

この機会に 带状疱疹ワクチンを 接種しましょう



2025年4月より带状疱疹ワクチンが定期接種の対象になり、各自自治体が補助した窓口負担金で実施されることとなりました。一部の自治体では対象年齢の方への案内はがきが既に送られています。

带状疱疹の原因は「水痘・带状疱疹ウイルス」です。日本人の成人の9割以上がこのウイルスに感染していることがあり、体内にウイルスを持っています。抗体価（免疫力）は年齢とともに低下します。带状疱疹は、加齢・疲労・ストレスなど体の免疫力が低下したときに発症すると考えられています。症状には個人差がありますが、多くは最初皮膚に神経痛のような痛みが起り、その後水膨れをともなう赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。強い痛みや皮膚の症状は通常体の左右どちらかにみられ3〜4週間ほど続きます。



私たち医療福祉生活協同組合おおさかのすべての病院・診療所で接種が可能です（予約が必要です）。

定期接種の対象者…今年度65歳以上の5歳刻みの方（65歳・70歳・75歳・80歳・…・100歳）と100歳以上になる方。ワクチンには生ワクチン、不活化ワクチンの2種類があります（生ワクチンは1回、不活化ワクチンは2回接種です）。

※料金など詳しくは各事業所にご確認ください。

対象年齢以外の60歳以上の方は、医療福祉生活協同組合おおさかで定めた自費料金で接種できます。



7・8月は合併号になります。

2025 年 5 月 1 日から田島診療所所長となりました青木淳と申します。私は 2001 年 3 月に高知医科大学医学部を卒業。同年 4 月より耳原総合病院で初期研修を開始。西淀病院でも初期研修を受けて、2004 年 4 月よりコープおおさか病院へ入職



診察室から

「まず診る、援助する、何とかする」 田島診療所長として地域医療に貢献

田島診療所 所長 青木 淳
しました。

初期研修から 24 年間ずっと病院勤めをしてきました。診療所の勤務は法人内外の外来に穴が開いたときに臨時で勤務した程度でしたので、所長というのは正直あまりにも荷が重たかったです。しかし「支える」と言ってくださった法人トップのみなさんの言葉を信じて、思い切って決断しま

した。
2025 年 4 月 1 日〜3 日まで豊中診療所と八尾クリニックで研修を受けました。所長としての姿勢や任務に対する向き合い方を学び、少しでも先輩医師に近づけるようにと前向きな気持ちになることができました。4 月中旬からは実質所長としての勤務がはじまり、戸惑いもあります。が、「まず診る、援助する、何とかする」ことを大切にしながら、同僚職員と力を合わせて田島診療所を盛り上げていこうと思っています。なにとぞよろしく願います。

楽しく脳トレ! 月2回開催に!!



脳トレ班会

東エリア 本町川俣支部

うわさの班会



この班会をリードするのは本町川俣支部運営委員のお2人。「こんなのが良いかな?」と企画を練ります。

取材日の企画は名前に使われているひらがなを使って短文をつくってみようというもので、みなさん「難しい」「無理」と言いながらも各々個性あふれる文章が生み出されていま

した。後半は脳トレの要素を含んだ軽い運動。この日はボールを使って筋力アップを図るメニューでした。

今まで月1回でしたが「楽しいから増やして欲しい」という声が上がって、6 月からもう1回増えることになりました。

益々楽しさが広がります。

開催

毎月 第1水曜日 午前10時〜
第4月曜日 午前10時〜

場所

楠根診療所2階組合員ホール



物価高、生活直撃の危機

昨今の物価高、

るのではないのでしょうか?

厚生労働省の調査で 59.6% の世帯で生活の苦しさを訴え、特に子育て世帯と高齢者世帯で深刻さが増しているとの結果が公表されています。また、エンゲル係数が 42 年ぶりに 28% を超えようとしているというショッキングな発表もありました。これは、30 年間賃金が上がらなかったことによる物価高が国民の家計を直撃していることの現れに違いありません。報道では物価高は今年も続くようです。

現役労働者は、賃金上昇によって収入が増えることが期待されますが、年金頼みの高齢者にとって収入増は期待するすべもありません。その上、大阪府民にとっては日本一高い介護保険料が年金から天引きされます。大阪の年金生活者は、全国的にもさらに厳しい経済状況の中で生活を強いられるのです。

