

みなさまには、日ごろから健康的な生活を意識していただきたく思います。厚生労働省はがん予防のために、①禁煙する、②節酒する、③食生

「筋」の後に整理体操をしています」「仕事で身体を動かすのも身体活動と聞いて、元気をもらって仕事に行っています」など声をかけてもらうこともあり、仕事のやりがいを感じています。

長年勤めていますと、「甲状腺腫瘍あるいは、乳がんを見つけてもらいました」「日々の散歩を心がけています、散歩のうち10分は早足にしています」「筋トレの後に整理体操をしています」「仕事で身体を動かすのも身体活動と聞いて、元気をもらって仕事に行っています」など声をかけてもらうこともあり、仕事のやりがいを感じています。

協加納診療所で内科診察とマンモグラフィーの読影を担当しております。

東大阪生協病院と生協加納診療所で内科診察とマンモグラフィーの読影を担当しております。



『健康でありたい』を  
地域に寄り添い、みなさまの

「異常なし」と言われても、人生の経験を活かし、初めての症状や、徐々に悪くなってきたという自覚があれば、救急を含め、適切に外来診療を受けてください。みなさまが、これからも健康であられることを願っております。

(健診課 医師 上田和光)

活を見直す、④体を動かす、⑤適正体重を維持するという5つの生活習慣を実践することを呼びかけています。年に1度は健康診断を受け、問診票にて、健康的な生活ができているかを確認し、受診当日は専門家の力も借りましょう。

## 手術後も元気で頑張っていますよ!

はなぞの診療所地区 枚岡南支部  
島田れいこさん

2025年1月に、はなぞの生協診療所の人間ドックで胃カメラ検査を受診、要再検査で食道がんの判定…。「自覚症状はなく、これまでもこれといった病気とはまったく無縁の生活を送ってただけにショックでした」と。



さっそく4月に大阪赤十字病院で手術しました。食道の切除といった大手術にもかかわらず手術後は順調で、日常生活にはほとんど影響はなく、現在は3カ月ごとの通院検査と診察、経過観察中です。

食事は1日5、6回少しずつとりながら、栄養バランスを考え食品がかたよらないようにする、定期的に体重を測り適度な運動をする、などの注意をはらいながら、支部センター（たまり場）の班会活動やりえぞん配布にも元気に参加し、順調に健康回復しています。

## 今年度まだの方は年度内に必ず健康診断を受けましょう

### ● 住所変更・出資金に関する連絡窓口

北エリア本部（東淀川区）06-6322-5290	東エリア本部（東大阪市）06-6726-6001	中央エリア本部（鶴見区）06-6921-5037
大阪府北部（豊中市） 大阪市北部（旭区・都島区・東淀川区）	大阪府東部 （東大阪市、八尾市、柏原市、大東市、四條畷市）	大阪市東部 （城東区・鶴見区・中央区・東成区・生野区）

上記地域以外の方は最寄りのエリア本部まで

城東フードバンクはコロナ禍真っ最中の2021年11月6日に城東生活と健康を守る会と医療生協の城東区内3診療所の理事が「コロナ禍の中で困窮している人たちへ生活支援ができないか」と集まったのが始まりです。区内で社会活動を行っている諸団体に呼びかけ、15団体で22年2月12日に第一回食料無料市場を開催、144名の方の利用がありました。6割近くの利用者が60歳未満の働き盛りの人

## これからは社会を変える運動へ

### 城東フードバンク設立から3年

たちだったことへの驚きと共に政治への憤りを感じました。この第一回開催をきっかけに、長期的な取り組みをしようと22年4月30日に城東フードバンク実行委員会第一回総会を開催しました。設立から3年、これまで12回開催し、延べ1981名の方が利用されました。今後は食料の無料配布だけでなく、社会を変える運動との連携を進めようと議論と行動が始まっています。



(城東フードバンク実行委員会  
事務局 芝山 治仁)

