



いずみ市民生協とコラボ(東エリア)

仲間との交流から
 楽しい健康生活を



今から往診へ出発(中央エリア・田島診療所)



健康マージャン班会(北エリア)

組合員のみなさんとも共同し、全職員、全事業所で協力、結束しながら事業と運動をすすめていきたいと思えます。今年もよろしくお願ひします。

考えたことは、いのちの平等を貫き、地域の人々・組合員の健康づくり・くらしを支える事とともに、「まず診る、援助する、なんとかする」の立場で、医療や介護にかかるハードルを下げ、地域に密着した医療機関、介護事業所としての役割を發揮していきたいと考えます。

わたしたちは、いのちの平等を貫き、地域の人々・組合員の健康づくり・くらしを支える事とともに、「まず診る、援助する、なんとかする」の立場で、医療や介護にかかるハードルを下げ、地域に密着した医療機関、介護事業所としての役割を發揮していきたいと考えます。



新年あけましておめでとうございます。
 医療や社会保障費抑制の流れの中で、全国的に医療・介護事業所の経営困難が伝えられています。一方で、OTC類似薬の保険外しや窓口負担割合の増加など医療や介護を受ける権利を脅かす動きが続いています。

医療福祉生活協同組合おおさか
 理事長 藤田昌明

地域医療守るため
 仲間達と結束して

新年のごあいさつ

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は太った中高年の人に多い病気という印象がありますが、実際には

診察室から



睡眠時無呼吸症候群は 若い世代も要注意です

コープおおさか病院 内科 向井明彦

太っていない若い年代にも一定数みられます。強いいびきや日中の眠気、集中力の低下、起床時に熟睡感がないなどの場合は、年齢を問わずSASを疑う必要があります。いびきは本人には自覚が乏しいものの、周囲には強いストレスとなり、

「いびきの大きい人は知らぬ間に嫌われる」と言われます。若年層のSASでは、



肥満だけでなく扁桃肥大や鼻閉が原因となるほか、親がいびきをかく家庭に多いことも知られています。親の狭い気道の形を受け継ぐことで、若いうちからSASを発症しやすいと考えられています。治療によって眠気や集中力が改善し、学業や仕事のパフォーマンス向上にもつながります。「若いから大丈夫」と放置せず、いびきが気になる場合は医療機関で検査を受けることが大切です。

歌・滑舌運動・折り紙・ころばん体操… 目的は`脳トレ`活動

あかがわ地区今市支部 ファミリー班会



今市支部・ファミリー班会は30年の歴史がある老舗の班会です。毎回の参加者数は10人前後、活動内容は多岐にわたりますが、どれも目的は同じく脳トレです。毎回血圧測定・尿検査など簡単な健康チェックを済ませてから、唄・滑舌運動・折り紙・

うわさの班会



ころばん体操など、さまざまな健康づくりに取り組んでいます。



チラシを利用した組かごづくり

7割の病院が赤字で苦境 医療を守るため奮闘続く

医療介護の改悪許すな!

なないろ column

参議院選挙での自民党の惨敗を受けて自公政権は崩壊しました。かわりに発足した自民党と維新の会による内閣はこれまでの医療・社会保障制度改悪の政策を踏襲、OTC類似薬の保険外しなど、国民皆保険制度の空洞化につながる改悪を推し進めようとしています。昨年からは医師会や病院団体から医療機関存続のための診療報酬改訂(増額)を求める声明が出されています。私たちが加盟する民医連(全日本民主医療機関連合会)は住民の受療権の保障と医療機関の存続への国からの支援を求める『国民署名』を提起。全国100万筆を目標に取り組んでいます(医療福祉生協おおさかの目標は3万筆)。

