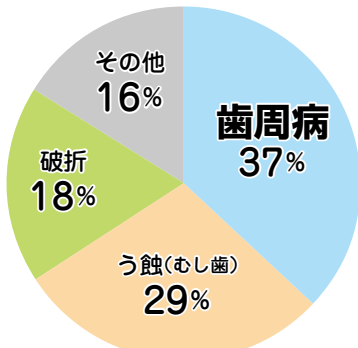


■ 歯が抜ける要因



出典＝厚生労働省のe-ヘルスネット

■ エナメル質の虫歯



■ 歯科お問合せ先

- ◆ 生協森の宮歯科  
06-6975-0841
- ◆ コープおおさか病院歯科  
06-6914-1107
- ◆ 淡路歯科診療所  
06-6320-4178
- ◆ 田島診療所歯科  
06-6717-8241
- ◆ せいきょう三丁目歯科  
06-6936-8241

右のQRから歯科事業案内をご覧ください。



お知らせ 次号の7・8月号は合併号になります。



こわい歯周病  
健診で笑顔復活

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です

歯と口の健康に関する正しい知識の普及や、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療の徹底を通じて歯の寿命を延ばし、健康増進を図ることを目的とする週間です。この機会に、自分の歯をチェックしてみましよう。

しかし成人の約80%が歯周病に罹患していると言われています。虫

歯とは違い、軽度の場合には症状も出にくく見逃されがちです。

このように虫歯、歯周病、口腔機能を総合的に管理するからくりつけ歯科医院を持ち、定期的なメンテナンスを受ける事をお勧めします。

医療福祉生協おおさかには5カ所の歯科がありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。  
(淡路歯科診療所 歯科医師 柏樹和)

6月になると学校や保育所の歯科検診があります。虫歯のある子どもは激減しています。

歯周病の予防は日々の歯磨きに加えて歯石取りなどの歯科での専門的なクリーニングが有効的です。定期的にチェックし、歯周病予防のメンテナンスを受けることがとても大事

生協の歯科で定期メンテナンスを

皆さんは定期的に歯科に通っていますか？歯が痛い、腫れた、入れ歯の具合が悪いなどのようなトラブルが起きたときだけ受診する方も多いと思います。

定期的なチェックを

また、昨今オーラルフレイルも注目されていますが50歳以上には口腔機能低下症の検査や指導なども保険内で行うことができます。

# 「きついポーズ」も みんなでやれば…

## 八尾市オリジナル「わかわかごぼうトレーニング」



八尾柏原地区 山本東支部

筋トレ班

うわさの  
班会



手と足の筋力を使って運動し、体力向上をはかります。

いすさえあれば自宅でも気軽に取り組むことができます。

筋トレ班は「健康はつらつチャレンジ2004年」を機に発足、2023年6月から八尾市高齢介護課出前講座から指導を4回受け、

その後は私たちが1、2、3：20と声かけ合って1時間コース、ウォーミングアップ、サーキットトレーニング、休憩、運動、クールダウン、休憩時間はおしゃべり交流タイム。

4年に入り「腕が回るようになった」「とにかく楽しい」「友だちができた」など嬉しい声が聞かれます。自分の体調に合わせてできるので、きついポーズは励まし合って頑張っています。これから支部センター「わくわく」に集まって、心も体も明るく元気になれる班会を目指していきます。

# 会話や歌で喉を使って

## 日頃から誤嚥予防を

八尾クリニック 所長 大井 通正



嚥下機能、低下してませんか？

食品を口に入れ、咀嚼して飲み込みやすい塊にして、こくと飲み込む。この一連の

行為が嚥下です。そして、この機能が衰える、または何かの障害が発生すると嚥下がうまくできず飲食物が気管に流れ込んで誤嚥するといつことになります。よくむせる人、飲食すると咳が出るという人は嚥下機能が少し低下している可能性があります。

むせるのは異物が気管に入り込むのを防ぐ反応です。よく咳き込むと「気管に入った」などと言いますが、これは気管に入れないための防御反応なのです。頻繁に起こるようなら医師の診察を受けたほうがよいでしょう。