## 一日医師体験で高校生4人が参加! 未来の医師へエール



鶴見支部 ころばん体操・SAMリズム体操 下里班

### うわさの 班会



昨年12月24日のころばん体操に高校生4人が参加しました。クリスマススイフトということもあり、クリスマスカードやおやつなどのプレゼントで楽しく盛り上げようと企画しました。

当日は一年生・二年

生各2名ずつでサムさんのリズム体操ところばん体操に参加、高校生の一生懸命な姿に新鮮な刺激を受けました。

おしゃべりとおやつタイムでは、全員が医師を目指しているとの発言に、「患者さんの話を聞けるドクターになって。応援します」とエールを送りました。

(こープおおさか病院地区

鶴見北支部 桑垣えみ子)

## なないろ column

### 大阪民医連共同組織 交流集会に参加

誰もが健康で安心して住みつ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



12月21日、堺市産業振興センターにて大阪民医連共同組織交流集会が開催され、531名の参加で大成功をおさめました。メイン企画は日本HPHネットワークコーディネーター舟越光彦先生による講演。先生からは「民医連の共同組織って実はめっちゃ最先端、世界にはない組織。その上で4つの提案をしたい。①日常のつながりをつくり、孤独を予防する(まちのセーフティーネット)、②声を聴ける、届ける、政治に声を届ける、③若い人、多世代、多様なルーツを持つ人と一緒にやってみよう④平和を守る声を広げよう。みなさ



んの普段の活動が宝物なんです。」と話されました。集会に参加して、民医連の共同組織の一員として、今までやってきたことに自信をもち、胸をはって組合員・職員との協同をさらに強め、まちづくり・人づくりの活動を大きく前進させていきたい、と新たにスタートを切る決意をしました。

(常任理事 組合員活動委員長  
小森 佳子)



## 制御性T細胞（Tレグ）について

## 診察室から



コープおおさか病院 小児科 稲田 菜穂子

2025年のノーベル医学賞を受賞した坂口志文先生は「制御性T細胞（Tレグ）」を発見し、その働きを説明しました。

今回は、そのTレグの働きと、どのような病気に関与するか、また治療への応用についてお話しします。

免疫とは、体に侵入した細菌やウイルスなどの敵を見つけて排除し、自分の体を守る仕組みです。通常は、自分の細胞や食品などには応答しません。

Tレグは、この免疫応答を抑えるブレーキ役を担っています。

アレルギー疾患（食物アレルギー、花粉症など）は、本来敵ではない食物や花粉などに対し、免疫が過剰に反応し体を攻撃することで起こり、自己免疫疾患（1型糖尿病、関節リウマチ、炎症性腸疾患

など）は、敵ではない自分の細胞に対し免疫が反応し攻撃することで起こります。

免疫のブレーキ役のTレグの働きが弱まると、アレルギーや自己免疫疾患が起こりやすくなります。

逆にTレグが過剰に働きすぎると、免疫が、がん細胞を攻撃しにくくなります。

治療への応用としては、Tレグを増やしたり、働きを強める方法が研究されています。

アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法や食物アレルギーの経口免疫療法は、Tレグの増加を誘導することで、アレルギーを体に慣らしていく治療です。

また腸内環境を整えてTレグを増やす研究、Tレグを直接増やす薬の開発も進んでいます。免疫を抑えることができれば、臓器移植などにも応用が可能です。

逆に、がん治療ではTレグの働きを抑えて、がん細胞を攻撃する免疫力を高める、免疫療法も進んでいます。

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



## 骨粗しょう症予防は日々の習慣から！

## 第11回 骨粗しょう症と骨折

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

高齢者が骨折しやすい原因の一つが骨量（骨密度）の低下です。骨の強度が低下し骨折しやすくなった状態を「骨粗しょう症」といいます。人の骨は常に吸収（破壊）と再生を繰り返しています。骨を壊す細胞と骨をつくる細胞のバランスが崩れて骨粗しょう症が起こります。おもな原因は加齢による女性ホルモンの低下や栄養不足です（ほかに病気や薬の副作用によるものもある）。

