登記の義務化が始まりました。その内容は、相続人は、不動産(土地・建物)を相続して取得したことを知った日から3年以内に、相続登記を法務局へ申請しなければならぬというものです。遺産分割の話合いで不動産を取得した場合も、遺産分割から3年以内に登記を申請する必要があります。

正当な理由がないのに相続登記を申請しない場合、10万円以下の過料(行政上の罰)を科される可能性があります。また、

相続登記の前提となる遺産分割の協議について、代理人として他の相続人と交渉できるのは弁護士だけです。また、当事務所では、相続登記については司法書士と、相続税については税理士と連携して対応しています。遺産分割の方針や条件など悩みがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。

大阪法律事務所  
大阪市中央区谷町九丁目  
3-17 中央谷町ビル2階  
電話: 06-4302-5153  
★組合員であれば、初回相談料が無料です。

# 口腔の衛生状態と 湿潤度の改善を

## 口腔保湿剤について

＜コープおおさか病院 歯科医師 結城 徳之＞

口腔乾燥は口腔機能低下のひとつです。口腔乾燥には、唾液腺マッサージや口腔保湿剤の使用が有効です。

口腔保湿剤には唾液分泌量や口腔水分量の他、味覚異常や食物摂取困難感などの不快症状に改善効果があるとされています。

口腔保湿剤の性状においては、ジェルタイプはリキッドタイプに比べて水分保持力が高いとされており、口腔乾燥の強いケースではジェルタイプが効果的だとされています。また、酸味のある保湿剤は、塗布直後に唾液分泌量が急激に増加する一方、甘味のある保湿剤は唾液分泌の持続時間が長いといった効果の違いも報告されています。また、スプレーは口腔内に満遍なく行きわたるなど操作が容易なため頻回使用する場合に適している一方、洗口剤は日常のケアに取り入れやすい手軽さがメリットです。

口腔保湿剤はある一定時間直接口腔粘膜に触れるケア用品であるため、その効果に加えて、味や質感などが嗜好に合っているか、操作性や使用頻度も考慮する必要があります。

口腔保湿剤を使用する目的は、口腔衛生状態と湿潤度の改善により、口腔機能が賦活化され、口腔の自浄性の回復を目指すことであり、口腔衛生管理と口腔機能管理にとっても有用です。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。

以下、コープおおさか病院歯科（06-6914-1107）で取り扱っている口腔保湿剤です。

### コンクールマウスジェル(50g)

組合員価格 1,480円(税込)  
非組合員 1,650円(税込)

#### ＜特徴＞

- ① 伸ばしやすいジェルタイプ
- ② お口の粘膜になじみやすい
- ③ 甘さ控えめの味
- ④ 使いやすいワンタッチ式  
キャップのラミネートチューブ



「WHO世界保健デー」に呼応して、東エリアはなぞの地区では5月15日(水)に花園ラグビー場の前の公園にて「健康チエック」を行いました。当日はやや不安定な天気の中、組合員と理事、職員合計14人が集まりました。初めて着る「医療福祉生協おおさか」のジャケットにやる気満々で挑みました。健康チエックを受けていただいた方も「医療福祉生協」や「はなぞの生協診療所」をご存知ない方もおられ、高齢による認知機能

の低下やフレイルのお話しをしながら「はなぞの生協診療所」の建て替えのお話しをさせていただき、加入をお勧めしました。やはり知らせる伝える行動としても健康チエックの必要性を強く感じた次第です。  
(東エリア常任理事 前川 哲)



お揃いの上着が映える

元気な生協活動をアピール

東エリア 花園ラグビー場前で健康チエック

岡山へのおおさかから90人

日本民医連共同  
組織活動交流集会 カンパ(共同組織物販)のご協力を!

