



訪問看護

コープ訪問看護ステーションです

雨の日も
風の日も

日々奔走!! 日常支えるケア

こんにちは！コープ訪問看護ステーションです。
私たちは、主に鶴見区、城東区でご自宅での生活に寄り添う一員として、ご自宅にお伺いして看護ケアをしています。
看護師9名と事務1名で地域の健康や暮らしにお役に立ちたいと、日々自転車で颯爽と走り回っています。
夜間や休日も含め、雨の日も風の日も24時間365日緊急対応しています。

職員からのメッセージ

訪問看護師は在宅医療の頼りになる相棒です。医師だけで医療は出来るものではありません。

訪問看護師は医師と皆さんの繋ぎ役です



イメージをお持ちの方が多く

訪問看護は重度の寝たきりや、終末期の方が利用する

どう生きていきたいか
人生に寄り添って



在宅患者症例検討会(写真右端＝長医師)

医療福祉生協おおさか 訪問看護ステーション

コープ訪問看護ステーション

大阪市鶴見区鶴見3-6-24 本部ビル2階
TEL 06-6914-1151

訪問看護ステーションかわち野

東大阪市長瀬町1-6-15
TEL 06-6726-7576

せん。訪問看護師は、排泄の相談やがんの痛みの緩和、リハビリや癒しの会話まで。医師が気づかない部分にも心を配り、暮らしを支えてくれています。非常に頼りになる存在です。
(生協の在宅医療相談センター 所長 長哲太郎)

と思います。医師が訪問看護の必要性を認めた方が対象で、年齢や疾患を問わず、医療的ケアが必要な方であれば誰でも利用可能です。どう生きていきたいかを大切に人生会議(ACP)にも取り組み、当たり前の毎日を目指し主治医やケアマネジャーとも連携しています。
(コープ訪問看護ステーション 管理者 植村 京子)

診察室から



コープおおさか病院 医師 有馬 生悟

新しい先生です

この度、2025年4月よりコープおおさか病院に

生活習慣病や心不全治療など地域の患者様に貢献を

勤務させていただいております有馬 生悟（ありま せいご）と申します。私はこれまで、総合病院の循環器内科での勤務と、クリニックで総合内科での勤務と経験を積んで参りました。今回、コープおおさか病院では、訪問診療・慢性期外来・病棟管理などで患

者様の対応をしております。高血圧・脂質異常などの生活習慣病や、心不全に対する治療・指導・予防など微力ながら少しでもコープおおさか病院と地域の患者様に貢献できればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

卓を囲む会話は大きく広がるね

ほくせつ地区箕面支部 マージャン班会



医療生協では健康マージャン（飲まない・吸わない・賭けない）をおこなっています。



マージャン班会は3人からスタート。よびかけをするごとに参加者が増え今はたまり場のスペースいっぱい5卓で実施するまでになりました。始めたころに、組合員さんとおりがかりの人に「見学も大丈夫」「近所の人もどうぞ」と声をかけて、参加者が増えてきました。

こどものころに家族でやって以降数十年ぶり、初めてだけれどやりたいというかたもほとんどできるようになっています。やさしく丁寧に教えてくれて楽しいとの感想が聞か

れます。全体の様子を見ながら卓の組み合わせも考えています。参加者が友達を誘って輪が広がります。

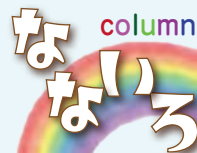
また希望者対象に点数学習会も始めました。マージャンを楽しむためにも学習会にも参加しようという前向きなみなさんの行動が「脳トレ」「孤立予防」ですね。

組合員として他のイベント（平和ツアーなど）にも参加されたり、どんな班会（新班）をしたら人がくるかな、など一緒に考えて話しあう機会も増えました。たまり場ができただからこそことです。展望が広がりが強い班会になっています。

「開催日」毎週水曜日12時から「開催場所」箕面支部たまり場

核廃絶を訴える若い世代の姿は希望です

被ばく80年の今こそ



被ばく50年の年、親子で広島に居ました。被ばく者の方の「あの日も今日のように暑い日でした」というお話が、それだけで重い証言でした。

小学生だった娘は折り鶴の少女佐々木禎子さんが心に強く残ったようです。

その娘が10年後NHKの募集した「被爆者への手紙」に応募、こう記しました。「若いから知らないというのはおかしい。まだ60年前のことで大昔のことじゃない。被ばくを体験した方からお話を聞ける。知ろうとすれば知ることが出来る」