生野区では「困ったときはおたがいさま」の思いで始まったフードバンク『生野食料無料市場』に毎回 400 名を超える人たちが押し寄せます。この取り組みに触れながら、住民の苦難軽減・命と暮らしを守る医療生協活動の値打ちを実感し、活動の継続に向けての決意を新たにしています。

参議院選挙は世直しの絶好の機会、私たちの意思を突きつけようではありませんか。

政府発表の 24 年度の物価上昇率 2.5% が 3 年間続けば、 $1.025 \times 1.025 \times 1.025 \times 1.025 \approx 1.107$ となり、約 8% 物価が上がることになります。つまり、2027 年には消費税が 18% になるのと同じことになるのです。消費税が 18% と聞いて、みなさんはどう感じられますか? 今回の物価高は、私たちに与えてそれほどの大打撃と言え

理事 藤岡 俊夫

ふれあいセンター八尾に 「八尾柏原憲法9条の碑」

八尾クリニック 事務長 田宮 陽太



5月3日
憲法記念日
に除幕式典
を行いました

た。澄み切った青空と高安山の山並みを背景に堂々と建った

「八尾柏原憲法9条の碑」。

優しい桜御影石の大きな碑の表の全面に憲法第9条、裏には国際社会が武力で物事を解決する道を拒否する「非戦」の文字が記されています。

平和を願う一人ひとりの想いがいっぱい集まって形になった「憲法9条の碑」です。

一年前「いのちと健康」を守るふれあいセンター八尾の敷地に憲法9条の



碑を建てたいと「憲法9条の碑を建てる会」を立ち上げました。さまざまな集会に参加して募金を訴えました。八尾クリニックの外来患者さん・病院・診療所の職員さん・他団体へ宣伝と募金活動を行いました。医療生協八尾柏原地区の支部は勿論、趣旨に賛同した他市の組合員さんからも多大な協力をいただきました。私にとって特によかったのは募金を訴えることで家族や知人と、地球上では今も戦争が続いていること、軍事費を増やし武器や基地も整え着々と戦争のできる国にしようとしている日本の情勢や平和について対話できたことです。

並行して記念文集もつくっています。戦後生まれの私たち団塊の世代。戦争は知らないけれど無関係ではありません。聞いた戦場の話、戦争中や戦後の生活の様子など次世代へかたりつなげたいことを書いてもらい文集にしています。平和で安心して暮らせる平和な日本を願う感動的な文章がいっぱいあります。私たち一人ひとりの力は小さい。でも、この「憲法9条の碑」を建てることに賛同したみなさんと共に平和のために行動する一人になります。



「二度やってみませんか」 弁護士による「終活」学習会のおすすめ



大阪法律事務所から、医療福祉生協おおさか組合員向けの「終活」学習会開催の呼びかけがありました。

組合員のみなさん、ご自身やご家族のことで、高齢ならではの「終活」をめぐる困りごとをお持ちではありませんか。今現在でなくても、高齢化社会では、将来避けられない「悩み」になるかもしれません。

けや葬式のこと、誰かに頼んだかなど。

●自分のことより、お母ちゃんが認知症になって、郵便局でお金下ろせなくて困っています。

弁護士が、法律の知識や、実際に事件を担当した経験から、みなさんの困りごとに応えるお話をさせていただきます。



医療生協の集まりで、学習会を開催してみませんか。ぜひお気軽にお問い合わせください。

●自分に何かあったとき、相続はどうなるんやろ？もめるのは嫌だな。

●遺言をつくっておく方がいいと聞いたけど、何から手をつければ良いのかな？

●身内がいないし、死後の片付

班や支部で「終活」学習会を開催しましょう。10名以上集めてください。（日時、場所、内容、費用など詳しいことは、各エリアの組合員活動部までご相談ください）

地域一体となった かわち野文化祭 446名の参加で大成功



オカリナの演奏



ポッチャ & ミニモルック体験

東エリア 2025
かわち野文化祭「春
だ！ 祭りだ！ 笑顔
満祭 和気愛逢」をス
ローガンに4月29日
(祝・火 11時〜ユトリ
ト東大阪を全館使用し
て開催、446名が集
まりました。

