



コープおおさか デイサービスが移転

耐震強化・スペースもお風呂も2倍



コープおおさかデイサービスは2008年から鶴見区鶴見で古民家改修型の地域密着型デイサービスとして営業してきました。しかし20年近くが経過し、施設の老朽化が進み耐震面での不安も出てきていました。そんな時横堤にある「社会福祉法人秀和福祉会高齢者複合施設ゆわい」さんから「当建物のデイサービスの施設をいたしませんか」と声をかけていただいたことをきっかけに4月末に移転しました。

移転先は地下鉄横堤駅から徒歩3分の場所、区役所、消防署、警察といった公共施設が近くにあり、5階建ての建物の中には有料老人ホーム、介護老人福祉施設とショートステイがあり、その1階が「コープおおさかデイサービス」となり、今までと比べてスペース2倍、お風呂も2つに増え、うち1つは機械浴です。機能訓練室も広くなり、平行棒を使った歩行訓練など運動の幅も広がります。これまで取り組んでいた利用者さまの「作品づくり」は今後も継続し、近くなった区役所への作品展示の回数も増やしたいと思っています。

利用者さまに寄りそい、「その人らしさ」を大切にしながら介護サービスの提供をこれからも続けていきたいと思っています。見学・相談は随時受け付けています。お気軽にお越しください。

コープおおさか
 デイサービス
 管理者 中島明子

コープおおさかデイサービス 住所:大阪市鶴見区諸口6丁目1-17 TEL:06-6913-8201

発行/医療福祉生活協同組合 おおさか 発行責任者/谷川 英子 編集/機関紙編集委員会 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
 TEL 06-6915-8855 FAX 06-6915-8822 HP <https://health-coop.jp/pub/> E-mail sosikibu@health-coop.jp

◆住所変更・出資金に関する連絡窓口(記載地域以外の方は最寄りのエリア本部まで) 北エリア本部 TEL 06-6322-5290 豊中市・大阪市旭区・都島区・東淀川区/東エリア本部 TEL 06-6726-6001 東大阪市、八尾市、柏原市、大東市、四條畷市/中央エリア本部 TEL 06-6912-5137 大阪市城東区・鶴見区・中央区・東成区・生野区

診察室から

総合診療医を目指して

緒方先生・高橋先生の抱負

健康なまちづくりにも

千里の道も一歩から

関わりたい 緒方隼医師

高橋秋穂医師

医師4年目の緒方です。昨年度もお世話になりましたが、今年から総合診療専門研修プログラムでもお世話になります。

4月からは東大阪生協病院、10月からCOOPおおさか病院での勤務です。

外来、病棟での診療はもちろんですが、患者さんが生活する地域を知り、健康に生活できるまちづくりにも関わっていききたいと思います。

COOPおおさか病院 総合診療専門研修プログラム 2026年度専攻医の高橋秋穂です。

昨年度の後半は初診外来や訪問診療を中心に経験を積ませていただき、りえぞんを読まれている方の中には、すでにお会いしたことのある方もいらっしゃるかもしれません。学生の頃から、病気だけでなくその人の生活や暮らしを診

る総合診療に魅力を感じてきました。「千里の道も一歩から」の言葉を胸に、日々精進努力を重ねてまいります。今後ともご声援のほどお願いいたします。



「COOP」サイン 高橋医師（左）緒方医師（右）

うわさの班



麻雀班会、再始動で賑わう

またた地区 横堤南支部

麻雀班会は、もともと7年前から活動していましたが、「コロナ禍」のなか休眠状態に追い込まれていました。組合員さんの声で2024年5月から再始動！もともと人気の班会で現状は月2回の開催、常時8名以上の方が参加される日も12名の参加がありました。

現在は、たまり場の「こだまり」にて2卓で回っていますが、待ち時間や参加人数の増加を考え3卓への変更が検討されています。さらに月1回初心者コースも新設され、今後の活動がより一層活発になる予感があります。



