

あらたなつながりづくりと健康づくりにチャレンジ おおさかまるごと 健康チャレンジ2024 に取組みます。



お子さん対象の
ジュニアコースも
用意していますよ♪

この取り組みは、地域の住民まるごと健康づくりのきっかけのひとつにいただければと、組合員はもとより、どなたでも参加可能な企画として毎年大阪全域の生協が力を合わせて取り組んでいる企画です。(チャレンジの期間は10月～11月です。申し込み期間は9月20日までです。申し込みパンフレットは各事業所にあります。)是非ともこの機会にご近所やお友だち、ご家族と一緒に楽しくチャレンジしましょう。参加登録と、報告書の提出で参加賞を贈呈します。*郵便、切手代などが10月1日より変更となります。ご注意ください。



うわさの班会



今津地区のポッチャ班会の皆さん、バルコープの福祉会館で月1回の開催です。

ニュースポーツポッチャ、第1回大会を開催します

今、医療生協ではポッチャをおすすめています。「ポッチャ」はパラリンピックの正式種目であり、身体的にハンデのある方でも楽しめる競技です。頭脳戦でもあるので、最後まで勝負の行方がわからないことも魅力のひとつです。

年代にも異なりますが、ボウリングが流行った時代に腕を鳴らした方は有利かも…。一定のスペースは必要となりますが、ローカルルールで行つことも良いと思います。

競技者は特別なボールを使つ

て競技を行います。目標ボール(ジャック・白色)にできるだけ近づけることを目指します。カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てる位置取りをしますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う魅力があります。10月には、医療福祉生協おおさかとして、第1回ポッチャ大会を行います。是非ともポッチャ班会に参加してもらい、大会での優勝を目指しませんか。

(組合員活動部 梶)



「大阪・関西万博に学校単位での招待事業」が行われると聞き、3月末にガス爆発が起こったところで、子どもたちが巻き込まれる危険があるため、やめてほしいと新婦人と労働組合の4人で鶴見区内の小・中学校17校を訪問し申し込れました。どこも話を聞いてくれ申入と資料を受け取ってくれました。交通経路にも不安を残し、暑さ対策では水筒

学校の遠足に万博は危険

2本なんてひどいものです。休憩所も少ない、いつガス爆発が起きるかわからない、避難できないのでは…など問題は山積みです。対応は「ははは」のころもある

りましたが、全体がわからない状態でも不安も大きい、意向調査はとりあえず出して様子を見る、断るなんてできませんよ…これが本音でしようと思いました。

5月31日には市の教育委員会

との懇談会に参加しました。市教委の「何かあったときの責任は学校」という返答に参加者は「うー」と驚きの声、これはもう万博そのものを中止させなければ、と思わざるを得ませんでした。「今更やめられないのでは」という人もいます。

ますが、あまりにも危険、カシンのための万博といつことはハッキリしています。あきらめず、多くの人に知らせて中止させていきたいと思います。

(新日本婦人の会 鶴見支部 江上)



避暑地は『たまり場』で

どっどっどっどっど

暑い、暑い夏の到来。6月から電気代が値上げされるニュースが飛び込んできた。

上がるだろう。上がらないのは賃金・年金だけ。政府は、定額減税で暮らしの応援を強調する

「はて？」値上げ理由の一つが、政府による補助政策「激変緩和措置」の縮小。補助額は5月の電気料金(4月使用分)までの対応でした。6月電気料金(5月使用分)はその半額。二つ目の理由は、6月電気料金から再生可能エネルギー賦課金を値上げ。さらに、6月電気料金で半額に下がった政府補助は、7月電気料金(6月使用分)に適用されません。そつすると7月の電気料金は、大幅な値上がりになるのではないでしょう。暑い夏、熱中症が気にかかる。地球の温度が上がり、電気料金や物価も上がる。当然、血圧も

が、全国民が恩恵を受けるわけでもない。ましてや、一回こっきりの「減税」がどれだけ国民の消費を促すか疑問だ。生活に直結する電気料金の値上げは国民全体が打撃を受ける。(※8~10月に政府は世論を受けて、緩和策を行うこととなった)

「そつた医療生協には、たまり場」がある。あそこに行けば健康のこと、世情のことなども知りえる。また、みんなと話すことによって、心と体のバランスがとれるよね。お気軽にみんなの避暑地「たまり場」に立ち寄ってください。「たまり場」でお会いしましょう。