東エリア 63支部の班
会活動の文化的な交流
として「豊かな健康づ
くり活動を地域に広げ
よう」の文化祭です。

展示では、ちぎり絵・
小物づくり・絵手紙・
パッチワーク・書道・
服のリメイク・クラフ
トテープ手づくり・折
り紙や、支部ニュース
(紹介カード)・体験コー
ナーではポッチャ&ミ
ニモルック、お弁当・
ちらし寿司販売の模擬
店など55支部が参加。
舞台参加は10組「ラ
イブだヨ！全員集合」



展示コーナー

オカリナ演奏・大正琴・
朗読・フラダンスなど、
舞台ラストは高校のバ
ンドの演奏（大阪府立
花園高等学校軽音楽
部）、「とてもよかった・
満足しました」「最後に
若い子の熱いエールを
もらいました」の感想
がありました。

今回も職員と組合員
さんの大きな協力と共
同で開催できました。あ
りがとうございました。

3人のレジェンドは支部の大切な「宝物」

蒲生厚生診療所地区・聖賢西支部のレジェンドは、臼井はるさん（95歳）、照屋盛喜さん（93歳）、芝和男さん（93歳）の3人。旧ヘルスコープ時代から機関紙配布にご協力いただいています。

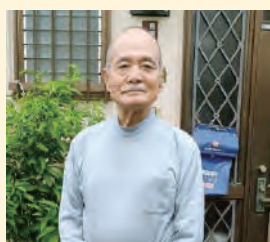
*臼井さんは、今もデイサービスの昼食配膳ボランティアとして活動が続けています。「ちぎり絵」は、油絵のような出来栄え。それもその筈、ちぎり絵の先生です。健康の秘訣は、「健康診断の受診」「規則正しい日常生活」素晴らしい！



臼井はるさん

*照屋さんは、「戦争体験のかたり部」として、学校での講演

活動や子どもたちへの手づくり玩具のプレゼントを続けています。健康の秘訣は、よく歩くこと。ジャージ姿で胸を張って歩く姿は、素晴らしい！



照屋盛喜さん

*芝さんの毎朝は、血圧計測から始まる。血圧120台。ビックリする。夕方からは、「フィットネスクラブ」に通い、健康維持に努めている。



芝和男さん

芝さん曰く、「支部総会と機関紙配達者交流会は必ず連絡をください」と釘を刺されています。素晴らしい！

三人は、今までに何枚の機関紙を配布したのだろうか。人生の「お手本」として活動を支えてもらっている支部の大切な「宝物」だと思っています。

蒲生厚生診療所地区
樋口 義治



ホワイトニングキャンペーン

1日1回の実施で白く輝く歯に



6月、7月の2カ月間「ホワイトニング・プライスダウンキャンペーン」を実施します。

組合員価格は上下の歯で30,000円を20,000円に大幅にダウンします。生協未加入の方のキャンペーン価格は25,000円です。この機に是非とも医療生協の組合員になってください。（価格は税抜き）

これまで使用していた『ティオンホームプラチナ』では低濃度でじっくりと歯を白くしていくため、使用時間の目安は1日120分を14日間でした。今回、新しく導入します『ティオンホームウィズ』は高濃度で効率よくスピード重視のホワイトニングとなり、使用

時間の目安は1日60分を10日間で可能となりましたので、すき間時間を活用して早く白くしたい方には有用です。価格は同額での提供としましたので、是非ともこの機会にご利用ください。知覚過敏などの症状がある方には、引き続き『ティオンホームプラチナ』もご要望ください。

※いずれもホームホワイトニングです。まずはご予約をいただき、口腔内のチェックや表面のクリーニングを行う際に、別途約3,000円程度が必要となります（保険適用、3割負担）。

すき間時間を活用したい方



通勤時間



勤務時間



家でのリラックス時間



就寝前

生協森の宮歯科 06-6975-0841

コープおおさか病院歯科 06-6914-1107

淡路歯科 06-6320-4178

田島診療所歯科 06-6717-8241

「やってよかった！」組合員も実感！ 顔を見て話す豊中訪問で深まる地域の絆



訪問で持参するチラシを掲げて

4月19日（土）天気は晴れ、平均気温23℃、ほくせつ地区で豊中診療所の周りを、職員8名、組合員さんで2名のペアになって地域

の組合員さんのお宅に訪問しました。全部で88件、27名の方と対話ができました。診療圏だけあって、毎月中塚先生にお世話になっ

てます。もう健診受けました」という方も多かったですが、その中でも2名の方が「健診紹介カード」に記入してくれました。

今回、組合員さんの参加が少なかったですが、参加した組合員さんからは「やってよかった！」との感想をいただきました。

訪問した際、残念ながらからお亡くなりになられていた組合員さんもういっしやいました。ご家族が名義変更を申し出てくださるなど、実際に顔を合わせてお話しすることでもわかることも多く、実りある訪問行動になりました。

