

「liaison」とは、フランス語で「結びつき」や「連絡」を意味する言葉。この機関紙が仲間同士の連携・絆となることを願って。

年齢も病気も問わず



どなたでも
外来

総合診療医が丸ごとサポート！

0歳から高齢の方まで
「文字通りどなたでも」

コープおおさか病院では2025年4月より月曜日午前の外来診察に、ご家族の健康を丸ごとサポートすることを目指し「どなたでも外来」を開設いたしました。0歳のお子様から、訪問診療の導入が必要なご高齢の方まで、年齢や病気を問わず文字通り「どなたでも」診療いたします。

テレビでも話題の
「総合診療医」が担当

当外来を担当するのは「総合診療医」です。2025年夏にテレビドラマ「19番目のカルテ」で取り上げられたことで、少し身近に感じられるようになった専門分野かもしれませんが、私たちは、まずどのような症状でも最初にお話を伺い、当科でそのまま対応

するか、あるいは適切な専門医へおつなぎするかを的確に判断する役割を担っています。

「何科かわからない」
小さな不安を
置き去りにしない

これまでも、「原因が分からない謎のめまい」に悩む方や、「保育園健診のついでに頭皮のできものについて相談したい」という親御さんなど、多様なお困りごとに寄り添ってきました。

私たちが何より大切にしているのは、常に患者さんの立場に立ち、医学的に最も適切な判断を行うことです。「何科を受診すればいいかわからない」という小さな不安や気になる症状がございましたら、どうぞお気軽に「どなたでも外来」をお尋ねください。よろしくお願いたします。

(副院長 長哲太郎)

コープおおさか病院 どなたでも外来のご案内

日時 毎週月曜日 午前

担当 総合診療医（長副院長 伊藤医師 高橋医師）

対象 0歳のお子様からご高齢の方まで、どんな症状でも

※「何科に行けばいいかわからない」という時も、まずはお気軽にご相談ください。

☎ 0570・06・1100



診察室から



「ガイドライン」に基づいた

高血圧管理について

豊中診療所 所長 中塚比呂志

みなさん、こんにちは。豊中診療所所長の中塚です。ちょうど3年ほど前のこのコラムで、私が専門としている高血圧症のことについて少しご紹介したのですが、その後昨年に新しく「高血圧ガイドライン2025」が出されたので、少しご紹介したいと思います。

これが出た頃テレビなどで、「高血圧の基準が変わった」ような報道があったのですが、高血圧の基準そのものは前回ご紹介したとおりで「140以上/90以上」から変わっていません。今回変更されたのは、実は「基準」ではなく「治療目標」です。前は、「130/80、ただし、高齢者や合併症がある場合140/90」とされていたのですが、その後の6年間でこの差を設けることにエビデンスがないという研究結果が多く、結果今回のガイドラインでは「年齢や合併症に関係なく130/80」と改められたのです。もちろん下げることによる影響は個々人により変わりますから、このガイドラインを基本としながら

それぞれの患者様に最適な治療目標を考えるとということになるわけです。

あと、変わったわけではないですが、より明確に提示されたことがいくつかあります。上記目標を設定しての治療は、高いエビデンスで脳心事故発症や再発の抑制に寄与すること、また中年期においては認知症発症予防の観点からも積極的な降圧を行うこと、などが出されています。また、血圧を下げるための具体的な対策も示されていて、(1)食塩の摂取量を1日6グラム未満とし、カリウムを含む食品を積極的に食べることや、(2)毎日30分以上の有酸素運動に加え、筋力トレーニングを行うこと、それに(3)家庭で血圧を測定し、アプリを使って管理することなどを推奨しています。筋トレが推奨されたのは今回が初めてですし、アプリ使用が推奨されるあたりが現代らしくなっています。高血圧症の患者様は多いと思いますのでぜひご参考にしてくださいねと思います。

column
なないろ

映画「ウナイ」自主上映会に60名

PFAASの現実を知り、公害調停の支援へカンパ寄せて



コープでの担当理事の挨拶

支援カンパは26人から計29500円が寄せられました。

2026年6月18日、環境委員会主催による映画「ウナイ 透明な閻魔 PFAAS 汚染に立ち向かう」自主上映会を、東大阪生協病院大会議室とコープおおさか病院健診棟の2会場で開催しました。参加者は全体で60名(職員7名・組合員53名)。会場別では生協病院大会議室に22名、コープ健診棟会議室に38名が参加されました。ダイキンPFAAS公害調停への