(蒲生地区理事 樋口義治)

診察から 口腔の機能と審美の両立が 患者さんを笑顔にする

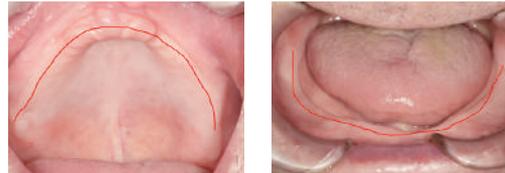
超高齢社会の現在、著しい顎堤の吸収が見られる症例が増えているように感じます。

また、歯を保存する治療の進歩により最後まで歯を残すことができるようになってきました。

それによって、以前より歯槽骨が高度に吸収し、下顎だけでなく上顎の顎堤も吸収して平らになっていくケースに遭遇します。上顎の顎堤吸収が著しいケースにおいては、従来の義歯作製法では、舌房が狭くなり患者さんの満足が得られる結果とならない場合が多いです。

そこで、そのような症例に対しても患者さんに喜んでもらえるような義歯をつくらうとデンチャースペース義歯に取り組んでいます。

デンチャースペース義歯の特徴は、従来の歯槽頂を基準として作製するのではなく、元々歯や歯槽骨があった場所(デンチャースペース)に作製することです。吸収した骨を床で補い天然歯があったであろう位置に人工歯を並べるので、患者さん



吸収してフラットになっている上下顎堤。(赤線が顎堤)



施術前 旧義歯(上下総義歯) 顔貌

施術後 デンチャースペース義歯作製法で作製した新義歯(上下総義歯) 装着時の顔貌

に受け入れやすく、顔貌の回復も顕著です。作製手順は割愛いたしますが、中々大変ではあります。患者さんの喜んでくださっている笑顔が拝見できればと思い、診療に励んでおります。当院においてデンチャースペース義歯作製法で作製した患者さんの顔貌写真と顎堤写真です。費用など詳しい内容は、淡路歯科診療所までお問い合わせください。

TEL 06・6320・4178
F 533-0032
大阪市東淀川区淡路4-34-11

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



自分に合った靴で見映えもgood

第6回「よい靴選び」

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

健康志向が高まるこの頃、「健康のために歩きましょう!」というのはよく聞く話です。歩くことについて組合員さんとお話する機会が多いのですが、靴の選び方を相談されることもあります。最近はお図1のようなウォーキング専用シューズというものも多く見かけます。軽くて履きやすいので使用している人も多と思います。また高齢者用の脱ぎ履きしやすいお図2のような靴もあります。



図1



図2

図1はつま先の部分が反りあがっているのでつまずきにくく、地面を蹴りやすい構造です。しかし、その分靴底の面積が狭くなります。これに比べて図2のような高齢者用の靴は靴底の面積が広いので安定するというメリットがあります。

靴選びの“記”

最近では高齢者用の靴でもスニーカータイプのものが増えており、見映えも良くなっています。



この靴はマジックテープで足全体を包み込み脱ぎ履きしやすいタイプです。

靴を選ぶときのポイント

- ▶ つま先があがっているかどうか
- ▶ 長さだけでなく横幅も合っているか
- ▶ 軽すぎず重すぎず
- ▶ 靴底部の接地面が狭すぎないか
- ▶ かかとをしっかり包んでくれるか
- ▶ 脱ぎ履きしやすいか



誰もが健康で居心地よく暮らせる まちづくりをめざして

第2回通常総代会開催報告



採決の様子

6月29日(土)14時より大阪市中央公会堂にて開催され、第一号議案から第四号議案が賛成多数で可決されました。
本総代会への発言通告は全体で23件、うち全体会での発言希望14件のうち、議事運営上、8名の総代から発言いただきました。文書発言は9件、当日の発言通告は7件ありました。
総代会議案を深める発言、組合員運動に関わるご意見など積極的に討論に参加いただきありがとうございました。
以下発言通告と当日理事会からのまとめと答弁の一部です。

健康Uのり・まちUのり

ここ数年コロナ禍により制限されていた健康まつりが数年ぶりに全地区で活発に取り組みされました。
都島地区元岡総代からは、6年ぶりに行った健康まつりでは、「わたあめの無料券」を付けて地域の保育園や幼稚園への宣伝を行い、予想を大きく上回る参加となったこと、若い世代に医療福祉生協をおおさかを知ってもらう取り組みとなったことが報告されました。