被ばく80年、核廃絶を訴えて沢山の若い世代が頑張っています。その姿は希望です。あの日勤労動員で駆り出され、亡くなった多くの若者たちの声が現代の若者たちを通して世界へ広がっていると感じます。

確かに80年はとても長い年月ですが、娘が言うように「大昔のことじゃない」だからこそ私達は被爆の実相を更に学び、原爆という恐ろしい兵器を葬り去るまで全てを越えて連携し、世界に訴えていきましょう。

（かわち野九条の会 長谷川 嘉美）



今年もがんばるぞ

今年も「おおさかまるごと健康チャレンジ2025」が始まります。

大阪府生協連と医療福祉生協5生協が実行委員会を作り、生協組合員・町会・学校などに呼びかけて取り組んでいる健康チャレンジ。チャレンジ期間は、10月～11月の2か月です。(ジュニアチャレンジは30日)。チャレンジコースは、9コース(ジュニアチャレンジ含む)です。医療福祉生協おおさかでは1万人のチャレンジを目指しています。ハガキはもちろん、イン

今年もおおさかまるごと健康チャレンジ

全部で9コースあるよ

めざせー万人参加!

ターネットでも申し込みめます。どしどしチャレンジしてください。地域の「まるごと健康づくり」を是非一緒に取り組み、健康と参加商品を手に入れましょう。

開催概要 健康チャレンジ2025

[参加費] 無料

[取り組み期間] 10月～11月

[申し込み締切] 9月20日(土)

[報告書締切] 12月20日(土)

[申し込み方法] 申込書を事業所・本部へお持ちいただくか、ポスト投函してください。インターネットからの申し込みも OK です。



HPは
こちら

[チャレンジ9コース]

- A 運動
 - B 食
 - C 口の健康
 - D 脳
 - E 禁煙・節酒
 - F 快適な睡眠
 - G 肥満の改善
 - H 私の健康法
- ジュニアチャレンジ・子ども用

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



夏の運動は熱中症に注意して

第9回 暑くても適度の運動を

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

夏は冬に比べて、基礎代謝が低いそうです。身体活動や運動を習慣化してエネルギー効率を上げたいところですが、夏の運動では熱中症、脱水に注意が必要です。暑さが厳しい日は軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間には軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

暑い時期の運動では大量の汗をかくため、体の外へ出ていった水分を補給することが必要です。運動を行う前にまずコップ1杯以上の水分を摂り、運動中もこまめな水分補給を心がけましょう。塩分の補給も必要となるので、スポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。高齢者では喉が渇いたという感覚や汗をかく機能が低下します。汗をかいていなくても、喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。



免疫アップ運動の“記”

日本体育協会は、スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条を以下のように示しています。

【熱中症予防5ヶ条】

1. 暑い時、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

夏の運動の汗の対処方法は、汗を外へと放散させやすい服装を選び、汗をかいたら水に濡らしたタオルでこまめに拭いて身体の熱を下げるようにしましょう。暑い夏は外出する機会も減り、運動不足に陥りやすくなります。室内でも行える運動や夕方の比較的涼しい時間に外へ出るなど、活動時間や場所を工夫して運動を継続しましょう。



全体討論のようす



以西あきみ (楠根地区)「支部センターえくぼの立ち上げと仲間ふやし」



吉本由美 (淡路地区)「地域に開かれた安心の居場所」



西岡美恵子 (あかがわ地区)「大切な出資金」



太田久夫 (八尾柏原地区)「憲法9条の碑を建てる会の一年間の活動の振り返り」



地域の未来を創る 仲間の思い、を結集

採択結果表

	反対			保留			賛成		採決結果
	挙手	書面	合計	挙手	書面	合計	合計	合計	
第1号議案	0	3	3	3	1	4	487	487	可決
第2号議案	0	2	2	1	1	2	490	490	可決
第3号議案	0	2	2	0	1	1	491	491	可決
第4号議案	3	3	6	13	4	17	471	471	可決