2年に1度、全国規模で行われる「第16回全日本民医連共同組織活動交流集会」が9月に岡山県で開催されます。集会テーマは「地域の中からつながり広げ、平和・いのち・人権が大切にされる世界へ」と、誰ひらたな担い手とともに、誰ひ



岡山名産品の一例  
(マスカットきびだんご)

とり取り残さないまちづくりを」です。大阪全域の民医連加盟法人からは215人の代表団(組合員と職員)を組織、医療福祉生協おおさかからは90人を送り出す予定です。日々の平和や、健康・居場所づくりなどの生協運動を報告発表する機会でもあります。

この貴重な集会を成功させるためにも、多くの代表団を送り出したいと思えます。そのためカンパ活動にも取り組めます。岡山の名産品を販売致します。お買い求めの場合はお近くの事業所までお問い合わせください。



「夜汽車に揺られて大阪駅に着いたときはワクワク（してはたはすです?）。永い月日を経て75歳になった今は、昔のことばかり思い出しています。」と話す堀内さん。

65歳で年金をもらうようになり、やっと仕事から解放。そして音楽にいきなり「音楽人生」が始まりました。まずはオカリナに

# 65歳からの音楽人生

## たまり場で、仲間とワイワイ

惹かれ、やさしい音色にうっとりしながら、5年間ほぼ毎日吹いていましたと。（おかげで舌痛病になってしまっ）  
次は三味線の仲間に入れてもらい老人ホームなどで演奏し、楽しさを実感したそうです。（三味線の音はキビキビしていて大

好きですと。そして、ウクレレ。三味線の後ですがなかなか上達しませんでした。次に、同じ弦楽器のギターで弾き方を学びたいと思うようになり、70歳で初めてギターに触れました。  
そして今は、たまり場「たてつの家」で音楽班会のリーダーとして、みんなと一緒に音楽演奏を楽しんでいます。

1にギター、2にオカリナ、3にウクレレ、三味線はケースの中でお休み中です。3位のウクレレを1位にするために。（今日ウクレレはしな〜い〜）（H）

# 仲間こう 43

加納地区 鴻池支部  
堀内 啓子さん

堀内 啓子さん  
プロフィール



高知県宿毛市出身、昭和39年に集団就職で大阪に（金の卵という言葉がありました）。現在、医療福祉生協おおさか・鴻池支部で音楽班会を中心に奮闘中。

### 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
6月 6日(木)	午後3:00~5:00
6月 20日(木)	午後6:30~8:30
7月 4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

### 社会福祉法人かわち野福祉会よりお知らせ

## 2024 夏の物販企画

収益は福祉会への寄附とさせていただきます

①島原手延べ素麺  
島原の糸 2kg(50g40束)



2,350円

②全粒粉入り手延べ素麺  
島原小町 900g(50g18束)



2,650円

みなべ南高梅(大粒700g)



③しそ梅  
④蜂蜜味  
⑤田舎味  
各2,500円



三方屋さんおかきセット  
⑥袋入り(100g×4袋) 1,800円  
⑦缶入り5種類 2,500円

## できたてをお届けします 高齢者向け宅配サービス

- ◆食材にこだわったメニューを日替わりでお届けします。
- ◆昼食・夕食がございます。
- ◆安否確認、食卓配膳など必要に応じて対応します。

初めてご利用の方は初回1回無料!



普通食 670円(税込)



小弁当 580円(税込)

ご注文先 特養かわち野里ながせ 注文締切 7月31日(水)

電話 06-6726-0131 FAX 06-6726-0133

※個別配送については別途300円徴収致します。

配食サービスにじの会 電話 06-6727-3082

※上記写真はイメージです。  
※配達地域を限定しております。詳しくはお問い合わせください。

# 物価高騰にも負けず 困った時の助け合い

## 1年8か月ぶりの「フードバンク」

4月29日(月・祝) 淡路診療所(駐車場)にて10時30分から12時まで開催しました。第10回目となった東淀川フードバンク(食料たすけあい市場)。第7回以来、実に1年8か月ぶりの淡路診療所での開催となりました。

これまで、物価高騰が続く中、十分な食料の確保に困っている方々への支援を行ってまいりましたが、今回は物価高が配布者側にも影響を及ぼし、支援物資集めに苦労したものの、日用品も含め84名の方に物資を提供することができました。また、会場内に設けた「生活相談コーナー」では、医療費の支払い等の相談にも対応しました。

(淡路・こぶし通り地区担当 中澤嗣太)



## 病気見逃しません！ 年に一度は受けよう健診

医療福祉生協おおさか北エリアの各診療所では、特定健診では見逃しがちな病気の早期発見のため、医療生協独自の検査項目を追加し「地域まるごと健康づくり」をスローガンに保健予防活動を実施しています。

