

フルコロナ 徐々に流行



10月より予防接種を実施

早めのご予約を
おすすめします

ご家族を守るため、
予防接種を受けま
しょう

長い夏がよ
うやく終わ
り、朝夕が
涼しく感じる
日が増え、感
染症流行が心
配な季節が近
づいてしまし
た。当法人で
は10月より、
各病院・診療
所でインフル
エンザと新型
コロナ予防接
種を実施しま
す。接種により発症リス
クを軽減し、重症化や流
行拡大を抑え、集団免疫
形成に貢献します。

この季節に流行、
学校では学級閉鎖も

二期から学校がはじ
まり、インフルエンザや
新型コロナウイルスに感染する予
どもが徐々に増えており、
子どもから家族へ感染が
広がってきています。暑
さのためエアコンを使用
して締め切った環境では
「エアロゾル」や「マイク
ロ飛まつ」と呼ばれるこ
く小さな飛まつが感染の
要因となっており、北九
州市など全国で38クラス
が学級閉鎖となっていま
す(9月11日現在)。

痛くない予防接種
小児科で始めます

小児科では昨年販売開
始された日本初となる、
鼻腔内に噴霧するタイプ
の弱毒生インフルエンザ
ワクチンを実施します。
対象患者は2歳以上19歳
未満で、注射ではなく鼻



手洗い・うがいの徹底を

腔への噴霧のため痛みが
ありません。左右の鼻腔
に0.1mlを1回ずつ0.
2ml噴霧します。また1
シーズン1回使用となる
事が大きなメリットです
(注射では12歳未満は2回
施注)。

予約は窓口・電話・
Webで承ります

組合員価格でご利用い
ただけます。また、高齢
者の方は自治体の補助制
度をご活用ください。

※実施期間・料金・補
助額は施設や自治体によ
り異なります。

早めの接種で安心の秋
を迎えましょう。詳しく
は各施設までお問い合わせ
ください。

診察室から



コープおおさか病院 泌尿器科 内田潤一

尿潜血があれば定期的な精査をおすすめします

健診等で尿潜血陽性を指摘されて泌尿器科を受診される方が多くおられます。泌尿器科では、まず尿沈渣とい

う検査を行います。尿を顕微鏡で見て、実際の血が出ているのかを調べます。尿潜血3+であっても、ごくわずかの赤血球しか認めない方、全く認めない方も多くいらっしゃいます。白血球が多くていれば膀胱炎などの尿路感染が考えられます。次に腹部エコーで、腎や膀胱、前立腺

を検索し、癌や結石などがないかを検索致します。あとは尿細胞診という検査を行い、尿に癌細胞がでないかを調べます。以上の検査で問題なければ、経過観察となります。癌や結石など治療を要する疾患が見つかるケースはそれほど多くはありません。ただ、癌が見つかることもありますので、尿潜血があれば精査を受けていただくことをお勧め致します。何もなしのになぜ尿潜血がでるかの原因検索は困難で、そういう体質と考えると

いたたくしかないので現状です。また、尿潜血は一度指摘されると、毎回尿潜血陽性となることも多いです。1回目の精査では、病変が小さくてわからなかったケースもありますので、続けて精査を受けていただくことをお勧め致します。3年経過みて、問題なければ大丈夫とも言われておりますので、一つの目安にしてください。なお尿蛋白は、腎機能に関わる腎実質の病気の可能性がありま

すので、泌尿器科ではなく腎臓内科を受診してください。

OTC類似薬の保険外しは、誰もが安心して医療を受けられるという国民皆保険制度の理念に対する、ほころびの始まりを示す一つの瞬間だと感じています。お金のあななしで格差が生じず、すべての人が必要な医療を平等に受けられる社会の実現を願っています。

(一般社団法人ファーマーメイトにじい・おおさか 理事長 松本直生)