- 第1号議案 2024年度活動報告・決算報告・損失処理案承認の件・監査報告
- 第2号議案 2025年度活動方針・スローガンおよび予算案承認の件
- 第3号議案 役員選任の件
- 第4号議案 役員報酬限度額承認の件

⑦大切な出資金
年間130万を目標に出資金運動に取り組んでいる。診療所建設運動やグループホーム建設の時にも出資金運動に取り組んだ。今年はディ

サービスをデイケアに変更するが、マシンの購入のための増資運動に取り組んでいる。高齢者が多く一度に多額の出資金は大変なので、毎月の積立増資を増やすようにしている。(赤川地区 西岡美恵子)

⑧機関紙合併号の月の変更
合併号の月変更が昨年行われた。おのおの支部の意見を聞かず、通達されたことが問題ではないか。運営委員まで意見を聞いてほしい。下部組織の討議が必要と感じる。アンケート結果でどちらの合併がいいかを聞かれただけ。今後いろいろな問題が出てくると思うが、丁寧な議論を求める。(こーぷおおさか病院地区 松山和美)

⑨統合されて3年になる法人へ望むこと
この間の運動について大衆演劇の鑑賞、落語など予定している。お元気ですが訪問では、生協では検査機器があまりないので検査できる病院に行くなどの声を聞き、増資運動の必要性を感じた。合併後3年だが、他地域の優れた経験のフィードバックがされていないと感じる。役員報酬の基準の明確化、支部活動援助金の支給方法の検討が必要では。(いまさと森歯地区 浦出節子)

●つくってはいけない格差社会(蒲生診地区 滝本謙二)

●ポッチャでつながろう(蒲生診地区 茅野加代子)

●春休み子ども教室(のえ診地区 佐藤和子)

●ポッチャ班会(のえ診地区 田原康雄)

●事業所利用委員会規則と地区の設置と運営に関する規則の整合性等の事項について(今津診地区 山本淳)

●健診受診(うえに診地区 鶴狩淑行)

●機関紙やチラシをいかし、対話と交流で組合員が増えました(田島診地区 吉田一江)

①地域に開かれた安心の居場所
たまり場「サロンつむぎ」をオープンした。お披露目会には多数の来場者があり幸先の良いスタートとなった。機関紙折込み、各種サークル活動、フリマやフードバンクなどで利用。健康マージャンが好評。健康チェックなど今後の取り組みもいろいろ検討中。(淡路地区 吉本由美)

②支部センターえくぼの立ち上げと仲間ふやし
たまり場候補の所有者の方が、施設に入るため空き家になると聞き、直接会いに行つて相談したところ、日頃のつながりがあったことで借りることができた。

③「現行の保険証を残していただき」の署名に取り組んで
ロビー行動で声掛け。署名した人が持ち帰って署名の輪を広げてくれた。マイナカードの便利さだけを国は言うが、トラブルも多い。いつでもどこでも安心して医療を受ける権利を保障してほしい。(こーぷ病院地区 鳥屋尾侯子)

④憲法9条の碑をたてる会の活動報告
八尾クリニックに9条の碑が完成し、5月3日に除幕式。906名から募金が集まった。大井先生の呼びかけでスタートした。ジャーナリストの伊藤千尋さんを招いた学習会を実施。次は体験や思いを残す本を作成中。次の活動の一步になりますように。(八尾柏原地区 太田久夫・オブザーバー)

⑤あらためて地域の公園に目を向けた公園ウォッチング
公園の草が伸び放題、遊具が壊れたままになっている公園がある。地域の公園は避難場所や憩いの場。奈良女子大の中山先生の講演を実施。公園の状況を調査。車いすが入れない・出入りにくい公園が多い。遊具破損は役所に連絡、改善された。自治体との交渉に今回の調査内容を使っている。(今津地区 北添國一郎)

⑥地域を知ろう。つながりを求めて地域訪問へ
地域訪問や健康まつりで組合員さんが多数参加してくれた。理事と地域まわりに行ったがいろんな声を聞き、診療所の立ち位置や赤字経営の状況も実感。健診の案内などで今も事務と一緒に取り組んでいる。組合員だ



