

# 噛む・話す・笑う！ 入れ歯で取り戻すお口の機能



診断(お口の状態を確認)  
 印象採得(型をとる)  
 交合採得(高さを決める)  
 試適(試し入れ)  
 装着

入れ歯は、むし歯や歯周病で失った歯の代わりにお口の機能をサポートしてくれます。入れ歯を入れることで咬むこと(咀嚼機能)や、しゃべること(発音機能)、見た目(審美的)の改善につながります。

入れ歯完成までの流れ  
 「型をとったらすぐに入れ歯ができる」ということではありません。お口にフィットした入れ歯のためにはいくつかの段階を経て、丁寧につくっていくことが必要になります。(総入れ歯の場合1カ月半程度)

装着後の調整に時間がかかる場合があります  
 入れ歯作製は、ただ型を取ってすぐに完成するものではありません。入れ歯は完全オーダーメイドの装具です。お口の形は人それぞれで、難しいケースもあります。

完成後すぐに「痛い」「外れる」「かみこへい」といった症状が出ることもあり、調整が必要です。「合わせては直す」を繰り返して、少しずつお口にフィットさせていきます。(状況によっては、装着後の調整に時間をいただく場合がありますので、ご理解をお願いします)

## 歯科技工士が 5mほど安心

生協の歯科には歯科技工士が勤務しているの  
 で、技工士が歯科医師と  
 直接相談することや、患

者さんのお口の状態を自分の目で確認することもできます。患者さんのお口によりフィットした入れ歯作製が可能になります。入れ歯のことは医療福祉生協の歯科に安心してお任せください。



歯科医師(左)と技工士が相談

お問合せは医療生協の歯科まで

生協 森の宮 歯科 東成区中道1-10-35	☎06-6975-0841
田島 診療所 歯科 生野区林寺5-12-18	☎06-6717-8241
淡路 歯科 診療所 東淀川区淡路4-34-11	☎06-6320-4178
コープおおさか病院 歯科 鶴見区鶴見3-6-22	☎06-6914-1107
せいきょう三丁目 歯科 城東区蒲生3-15-12	☎06-6936-8241

# ポッチャ&モルック盛況! 初心者も熱中



大東支部モルック班会



南郷支部ポッチャ班会



谷川支部・三箇支部ポッチャ体験会

## うわさの 班会



大東四條畷地区ではポッチャ&モルック班会が盛んに行われています。谷川支部・三箇支部のポッチャ体験会は参加者のほとんどが初めて。

案内チラシを見て参加したポッチャの大阪大会に参加するという青年（写真下・中央車いすの方）に教えてもらいながら楽しみました。

## 診察室から



東大阪生協病院 医師 三宅美登

『まだ若いから大丈夫』は根拠のない自信かも。健診を受けて確かな安心を手に入れよう。

私たちが日々の生活や仕事に生き生きと取り組むためには、心身の健康が何よりも大切で、健康状態は目に見えないため、ご自身では気づかないうちに変化していることがあります。特に子育てや仕事の戦力として多忙な40代、

60代の方はご自身の健康管理は、後回しになりがちではないでしょうか。

この度、みなさまの健康管理の一環として、人間ドックの受診を強くお勧めいたします。当院では充実したオプションをご用意しております。オプシオン検査は、普段の特定健診や会社の健診にプラス

して受診いただくことができます。例えば40代〜60代に特に発症しやすい乳がんの発見に有用なマンモグラフィ検査の追加などができます。

人間ドックは、普段の健康診断よりもさらに詳しく、多角的に体の状態をチェックできる機会です。ご自身の健康状態を深く理解し、今後の生活習慣を見直すための大切なきっかけにもなります。

みなさまがこれからも元気に、長くご活躍いただけるよう、ぜひこの機会に人間ドックをご活用ください。

## なないろ column

# いのちまもる総行進 2200名が銀座行進

9月25日に東京日比谷音楽堂で開催された「もう限界 平和と社会保障を立て直せ!いのちまもる総行進」が開催されました。全国から2200名が、医療福祉生協おおさかからは25名の組合員と職員が参加、集会後銀座のまちでパレードをしました。参加者の感想を一部紹介します。

### みんなの思いに共感

各分野からのリレートークで訪問看護師さんのお話に特に共感しました。このまま何の政策もとられないとますます人手不足に拍車がかかり、何とかギリギリのところまでどうにかできていることもできなくなり、医療や介護、福祉のサービ