はなぞの地区吉田総代からは、はなぞの生協診療所への建て替え運動の報告がありました。毎月行われた建設にむけた訪問行動では、参加者を盛り上げる余興なども行い、組合員や職員が楽しみながら、また励ましあいながら、協同の力で目標の1億円を超え、増資を達成させました。

事業・経営活動
はなぞの地区吉田総代からは、はなぞの生協診療所への建て替え運動の報告がありました。毎月行われた建設にむけた訪問行動では、参加者を盛り上げる余興なども行い、組合員や職員が楽しみながら、また励ましあいながら、協同の力で目標の1億円を超え、増資を達成させました。

事業・経営活動

はなぞの地区吉田総代からは、はなぞの生協診療所への建て替え運動の報告がありました。毎月行われた建設にむけた訪問行動では、参加者を盛り上げる余興なども行い、組合員や職員が楽しみながら、また励ましあいながら、協同の力で目標の1億円を超え、増資を達成させました。

人Uのり・組織Uのり

コープおおさか病院の長副院長より総合診療専門研修プログラムの特別報告がありました。超高齢化社会を迎え、ひとりの患者さんが複数の健康問題を抱えているケースが増えています。総合診療医は幅広く多様な健康問題に対応し、社会背景も十分に考慮したうえで全人的な医療を提供する、まさに民医連や医療福祉生協になくてはならない医師像と言えます。はえぬぎの医師を育てるためにも組合員のご家族、お知り合いをぜひご紹介ください。

加納地区原口総代からは、医療福祉生協の理念にもとづいて健康チェックでの組合員ふやし、レインボーメイト増やしの取り組みが報告されました。健康チェックを通して、半日ドックのお誘いをし、さらに元気そうな組合員さんであれば機関紙の配達をお願いするなど、確実に組織づくりに繋げていく活動を行い、日本一の医療福祉生協の組合員数を目指すという締めくくりには、会場全体が励まされるような思いになりました。
ほくせつ地区鳥居総代からは、豊中診療所の70周年記念行事の「赤ひげ」公演の取り組みについて報告がありました。当初は本当に「エルおおさか」800席満席にできるのか?という不安の声もありましたが、ほくせつ地区だけでなく、エリアを超えて医療福祉生協をおおさ



加納地区 原口総代「健康チェックでなかま&レインボーメイトを増やしましょう」



淡路・こぶし地区 長岡総代「PFAS汚染の学習と運動について」



楠根地区 山下総代「楠根診でのフードバンクの取り組みに関して」



のえ地区 松尾総代「機関紙“りえぞん”7.8月号合併号について」

かの全体で力を結集し、成功させることのできた意義ある取り組みとなりました。

社会的役割発揮にむけた取り組み

淡路・こぶし地区長岡総代からはPFAS汚染についての発言がありました。発がん性などが指摘される化学物質PFAS(有機フッ素化合物)は、新たな公害として全国的な問題となっています。この間の調査活動で、日常生活にPFASが深く浸透し、体内に取り込まれている実態が浮き彫りとなってきています。

楠根地区山下総代からは、診療所で開催しているフードバンクの取り組みについて報告がありました。

医療だけでなく生活再建にむけた支援をしていく。地域に信頼される、最後の拠り所としての医療福祉生協の診療所の役割と見える活動だと思えます。

のえ地区松尾総代からは、今年度の「機関紙りえぞん」7・8月合併号の決定についてのご意見がありました。

意見がまとまりました。法人合併により組織も大きくなり、十分に意見が集約できていない面もあるかと思えます。今年度につきましては理事会での確認とおり7・8月の合併号で実施させていただきます。そのうえで地区や支部から意見をあげてもらい、次年度の合併号について機関紙委員会および理事会で検討を行いたいと思えます。

文書発言も含めて生協全体の運営に関するご意見もいくつかいただきました。

同様に現在検討している組合員健診やインフルエンザ予防接種の統一料金などは、提案を行うことから地区や支部の意見を集約する期間をとるなど丁寧に対応を進めたいと思えます。