多くの組合員に利用していただくための価格設定となっています。2024年4月から40歳～59歳の受診券利用の組合員健診が1,100円など4月以降新たな設定になっています。

また、大阪市在住の50歳以上の方で、胃のレントゲンが苦手な方には、胃カメラによる胃がん検診を実施しております。原則、予約制となっています。

詳細な価格など、お電話での問い合わせや申込みは各診療所をお願いします。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

### 健診のお申し込み・お問合せ先

診療所名	電話番号	受付時間
あかがわ生協診療所	06-6921-3008	随時
都島クリニック	06-6923-3719	14時～17時
淀川クリニック	06-6927-1135	14時～17時
淡路診療所	06-6322-5211	随時
こぶし通り診療所	06-6379-6466	随時
豊中診療所	06-6841-3531	随時



## クリニックの空き部屋をフル活用 仲間づくりの「新班会」

淀川クリニックには3階に休憩室がありませんが、利用者のいない空いている時間帯に、班会などで活用できないかと検討しています。

支部の運営委員会で

### 押し花班会

新班づくりを議論する中で、知り合いで押し花をしている人がいると話があり、相談していただき班会開催となりました。

3月から新班として押し花班会を開催し、

講師を含め8名の参加で皆さん楽しく取り組まれています。



### 淀川地区毛馬支部

参加者の皆さんからも定期的に開催してほしいとの声も上がり、班会としてこれからも継続的に開催していきます。

(都島・淀川地区担当 池田義文)



鯉のぼりの前で元気な「ひまわりっ子」



入れ替え制で工夫しながらの食事風景

旧ヘルスコープおおさかの理念の下、子育て支援として「子ども食堂ひまわり」を2017年9月より月2回16時から18時頃まで、地域にある旧保育園「ひまわり」の空き施設にてスタートしました。コロナ前までは、毎回、80人程の親子で賑わっていました。

2020年初頭より、新型コロナウイルスの感染拡大により施設内での実施を中止し、約3年間、テイクアウトでお弁当などの配布を続けてきました。2023年5月からの5類への移行に伴い、施設内での食事の提供を再開、これまでは保護者も対象としてきましたが、子どもだけを参加対象にし、今に至ります。

# 子ども食堂「ひまわり」に50人

# 旗めく鯉のぼりに子どもたちも戻ってきた

再開当時は、少数であった子どもも参加も1年経ち、ようやく50人ほどの子ども達が戻ってきてくれるようになりました。

現在では、食事の提供だけでなく、宿題や予習勉強、食育などにも取り組む様にもなり、子ども達にとっても安心の居場所として定着しています。今年の5月には、都会では少なくなった大きな「鯉のぼり」を組合員さんからご提供いただき高々と上げました。元気に大空を泳いでいる姿に、ひまわりっ子たちもうれしそうに見上げ楽しんでくれています。今年の夏で9年目に入る「子ども食堂ひまわり」ですが、引き続き、組合員さんやボランティアさんの力と共に安心して安全な居場所づくりががんばります。

（子ども食堂ひまわり代表  
松山和美）




地域からいただいた玩具を組み立てています


**「なまえのないねこ」**  
あおぞら本だな  
作：竹下文子 絵：町田尚子

八百屋や本屋、パン屋などにいるねこが持っている名前にあこがれる「なまえのないねこ」のお話。「自分で付けたらいいじゃない」と言われて、名前を探しに出かけますが…。本当に欲しかったのは「なまえをよんでくれるひとなんだ」結末に胸がいっぱいになります。さびしそうな表情、なにかを訴えるような表情のねこの絵にひきこまれます。(紹介者：西峯 圭子)

**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。



**機関紙「りえぞん」「きずな」配布者大募集!!**

**ぜひ、あなたの力を貸してください!**  
**医療生協と組合員さんの橋渡し**

コープおおさか病院地区では約5,500部を地域の組合員さんが各家庭に機関紙を届けていただいています。多い方では一人で200部と毎月配っていただいております。「近所の10部なら」「隣の町会なら」など、「少しで言いにくいわ～」など気にせずにご連絡ください!