コープおおさか病院、東大阪生協病院には、骨折後のリハビリを目的に入院される方が多くいます。日本の高齢者に多い骨折は、胸腰椎（せぼね）の椎体骨折、大腿骨（足のつけ根）の骨折です。ある研究報告によると、2020年の大腿骨の骨折者は25万人だそうです。ほとんどの人が尻もちや転倒による骨折です。大腿骨の骨折や重症の椎体骨折になると、寝たきりになるリスクが高くなります。そのため受傷後のリハビリは非常に重要となります。

## 骨粗しょう症予防の“記”

骨粗しょう症の予防は以下のとおりです。

- カルシウムを十分にとる
- ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- 適量のタンパク質をとる
- 禁煙し、アルコールは控えめにする
- 運動、日光浴をする



医療福祉生協おおさかの組合員健診は、内容が充実しているだけでなく、骨密度を調べる検査もオプションの一つとなっています。お問い合わせは最寄りの病院・診療所までお問い合わせください。

# 存症の真実と 画がもたらす危うい未来



どうしたらいいの...?

ギャンブル依存症  
ってなに?

家族には家族の解決策があります

正しい知識と対応を  
学んでみませんか?

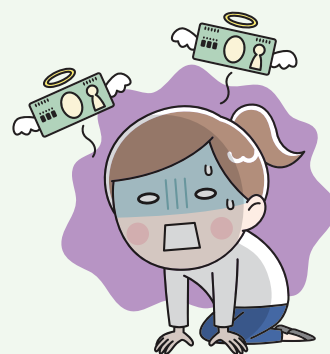


「意志の弱さ」ではなく「病気」です。  
ギャンブル依存症の正しい理解を

「ギャンブル依存症」は、WHO（世界保健機関）によって正式に病気として認められています。これは単なる「意志の弱さ」や「遊びの延長」ではなく、脳の働きが影響を受ける深刻な病気です。そのため、本人の努力だけで抜け出すことは難しく、支援や治療が必要になります。

家族や周囲が借金を肩代わりして返すことは病気の回復を妨げ、悪化させてしまいます。最近では症状による金銭的な困窮から、横領や闇バイトなどの違法行為に手を染めてしまうケースも多発しています。「優しい夫だが最近消費者金融からの督促状が頻繁に来る」「働いてるのにお金を借りに来る」など、「おかしいな、変だな?」と疑問を持たれたことはありませんか?

ギャンブル依存症は誰でもなる病気です。むしろ真面目な良い人が相談に来られるケースがほとんどです。「症状はどんなもの?」「どう対処す



れば?」など、本人だけでなく、家族や職場の人、気づいた人から学ぶことが大切です。

全国ギャンブル依存症家族の会は病気に対する適切な対処法を相談し学ぶ場所です。気になることがありますしたらどうぞお気軽にご相談ください!

公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会  
大阪事務所  
大阪市中央区南久宝寺町1-9-6 エスビル301号  
相談専用電話番号  
070-4501-9625



ギャンブル依存症問題を考える会HP

## 実践的! クイズと「バッククッキング」で防災を学ぶ

し巻卵 材料2人分



2個 ●めんつゆ/小さじ2 ●水/40ml

袋にめんつゆ、水、卵を入れ、袋を揉んで②。②空気を抜いて袋をしぼる。③沸騰し②をいれ、10分程度加熱する。



当日調理したのは、ごはん、小松菜、だし巻き、の3品です。

環境委員会防災企画

11月22日、コープおおさか病院健診棟会議室にて、環境委員会主催の防災企画が開催されました。第1部は大阪市の防災学習プログラム教材「OSAKA防災タイムアタック! 一生きぬくチカラ編」を駆使してクイズ形式で防災の基本を学びました。第2部には食材と調味料をポリ袋に入れ、沸騰したお湯の中に入れて加熱調理する、「バッククッキング」を体験。環境委員と参加者26人で美味しく学びました。