東大阪生協病院の橋田院長は、物価高のなか診療報酬が据え置かれ7割の病院が赤字で苦しんでいること、緊急支援と報酬引き上げを新聞やシンポジウムで訴えています。

医療福祉生協おおさかも設立3年目を迎えました。経営は非常に厳しい状況が続いています。地域医療を守るためにつぎつぎでは足りない、今年度は何としても赤字をと職員と組合員は奮闘し、改善の兆しが見え始めています。この勢いを継続させ、経営を安定化し、人材を育成し、安心して暮らせるまちづくりに挑戦していきたいです。皆さん、力をあわせて、医療、介護、社会保障制度を守り抜いていきましょう。(医療福祉生協おおさか副理事長 向井明彦)

テクテク歩いて **楽しい「秋」見~つけた!!**

WHO世界健康ウォーク



75名の組合員さんが参加しました



WHO世界健康ウォークが八尾市の久宝寺緑地公園で行われました。当日75名の組合員さんから北エリア・中央エリアからも参加。実行委員長の「歩

くことは健康の基本、毎日5000歩から1万歩、体力に応じて楽しく歩けば様々な病気が予防できます。」との挨拶の後、東大阪生協病院のリハビリスタッフより正しい歩き方の指導を受け、準備運動をしてスタートしました。きちんと整備されたコースを30分から1時間かけてそれぞれのペースで歩きました。コースにはどんぐりが落ちていたり、コスモス畑やパングーの花壇があり、ハーベ

キューサイトからの焼き肉の匂いなど、子ども連れやシヨキングの人も多く季節を感じながらのウォーキングでした。終了後の抽選会では賞品のお米券、クオカードなど当たることに歓声があがり楽しい催しでした。次年度は北エリア開催の予定です。楽しいウォーキング企画を計画します。多くの参加で盛り上げていきましよう。

(健康づくり委員長

前川 哲)

健康維持のための **エクササイズ**



組合員活動部 健康運動指導士 宮井 篤

足を上に自転車をこいで 5分でできる冷え対策

「自転車こぎ」のやり方



- ① 仰向けに寝て、腰から足を天井に向け上げます。
 - ② そのまま、腰に手をあてます。
 - ③ その格好で、自転車こぎのような動作をします。
- *全部で30回行います。

皆さん、年末年始、何かとお忙しい日々を過ごされていると思いますが、体調は崩されていませんか？

新年も、皆さんと一緒に楽しみながら健康づくりをしていきたいと思しますので、どうぞ宜しくお願い致します。

さあ、季節は冬も真っ只中。気温も低く、寒い日が続いています。身体も冷えやすく、特に手足などの末端部分が冷え、冷え性でお困りの人も多

いのではないのでしょうか。

そこで、今回ご紹介するのは「冷え性の方に効果抜群、自転車こぎ」です。足の血流が良くなり、つま先から足が温まってきます。また腰を上げることで、骨盤の辺りの筋肉も伸び、それも身体を芯から温めるのに効果があります。

なお、運動を行う際は、必ず自分の体とよく相談し、無理をしないようにして下さい!!

各地域にみんなの“歓声”広がって…

健康まつり 2025 各エリア報告

子ども達も遊びに来たよ



今年のほくせつ地区健康まつりは「体験」をテーマに、「縁日」「喫茶」「班会体験」「お抹茶席」「学習会」「ポツチャ・モルック」といった盛りだくさんの内容で開催しました。数日前に下校時



北エリア



東エリア



中央エリア

皆で歓迎!! “うえに”お披露目

うえに生協診療所は玉造に開設してから23年目の今年、今後も地域の皆様に寄り添い健康を守っていくために大規模修繕を行いました。それに伴う増資運



動にも、たくさんの方の組合員さんにご協力いただきました。そのお披露目も兼ねて、11月30日にうえに健康まつりを開催しました。組合員さんの作品展では細かい作業に感嘆のため息が漏れ、4階の舞台では歓迎コーラスや17年ぶりのファッションショーに大いに盛り上がり、ガラガラ抽選では、上位賞の最後の1つが、玉の残りが数個になつてやつとでたときには、周りに集まった人ばかりから歓声と拍手が沸き上がりました。

