

健康づくりの仲間づくりの **お者ラブ** **達クラブ**



人との“出会い”も楽しんで

東大阪生協病院で月1回開催中

体力低下や物忘れが気になる方など

どなたでも参加下さい

誰もが参加できる
つながりづくりの場

お達者クラブは、生協病院が地域の健康づくりとつながりづくりの一環として、2019年より月1回開催している取り組みです。

体力の低下や物忘れが気になる方、外出の機会が減ってきた方、高齢者を支えるご家族など、誰もが気軽に参加できる場として、運動・交流・学びを組み合わせた活動を行っています。

楽しみながらフレイル
予防ができる

プログラムは、病院地区で働くリハビリ・介護・看護職員が中心となり、コグニサイズや筋力トレーニング、脳トレ、俳句、学習会などを通して、楽しみながらフレイル予防に取り組める内容となっています。

外出が難しくても
WEB参加もOK

お達者クラブでは、運動や

認知機能の維持だけでなく、「人と人がつながる場」「安心して参加できる居場所」であることを大切にしています。会場参加に加えWEB参加も取り入れることで、外出が難しい方も無理なく継続して参加でき、顔なじみの関係が広がっていく様子が見られます。

医療・介護・専門職と
も連携して

また、活動を通じて気づいた小さな変化や困りごとを、必要に応じて医療や介護、専門職へつなぐことで、住み慣れた地域で安心して暮らしたいと考えるよう、医療生協としての役割を發揮していきたいと考えています。今後一人ひとりの変化に寄り添い、その前足を共に喜べる場として活動を続けていきます。

〈開催概要〉 毎月第3土曜午前10時から、東大阪生協病院にて。
〈問合せ先〉 介護事業部 TEL 06-6726-2662

「歌」から始まる 支部センターづくり

加納地区 北宮支部 カラオケサークル



長年頑張ってきた中田支部長から土山支部長に昨年バトンタッチしました。「新班をつくろう・担い手を増やそう」の呼びかけに積極的に運営委員を増やし、レインボーメイトを増やす中で、新班をつくるうとなって「カラオケならすぐにでも作りたい」と、先

月立ち上げ、今月2回目の開催です。年金者でも負担にならず、毎月でも楽しめるカラオケが好評です。「初めて声を出すから声が出ない」「以前カラオケサークル行っていたから大丈夫」「見学します」と参加した人、どなたも懐かしい「瀬戸の花嫁」をみんなであっという間に3時間たっていました。みんなが集まれる支部センターをつくろうと奮闘中です。

その「息苦しさ」や「鼻水」あきらめていませんか？

東大阪生協病院呼吸器内科 医師 中野直子



「年齢のせい」にして諦めてはいませんか？ 今回は、特にお悩みの方が多い「呼吸器とアレルギー」の最新治療を3つご紹介します。

① 夜の安眠を守る「ぜんそくの治療」

こんにちは！ 東大阪生協病院で呼吸器内科（アレルギー・喘息など）を担当している中野直子（なかのなおこ）です。私は近畿医科大学を経て今生協病院で勤務しています。

突然ですが、体の不調を

「夜中に咳き込んで目が覚める」「風邪の後に咳だけが残る」といった症状はありませんか？ ぜんそくは大人になつてから発症することも少なくありません。受診することで「吸入薬」治療など、呼吸が楽になる可能性があります。

② 肺の元気をを守る「COPD（慢性閉塞性肺疾患）の治療」
「階段の上り下りで息が切れる」「咳や痰が続く」……。もしかするとそれは、長年の喫煙などが原因で肺の機能が落ちているサインかもしれません。年のせいとあきらめるのではなく、今は、1日1回程度の「吸入薬」で、呼吸が楽になる方が増えていきます。20年以上喫煙歴があり、このような症状があるかたは是非受診を考えてみてください。

③ 体質から整える「舌下（せつか）免疫療法」
スギ花粉症やダニのアレルギー。これまでは薬で一時的

に症状を抑えるのが主流でしたが、今は「体質そのものを変える」治療があります。毎日一度、お薬を舌の下に置くだけ。3〜5年かけてじっくり取り組みます。この療法を受けるには、血液検査で適応可能か調べることが必要です。一度適応可能か調べてみませんか。