戦争では幸せにならない、子ども達へ語り継いで



東エリア 戦争体験者の話を聞く会

8月17日(日) 東大阪生協病院 組合員ホールにて、こども向け企画として戦争体験を聞く会を行いました。

戦後80年、当時のことを話すことができる方は年を追うごとに少なくなっています。これからの日本を生きていく若者世代に戦争の悲惨さを知ってもらうために、今回は3人の方にお越しいただきました(満州から引き揚げてこられた松原さん、原爆投下時広島に住んでおられた岩永さん、大阪大空襲経験者の中辻さん)。



先代の社会の高校の田中先生から戦争の歴史を学びました



当時の暮らしを満州で教えていただきました



食卓には当時よく食べられていた「すいとん」を頂きました

皆さん90歳前後ですが当時のことを鮮明に覚えておられ、子どもたちも初めて聞く話に、色々な質問をしていました。体験者の方からの「戦争では誰も幸せにならない」という言葉や、「当時楽しいことは何かありましたか?」との質問への「何もなかった」という答えが戦争の悲惨さを端的に表していたのが印象的でした。

今後も継続的に「戦争体験者の話を聞く会」を開催したいと考えています。是非御参加下さい。(東エリア 社保平和委員会)

医薬品の保険外しは平等の理念に反する



OTC類似薬の保険外しについて

OTC類似薬とは、市販薬(OTC医薬品)と成分や効果が似ているものの、医師の処方箋が必要な医療用医薬品を指します。

医療費削減の一環として、これらの医薬品の保険はずしが検討されています。この変更が行われた場合、患者の自己負担額が5倍から35倍に跳ね上がると言われており、その結果、受診控えが増えることは確実です。また、保険適用される類似の医療用医薬品への切り替えが進み、供給不足を招く可能性もあります。結果として、必要な患者さんに医薬品が行き渡らなくなる恐れがあります。加えて、患者さんが市販薬を選択した場合、適切に選べるかという問題も生じるでしょう。誤用によって病状が悪化するリスクも否定できません。

OTC類似薬の保険外しは、誰もが安心して医療を受けられるという国民皆保険制度の理念に対する、ほころびの始まりを示す一つの瞬間だと感じています。お金のあななしで格差が生じず、すべての人が必要な医療を平等に受けられる社会の実現を願っています。

(一般社団法人ファーマーメイトにじい・おおさか 理事長 松本直生)

あらためて`生協の使命や価値、をみんなで考えよう

大阪府生活協同
組合連合会主催

2025年度 生協大会のお知らせ

【日時】 **11月26日(水)**

午前10時～14時(予定)

【講師】 **高橋 悠太 さん**

(一般社団法人かたわら代表理事)



持続可能な社会づくりに向け、社会や地域課題に対する生協の役割等を学び、生協の使命や価値をあらためて考える機会として開催します。お誘いあわせの上、ご参加ください。

記念講演では「日本被団協ノーベル平和賞授賞！私たちの社会は私たちの手で作っていかう ～戦後・被ばく80年 ユース世代の核兵器廃絶アクションとSDGs～」をテーマに、高橋悠太さん（一

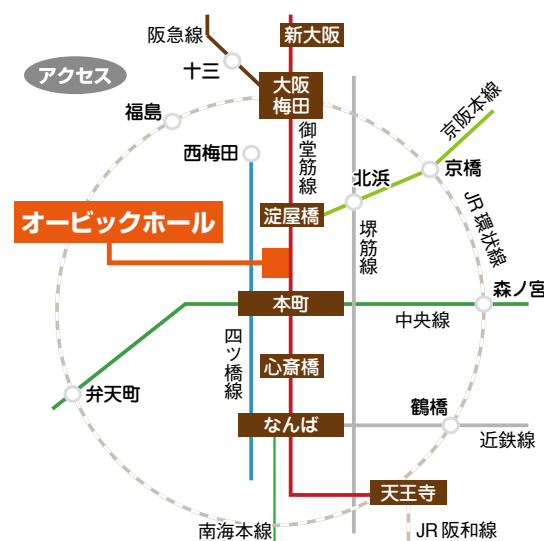
般社団法人かたわら代表理事）から講演いただきます。高橋さんは2000年生まれ、戦争体験者や被ばく者の想いを伝え、核のない世界実現のために沢山の仲間と共に活動されています。若い世代からのメッセージを是非お聞きください。