[連絡先] 組合員活動部 (田口まで) TEL 070-5461-1370

**無料法律相談**  
組合員のための

**7月12日(金)・8月9日(金)午後6時～8時**

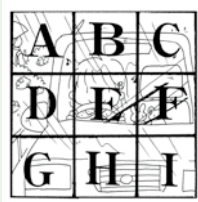
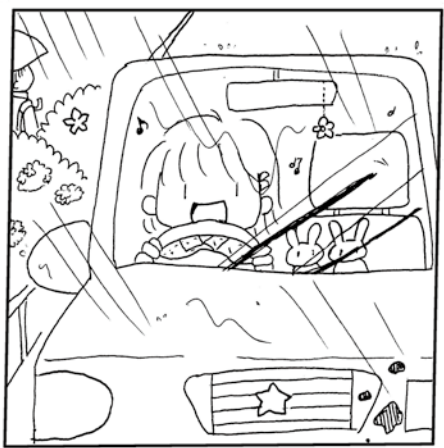
[開催概要] 毎月第2金曜日(1人30分・完全予約制)  
[相談担当] 杉島 幸生 弁護士(関西合同法律事務所)  
[場所] コープおおさか病院 1階医療相談室にて  
[予約・問い合わせ] TEL 06-6912-5137~8  
医療福祉生協おおさか本部組合員活動部まで



# 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。右図A~I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。



QRからでも応募できます

【締め切り】7月15日(月)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

【4月号の答え】  
シャクヤク(芍薬)  
応募277通 正解205通

カ	ミ	テ	キ	ニ	ト
シ	チ	ク	バ	リ	
ツ	ク	ニ	シ		
	ヤ	ク	ヤ	ジ	
ヤ	ン	チ	ヤ	ゴ	
ミ	ス		マイ	ク	

## 理事会だより

### ◆出席状況

2023年度第12回理事会は5月18日(土)14:00~17:30(コープおおさか病院健診棟2階会議室) 理事は40名中36名、監事は6名中6名出席

### ◆議決承認事項

- 第1号議案 2023年度活動報告(案)承認の件
- 第2号議案 2023年度決算(案)及び損失処理(案)承認の件
- 第3号議案 2024年度予算(案)承認の件
- 第4号議案 2024年度役員報酬限度額承認の件
- 第5号議案 監事監査規約一部変更承認の件  
※第1号議案~第5号議案は総代会議案
- 第6号議案 2024年7月給与よりベースアップ評価料導入承認の件
- 第7号議案 理事の利益相反取引承認の件  
※対象理事には議決の際に退席いただきました。
- 第8号議案 たまり場設置承認の件  
東エリア八尾地区の用和支部のたまり場申請の提案が行われました。
- 第9号議案 稟議決裁事項承認の件  
楠根診療所 CT 購入承認の件 16,920,530円(税込)  
\*質疑を踏まえ、第1号~第9号議案は全会一致で承認されました(第7号議案は対象理事のぞく)。

### ○組合員運動

医療福祉生協おおさか集中宣伝行動6月3日~8日の実施に向けた準備状況について報告されました。

【編集委員会よりお知らせ】

次号7月号は、8月号との合併号となります。



阪神大震災からすいぶん経つのに、未だに、能登の震災でも冷たい床の体育館が避難所です。お隣の同じ地震国、台湾では、素早く個室の避難所や仮設住宅を作っています。この国は、軍備拡大より、防災設備の充実に備えるべきです!

(東大阪市 神通悟 62歳)

医療の提供と運営の狭間で大変と感じておりますが、命の砦としてのご使命のもと、今後ともよろしくお願いいたします。

(鶴見区 佐伯征昭 39歳)

カジノって必要なのか、みんなが真剣に考えてほしいです。ギャンブル依存の家族がいると本当に大変。家庭が壊れるだけ。公営とは言いつけど、競輪競馬等も何のためにあるのか不思議で仕方ない。

(城東区 瀧口よし子 64歳)

前号の「義歯作製のための口腔リハビリ」、その必要性を知っていたら、苦労しなかったのかなあと後悔先に立たず。これからの方、必読です。

(東大阪市 PN:雄作 73歳)

予防接種の費用が組合員は安くなるのがとても有難いです

(東大阪市 荒木陽子 71歳)

今年中学2年生になり、不安だったクラス替えも無事終わり、毎日充実した生活をしています。5月号の「なないろ子どもたちの未来これだけの？」を読み、大阪の政治を自分にも関わることでありながらあまり知らなかったことに気づきました。これからは大阪の政策の裏も分かるようになりたいです。