地元軽音部もステージ出演

11月16日(日)八尾木北第一公園にて八尾柏原地区健康まつりを開催しました。雲ひとつない晴天に恵まれ、来場者は昨年より多い約1000人。コーラスや太極拳、オカリナ演奏、八尾翠翔高校軽音部によるバンド演奏など楽しいステージが盛りだくさん! 20店舗用意した出店はどれも大盛況でした。

最後は大抽選会も行われ大人も子どもも楽しんでもらえ、八尾クリニックを地域住民の皆さんにアピールできたまつりとなりました。



は高く、真剣な表情で皆さん聞いておられました。これからほくせつ地区での取り組みを前進させていきます。

間に合わせて近隣の3つの小学校近くでチラシを配ったかきもあり、いままで以上に沢山の子ども達も遊びに来てくれました。約300名の来場者があり、笑顔がいっぱいの素晴らしい健康まつりになりました。医療福祉生協として、豊中診療所として地域への訴えも忘れていません。この日は中塚所長から「地域医療を守る」をテーマに学習会を健康まつりの最後に行っていたいただきました。やはり地域の皆さんの関心

健診で命拾い、無事に治療完了

中央エリア今津地区 山本淳さん

健康診断は命の綱
この十一月に二年間の前立腺ガン治療を終え、今後は定期的な血液検査で経過を見守っていくことになりました。五年前の健康診断時に初めてPSA検査を受け泌尿器科を受診することに。以降三カ月おきの血液検査で経過観察すること三年、数値は上限近くまで増加しMRI検査を受けてガンの疑い、続いての生体検査でガンの診断でショックでしたが、転移がなかったことは幸いでした。ホルモン療法が始まり、六カ月後の昨年六月には重粒

子線治療を受けました。週に三、四回、計十二回の通院で重粒子の照射を受けます。苦痛も辛さありませんでした。その後ホルモン療法が再開されました。ホルモン療法は三カ月、あるいは六カ月に一回の注射により可能です。もし五年前にPSA検査を受けていなかったらと思うと健康診断の大切さを強く強く感じます。また、高額療養費の制度で安心して治療を受けることができ、この制度がいつまでも守られていくことを切に願っています。

受けてよかった 健康診断 No.2



しんどい坂道も階段も “ご苦労様”の一言が励み



加納地区石切支部 荒谷修三さん

機関紙の配布は、石切支部の前身である旧枚岡北支部時代からしています。きっかけは、直接依頼があったわけではなく、ある日妻から配るようにな渡され、かれこれ10年以上がたちます(笑)。



配布エリアは上石切町一帯で、過去には100部ほどありましたが、他の方にも協力いただけるようになり助かっています。上石切町は山手で急こう配の坂道が多いため、自転車での配布は難しくバイクで配付しています。坂以外にも細い道や階段なども多く、バイクでの配布できない場所もあり大変な地域です。夏場はヘルメット着用のため汗でびしょびしょになります。機関紙の配布は大変ですが、たまに配付先でお会いした時の「ご苦労様です」の一言で元気が出ます。



【機関紙配布協力のお願】 機関紙「りえぞん」はボランティアさんに配布協力いただいています。(近所10〜20部程度)。ご協力いただける場合はQRコードより連絡をお願いします。



自分に合った`自主トレ`で 楽しめるリハビリを

事業所
紹介

うえに生協診療所 通所・訪問リハビリテーション

【通所リハビリ テーション（デ イケア）】

午前中（2～3時間）、運動のみのプログラムです（食事・お風呂はありません）。自立して歩ける方を対象としていますので、利用者様は自主的に運動をされています。



内容は、グループトレーニングと自主トレーニングです。グループトレーニングは、座ってできるストレッチや筋力トレーニングをリハビリスタッフが指導しながら行います。座ってできるので、安全で自宅でも実施できる内容になっています。自主トレーニングは、エルゴメーター（自転車）、歩行練習、器具を使用した筋力トレーニング、認知機能課題等、好きなことを自主的に実施して頂いています。