各生協の活動も紹介、昨年好評だった「ゆるきゃらじゃんけん大会」を今年も開催します。

【場所】 **オービックホール**

(オービック御堂筋ビル2階、大阪府中央区平野町4-2-3最寄り駅は御堂筋線「淀屋橋」または御堂筋線・中央線「本町」)

※今回から場所がドーンセンターからオービックホールに変更となります。お間違えの無いようご注意ください。



＜申し込み・問合せ＞ 組合員活動部まで(TEL 06-6912-5137～8)

叔母が亡くなり、遠方に暮れています

身寄りのない方が死亡した場合の手続き

弁護士さんに
聞いて
みよう！



回答弁護士
谷 智恵子 10

問 夫と死別した叔母が、甥である私を頼り、晩年の世話をしていました。最近、亡くなりました。叔母の財産は、銀行の預貯金と、私が生前に預かっていた現金があります。賃貸で借りていた住居はそのまま、健康保険や年金終了の書類を見て、途方に暮れています。どうしたらいいでしょうか。

答 まず、賃貸していた住居からの退去には、遺品の整理や処分、水光熱費の支払いなどに加え、家主との退去手続きも必要です。また、諸々の支払い関係、健康保険や年金の終了などもしなければなりません。これらをまとめ、相続人のひとりとして、

(死後) 事務委任として弁護士に頼むことができます。

遺産については、弁護士に依頼して、遺産の調査(例えば、預貯金の金額の確定など)と他の相続人の調査をし、判明した他の相続人を相手に、遺産分割の協議(家庭裁判所で行う場合もあります)の手続きを行うことができます。

叔母さんが生前に、自分の死亡後、葬儀や各種の手続き、遺品整理などを、どうしてほしいかを決め、頼んでおく手続き(死後事務委任)をすれば、残された側が困ることは、より少なかったでしょう。身寄りが少ない方は、財産についての遺言と合わせ、死後事務委任の手続きをしておくことをお勧めしたいです。

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

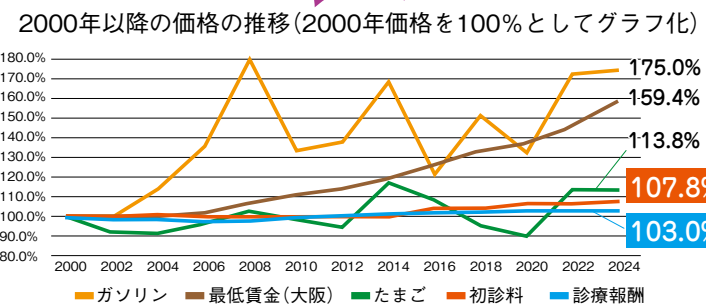
★組合員であれば、初回相談料が無料です。

私たちの「地域医療、仲間の力で何としても守り抜こう!!」

緊急署名にご協力ください



署名コーナー（コープおおさか病院）



▲物価・人件費高騰の中で取り残される診療報酬

医療福祉生活協同組合おおさかでは「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める」請願署名に取組んでいます。(来年1月の通常国会提出を目指し目標3万筆、大阪民医連8万筆、全日本民医連100万筆)。組合員の皆様には、是非とも多くの方へ署名を広げていただきますようお願いいたします。

(常務理事 月見英明)

安心して医療を受けることができる社会に
日頃からの事業運営に多大なるご協力をいただき、誠に有難うございます。
現在、全日本民医連からの提起を受けて、地域の事業所運営と経営をまもり抜き、地域医療の崩壊をなんとしてもくい止めるための、「緊急行動」に取り組んでいます。
医療機関の経営は極めて厳しく、全国の病院は約7割が赤字、年間倒産件数は過去最

