



救う 育む 憩う の拠点として

すくう はぐくむ いこう



新しい組合員ホールで

動への抱負が述べられました。
はなぞの地区10支部支部長からは新年の抱負、班活動やたまり場での活動企画、職員からも事業所紹介や健康づくりの取り組みなどが報告されました。癒し企画として「ただバンド」による会場を巻き込んだ懐メロ生演奏では、笑い・涙ありの大合唱となりました。今年も志高く、はなぞの地区組合員・職員一丸となって「健康づくり・まちづくり」を旺盛に取り組みます。

(はなぞの生協診療所
事務長 奥本 竜夫)

はなぞの地区 新年集会

移転後初の



1月31日に新築移転後、初めての「はなぞの地区新年集会」を組合員ホールにて60名の参加で行いました。石井所長(上写真右)より新しくなった診療所が地域で「救う(すくう)・憩う(いこう)・育む(はぐくむ)」の拠点になるよう一緒に取り組みましょうと挨拶があり、診療所研修中の岡本医師(上写真左)からも診療所での医療活



「ただバンド」による懐メロ演奏

型にはまらず自由な発想で



絵手紙班会

うわさの班



鴻池支部に班会ができて11年目になります。つまり場たてつのができて、絵手紙が初めての人ばかりが集まり、班会が発足しました。型にはまらない自由な発想を展開して楽しんでいきます。

絵手紙を書き終えたら先生が絵手紙の特徴のよい所や、こうした

ら見る人が発想を膨らませる絵になるポイントなどを教えてくださいます。そして最後には、いつもコーヒーとお茶菓子で班会は終了です。今回は美味しいサ高住のお弁当で新年お食事会をしようという10名が集まりました。

(加納診療所地区 原口佳代子)



「夜間頻尿」は治療だけでなく生活習慣の見直しも重要

診察室から



コープおおさか病院 泌尿器科 医師 矢田 康文

夜間頻尿(やかんひんにょう)とは夜間、特に睡眠中にトイレに行く回数が多くなる症状のことで、①夜間の尿量が多い ②膀胱にオシッコを蓄える事が出来ない ③睡眠の質が悪い、

などが原因となります。そして①多尿の原因は糖尿病、高血圧症、ホルモン異常といった病気や水分の摂り過ぎなどの生活習慣、②膀胱蓄尿障害の原因は膀胱の弾力性の低下や過活動膀胱、前立腺肥大症といった病気、③睡眠障害の原因は眠りが浅い、寝つきが悪いなどに加えて、睡眠時無呼吸や関節痛などの病気などが考えられ

ます。この中で主に泌尿器科で診療するのは②膀胱蓄尿障害であり、つまりは夜間頻尿とは内科的なものも含めてその原因は多岐に渡ります。

よって、治療は原因に応じた対応が必要です。原因となる病気の治療はもちろん、生活習慣の改善として日中の適度な運動や特に寝る前の水分摂取を減らしたりカフェインやアルコールなど利尿作用のある飲料の摂取を控える事も重要になります。

もし夜間頻尿にお困りの際は、ぜひ専門医にご相談ください。

本当に行っても大丈夫？ 不安材料の多い夢洲万博

column なないろ

万博の開幕が近づいてきました。これまで批判的な報道をしてきたマスコミも最近は一転して「楽しい万博」「魅力的なパビリオン」などと宣伝に努めています。

一方、万博の危険性(ガス爆発・避難ルートが2本だけ・熱中症対策等々)は払しょくされていません。そんな危険な夢洲に大阪府政は府下の4歳から18歳までの子どもたちの無料招待事業を推進しています。なんと、しかもこんな万博でも実施し、その後のカジノ開業につなげたいという思惑が見て取れます。

今年も予想される猛暑、1日15万人の来場者、先生方の下見もできず、パビリオンも選べない、小さい子どもたちの休憩場所も確保できず、果ては交通手段も限られ、バスの手配もままならず…。東南海大地震も80%の確率で予想され、最近も九州や能登での大地震もある中、万博開催期間中にまた地震が起こらないとは限りません。

交野市・熊取町・吹田市では全市の小中学校の万博遠足は実施しないと決めました。また市議会でも懸念を表明している市もあります。

ところが東大阪府は「万博遠足交通費補助」を打ち出し、この3月市議会でも予算化を図っています。「行かない」と決めた学校も数校あるのにそれらの学校の遠足には補助金を出さないといいています。