体験利用も可能ですので、担当ケアマネージャーにご相談ください。また、いつでも見学可能ですので、診療所4階へお立ち寄りください。

【訪問リハビリテーション】

ご自宅へリハビリスタッフが訪問させていただきます。ご自宅で困っている動作（歩行、着替え、入浴、料理等）を実際の在宅環境に合わせて、練習していきます。自宅の環境調整（手すりの設置、歩行補助具の選定等）も行います。

うえに生協診療所 [住所]中央区玉造1-8-7
[TEL]06-4304-3120 (リハビリ担当者まで)

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。お申し込みは下のQRから。

組合員の
ための
無料法律相談
1月9日(金)・2月13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

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



楽しい経験を積み立てて

今津支部

手芸サークル

手芸サークルの立ち上げは14年前に遡ります。運営委員の妹尾さんより「何かサークルを作ってください」と言われ、「得意な手芸をいかせたら」と思ってたからトしました。知り合いから知り合いへ、友達から友達へと広がり、スクエアステップサークルで作品（バッグ・小物入れ・眼鏡ケース）をご覧になられた方から、「私

もしたい」と他の地域から（鶴見区浜・城東区・鶴見北・寝屋川）の参加もされています。参加者から「ただで毎月教えてもらっているのが授業料と思って積み立て増資をしよう」との声が広がり、今では20件（家族の分も含む）に広がりました。10000円の積み立ての人が終活のため20000円に増額しますと言う人が5人もいました。今津支部手芸サークルは毎週火曜日午前と午後（つどい（たまり場））でやっています。

（今津支部運営委員

宮田博子）

「一年一組 せんせいあのね」
あおぞら本だな
選者 鹿島 和夫 / 絵 ヨシタケシンスケ
発行所 株式会社理論社

小学校の教諭として勤務していた時、主に1年生を担当していた選者が「あのね帳」を子どもたちと交換する中で寄せられたものをまとめた本です。子どもたちの飾らない、すなおなことばがちりばめられています。うれしいこと、ハッと驚くようなこと等、1年生っていろんなことを感じているんだな、自分の周りや大人のすることをよく見ているんだなと気づかされます。読んだあと心がほっこりするような1冊です。（紹介者：鳥屋尾 侯子）

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。

「ピースあいち」へ 平和ツアー

名古屋の資料館・墓地を“巡礼”



ほくせつ地区の平和ツアーは2006年からスタートしました。平和と命を守る使命がある医療福祉生協で何ができるかが平和ツアーに取り組み出発点だったとのこと。今回訪れた「ピースあいちツアー」で通算12回目になります。

最初に訪れた平和公園は墓地と公園が一緒になった場所で、戦争中に名古屋屋全体で各お寺のお墓をそこに集めたとのこと。その中に日露戦争・日清戦争の捕虜にした人を埋

葬した場所と説明がありました。その後、2007年に個人による1億円と土地の寄付によってできた「ピースあいち」訪問しました。太平洋戦争の資料が多数あり、参加者から「印象深かったのは被害者としての資料以外にも、戦争の加害者側としての展示や資料もあり、説明がわかりやすく平和についてしっかりと学ぶことができた」との感想をいただきました。



生江de
ワイワイ
元気まつり

雨空も仲間の太鼓やダンスで吹き飛ばして…

10月12日、あかがわ地区では今年も生江deワイワイ元気まつりが行われ、約3800人が参加しました。お天気は朝から崩れ気味で降ったり止んだり、一時は開催自体も危ぶまれるほどの雨でしたが16時のスタートが近づくとつれ徐々に晴れ間があらわに。だんじり曳行が始まると賑わいも最高潮、組合員による和太鼓や三線、フラダンスにヒップホップダンスと大盛り上がり。たくさんの屋台の食事大好評で、子どもたちも大喜びの一日でした。



4会場で 自慢の出し物を披露 淡路・こぶし地区 診療所とたまり場で「秋の文化祭」

これまで行われていた健康まつりを、今年は「秋の文化祭」と題して11月16日(日)に開催しました。淡路地区にある診療所(淡路診療所、淡路皮膚科歯科診療所)とたまり場(サロン)つむぎ、コスモス憩いの家)の4会場を使用し、それぞれが特色ある催しを用意。診療所では、健康チェックや、スポーツ体験(ボッチャ、スクエアステップなど)。たまり場では、普段の班会活動を知ってもらおうと、組合員による