自分たちで勝ち取る事が大事

### 国民署名を広げて生きたい

署名活動では若い層との温度差を感じるが、丁寧な対話をして医療、介護は高齢者だけの問題ではなく、一人ひとりの大切な生活保障の問題であることを訴えていきたい。

(事務)

自分たちで勝ち取る事が大事  
このような集會に初めて参加させていただきました。他団体の方が「自分たちのことは自分たちで勝ち取らなければならない」とおっしゃっていたのが印象的でした。たくさん仲間がいることがわかり、心強いなと思いました。

(介護職員)



◀中央エリア 田島地区での宣伝署名行動  
JR 桃谷駅前 医療機関を無くさないでの  
「国民署名」短時間で88筆



東エリア 楠根地区▶

楠根診療所の前にテントを張って  
生協加入の案内を実施しています



◀北エリア 都島地区

都島では地下鉄駅前にて横断幕を掲げて  
宣伝行動しました

**強化月間で生協を  
知ってもらい、仲間を増やそう**

医療福祉生協おおさかでは  
10月～11月の2カ月間「生  
協強化月間」に取り組んでい  
ます。生協を知らせ、新しい  
仲間を増やし、健診受診を広  
げ、医療制度を良くするため  
の様々な取り組みが、各エリ  
アで元気に行われています。

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



# フレイル予防は若いうちから！

## 第10回 働き世代の人へフレイル予防の呼びかけ

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

フレイルとは、加齢にともない筋力や活動量が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。フレイルの手前の状態がフレイル予備群として「プレフレイル」といいます。最近の研究調査で、若い世代、とくに働き盛りの40～50代でプレフレイルが急増していることが分かってきているようです。増加の要因は、「運動量の低下」「栄養バランス不良」「うつ傾向」「睡眠の質・量の低下」などです。もしかするとコロナ禍の活動自粛習慣が今でも一部残っていることが運動量の低下を招いているかもしれません。フレイルは若年期からの生活習慣の積み重ねによって老年期に現れるものであるともいわれています。今からでもフレイル予防を少し意識して生活習慣改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

### プレフレイル運動の“記”

#### ①筋力・体力低下を防ぐ

筋力を維持向上すると転倒などのリスク回避につながります。SNSでも簡単な筋トレ動画がたくさんあります。自分に合ったものをやってみましょう。物価高で外出機会が減った人も多いのではないのでしょうか。ウォーキングやジョギングなどで下半身の筋力と体力を維持してください。