高齢になると誤嚥していても「むせ」なくなることがあり、食事のたびに誤嚥すると栄養が不足する「低栄養」の状態になります。食事の時間が長くなった、食事の音が痰が絡んだようになる、発熱が続くという場

合は誤嚥を疑ってできるだけ早く医師の診察を受けて下さい。

予防としては、大きな声でいろいろな人と楽しく会話すること、歌を歌うことも喉のトレーニングにはよいでしょう。1人きりであまりしゃべらないということでは、喉の筋力が衰えてしまいます。

食べる時は、椅子に座ってあごを引いてしっかり咀嚼しましょう。できるだけテレビをつけずに食べることに集中しましょう。

# 「平和の盾」である憲法の 改変は許されない



1946年11月3日に公布され、1947年5月3日に施工された日本国憲法、あれから80年の歳月が流れ日本は戦争をせず、誰一人、この憲法のもとで殺し殺されることはありませんでした。

昨今「この憲法は古くなった」「米国に押し付けられた憲法」等と盛んに揶揄する人たちは、声高に憲法を改正して「9条をなくす」「自衛隊を書き込む」「緊急事態条項」を書き込むと主張しています。

憲法は、第二次世界大戦の惨禍を永久に除去し、二度と戦争をしないことを決意して、一切の武力を放棄することを世界に公約して、日本は国際社会に復帰したのです。

憲法は国民を主権者と定め、国家権力が二度と国民の権利を侵害しないように定められたものであり、国家権力が二度と暴走しないように国家権力を縛るものとして施行されました。

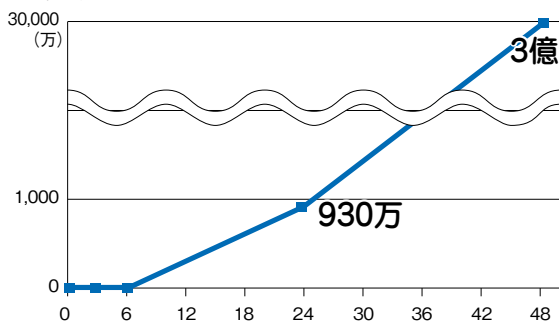
この憲法の特質は、国民主権・基本的人権の尊重・平和主義の3つです。私たち国民は、この憲法こそが「平和の盾」であることを肝に銘じて、改変を許さないことが求められています。

（あかがわ診地区 旭陽支部 支部長 樋ノ上博敏）

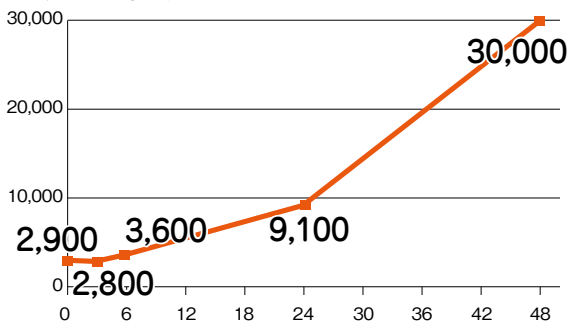
各飲料の細菌数の推移

(飲みかけの飲料を30°Cの室内で24~48時間放置)

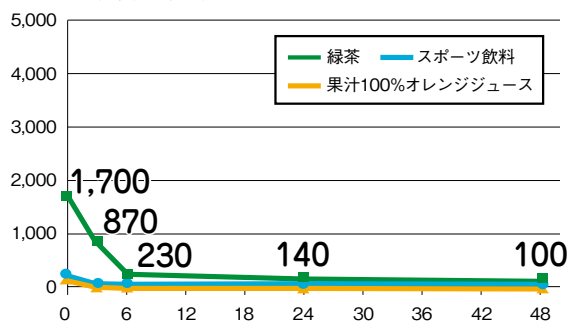
■第1位 ミルクコーヒー



■第2位 麦茶



■他の飲料の結果



# 飲みかけ麦茶の常温保存は危険

コープおおさか病院 食養科 管理栄養士 松本 佐知子



6月～9月は食中毒が最も起こりやすい季節です。細菌は温度・水分・栄養の3

6～9月は「食中毒」に注意を

条件が生育に最適な状況になると爆発的に増殖します。そこで今回は飲みかけのペットボトル飲料（口飲み）を夏場の室内（30°C）で24～48時間放置しておく細菌がどのように増えるのかをまとめてみました（左のグラフを参照）。