20人から感想文が提出され、「大変勉強になりました」「地区でも防災学習企画を行いたい」「バッククッキングは自宅でもやってみようと思います」「とても美味しかった」「家族にも伝えます」「学習と実践とても良かった」など好評でした。





## 身近な人の ギャンブル問題で 悩んでいませんか？



# ギャンブル依 カジノ計

夢洲カジノを絶対許してはいけない！

2026年1月4日、寒風吹きすさぶ「夢洲」へ、万博撤収工事とIIR工事進捗の検証に行った。

ガラガラの下鉄から駅案内がふわふわと空しく響く東ゲート跡地。

撤去作業の進む大阪府市のヘルスケアーパビリオンは、実に哀れボロボロ。「紙のパビリオン？」という感じだ。わずか半年の万博に費やされた税金は7600億円（日本総研調べ）。儲かったと宣伝しているのは、ほんの一部の運営費1100億円だけ。

海外パビリオン撤去などこれからが赤字決算本番なのだ。最近、夢洲IIRの建築計画概要が公開された。27階建・126mのリゾートホテルや国際会議場など建築プランを、MGM大阪が大阪市に提出したものだ。このMGM大

阪が大問題。これまで、夢洲IIR事業に参画してきたアメリカ・ラスベガスMGMが突然夢洲から撤退。代わってMGMチャイナ、マネロン（マネーロンダリング）で悪名高いマカオのカジノ業者が参入するという。マカオカジノ研究者の話では、ここはバカラ（カード）専門で、ギャンブラー・女性・高利貸しが一体となつてカモを狙い、まちを支配しているという。これが大阪に来る…。夢洲だけでなく周辺地域が汚染される。夢洲・カジノは絶対に許してはいけないのだ。

（おおさか市民ネットワーク

藤永のぶよ）



## タバコと歯周病

<生協森の宮歯科 歯科医師 林 志織>



禁煙で取り戻すピンク色の歯ぐき！  
お口から始まる全身の健康

「タバコをやめないとなあ…」と思っているけどなかなかやめられない。そんな方は多いのではないのでしょうか。

タバコを吸っていると、歯周病の進行が早まり、治りも遅くなります。

タバコの煙には有害な化学物質が2,000種類以上含まれています。喫煙者が歯周病にかかる危険度は、1日に10本以上喫煙すると5.4倍にもなり、重症化しやすくなるというデータが出ています。ニコチンには、血管を縮めてしまう作用があります。血管が縮まると血行が悪くなり、歯ぐきが炎症を起こしても、出血や腫れが

現れにくくなります、そのため、歯周病の発見が遅れます。

禁煙をすると数週間で、歯ぐきなどの組織は本来の免疫反応が回復し、歯周病の治療することで1年後には歯ぐきは本来の健康な状態に戻るとわれています。歯ぐきの黒ずんだ色も、時間はかかりますが少しずつ元の綺麗なピンク色に戻ります。他にも咳や痰が出なくなる、味覚が正常になり食事が美味しくなる、口の中が爽やかになり口臭が少なくなるなど、禁煙をすることでさまざまな良いことが起き、全身の健康にとっても大きな効果をもたらしてくれます。

美味

だ

●卵/2

作り方

①ポリ混ぜる  
た鍋に



# スタッフの熱意で進化中！ 地域に根ざす今津デイケア

近隣に多数ある通所介護施設の中で、今津生協診療所通所リハビリ（デイケア）の役割や特色を見出していくため、スタッフ全員で他施設見学や情報収集、議論を重ね日々模索しています。

季節に応じたイベントの開催、ヘアカット、外食・買い物リハビリと生活の中で楽しめる企画を工夫しています。マンネリ化を防ぎニーズを把握するためのアンケートを実施しています。デイケアスタッフとして、