たまり場「こだまり」が会場

column なないろ

未来へつなぐ平和

子どもたちに核のない大地を。

憲法12条が説く

「不断の努力」を今こそ

日本国憲法は、決して他国に飼い慣らされるためにつくられたものではありません。あの大战の悲惨さを、勝者も敗者もが痛感し、「二度と繰り返さない」という人類の祈りの中で産声を上げたのです。

私には3人の子どもがいます。核に汚染されていない、ありのままの大地を次世代に手渡すこと。それが、今を生きる私たちの世代に課せられた重い責任です。

「誰かが平和を守ってくれる」という甘えは、もう捨てなければなりません。9条、9条とつぶやくだけでは、世界の戦火を止めることはできませんでした。憲法12条が説く「不断の努力」こそが、混沌とした現代にもとめられています。

やるべきことは、スマホのスクロールを繰り返すことではなく、平和を希求し発信する勇気です。肉声で



右から2人目が長医師

語り、行動する。日本国憲法を「伝家の宝刀」として研ぎ澄ませるのか、「絵に描いた餅」として腐らせるのか。私たちは今、未来の子どもたちから、その覚悟を問われているのです。
（COOPおおさか病院 副院長 長哲太郎）

戦場のリアルを知る

西谷文和さんが語る紛争地の真実と、

中村哲医師が示した「平和への道」



3月18日(水)午後、コープおおさか病院地区社保平和委員会は、戦場ジャーナリストの西谷文和さんをお招きし、「戦争のリアル、平和の可能性」現場からのメッセージ」をテーマに学習会を開催しました。

西谷さんは、イスラエルやウクライナなどの紛争地取材した経験から、戦地の惨状や、指導者の保身が引き起こす戦争の実態を報告しました。またSNSのアルゴリズムが偏った情報を拡散し、人々の意識を操作する危うさを指摘し、「真実を知る」ことの重要性を訴えました。一方で、アフガニスタンで用水路建設に尽力した医師・中村哲さんの活動を紹介。銃ではなく、食料と水で人々の生活を支えることこそが、平和への確かな道であると語りました。

最後に、世界に誇れる憲法9条を活かした平和外交の必要性を強調。参加者は、武力に頼らない解決と、地域での対話を積み重ねていく大切さを共有しました。

今回の学習会には、雨天にもかかわらずWEB参加も含め全体で160名もの方々にご参加いただきました。戦争の現実と平和の尊さについて、これほど多くの方とともに考える機会となったことは大変意義深く、この学習内容を班や支部に、たくさんの方に広げていきます。

コープおおさか病院
社保平和委員会
小林 仁美



健康維持のための エクササイズ



～『有酸素運動』をしよう～

組員活動部 健康運動指導士 宮井篤

みなさん、こんにちは。

毎日大好きなごはんやお酒など、美味しいものの誘惑に負けてしまい太ってしまったとお困りの方はいませんか？そんなみなさんにオススメなのが『有酸素運動』です。有酸素運動と聞いてもピンとこない方は『ウォーキング』と聞くとピンとくるでしょうか。有酸素運動の代表的な運動がウォーキングなのです。有酸素運動は、新陳代謝を促しカロリーをたくさん消費してくれますので『ダイエット』には最適です。

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ください!!

注意とポイント

- ご高齢の方や普段運動をされたことがない方は、いつもの歩幅で。
- また、膝痛・腰痛などをお持ちの方は、強い痛みが出る前に運動を中止してください!!



- ①背筋をしっかり伸ばして胸を張りましょう。
- ②腕は大きめに振りましょう。
- ③歩幅は大きめにしましょう。



次代を担うホープ!