#### ②栄養の偏りを防ぐ

基本的にはバランス良く栄養を摂取することが大切です。特にたんぱく質を積極的に摂りましょう。ほかにビタミンやミネラルも意識しましょう。

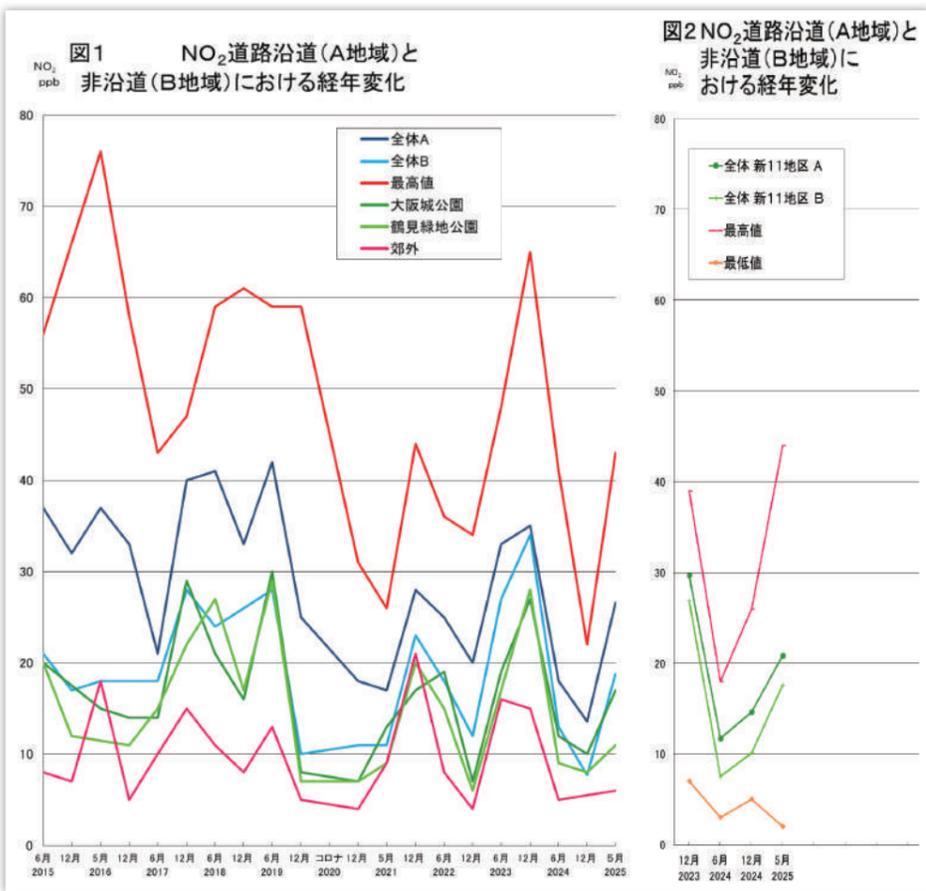
#### ③口腔機能の低下を防ぐ

若いからといって口腔機能が衰えないわけではありません。むし歯や歯周病が進んでしまうと、食欲低下さらには低栄養などを引き起こしフレイルへと進んでしまうこともあるそうです。正しい口腔ケアや予防のためにも定期的な歯科検診をおすすめします。

#### ④社会との交流機会をつくる

「人とのつながり」は最大のフレイル予防です。趣味を見つけたり、習い事やボランティアに参加したり、家族との外出や旅行を計画したり。医療生協の活動にも参加してみませんか？詳しくは組合員活動部まで。

# NO<sub>2</sub>自主測定を全21地区に拡大! 「横ばい傾向」の中で見えた地域差



**今回の測定について**  
データの数値は5月15日18:00～16日18:00の24時間のppb値で記載しています。測定箇所は112カ所でした。

**NO<sub>2</sub>の測定単位と環境基準について**  
ppbは容積比や重量比を表す単位で、NO<sub>2</sub>が1ppbとは、空気1m<sup>3</sup>(立法メートル)中にNO<sub>2</sub>が1mm<sup>3</sup>含まれる場合をいいます。(1時間平均値)  
環境基本法の規定による二酸化窒素に係る環境上の条件につき人の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準「環境基準」は1時間値の1日平均値が40ppbから60ppbまでのゾーン内又はそれ以下であること、とされています。

**NO<sub>2</sub>について**  
NO<sub>2</sub>は二酸化窒素(にさんかちっそ)という物質です。この物質は、主に自動車の排気ガスや工場から出る煙の中に含まれています。二酸化窒素は、目には見えないガスですが、空気中に存在することでさまざまな影響を及ぼします。  
二酸化窒素は、主に呼吸器系に悪影響を及ぼします。特に、咳や喉の痛み、気管支炎や喘息の悪化、肺の機能低下を引き起こします。また、二酸化窒素は大気中の他の物質と反応して、硝酸になり酸性雨を引き起こす原因となります。これにより、植物や水質にも悪影響が及ぶことがあります。環境を守るためにも、二酸化窒素の排出を減らすことが重要です。  
二酸化窒素の影響を減らすためには、公共交通機関の利用を促進する、環境に優しい車を使用する、工場の排出ガスを監視・管理することなどが重要です。  
二酸化窒素は、私たちの健康や環境に影響を及ぼす重要な物質です。この物質について理解を深め、適切な対策を取ることで、より良い生活環境を守っていきましょう。

2023年6月まで、医療福祉協会の大阪市東部の地域でこれまでNO<sub>2</sub>の自主測定を行ってきました。同年12月から新たに大阪市以外の地区も11地区が参加し、全21地区で測定することになりました。

今回、旧来から測定してきた10カ所と、新たに始まった11カ所について、それぞれ集計したグラフを図1、図2として分けてまとめています。ただし、11地区を一つに収めたグラフにすると、全体が圧縮されてしまい凹凸が分らないくらいになりましたので、大変申し訳ありませんが一部地区はグラフには含まれていません。ご容赦願います。

それぞれの地域の4車線以上の幹線道路沿い(A)と、幹線道路から50m以上離れた地域(B)でそれぞれ2カ所にカプセルを設置。また対象地域として大阪城公園、鶴見緑地公園及び大阪市郊外の地域でも測定してきました。