作品展示・販売や、出し物(マジックショー、オカリナ演奏、紙芝居など)で各会場大賑わい! また、初めての試みとして4か所の会場を結んだ「けんこうウォークラリー」も実施。天気にも恵まれ、爽やかな秋空の下、多くの人が完走賞をめざして参加されました。





80歳を過ぎて5日午前中は会社でお仕事をされています。自治会女性部や老人会、お地藏さんのお世話をてきぱきこなし、

ります。体を動かすのが好きでヨガ班会も毎回参加。通信教育ではこの歳になっ

80歳過ぎてても軽やかに…会社でも現役、テキパキ仲間のまとめ役

自治会の女性部でもとても忙しく活躍されていたので、支部の運営委員になって頂くのは難しいかと中々声をかける事が出来ませんでした。しかし運営委員で長老の方からの声かけに快く引き受けて下さいました。

様々な行事の先頭に立って皆をまとめておられます。支部の中では副支部長、健康づくり委員を担っていたいただき、スクエアステップ班会では班長！ステップも軽やかで足も一番高く上が

てこんな勉強させられるとは思わなかったわ」と言いながらも毎年グループで取り組み修了しています。医療生協に関わられて色んな講座や学習会に参加し勉強になる事も多いと喜びの声。昨年は救急搬送されて、ペースメーカーを挿入する事に。「ペースメーカーを入れてから調子良くなったわ」と明るくおっしゃいます。無理せず末永く一緒に活動できる事を願っています。(M)



長瀬北支部 馬場 三重子さん

馬場 三重子さん プロフィール



福井県生まれ、結婚を機に東大阪市に在住。自治会女性部長、老人会副会長、公民館副館長、商店街会計など歴任。長瀬北支部運営委員歴8年。趣味は芸術鑑賞、運動。

お困りの方はお気軽に 組合員のための 無料法律相談

【予約先】東エリア本部 ☎06-6726-6001まで
12月18日(木) 午後6:30~8:30
1月 1日(木) お休み
1月15日(木) 午後6:30~8:30
(毎月 第1木曜日 午後3:00~5:00 第3木曜日 午後6:30~8:30)

社会福祉法人かわち野福社会からお知らせです

かわち野福社会後援会

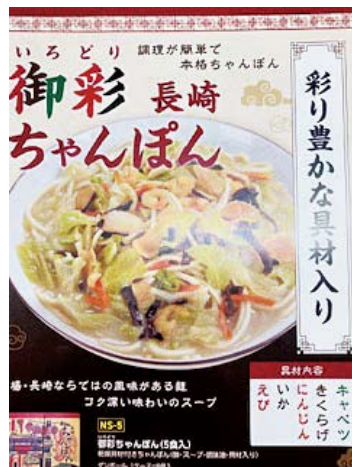
みんなで食べよう♪ 2025 冬の物販企画

注文締切

2026年 1月10日(土)



※収益は福社会への寄附とさせていただきます。



2800円

④長崎ちゃんぽん 具材入り(5食)



自家栽培手作りで丁寧な清け込みました

2800円

①しそ梅 ②蜂蜜味 ③田舎味

紀州みなべ南高梅 こだわり・大粒(700g化粧箱)

ご注文先

特養かわち野里ながせ

電話 06-6726-0131

FAX 06-6726-0133

理事会だより

◆出席状況

2025年度第6回理事会は11月15日(土) 14:00~17:17(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 福祉医療機構「物価高騰に伴う運転資金融資」借入承認の件
●第2号議案 東大阪生協病院の病床機能ベッド数再編計画(案)承認の件
●第3号議案 次期総代会議案検討プロジェクト会議設置承認の件
●第4号議案 健診価格変更承認の件(次年度より変更)
①労働安全衛生法コースの価格変更
②大阪府貨物ドック健診項目の変更と価格変更
③協会けんぽ生活習慣病予防健診
*質疑を踏まえ、第1号~第4号議案は全会一致で承認されました。