麦茶が2位なのは意外ですが、原料の大麦は炭水化物が比較的多いため細菌が増えやすくなります。

他の飲料は緑茶にはカテキンが含まれ、スポーツ飲料と100%オレンジジュースは強い酸性のため菌が増えにくいと考えられます。

※他の飲料も状況によっては細菌が増殖する危険があるため、残ったら冷蔵庫で保管し早めに飲み切りましょう。

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



## 「7つのロコチェック」確認しよう

### 第13回 ロコモティブシンドローム②

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

前回4月号で「ロコモティブシンドローム」（以下：ロコモ）の原因をお伝えしました。「何かと理由をつけて運動してないな」「階段よりもエレベーターを探してるな～」など、思い当たる人は、自分の運動器（筋肉や骨）はまだ安心できるのか、ロコモになっているのかを把握しておきましょう。

#### ロコモのチェックの“記”

「7つのロコチェック」で、当てはまる項目があるかどうか早速確認してみましょう。こんな症状思い当たりませんか？（※無理をせず、転んだりしないようにご注意ください。）



- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 家の中でつまずいたりすべったりする
  - 階段を上るのに手すりが必要である
  - 家のやや重い仕事が困難である  
※掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど
  - 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※牛乳1リットル×2本
  - 15分くらい続けて歩くことができない
  - 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 一つでも当てはまる項目があれば、ロコモティブシンドロームの可能性がります。（※続きは次回9月号で）



モルック体験コーナー

テーマ

笑顔満祭

春だ！祭りだ！

和気愛逢

舞台出演のみなさん



# 私たちが、満載!!

## 全63支部揃い踏み、日ごろの活動の集大成

東エリア **かわち野文化祭**



東エリア「かわち野文化祭」は4月29日（祭日）ユトリート東大阪にて「春だ！祭りだ！笑顔満祭、和気愛逢」をテーマに開催されました。1階では受付と加入コーナー、特養ホームの紹介や、展示室、モルックの体験コーナーを、2階には支部ニュースや支部紹介のコーナーを設け、3階では舞台発表を行い、例年通りユトリート全館を使って開催しました。

今回の「かわち野文化祭」は来場者数389名、内初参加104名、参加支部は63支部と東エリア全支部から参加がありました。舞台や展示に参加できなくても支部ニュースや支部紹介で支部の班活動の様子を見てもらうことができました。支部活動の紹介コーナーでは食い入るように支部ニュースを読まれている参加者の方もしばしば見受けられ他の地域の活動に感心されていました。

また文化祭参加者から多くの出資金が寄せられたことも今回の特徴です。なんと新規加入者が2件、増資が29件計7万6千円とこれまでにない大きな成果がありました。開催中、組合員・職員の皆さんの御協力により事故やトラブルも無く、無事終了できたことを感謝申し上げます。（2026年度医療福祉生活協同組合東エリアかわち野文化祭実行委員会 前川哲）



手づくり小物展示

文化祭での大きな成果

- ◆新規加入者…2件
- ◆増資……………29件 (計7万6千円)



パッチワーク

部、思い思いの手作り小物やちぎり絵、絵手紙、手作り人形など質の高い作品が勢ぞろいで参加者の興味を引くものばかりでした。舞台上では、オカリナ合奏、フラダンス、太極拳・太極扇あり、童謡唱歌をみんなで合唱、歌謡ショーと医療生協らしく楽しい発表ばかりでした。最後には生協病院のお達者クラブによる「フレイル予防体操」もあり、「良かったよ」と言って多くの組合員さんが帰られました。



一緒にダンス(こども班会コペルくん)

