

生協強化月間はじまります

9月25日(水)～11月30日(土)

家族みんなで健康
チェックでニコリ
(今津診療所夏まつりにて)



聴診器体験コーナーで父親の心音を恥ずかしがりそうに聞く女の子

つながろう ひろげよう 健康づくりの輪

今こそ新しい仲間との出会い



北エリア健康づくり委員交流会



「母親の足指力結果は～」とのぞき込むお子さん

友人の健康も守ってもら
うためにも「一年に一度
は健康診断を受けましょ
う」の運動に取り組みま
す。
③ 2024年度の診療報酬・介
護報酬の改定は厳しいもの
となり、経営は厳しい状
況となっており、増資、積
立運動に取り組めます。

力を合わせて
新しい時代の
生協を創ろう

生協強化月間中は、以下3つの点にチャレンジします。
① この月間に「医療福祉生協」を多くの方々に知ってもらい、仲間をふやして、安心なまちづくりを目指します。
② 健康づくりにもっと意識を持ってもらいたい、ご自身だけでなく家族や

「やった〜、美しい音色!!」 他の楽器とコラボして広がる音楽の輪

生協加納診療所地区 **ハンドベル班会**



うわさの班会



組合員のKさんから「ハンドベルが、あるのだけどしない？」と発案いただいたことをきっかけに、今年の2月から新班「ハンドベル班会」を立ち上げました。初回から10名が参加され、主催者側はびっくり。

伴奏はピアノとキーボード。曲目は、その月の童謡を数曲、Kさんの指揮で演奏しています。

参加者は、自分の音階担当に懸命ですが、演奏が終わると「やったー」とばかりに笑顔になります。みんなで合奏する楽しさがあります。

ハーモニカが吹ける86才の方が参加してからは、ハーモニカとハンドベルのコラボや、ハーモニカの独奏もしてもらい、参加者も美しい音色に聞きほれています。

12月には、加納診療所の3階にあるデイケアで、演奏をさせてもらう予定です。

日常生活で身体動かす習慣、 時には「わざと」用事を作って

コープおおさか病院 内科医 松枝 恵

診察室から



もう少しすると体を動かしやすい季節になってきます。今回は運動についてのお話です。一番お手軽なのは散歩です。道具がいらず、一人でも好きな時にできます。ただ歩くだけでもいいのですが、花を見に行くこと

が、買い物に行くとか何か目的があると歩きやすくなります。スマートフォンアプリでは、歩数記録だけでなく、カロリー消費や日本一周への換算など楽しく続ける工夫があります。筋肉を増やすためには、負荷をかけるレジスタンス運動も有効です。スクワット、ダンベル、腹筋などが該当します。家の中でも、椅子に座って足踏み、背もたれにつかまって立ち、踵の上

げ下ろしなど、テレビを見ながら隙間時間でもできます。ラジオ体操は全身を使って様々な動きをするので有効です。いわゆる体を動かす「運動」でなくとも、日常生活の中で掃除、料理、洗濯など家事を増やすことが健康によいです。座位時間が長いと死亡リスクが増えるので、わざと用事を作ってこまめに体を動かしてください。

運動は1人するのもよいですし、仲間と話しながらも良いです。

急に運動することで体調を壊しかねませんので、ご自身の体調で少しずつ行うようにしてください。

DV被害で失明の危機 「無料低額診療」で救われ..



「目が痛くてあけていられない」
そう訴えたのは元

パートナーのDVから逃げてきた20歳の女性Uさんです。事情があり、無保険

状態で現金もほとんど持っていないせいで。私はシンママ大阪応援団というシングルマザーや子どもたち、女性たち、若者たちの支援団体の代表をしているのですが、このところ多いのが、DVから逃げたい、逃げてきたが行くところがないという相談です。多くの場合は経済的DVを受けているため経済的に困窮しています。Uさんもその一人でした。

日には診察を受けることが出来ました。カラーコンタクトレンズにより角膜に傷が入っていることがわかり、医師からは「もう少し遅かったら失明の危機だったよ」と言われる状態でした。本当に危機一髪でした。