利用者様が安心して在宅生活を送れるようにご家族、医師、看護師、ケアマネを含め介護サービスの一員としての役割を担いたいと思います。

専門家による生活に密着したリハビリやアドバイスの大切です。月に2〜3回ST（言語聴覚士）が来所し、嚥下や失語症などのリハビリを行っています。スタッフも学ぶことが多く、質の高いサービスにつながります。リハ目標の設定、内容や効果について利用者様ご自身が納得して取り組んでいただくこと



が大切です。「身体を動かしていれば何とかなるだろう…」ではなく具体的なイメージを持ち、自主的に取り組むためのサポートです。

多職種でさまざまな面からアプローチし、利用者様の背景や個性を理解するよう努めています。人と関わることの楽しさが働く意欲につながります。個性あふれるスタッフと利用者様と、日々生きている実感を味わいながら過ごせることは幸せです。活気あり癒しあり…辛いところの手が届く今津デイケアへぜひお越しください。

今津生協診療所デイケア  
大阪市鶴見区今津中3-7-19  
TEL 06-6996-9163 333

コープおおさか病院地区 社保平和委員会 学習会

## 戦争のリアル 平和の可能性 ～現場からのメッセージ～

日時 3月18日(水) 午後3:30～5:00

場所 コープおおさか病院健診棟

お話 西谷 文和さん（戦争ジャーナリスト）

西谷文和さんは、戦場ジャーナリスト・フリーライターとして、イラク、アフガニスタン、シリア、ウクライナなど世界各地の紛争地取材し、現地の人々の声を伝えてきました。大手メディアが報じない戦争の実態や、武力に頼らない平和のあり方を訴え続けています。

戦争現場のリアルな状況、なぜ戦争が起こるのか？平和をまもるために私たちに何ができるのか、などをざっくばらんにお話いただきます。

ウクライナ南部 ヘルソン中央市場前▶  
ロシア軍のミサイル攻撃で瓦礫に



## 健康寿命アップの味方！

## 「うえに太極拳サークル」へ行ってみよう

うえに生協診療所地区では毎週火曜日、太極拳サークルが開催されています。講師はうえにデイサービスのスタッフです。



いろんな顔をもつ彼女は、太極拳の指導員が本業とのこと。月に1回は九州まで指導にいたり、オンラインでも指導したりしているそうです。太極拳といえば、よく映像でみるようなゆっくりと流れるような動きの演武（套路というそうです）を想像されると思いますが、うえに教室では平均年齢がちょい高めなこともあり、日常で怪我をしないような身体の運び方や体幹を鍛えることがメインになっています。個人指導を受けながらの自主練習の後は、套路を披露してくださいました。完成度はまちまちにしろ、講師の動きを見ずに一連の動作を繰り返されるのには驚きましたが、とにかく楽しそうというのが印象です。健康寿命を延ばすのにもってこいですので、気負わずにご参加ください。毎週火曜日17時30分から診療所4階、参加費500円必要です。

うえに地区担当組合員活動部 堀本



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QRから



組合員の 無料法律相談

2月13日金・3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】

☎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





左から2番目が檜垣さん

# けん仲 「間」こう

はなぞの地区 額田支部

檜垣 照子さん

## 感謝の班運営

「健康チェック」から始まった、  
かけがえのない10年

### 檜垣 照子さん プロフィール

健康チェックで医療生協と出会い、  
班会参加などを経て現在は支部  
運営委員で活躍



額田支部の班運営との出会いは  
2016年7月自治会館での健康  
チェックです。一番知りたい骨密度、  
その日の結果は標準グラフ内と安心を  
いただきました。これからもたんぱく  
質・カルシウム・野菜・運動が大切、  
中でも運動が一番大事とスタッフさん  
の適切な助言を受けました。他にも多  
くの班を運営されていることを知らせ  
ていただき、もうお世話になって10年  
目になります。体操班（ぐるばん体操・  
スクエアステップ・フレイル予防・手  
芸班・歌う会班・お抹茶班・読書班・  
年1回の半日ドック、横のつながりも  
広がり充実の毎日です。班参加が生活  
リズムになりました。お世話くださる  
方々に感謝しながら続けてまいります。