多となるペースで推移しています。

医療機関や介護事業所の収入となる診療報酬、介護報酬は長期間ほぼ据え置かれており、近年の賃金上昇や物価高騰に全く追いついていません。その結果事業所には非常に厳しい運営が強いられ

▲日本病院会をはじめとする6つの病院団体が発表した共同見解(資料)

物価・人件費の高騰の一方で診療報酬が据え置かれ、医療機関の経営が深刻な状況になっており、このままでは地域医療が崩壊すると訴えています。



いまだと森園地区



神路支部 古川 智恵子さん



東陽支部 榎 敏子さん

転倒防止には“噛み合わせ”が大切

くせいきょう三丁目歯科 所長 辻 良典

高齢者にとって、転倒は骨折や大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。

入れ歯と転倒の関係性について、いくつかの研究結果が示唆しています。

歯が19本以下で入れ歯を使っていない高齢者は、歯が20本以上ある高齢者と比べて、転倒リスクが2.5倍高いことが報告されています。一方、歯が19本以下の場合でも、入れ歯を使用していれば、転倒リスクは1.36倍に抑えられるというデータもあります。つまり、歯の本数が少ない場合でも、入れ歯を使用することで転倒リスクを軽減できる可能性があります。

転倒リスクの増加は、奥歯の噛み合わせの喪失が原因とみられています。奥歯の噛み合わせが失われると、脚力やバランス機能が低下することが報告されており、歯や咀嚼筋から中枢神経系に向かう神経が、体のバランス機能と関連しているという説が示唆されてい



ます。そのため、しっかり噛み合わせられる入れ歯を使用することで、体の軸を安定させ、ふらつきを減らし、転倒を防止する効果が期待できます。

入れ歯は、食事や会話だけでなく、体のバランス維持にも役立ちます。噛み合わせが安定することで、バランス感覚が向上し、転倒しにくくなる可能性があります。たとえ一部の歯しか残ってなくても、しっかり噛める状態を保つことが、高齢者の生活の質(QOL)に大きな影響を与えます。



神路支部 青木 直子さん



今里支部 小田原 望さん

次に東陽支部の榎敏子さん

んのご健勝を願わずにはおれません。
続いて40代をお二人、神路支部の青木直子さん(中学生と1歳8カ月の双子ちゃん3人のごこと)もさんのお母さんです。榎さん同様、家族で協

家族ぐるみ 地域ぐるみ みんなで支えて

4人の皆さんこれから
も宜しくお願いいたしま

(お願い) 機関紙りえぞんは組合員ボランティアさんのご協力で配布をしています。ご近所10から20部程度です。ご協力頂ける方は組合員活動部までご連絡願います。
(TEL) 06-6912-5137(8)

子さんは97歳で息子さんと協力しながらの配達です。ご自宅の喫茶店が運営委員会の会場です。勿論、榎さんも運営委員をされています。
改めて古川さん、榎

力し合って配達してくださっています。

今里支部の小田原望さん(5歳)も皆さんのお母さんで「近々引越をするけど機関紙は引き続き配ります」とおっしゃってくださいました。

インタビュの途中でわかったことですが青木さんと小田原さんは幼少時からの学童仲間でした。



ティッシュ配り、署名30筆達成 地域医療の維持・存続を

のえ生協診療所地区 毎月定例「社保署名宣伝」

のえ診療地区では15、16年前から定例で、その時に取り組んでいる「署名」を京阪野江駅、京

阪関目駅を中心にときには場所をスーパーライフ関目店前に変えて、コロナ禍の時を除いて途切れることなく取り組んできました。

コロナ禍が落ち着いたところに、毎回同じ場所で行われる取り組みをアピールした方がいいとの意見が出され、多くの方が行き交う「地下鉄関目高殿駅」に場所を移し、暑さ寒さなど天