最後にUさんからのメッセージを最後に紹介します。「1か月間ずっと病院に行けず、日常生活に支障をきたすほど目が痛く、絶望していました。が、通院できると決まった時、ほんとうにうれしかったです。ちゃんと先生に診てもらって、ちゃんと薬ももらえて、一般的には当たり前なことかもしれないけど、その当たり前が私にとっては本当にしあわせでした。いまは良くなつて元気に頑張っています。ありがとうございます」

(一般社団法人シンママ大阪応援団代表理事・大阪社保協事務局長 寺内順子)

「眼科のある無料低額診療をされているところはありますか?」大阪民医連に問い合わせ、コープおおさか病院をご紹介いただきます。次に相談電話をかけ、次の

井戸水の汚染にショック! 大阪でも広がるフッ素公害

PFA S不使用の運動を拡げよう



認知度が急速に上がっている有機フッ素化合物(PFA S)の汚染。大阪が環境省の2020年全国調査で大阪がワースト1だったことは意外と知られていないかも?

昨年、大阪PFA S汚染と健康を考える会で1190人のPFA S血液検査を実施、医療福祉生協おおさかからも420人が参加しました。7月末全員に結果を返送し、京都大学の原田

浩二准教授を中心に鋭意分析中。全体の30・6%の方が健康リスクラインと言われる血中濃度20ng/mlを超えていて、汚染の広がり深刻さが浮き彫りになりました。大阪の特徴はPFOAの値が高いこと。摂津市に立地するダイキン工業・淀川製作所で、PFA Sの中で一番毒性の強いPFOAを長年に渡り製造販売してきたことが無関係とは思えません。

参加者からは、「まさか自分がこんなに高いとは」「市民農園で野菜を作ってきて、水やり

の井戸水が汚染されていたと聞きショック」等の声が上がっています。健康に留意していても、いやおうなしに影響を(被害を)受けるのが、PFA S公害の怖いところですね。

会では、①排出源の事業所が周辺住民の健康チェックや補償など社会的責任を果たし、②大阪府や地方自治体は公費で血液検査を実施し、③国は実態調査と規制をしっかりとやってほしい。と、声を上げています。

また、半導体工場が高まるPFA Sフリーの動きなどもあります。「安心して暮らしたい」皆さんと一緒にアクションを起こし、『PFA S不使用』がブランドになる時代を作っていきたいですね。

(長岡ゆりこ・大阪PFA S汚染と健康を考える会)

「ロマンス詐欺」に注意を

SNSを通じた詐欺被害が増えています



回答弁護士 杉本 吉史 ⑦

問い 最近、ニュースなどで「ロマンス詐欺」という言葉をよく聞くことがあります。どのような詐欺でしょうか。

ているかのように装ったり、損が発生したためにその穴埋めをしなければ大変なことになるなどと脅すなどして、さらに送金を求められ、繰り返し金銭等をだまし取られます。その後、急に相手と連絡が取れなくなってしまう。

さらには別の詐欺グループと結託し、必ず被害を取り戻すなどと宣伝をして顧客を集めて着手金をだまし取る弁護士が、逮捕、起訴される事件まで発生をしています。弁護士に相談をしても、騙されたお金を取り戻すことはとても難しいのです。

実際に会っていない相手から送金を求められたり、投資を勧められても決してそれに応じないようにしましょう。

答え SNSやマッチングアプリなどを通じて出会った相手と、実際に直接に会うことなくやりとりを続けているうちに恋愛感情や親近感を抱いてしまい、その相手から金銭等をだまし取られてしまう詐欺のことです。

結婚に伴う資金の調達のために必要であるなどと匂わせながら、暗号資産の購入や架空の投資先への送金を勧め、まずお金を振り込ませます。

その後、最初は利益が得られるように装ったり、損が発生したためにその穴埋めをしなければ大変なことになるなどと脅すなどして、さらに送金を求められ、繰り返し金銭等をだまし取られます。その後、急に相手と連絡が取れなくなってしまう。

未経験者・個人でも大歓迎

参加無料

BOCCIA de GO!!

第1回 ボッチャ大会 参加者募集!!



参加賞もあるよ!