幸せのつながりづくり - 筍づくしの食事会 -

あかしん地区

赤川・都島支部

5月20日（火）支部センター「よってこ」で筍づくしの食事会が開かれ、前日からスタッフ10人で40食を準備。

メニューは、ご飯、木の芽合え、吸い物、唐揚げ、漬物と盛りだくさん。



高齢者中心の利用者さんには丁度良い量で、みなさん「美味しい、美味しい」を連発。

「お久しぶり、元気でしたか?」「実は入院してたんよ」「家ではこんなんじゃけん、ご馳走や」「あかしんで通所リハビリ始まるんよ」「見学できるらしいよ」…と、にぎやか、にぎやか♪

食を通しての、幸せなつながりづくり。「よってこ」では、お好み焼きやタコ焼き、抹茶の会などお楽しみ企画が目白押し。来月は三線ライブです。どなたでもご参加ください。



WHO世界保健デー 健康チェックを実施

4月17日都島クリニックは健康づくり委員会からの提起を受けて、地下鉄都島駅周辺で骨密度測定を行いました。組合員さん4人、職員5人で実施。全体で10人の参加がありました。4人が非組合員だったので、健診パンフで案内をしました。





はなぞの生協診療所

岡本 和佳奈先生

興味を持った。
中で内科にも興味があった。
ていたが、医学部で勉強する
かけ。最初は精神科医を考え
になりたかったのがきつ
にみて、困っている方の力
た方が体調を崩され（精神的
にみても）、困っている方
の背景、生活も診る
患者さんの
背景や生活も診る

何故、医師を目指したのか

中学校時代にお世話になっ
た方が体調を崩され（精神的
にみても）、困っている方
の背景、生活も診る
患者さんの
背景や生活も診る

民医連との関わり

5年生時に、民医連の初期
研修のブースがあり話を聞い
た。病気だけでなく、患者さ
んの背景・生活を診ることに
感銘を受け、見学にもいった。
高学年時に西淀病院へ実習に
行き、多職種カンファレンス
に参加した際に、患者さんの
背景も含めて人として捉え、
患者さんにとって最善の方法
を多職種で話し合う様子が素
敵だと思い、研修先として選
び現在に至る。研修先で家庭
医の先生方の働きかたをみて、
興味を持った。

患者さんの 背景や生活も診る 総合診療医に



プロフィール

2019年度 神戸大学医学部卒業
2020年度 大阪民医連西淀病院
初期研修開始
2024年度 総合診療家庭医
専門研修開始
中学・高校・大学から現在まで
合唱を継続

どんな医師になりたいか？

みなさんの人生に

寄り添える医師

患者さんの身近な存在とし
て困ったときに相談でき、そ
れに対応できる医師、「まず診
る、援助する、何とかする」
の理念を実践できるようにな
りたい。

外来や在宅や病棟などさま
ざまなフィールドで働けるの
が総合診療医の魅力で、遣り
甲斐を感じられる

趣味

中学生から合唱を続けてい
る。コープおおさか病院と東
大阪生協病院の研修中に院内
コンサートをさせてもらい、患
者さんが喜んでくださる姿に、
こちらの方が元気をもらった。
音楽で患者さんと一緒に元
気になれたら。

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19日(木)
午後6:30～8:30

●7月3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

加納地区

オレンジカフェで楽しい交流

3月29日(土曜日)午後2時から加
納地区まちづくり委員会主催でオレンジ
カフェを開催。診療所近くの加納自治会
館をお借りしてまちづくり委員メンバ
ーで飲み物やお菓子を用意、2回目の出演
となるフラダンスと今回初出演の手品が
ステージを彩りました。