新入職員オリエンテーション 組合員活動と「まちづくり」を肌で感じた一日



今年度もフレッシュな仲間を迎え入れました。4月1日の就職式に続き、医療福祉生協おおさかの理念、医療・介護事業の特徴、個人情報保護、接遇・マナーについて学んだあと、オリエンテーションの最後のプログラムのテーマは組合員活動です。北、中央、東の3つのエリアに分かれて、生協の健康づくりやまちづくりの体験を行いました。

北エリア

6人の新人看護師があかがわ地区の各事業所と支部センターを訪問し医療福祉生協の活動について学びました。あかがわ診療所到着直後こそ緊張した面持ちだった6人ですが、たまり場で組合員とふれあい、先輩看護師から現場の体験談を聞くなどしている間にすっか

り打ち解けた様子に。最後の感想文発表のときに至っては立ち居振る舞いも立派な社会人の顔になっていました。医療従事者としても飲み込みが早く、また協同組合についてもすでに理解してくれている彼女たちは次代の生協のホープです。これからの活躍を心から期待しています。どっかがんばって。



中央エリア

コープおおさか病院各職場訪問に続き、組合員さんとのポッチャ体験。職員、組合員との混合チームをつくり対戦を行いました。ボールを投げける度に「すごい」「おっしい」「ヤッター」などの歓声があがり大盛り上がり、感想会では「みんなと一緒に楽しく取り組め、

交流ができた」と話してくれました。最後のプログラムはイオンモールでの健康チェック、WHO世界保健デーの取り組みとして実施しました。新入職員にとっては初めての体験でしたが、医療福祉生協の理念である「地域まるごと健康づくり」についての理解が深まったよう

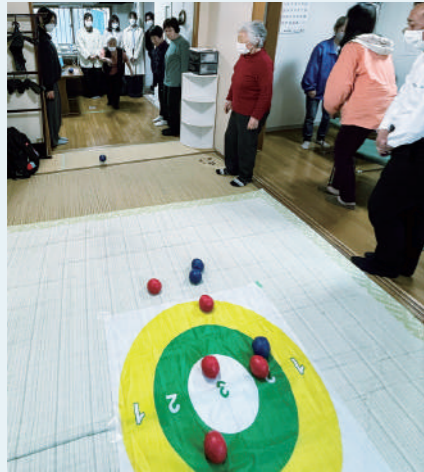


です。22名が健康チェックを受けました。

東エリア

コープおおさか病院で働く予定の看護師2名、理学療法士2名、言語聴覚士1名、事務1名の6名が参加。まず東大阪生協病院の施設見学と組合員活動の説明を受け、その後、八尾クリニックで9条の碑を見学。用和支部では組合員さんと交流。ポッチャはとても楽しい

体験になったようです。組合員さんからは機関紙を手配りしていることや平和の大切さ、また医療介護を守る訴えをしていることが語られ、今後の医療介護現場をよくするために一緒



に頑張っていこうとエールが送られました。

だ液の手カラ ~お口を守る大切なはたらき~

だ液とは口の中に分泌される液体で、成人の場合1日に1~1.5ℓの量になります。加齢の影響で減少していきますが、病気や服薬、ストレスなども影響します。だ液の働きについて説明します。

- ①自浄作用
口の中の汚れを洗い流します。
- ②湿潤作用
口の中を保湿します。口の中の粘膜は乾燥すると傷つきやすく炎症が起こりやすくなります。
- ③中和(緩衝)作用
食後など虫歯菌の出す酸で口の中が酸性になり、虫歯になりやすくなった環境を中性に戻します。
- ④抗菌作用
菌やウイルスの侵入を防ぎ体を守ります。
- ⑤消化作用
糖を分解し食べ物を消化しやすくします。

- ⑥再石灰化作用
溶けかけた歯を修復し、虫歯になるのを防ぎます。

これだけの役割を果たすだ液ですので、減少してくるとさまざまな影響が出ます。虫歯の増加や歯周病の悪化、しゃべりにくい、飲み込みにくい、味が分かりにくいなど…

セルフケアとしてだ液腺マッサージがあります。大きなだ液腺が耳の下前辺りと顎の下にありますので、親指で円を描くようにマッサージしてください。痛くない程度の力で十分です。