支部活動援助金の算出基準による援助金の格差について、支部活動援助金の振り込みについて意見が出されました。

今回いただいた支部活動援助金についてのご意見は、組合員活動委員会での議論を踏まえて理事会で検討したいと思います。

また、支部長手当や非常勤理事、役員報酬への質問も当日出されました。

役員報酬については組合員理事も入った役員人事委員会が透明性を持って検討を行い、理事会で確認しています。意見については役員人事委員会および理事会で検討していきます。

田島地区村井総代からは、合併前からの継続課題であります、

看取りのできる介護施設への要望が出されました。現在中央エリアでは、こうした介護施設も含めた新規事業の検討にむけたプロジェクトが立ち上げられています。プロジェクトには田島地区の理事も参加していますので、こうした要望も踏まえて検討を進めます。

いまざと地区からは、この中央エリアの新規事業検討プロジェクトの体制や進捗状況について、文書で質問が出されています。

プロジェットの体制はエリアマネージャーを筆頭に、介護副部長と介護統括課長、リハビリ部長、ケアマネ課長、地区マネージャーやエリアの非常勤理事の代表者で構成され、現在近隣の介護施設の見学を行うなど、ゼロベースでの議論が進められています。会議の進捗状況は、毎月のエリア運営会議で共有させていただきます。

出資金残高通知をのぞむご意見をいただいています。ご承知のように23年4月の法人合併以降はロイコカードに変更を行っています。23年度は法人合併以前に2つ以上の法人にまたがって出資されていた組合員でロイコカード未発行の方が増資をしていただいていたロイコカード未発行の組合員約7000名への送付を行いました。配送料の問題もあり、一度に残高通知書の発行が困難な面もありますが、組合員活動委員会の議論を踏まえて理事会で検討を行います。

1月の能登半島地震もあって、いつ大災害が起こってもおかしくない中でBCP(災害時の事業継続計画)についてのご意見も当日出されました。介護事業所では23年度中に策定が義務付けられていることもあり、策定していますが、法人全体では、取り組みが遅れています。

医療福祉生協は、地域の組合員と医療・介護の専門家が協力して、ともに組合員として事業と運動を進めています。こうしたことを踏まえて、本総代会は、総代の定数の約1割にあたる50名を職員総代として参加を位置付けています。今津地区からは「健康まつりへの職員参加を勤務扱いにできないか」との意見がありました。ともに組合員として協同で運動を進めるにあたって、こうした参加をボランティアではなく勤務扱いにするかどうかは職員の中でも意見が分かれるところではあります。意見については部長以上の管理者が集まる会議で議論をしたいと思えます。

各地域の方々が多彩な活動をされていることに感心し、私の地域でできることの参考になるか考えさせられました。

全体に高齢化する中で若い人たちに関心を持ってもらうにはどうすればよいのか、はえぬぎの医師を育てることが、安心して治療を受けることができ、信用につながると思えました。

医師研修プログラムは新しい試みとして生協の発展に必要なことだと思えました。

また、つながりひろげる。地域のわの言葉どおり色々な地域のたくさんの方がそれぞれの居住地の健康のため、福祉のため頑張っておられることを知ることができてよかったです。



総代会をおおさかの インターネットビュー



●つえに地区 玉森支部 島尾久美子



●都島地区 友淵支部 堤加代子

採決結果	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】	0	1	1	0	2	2	423	57	480	可決
【第2号議案】	1	1	2	3	2	5	419	57	476	可決
【第3号議案】	0	1	1	1	1	2	422	58	480	可決
【第4号議案】	2	2	4	9	4	13	412	54	466	可決

仲間こう 44

八尾・柏原地区 柏原支部
はやし 林 豊さん

林 豊さん
プロフィール



京都市出身。小学校のときに大阪に引っ越し。日本郵政を退職後、10年前の2014年に生協病院のF総師（婦）長や八尾地域の理事さんと出会い医療生協活動に。趣味はエレクトーン演奏。現在、医療福祉生協おおさか・柏原支部で支部長として奮闘中。

仲間とスクラムを くんで健康づくり に全力！

「子どもの頃から父の人のためになることをする」との教えを大切に、私なりに医療生協活動で、少しでも地域のみなさんの健康づくりと班会活動を通して仲間と一緒に頑張って頑張っています」と語る林さん。