今回は少し緊張気味だったフラダンス
でしたが今回は表情もにこやかで自信の
あるステージを披露、初出演の手品は緊

張で観客にもドキドキが伝わりましたが
「逆にあの緊張がよかった」と好評でした。

介護職員から認知予防体操を楽しく学
べたこともみなさんに喜んでいただきま
した。コロナ前はグループホームに入居
されている方々も参加されていたので
すが、今回も残念ながら出席は実現せず。
次回こそはと思っています。

加納地区まちづくり委員会 原口佳代子

梅雨の時期は食中毒に



注意しましょう

6～9月にかけて食中毒の発生が一番多い季節になります。

梅雨の時期は、湿度・気温ともに上昇し、さまざまな細菌による食中毒が増えます。

重症化すると命を落としてしまう場合もあります。

食中毒を防ぐために「付けない」（生肉や生魚に付着している細菌を手指、調理器具から他の食品に付けないように）「増やさない」（調理済み食品はできるだけ早く食べ、冷蔵保管は10℃以下、特に生で食べる魚介類は4℃以下で保管）「やつつける」（多くの細菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱、肉類は75℃で1分以上）という「食中毒予防の3原則」を徹底することが大切です。自宅でき

る予防策を紹介します。

① 買い物で

● 肉や魚は汁がほかの食品につかないようビニール袋に入れる

● 食品を買ったら早め

② 食品の保存

● 食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫にしまう

※詰め込み過ぎない

③ 下準備

● 調理前に石鹸でよく手を洗う

④ 調理

● 魚や肉は十分に加熱する

● 肉や魚に使った包丁・まな板・スポンジは洗剤でよく洗い熱湯をかけて消毒する

● 食材は常温で放置しない

※カレーやシチューも冷めたら小分けにして冷蔵庫へ



今回で紹介した予防策をご参考に梅雨の時期を安心安全にお過ごしください。

（コープおおさか病院食養科）

組合員のための無料法律相談

7月11日(金)・8月8日(金) 午後6時～8時

* 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）

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 06-6912-5137～8

医療福祉生協 おおさか本部 組合員活動部まで

「でた かっぱおやし」

あおぞら本だな 安曇幸子 文 伊野緑 絵 吉田裕子 構成

ある保育園の年長組さんの子どもたちと園内のどこかにかくれていて、みんなのことをいつも見ている「かっぱおやし」と「せんもしんじゅさま」というやさしいかみさまとの不思議な出会いのお話です。この奇妙なかっぱからの手紙や願いごとを通してクラスのみんなが力を合わせ勇気を振り絞り困難な出来事に立ち向かっていきます。絵の色使いは黒色の濃淡と緑色の濃淡だけなんです。5歳児さんがわくわくドキドキする人気の絵本です。（野口 有美）



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→



地域に開かれた診療所にしよう

城東診療所地区



講演する水野 Dr

城東診療所地区では、地域との協同の取り組みを取りもどそうと「何をしなければいけないのか」ということを話し始めて

います。水野所長の発案で始めたことの1つが「じょうしん講座」です。1回目は5月7日(水)、診療所コミュニティホールにて、水野所長による「带状疱疹について」でした。带状疱疹の症状、治療方法、予防策についてなど、医師としての経験を踏まえての話に6人の参加者からは、症状の進行や、予防接種のタイミングについてなど質問がだされました。また大阪市の带状疱疹ワクチンの一部費用助成制度の内容、助成の対象・費用などについて説明もあり、短い時間でしたが内容の濃い学習会になりました。こういう取り組みや、班活動・文化活動を通じて、城東診療所の広いコミュニティホールを地域の人にその名の通りの交流の場にしようという地区でも職場でも話されています。

組合員組織部 栗田 三樹夫

こそだておうえんたい

15



3割の子どもが!? 「お口ポカン」が招く意外なリスク

『お口ポカン』とは、日常的に口が開いている状態のことで、『口唇閉鎖不全症』と呼ばれ、30%の子どもが日常的に『お口ぽかん』である、という調査結果もあります。やわらかい食べ物が増え、よく噛まずに水などで流し込んでしまうことや、子どもの口遊び（口笛、風船やシャボン玉を膨らます、笛の玩具、吹き戻し）が少なくなり、口の周りや舌の筋肉が十分に育っていないことが原因です。