「昔からの持病だから」「もう若くないから」と、我慢を重ねる必要はありません。呼吸が楽になれば、お散歩も、お買い物も、ご友人との会話も、もっと楽しくなるはず。

もし心当たりがあれば東大阪生協病院へご相談ください。

地域で声掛け合って 「気づきの共有を」



無料低額診療の相談現場から見えてくる貧困格差の実態

無料低額診療を利用されている方には、8050問題をかかえる世帯も多くいます。高齢の親世代は年金収入のみで、同居する子供は無職や不安定就労の家族構成が多く見受けられます。物価上昇のなか家計はひびくしている状態です。

年金収入があることで、世帯収入は生活保護基準額をわずかに上回り、生活保護の申請が困難になるケースも少なくありません。さらに高齢化が進み入院の必要性が増え、医療費が家計の負担になっているのが現状です。無料低額診療は、制度の狭間におかれた世帯をささえるための必要な制度で、貧困化の問題がみえてくることです。世帯での支え合いにも限界があることや、介護を担う負担も大きくなっています。社会的孤立がすすんでいけば、相談や支援の機会をのがすことにもつながり問題が深刻化します。その事を防ぐには、地域のみなさんの見守りや声かけ等が大切です。このような「小さな気づき」を共有できる地域での関係づくりが非常に大事です。（コープおおさか病院医療ソーシャルワーカー 目良彩子）



破損していた空調を新しく更新(写真は室外機)



工事中の診療所外観

うえに生協診療所は2002年10月、うえに病院(現コープおおさか病院)が鶴見区へ新築移転する2ヶ月前に玉造に開設されました。

これまでうえに病院が築いた財産と歴史ある「うえに」の名前を受け継ぐものでした。

歴史ある「うえに」名前を引き継いで



出資金へのご協力ありがとうございました

出資金運動の甲斐あって
1250万円の目標達成



きれいになった待合室

診療所竣工から23年が経過し外壁、内装の経年劣化も目立つようになり、空調設備は耐久年数超過により2階フロア全体のエアコンが効かず修理すらできない状態の中よくこの猛暑を耐え抜いたと思います。2025年9月より外壁、待合室等の内装や空調設備の更新をはじめとした改修を行いました。

また大規模改修工事に伴い職員、組合員協同で出資金運動を行い1250万円の目標額を達成することができました。(うえに病院OBの方の寄付金も含む)

出資金運動の中で、「うえに生協診療所」は地域のみならず支えられている診療所だと実感しました。地域医療をまもるために、うえに生協診療所が継続できるように経営を安定させ、より質の高いサービスが提供できるよう職員一同尽力したいと思っております。

(事務長 三宅 憲子)

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

腹筋を鍛えて、腰痛が起こりにくい身体づくりを

『腰痛予防』トレーニングのやり方



- ①両膝を立て、足は肩幅に開く。
*初めのうちは、背中に枕やクッションなどをはさんでもよい
- ②両腕は前方に伸ばし、太ももに触れながら、ゆっくりと肩が床から離れるように上体を起こす。
*お腹に意識を集中することが大切!!
- ③1秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④最初は無理をせず、1日10回程度を目指しましょう。

皆さん、こんにちは。今回は『腰痛予防』に効果があるトレーニングを紹介いたします。

姿勢が悪い、筋肉疲労、腰の筋肉が弱いなど腰痛の原因はさまざまありますが、腰回りの筋力が弱くなると、背骨にかかる体重の負担、衝撃が大きくなり、腰痛が起きやすくなります。まずは、弱りやすいお腹の筋肉を鍛えましょう。

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!!

あかがわ地区ポッチャ大会参加メンバー

仲間とつながる、笑う、ポッチャの「輪」



◀ 2つのチームに分かれ、的を
目掛けてボールを投げ、合計得点
を競い合います。

**大会に燃えた！
強者揃いの試合**

あかがわ地区
**旭東支部単独
ポッチャ大会**

2月18日に行われた法人ポッチャ大会を前にあかがわ地区の組合員が燃えていました。地区からは4支部がエントリーしており、昨年あかしんで行われた地区大会優勝者の旭東支部が今回支部単独でポッチャ大会を開催し選手層の厚さを内外に示しました。旭東大会は4チーム12名が参加、優勝した旭東Dチームには支部長からかわいいバツグいっぱいに入ったみかんが授与されました。

ポッチャ
って何??