今回はこれまでの低い測定値を示していました。今回はふだんの状態に戻り、環境基準下限値に一定対応する

と考えられる40ppb以上もありました。従来から高値のことが多い、大阪市内中央通り沿いでも40ppbを超えました。また今回は対象地域(大阪城公園・鶴見緑地公園や大阪市郊外)も前回より若干上昇しています。

やはり、場所によっては、主に交通量によってNO<sub>2</sub>が高い結果になっていることがうかがえます。

右肩下がり傾向は変わらないようですが、この数回を見ると、一方的に下がっているというより、横ばいの状態になっているようにみえます。その中でもこれまで異常に高値であった地点(極端に交通量が多い、渋滞が多い、周囲に特殊な要因があるなど)は、相対的に高い傾向が続いているように見えます。

今回地区によっては、B地域の方が高い値を示していました。その日のなか特殊な状況があったのではないかと考えられます。

地域の状況を把握して、地域分析などの活用をしていただければと思います。

(法人環境委員会)

## 鉢植えの花を見るのが楽しみ! 88歳、りえぞん配達 足腰元気のもと



このまちに住んで50年余。子どもが小さいときは、生協の診療所のY先生に親切にしてください、カギっ子の子どもたちが近所の人たちのお世話に

「このまわりの配達は、我が家の近くは近所の組合員さんが配ってくれているので、私は少し離れた地域を担当しています。日常通らない道を歩いて配って、家々の鉢植えの花を見るのも楽しみの一つです。出会った人から「いつも元気やね。」と言われますが、こうして配りものをして歩くことが、足腰元気のもとと思っています。」



北エリア  
淡路地区・ひまわり支部  
高尾 幸恵さん

## 受けてよかった 健康診断 No.1

3月に淡路診療所で後期高齢者の健診を受診した結果、便の潜血が見つかり、淀川キリスト教病院で大腸の内視鏡検査を受けることになりました。この検査は大腸の中を空にするため、前日から下剤を服用し、当日は検査薬を飲んでトイレに行きを何回も繰り返しました。そして約3時間の格闘?の末、看護師さんからOKをもらい、やっと医師の大腸カメラの検査が始まりました。

約20分の検査で、約5ミリのポリープが1個見つかり、その場で切除されました。後日の診察で、医師からポリープの生体検査結果が良性だったと聞かされ一安心しました。私のように健診を受けなければ、ポリープを発見できず大事になる可能性もあります。みなさんも最低年1回の健診を積極的に受診しましょう。

(淡路地区 東淡路・柴島支部  
宮畑登美和さん)

## あなたは大丈夫? 健診を積極的に受けて早期発見を

3月に淡路診療所で後期高齢者の健診を受診した結果、便の潜血が見つかり、淀川キリスト教病院で大腸の内視鏡検査を受けることになりました。この検査は大腸の中を空にするため、前日から下剤を服用し、当日は検査薬を飲んでトイレに行きを何回も繰り返しました。そして約3時間の格闘?の末、看護師さんからOKをもらい、やっと医師の大腸カメラの検査が始まりました。

約20分の検査で、約5ミリのポリープが1個見つかり、その場で切除されました。後日の診察で、医師からポリープの生体検査結果が良性だったと聞かされ一安心しました。私のように健診を受けなければ、ポリープを発見できず大事になる可能性もあります。みなさんも最低年1回の健診を積極的に受診しましょう。

(淡路地区 東淡路・柴島支部  
宮畑登美和さん)



# 「無料計測」に220名！ 旭区民まつり大賑わい

9月27日にニッタクプレイフィールド旭で行われた旭区民まつりに、あかがわ地区の職員と組合員が「あかがわ生協診療所」として初出店しました。お天気も良く、会場は想像を超える人出で大にぎわい。「骨密度計測無料」の垂幕にひかれるように興味を持った人々が「これは何?」「無料ってすごい!」と集まり、この日の健康チェック参加者は220名にのぼりました。4時間の長丁場、ボランティアのみなさんもおつかれさまでした。



## 生協強化月間スタート集会、 いっせいのー宣伝行動開催!



9月29日(月)都島クリニックと淀川クリニック合同で生協強化月間スタート集会を開催し、28名の参加がありました。内容は、半日ドックの半分以上の受診者が胃透視を受けないことから、看護師長による健診の学習会を開催しました。リラックス時間としてトレーナーによる健康教室も行いました。最後は両事務長の決意表明で終了しました。