こんな不公平がまかり通る政治はみんなの力で変えていくしかありません。

(夢洲カジノを止める 東大阪の会 桐生佳子)

今年も予想される猛暑、1日15万人の来場者、先生方の下見もできず、パビリオンも選べない、小さい子どもたちの休憩場所も確保できず、果ては交通手段も限られ、バスの手配もままならず…。東南海大地震も80%の確率で予想され、最近も九州や能登での大地震もある中、万博開催期間中にまた地震が起こらないとは限りません。

医療福祉生活協同
組合おおさか

第3回 通常総代会総代選挙の公告

■第3回通常総代会の日時・場所

〈日時〉 6月28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丁目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、2025 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（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）に提出して下さい。

2025 年 2 月 14 日
医療福祉生活協同組合 おおさか
第 3 回通常総代会選挙管理委員会
委員長 江上 一恵

地区別総代定数(500人)

北エリア		中央エリア		東エリア	
地区	総代定数	地区	総代定数	地区	総代定数
ほくせつ地区	21	城東診地区	16	生協病院地区	52
淡路地区	19	蒲生診地区	11	楠根地区	27
こぶし通り地区	16	のえ診地区	12	加納地区	27
都島地区	16	コープ病院地区	19	はなぞの地区	37
淀川地区	10	まった診地区	24	八尾柏原地区	49
あかがわ地区	15	今津診地区	13	大東四條畷地区	20
		いまだと・森歯診地区	13		
		うえに診地区	12		
		田島診地区	21		
地区職場	総代定数	地区職場	総代定数	地区職場	総代定数
ほくせつ職場	2	城東診職場	2	東大阪生協病院職場	5
淡路職場	2	蒲生診職場	2	楠根職場	3
こぶし通り職場	1	のえ診職場	2	加納職場	3
都島職場	2	コープおおさか病院職場	4	はなぞの職場	3
淀川職場	1	まった診職場	2	八尾柏原職場	3
あかがわ職場	2	今津診職場	2	大東四條畷職場	3
		いまだと・森歯診職場	2		
		うえに診職場	2		
		田島診職場	2		
合計	107	合計	161	合計	232

そろそろ当たり前を変えませんか？

選択的夫婦別姓制度の導入が望まれます

弁護士さんに聞いてみよう！



回答弁護士 岩佐 賢次 ⑨

問 最近、ニュースでよく、「選択的夫婦別姓」について報道されています。どんな制度なのでしょうか。

答 選択的夫婦別姓制度とは、結婚した時に夫婦で同じ名字にするか、別々の名字にするかを選べる制度です。結婚した夫婦の同姓が義務付けられているのは、法務省が把握する限り、世界で日本だけだそうです。

日本では、夫の名字を選択した夫婦の割合は、この30年間で90%を上回っており、国連の女性差別撤廃委員会は、差別的な法規制だとして、繰り返し選択的夫婦別姓制度の導入を勧告しています。

旧姓を通称使用して働く場合でも、銀行口座の開設や住

民税や健康保険は戸籍名での手続きが原則です。戸籍上の姓との照合が大変、給料の振り込みや年末調整が煩雑など、その声も、個人だけでなく企業からもあがり、経団連は政府に対し選択的夫婦別姓制度の導入を提言しています。

いまだ家族の絆が失われるなど伝統的な家族観から、選択的夫婦別姓の導入に反対する声もあるようです。しかし、この制度はあくまで「選択的」なので、そのように思う人は夫婦同姓を選択すればよいのですから、反対の根拠とはならないでしょう。

そもそも、名字(姓)は個人のアイデンティティーそのものです。個人の尊重、男女の平等を規定する日本国憲法の理念を実現するためにも、これ以上の放置は許されず、制度導入のための法改正が望まれます。

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。

今年で95歳、30年。 まだまだ配りますよ



関本さんは1930年(昭和5年)生まれ、今年10月で95歳になります。

旧名称、猪飼野、現在の桃谷にある安泉寺(安尖寺)に生まれました。旧姓は猪甘(イカン)という少し珍しいお名前です。

生野区田島3丁目
関本 千鶴子さん

戦後すぐ田島に嫁いで来られ、今に至ります。「義理の母が田島診療所の初代所長さんにかかり、入院させてもらったのが最初のきっかけです。」所長はシベリア帰りということまでしっかり記憶、とても聡明です。