「ポッチャ」という競技は年齢、性別、障がいの有無に関わらず全ての人が共に競い合えるスポーツです。
医療福祉生協おおさかでは「ポッチャ」を通じたつながりづくりや健康づくりに取り組んでいます。今回は各地で開催された大会の様子をお伝えします。



30チーム・150名以上の参加で盛り上がりました。

**熱気はオリンピック級！
みんなが楽しめる工夫も**

第2回ポッチャ大会

2月18日（水）鶴見区民センターにて第2回ポッチャ大会が行われました。

第1回大会が非常に盛り上がり是非次もやりたいという声が多かったため開催しました。しかも今回は優勝から3位のチームまで豪華賞品がもらえることもあり、ポッチャ班が多い地区は大会に出るための予選会がおこなわれるほど皆さんのやる気も高く、会場はオリ

ピックをしのぐほどの熱気で盛り上がりました。今回はトーナメント形式であったため、負けたチームはそこで終了になるのが最後に優勝チームの代表とじゃんけん大会をやったり、最後まで参加者のみんなが楽しめるように工夫しました。優勝チームは八尾柏原地区長池支部の長池



Aチームのみなさんでした。「がんばって練習をした甲斐がありました。ポッチャは誰でも参加できて楽しいし、仲間が出来る。もっと広げたい」と感想を話してくれました。法人全体の組合員の皆さんが楽しく交流できる企画を今後もおこなっていきたくと思っています。

ご自宅で手軽に、理想の白い歯へ

3月～5月 ホームホワイトニングキャンペーンを実施



ホームホワイトニングは専用マウスピースと薬剤を使い、ご自宅等で好きな時間に行えるホワイトニングです。低濃度の薬剤をじっくり作用させるため、白さが長持ちしやすいのが特徴です。

今回医療福祉生協おおさか歯科で導入した「ティオンホームウイズ」は効率よくスピーディーに歯を白くすることが出来ます。使用時間が1日60分、10日間が目安で、出勤時間などの隙間時間を活用して早く白くしたい方には有効です。価格は従来製品と同額としましたので、

<通常価格>	30,000円	※価格は税抜
<組合員価格>	20,000円	
<一般価格(生協未加入)>	25,000円	

ぜひこの機会にご利用ください。なお、3月～5月のキャンペーン期間中は特別料金で実施します。知覚過敏などの症状がある方は歯科医師にご相談ください。

※まずはご予約をいただき、口腔内のチェックや表面のクリーニングを行います。別途3000円程度が必要です(保険適応、3割負担)。またご自身の歯に限ります。



歯科診療所 一覧

手配り中に出会う人と 挨拶を交わすのが楽しい



今市支部 副支部長
日高雅子さん(88歳)



部の手配りさんも増えて自分の分は10部ほどしか配っていませんが、多い時代は40部ほど配っていました。支部の役職をやっているのでも自分では配っていません。最初は手伝いが楽しい、友だちができてうれしい、ぐらいの気持ちで始めましたが、年を取って友だちが減ってくると、手配りの途中でいろんな人にあいさつすることが生きがいになってきました。今日もこれから楽しく配ってきます。どうしてそんなに元気なの？と訊かれることがありますが、健康の秘訣は若いころに父に教わった「3食きっちり食べること」です。



機関紙を配り始めたのはいつからだろう。ちゃんと覚えていませんが、もう何十年か経っているかも。ヘルスコープの組合員になった後で近所の先輩組合員さんから頼まれて配るようになりました。わたしが住んでいる団地はとても大きなところで、980軒のお宅があり、そのうちの1割ほどが組合員です。今は支

「機関紙配布協力のお願い」 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コードよりご連絡をお願いします。



季節感も取り入れて

コープおおさか病院 回復期リハビリテーション病棟



コープおおさか病院には、3つの病棟があります。今回は3階の回復期リハビリテーション病棟（通称：回リハ）についてご紹介します。

回リハは読んで字のごとく、リハビリを集中的に行うための病棟です。骨折の手術や脳梗塞などの治療を終えられた方が、その手術や治療のためにそれまで出来ていた事が出来なくなってしまうことがあります。そのような方を急性期病院などから転院いただき、リハビリを行います。患者さまは日曜日や祝日もお休みなく毎日がんばってリハビリをしています。