(ボールペンの予定)

ぼっちゃん

ぼっちゃん

【日時】 10月10日(木)
14:00~16:00

【場所】 城東区民センター 大ホール

医療福祉生協では組合員の健康を守るため様々な班会を開いています。この度ニュースポーツ「ボッチャ」を広げようと今大会を企画しました。ぜひご参加ください♪

【お問い合わせ先】

TEL 06-6912-5137~8

平日 9:00~16:30 / 土曜 9:00~13:00

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。

睡眠時無呼吸症候群の 治療法のひとつ マウスピース療法

＜生協森の宮歯科 所長 池田 善一＞

突然ですが、皆さんしっかり眠れていますか？ 寝ている間に何度も目が覚めたりいびきをかいたりしていませんか？ 起きた時に頭痛がしたり熟睡感がなかったり、日中強い眠気やいつも疲労感、倦怠感を感じたりしていませんか？ そんな方は睡眠時無呼吸症候群になっているかもしれません。

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気で、SASとも言われます。医学的には10秒以上の気流停止を無呼吸として、その無呼吸が一晚（7時間の睡眠中）に30回以上もしくは1時間当たり5回以上あれば睡眠時無呼吸です。

この病気が深刻なのは、寝ている間の無呼吸が起きている時の活動に様々な影響を及ぼすことで、日常生活に様々なリスクを抱えていることです。現にSASが関与したとされる居眠りで多くの交通運輸事故が報告されています。

寝ている間の無呼吸は自身でなかなか気付くことができず、潜在患者数は940万人以上、30～60歳代の約7人に1人がSASを患っていると言われますが、実際に医療機関を受診し治療を行っているのはその1割ほどです。

働き盛りの男性に多く報告されていますが、更年期（閉経後）以降は女性の罹患率も高まり、そのほか肥満や飲酒、喫煙などが無呼吸を助長する因子とされています。またアレルギー性鼻炎など鼻症状があって口呼吸になってしまっている方はSAS以外にも様々な病気との関連が示唆されています。

治療方法としてはCPAP療法（経鼻的持続陽圧呼吸療法）とマウスピース療法がありますが、歯科で行うマウスピース療法は医科からの紹介が必要となります。また仰向けで寝るより横向きで寝ると気道閉塞が軽減できる場合があります。未治療の重症SAS患者と治療を行った場合とを比較したところ、治療を行った患者群の方が致死性的および非致死性的な心血管イベントの発症率が減少したという報告もあります。

もしかしたらと思ったら、まずはかかりつけ医に相談して、呼吸器内科や耳鼻科できれば睡眠外来など専門外来を受診してみてください。

酷暑の広島、想いいっぱい込めた折り鶴



代表団は、8月4日朝、新大阪駅に集まり一路広島へ向かい、開会総会（広島市総合体育館グリーンアリーナ）を経て、医療福祉生協おおさか全体で交流会を行い、2日目の8月5日は、各分科会に分かれて行動しました。職場代表団の多くは、広島市平和公園内の碑めぐりに行き、被爆の実相をフィールドワークにて、様々な石碑の由来などの説明を受けました。佐伯美津子さん（北エリア）は、呉の軍港視察に参加し、高校1年で参加した、宮城美空さんは職場代表団らと碑めぐりに参加、生協代表団5人は「平和の危機」と「気候危機」に参加しました。



8月4～6日 原水爆禁止2024年世界大会へ30名参加
広島市内で、原水爆禁止2024年世界大会に医療福祉生協おおさかから、組合員代表7人、労組代表（職員）23人の併せて30人が参加しました。酷暑とも言われる中、「核兵器のない公正な社会をつくろう」というスローガンのもとに全国の多くの団体や個人の人々と交流し、平和への思いを深めることができました。



6月16日の開所式へは82名（法人外32名・法人内50名）が参加しました。診療所建て替えから現在に至るまでの経過報告では、参加者から嬉しい取り組みをされましたね！ぜひ共有したい、新しい診療所が楽しみとの感想が出されました。翌17日・19日の内覧会へは地域住民・組合員が132名参加し、新しくなった待合室や介護事業所、組合員ホールを見学し、オープンが楽しみ、とても綺麗などの声が沢山出されました。