候にも配慮しながら毎月1回定例で取り組んでいます。2人1組（ティッシュ配布係・署名訴え係）でペアになり、毎回10名ほどが参加しています。道行く人や信号待ちをしている人に署名の趣旨を説明し、協力を訴えています。9月8日（月）も組合員7名、職員5名が参加し、今重点に取り組んでいる「医療機関の維持存続への支援を求める署名」への協力を訴え、30筆の署名が集まりました。

のえ診療地区では、これからも地域に（のえ生協診療所のアピールも含め）平和や社会保障の充実を求めて、署名宣伝を継続していきます。

家族の悩みに寄り添って 利用者の笑顔が喜び

いまざと診療所ケアプランセンター



介護が必要になったとき、まず相談に乗るのが「ケアマネジャー（介護支援専門員）」です。利用者やご家族の思いを受けとめ、一人ひとりに合ったケアプランを作り、サービスや医療との調整を行います。

ケアマネジャーのやりがい、利用者が安心して暮らせるようになった姿を見届けられることです。

最初は介護に戸惑っていたご家族が、『相談してよかった』『気持ち

が楽になった』と笑顔になってくださると、この仕事をしていて本当によかったと感じます。

また、支援を続ける中で利用者の笑顔が増えたり、「できること」が少しずつ広がったりする場面にも、大きな喜びがあります。小さな変化に気づき、チームで支えていく過程そのものがやりがいです。

「介護は一人で抱え込む必要はありません。困ったとき、気軽に相談してもらえる存在でありたい」——ケアマネジャーは、地域で安心して暮らすために寄り添っていきます。（ケアマネジャー 岡 智子）

いまざと診療所ケアプランセンター（いまざと診療所 2 階）

【住所】〒537-0012 大阪市東成区大今里 1-23-12

【TEL】06-6977-5153



詩 安里有生 / 絵 長谷川義史 / ブロンズ新社

この絵本の詩は、沖縄県与那国島の小学1年生が書いた平和への思いです。

「これからもへいわがつづくように ぼくも、ぼくのできることから がんばるよ」この純粋でまっすぐな願いが、今戦争をしている国の人々に伝わり、戦争が終わることを願わずにはいられません。

（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。



組合員の
ための 無料法律相談
10月10日(金)・11月14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の
アカウントです
「友だち登録」は下の
QRから



@820blthw



わがまちのクリニックを知ってください 親子で夏の思い出づくり

都島クリニック

夏まつりを開催

8月30日(土) 都島クリニックでは、当院を知ってもらおうと夏まつりを開催しました。親子連れなど約300人の地域住民の方が参加してくれました。その中でも反射神経を測定する落下棒テストが大人気。また参加者全員に袋に入れた宣伝ビラも渡しまし

脳トレや健康トークで交流

淡路こぶし地区

サロンつむぎ健康茶屋

淡路のたまり場「サロンつむぎ」では、8月より淡路地区の事業所職員が持ち回りで、医療や介護等の健康に関するお話をしながら、組合員さんとの交流を図る場として「つむぎ健康茶屋」を始めました。第一回は帯状疱疹予防接種についてのお話を、淡路診療所職員(看護師)が行いました。当日は酷暑のさなかで集まりが少なかったのですが、9月に行われ

た認知症についてのお話(担当: 組合員活動部)では、5名の組合員さんが参加され、簡易な認知症チェックや脳トレも行い、おおいに盛り上がりました。今後も、組合員と事業所職員とのふれあいの場として、毎月1回定期開催していく予定です。なお、10月には特別企画として健康茶屋の時間を利用して「健康チェックと介護相談」を開催する予定です。



脳トレ中の参加者の皆さん



喋り出したら止まらない!!