うたごえサークルなどで、班会終了後にサークルのメンバーと(左から 本田さん、幸道さん、関本千鶴子さん、尾垣さん、三浦さん、竹中さん)

「義理の父が在宅で毎日のように診療所の看護婦さんに来ていただき、おかげで103歳まで長生きしました。その時頼まれて新聞を配り始めましたから30年は越えていると思います。」

現在はうたごえサークル「なでしこ」の一員として月に一度生協会館で歌声を響かせます。

元気の秘訣は①歩く、②野菜とタンパク質を意識して食べる、③毎日30回のスクワット、④睡眠、「夜の9時から朝の5時、場合によっては7時まで、それにお昼寝もします。」と笑いながら話してくれました。健康に長生きできるように、ぜひ参考にしたいですね。

健康的なまちづくり をもっと進めよう

健診の組合員価格(一部負担金・税込)

ドック健診	39歳未満	40歳~49歳	50歳~59歳	60歳以上
	胃・腹部エコーなし:11,000円 あり:22,000円	5,500円	3,300円	0円

※豊中診療所は組合員ドック設定がありません。

基本健診	39歳未満 または大阪市外	40歳~59歳	60歳以上
	5,500円	1,100円	0円

※大阪市内の医療福祉生協おおさかの病院、診療所で実施しています(詳しくは各事業所まで)。
※組合員だけが利用対象で、医療福祉生活協同組合おおさかが受診料の一部(市のがん検診「自己負担金」相当額)を健康増進の一環として援助しています。
※特定健康診査受診券をご持参ください。

「私は健康」と思う人こそ、健診、を

素晴らしい中身の健康診断を受けていますか? 大切な家族や、仲間知人へ知らせていますか? すすめていますか?

健康なまちづくりにとって、とても大切な健診受診運動です。もっと身近にとらえてもらう、中身を理解してもらう学習が必要ではないか、あまり伝えられていないのでは...と思っています。

「健康診断を受けていますか?」と聞くと多くの方が、「いつもかかりつけ医でいるんな検査をしてもらっているの...」中には「健康診断もしてもらっていますよ」の答えが返ってきます。そんな方に対して私は次のように話しています。「病気の治療に必要な検査は保険でやっていただけではないけれど、それは病気の治療であって、健康診断全身チェックができていないとは言えないと思っています。」

「う、元気で」「私は健康です」と言っている方のなかにも大腸癌をはじめ多くの癌がみつかっています。是非、医療福祉生協おおさかの中身の充実した健診を受けて下さい。」

かかりつけ医は大切です。友達にすすめられて他で健診を受けましたという方には、結果を持って行って診てもらってくださいという風に話しています。

4月から大きく変わる健診の内容(料金含む)の変更はあまり知られていない様です。大阪市内にある診療所では、60歳以上の方(左表※印参照のこと)は「0円」となり、これまで以上に受けやすい価格設定となりましたが、まだまだ知らせることが不十分だと感じています。

組合員だけでなく職員も含め、これを機会に健康診断の必要性についても学習し、健診のおすめめに全力投球しましょう。

年に1度は胃透視、腹部エコー含む組合員ドック健診を受けましょう!

(あかがわ地区常任理事 小森佳子)

身近にできる「エコ」習慣、 環境への想いを詠んで

2024年 環境エコ川柳 入選句 発表

- 大根のにゅつと顔出すエコバッグ 旭区 駿河 喜代子
- エコバッグ入らないときエコだっこ 城東区 松原 愛子
- キャベツの芯おいもの皮もスープにね 城東区 池田 清美
- のこせへん食品ロスがイヤやから 生野区 高山 汐凜
- 集会にペットボトルのお茶いらん 豊中市 谷辺 浩幸
- 十回で一回お得意り売り 生野区 一 一
- 雑巾はいつか着ていた花もよう 東淀川区 辻 信子
- 照明を一つ落して観るテレビ 箕面市 辰巳 スミ子
- 植木水米のとき汁使います 旭区 野上 正恵
- 今度こそ根気つづけよコンポスト 豊中市 今井 文子
- 引き出した母の丹前冬めいて 豊中市 田中 喜代子
- 嫁入り布団和の温もりを打ち直す 豊中市 井上 文子
- 自力チャリ親子三人坂登る 東淀川区 小林 敏雄
- コウモリの暮らしを真似てしのぐ夏 鶴見区 中村 寿子
- エコ設備未来の地球へ自己投資 東淀川区 小林 礼子