急性期病院から考えると短い方でも2ヶ月以上も病院に入院することになります。病棟では患者さまに季節を感じていただくことを大切に、レクレーションに季節の催しを取り入れ準備も患者さまと一緒にいきます。リハビリや入院生活を頑張るだけじゃなく、その中にも楽しみや目標が持てるように工夫しています。

写真は節分レクの様子です。張り切って「鬼は～外!!」

コープおおさか病院 [住所] 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-22 [TEL] 0570-06-1100



一面畑の中で刈り取った枝を整えて

爽快!! 私たちの青空と山と畑

しまさと診・森歯地区

まねぎねこ野外活動・黒豆収穫祭

いまさと診・森歯地区秋の一大行事となった黒豆収穫祭をまねぎねこ野外活動の取り組みとして紹介します。

一昨年組合員を通じて丹波篠山市県守にある畑2畝分の黒豆を購入。昨年10月、機は熟したという状況で車3台、組合員12人が早朝まねぎねこに集い丹波の畑へ一同出発しました。

現地は山山・畑の空気がそこかしこに広がる光景に各々が「めっちゃくちゃいいところだ」

「さあ頑張ろう」と畑に向かい2畝の畑から80kgの丹波黒豆を収穫しました。作業は慣れた人から指示がとび段取りよく行われました。とても良く実って

りっぱな黒豆です。お昼は陶芸作家青木有里子さんのお宅をお借りして、青木さんと平井さん（からわあ西支部の組合員）の手作り豚汁と、買った黒豆

ご飯・栗ご飯で舌鼓。午後からも作業場で再び販売用に袋詰め共同作業におしゃべ



車中に一次避難した枝付き丹波黒豆

りと笑顔が飛び交いリフレッシュしました。

収穫した黒豆は、まねぎねこの活動費やフードバンク財政となつていきます。仲間が集う野外活動、さらに大きくなりますよ。

（いまさと診・森歯地区 まねぎねこ）

「いのちをいただく」

あおぞら本だな

原案 坂本義喜 / 作 内田美智子 / 絵 魚戸おさむとゆかいななかまたち

この絵本は 食肉センターで働く坂本さんの体験を通して、私たちが普段食べているお肉や魚がこれまで生きてきた命であることを教えてくれます。牛肉がただの「肉」ではなくて、私たちと同じように生きている「いのち」であること、「いただきます」というのは「いのちをいただく」ということ、このことが食べ物への感謝を教えてください。



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

3月13日(金)・4月10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

皆さん、お元気ですかあ

淡路地区 全組合員訪問行動

4月からの淡路診療所とごがし通り診療所の統合に向け、1月から3月にかけて計4回予定している淡路地区での組合員訪問行動。1月24日(土)に淡路地域(淡路4・5丁目付近)からスタート。北・中央・東の各エリアから職員・組合員総勢48名が参加。17チームに分かれて地域訪問を実施し、4月からの診療所の新体制について案内を行いました。

淡路診療所の統合移転については、すでに機関紙折込みなどでは、すでに機関紙折込みなどで周知されており、内容については理解していただいているものの、診療体制(今、診てもらっている先生はどうなるの?ほか)や送迎、診療所の場所が遠くなってしまう引き続き通えるか…との不安の声に対して、丁寧に説明を行い、引き続き利用していただけるよう呼びかけました。

訪問に参加した組合員さんからは、「他地区の人と一緒に訪問行動ができて良かった。」との声も聞かれました。



参加者みんなで「ヨイショ!!」 健診やりきろう集会&もちつき大会



都島地区と淀川地区合同で「健診やりきろう&もちつき」を1月24日(土)開催しました。

両地区から組合員21名、職員24名、合計45名が参加しました。もちつきでは、通り八の利用者さんが「ヨイショ」のかけ声をしていたとき、全体が盛り上がりました。



新しいぎのぼりが目印です

あかがわ診療所 ドック受診を広めて

あかがわ地区組合員の人間ドック受診を勧奨するためにのぼりを作りました。現在は診療所入口に2本立っています。

健康を守るため、あかしんでは1年に1回、人間ドックの受診を推奨しています。国保・後期高齢の方は毎年4月以降にご自宅に届く特定健診受診券をご持参ください。市内在住の60歳以上の組合員は自己負担0円です。