青木淳医師による特別報告

やしたい。外来患者を増やすのは難しいが、往診は徐々に増えている。高齢の方が多いので送迎の必要性を感じている。バスツアーなどの組合員活動に参加させていただいた。「まず診る、援助する、なんとかする」をモットーに組合員さん、職員と力を合わせて診療所を盛り上げていきたい。(青木淳 田島診療所所長)

全体討論

総代会議案を深め、組合員運動を強める発言、ご意見など、経営状況が厳しい中でも積極的に討論に参加いただき、ありがとうございます。今年は国連が定めた「国際協同組合年」です。持続可能な開発目標(SDGs)の実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知度を高めるため、国連、各国政府、協同組合がこの機会を活用することを求めています。

2025年度活動方針の実践を通して、あらためて協同組合の運動に確信をもち、医療・福祉事業と地域まるごと健康づくり・まちづくりの運動を進めていきましよう。(月見英明 常務理事)

●討論のまとめ

●文書発言

●2025年度メインスローガン●

国際協同組合年の機会を生かして 多くの団体との連携を広げよう

6月28日 第3回 通常総代会

新役員です



田中昭理事 (北エリア)



梅本千代子理事 (中央エリア)



平瀬まり子理事 (中央エリア)



辻口俊二理事 (東エリア)



林輝泰監事

野江ゆおびかは城東区にある 2 階建ての建物でグループホームでデイサービスを併設しています。認知症と診断され、自宅での生活が困難になった方が、定員 18 名で共同生活を送っています。ご自宅と同じように暮ら



須磨シーワールドに家族会で行きました(2024年10月)

認知症対応型
共同生活介護

グループホーム野江ゆおびか

アットホーム、認知症ケアもしっかり 自分らしく過ごせる家

していただくために、居室内のレイアウトや、持ち込み品に関して制限はありません(危険と判断されるものは制限があります)。アットホームな雰囲気と、家庭的なぬくもりの中で生活、安心安全をモットーに「自分らしく過ごせる家」を理念としています。グループホームは認知症専用施設ですので、職員

は認知症研修の修了が義務付けられています。当ホームは生協内、また城東区内で唯一、認知症対応型デイサービスを共用しており、はじめはデイサービスの利用からスタートし、徐々に環境に慣れ顔なじみの関係をつくり、自宅での生活が難しくなった時点で、そのまま入所ができるということも大きなメリットとなっています。また、年に一度はホームの皆さんやご家族様と出かける時間も大切にしています。お近くにいられた際はお立ち寄りください
(管理者: 藤原紗樹 電話 06・6934・2051 城東区成育 4-6-29)

“紙”の保険証残して!!

蒲生厚生診療所地区 第26回スタンディング宣伝



毎月第3水曜日、蒲生4丁目の交差点で「紙の保険証残せ」のスタンディング宣伝を行っています。
ノボリを見て、「保険証どうなるの? 紙の保険証はまだ使えるの?」と聞いて来られる方や、「災害の時には停電で使えなくなりますよ」というと「ホンマやなあ」と納得する人などおられ、宣伝の重要性を感じています。
「介護保険料引き下げ」を求めるハガキ署名を入

れたティッシュを配布したところ、保険料が高いことについての対話も進みました。
「保険料高いわー。今から友達と会うから、あと4つちょうだい」とハガキ署名を持って帰る人もいました。
5月で26回目になりましたが、宣伝を始めてから一度も雨で流れることなく実施できています。早く街頭宣伝をしなくても良い世の中になってほしいですね。(白井)



「きつね」

新美 南吉 作/長野 ヒデ子 絵

愛知県半田市に新美南吉記念館があります。名鉄石和線半田口駅から、ごんの郷ということで散歩道が整備されています。南吉の生家や古い常夜灯や神社をすぎて広々と開けた田んぼのむこうにはなだらかな山々が重なっています。ところどころ石造りの小さな狐が置いてあって山の方を眺めています。野中の道を川沿いに歩いて 30 分近くで記念館に着きます。そこでこの絵本を買いました。夜に新しい下駄をおろすと狐になるという迷信をめぐる…母親が子どもを思うことばのやりとりがとてもやさしく語られます。(蔵屋ミサ子)



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。



組合員の 無料法律相談

8月8日(金)・9月12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
医療福祉生活協同組合本部組合員活動部まで

中央エリアの 公式LINE アカウントです

「友だち登録」は下の
QRから。



@820blthw

健康診断は ネット予約OK

みなさんからの健診予約をお待ちしています。お申し込みは下のQRから。



実演も試飲も楽しいね♪

身体よろこぶ ドリンク!