ほくせつ地区北部第一支部 タベのくつろぎ

北部第一支部は、少しは涼しくなるだろうという想定で、おしゃべり会「くつろぎ」を夕方に計画しました。支部ニュース、班会等で募ると参加希望13人で、前回の歓迎会で集った中の5人と新しく2人、それにスタッフ5人で、支部センタ「びわの木」の部屋がいっぱいになりました。

まずはビールやお茶で乾杯! 市販のおにぎり、から揚げにおつまみ、持ち込みの茄子のおひたし、餃子、肉団子でちよつとだけおなかを満たしてから自己紹介。

平和への願いや「長崎の鐘」の独唱される方あり、「いつ死んでもいいように」と今の生活を振り返る人あり、「健診カードを使って!」「運営委員やスタッフになって!」と支部長の熱がこもった説明あり。皆さん、すごいパワーで、しゃべりだしたら止まらない。連れ合いを亡くしてお一人で頑張っている方々の交流の場としてもにぎわいました。狭いけど、暑いけど、にぎやかで楽しい場になっていたと思います。「楽しかった。」「次も楽しみ!」などの声をいただいています。



楠根診療所が医療生協としてスタートした時の組合員350人の一人です。

高校の社会科教師を定年後2004年理事に就任、14年間勤めました。毎年健康チャレンジの期間に「ハイキング班」を組織、あちこち組合員さんと巡ったことや春になると季

仲間間の57

本町川俣支部

田中 克彦さん

節の野草料理をバイキングスタイルで提供したことが印象深いとのこと。組合員さんの笑顔が思い出されるそうです。

「色々な班会で沢山の組合員さんが集まって楽しんでいること、とても良い事だなあ、と思います。手作りおやつで医学生をもてなし、大喜びされたこともあります。」

現在は楠根地区のまちづくり委員会に所属して、取材時は9

田中 克彦さん プロフィール

東大阪医療生協として出発した時の組合員番号が100番台という生え抜きの組合員さん。現職時代、生徒達から「面白くて話しやすい」先生と慕われました。自宅で様々な果実や野菜が実るのは楠根界隈では有名。班会などでお土産となることがあり、喜ばれています。

「もう歳だから…」とは無縁の83才 頼りになる仲間の先生

「このコーナーで子育ての組合員さんも取り上げた

ら？」と要望も頂きました。「もう歳だから」という言葉とは裏腹に常に前向きな田中さんです。

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まで

10月 2日(木) 午後3:00~5:00

10月16日(木) 午後6:30~8:30

11月 6日(木) 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)

インフルエンザ予防接種 について大切なお知らせ

10月よりインフルエンザ予防接種を開始します。詳しくは各事業所までお問い合わせ下さい。

今年度より64歳以下の組合員の接種料金を値下げしました。

3,000円→**2,500円**

ハプニング満載の「夏のゆうべ」 割れない？スイカ割り、 突然の「カラオケ大会」も

グループホームはなぞの交流会



ンサートで感動している和原主任(小規模)から濱西課長(ケアプラン)がマイクを奪い、突然カラオケ大会が始まるなどハプニングもあり、なかなか割れないスイカ割りや、最後の花火まで大いに盛り上がりしました。

8月23日、新しい診療所に移ってから始めての「夏のゆうべ」をおこないました。レインボーメイトさんをはじめ支部運営委員さんや支部長さん、診療所の職員、小規模多機能グループホームの利用者さん、60名の方が参加してくださいました。

ゲストの「ただバンド」のこ

組合員さん、診療所の職員さんのご協力でイベントは大成功。ちいさなお子さんから99歳のグループホームの利用者さんまで異なる背景、異なる世代の方が共通の「地域で最後まで健康に生き続けたい」との思いを形にすることができました。

(グループホーム 平松久彰)

「うごく平和のつどい」のお知らせ

立命館平和ミュージアム見学

【日時】12月6日(土)12:00~

【場所】立命館大学 衣笠キャンパス

【集合場所】京都駅

【参加費】自己負担(平和ミュージアム:大人400円)

【応募締切】11月22日(先着20名様限定)

【問い合わせ先】TEL 06-6726-6351

※詳細は11月号へ掲載

理事会だより

◆出席状況

2025 年度第 4 回理事会は
9 月 20 日（土）14:00～
17:20（コープおおさか病
院健診棟 2 階会議室）
理事 37 名中 35 名、監事 6
名中 6 名出席