(東大阪市 PN:清蘭 13歳)

今回、「診療室から」を熟読しました。シミ取りに保険適用で治療できるものがあるなんて、初めて知りました。美白化粧品ではなかなかシミを薄くしたり消したりは難しいので、是非病院に行ってみようと思いました。貴重な情報ありがとうございます。

(東大阪市 PN:みーちゃん 46歳)

5月号の「ものわずれサポーター外来はじめました」の記事を見て64歳の私ですがいつかは行く道なので息子達にも教えておいて気配が見えたら早めに連れてってねと言っておこうと思いました。

(東大阪市 PN:まみっち 64歳)

私も3年前に健康診断で胃がんが見つかり、腹腔鏡で手術をして、今は元気になっています。自覚症状が全くなかったので、健康診断は大事だと思います。ナンプレ大好きなのでまたよろしくお願いします!

(鶴見区 PN:ハコ 46歳)

# 高校生が「医師体験」

働く医師の日常を見て  
自分の「夢」に近づいた

今年度は7月から体験会を開催



昨年度の医学生実習の様子(コープおおさか病院)

## 病院や介護施設を見学 血圧測定、Eコー検査体験

病院・診療所で医師がどんな仕事をしているか知っていますか？ 医療福祉生協おおさかでは将来医師をめざす高校生、医学生の方を対象に医師体験を行っています。私達にはコープおおさか病院、東大阪生協病院をはじめ20の診療所や80を

超える介護施設があります。普段見られない病院、診療所、介護施設の見学や医師の指導で実際に血圧測定、Eコーの検査体験など医師の日常が体験できます。今年度は7月から随時「夏の医師体験」が開催されます。昨年度は46人の高校生や医学生を受け入れ、訪問診療や病棟回診、医師の診察見学を行った他、組合員さんと一緒にスクエアステップや健康チェックへの参加など様々な健康づくり活動を体験してもらいました。参加者からは「患者さんと接することができ、将来像が少し見えました。自分の夢に近づけた気がしてとても嬉しかったです」「お医者さんの対応が思いやりに溢れていて、自分もこのような医師になりたいと思います。」などの感想が寄せられています。医学部・医師を目指しているあなた！この機会に「働く医師の姿」を自分の目で見る事ができる医師体験に参加してみませんか？(東大阪生協病院医療サービス課・東工リア医学生委員会メンバー 足立卓也)

〈お問い合わせ〉コープおおさか病院 (医学生担当：木村 拓也)

携帯電話：090-1674-3432 E-Mail：igakusei@health-coop.jp

〈医師体験の申し込み〉「医学生・研修医.com」(<https://www.oskmin-igakusei.com/>) から申し込み者の対象となるバナーを選んでお申し込みください。※「医学生・研修医.com」は大阪民医連が運営する医学生、医師を目指す高校生・受験生のためのポータルサイトです。



## 豆腐ハンバーグ

レシピ担当：コープおおさか病院地区健康づくり委員会



- ①豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジにかけ水切りし、粗熱をとって漬しておく。
- ②たまねぎはみじん切り、れんこんは粗みじんにしておく。

材料(1人分)

- ひき肉(あいびぎ) ..... 60 g
- 木綿豆腐..... 100 g
- たまねぎ ..... 25 g
- れんこん..... 20 g
- 塩・こしょう ..... 0.1 g (食塩相当量 0.07g<sup>※</sup>)
- サラダ油..... 小さじ1

- 大根..... 60g
- にんじん..... 15g
- しょうが汁 ..... 少々
- ポン酢..... 小さじ1 (食塩相当量 0.5g<sup>※</sup>)
- かつお昆布だし汁 ... 小さじ1

- ③ひき肉に①②塩こしょうを加えよく捏ね、小判型に成形する。
- ④フライパンに油を熱して③並べ入れ、焼き色がついたら裏返してふたをし、中まで火が通るよう色よく焼き上げる。
- ⑤大根とにんじんはすりおろし、水気を軽く切って、しょうが汁と合わせる。
- ⑥④を器に盛り、⑤を添え、ポン酢とだし汁を合わせたたれをかける。



<1人分の栄養価>エネルギー286kcal たんぱく質18.7g 糖質8.3g 脂質20.5g 食物繊維3.1g 食塩相当量0.57g