1年余りの建設工事を経て、待ちに待った新・診療所が7月1日にオープンしました。建設までに沢山の地域住民・組合員の方々に支えられ大変ありがとうございました。新しい診療所は「健康、暮らし、介護などさまざまな相談の窓口機能」「暮らしの困りごとに対して包括的な支援」「誰でも気軽に立ち寄れるたまり場」「住民が自由に楽しめる「コミュニティスペース」の役割を地域で一層と担います。

6月16日の開所式へは82名（法人外32名・法人内50名）が参加しました。診療所建て替えから現在に至るまでの経過報告では、参加者から嬉しい取り組みをされましたね！ぜひ共有したい、新しい診療所が楽しみとの感想が出されました。翌17日・19日の内覧会へは地域住民・組合員が132名参加し、新しくなった待合室や介護事業所、組合員ホールを見学し、オープンが楽しみ、とても綺麗などの声が沢山出されました。

誰でも気軽に立ち寄って、つながれるスペース
1年余りの建設工事を経て、待ちに待った新・診療所が7月1日にオープンしました。建設までに沢山の地域住民・組合員の方々に支えられ大変ありがとうございました。新しい診療所は「健康、暮らし、介護などさまざまな相談の窓口機能」「暮らしの困りごとに対して包括的な支援」「誰でも気軽に立ち寄れるたまり場」「住民が自由に楽しめる「コミュニティスペース」の役割を地域で一層と担います。

「新しい診療所、楽しみですー」の声溢れる
6月16日の開所式へは82名（法人外32名・法人内50名）が参加しました。診療所建て替えから現在に至るまでの経過報告では、参加者から嬉しい取り組みをされましたね！ぜひ共有したい、新しい診療所が楽しみとの感想が出されました。翌17日・19日の内覧会へは地域住民・組合員が132名参加し、新しくなった待合室や介護事業所、組合員ホールを見学し、オープンが楽しみ、とても綺麗などの声が沢山出されました。

地域の「よろづ拠点、新オープン

東エリア 「はなぞの生協診療所」リニューアルお披露目



新しい診療所前で喜び合いました

仲間こう 45 間

楠根地区 本町川俣支部
間瀬 正之さん

間瀬 正之さん プロフィール



昭和21年生まれ。楠根地区けんこうづくり委員会委員長、本町川俣支部支部長。好きなことは散歩とお話すること。「月に1度孫が遊びに来るのが楽しみ」

診療所から近いこともあり、加入のお誘いがあった時すんなりOKされました。当初は奥様が熱心でしたが、自りも参加するうちに生協の理念や活動に魅力を感じるようになりました。

自宅前で通りかかるご近所さん達と言葉を交わす姿をよく目撃します。最初から知り合いだった人ばかりではありませんが、

いつのまにかすっかり打ち解け仲良しになっていきます。親しくなると医療生協や半日ドックについてもお話をし、加入やドック受診に繋がりました。

声掛けで広げる地域の輪 おはよう、元気!



声を掛け続けるうちに相手からも挨拶が返り、会話を交わし、

ある時、しばらく間瀬さんと会えない日が続いた仲良しさんが「大丈夫? 元気にしてる?」と訪ねてこられたことがあったそうで「気にかけて貰っているんだな、と凄く嬉しかった!」とにっこり。

私達のメイン理念

である「つなげる ひろげる地域の「わ」を実践中です。今日も間瀬さんの元気な「おはよう!」の声が続いています。

お困りの方はお気軽に 組合員のための 無料法律相談

【予約先】東エリア本部
☎06-6726-6001まで

9月19日(木)	午後6:30~8:30
10月 3日(木)	午後3:00~5:00
10月17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

患者さんと触れ合って 高校生が医療現場を体感

「二日看護師体験」82名参加



今年も「高校生一日看護師体験」を7月24日から8月9日まで計5回、82名参加がありました。病棟での体験は、患者さんに協力いただき、足浴や食事介助、入浴後の頭髪のドライヤーなどを実際にさせてい