◆議決承認事項

- 第 1 号議案 最低賃金の
改定に伴う対応承認の件
- 第 2 号議案 労働協約の
締結及び労組専従協定承
認の件
- * 質疑を踏まえ、第 1 号～
第 2 号議案は全会一致で
承認されました。

◆経営報告

8 月度経常利益は▲ 2381
万円、累計経常利益は▲
9488 万円

こそだておうえんたい

18

教育相談おおさか 相談員
松田 貴雄

中2の子どもが不登校 「行ける高校」はある？

自分の生き方を自分で決断して

「行ける高校」はありま
す。多くの登校拒否・不登
校状態の子どもたちも、進
路選択の壁を乗り越えてき
ました。「学び直したい、新
しい自分を見つけない」と
いう気持ちがあれば、大丈
夫です。でも新しい学校で
続けられるのか？入試の準
備は？など不安でいっぱい
だと思います。その不安を
小さくするには、以下の点
を大切にします。

本人が「自分自身はどん
な生き方をしたいのか」と
いうことを考えてみるこ
とです。親や社会が望む将来
ではなく、自分自身のもの

高校は小中学校とちがつ
て、授業時間帯（全日・半日）
授業内容（普通科・専門学
科など）・授業日（毎日・週
1～3日）・費用など学校に
よって大きな違いがあり
ます。それを知るためには、
学校見学やオープンキャン
パスを利用して、実際に現
地に行ってみることが大切
です。

多くの子どもたちにとっ
て、中学卒業後の進路選択

は初めての経験です。「行け
たらどこでもいい」という
選択の場合、また登校しづ
らくなることも考えられま
す。「どこも選はない」とい
う自己決定も選択肢の一つ
にしながら、親や教師のア
ドバイスも参考に、最終的
には「自分で決断する」の
です。

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

読者の声



8 月 15 日終戦記念日の日に、
家族でふれあいセンター八尾に
建設された憲法 9 条の碑を見に
行きました。9 条が刻まれたそ
の碑を前にして、改めて、めっ
ちゃいいこと書いてるし、憲法
最高！の気持ちになりました。
建設にあたっての記念誌に、憲
法や平和の思いが綴られていま
すが、たくさんの方に読んで
もらいたい冊子でした。私も自分
の言葉で憲法を語れるように、
学び考えていきたいです。

（八尾市 林裕也 34 歳）

今年の酷暑は異常です。何
度も目眩やふらつきを感じまし
た。長袖でマスクをされている
高齢の方を目にすることが多
く、お身体に気をつけてほしい
いつも思っています。

（鶴見区 匿名希望 45 歳）

健康診断で腹囲がオーバー。
ご飯を二口減らすだけでもカ
リを抑えられると励まされる
が、なかなか続かない。どうし
たものか…。

（東淀川区 プー太郎 56 歳）

体が動きにくくなる前に家

の片付けを始めていますが物
が多くてなかなか片付きませ
ん無理せず コツコツと物を減
らしてどこに何があるか一目瞭
然に。危なくなく快適で掃除の
しやすい家を目指して頑張りま
す。

（東大阪市 大下百合子 66 歳）

健康、体力作りのため駅まで
20 分の距離を歩くようにしてい
ます。だんだん慣れてきて、平
気で歩けるようになってきまし
た。これからも続けたいです。

（大東市 佐藤由子 67 歳）

さっき、りえぞん配布しま
した。朝 8 時前でとても少部
数で自転車なのに暑くてしん
どー。りえぞんに載ってた瓢箪
山の方はたいへんな坂なのに歩
きで頑張っているのに感心しま
した。