子ども食堂ひまわりでは、定例の夕食の提供の他に、春休みには13時から開けて、ホットケーキを子どもたちと一緒に焼きました。夏休みには、10時から15時までの開催で、いろいろなイベントを行い、お昼ご飯を提供します。「俳句教室」や「五色百人一首」「フルートとピアノのコンサート」

## また来てね～笑顔のふれあい

コープおおさか病院地区

- ◆子ども食堂ひまわり
- ◆こども班会コペルくん



みんな大好き「ひまわりカレー」

「サート」「ダンス」「ポッチャ大会」など実施してきました。毎回、絵本の読み聞かせも行っています。コペルくんでも、年3回の「サイエンスカフェ」にダンスや音楽、おはなし会の他、季節のイベント「そうめん流し」や「お餅つき」もしました。何より「子どもたちの笑顔を増やしたい」という思いで活動していますが、「また来るね」と帰っていく子どもたちの満足げな様子を見ていると、子どもの居場所としての役割を果たしてこれたかなと思っています。もっとたくさん子どもたちに参加してもらえるように「こころにおいでよ」と言いたいです。また、一緒に活動していただけるボランティアの方も募集しています。「子どもの笑顔は最高」ですよ。



「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コードより連絡をお願いします。



楽しみを楽しみに 機関紙配布に関わり25年。その間機関紙の編集や記事写真寄稿にも関わり今も支部ニュースの発行など機関紙との縁にどっぴりです。昨年度は活況の班活動が奏功し配り手さんが5人も増え嬉しい年でしたがまだまだ足りません。

手配りこそ生協活動 配布中もカメラを持って

ほくせつ地区 中部西支部 鳥嶋孝さん(84歳)

せん。欠員が生じる度に「取り敢えず」引き受ける繰り返して現在では支部全35ルートの9割は配布の経験があります。因みにこの数年は空港東南部を囲む広い地域7、8ルート百部程を担当、対話の構えあれど部数の多さにかまけて神風配布、一日半かけ車と自転車カメラ下り楽しく配っています。20年前、デイケア外出レクに同行の時、高齢女性が冷風に髪をなびかせ穏やかに和まれるしぐさに思わず「写真だ」。それがきっかけでデジタル趣味も身に付きました。機関紙ボスティングの時、組合員さんとの突然の顔合わせでもいたい気軽で優しい声掛けがいただけです。庭のバラが美しくついで声をかけたくなるります。エエカッコ気が引けますが機関紙「手配り」と健康チェックは生協活動の真髓と決め込み「楽しみを楽しみに」続けたいものです。



# 90歳以上5名の配達員さん

## 機関紙配達者交流会で感謝状



**蒲生診療所地区**

蒲生診療所地区では3月に機関紙配達者交流会を5つの支部が合同で取り組みました。

そのなかで、90歳を超えても頑張って機関紙を配布しておられる組合員さんにお疲れ様と「これからも健康に」の意味を込めて感謝状、記念品として紅白饅頭と「長生き生活」(ロングピロピロ)をお渡ししました。

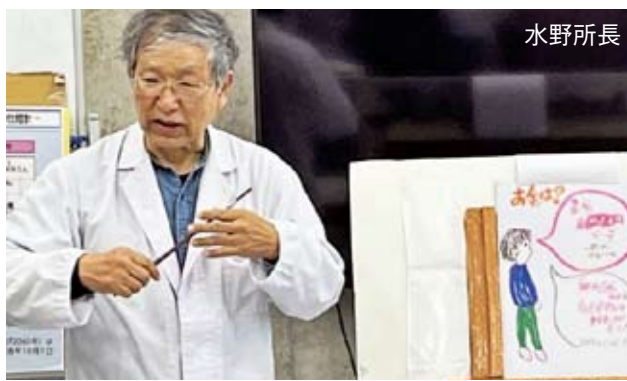
蒲生診療所地区で90歳以上

上の配達員さんは5名おられ、当日参加は3名でしたが、みなさん大変喜ばれていました。最高齢は96歳と聞き、会場に集まった組合員さんから「え〜〜!」と驚きの声が上がっていました。