スタート集会の翌日には生協強化月間の提起に応じて、「いっせいのーDAYS」宣伝行動、を行いました。

9月30日都島地区は、地下鉄都島駅、淀川地区はライフ毛馬店前で宣伝行動を行いました。緊急署名とクリニック案内ビラを配布しました。



## 介護予防で地域交流!

淡路・こぶし通り地区

淡路・こぶし通り地区健康づくり委員会では、介護予防の機能強化の場として、毎月1回淡路診療所通所リハビリルームを開放し、リハビリ専門スタッフによる予防体操を中心とした健康教室を行っています。淡路診療所を利用の患者さんや組合員さんに声掛けを行い参加者を募っています。建物内事業所間での連携も取り、参加された方の中には、介護申請を行い、通所リハ利用に至った方もおられます。前回から体操以外に、脳トレをメニューに取り入れたところ大好評で、参加者は大いに盛り上がった様子でした。





# 40年の熱意で広げる健康の輪

## 「セラバンド体操」から「ポッチャへ！」

「体を動かしているのが楽しい、ここに来るのが楽しみ」と言っている協立診療所3階ホールで毎月2回開催する「ころ

ばん・セラバンド体操班」の参加者は10数名に増えてきました。また、最近開催したポッチャ体験会を通して地域の車

「昔はもっと動いてくれる人が多くて、医師や看護師・職員さんも一緒にやって色んなことをしたんですよ。医療生

イスの青年が参加してくれたのが刺激になって、「ポッチャ班会を近くの地域、支部の組合さんにも大きく広げていきたい」と思っています。

医療生協の活動に参加して40数年。大東市の地域で健康づくりの運動の先頭に立つてこられた大橋さん。「早く若い人にバトンを渡したい」といながら、谷川支部長としていろんな取り組みや運動を通じて「これからもみなさんと楽しんでいきたいです」とおっしゃってくださいました。ますます元気ハツラツ頑張ってくださいね。(K)



大東四條畷地区 谷川支部  
大橋 誠子さん

### 大橋 誠子さん プロフィール



東大阪市生まれ。大東市に来た40数年前、協立診療所がまだ川沿いの小さな民家にあったときからの組合員さんです。以来、谷川支部では支部長を引き受け医療生協活動に熱心しています。趣味は手芸・編み物で作品は毎年「かわち野文化祭」にも出展。

### 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

● 11月6日(木)  
午後3:00～5:00

● 11月20日(木)  
午後6:30～8:30

● 12月4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

## うごく平和のつどい 立命館大学国際平和ミュージアム

この度、かわち野9条の会企画で「立命館大学国際平和ミュージアム見学ツアー」を開催します。

立命館大学国際平和ミュージアムは、立命館大学の「平和と民主主義」の教学理念を具

体化する教育・研究機関として、社会に開かれ、発信する社会開放施設として開設されました。

どなたでも参加可能です。ぜひご参加いただき一緒に平和について学びましょう！



日時：12月6日(土)12:00～16:00 終了予定  
場所：立命館大学国際平和ミュージアム  
集合場所：京都駅中央改札口前  
内容：平和ミュージアム見学ツアー  
→休憩・感想交流(近隣の喫茶店で)  
→解散(京都駅)

参加費：料金は自己負担  
(入館料：大人400円、中学生・高校生300円、小学生200円)  
応募〆切：11月22日(土)(先着20名様限定)  
問合せ先：06-6726-6351(東エリア組合員本部)  
※昼食は各自で済ませるようお願いします。

見学  
ツアー

# 食を通じて季節を届ける！ 細やかな工夫と交流を生む病院給食

～コープおおさか病院食養科より～



これらの行事食には、ボランティアサークル「やすらぎ」さんが手づくり

- 1月 おせち料理
- 2月 節分の恵方巻
- 3月 ひな祭りの ちらし寿司…
- 9月 敬老の日の祝い膳
- 12月 クリスマスの 手づくりケーキなど

病院給食は外部委託が主流の中、コープおおさか病院では直営で運営しています。当食養科では、直営だからこそできる細やかな工夫や、心のこもった取り組みを大切にしています。