参加者  
募集

## うごく平和のつどい 立命館大学国際平和ミュージアム

見学  
ツアー

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、また社会に  
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。是非ご参加いた  
だき一緒に平和について学びましょう！



日 時：3月7日(出)10:00～16:00 予定  
場 所：立命館大学国際平和ミュージアム  
集合場所：東大阪生協病院前（車で移動）  
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）  
→東大阪生協病院へ

参加費：無料（ただし、入館料・昼食代は自費）  
（入館料：大人400円、中学生・高校生300円、小学生200円）

応募〆切：2月28日(土)（先着5名様限定）

問合せ先：06-6726-6351（東エリア組合員本部）

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

●2月5日(木)  
午後3:00～5:00

●2月19日(木)  
午後6:30～8:30

●3月5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



# 商売繁盛のえべっさんで「いのちを守る署名」！ 大宮神社前で一斉行動



近所の大宮神社のえべっさんに合わせ、あかしん職員と組合員が集まって一斉に署名行動を行いました。「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もとめる請願署名」が69筆、「介護保険制度の抜本改革、大幅な処遇改善をもとめる請願署名」が37筆と、一時

間の行動で計106筆の署名を集めることができました。にぎやかな縁日の往来の中、車イスの方や流行に敏感な若者たち、子ども連れの保護者の方も多く署名してくれました。笹もってきてくれたみなさん、ご協力ありがとうございました。病院も商売繁盛でできましたように。



## 歌って笑って 目標達成へ団結！ ほくせつ地区ゴール集会

168名  
参加

1月11日(日)にほくせつ地区のゴール集会を開催しました。当日は168名の参加となりました。

スタートは女性4人グループのシエロ・ママチャさんをお呼びして、南米アンデス地方の民族音楽「folklore」を奏でいただきました。「コンドルは飛んでいく」など、素朴で美しいメロディを楽しみました。

続いて組合員さんから「日本舞踊」の披露と、ピアノ演奏による「コーラス」では最後にみんなで「ふるさと」を歌ったり、職員からは中塚所長に関する「クイズ大会」で会場は大盛り上がりしました。

後半は「生協強化月間」の振り返りと、年度末まであきらめず目標達成に向けて地域組合員・職員組合員が一丸となって頑張ってやっていこうということを確認しました。最後は恒例の「大抽選会」と中塚所長から閉会の挨拶をいただき、残り3カ月を乗り切るエネルギーを蓄えました！





## 理事会により

## ◆出席状況

2025 年度第 8 回理事会は 1 月 17 日（土）14:00～17:27（コープおおさか病院健診棟 2 階会議室）

理事 37 名中 36 名、監事 6 名中 5 名出席

## ◆議決承認事項

●第 1 号議案 介護ソフトほのぼの（東エリア）ライセンス更新承認の件

●第 2 号議案 ネットワークパソコン 140 台（Windows11）購入承認の件

\*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

12 月度経常利益は 272 万円、累計経常利益は 4456 万円 ※理事会後確定数値



## 分護士さんに聞いてみよう！



長野真一郎 11

**問** 最近娘夫婦が離婚するという話を娘から聞かされ、びっくりしています。娘夫婦には小さな子がいますが、親権者をどちらにするかで夫と意見がくいちがっているようです。「共同親権」にする方法もできると聞いていますが、どのようにアドバイスしたらいいですか。