「企業の責任を追及する」「政府を問いつめていく」「公害調停に加入して原因を追及する」と、中には「私も血液検査で検出されました。少しこわいです」と、身近な問題として受け止める声もありました。また、「こういう企画はこれからもしてほしい」「学生にも見てほしい」「金曜夜の上映会があるとうれしい」などの意見が寄せられました。



コープおおさか病院会場



東大阪生協病院会場

映画班会

気軽に

うわさ
の
班会

特別な上映会

淀川地区



淀川クリニックで行っている映画上映会は6月までに5回開催しています。参加者は毎回10名前後で、延べ約60名になります。班会は、参加費無料、事前申し込みなしで、直接、淀川クリニック3階にお越しただいています。開催は、2カ月に一回で、第3土曜日に開催しています。

これまでにいただいている感想としては「大きなスクリーンで見ることができ、迫力があって楽しかった。」「3階の会場で気軽に楽しめるのが良い。」「クリニックでこのような催しが行われることがうれしい。」との声がありました。

6月19日(休)午後、藤永のぶよさんをお招きして、維新が進めてきた万博・IR(カジノ)事業や副首都構想について、その問題点をお話ししてもらいました。夢洲は、もともと廃棄物処分場として造成された埋立地であり、軟弱地盤やメタンガスの発生、土壌汚染などの懸念が指摘されているにもかかわらず、大規模開発が進められていることに不安を感じた方も多いと思います。万博前には、これらの問題も報道されていましたが、万博開催後は来場者数や経済効果を強調する報道が目立つ一方で、地盤問題ははじめEVバスで

不具合や工事費未払い問題、IR事業における格安賃料問題など、多くの問題が十分に検証されていないまだまだということも分かりました。一方、いま話題の都構想については、住民投票で二度否決されたにもかかわらず、名称や手法を変えて推進されていること

に強い違和感を覚えました。特別区になることで、政令指定都市である大阪市の権限や財源が縮小し、市民サービスの低下につながる可能性があるにもかかわらず、その必要性や具体的なメリットが十分に示されていないとの講義内容に、改めて制度のあり方について考えさせられました。報道だけでは見えにくいこともある中で、環境面・安全面の問題や行政のあり方について学び、改めて関心を持つことの大切さを感じました。今後もちつとした学習会を積極的に開催し、大阪の将来について考える場を持続していきたいと強く思いました。

(ケアプランセンター)すこやか
塩屋亨

万博閉幕後も残る、未解決の課題

カジノ勉強会



参加者は60名(現地・web)

健康維持のための
エクササイズ

こんにちは。

膝痛にもさまざまな種類がありますが、使い過ぎによる疲労や膝の間のクッションとして働く半月やじん帯といわれる部分の損傷、また加齢にともなう関節の磨耗などが痛みの原因と考えられています。この痛みを少しでも軽減するために、硬くなった膝関節の柔軟性を高めましょう。

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ください!!

💡 注意とポイント

- 左右各20秒程度
- 足首に手が届かないときは、タオルを足首に引っかけて行いましょう。

～『膝痛予防』をしよう～

組合同員活動部 健康運動指導士 宮井篤



- ① 横向きに寝て、上の手で、上の脚の足首あたりを持つ。
- ② カカトをお尻の方に引きつけ、太ももの前を伸ばす。余裕があれば、膝を後ろに引く。

第4回
通常総代会



来賓の大阪民医連 坂田 事務局長

多様な参加と協働で
いのちと尊厳を守る社会へ

6月27日（土）14時より大阪市中央公会堂で第4回通常総代会が開催されました。藤田昌明理事長のあいさつ、谷川英子専務理事からの議案提案に続き、討論では特別発言が2名からあり、7名から会場発言がありました（ほか文書発言9件）。4つの議案はすべて賛成多数で可決され、総代会アピール「平和憲法を守り、いのちと尊厳を守る社会の実現をめざそう」「医療を受ける権利を抑制し、混合診療に道をひらく健康保険法改定案に抗議し廃案を求めます」が拍手で確認されました。最後に原田直子専務理事より討論のまとめがありました。以下発言の概要をご紹介します。