生協森の宮歯科 所長 池田 善一



生協森の宮歯科 大阪市東成区中道1-10-35 TEL06-6975-0841

笑顔に支えられ30年



チラシの折り込み作業

生駒山の麓にある日下支部の組合員は現在約1300名います。私は日下支部運営委員を担い、機関紙の配布に関わって30年近くになります。

最初は坂道を1軒のため上がったりにしていましたが、自転車に乗れなく徒歩なので、支部長さんに平地に変更してもらい何とか今でも配布しています。機関紙の折込みが多いときは重たいので大変です。9人の配布者さんに機関紙をおろしています。それから自分のところを配達します。100部ほどの機関紙をリュックに背負い、手提げ袋を持ち、夏場は暑い時間をさけて朝7時から配達を始めます。出会ったときに笑顔で受け取ってください。つれしくほつします。月1回の機関紙配布ですが、日ごころは1日7000歩ほど歩く習慣があつて、78歳になった今でもボランティアができています。お休みがとれて大変うれしいです。みなさんんだかんだ言いながらも頑張っています。と高尾さん。支部の配布者さんいづれでもお元気で頑張ってください。



東エリア 日下支部 支部運営委員 会計担当 高尾真由美さん

「機関紙配布協力お願いします」 機関紙「りえざん」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。





地域の仲間と一緒に

水口先生との絆

楠根診療所を拠点に、地域医療を支えた元理事・坂本さん



楠根地区 上町徳庵支部
坂本 久子さん



坂本 久子さん
プロフィール

楠根地域の医療を支えた水口正春先生と関わり加入、組合員理事へ。地域に医療生協を広めることに尽力しました。家族のために40代後半で運転免許を取り、周囲を驚かせました。

医療生協、楠根診療所といえは坂本さんといわれる程、東大阪医療生協時代、組合員理事として地域を支えました。

乳幼児健診に遠くまで行きづらいうちのお母さんたちの声を受けて自分たちのご近所で実施できないか？と相談したところ職員や当時の診療所所長水口先生の協力を得て、坂本さんが住むマンションの集客室で健診が行えることとなりました。この取り組みは10年の

長きに渡って実施され、そこから更に取り組みは栄養士さんや薬剤師さんを講師に迎えた学習会へと広がり、たくさんのお母さんたちが参加しました。

理事を退任後、一旦医療生協活動の最前線からは退きました。ポランテアや機関紙配布などで復活！おおよさかまるごと健康チャレンジも常連です。

合併についてはちよつと複雑な思いもありますが「せっかく合併したのだからその意義をもっと活かすことができたら…」と期待も込めます。

新年度は上町徳庵支部を盛り上げる更なる強力な存在となつていただきたいと思います。

第19回「ももの花まつり」で131名が健康チェック！ 地域活動への第一歩



3月22日(日)楠根リージョンセンター主催の「ももの花まつり」に健康チェックで初めて参加しました。楠根小学校で開催されるこのまつりは19回目だそうです。

昨年、物品を貸したことがきっかけで今回出店の要請があり健康チェックで参加となりました。昨年が1000人の来場との情報でどれくらいの方が健康チェックに来るのか予想もつかない状況でしたが、「楽しく参加して診療所を知らせよう」と組合員8名・職員7名のメンバーで取り組みました。

地域のまつりなので若い世代のご家族も多く、普段とは違う年齢層の健康チェックができました。健康チェック131名(血圧121、骨密度114、握力124)、加入1件、健診予約2件、OTC類似薬署名29筆の成果がありました。地域とのつながりが一つひとつ進んでいる楠根診療所です。

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

場所：東大阪生協病院

5月7日(木) 午後3:00～5:00
5月21日(木) 午後6:30～8:30
6月4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)

健康チェックサポーター養成講座

正しい測定と生協の魅力も学ぶ
ほくせつ地区「養成講座」で地域を元気に

3月の21日(土)にほくせつ地区で毎年行われている「健康チェックサポーター養成講座」の3回目を実施されました。健康チェックでスタッフとして活躍してもらえる人を増やそうと、前年度は全3回で「8つの健康指標と2つの習慣」「骨密度と測定器の使い方」「握力とその計り方、医療福祉生協とは」の内容

健康チェックで
仲間ふやしも！



で行っています。3回目は「握力とその計り方、医療福祉生協とは」ということで、訪問リハの職員が講師となり、正しい測り方から注意点まで細かくレクチャーを受けました。今年度も各支部でまちかど健康チェックが続々と計画されています。講座を受けられた人が活躍していたきたいと思います。