他のたまり場へ出張もOK



班会の様子

たまり場 サロンつむぎ 食養生プチ講座



完成品

なり、毎月第4木曜日に「食養生プチ講座」を開催しています。「食養生」とは？健康を維持するために、「何を、どのよう、食べるのがいいのか」ということについて、多くの人が

淡路の
たまり場
「サロン
つむぎ」
では、組
合員さん
が講師と
な



出来上がりを試飲

2月から始まった講座では、これまで、「レンコン湯」「切り干し大根茶」「梅醤番茶」「大根りんごジュース」などを開催し、回を重ねる毎に参加者が増え、毎回参加される組合員さんの姿も。実際に目の前で作ったものをその場で試飲していただき、参加者には当日メニューの書かれた、手作りの可愛いレシピをお持ち帰りいただきます。他のたまり場でも、要望があれば出張講座も可能です。



講師による実演の様子



安心してできる食事を届けるため… 食中毒対策を真剣に

あかがわ生協診療所 食品衛生講習会



6月6日（金）あかがわ生協診療所の2階組合員ホールにて、旭区保健所の職員による食品衛生講習会が開かれ、配食ボランティア「微助人」のメンバーなど22名が集まりました。

食中毒の増えるこの季節、

あかしんボランティア委員会の呼びかけに保健所が応えての開催です。講義では感染源やウイルス、またその対策を学ぶことができ、調理ボランティアの組合員は真剣に学習に取り組んでいました。

仲間 「間」

加納北支部

橋本 リツさん

30 年前、加納診療所建設で前理事と訪問して、「高齢者に良い医療をするため協力をお願いします」と言われて「高齢者に良い医療」という言葉を聞き興味を持ち加入しました。と言われます。今は日曜ドックのボランティアに参加し、中国人の受診者に中国語で説明して下さるので、喜ばれています。

リハビリ農園をお借りして仲間数人でトマトやきゅうり・ナス・オクラ・レタスなど作ったりしています。

加納北支部の運営委員を担って、まちづくり委員として、フードバンクやオレンジカフェにも

参加。オレンジカフェでは皆さんとフラダンスを楽しんでいて、まじめで笑顔が素敵な女性です。(原口)

運営委員として農園やまちづくり 中国語の通訳もOKよ



橋本 リツさん
プロフィール

23 歳で結婚来日。日本の会社で中国人研修生の教育をするなど、いつも「感謝の気持ち」を大事に、誰とでも仲良くできる人です。30 年前医療生協に加入。趣味はフラダンス、盆栽、折紙、畑づくりなど多才です。



(写真)中央が橋本リツさん

要予約

お困りの方は
お気軽に
組合員のための
無料法律相談

8月7日(木) 15時～17時
8月21日(木) 18時30分～20時30分
9月4日(木) 15時～17時

【予約先】東エリア本部
06-6726-6000
毎月第1木曜日15時～17時
毎月第3木曜日18時30分～20時30分

社会福祉法人かわち野福祉会からお知らせです

かわち野福祉
会後援会

2025 夏の物販企画

注文
締切 8/10(日)まで

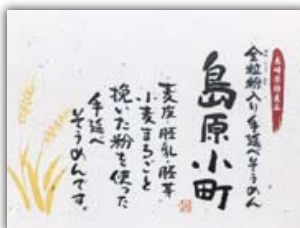
※収益は福祉会への寄附とさせていただきます

① 島原手延べ素麺
島原の糸
2kg(50g40束)



2,400円

② 全粒粉入り手延べ素麺
島原小町
900g(50g18束)



2,700円

みなべ南高梅
(大粒700g)

③しそ梅 ④蜂蜜味 ⑤田舎味



各2,700円

ご注文先

特養かわち野里ながせ

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。

理事会だより

◆出席状況

2024 年度 13 回理事会は 6 月 7 日（土）
14:00～16:54（コープおおさか病院健診棟 2 階会議室）
理事は 38 名中 35 名、監事は 6 名中 6 名出席