特別発言

①「医療福祉生活協同組合
おおさが目指す医師養成」

コープおおさか病院

副院長 長哲太郎

超高齢社会
に向け患者さ
んの疾病が複
合化、複雑化
する中で、社会的な背景も含
めてケアができる総合診療医
の育成が急務となっています。
現在コープおおさか病院で総
合診療専門研修プログラムを
実施、2名の枠で研修医を受
け入れています。東大阪生協
病院や診療所とともに体制を
整えて後期研修に参加する医
師を増やして医療福祉生協お
おさかの病院・診療所の医師を
増やしたいです。ぜひ大阪民
医連奨学生誕生に向けた協力
と医学生紹介をお願いします。

②「核兵器不拡散条約（NPT）
再検討会議報告」

医療福祉生協労働組合おおさか

木村祐輔

4月にニューヨークで行われ
たNPT再検
討会議に参加
しました。N
PTは3つの
基本原則①核兵器の不拡散、
②核軍縮、③核の平和利用を
掲げています。今回のNPT
では核保有国と非保有国の対
立もあり残念ながら3回続け
て最終合意文書が確認されま
せんでした。世界各国の国民
の声が国の姿勢を変えさせ、
核軍縮を進めていく力になり
ます。わたしたち一人ひとりの
活動が大切です。

③「うえに生協診療所大規模修
繕増資の取り組み」

うえに地区上町法円坂支部

古谷敏郎 オブザーバー

千四百万円以
上のかつてな
い規模の増資
を達成しまし
た。築23年以上が経過し、空
調と外壁の改修に四千万円か
かるので目標を引き上げてと
の事務長からの協力要請が発
端でした。支部は目標を1・
5倍に引き上げ奮闘しまし
た。またうえに病院時代のO
Bに金谷医師からSNSでの
切実な協力呼びかけも行った

④子ども食堂ひまわりの近況
報告

コープおおさか病院地区

古市支部 松山和美 総代

2017年9月から行つて
います。2025年4
月より「うえ
るほづる」に
拠点を移しました。移転後は
隣接する学童保育の子どもた
ちが二気に参加することが懸念
されましたが、学童指導員と
話し合いを行い円滑な運営が
できています。今年4月には
「NPOひまわり」を立ち上げ
「コープ共済地域ささえあい
助成」に採択され、新たに助
成金をいただけることになり
ました。すべての子どもが経
済格差なく健やかに育つ社会
を心から願っています。

⑤北宮支部センター開設につ
いて

加納地区 北宮支部

土山すみ子 総代

これまででは地域の会館を利用
して班会を行
ってきまし
た。「自由に
使える」場
が欲しい」と声があがり、い
ろいろ探しましたが条件を満
たす物件がなく難航していま
した。健康チェックに來られ
た方からの情報でよい物件が
見つかりましたが、不動産屋
に確認すると「そこは貸せな
い」と。がっかりしましたが、
偶然にも家主さんの知り合い
の組合員が話をしてくれ

ところ、続々と協力があり、
組合員と職員、OBの3本柱
の増資で目標を達成できま
した。

⑥署名活動の取り組みについて
八尾柏原地区 南高支部

橋内よしこ 総代

八尾柏原地区では、地区
社保委員会に
16の全ての支
部から1名参
加、支部では
委員会提起された署名運動
について段取りを話し合いま
す。班活動が活発で、班長さ
んから署名を呼びかけてもら
います。支部運営委員は署名
用紙を複数枚担当し知り合い
に呼びかけています。たまり
場にも署名用紙を設置して貼
り紙や声かけをして集めてい
ます。自分たちの願いや要求
を訴える手段の一つとしてで
きるだけ多くの人に声をかけ
ることが行政を動かすと思
います。一人ひとりが活動して