この取り組みはほくせつ地区で毎年行われています。骨密度や握力計の使い方だけではなく、医療福祉生協の魅力を伝えるため、元理事からもお話をしています。今年度は健康チェックでもさらなる仲間ふやしにつなげていきたいと思ひます。

淡路地区全組合員
訪問をおえてエリアを越えた協力で訪問行動を完遂
温かい対話で見えた新診療所への期待

淡路診療所のこぶし通り診療所への移転統合が行われ、4月より新しく「淡路こぶし通り診療所」がスタートしました。淡路地区には、淡路診療所を利用していた組合員さんも



淡路診療所前で集合写真

多く、引き続き新診療所を利用する方が多い一方で、「通院が遠くなる」「送迎などあれば…」などの声も聞かれていました。そうした不安の声に対応できるよう、1月末から始まった訪問行動。3月14日まで、計4回実施しました。地元の淡路・こぶし通り地区だけでなく、他地区・他エリアからも組合員と職員が参加し、4回の訪問では1,500件の組合員宅を訪問し、約700の方と対話をすることができました。他地域から参加された方からは、「対話した方々、みなさん対応が温かかった」との声が多数寄せられました。法人全体で取り組んだ訪問行動。淡路地区の組合員さんの思いは、訪問した職員・組合員にしっかりと届いています。その声に応えられるように今後も医療生協活動に取り組んでまいります。



組合員訪問の様子

城東診地区の挑戦

2026年度を健康づくり元年に



新春初詣ウォーキング

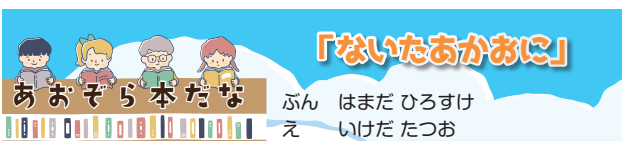
2025年度は、城東診療所2階「ミニミニティール」を地域に開放、診療所の敷居を低くし、診療所ごと地域に溶け込むようなことを地区で考えてきました。

「健康づくり」を大きく位置づけようと、「地区健康づくり委員会」を結成します。



健康マージャン

「健康づくり」を大きく位置づけようと、「地区健康づくり委員会」を結成します。



「ないたあかおに」

あおぞら本だな

ぶん はまだ ひろすけ え いけだ たつお



人間となかよくなりたかった赤おには村の人に遊びに来てほしくて、「こころのやさしいおにのうちです。どなたでもおいでください。おいしいおかしもございませう。おちやもわかってございませう」とたてふだをたてます。

(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。



コープおおさか病院 薬剤科

職場紹介



コープおおさか病院薬剤科は、薬剤師8名・事務員1名のチームで、患者さまの安全で安心な薬物療法を支えています。

調剤業務をはじめ、入院患者さまへの服薬指導を通じて、一人ひとりの状態に寄り添った丁寧な説明を心がけております。

日常業務では、医師・看護師をはじめとする多職種とのチーム医療を大切にし、薬の専門家としての視点から積極的に情報提供・提案を行っています。

これからも地域医療の一翼を担う病院



薬剤科内調剤風景



ベットの患者さまへの服薬指導風景

薬剤科として、スタッフ一丸となって歩んでまいります。



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

組合員の無料法律相談
6月12日金・7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】06-6912-5137～8
医療福祉協 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



理事会により

◆出席状況
2025年度第9回理事会は4月18日(土) 14:00～17:06 (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5名出席