柏原支部は発足して11年。柏原地区にもケア

今、柏原市の人口は約6万7千人で医療生協の組合員は670人（世帯）。スクエアステップ班、歌う会班、映画班など7つの班会が活発に活動中、健康チェックは年4回

開催しています。「医療福祉生協おおさか東エリア柏原支部となつて2年目、柏原地域の高齢者は人口の30%を占めています。この6月から柏原地区にもケア



プランセンター生協柏原（介護支援事業）が発足しました。介護に必要な方や不安に思っている方への声かけを行い、医療生協とみなさんの生活をつなぐ運動を進め、安心して暮らせ、生活ができる地域づくりを進めていきたい」また、「もっと裾野を広げるためにも新しい若い人が集まる健康増進施設（ジム）みたいな運動施設をも欲しい」と決意と夢を語ってくれました。（N）

「戦争は絶対にしてはならない」語り継ぐ平和への思い



抑留を学ぼうと体験者である正岡稀彦さんからかわち野9条の会でお話を伺った。正岡さんは19歳で終戦、帰国できず極寒のシベリアへ。過酷な状況が更に過酷になったときに何かしら生きていく道が開け、3年間のシベリア抑留から生還を果たす。帰国後も「シベリア帰りはアカ」と不当な差別に苦しんだ。このま

までは抑留の事実さえ消えてしまうと国家賠償訴訟にも参加された。会場に父親もシベリア抑留体験者だという参加者もおられた。「まるでお父さんの話を聞いているようだ」と感想を述べられていた。正岡さんから渡されたバトンを今度は私たちが伝えていかなければ！（かわち野9条の会長谷川）



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
8月1日（日）午後3:00～5:00
8月15日（木）午後6:30～8:30
9月5日（日）午後3:00～5:00
（毎月 第1木曜日 午後3:00～5:00
第3木曜日 午後6:30～8:30）



ほくせつ地区

2024年度も「北エリア」を よろしくお願ひします。

昨年の合併、そしてコロナ後の活動再開を機に各地区で多彩な取り組みを広げてきています。今年5月30日にWHO世界保健デーにちなんで都島区ベルファア前で宣伝行動、ほくせつ地区では豊中駅前前で骨密度チェックを実施するなど、地域のみなさんに医療生協の活動が見える取り組みを行っています。総代会も終わり、各地区の取り組みも本格化していきます。

都島地区



▲ほくせつ地区健康チェック
▶都島地区WHO宣伝

淡路地区 "手づくり" フリーマーケット



淡路こふし手づくりバザー

「コスモス憩いの家」で行われるフリーマーケット。コスモス支部主催で行われているこのマーケットでは、陶器の皿やカップ、着物の帯や洋服を再利用してつくった小物などさまざまなものがお手頃価格で手に入るちょっとした穴場。商品はこの場でしか手に入らない限定品ばかり。また、毎週木曜日に喫茶を開

催しており、おいしいコーヒーをワンコインで楽しめます。これからも組合員のみなさまが楽しめる企画を随時更新予定です。組合員の方々の笑顔と笑いの絶えないおしゃべりのあふれる場所。「コスモス憩いの家」にぜひ足を運んでみてください。

(東エリア組合員活動担当 片岡翼)

あかがわ地区 ファミリー健康フェスタ (6月9日) あかがわ生協診療所を地域にアピール

あかがわ地区としては初めてとなる単独での健康まつりとなつて、どれだけの人が来場してくれるか期待と不安でいっぱいでしたが、10時の開始と同時に、診療所を利用されている患者さんや親子連れの方がたくさん来られました。

1階で健康チェックをし、2階のふれあい喫茶でコーヒーやジュースを飲んで一息ついていただき、3階では、お菓子づくり・折り紙・かごづくり・ポッチャ・カプラなどで大人も子どもも楽しんで

もらえ、中には、親子で一緒に折り紙を折るのは初めてで「折り方を覚えて家でも子どもと折ります」と仰っておられた家族もいました。あかがわ生協診療所を地域のみなさまに知っていただけるいい機会にもなり、今後も取り組んでいきたいと思ひます。

(あかがわ地区 淵江 康寛)



初心者からベテランまで 「どん足山歩きの会」



ワイワイ賑やか



昨年12月交野山山頂にて

どん足山歩きの会は毎月1回第4日曜日に近場の山で登山を楽しんでいます。山なので何百メートルかは必ず上に向かって歩きます。リーダーさんを先頭に最後尾をサブリーダーさんに見守っていただきながら、初めて参加の方からベテランの方まで休憩をとりながらワイワイ賑やかに歩いています。ランチタイムも楽しいひとときです。4月は妙見山(660m)に行きました。以前はケーブ