（八尾市 北川かおり 73 歳）

毎年、半日ドックを受診させ
ていただいています。検査結果
を一喜一憂しながらもこの検査
がつけられることに感謝です。

（東大阪市 いぬもちふみ 78 歳）

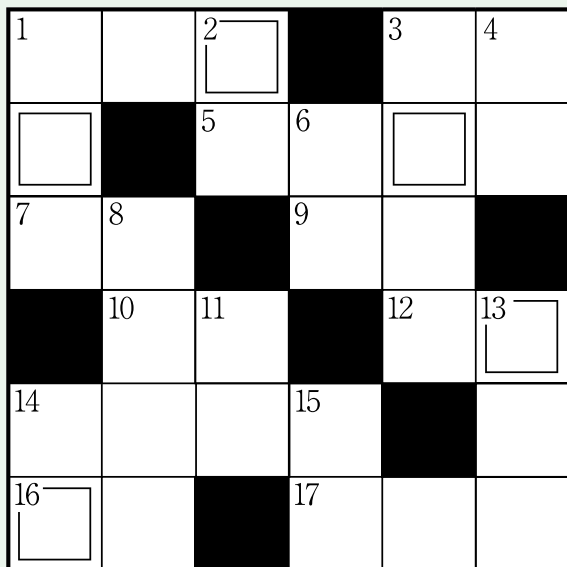
今年の夏は、暑い日々が続
き外へ出かける機会が減りまし
た。夫との夕食後の散歩を再開
する予定です。

（天王寺区 柳沢純 81 歳）

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】

- ①一人ぼっち
 - ②桶の——がはずれる
 - ③川下の対
 - ④——も横もれば山となる
 - ⑥仕事の——を探す
 - ⑧猪突——
 - ⑪——の口、——章
 - ⑬スケート——で滑る
 - ⑭桃——三年柿八年
 - ⑮サナギが——する
- 【ヨコのカギ】
- ①引かれ者の——
 - ③負けるが——
 - ⑤学生割引の略
 - ⑦行方をくらます
——隠れ
 - ⑨地上の対
 - ⑩——より育ち
 - ⑫センチの下位
 - ⑭にがわらい
 - ⑯マッチの材料。元素記号 P
 - ⑰減速の対

【7月・8月合併号の答え】

【7】

応募280通・正解273通

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



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】11月15日(土)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

2025大阪民医連共同組織交流集会

誰もが健康で安心して
住みつけられるまちづくり

～健康づくりは人づくり。

つながりひろげ、いのちと健康を守ろう～

【日時】12月21日(日) AM9:50～PM4:00

【場所】堺市産業振興センター(旧じばしん)
堺市北区長曽根町183-5

【午前の部】記念講演「地域の健康づくりに共同組織がどのように貢献できるか」(講師:公益社団法人福岡医療団理事長・日本HPHネットワーク日本コーディネーター 舟越光彦氏)



【午後の部】体験型分科会①お口の健康:お口の健康から、全身の健康状態がわかります。②介護体験:介護体験・福祉用具体験を行います。③体操体験:健康になるフレイル予防体操を一緒にしませんか。

【主催】大阪民医連 2025 年共同組織交流集会実行委員会

【お申し込み・お問い合わせ先】

組合員活動部まで TEL 06-6912-5137～8



塩分控えめ えのき入り牛丼

レシピ担当: コープおおさか病院 管理栄養士 田中 佳代



材料(2人分)

牛切り落とし肉…… 200g
下味用塩………小さじ1/5
玉ねぎ………小1個(150g)
えのきたけ…小1袋(100g)

だし…………… 1カップ
醤油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
温かいご飯…………… 300g
一味とうがらし… お好みで

①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩をふってもみ込んで下味をつける。玉ねぎはくし形に切る。えのきは石づきを除き、長さを半分に切る。

②フライパンに(A)と玉ねぎ、えのきをいれて強火にかけ、煮立ったら中火にして7～8分煮る。玉ねぎがしんなりと

なったら、牛肉を入れて色が変わるまで煮る。火を消し、ふたをしてそのままあら熱がとれるまでさます。食べるときに再び温める。

③器にご飯を盛り、②をのせる。一味とうがらしをお好みでふる。

<1人分の栄養価> エネルギー630kcal たんぱく質22.8g 脂質27.0g 炭水化物69.6g 食物繊維5.4g 食塩相当量2.0g