参加出来なかった組合員さんには運営委員さんが訪問し、感謝状等を手渡しました。「長生き生活」を「ちようど欲しかった、うれしい」と言って、喜んでもらえました。

城東診療所では水野所長による『じょうしん講座』を毎月開催し、ユニークな紙芝居方式で検査の重要性や季節の健康対策をわかりやすく解説しています。所長は地域交流の一環として近隣の保育園でワクチンに関する寸劇や、お誕生日会で「虫の紙芝居」を披露する等、子供から高齢者まで地域の絆を大切にしています。

特に力を入れている訪問診療は、所長を含む6名の医師体制で月曜から金曜日まで実施して



水野所長

# 紙芝居で健康対策

城東診療所「じょうしん講座」毎月開催中

います。医師間の協力体制が整っているため、急な臨時往診にも迅速に対応可能です。外来通院が困難な方はもちろん、ご家族が仕事で日中不在の家庭には夜間の訪問診療もご案内しています。法人内・外からの紹介も広く受け付けておりますので、今後とも宜しくお願いします。

城東診療所「住所」城東区今福西1-1-30 TEL 06-6931-0779

**「ありがとうフォルカーせんせい」**  
あおぞら本だな  
パトリシア・ボラッコ 作・絵

本が好きなトリシャ。でも、字も数字も、クネクネした形にしか見えません。クラスの友達が、読めないことを笑うので、苦しみはますます増えただけ。



5年生になった時、新しい先生が来ました。先生は、トリシャの絵が素晴らしいのに気づきました。

そして、トリシャのヒミツ…字が読めないことを知り、特別な練習を始めました。

作者の自伝的なお話しです。(藤原 優)

### 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予約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

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】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

# ドック受診後は 皆でお茶タイム



## あかがわ診療所 日曜ドック開始&100円喫茶

これまであかしの日曜健診では人間ドックが受けられませんでした。今年からエコー技師さんにも入ってもらって日曜ドックが可能になりました。そんな初めてのあかし日曜ドックでは事業所健診含む39名が受診されました。これからは組合員と職員が力を合わせてドックの件数を増やしていきます。

また当日同時に2階組合員ホールでは100円喫茶が開催され、朝食抜きでドック受診後の組合員さんたちが楽しく空腹を満たしていました。



「100円喫茶」のメニュー



「100円喫茶」の調理風景

昨年度は、職員と組合員との訪問行動が出来ておらず、健診受診件数が減少している為、今年度から、支部運営会議後に、診療所の職員を配置して訪問行動をしっかりとる事にしました。  
新年度版の健診案内を持って訪問して行きます。一人でも多く、都島クリニックを利用してもらえよう、職員、組合員一丸となって頑張りましょう！



# 淡路こぶし通り診療所 開所から一ヶ月

# お助け隊 活躍中!!

淡路診療所がこぶし通り診療所に統合し「淡路こぶし通り診療所」としてスタートして1ヶ月が経過しました(場所は旧こぶし通り診療所から異動)。旧淡路診療所に通院していた患者さんは「新しい場所はどんなところ？」、「旧こぶし通り診療所の患者さんは「新しい先生はどんな先生？」とそれぞれの患者さんが、新診療所に対して不安な気持ちを抱えておられると思います。



ボランティアの目印

利用される方々の不安を取り除き、気持ちよく受診していただけるよう、困ったことには組合員有志によるボランティアが対応しています。淡路こぶし通り診療所では、近隣の薬局の案内・付き添いや、送迎時のヘルプ、旧淡路診療所では、送迎利用者のサポートなど。通院時に

困ったことがあっても「お助けボランティア」がいるから安心して受診していただけます。



送迎の様子(旧淡路診療所)

# お元気ですか? 健診呼び掛け しっかりと!

## 友洲支部 訪問行動



# 地域活動を経て、今なお『平和』を考えると 青年たちと一緒に

「小さい頃は体が弱く、いじめられたりもしました」「家庭状況もあり大変貧しく、中学校を出て就職、いろいろな仕事を

経験しました」と幼少期からの辛かった思い出も語ってくれました。

障がいをもって生まれた長男に寄り添いながら、学校や地域、自治体に対して様々な運動をスタート、障がい者を守る運動を展開してきた幅広い経験・知識、正義感をもって大奮闘してきました。