ル、リフトがあったのですが昨年12月に廃線に! 大堂越のコースで三角点を目指して山頂へ! せせらぎの音を聴きながら…、クヌギの不思議な林…小鳥のさえずり…どの山も新しい発見が有り素敵です。新しいことに挑戦したい、足腰を鍛えたいなど動機はさまざまですがみんな元気に参加しています。5月は私市(きさいち)に行きました。33名の参加でした。6月は生駒山(あじさい園)を目指します。

「ドライブにいこう」

あおぞら本だな

作・絵 間瀬なおかた

この物語は題名のとおり、家族で車に乗ってドライブに行くお話ですが、道中お花畑や湖、滝の傍を通り、お花をもらったり、お魚釣りをしたり動物を見たりと楽しい時間を家族で過ごします。最後に山の頂上に到着すると、パノラマになっており、通ってきた町や村を見渡せる壮大な絵本になっています。仕掛け絵本になっており、次はどんな所を通るのかなどワクワクできる絵本です。こどもと会話しながら読み進めることができるのも魅力のひとつです。(紹介者 井上真純)



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→



あなたの おかをお貸しください!

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おります。

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、「少いで言いくわ〜」など気にせずにご連絡ください!

連絡先 組合員活動部 070-5461-1370 (田口まで)

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不可能を——にする努力
- ②——をもて余す
- ③鮭の異称
- ④わが師の——
- ⑥東京の昔の名
- ⑧普段出入りする——門
- ⑪金銀——メダル独占
- ⑬まだ納めてない
- ⑭11月は——月とも
- ⑮——があるうどん

【ヨコのカギ】

- ①会員が負担する金
- ③——信号で渡ります
- ⑤品物を受け取る以前に代金を支払うこと
- ⑦躁と——
- ⑨扉。自動——
- ⑩——の大木
- ⑫派手の対
- ⑭論より——
- ⑯不——の地、二——作
- ⑰公用の対

【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13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

5月号の答え「9」

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

応募 237 通 正解 221 通



QR からでも
応募できます

理事会より

◆出席状況

2023年度第14回理事会は6月8日(土) 14:00～17:00(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5名出席

◆議決承認事項

- 第1号議案 第2回 通常総代会への提案、確認事項承認の件
事前配布した総代会議案書をもとに修正箇所の説明、決算案、予算案資料差し替えの説明、監事より6月6日実施の監事監査報告を行いました。総代会運営の説明があり、当日の発言について意見交換を行いました。
 - 第2号議案 ベースアップ評価料及び評価料手当導入承認の件
資料をもとに説明を行いました。
 - 第3号議案 2024春闘第3次回答承認の件
資料をもとに説明を行いました。
 - 第4号議案 自費料金統一承認の件
健診をのぞく予防接種、文書の料金提案がありました(変更は7月1日から)。
- * 質疑を踏まえ、第1号～第4号議案は全会一致で承認されました。

○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日にとりくんだ各エリアから報告がありました。



▼ これからの季節、呼んでもいないのにやってくるカメムシに困りではないでしょうか? 「ペットボトルに食器用洗剤原液を1cmくらい入れたら捕獲器ができるよ」と息子がネットで調べ、試してみようと簡単に捕獲、駆除できます。ただ、カメムシでいっぱいになったペットボトルができるのが玉にキズにです。(豊中市 瀬藤 修平)

▼ 生前、両親を車で送迎していただけことは本当にありがたく今も感謝しております。自身は足腰強健で当分の間は自転車でごこへも行けますが、いつかお世話になる日も来るかもしれません。良い制度をぜひ今後も続けてください。(東大阪市 はちま 57歳)

▼ いつも楽しみにしています。今月は、父と私2人で健診に行かせていただきます。いつも長瀬の生協病院さんにはお世話になっています。みなさん優しく感謝しています。(東大阪市 金澤 邦子 58歳)

▼ P F A S の検査結果が届きました。数字が赤で表示されていてびっくりです。基準値を超えているようです。さて、これからどうしたものか。(四條畷市 k u m a せん 58歳)