ただきました。また、注射器を触ったり、血圧測定、車椅子、ストレッチャーなどの体験もしました。

参加者からは「実際に患者さんに触れ合えてありがとうと言ってもらってうれしかった」「看護師を目指そうと思った」「患者さんに対する熱意が伝わった」などの感想が寄せられました。

体験期間中は、患者さん、組合員さんをはじめ多くの方に協力いただきありがとうございます。

「りえぞん」7月・8月合併号6頁目(東エリア)にて、「かわち野9条の会」講演者のお名前が間違っておりました。訂正をもってお詫び申し上げます。(誤) 正岡稀彦さん↓(正) 正岡希彦さん

地区を超えた健康づくりの第一歩!!



7月31日北エリア健康づくり委員会交流会

都島クリニック待合
で各地区から職員・組
合員の健康づくり委員
16名参加しました。今
回は参加者が地区を超
えて顔見知りになり、
それぞれの取り組みを
交流し、健康づくり活
動のレベルアップを、
と開催しました。

今まで取り組んでき
たことや、現在取り組
みの中で悩んでいる事、
健診受診を広げる為の
訪問行動、などなど交
流でき、「外に向けた健
康づくり活動」意識を
高める良い機会となり
ました。このようなイ
ベントを今後も定期的
に開催しようと考えて
います。

50歳以上のオーラルフレイル予防に 約1分の「口腔内細菌 カウンタ検査」はいかが？

淡路歯科では口腔内の細菌の量を測定する「口腔内細菌カウンタ」を購入しました。測定時間は約1分、測定結果は7段階のレベルで分かりやすく表示されます。



口腔内細菌カウンタ

加齢に伴い歯磨きなどのオーラルケアを自分ですることが困難になり、唾液の分泌や咀嚼などの口の機能が低下するオーラルフレイルが進行すると、口腔内の細菌の数が増えます。そうすると誤嚥性肺炎や歯周病のリスクが高くなり、全身の健康にも影響が表れます。

重症化し歯科医師や歯科衛生士による専門的な治療と口腔ケアが必要になる前に、まずは淡路歯科で検査を受けてみませんか。50歳以上の方を対象にしておりますので、予約お待ちしております。

お問合わせ

淡路歯科診療所

大阪市東淀川区淡路4丁目34-11

TEL 06-6320-4178



合併したことで実現 お口のフレイル予防

ほくせつ地区オーラルフレイル講座

7月6日(土)、ほくせつ地区の健康づくり委員会が主催で開催しました。

講師はコープおおさか病院の歯科部から森田部長をお招きしました。旧ほくせつ医療生協には歯科がないですが、合併したことで実現した学習会です。

当日はかなりの暑さ

にも関わらず、35名もの組合員さんご参加され、フレイルについては関心があるのか真剣に師長のお話しを聞いていました。

講座後の質問時間では、始めこそ手が挙がりませんでした。お一人が質問されると次々と質問が！とても有意義な学習会でした。

自分のソーラーカーを作ったよ!

子ども班会「夏休み環境工作教室」
プラスチックを使わないオモチャ作り

7月のコペルくんは「夏休み環境工作教室」を開きました。最近、オモチャや学習用具はプラスチック製品が多く使われていますが、できるだけプラスチックを使わないオモチャが作れないかと考えられたソーラーカーづくりをしました。

このソーラーカーは①太陽電池の働きを知る②非石油素材や廃棄物を使う③子どもたちにとって作りやすくてかわいい④環境問題に

子どもたちは、考案者の説明を聞いて、部品を組み立てていきます。わからないところは、スタッフさんが丁寧に教えてくれます。



投光器をあてて動かすチェック



ソーラーカーづくりの様子

関心を持ってもらうことを目的にしています。車体には廃棄ダンボールを使い、車軸には竹串と竹筒、プーリーは厚紙とゴムをサンドイッチにしてしっかりと接着、電池ボックスは画用紙とアルミホイル、車体カバーは牛乳パックを利用しています。

車体に絵を描いて可愛いソーラーカー完成

楽しい時間が、環境問題に関心を持つきっかけになればいいなと思いました。
 (庶務用度科 西峯)

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

中央エリアでは機関紙約4万部を、地域の組合員さんが各家庭に届けていただいております。多い方では一人で200部を毎月配っていただいている強者もおられます。

「近所まわり10部なら」「隣の町会なら」「少しでも運動がてらに」など、お気軽にご連絡いただければ、とてもありがたいです!