## 仲間 64

大東四條畷地区 北条支部  
吉田 昭則さん (80)

### 吉田 昭則さん プロフィール

京都府八幡市生まれ、大東市野崎在住。これまで障がい者を守る父母の会会長などを通して地域で運動に関わってきました。現在は医療生協の北条支部運営委員として社保平和運動に積極的に参加。

「医療生協との出会いは3年前、地域での関りもあり「機関紙の仕分け、折り込み」を手伝ってからだそうです。昨年からは、医療生協の青年と一緒に原水禁長崎世界大会、近畿集会、3・1ピキニデーなどに参加してきました。

「でもシヨッキングでした」と。また、「隠れキリシタン」の歴史や、今なお原爆差別が残っていることなど大変勉強になったそうです。

「吉田さん、これからよろしくお願ひします。」

### 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  
6月 4日(木) 午後3:00~5:00  
6月18日(木) 午後6:30~8:30  
7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)

## 社会福祉法人かわち野福祉会からお知らせです

### かわち野福祉会後援会

収益は福祉会への寄附とさせていただきます

# 2026 夏の物販企画

注文  
締切

8/10 (月) まで

#### ① 島原手延べ素麺

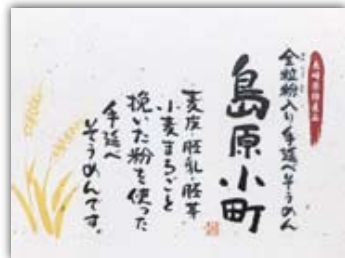
島原の糸  
2kg(50g40束)



2,500円

#### ② 全粒粉入り手延べ素麺

島原小町  
900g(50g18束)



2,700円

#### みなべ南高梅

(大粒700g)

③しそ梅 ④蜂蜜味 ⑤田舎味



各2,800円

ご注文先

特養かわち野里ながせ

電話 06-6726-0131

FAX 06-6726-0133

\*個別配送については別途300円徴収致します。

### 理事会だより

#### ◆出席状況

2025 年度第 12 回理事会は 5 月 16 日（土）14:00～17:34（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 総代会議案及び総代会運営・確認事項承認の件

- ① 2025 年度決算報告・剰余金処分案承認の件
- ② 2026 年度予算案承認の件
- ③ 役員人事委員会の報告及び役員報酬限度額承認の件
- ④ 総代会の議案書・議事日程・総代会決議案・その他

●第 2 号議案 2026 年 6 月～ベースアップ評価料、介護処遇改善支給承認の件

各事業所では 5 月中に届出を行う事が必要で、早急に労使協議で確認して実施する予定。

●第 3 号議案 相談支援センター・フレンズ事業廃止承認の件

合併後 3 年赤字が続いており経営改善の見込みがなく職員の退職申請もあり、事業継続ができないため 8 月末で廃止する。

●第 4 号議案 城東 3 地区（城東・蒲生・のえ）医療・介護事業再編に向けた PJ 会議発足承認の件

合併以降大きな赤字が続いており、今後の城東 3 地区の医療・介護事業再編について PJ 会議を発足させて検討を開始したいと提案がありました。

●第 5 号議案 淀川クリニック及び淀川通所リハビリ統合に向けた検討開始承認の件  
非常に厳しい経営結果が続いており、今後、淀川地区・あかがわ地区・都島地区合同でのプロジェクト会議を立ち上げ、事業統合に向けた具体化を図っていく事が提案されました。

\*質疑を踏まえ、第 1 号～第 5 号議案は全会一致で承認されました。

## 憲法と法律の違いって何ですか？

### 日本国憲法を尊重する義務があるのはだけ？



回答弁護士 加莉匠

**問** 憲法と法律って、そもそも何が違うのですか？

私たちは道路交通法などの法律に従って生活していますが、憲法の規定も守らないといけないのでしょうか？

**答**

日本国憲法 99 条は、

「天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ」と定めています。そこには『国民』の文字はありません。憲法を尊重・擁護する義務があるのは、私たち国民ではなく、公的権力を行使しつる立場の人々です。