のぼりを見た組合員さんが興味を持ってくれたらいいな。みなさんのご予約をお待ちしています。



大阪市は特定健診受診率がなんとたったの26%。各種がん検診にいたってはそれぞれ10%未満です。組合員とご家族の健

でん「あかしん」
ちゃんねるを
配信してご覧
ください。



仲間こう 61

北宮支部
木田 宣子さん

木田さんは加納診療所地区北宮支部の運営委員で、毎月日曜トックのボランテアに参加しています。健康チェックにも必ず参加し、ハイキングにもほとんど出席されています。
若い時から1日5キロ〜10キロは軽く歩きました。今でもグランドゴルフに参加して1月中



支部の皆さんと一緒に

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
3月 5日(木) 午後3:00~5:00
3月19日(木) 午後6:30~8:30
4月 2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)

多くを語らずともいて下さるだけで安心できます。いつまでもお元気でボランテアに参加して下さいる様願わずにいられます。(原口)

歩いて、身体を使って仲間づくり 元気を引き出す91歳

ケ班に参加して、楽しく活動されています。運動神経も抜群な91歳です。



木田 宣子さん
プロフィール

生まれは関西。鹿児島育ちの91歳。戦時中5年生の時疎開で鹿児島へ。21歳のときに大阪へ。24歳で結婚、子ども3人。趣味はウォーキングとグランドゴルフ。

でホールインワン10回出されています。現在新班のポッチャヤカラオケ

医療生協の組合員の文化的な取り組み（班活動）の交流を基礎として、地域の中での豊かな健康づくり活動をさらに広げていきましょう！

春だ！ 祭りだ！ 笑顔満祭 和気愛逢

東エリア

かわち野文化祭2026

4月29日(水・祝)

参加
無料

時間 11時開会、15時終了（12時30分～舞台開始）

場所 東大阪市立勤労市民センター
(ユトリート東大阪)

住所:東大阪市中小阪5-14-30



写真は昨年のように

お問い合わせ 医療福祉生協おおさか東エリア TEL 06-6726-6351 (組合員活動部)

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。

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

「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。

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】 4月15日(水)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

【12月・1月合併号の答え】
コママワシ(こま回し)
応募551通・正解541通

カ	イ	シ	カ	ジ
ワ	コ	ウ	シ	ヨ
キ	チ	マ	シ	
ヨ	キ	ツ	マ	
ホ	ウ	リ	ツ	ン
シ	キ	リ	ン	ジ



QRからでも応募できます

医学生・看護学生対象

学びと成長を支援する奨学金制度あります

医師、看護師を目指す学生を対象にした奨学金制度があります。経済的な支援だけでなく勉強のこと、学生生活全体に関してサポートします。医療現場の見学や実習、さまざまな研修会など学び合いの機会も豊富です。地域に根ざし、患者さんの立場に立った医療をともに実践できる仲間を待っています。

奨学金(月額)

医学生 Aコース	50,000円 (1~2年)	60,000円 (3~4年)	70,000円 (5~6年)
医学生 Bコース	100,000円(全学年)		
看護学生	55,000円(全学年)		

- * 医学生は大阪民医連、看護学生は当生協の制度です。返済免除規定があります。
- * 歯学生、薬学生の制度もあります。詳しくはお問い合わせください。

お問合せ・お申し込みは下記のQRから



コープ
おおさか病院



東大阪
生協病院



医学生・
研修医.com



菜花とラディッシュのわさびマヨあえ

レシピ担当: コープおおさか病院 管理栄養士 松本 佐知子



材料(2人分)

- 菜花..... 80 g
- ラディッシュ..... 5 g

- A
- マヨネーズ..... 15 g (大さじ1弱)
 - プレーンヨーグルト..... 5 g (小さじ1)
 - 塩..... 0.4 g (少なめのひとつまみ)
 - チューブわさび..... 適量

- ①菜花は好みの固さに塩茹でし、冷水に落して水を切っておく。
- ②①を適当な大きさに切り、ラディッシュは赤い部分を薄い輪切りにしておく。
- ③(A)の材料を混ぜ合わせ、①、②を和えればできあがり。

★ポイント

春になると毎年入院患者さんやデイケアのメニューに登場。色合いもきれいで塩分も少なくできておすすめの1品です。



<1人分の栄養価> エネルギー64kcal たんぱく質2g 脂質5.5g 炭水化物3g 食物繊維1.5g 食塩相当量0.3g