ヒトは本来鼻呼吸を行います、『お口ぽかん』では口呼吸になります。その結果

- ①口の中が乾燥し唾液の働きが低下し虫歯、歯周病になりやすい
- ②直接ウイルスが体内に入り込みやすく、インフルエンザや新型コロナウイルス、風邪などの感染症にかかりやすくなる
- ③あごの成長に影響が出て、出っ歯になりやすい
- ④顎を突き出す姿勢になりやすく、猫背になりやすいなどの悪影響があります。

予防のためには、子どもの発育に応じてかみ応えのある食事内容とし、かむ回数を増やすこと、口遊びを増やしたり、口や舌を大きく動かす『あいうべ体操』などで筋肉を鍛えることが効果的です。また日常的に「お口が開いているよ」と声をかけてあげることも大切です。気になる方はお近くの歯科医院にご相談ください。

理事会より

◆出席状況

2024年度12回理事会は5月17日（土）14:00～16:35（コープおおさか病院健診棟2階会議室）

理事は38名中37名、監事は6名中6名出席

◆議決承認事項

- 第1号議案 2024年度の活動報告、決算報告承認の件
- 第2号議案 2025年度活動方針、予算案、資金計画（案）承認の件
- 第3号議案 次期役員選任議案承認の件
- 第4号議案 監事会より常勤監事設置及び監事報酬についての提案
- 第5号議案 役員人事委員会報告と役員報酬限度額承認の件
- 第6号議案 稟議決裁事項承認の件

- ・空調機工事 八尾クリニック 16,090,909円
- ・マンモグラフィー 生協加納診療所 19,739,500円
- ・マンモグラフィー 楠根診療所 18,780,000円

*第1号、第2号議案は6月理事会に再度提案する事となりました。質疑を踏まえ、第3号～第6号議案は全会一致で承認されました。

○経営報告

4月度の経常利益は▲7,258万円となりました。

読者の声



▼ 麺バークとも肉団子のレシピがとても美味しそうでした。健康レシピはとても参考にさせてもらっています。現在妊娠中で今回のすこしおの減塩レシピは妊娠高血圧症候群を防ぐのにもつながるなと思って今度つくってみようと思います。

▼ あおぞら本だなバルボンさんのおしごと面白そうなので、子どもと読みたいと思いました！

（城東区 藤木 美樹 39歳）

▼ 毎年職場で健康診断は受けていますが40代になった際、初めて生協病院で半日人間ドックを受けました。職場の健診では乳がんや子宮がんなどの婦人科検診がないので、組合員なら今年は無料で受けられることを知ったので今年は是非受けたいと思います。

（東大阪市 片平ひとみ 48歳）

▼ 今川先生の医師人生。私の身内に耳が聞こえない方が居ます。身内は手話が使えなく筆談や口の動きで理解してくれず。全身で感じる先生素敵です。近ければ先生に掛かりたいだろうなあ。

（大東市 宮村 真由美 56歳）

▼ いつも機関紙を配達していただきありがとうございます。主に医療に関する情報をいただき参考にしています。年齢的にもより健康に気をつけようになりました。これからも楽しみにしています。

（鶴見区 三木 幸代 60歳）

▼ 同僚が、がん検診で病気がわかり2回の手術を受け、早期発見が成功につながり回復。1カ月ほどで職場復帰となりました。検診の大切さを身近に感じ、私も欠かさず検診を受けたいと思います。

（八尾市 ウル 60歳）

▼ お天気が良い季節、動きたい！（良いことだ）動くとお腹がすく！（これも良いことだ）：沢山食べられる！（良いことだ）：が：食べ過ぎる（困ったことだ）：胸焼けして、お薬のお世話になる。？このルーティン誰かに止めてもらわないと：医療生協さん、なんとかありませんか！

（東大阪市 PM・S 62歳）

▼ 初めて組合員になりました。だんだん孤立していく中、コミニティーに参加しやすい情報が載っており楽しく拝見しています！

（東大阪市 築山 学 63歳）

▼ 近年不登校の子どもが増えているとNEWSで見ました。孫が3人居ますが、そういう目に遭わないことを願います。今回の「こそだておうえんたい」の内容を忘れないように娘（母親）に伝えます。自分が子どものころは無理しても「行きなさい」でした！