▼ あっという間に1年の半分が終わりかけです。世の中に色々なことがありすぎて時の流れが早すぎます。でも、なんでもかんでもなかったことになって忘れ去られると政治家の思う壺です。国民も気を引き締めて頑張りましょう! (東大阪市 水原 千佳子 52歳)

▼ いつも小学生の子ども2人と一緒に読んでいます。いきいき脳活は小学生には難しい回もあり、私が解くことで父の威厳を保っております。(東大阪市 高橋 悠太 39歳)

▼ 長女が働き出しやや一安心です。健康で新生活がんばって欲しいです。(寝屋川市 古田 純子 47歳)

▼ 今年2月から大阪市の敬老パスを受領。チャージは少し面倒ですが、それを使い出かけるようになりました。これからは一層外出を増やし身体を動かしたいことと思っています。(東淀川区 藤井 晃 70歳)

▼ いつも元気をいただいています。今月も、何か手芸など文化活動をして、俳句を考えながら、お腹凹ませ体操をして豆腐ハンバーグを食べていたら若く元気でいられそう! 何か頑張ろう! と思わせてくれる『りえぞん』です。(東淀川区 小林 礼子 55歳)

▼ ボランティアの方が育てられている花が病院の屋上庭園に咲きみだれているのことに感動しました。(東大阪市 マリオ 41歳)



すこしおレシピコンテスト2023より
中央エリア まった診地区 梶岡 伸治



材料 (4人分)

豚バラ肉	350g
アスパラガス	8本
エリンギ	中2本
長なす	1.5本
長いも	200g
大葉 (長いもを巻くだけ)	4枚
サラダ油	大さじ1
塩	振り塩程度
コショウ	(ひとつまみ) 1g
レモン汁	小さじ1

何でもすこしお肉巻き



作り方

- ①野菜は、スティック状に切りそろえる。
- ②肉で野菜を巻く。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1をひき、熱した状態で②を並べ入れる。
- ④焼き色がつけば、フライパンに蓋をして、3分蒸し焼きにする。

何でもすこしお肉巻き < 1人分の栄養価 > ●エネルギー 422kcal ●たんぱく質 14.3g ●糖質 8.5g ●脂質 31g ●食物繊維 1.7g ●塩分量 0.34g

10 ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナとは

幼児・児童を中心に流行する夏風邪の一種です。このウイルスの飛沫 (くしゃみや咳など) や接触により感染して咽頭炎や扁桃炎を起こします。

経過

- ①潜伏期 (感染してから発病するまで) は2~7日ほどです。
- ②潜伏期を過ぎると、のどの痛みと38℃~40℃の急な発熱で発症し、熱は1~3日続きます。
- ③のどの奥の炎症が強く痛みを伴うことが多く、そのため食欲が低下することがあります。
のどの奥や口蓋垂 (のどちんこともいう) に小さな水ぶくれができるのも特徴の一つです。
- ④口腔内の水泡は2・3日程度で徐々に破れ、1週間程度で皮膚も回復します。



治療

ウイルスをやっつける薬はありません。高熱や咽頭痛が強い時などは、解熱鎮痛剤 (熱さまし+痛み止め) や症状に対しての処方を行います。高熱が続き、脱水症をおこすことがあるため、注意して観察しましょう。

※予防接種はありません。



家庭で気をつけること

- ①食事 特に制限はありませんが、発熱やのどの痛みで食欲は低下しがちです。水分は十分に飲ませましょう。のどの痛みが強い時は、熱いもの・辛い物・すっぱいものは避け、プリン・ゼリー・アイスクリーム・さましたおじやなど口当たりの良いものを与えましょう。
- ②入浴 高熱や元気のない時以外は入浴してもかまいません。
- ③生活 家族にも感染することがあるため、タオルなどは別々に使用し、手洗い・うがいをしましょう。解熱した後も便にはウイルスが含まれているため、2次感染を予防するためにも、しっかり手洗いをしましょう。
- ④合併症 無菌性髄膜炎をおこすこともあります。頭痛・嘔吐が続いたり、機嫌が極めて悪くなったりする時は早めに受診してください。また高熱のため、脱水症に注意しましょう。熱が3日以上続いたり、水分がとれず、ぐったりしている場合は診察を受けましょう。



登校・登園

発熱がなく食欲が戻れば登校・登園してもかまいません。

(コープおおさか病院 小児科 No 8)