- ◆議決承認事項
- 第1号議案 コープおおさか病院西側隣接地購入承認の件
病院隣地で現在駐輪場、車両4台の駐車場として活用しており将来介護事業、病院建て替え等の際に活用ができる土地購入の提案が行われました。売買価格1億6500万円(予定) 247.3㎡ 74.9坪
 - 第2号議案 医療介護緊急経営支援パッケージ資金支払い承認の件
資金に充てる補助金を2病院、医科歯科診療所と訪問看護ステーション職員に4月中に支給する事が提案されました(25年12月～3月分)。
 - 第3号議案 2026年6月医療ベースアップ評価料介護処遇改善の実施承認の件
6月以降の賃金に反映させる内容の説明がありました。
 - 第4号議案 未収金欠損処理(案)承認の件
各種未収金(合併以前からのも含む)を決算整理することが提案されました(今年度分1936万円、過年度分1億1358万円)。
 - 第5号議案 全日本民医連共同組織交流集会IN東京の参加費補助金承認の件
参加者50人の参加費275万円の半額を法人負担で支払うことが提案されました(半額は財政活動で賄う)。
 - 第6号議案 北宮支部センター開設承認の件
東大阪市吉原1丁目の物件を支部センターとして活用したいと提案されました。
 - 第7号議案 まった生協診療所建屋外壁工事承認の件
外壁・屋上防水・雨樋交換 1320万円(税込)
*質疑を踏まえ、第1号～第7号議案は全会一致で承認されました。

◆経営報告
3月度経常利益は9435万円、累計経常利益は1億3332万円今後決算修正のため数字が変更されます。

先日「こども食堂『ひまわり』」主催の「子育て講演会」に参加しました。地域のみなさんのあたたかで熱心な取り組みにたくさん学ばせていただきました。今「子ども食堂」は、全国で約1万2,600カ所、大阪府では1,000カ所以上あります。「子ども食堂」は、子どもたちにとって食事をしながら「ほっ」とする居場所、新たなつながりが子どもたちを支える大きな力になっています。まさに「地域の教育力」です。

コロナ禍以来というよりその少し前から、自治会がなくなったり、PTAが解散したり地域で子どもたちを見守る力が弱くなっています。一方、学校では「知らない人に声をかけられても返事をしたらダメよ」と子どもたちに教えています。いったいどうしたら「地域の教育力」を高めることができるのでしょうか。小学校の教員の時、地域の人に教わったことから。

- ① まず「あいさつ」。登校中の子どもたちに「おはよう」。下校中の子どもたちに「おかえり」。返事はなくてもさわやかに。子どもの心には届いています。
- ② 話しかけるときは、お父さん・お母さんと一緒にいるときに。「大きくなったね」など。
- ③ 買い物や犬の散歩は、できるだけ子どもたちの下校時刻に合わせて出かけます。地域で子どもたちと出会うことそのものが「地域の教育力」です。

教育相談おおさか 相談員 甲斐真知子

Web閲覧の方はQRコードをクリック

NPO法人 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
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



▼去年、11月にひ孫が生まれ、孫からいろんな頼みごとがあり、お祝いごとに、赤飯を頼まれたり、おくるみ、帽子ハンドなど編み物を頼まれたりして、役に立つてうれしいです。

- (豊中市 五十川昭子 82歳)
- ▼なかなか読む機会がなくて、今回久しぶりに読みました。アメリカとイスラエルによるイラン戦争の記事が多く取り上げられていて、一日でも早くこの戦争が終わって欲しいなと思います。まちがいさがしも間違いを探るのが楽しかったです。毎月機関紙を配ってくれているみなさんありがとうございます。(東大阪市 桜空 13歳)
- ▼職業柄腹筋が大切です！と言いつつ自分ではトレーニングが続かず…これを機に頑張ろうかなと思いました。(東成区 みりん 29歳)
- ▼子育てに追われる生活の合間に拝読させていただいています。いつもありがとうございます。(東大阪市 はむまつす 34歳)
- ▼高齢の方も参加できる、簡単なイベントがたくさんあったらいいなあと思います。(城東区 松原愛子 51歳)

▼日曜ドックを年明けに受診しました。たくさんの方が受診されていて驚きました。結果が思っていたより早く届いて良かったです。(八尾市 吉川泰子 53歳)