◆経営報告

10月度経常利益は6989万円、累計経常利益は▲3102万円 ※理事会後確定数値



子育て相談 20 こそだておうえんたい

教育相談おおさか 相談員 出水 典子

子どもの気持ち聞いて 親子の信頼関係を育む

スマホに頼る息子との向き合い方

ある日、中学3年生のRさんのお母さまから相談がありました。
「スマホを取り上げたら、ひどい言葉を浴びせられて...。どうしたらよいでしょうか。」
夏休み明け、受験への不安が高まる時期です。Rさんは幼いころからサッカーに打ち込み、地域チームや部活動でも活躍してきました。しかし1学期に顧問との間でトラブルがあり、試合には出られず、練習だけの日々が続いていました。

達成感や信頼関係が回復すると、自然とスマホへの依存も和らいでいくものです。さまざまケースがあると思いますが、親子で「何を大切にしたいか」を共有することが、最初の一歩になります。

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



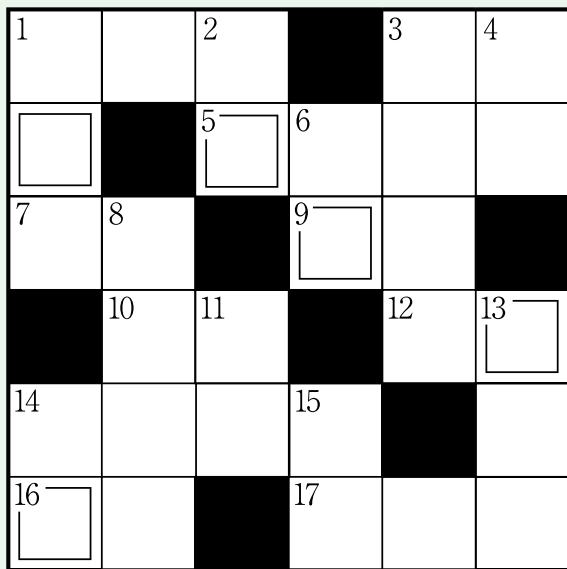
読者の声

- ▼入院により外に出ることがない患者、内科的な疾患がある方にとって食事や治療でもある。病院給食の記事を読み、お産で入院した時に分婉した翌朝の朝食に病院職員からのメッセージカードが入っていて心温まる感じがしたのを思い出した。(城東区 中里尚美 62歳)
▼酷暑が長く続き、やっと秋が来たと思つたらすぐに冬のように寒くなりました。体調管理に気をつけて寒い日も元気に過ごしたいです。(東大阪市 田村千景 46歳)
▼子どもと一緒にクイズをするのが毎月の楽しみです。答えがわかるまで、機関紙は食卓の上が定位置です。(城東区 久保田佳恵 51歳)
▼私は今年で54歳。最近、筋力の低下視力の低下など気になってます。気候も良くウォーキングなどすれば良いのですがなかなか体がついて来ません。定年まで後5年程ですが頑張ります。(東大阪市 森永篤 54歳)
▼班会活動「パソコン教室」に参加しています。先生から、親切丁寧にも同じことを繰り返し教えていただき、毎月2回の脳活(パソコン)が、とっても楽しい交流の場となっています。(八尾市 長崎明子 61歳)
▼ボッチャを少し体験したことがあります。誰もが楽しめるとても面白い競技です。これからもっと普及されるよう、何かいい方法はないか、私も考えてみたいと思います。(城東区 向宮子 64歳)
▼面白いと思うよ。(鶴見区 五代詩乃 8歳)
▼姿勢が悪いなあ、足の力が弱くなったなあと感じるこの頃です。ここぞなんとか食い止めた。い。(豊中市 萩原啓子 75歳)
▼機関紙の配達をしていますが外に出る機会をつくってもらって感謝しています。(東大阪市 清水佳子 81歳)
▼最近外出するのがしんどくなつていましたが、野江の健康平和まつりに行って久しぶりに会えた人がいて楽しかったです。(旭区 大塚千恵 83歳)
▼何もかもが値上がりをして、家計が圧迫されてきた事を実感しています。以前より明らかに小さくなっていく食品もあり、しかも値段が上がっているのには、悪意さえ感じます。(八尾市 内野好代 72歳)
▼子育てって難しくて面白いんですね。何歳になっても子どもは可愛くて憎たらしい!!笑 (東大阪市 的場康仁 42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。