選評 エコへの感心の深さを感じて

環境問題を川柳に詠む。新間の見出しやスローガンで終わらずに、日々の生活から見た事柄を、それぞれの心を通して詠むことは意外と難しい。今回は50名の方から合計148句の応募がありました。たくさんの方の応募があったこと、エコへの関心の深さを感じます。後戻りできない今だから、些細なことでもいい。今出来ること、しなければいけないことを各人が地道に続ける。そんなきっかけになってくれることでしょうか。惜しくも掲載されなかった中

にもたくさんいい句がありましたこと、付記してお詫言いたします。

エコバックから顔を出している、大根、ゴボウ。包装紙もビニールもいらぬ、当たり前日常。入りきらないときはだっこすればいいのだ。大事な子を抱くように。スーブだって出来る野菜屑。物価高騰にだって負けない。残せばゴミ。残してはかわいそうと、好き嫌いせずに残さず戴く小学三年生。今では手軽に買えるお茶。マイボトルで参すればいいだけなのだ。量り売り。昔は普通だった。簡

単にすぐ実現できるはず。もう着ない服を雑巾に。花もよのひらがな表記が可愛い。照明も小まめに切って、水だつて無限ではない。生ごみのリサイクル。「挫折しない」と、新年の所信表明。丹前も嫁入り布団も母の温もりと思えば捨てられない。自転車通園。通勤。筋トレを兼ねての一石二鳥。野生動物から生き方を学ぶ。人間が偉いなんてもう神話になった。再生エネルギーへの投資を地球への投資だと言いつつ。これ以上地球を傷めないように、地球に替わる星はないのだから。

〈選者〉夕 凧子

仲間こう 51

楠根地区 春宮支部
稲井 佐都子さん



この人がいると場が明るく 警戒心が、安心に変化

ん！
つい先
日も仲良
しの近

2004年春宮支部が結成された時からずっと支部長の榎岡いづみさんと一緒に活躍しています。支部にはなくてはならない存在。
とにかくよく動いて楽しい人です。だから知り合い、友達もたくさん！

所さんの「困った」を救い、持つべきは「頼りになる」近所さん」ということを私達に実感させてくれました。
お元気でしか訪問を実施するにも地元をよく知る稲井さんが居ないと始まりません。訪問先でも稲井さんが近所とわかるとたちまち警戒心が溶けていきます。ドック受診も近所さんに声を掛けて「この日に予約して」と報告が上がってきます。
稲井さんは元気はつらつで医療生協以外にも活動の幅が広がっているの、なかなか連絡



稲井さんの声が弾む“折り紙班会”(後左)

稲井 佐都子さんプロフィール

「出張健診で加入、班会に参加したことから運営委員になった、と思うけど記憶は定かじゃない。それくらい昔の話(笑)」とのこと。
住んでいる春宮から結構距離のある楠根診療所まで当たり前のように歩いてやってくる健脚の持ち主です。

こうです。

が付かないのが悩み。いつまでも元気に楽しく一緒に活動していきたいと思っ
ています。
今日も折紙班会
で稲井さん
の声を聞
弾んで聞

春だ！ 祭りだ！ 笑顔満祭 和気愛達

2025年

かわち野文化祭

医療生協の組合員の文化的な取り組み(班活動)の交流を基礎として、地域の中での豊かな健康づくり活動をさらに広げていきましょう！

4月29日(火・祝)

参加無料

時間 11時開会、15時終了(13時~舞台開始)

場所 東大阪市立勤労市民センター
(ユトリート東大阪)

住所:東大阪市中小阪5-14-30



昨年ようす

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

3月 6日(木)
午後3:00~5:00

4月 3日(木)
午後3:00~5:00

4月17日(木)
午後6:30~8:30

(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)

歌に踊りに寸劇に

年度末も盛り上げよう

「ほくせつ地区」新春のつどい(「ゴール集会」)

1月25日(土)にほくせつ地区で毎年恒例の「新春のつどい」(「ゴール集会」)を開催しました。今年は何んと142名もの組合員さんの参加があり、会場のすてつホールは満席状態となりました。

オープニングは、地域の和太鼓サークルにご協力いただき、「ちんどんや」「玉すだれ」「獅子舞」で盛り上げていただきました。歌声サークルからはアコーディオン伴奏によるうたごえが会場に響き渡りました。支部からは民謡おどる班会による河内音頭と炭坑節の披露とすこしお