◆議決承認事項

- 第 1 号議案 2024 年度決算及び損失処理承認の件及び監事監査報告
4 月理事会で事前資料として配布された 2024 年度決算予定の経常利益が 3 月理事会報告時から大幅に変更となった経緯について資料「2024 年度決算について（常務理事会）」をもとに報告されました。
決算処理後 経常剰余 ▲3 億 5478 万円
当期剰余 ▲4 億 5295 万円
- 第 2 号議案 2025 年度予算承認の件
収益予算は 145 億万円、前年比 104.2%増と大幅な改善を目指して 1 億 5 千万円の経常利益を出す予算となった説明がありました。
- 第 3 号議案 第 3 回通常総代会関連承認の件
第 1 号議案～第 4 号議案の承認
追加資料 附属明細書・各種統計資料
総代会アピール①、②の確認
総代会運営委員 機関推薦 議長、資格審査委員、議事運営委員
議事日程の確認
次期役員選任全体区分、区域別推薦委員の確認
地区別総代懇談会の報告
専門委員会のまとめ、組活関係統計資料
*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。

こそだておうえんたい

16

教育相談おおさか

甲斐 真知子

一人で悩まないで！
なんでも相談してね

「教育相談おおさか」が「ムム担当」です

りえぞん読者のみなさん。こんにちは。NPO 法人おおさか教育相談研究所（略称・教育相談おおさか）です。教育相談おおさかは、小学校・中学校・高校・支援学校・大学の退職教職員を中心に、登校拒否・不登校、社会的ひきこもりなどの相談支援活動を 31 人の相談員で行なっています。

この度「こそだておうえんたい」のコーナーを 1 年間担当させていただきますことになりました。子育てや教育で悩んでいることや知りたいと思うことがありましたらなんでもお尋ねください。（詳しくはホームページを下記 QR コードからご覧下さい）

今の小学 6 年生はコロナ禍に入学式でした。つなぐ事が難しい時期が長らく続き、私たち大人も含めて「つながる」ということについては、まだまだ「コロナ禍後遺症」の中にいるように感じます。

教育相談おおさか 子育て相談受付中

申し込みは、お電話で
TEL 06-6762-0232

【受付時間】火曜と金曜の午後 2 時～6 時
【相談日】月曜～金曜午前 10 時～午後 5 時 / 土曜午前 9 時～午後 5 時



教育相談おおさかの HP

「1人で悩まないで」ぜひこのコーナーでつながっていただければいいなあと思います。次号ではまず「子どもが『いじめられた』と言った時』についてお話ししました。今回担当は甲斐真知子です。

読者の声



「りえぞん」の配布をありがとうございます。とても盛りだくさんで、それぞれ充実した内容の記事で、多くのことを知ることが出来ます。新しい先生の紹介、エクササイズの記事が特に印象に残りましたが、どれも興味深く読ませていただきました。

（鶴見区 合田麻弥 63 歳）

最近膝が痛い時があり、太もも後ろ伸ばしエクササイズやってみました。膝裏にキクキク？ちよつとした体操なのにビックリしました？。簡単なので続けていこうと思います。りえぞん読んで、心も体もリフレッシュしています。

（東淀川区 小林礼子 56 歳）

初めて応募しました。以前は難しい問題でしたが今回は優しかったです。さて、先日健康診断に行きましてオシッコが濃い黄色でしたので、その日に受診して黄疸とのこととで早々の処置をしていただき命びろいしました。感謝しました。おかげさまで更に健康を意識しました。

（東大阪市 林 孝夫 67 歳）

健康診断で、ピロリ菌が、見つかりました！胃がんにならないように、気をつけたい。

（天王寺区 井上萬里子 77 歳）

毎月楽しく読んでいます。4 月に糖尿病の教育入院で 9 日間入院しました。規則正しい生活を送り適度な運動をして食前食後の血糖値がかなり下がりましたが、次の診察日の検査が気になります。

（城東区 増田章 76 歳）

これは不登校のサインかな？を読んで、色々と思う事が、わかりました。私は子育て支援をしています。子供の両親に私なりの意見を話すのですが、聞き耳持たずで、結局不登校になりました。もう 2 年になります。