なぜこのような規定となっているのでしょうか。それは、憲法が「国民が国家権力を縛るためのルール」だからです。「国家が国民に守らせるルール」を定めた法律とは真逆です。強大な

権力を持つ国家が暴走して国民の自由や人権を侵害しないように制限をかけるのが憲法の本来の役割なのです。これを「立憲主義」と呼びます。

憲法を守る義務を負っているのはあなたではなく政治家や公務員です。彼らが憲法に反する行動をとっていないか、憲法をないがしろにしているか、私たちは国民の自由や権利を守るために主権者として厳しく見守っていく必要があります。

大阪法律事務所  
大阪市中央区谷町九丁目 3-1-7  
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。

▼私にはこれと言った趣味がありません。今は仕事と家事の両方で忙しくしており趣味どころではありませんが、りえぞんを読んでいると何歳になっても人と繋がりながら一生懸命になれる事や好きな事を持ち続けるこ

（東大阪市 長重有貴 35 歳）

▼来月（6 月）に初出産します。産休に入り、赤ちゃんを迎える準備や片付けに追われる日々ですが、りえぞんのクロスワードでほっとする時間も取れるようになりました。

（八尾市 磯崎里乃愛 20 歳）

▼目まぐるしい社会情勢の変化について常に勉強が必要と感じています。



（鶴見区 ベンネム黒ウサギさん 43 歳）

▼物価高騰に音を上げています。ロキソニンやアレグラの追加負担は本当にやめて欲しいです。

（東大阪市 中里周子 60 歳）

▼最近ご近所の方が「りえぞん」を配っていることを知りました。もう 10 年近く配られているとのこと。改めて感謝の気持ちでいっぱい입니다。これからも楽しみにしていますのでよろしくお願ひします。

（東大阪市 平岩正子 63 歳）



## どなたも歓迎！一緒に歩こう

### 原水爆禁止国民平和行進

大阪 6月30日～7月7日

1958 年から毎年、全国と広島・長崎をつないで歩いています。

大阪府内の行進コースは下の QR コードよりご確認下さい。日時・場所は昨年と変わります。



# 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。

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

「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教えてください。

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】7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

【4月号の答え】A  
応募404通・正解368通



QRからでも応募できます

## 医学部 入学者の声

# 「地域医療」考える一歩に

高校生の時に参加した医師体験の経験がモチベーションとなり、受験勉強に頑張れ、無事医学部に入学出来ました。ありがとうございました。

は疾患に対する治療そのものだけでなく、患者さんの気持ちや生活に合わせた医療、その町に根差した医療が病院の枠を超えて行われていることです。また医療を学ぶ機会の少ない段階なので、「地域医療」などへの具体的なイメージは持てて

いるわけではありません。でも、難しいことは後にして、まずは気軽に地域や病院の取り組みに触れることが地域の医療を考える一歩になると思います。医師になるためのスタート地点に立ったばかりですが、この経験をいかし、患者さんや地域の方から求められる医師になりたいです。

(和歌山県立医科大学 医学部1年生 大家利香)



## かんたん旨味UP! 新じゃがのだしバター

レシピ担当: 東大阪生協病院 栄養科 調理師 杉原 秀治



- 材料(2人分)
- 新じゃが..... 小さめ5個
  - バター..... 3g
  - めんつゆ..... 200cc(濃縮タイプ30cc+水170cc)
  - 濃口醤油..... 小さじ1
  - かつお節..... 少量

- 皮付きのままじゃが芋を同じ大きさにカットしてめんつゆを入れた鍋に入れて火にかける。
  - 火が通ってきたらバター・醤油を入れて風味付けをする。
  - お皿に盛り付けてかつお節を振りかける。
- ★ポイント  
バターを入れることでククと旨味がUP、じゃが芋は皮つきで栄養価や食感がUP!  
※煮汁は全量摂取しないで実際の塩分摂取量はもう少し抑えられます。