歌声サークルのアコーディオン演奏



写真上=中塚医師の名演技
写真右=会場は満席

今年度の残り2か月でさらに医療生協の活動を盛り上げましょうと組合員活動部の山田部長から提起もあり、会場全体がこれから頑張るって行こうとの雰囲気。最後は江口理事による笑いヨガで締めくくられ、皆さん満足していただけたゴール集会になったのではないのでしょうか。

クイズがあり、どちらも大いに盛り上がりました。職員からはマイナ保険証問題をおもしろおかしく寸劇で問題点を組合員さんにお伝えしましたが、なんといつても中塚先生が登場した場面が一番盛り上がりました。

淀川「新春ビンゴ大会」景品付で白熱

新しい年を迎えた1月25日(土)。淀川クリニックで健診がんばろう集会が開催され、お楽しみ企画として「新春ビンゴ大会」を行い、19名の組合員さんが参加されました。1等から5等までの景品付となれば皆さん元気いっぱい。



リーチ?ビンゴ?



ビンゴ景品を贈呈

村上事務長より、健診案内パンフや紹介カードで健診受診の呼びかけがありました。ビンゴに当たった方、ならなかった方も当選者の方には惜しみない拍手を送り、楽しいひと時を過ごさせていただきました。いつも組合員の心により、そして下さっている職員の皆さんに感謝です。ありがとうございます。

困った時は、おたがいさん

「ボランティアあいちゃん」西淡路へ引っ越し

「ボランティアあいちゃん」は、医療福祉生協の組合員が介護保険等だけでは賅えないサービス(通院時の同行・掃除や洗濯・庭の草むしり...など)を、お互いに援助しあう中で、くらしを支えあう互助組織です。

これまで、北エリア本部事務所で活動をしていましたが、2月1日に淡路・こぶし地区の組合員活動部事務所内(西淡路5-11-11)に引越しました(略地図参照)。

組合員活動部との連携により、支部の組合員さんとのつながりが、より一層身近なものとなります。

くらしの中で何か困ったことがあれば、「あいちゃん」(☎06-6322-9182)までご連絡ください。



お楽しみがいっぱい 健診がんばろう集會

当日は、組合員、職員が交代で餅つきを行い、つきたてのお餅を組合員と職員が丸めました。餅つきの後、上坂事務長より組合員さんへの健診受診のおすすめで、お知り合いに



力強く組合員が餅つき

は是非受診を広めていただきたいとの訴えがありました。参加者には白玉せんざいが振舞われ、健診案内パンフ、健診紹介カードと、つきたてのお餅がお土産となりました。



つきたてお餅を丸めました

都島餅つき大会「つきたて」を堪能

中央エリア 新規介護事業開設に向けて

住み慣れた地域で暮らしたい、暮らししてほしい

2023年10月にプロジェクトを立上げ、検討を重ねてきました。事業所見学や学習会、地域の声を聞く中で、『住み慣れた地域で穏やかに最後まで暮らしたい、暮らししてほしい』そんな思いをサポートできる事業所をつくりたいと強く感じました。そして、いま看護小規模多機能型居宅介護事業所開設の実現に向け、さらなる検討をすすめていきたいと考えています。

■看護小規模多機能型居宅介護事業所
病気を抱えていても、医療と介護の両面で支え最後まで在宅生活をするのが可能な施設です。

■特徴
・訪問看護・訪問介護・通い泊りを同じ事業所で提供できるサービスです。例えば、平日は通いや泊りを組み合わせて利用し、週末は自宅で家族

と一緒に過ごすといった利用も可能です。
・看護師が訪問や通い、泊りも含め医療処置に対応します。
・利用者・家族の思いに寄り添った人生の最後となる看取りの支援も可能です。
・費用は要介護度に応じた定額制です。利用回数に影響せず安心して利用できます。
・すべてのサービスを慣れ親しんだスタッフが提供するの
で、認知症の方も混乱せず安心してサービスを受けることができます。
・組合員、地域ボランティア等と協力して、本来のサービスに加えて地域に密着したサービスを利用者に提供します。
(介護事業部 副部長 星野 渉)