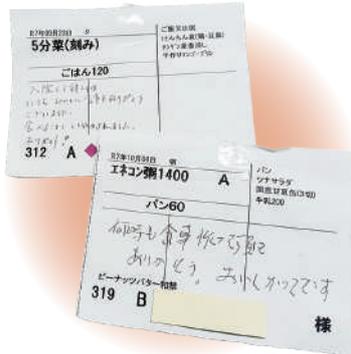
入院生活はどうしても単調になりがちですが、少しでも季節の移ろいを感じていただけるよう、毎月の行事食を提供しています。

たとえば――

また、毎回の食事に添える食札（氏名、食事内容・メニューなどを記載）にも、患者様がメッセージを書いてくださることがあり、食を通じた交流が生まれています。

これからも、安全で満足度の高い病院食を目指し、患者様の心と体に寄り添う食事づくりに努めてまいります。

食養科 管理栄養士  
松本 佐知子



## 「ひろしまのピカ」 あおぞら本だま

丸木 俊 作/小峰書店

1945年8月6日午前8時15分、ピカッというおそろしい光が広島空をつらぬきました。それは人類初めての原子爆弾でした。数えきれないほどの人々が死に、傷つきました。7歳のみいちゃんはお母さんに手を引かれながら地獄の町を逃げまどいます。「原爆の図」の丸木俊画伯が、丸木位里画伯の協力を得て、「二度と繰り返してはならない」という願いをこめて贈ります。



(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。



## 熱戦！まった南支部ポッチャ班会で 広がる笑顔と交流

まった南支部では毎月第4月曜日、ポッチャ班会を開催しています。ヨーロッパで生まれたポッチャはパラリンピックの正式種目で、赤チームと青チームに分かれて、「ターゲットマット」(まど)に向かって1チーム6球のボールを投げ、点数を競うゲームです。



みなさん高得点をねらおうと必死です。熱中しすぎて「こんなに夢中になったのは久しぶり」との声も聞かれます。生協未加入の方が参加され、「参加費無料?」「生協加入は1000円よ」「なら加入します!」とのやりとりから、2名の組合員が増えました。生協ポッチャ大会での好成績を目指してがんばっています。ポッチャは誰でもが簡単に楽しく参加できるスポーツです。まだまだ知られていないのもっと広げたいと思っています。

まった地区理事 梶岡伸治

**健康診断は ネット予約OK**

みなさんからの健康診断をお待ちしています。お申し込みはQRから

**組合員のための 無料法律相談**

11月14日金・12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】 ☎06-6912-5137～8 医療福祉生協 おおさか本部 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



# こそだておうえんたい 19

## 通級指導教室(通級)ってなあに

通常の学級に在籍する児童・生徒で特別な教育的支援が必要な子どもは、小中学校では約8.8%いるということが文部科学省の調査(2022年)で明らかになりました。35人学級で3人程度です。児童・生徒が、特性や障害などによって授業への参加が困難な場合、その子の課題に応じた特別な指導(自立活動と教科の補充指導など)を受けるために特定の時間(週1~8コマ)だけ通級に通います。児童・生徒13人に対して一人の教員が配置されます。通級へ通う方法は大きく分けて「自校通級」「他校通級」「巡回通級」の3種類あります。近年、通級に対するニーズが高まり自校に設置する学校が増え、全校に設置している自治体もでてきました。2018年からは小中学校に加え、高等学校にも設置されるようになりました。支援対象となる障害は、言語障害・ADHD・LD・自閉症・情緒障害などです。入室に際しては学習面・生活面で児童・生徒の抱える困難を検討して、保護者の希望もふまえて判断されます。 NPO法人おおさか教育相談研究所 三宮 将男

お知らせ

登校拒否・不登校、社会的ひきこもり 講演と個別相談会 (参加費無料)

2025年12月7日(日)午後1時から 八尾コミュニティセンター

詳しくはホームページをご覧ください。



Web閲覧の方はQRコードをクリック

子育て相談受付中

申し込みはお電話で

火曜と金曜の午後2時~6時 ☎06-6762-0232

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

### 理事会により

#### ◆出席状況

2025年度第5回理事会は10月18日(土)14:00~16:55(コープおおさか病院健診棟2階会議室)

理事37名中34名、監事6名中5名出席

#### ◆議決承認事項

- 第1号議案 淡路地区こぶし地区の診療所統合の再提案承認の件  
8月理事会でコープこぶし通り診療所の統合提案を行いました。今回淡路診療所を統合する再提案が行われました。