（八尾市 別府 義昭 69歳）

▼ 昨年の検診で要精検と言われ、検査の結果、大腸にポリープがあり除去しました。健診での早期発見の必要性を実感しました。

（城東区 浅野 秀男 73歳）

▼ 機関紙りえぞんの配布ありがとうございます。隅々まで読ませていただいています。情報が豊富で自分にもできることを探して元気で過ごしたいと思います。

（八尾市 成安 一郎 82歳）



本部 管理栄養士
杉山 美代子

- きゅうりは塩でなく砂糖で揉んでも水抜きができ、減塩になります。
- スープを残すと食塩摂取量を減らすことができます。



材料 (1人分)

そうめん…………… 100g
さば水煮缶…………… 1/2 缶 (75g)
豆腐…………… 1/4 丁 (75g)
きゅうり…………… 1/2 本 (45g)
みょうが…………… 1 本 (20g)

■ スープ

みそ…………… 大さじ 1 (18g)
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ 1 (6g)
水…………… 150ml
白すりごま…………… 大さじ 1 (6g)

■ トッピング

大葉…………… 2 枚

冷やし汁そうめん



★ポイント★そうめんを電子レンジでゆでると火を使わずに調理できます。

作り方

- ①きゅうりは小口切りにし少量の砂糖 (分量外) で揉んで絞っておく。
- ②みょうがは小口切り、大葉は千切りにしておく。
- ③④をよく混ぜ合わせ、さば缶 (汁ごと)、くずした豆腐、きゅうり、みょうがを加え味をなじませる。
- ④そうめんをゆでて冷水で冷やし、器に盛る。
- ⑤そうめん③をかけ、大葉をのせる。

< 1人分の栄養価 >

●エネルギー 606kcal

●たんぱく質 35.7g

●糖質 76.0g

●脂質 18.8g

●食物繊維 6.3g

食塩相当量 4.1g

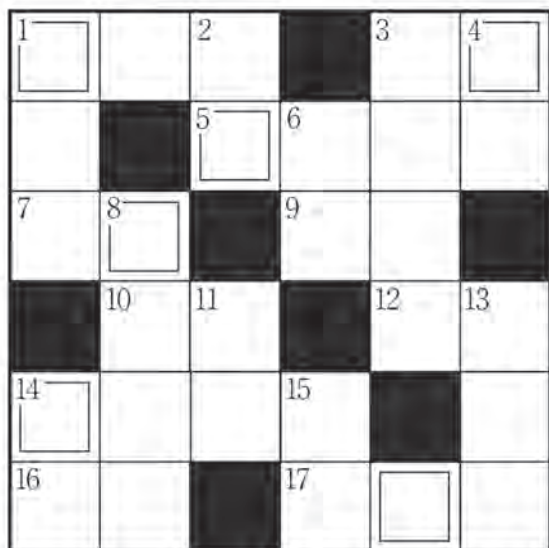
いきいき脳活

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。



【タテのカギ】

- ①——隠して尻隠さず
- ②新聞の三面——
- ③当選と落選
- ④各——停車
- ⑤がっぷり——に組む
- ⑥一つの原因
- ⑦目のふちの——
- ⑧前代未聞の——
- ⑨毒を食らわば——まで
- ⑩刺身の——

【ヨコのカギ】

- ①教科書を丸——
- ③——二十重に取り囲む
- ⑤——を逸する行為
- ⑦二の——を演ずる
- ⑨蛙の——に水
- ⑩まだ——5年の家
- ⑫仕事の——を探す
- ⑭年の暮れ。——大売出し
- ⑯徳仁の——
- ⑰元。仏教寺院の記号

4月号の答え [12]

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

応募 247 通 正解 239 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) 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】7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

学びと成長を支援する

医学生・看護学生対象

奨学金制度

医師、看護師を目指す学生を対象にした奨学金制度があります。経済的な支援だけでなく勉強のこと、学生生活全体に関してサポートします。医療現場の見学や実習、さまざまな研修会など学び合いの機会も豊富です。地域に根ざし、患者さんの立場に立った医療とともに実践できる仲間を待っています。

奨学金 (月額)

医学生 Aコース	50,000円 (1～2年)	60,000円 (3～4年)	70,000円 (5～6年)
医学生 Bコース		100,000円 (全学年)	
看護学生		55,000円 (全学年)	

* 医学生は大阪民医連、看護学生は当生協の制度です。返済免除規定があります。

* 歯学生、薬学生の制度もあります。詳しくはお問い合わせください。



お問合せ・お申し込みは下記の QR コードから



コープおおさか病院



東大阪生協病院



医学生・研修医.com