- ▼健康のために「オレンジサポート」に続いて「傾聴ボランティア」をはじめたのですが、お話を「聴く」ということの「大切さ」や「難しさ」をあらためて知りました。が、人生経験豊富な方々の話はドラマ的で、一緒に笑えたりするので、私にとっては、とても幸せな良い時間になっています。(鶴見区 小川浩子 64歳)
- ▼早朝の仕事を終え歯科検診に行きました。そこから造幣局の通り抜けが近かったので予約をして美しい桜を見ることができました。クタクタになって帰る電車の中、観光にいられてる外国人さんのグループの一人が空いていた優先座席を日本語で勧めてくださいり感激しました。(東大阪市 大下百合子 66歳)
- ▼いつもりえぞんがくるのを楽しみにしています。間違いさがいしは大好きですこれからもよろしくお願ひします???(旭区 酒井美恵子 76歳)
- ▼毎月りえぞんを35部を配布しているの顔見知りになってなんでも無い話をするのがお互いに楽しみにしているのがうれしいです。(大東市 村田智恵子 81歳)



東大阪生協病院 栄養科 調理師 福中 洋見



塩と上手におつきあい すこしお

★ポイント★

- たけのこの下の硬い部分は使用がためらわれますが、薄く切ってメンマにできます。
- 下茹でと酒でしっかり炒めるひと手間でぐみゃにおいを抑え、その後の味つけがしやすくなります。

材料 (4人分)

あく抜きしたたけのこ (水煮でも可) … 200 g
 長ネギ … 少量 (白い部分5cmカットを2本分)

調味料

胡麻油 (炒めるときに使います) … 大さじ1
 醤油 … 大さじ1.5
 料理酒 … 大さじ2 (分量外で約大さじ1)
 みりん … 大さじ2
 砂糖 … 小さじ1
 オイスターソース … 小さじ1
 ラー油 (お好みで・鷹の爪や七味でも可) … 小さじ2

旬のたけのこで 自家製メンマ



つくり方

- ①5cm幅の長ネギを半割にして千切りにし、水にさらして白髪ねぎをつくっておく。
- ②たけのこを3~4cm幅でカットし、スライスする。(根本の部分も同様の大きさに揃えて薄くスライスすること

- ③フライパンでたけのこを下茹でて、ザルにあけて水気を切っておく。
- ④中火でフライパンに胡麻油大さじ1を入れて熱し、③のたけのこを分量外の料理酒大さじ1を入れて水分がなくな

- ⑤残りの調味料を入れて水分がほぼなくなるまで煮絡ませる。
- ⑥お皿に移して水気を切った白髪ねぎを天盛りにしたら出来上がり。

<1人分の栄養価> ●エネルギー 90kcal ●たんぱく質 2.5g ●脂質 2.6g ●炭水化物 12.7g ●食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.4g

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。

1		2		3	4
		5	6		
7	8		9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

【タテのカギ】

- ①年賀—、郵便—
- ②新聞—を読む
- ③主に洗濯物を干す長い棒
- ④その道に通じている人
- ⑥—に目がくらむ
- ⑧すきすきとうすくような痛み
- ⑪現在より前。自分自身の一—を振り返る
- ⑬失望。—のどん底
- ⑭鬼は—
- ⑮気分が晴れ晴れしない

【ヨコのカギ】

- ①捨て去ること
- ③紙幣
- ⑤クイーン
- ⑦目的を立て計画すること
- ⑨酔って—を巻く
- ⑩サナギが—する
- ⑫黒板—。—ゴム
- ⑭ききめが速いこと
- ⑯エッフェル—
- ⑰雌雄の一对

3月号の答え [13]

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

応募386通 正解370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】6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

環境委員会主催

映画「ウナイ」自主上映会 透明な闇 PFASに立ち向かう

6月18日(木) 14:00~(コープおおさか病院 健診棟) 10:00~(東大阪生協病院4階組合員ホール)

料金: 当日 1,300円 (事前申込 1,000円) 各エリア本部まで申し込んでください。(連絡先は1面下にあります)



監督 平良いずみ
 プロデューサー 山里孫存 千葉聡史
 音楽 半野喜弘
 撮影 大城学 赤嶺信悟
 編集 田邊志麻 山里孫存
 構成 渡邊修一
 製作 GODDOM 沖繩
 製作協力・配給 太秦
 文化庁文化芸術振興費補助金 (日本映画製作支援事業)
 独立行政法人日本芸術文化振興会