歯が不健康だと 歩行速度が低下!? 日頃の検診が大切

<生協森の宮歯科 歯科医師 松原 有里>

みなさん、驚かれるかもしれませんが、歯の健康状態と歩く速度は密接に関係しています。

いくつかの研究では、歯の健康状態が悪い高齢者ほど歩行速度が遅くなり、転倒リスクが高まることが明らかになっています。

では、なぜ歯の健康状態が歩行能力に影響を与えるのでしょうか？

まず、噛むことが中枢神経系に刺激を与えるという点です。

中枢神経系とは、脳の中で歩行やバランス感覚をつかさどっている部分なので、歯が不健康だと、その部分への刺激が減ってしまい歩行に影響を与えるのです。

次に、噛み合わせと体幹筋の関係性です。

噛み合わせが悪いと体幹の安定が低下し、歩行が不安定になることがあります。

このように、私たちがいつまでも元気に歩くには、歯の健康状態がとても大切になってきます。

日ごろから、歯医者で歯のメンテナンスを受けるようにしましょう。

「もうじきたべられるぼく」 あおぞら本だな はせがわ ゆうじ作

このお話は、うしがもうじき食べられるから、最後にひと目だけお母さんに会いに行く
と始まっています。人はいろんな命をもらって、
食べて大きくなります。もうじき食べられると
わかったうしは、最後にこう言っています。「せ
めて ぼくたちを食べた人が自分のいのちを
大切にしてくれたらいいな」みんなも食事の時、感謝して手を
合わせ、残さないようになれるといいですね。(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。



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

中央エリアでは約4万部を、地域の組合員さんが各家庭に機関紙をボランティアで届けてくださっています。

「近所まわり10部なら」「少しだけでも運動がてらに〜♪」など、毎月1回、お力をお貸しいただければとても嬉しいです! ご連絡お待ちしております。

[連絡先] 組合員活動部 TEL 06-6912-5137

組合員のための 無料法律相談

4月11日(金)・5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 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どこことなく締めりがない
- ②安打で——に出る
- ③——1号が吹くと冬
- ④漢字の——読み
- ⑤地上の対
- ⑥片手鍋と——鍋
- ⑦——取りゲーム
- ⑧只今——のテスト中
- ⑨病の——に就く
- ⑩畳でない——敷

【ヨコのカギ】

- ①昼ひなか
- ②ピールの——とキレ
- ③一塊。——となって
- ④最下位
- ⑤——くじ=ハズレ
- ⑥——の口=夕方
- ⑦取りつく——もない
- ⑧うっとりしてその境地に
浸る。名曲に——
- ⑨——先の仕事
- ⑩少額の対

【1月号の答え】
A4、B1、B3、C1、D3
応募400通・正解369通



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）をお願いいたします。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】4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

理事会だより

◆出席状況

2024年度8回理事会は2月15日(土) 15:00～17:00 (TKP 心斎橋前カンファレンスセンター 3A) 理事は38名中32名、監事は6名中5名出席

◆議決承認事項

- 第1号議案 証券口座開設承認の件
遺贈に伴う現物相続のため証券口座開設の提案がありました。
 - 第2号議案 精神鑑定（成年後見制度）の料金設定提案承認の件
精神鑑定料金 組合員 55,000円 非組合員 66,000円（税込）の提案がありました。
 - 第3号議案 訪問看護わかば、桜ノ宮をコープ訪問看護STに統合承認の件
 - 第4号議案 訪問介護あみいーゆHSを赤川HSに統合承認の件
 - 第5号議案 デイサービスあかがわをデイケアに変更承認の件
上記3つについての事業所再編について説明がありました。
- * 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

新退職金制度適用および賞与予算の修正を行い累計の経常利益を修正しました。1月度の経常利益は▲3,990万円となり、累計で▲1億8,725万円となった事が報告されました。



読者の声

協立診療所の皆さんいつも明るく丁寧に対応してくださり、先生はしっかりと診察してください。毎年半日ドックを受けさせていたいただき不調を治していただいています。本当にありがとうございます。

（大東市 中村 美紀 62歳）

カラフルで楽しいし、見やすいです。気分転換にとでも良かったです。

（大阪市旭区 竹内優美子 31歳）

長年歯ぎしりによる知覚過敏に悩まされています。歯茎がぐらぐらので虫歯にもよくなります。対策は奥歯をくっつけない、舌の位置は上顎（前歯の後ろ）、あいうべ体操などで口の筋肉を鍛えるなどがあるようです。睡眠時歯ぎしりにマウスピースを作る予定です。イビキ対策も一緒にしたいー！