**答** 2026 年 4 月から、離婚時に親権を共同親権（父母の双方が親権者）とすることが可能となりま

## 「共同親権」ってなあに？

離婚する娘から親権のことで相談されました

す。親権というのは子の生活・学校などの教育・住所などの重要なことを決める権利ですが、それはあくまで「子の利益のために」行使するものです（民法 820 条）。

今後はこれまで通り父母の一方を親権者とするか、父母の両方を親権者とするかの選択が可能になりました。しかし、共同親権は離婚しても父母が互いに相談して決めることが可能なが

とが前提です。

夫婦の話し合いで親権が決まらない場合、裁判所は、離婚の原因が家庭内暴力など離婚後の話し合いが期待

大阪法律事務所

大阪市中央区谷町九丁目 3-7

中央谷町ビル 2 階

電話

06・4302・5153

★この記事が掲載された機関紙・ニュースを持参されますと、初回相談料が無料です。

## 読者の声



▼姿勢がものすごく健康に影響することを最近知りました。お金をかけずに自分で、スマホを見たりして色々やる毎日ですが、体も痛く、気持ちもすれず：寒くもなり：ウダウダと、今年も残りつあります。

（東淀川区 諸岡修二 62 歳）

▼いままでの健診ではほぼ A 判定だったのが今年は B や C がチラホラ！自分は元気と思っていたのに身体のかなでは確実に老いが：来年も自分の身体としっかり向き合

いながらも、できることを楽しんで穏やかで健康な一年にしたいです。

（八尾市 匿名希望 71 歳）

▼朝の 1 時間のウォーキングとスポーツジム歴 11 年の毎日で今のところ健康な生活が過ごせてるのでずっと歩ける間は続けたいと思います。

（東大阪市 島袋多寿子 70 歳）



▼先日シニアのディスコなるものに初参加。懐かしい音楽にのり半世紀前のステップがよみがえります。終わったあとのスッキリ感はいうまでもありません。

（東大阪市 ペンネームチコ 72 歳）

▼たまり場でクリスマス会をしました。クリスマスソングをオカリナの伴奏で歌いました。クイズをしました。一番盛り上がったのは、ビンゴゲームでした。最後にプレゼントをもらい、子ども心に返りました。

（旭区 野上正恵 76 歳）

▼おかげさまで長生きできている方だと思えます。命ある限り生かされていることを忘れず、めいっ

ぱいできることをやりたい。

（旭区 森岡瑞江 84 歳）

▼健康に暮らしています。今年も人間ドック受診しました。OK です。安心しました。

（東大阪市 岡山一男 89 歳）

▼自分の住んでいる地域のイベントや活動を知ることができるので良いです。健康に関する記事が多く、自分も気をつけようと感じました。

（東淀川区 荒川絢末 28 歳）

▼障害者の作業所にて、みんなでワイワイとクロスワードを楽しませてもらいました。これからも、みんなで楽しみたいと思っています。

（旭区 岡田宙 42 歳）



東大阪生協病院 栄養科  
管理栄養士 市橋美和



塩と上手におつきあい  
**すこしお**

### ★ポイント★

- かぶを大根に、小松菜をかぶの葉に変えてもOK。
- ヘルシーに食べたい方は豚バラ肉を豚ロース肉や豚もも肉に変えるとカロリーを減らすことができます。

### 材料 (2 人分)

かぶ…………… 180g  
小松菜…………… 80g  
豚バラ肉…………… 120g  
塩…………… 小さじ 1/4 (1.5g)  
レモン果汁…………… 大さじ 1 (15ml)  
コショウ…………… お好みで

- レモンの酸味とコショウのピリ辛で塩分が少なくても美味しく食べられます。



## かぶと豚肉の 塩レモン炒め



### つくり方

- ①かぶは皮をむいて 0.5cm 幅に、小松菜は 3cm 幅に切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉をフライパンに入れて炒める。

- ※バラ肉から油がたくさん出るため、油は引かなくも良い。
- ④豚肉に火が入ったらかぶ、小松菜の順に入れてさらに炒める。

- ⑤塩とレモン果汁で味つけをし、お好みでコショウを入れて、出来上がり。

< 1 人分の栄養価 > ●エネルギー 244kcal ●たんぱく質 9.7g ●脂質 21.4g ●炭水化物 5.4g ●食物繊維 2.7g 食塩相当量 0.8g