（城東区 中村照子 76 歳）

5 月号の「診察室から」とても良かったです。伊藤先生も岡崎先生も素晴らしい志を持たれ、感銘を受けました。応援しています！

（東住吉区 もも 53 歳）

早期発見大切ですよー！そろそろ人間ドックや乳がん検査をした方がいいなと感じます。

（東大阪市 ばにら 38 歳）

今回の記事では、带状疱疹ワクチンのことが、気になりました。知り合いに 3 人、かかれた方がおられ、激しい痛みを訴えておられました。

（大東市 やよん 67 歳）

配布にご協力頂いているレジェンド様に感動した。仕事が一段落したら、自分も見習いたい。

（東大阪市 けんさん 64 歳）

一緒に働きませんか？

「介護職員」募集中です!!

- 無資格、未経験、ブランクのある方大歓迎！
スタッフが丁寧に指導します。
- 子育てママを応援します。シニア世代也大歓迎！
- 資格取得をサポートします。
- あなたの生活スタイルに合わせた働き方を
応援します。
- 仕事は週 1 回～、働き方は自由です。
- 年 1 回昇給、年 2 回一時金支給。定期昇給あり。
- 有給休暇・特別休暇あり。
- 社会保険完備（週 20 時間以上勤務の場合）
- 事業所見学大歓迎。いつでもお問い合わせく
ださい。

※週 1 時間以上の勤務～ OK

常勤職員

資格	月給
介護福祉士	218,100円 ～373,100円

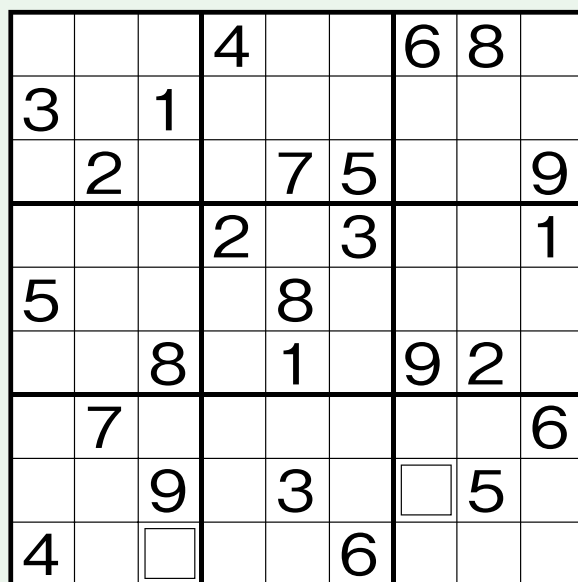
訪問介護登録ヘルパー

資格	時間給
介護福祉士 初任者研修 ヘルパー 2 級	1480円～1830円

非常勤職員

資格	時間給
介護福祉士	1350円～
ヘルパー 2 級等	1294円～
無資格	1253円～

【問い合わせ先】医療福祉生活協同組合おおさか
介護事業部（大阪市鶴見区鶴見 3-6-24 TEL06-
6967-8200）



「ルール」タテ・ヨコの同列内、太枠のブロッ
ク内に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。

いきいき脳活 ナンバープレース

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。

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 名様にクオカード 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15日（月・祝）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】I
応募250通・正解225通



QRから
でも応募
できます

牛肉の
スタミナ焼き

レシピ担当: コープおおさか病院 調理師 宇田



材料(1人分)

牛肉こま切れ … 80g	薬味(ニンニク・生姜・ネギ) ……適量
玉ねぎ …… 30g	濃い口しょうゆ
パプリカ(黄) … 10g	……10g(小さじ2弱)
パプリカ(赤) … 10g	リンゴジャム … 10g
キャベツ …… 30g	酒・こしょう … 少々
ゴマ油…5g(小さじ1)	

- ①フライパンにゴマ油・薬 味を入れて香りを出して から牛肉→玉ねぎ・パプ
リカ・キャベツを炒める。
②しょうゆ・ジャム・酒・
- こしょうを入れて水分を 飛ばせばできあがり。
★アピールポイント
ニンニクを使用し夏バテ 予防です。

<1人分の栄養価> エネルギー280kcal たんぱく質18g 脂質16.5g 炭水化物13g 食物繊維1.4g 食塩相当量1.6g