（東大阪市 P.N.:ちるもも 51歳）

健康レシピ「すこしおカレー」いいですね。いつもカレーのルーを使用しているのでチャレンジしてみます。

（東大阪市 P.N.:トントン 77歳）

歩く事は万病の予防薬と聞き

ましたので駅までは歩き、健康に感謝して駐輪代は何かの善いところに寄付したいと思っています。今年の目標です。いつまで実行できるかな。

（八尾市 山縣隆子 72歳）

【被災地の今を伝える】の能登半島の復興がそんなに進んでいない事を知り、その震災を忘れていられる自分に（言葉では表せないのですが）恥ずかしく申し訳なく思うと同時に幸せなことをあらためて気づき、少しでも早く復興が進む事を願うばかりです。

（大阪市鶴見区 小川英夫 65歳）

健康は宝物！というトップメッセージに共感を覚えます。特に子どもが生まれてからは、痛感します。母親が元気でないと子育ても難しくなるからです。毎年健康診断もコープおおさか病院で受けていますが、スタッフの方、皆スムーズに対応してくださり感謝しています。今後ともよろしく願っています。

（大阪市鶴見区 P.N.:ゆーゆー 39歳）

喜寿を迎え、喜びが迎えられると期待したのに？前歯欠けた治療に、メガネレンズ傷で新調、ドック結果で癌の恐れあり？幸いCTで異常なしだったが今は2月、長い1年に成りそうです。

（東大阪市 浜口秀子 77歳）

こそだておうえんたい

13 私の「根っこ」を、ゆっくり育てて…



何もすることがない・手軽に楽しめるから始まって、ゲームばかりになっている自分が嫌になったり、子どもの気持ちもその時々心の状況によって違います。

(3) ネットゲームやYouTube チューブばかり見ているのですが。

遅れてなら・曜日によっては登校できるという子どもたちがいます。自分で選択して登校できる日や時間があるなら、学校の先生と相談して無理のないように登校を支援してください。自分のペースで過ごす事のできる「別室」のある学校も増えていきます。

大丈夫です。単位制高校・通信制高校・定時制高校・高等学校卒業程度認定試験など色々な学び方の種類があります。資料を取り寄せ、見学や説明会に行くのもいいです。決めるのは子どもですから、焦らずに見守ってください。

(1) 遅れてなら登校できたりするのですが。
(2) 行ける学校はあるでしょうか。

「NPO法人おおさか教育相談研究所」は、天王寺区で登校拒否・社会的ひきこもりなどの相談・支援活動を40年近く続けている団体です。
『りえぞん』2024年10月号、12月号に引き続き、登校拒否・不登校・社会的ひきこもりのお話をさせていただきます。

(4) 「不登校の時、私は私の「根っこ」を育てていました。倒れないようにゆっくりと」

「心配なことがあったら相談してね」と声をかけ見守ってください。立ち上げりに応じて調整できるようになります。

「昼夜逆転」など心配は尽きませんが、悩みを一人で抱え込まないで、ぜひご相談ください。

教育相談おおさか 連絡先

☎06-6762-0232

受付時間：火・金 14時～18時

③ 不登校が長い休みになった時、気になること、心配なこと



キャベツたっぷり しゅうまい

レシピ担当：コープおおさか病院地区健康づくり委員



材料(1人分)

- キャベツ…………… 50g
- たまねぎ…………… 25g
- 豚ひき肉…………… 45g

- 片栗粉…………… 大さじ1/4
- ごま油…………… 小さじ1/3
- 減塩しょうゆ…………… 小さじ1/4
- 砂糖…………… 少々
- ゆず果汁…………… 大さじ1/4

- ①キャベツは芯をとり、縦半分切ってから横5～6cmに切る。
- ②①を蒸し器に入れ少ししんなりしたら取り出してやさしく絞り、ほくして片栗粉少々をつける。(電子レンジでもよい)
- ③別のボウルで肉のタネの材料を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ④三等分し丸めた肉団子に②のキャベツをまぶし軽く握ってなじませる。
- ⑤蒸し器に並べて蒸しあげる。(加熱は電子レンジでもよい。よりふっくら仕上げるため蒸し器使用)

◆ポイント

しゅうまいの皮の代わりにキャベツを使用して、キャベツの緑色で、今までと違ったしゅうまいになりました。ゆず果汁を使うことで、香りがよく爽やかにいただけます。しょうゆを減らし塩分控えめとなりました。



コープおおさか病院地区の皆さん