[連絡先] 組合員活動部 (梶まで) TEL 070-5560-0129



「すみれ島」
あおぞら本だな
 文：今西祐行 絵：松永禎郎

「九州の南のはしにちかい海べに、小さな学校があった。」で始まるこの絵本は第二次世界大戦の終わり、昭和20年春、この地から飛んでいった特攻機にすみれの花束を作って送り続けた生徒たちと特攻隊員の忘れられない美しく悲しいお話です。手にとって、「平和」ということの意味を考えてみてください。(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。



組合員のための無料法律相談

10月11日(金)・11月8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 ナンバープレース

クイズは、まちがいがし・クロスワード・ナンプレの順に毎月出題します。

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

「ルール」タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内と同じ数字が重ならないよう、1〜9の数字を埋めましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

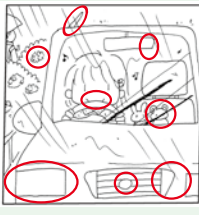
解答欄 + =

【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】 10月15日(火)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

【6月号の答え】D
応募245通・正解228通



QRからでも応募できます

理事会だより

◆出席状況

2024年度3回理事会は8月17日(土)14:00~17:40(コープおおさか病院健診棟2階会議室)理事は39名中38名、監事は6名中5名出席

◆議決承認事項

- 第1号議案 定年延長と退職金規定統一再提案の申し入れ承認の件
労使プロジェクトの会議報告が行われ、8月19日に労組への申し入れ文書を提出する事が報告されました。
 - 第2号議案 理事退任承認の件
1名の理事からの退任届（7月末までの退任）の報告が行われました。
 - 第3号議案 インフルエンザワクチンの価格統一承認の件
ワクチンの価格統一について提案が行われました（13歳未満：組合員2500円・非組合員5000円、13歳以上65歳未満：組合員3000円・非組合員5000円）。
 - 第4号議案 寄付金承認の件
100万円以上の寄付の申請が2件あり、報告されました。1件目の寄付金について弁護士間で協議を進める事となり、継続協議となりました。
- *質疑を踏まえ、第1号~第4号議案（一部）は全会一致で承認されました。

経営報告

7月度の経常利益は▲1762万円、累計で▲1億9750万円となった事が報告されました。7月30日に第1四半期管理者会議を実施して現状認識の共有、経営改善に向け論議を行った事などが報告されました。

読者の声



寒い寒いからあつと言つて間に春を感じる間も無くムシムシの夏。生協加納診療所迄の道路に咲く黄花コスモスがこの暑い中も元氣よく咲いていて癒されています。

（東大阪市 角植香生里 57歳）

リエゾンのないろに 避暑地は「たまり場」でどうでしょうかとありました。私は要支援1で足が悪いのですが、たまり場ワクワクで若くは体操、たまり場はなみずきでは河内音頭体操やらせて貰ってます。皆さん頑張ってます。ほんまに近くにとまり場があります。ありがたいです。