⑦国会議員要請・請願署名提
出行動報告

東大阪生協病院地区職場

佐々木祐介 オブザーバー

大阪民医連からは15名の代
表が参加しま
した。昨年の
医療機関倒産
は66件、休廃
業・解散は823件と過去最
多を更新。今年の診療報酬改

2026年度 メインスローガン
すべての活動を医療福祉生協の価
値につなげ、多様な参加と協働で
「組合員参加の危機」と「経営・
事業継続の危機」を乗り越えよう



定では改定率3・09%と一定
の引き上げが決まるも中小病
院、診療所は依然厳しい経営
状況です。全国の87万筆を超
える署名を力にグループで国
會議員や秘書と面会し、私た
ちの身近な医療機関が減り、
国民の受療権を守るために現
場の実態に目を向けてもら
いたいと現場の想いを直接届
けました。



		反対	保留	賛成	採決結果
第1号案	2025年度活動報告・決算報告・ 剰余金処分案承認の件・監査報告	0	22	多数	可決
第2号案	2026年度活動方針・ スローガン及び予算案承認の件	0	7	多数	可決
第3号案	他の法人、団体への加入または脱退についての 理事会決議の範囲に関する規約承認の件	0	11	多数	可決
第4号案	役員報酬限度額承認の件	5	27	多数	可決

病を乗り越え 目指す 健康寿命



卓球が つないだ、 支部の絆

医療生協との関わりは機関紙に卓球班の記事が載っている、その班会に参加したのがきっかけ。75歳まで仕事をし、

これからは自分だけの人生を楽しもうという思いで始めた卓球。今では素敵な仲間にもまれここへ来るのが楽しみ！



生協病院地区 上小阪支部
村長 剛さん(83歳)



支部の運営委員を頼まれたとき、運営委員まではやるが、それ以上は無理という条件で引き受けたものの支部長が次々と体調不良で交代せざるを得なくなり、支部の存続が危うくなってきました。絶対に引き受けないと思っていましたが、「卓球を続けたい」の思いから支部長を引き受けるこ

とに。「3年前に妻を亡くし落ち込んでいたときや困難に出会ったとき、いつも卓球班の仲間に助けられてきた。ほんと素敵な仲間なんです」と仰います。□□で仲間も増え運営委員になってくださる方もでてきているとのこと、支部がどんどん元気になってきていると感じます。腎臓の働きが15%という疾病も持ちますが、平日は自宅から往復1時間弱歩いて公園まで行き、6時30分からのラジオ体操を続けています。健康寿命を延ばすため楽しく体を動かす。顔色も艶やかです。

むらな つよし 村長 剛さん プロフィール

島根県で小・中・高等学校を過ごす。1961年就職のために東大阪市へそれ以来東大阪在住。自治会の活動にも関わる。現在上小阪支部支部長。昨年の健康まつり実行委員長。

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

- 7月16日(木)
午後6:30～8:30
- 8月6日(木)
午後3:00～5:00
- 8月20日(木)
午後6:30～8:30
- 9月3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

WHO世界保健デー in 瓢箪山駅



5月19日(火) 10:30から11:30まで瓢箪山駅前で健康チェックを実施しました！

当日は組合員16名、地区運営委員1名、理事1名、職員4名、組活1名で握力・足指力・骨密度測定を行い、32名の方が受診してくれました。

また、組合員と職員が積極的に声掛けを行



い、署名のお願いも行いました。気温が高く、屋根のない場所でしたが結果説明コーナー前には列ができるくらいの反響でした！

医療福祉生協の組合員でない方も多く、2名が仲間増やしにつながりました。増資2件、憲法改悪反対署名18筆もいただき、目に見える大きな成果につながりました！。

国道沿いでアピール

旭郵便局前行動!