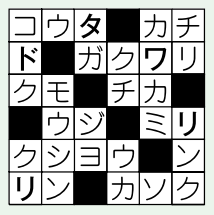
【タテのカギ】

- ①喉の——を訴える
 - ②力士の基礎的な稽古
 - ③貸間
 - ④——盤・中盤・終盤
 - ⑥ 2026年の干支
 - ⑧短期の対
 - ⑪——たんずは値が高いが
防虫効果があり長持ち
 - ⑬祀
 - ⑭夜空に——が輝く
 - ⑮電車の——皮
- ### 【ヨコのカギ】
- ①終了の対
 - ③日本刀の職人=刀——
 - ⑤——恐怖症だが登山が好き
 - ⑦——か凶か
 - ⑨増すこと。二割——
 - ⑩——せぬ出来事
 - ⑫夫の対
 - ⑭国会で制定する
 - ⑯結婚——を挙げる
 - ⑰——時的。——便。——休業

【10月号の答え】

「ワタリドリ(渡り鳥)」

応募439通・正解433通



QRからでも応募できます

医学部を目指す受験生への応援企画

現役医師による講演会

「私が医師を目指したきっかけ」

現役医師が「医師を目指したきっかけ」について、医師を目指す受験生にお話しさせていただきます。医学部を目指す受験生はぜひ一度、応援企画に参加して現役医師からのアドバイスを聞きに来てください。

【日時】1月24日(土) 午後3時～午後5時頃

【場所】阿倍野医学生サポートセンター
大阪市阿倍野区旭町1-1-17 サンビル阿倍野4階

※先着順で定数になり次第、受付終了。
※参加費は無料。

【お申し込み方法】

「医学生・研修医ドットコム」を検索して、大阪民医連のホームページからお申し込みください。もしくは右のQRからもアクセスできます。



【医学生・研修医ドットコム】のご案内

ホームページでは他にも「医師体験」・「模擬面接」など最新の企画を案内しています。また、経済的な困難で夢をあきらめることがないように医学生を対象とした独自の奨学金制度もあります。私たちは夢に向かって頑張るあなたをいつでも歓迎します。

【お問い合わせ】医学生担当 木村拓也
TEL: 090-1674-3432(直通)
E-Mail: igakusei@health-coop.jp

【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)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】2月15日(日)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



豆乳担々麺

レシピ担当: コープおおさか病院 調理師 正剛



材料(1人分)

- (A)
- 豆板醤…… 2g(小さじ1/2)
- みそ…… 10g(小さじ2弱)
- バター…… 10g
- 豆乳…… 200cc
- 水…… 100cc
- 中華あじの素… 10g(小さじ4)
- すりごま…… 20g
- (B)
- 豚ミンチ…… 30g
- 白ねぎみじん切り…… 10g
- ごま油…… 1cc(小さじ1/4)
- (C)
- チンゲン菜…… 20g
- もやし…… 10g
- 青ねぎ(飾り)…… 10g
- ゆで中華麺…… 1玉

- ①鍋に(A)を入れて温める。
- ②フライパンに(B)を入れて炒め、(C)は湯がいておく。
- ③中華麺はさっと湯通しして①を入れ、②を盛り付け、青ねぎを飾り出来上がり。

★ポイント

寒い冬に豆板醤で体あたたか。減塩が必要な方は塩分が多いのでスープは半分以上残してください。