（八尾市 北川かおり 72歳）

うちのマンション内のみ機関紙配布しています。173戸のうち83戸です。いつも、主人が手伝ってくれます。暑い中、関係者の皆様ご苦労様です。感謝しております。

（鶴見区 津田典子 69歳）

リエゾん毎月の配達ありがとうございます。ヘルパンギーナなど今まで聞いたことのない病気が特徴や、対策が書いてあるので助かります。

（鶴見区 小林昭二 67歳）

暑い暑い毎日!!! 朝からバテバテですが蝉だけは朝から大合唱で元気ですねえ(笑)。

（東大阪市 P.N.:リンリン 53歳）

私も色々なボランティアをさせて頂いてますが、「リエゾん」を読んでいると、皆さんの善意の心で世界は回っているのかな??なんて思っています。

皆さん素晴らしい。

（東大阪市 中谷玲子 69歳）

ポツチャ初めて聞きました。頭脳戦でもあるスポーツのごとで1度やっただいです。大会楽しみにしています。

（城東区 三輪優貴妃 30歳）

尋常でない暑さに参っています。1日中エアコン頼みで電気料金がかわいいます。電気料金にもシニア割引があればいいのに。

（東大阪市 伊達恵子 70歳）

靴によって、姿勢が悪くなったり、腰や膝を痛める原因にもなると思います。若い頃はデザイン重視でしたが、今は自分に合った靴を選ぶようにしています。記載されていたポイントも参考にしようと思えます。

（鶴見区 脇條 礼子 61歳）

うなぎが食べたいです。暑いですが、皆様熱中症に気を付けてください。

（鶴見区 タケタワタル 17歳）

学校の遠足に万博は危険という記事を拝見してびっくりしています。仕事でもごみを運んで行くイベントを企画しているところなので参考にさせていただきます。

（鶴見区 芝田英明 61歳）

今年も健康チャレンジが始まります。3回目の参加になりますが、期間が過ぎても意識的に目標達成に取り組んでいるお陰で健康な日々をおくっています。

（豊中市 O.S 75歳）

健康レシピ、野菜もお肉も一緒に摂れて体に嬉しいメニューですね。しゃぶしゃぶ用のお肉を使ったりポン酢をかけた甘辛だれにするなどアレンジも無限大です!

（鶴見区 匿名希望 44歳）



胃透視検査を患者さんの立場で体験

● 皆さんコミュニケーションを大切にしました。働いている人同士でも、患者さんに対してでも対等な関係作りを意識

(高校2年生)

● 医師との面談では、患者さんと対等な立場で接すること大切に行っていることや、医師になっただけで、体談などが聞けて本当に面白かったです。

(高校3年生)

夏休みを利用して、医学部を目指す高校生が医師体験実習に参加してくれました。コープおおさか病院では15名、東大阪生協病院では32名を受け入れました。参加者の感想の一部をご紹介します。

医師体験を終えた高校生の感想より かっこよかった!! 患者さんに向き合う姿勢

コープおおさか病院

● 診察室の裏側に入らせていただくのは初めてでした。病院で働いている方々が真剣にお仕事に励まれている様子が印象的でした。かっこよかったです。

● 診察室の裏側に入らせていただくのは初めてでした。病院で働いている方々が真剣にお仕事に励まれている様子が印象的でした。かっこよかったです。

(高校3年生)



現役医師に高校生が直接質問

● ドラマでよく見かける手術室に入ると圧倒されて、迫力があって楽しかったです。今回のことを思い出ではなく、実現させられるようにがんばっていきましょうと思いました。(高校3年生)

東大阪生協病院

● 治療をするだけでなく、患者さんのご家族の方が今どのような状態なのかまで気に掛ける姿に驚いた。

「医学生・研修医.com」 をご覧ください

医学部を目指す高校生を応援する企画は、随時大阪民医連と協力して行っています。上のQRコードからお申込みください。[URL] <https://www.oskmin-igakusei.com/>



豚と長芋の冷製そうめん

～すこしおバージョン～

レシピ担当: コープおおさか病院 食養科



材料(1人分)

- だし汁(1番出し) ……………100cc
- 薄口醤油…………… 5cc(小さじ1弱)
- みりん…………… 10cc(小さじ2弱)
- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) ……40g

- えだまめ…………… 皮をとって10g
- 長芋…………… 30g
- 白ネギ……………10g
- そうめん…………… 1束
- ごま油…………… 小さじ2分の1

- ①だし汁、薄口醤油、みりんを入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②豚もも肉を湯がく(湯がく時に酒を少し入れる)。臭みを取り、柔らかくなる。
- ③えだまめを湯がいておく。
- ④長芋は角切りにし、合わせ

- 出しにつけておく。
- ⑤白ネギは千切りにし、飾りに。
- ⑥そうめんを湯がいて冷やす。
※最後にごま油をふりかけ香りで塩分ダウン。オリーブオイルでも可。