この日のためにあかがわ地区の組合員が描いたヘルン&クーポンのイラストを首から下げて、みんなで国道1号線沿いの旭郵便局前で宣伝行動と署名集め

を行いました。通りすがりの見知らぬ人から「がんばってね」と声をかけられ発奮。マイクパフォーマンスでは「OTC類似薬の保険外し反対!」と「憲法9条守れ!」の主張を行いました。



胃カメラ増資運動ががんばります



ポスターとビラで、待合室から広がる輪

都島クリニックでは、これまで「貯水槽増資」に取り組み、目標を達成しました。

6月からは胃カメラの修理

が必要のため、「胃カメラ増資」に取り組んでいます。集中宣伝行動を成功させるためにポスターを作成して待合室に貼り出しました。ビラも作成して来院患者さんにお渡しし、職員が積極的に声かけをしています。

増資は100万円の目標です。地区マネージャーを先頭に早期の目標達成に向けて奮闘していきます。



淡路こぶし通り地区

訪問行動

6月6日(土)午後から淡路地区とこぶし通り地区での地域訪問



淡路地区では主に新しい担い手さん探し。こぶし通り地区では組合員健診の受診。それぞれの地区で組合員さんに訪問行動で呼びかけを行いました。淡路地区では旧淡路診療所

の周りを中心に訪問。「診療所が遠くになつてしまつて残念…」との声も聞かれましたが、「何かお役に立てるなら」と、1名の方が新たにりえぞん配布を引き受けてくれました。こぶし通り地区では、訪問当日に健診予約は取れなかったものの、4月より新しくなった淡路こぶし通り診療所での健診受診をお願いしてきました。また、菅原支部では5

月末に一足先に訪問行動を実施。後日1名の加入用紙を受け取りました。今後、各地区・各支部においてそれぞれ現況に合わせた目的をもって地域訪問で組合員とのつながりを欠かさないよう取り組んでいきます。



集中宣伝の雨天中止を救った救世主!?



ほくせつ地区では20日、集中宣伝行動として診療圏の組合員訪問を予定していましたが、あいにくの雨で中止となつてしまいました。ですが、豊中診療所には頼もしい存在がいます。「とよなかふじこ」「とよなかだいすけ」が毎日頑張つてきてくれる患者さんに向かって、豊中診療所や医療生協の取り組みなどを宣伝してくれています。シーズンごとに看護師さんたちがいろいろな洋服に着替えさせてくれたりしています!

地域が心待ちにする

のえ生協診療所地区

夏の風物詩「平和そうめん」

のえ生協診療所地区では、毎年「原水爆禁止世界大会」への派遣費用の一部に充てるための「平和そうめん」を地域の組合員さんの賛同を得て、販売しています。できるだけ安価に組合員さんに販売できるようにと、そうめんの箱詰め作業は各支部の運営委員が集まって、手作業で行



安く販売できるようにみんなで箱詰め

います。箱の組み立て、そうめん箱詰め、包装などを分担し、それぞれが手際よく行い、2日に分けて400箱近くを完成させます。地域の組合員さんものえ診の「平和そうめん」を心待ちにし、班会やサークル、外来窓口、デイサービスなどいたるところで購買が広がり、毎年お盆前には完売しています。

毎年平和への思いを込めて、のえ生協診療所地区の夏の風物詩として地域に根付いた取り組みとなっています。



「クラウドシアのいのり」

あおぞら本だな

文 村尾 靖子 絵 小林 豊

戦後のロシアでスパイ容疑によりシベリアに抑留された日本人とロシア人女性クラウドシアの実際にあったお話です。この日本人には妻と娘がいて、長い年月が過ぎた今でも日本で待っていることがわかり、ロシア人の女性は「他人の悲しみのうえにわたしだけの幸せをきずくことはできません」と男性を日本に送り返し、「私は思い出の中で生きていきます」といいます。これほどの愛があるのでしょうか。

(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。



医療と介護、紡ぐ安心



当事業所は大阪市鶴見区にある居宅介護支援事業所です。5名のケアマネジャーが在籍し、「事業所全体で利用者様に向き合うこと」を大切にしながら、日々協力し合い、和気あいあいとした雰囲気の中で支援を行っています。一人ひとりの思いや生活に寄り添い、安心して在宅生活を続けていただけるよう努めています。

また、同じ建物にあるまった生協診療所とすすらんヘルパーステーションの2つの事業所とのユニケーションがとりやすく、医療と介護の連携を進めやすいということが強みでもあります。

現在、併設するまった生協診療所では外壁などの修繕工事を予定しており、今年の秋頃の完成を目指しています。リニューアル後のきれいになった診療所を、職員一同今から楽しみにしています。お近くにお越しの際は、ぜひお気軽に事業所へお立ち寄りください。みなさまのお越しを心よりお待ちしております。