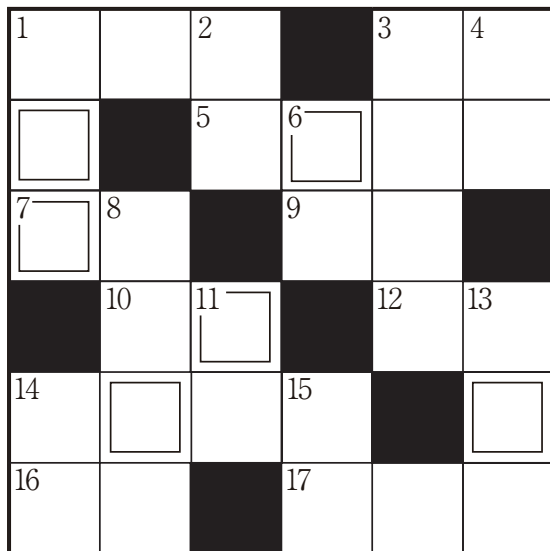
お詫びと訂正 前月号のレシピ作成者に誤りがありました。(誤) 正剛→(正) 荻野 正剛

## いきいき脳活

## クロスワード

クイズは、まちがいがし・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】

- ①三壺手
- ②奈良公園にたくさんいる
- ③身ごしらえ
- ④文明の発展に——する
- ⑥——下で雨宿り
- ⑧清潔。——な政治
- ⑪——を食う=あてがはすれる
- ⑬髪に——を結ぶ
- ⑭——と矢
- ⑮——整然と話す

### 【ヨコのカギ】

- ①——と作曲どちらが先か
- ③太い——によじ登る
- ⑤女性の三人称代名詞。  
恋人関係にある女性
- ⑦——を食らわば皿まで
- ⑨南の対
- ⑩栗鼠、何と読む
- ⑫火中の——を拾う
- ⑭コアラが食べる——の葉
- ⑯ばれる。悪事が——

### 11月号の答え【15】

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

応募331通 正解311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】3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

## おおさかまるごと 健康チャレンジ2025 ゴール集会

### 学習講演 認知症について

講師：竹田 伸也

(鳥取大学 大学院 医学部研究科 教授)

認知症予防や地域共生社会の実現に向けた心理学的アプローチが専門で「脳いきいき班会」というプログラムの開発・普及をされました。鳥取医療生協で勤務をされていました。

2月26日(木) 13:00~15:30(12:30受付)

会場 阿倍野区民センター(小ホール)

主催 大阪府生活協同組合連合会

おおさかまるごと健康チャレンジ実行委員会

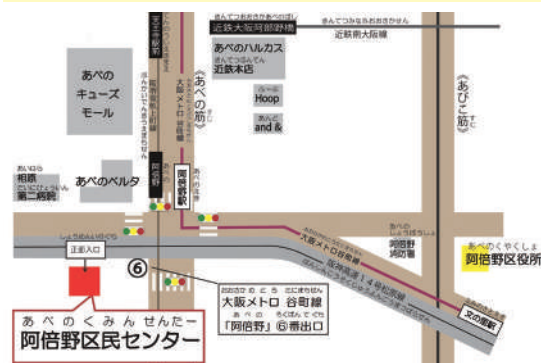
【問い合わせ・申込み】

各エリアの組合員活動部まで

(電話番号は表紙の下段にあります)



参加申し込みは右のQRから▶



大阪メトロ谷町線「阿倍野」駅⑥号出口から西へ50m  
阪堺電車上町線「阿倍野」駅から南西へ180m  
大阪メトロ御堂筋線・JR「天王寺」駅、  
近鉄南大阪線「大阪阿倍野橋」駅から南へ800m