- 第2号議案 銀行当座貸越2億円借入承認の件

\*質疑を踏まえ、第1号議案は挙手にて採決を行い承認されました。第2号議案は全会一致で承認されました。

#### ◆経営報告

9月度経常利益は▲206万円、累計経常利益は▲9694万円



▼戦後80年の日本。この先もずっと戦後であって欲しい。戦前になりそうなの、過去をしつかり見つめ直し、学び直さなければ。

(城東区 匿名希望 54歳)

▼別室登校の子ども学習指導をしています。受験について、今月記事の「自分の生き方を自分で決断して」を芯にして話していきたいと思います。長い人生の中で、息をし続けるだけで十分な時期もあると、ゆっくり安心して成長してほしいです。

(鶴見区 匿名希望 63歳)

▼今年誕生日で59歳。先日の健康診断で数力所再検査を指摘され、東大阪医療センターにて精密検査をしてきました。精密検査の結果、経過観察は必要だけれども、取り立てて大ごとではないとのことでした。ホッとするとともに、今後の生活習慣を見直そうと強く決意ができたので本当に良かったと思っています。まずは食生活の改善に取り組んでいます！

(東大阪市 岩本美智子 58歳)

▼高校がんばってます！

(鶴見区 橋井蒼唯 16歳)

▼いつも機関紙を楽しみにしています！ワクワクン接種などのタイムリーな情報は健康を守る上でとても大切な情報です。他にも情報があれば掲載して欲しいです。自分の健康にも興味を持ってうれいんです。(八尾市 川村英範 46歳)

▼趣味の楽器(ヘルマンハープ)の演奏会をまたまた知らせて来てくれた同じマンシヨンの方にランチに誘われました。近所に友人もいず、高齢になるにつれ、つながりもとめていたとのこと、話しても弾みお友だちになりました。

(豊中市 奥村千津子 72歳)

▼5月下旬に腰の手術(脊柱管狭窄症)を受け今までの足の痛みが取れ、歩行訓練をしています。今年には特に暑い時期でしたが歩行車を利用して暑さが凌げる高速道路下を毎日4000歩を基準に歩きました。現在もそれを続けています。(旭区 加藤登中子 78歳)

▼やっと暑さがましになりましたが気候変動は激しく、年々更新記録を塗り替えてしまっています。今年の暑さ対策として、わたしは氷嚢や凍らせたペットボトルを持ち物に入れてしのぎました。すぐに寒さが来そうなので、もう少し快適な気候が続けば良いなと思います。

(東大阪市 東口和美 61歳)



東大阪生協病院 栄養科  
管理栄養士 小松知子



塩と上手におつきあい  
**すこしお**



- 黒こしょうを加えることで、塩を減らしても味にインパクトが出ます。

★ポイント★

アボカドは食べごろのものを選びましょう。

材料 (4人分)

- アボカド……………1個
  - じゃがいも……………2～3個
  - きゅうり……………1/2本
  - ハム……………3枚
  - 塩・こしょう……………少々
  - マヨネーズ……………大さじ3
  - 黒こしょう少々
- (お好みでたっぷりと)  
お好みでマヨネーズを胡麻ドレッシングにかえたり、粒マスタードを加えても。

アボカド入りポテトサラダ



作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、芽を除き半分に切り強火にかける。沸騰したら中火にし、10分ほど茹でる。竹串がスッと通れば水を切り、熱いうちにフォークであら目に潰し、塩こしょうし、あら熱を取っておく。
- ②アボカドは半分に切り、種を取り、皮を剥き1.5cm角のサイコロに切る。
- ③きゅうりは洗って薄切りにし、塩少々で軽くもみ、5分程おく。
- ④ハムは1.5cm角に切る。
- ⑤①に②と水気を絞った③と④を加え、マヨネーズで和え、黒こしょうで味を調える。

<1人分の栄養価> ●エネルギー 164kcal ●たんぱく質 4.0g ●炭水化物 12.3g ●脂質 12.2g ●食物繊維 8.1g 食塩相当量 0.5g

いきいき脳活

ナンバープレース (ナンプレ)

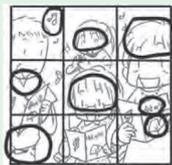


クイズは、まちがいさがし・クロスワード・ナンプレの順に毎月出題します。

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

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の数字をうめましよう。二重枠の数字の合計を答えてください。

9月号の答え「H」



応募279通 正解246通

【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】12月15日(月)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



QRからでも応募できます

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)

堺市北区長曾根町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