(管理者 岡田 秀美)

まった生協診療所ケアプランセンター
鶴見区横堤 3-6-7 電話 06-6911-3025



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

8月 14日金・9月11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

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」

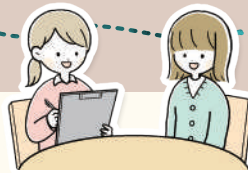


@820blthw

こそだておうえんたい

23

スクールカウンセラーとは



全国・大阪府で不登校や子どもの自殺が増えています。心にいろいろな悩みを抱えている子どもたちが増えています。大阪府はスクールカウンセラーをこれまで中学校区に一人、週一回ずつ年間で35回、その校区の小・中学校に配置してきました。今年度からは、各小学校にもスクールカウンセラーを年間35回配置することにし、事業を拡充しました。

私は大阪府スクールカウンセラーとして府内の小・中学校3校を担当しています。一校当たり年間に35回ずつ、1日6時間勤務です。予約表を見て、相談者を招待してカウンセリングを始めます。相談者のお話に耳を傾け、相槌を打ちながら、聞くことに徹します。対策として学校ができることがあれば、相談者に提案し学校に依頼します。外部機関の協力が必要であれば相談者に提案して学校から依頼してもらいます。そして、専門的な対応が必要な場合は心理教育を実施します。また、子どもたちに「SOSの出し方について」の授業も担当します。教員へのコンサルテーションや研修会の講師も担当します。

スクールカウンセラーは、子ども・保護者の心に寄り添い、心理的な支援を行うという大切な役割を担っています。



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

理事会により

◆出席状況

2025年度第13回理事会は6月6日（土）14:00～16:25（コープおおさか病院健診棟2階会議室）

理事37名中33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追加資料 附属明細書・注記・各種統計資料
- ②監事監査報告
- ③総代会アピールの確認 ① ②
- ④総代会運営委員機関推薦 議長、資格審査委員、議事運営委員
- ⑤議事日程の確認
- ⑥次期役員選任全体区分、区域別推薦委員の確認
- ⑦発言希望
- ⑧地区別総代会議の報告
- ⑨専門委員会のまとめ、組活関係統計資料

各種資料および当日運営について説明されました。

●第2号議案 ケアプランセンターいきいき・ヘルパーステーションらくらくの土地建屋資産売却承認の件

5月末までに入札があった1社に1億500万円で売却することが報告されました。

*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

（理事監事には4月理事会後に資料配布）

4月度経常利益は▲2520万円（予算比821万円）

読者の声



▼保冷剤の不足や物価高騰、材料が届かないなど、いろんな場面で「中東情勢のせいだ」といわれることが増えました。戦争は身近ではありませんでしたが、世界中に影響を与えていますね。早く収まってほしいです。

（鶴見区 ペンネームりょう 46歳）
▼誤嚥予防に歌を歌うことがいいと書いていました！月一回、三姉妹でカラオケに行ってるので、これからも健康のために続けたいと思います！

（東淀川区 高田 美和 49歳）
▼組合員になり、りえぞんが届くようになり楽しみです。届けていただきありがたいと思います。これから暑くなるので、配達していただく方に感謝を感じながら、楽しみにしています。

（東成区 飯田 欣子 56歳）
▼わずかな部数の機関紙の配達をしています。最近のマンションの集合ポストは部屋番号のみで名前を表示するところが無いことに驚きました。個人情報漏洩という概念なんでしょうか、郵便配達の人や宅配の人のご苦労がわかります。

（城東区 瀧口 よし子 66歳）

▼高市政権がスパイ防止法、改憲、長射程ミサイル配備：虚構の多数で数々の悪法を成立させ、戦争する国づくりを露骨に進めています。一方で全国ではかつてない高市反対行動が活発化しています。国会前には行けない私も気持ちはみんなと一緒にす!! みんな高市降ろせで団結しよう!!

（東大阪市 宮脇 猛 62歳）
▼月日の経つのは早いもので、そろそろ健康診断の季節になってきました。今年もしっかり健診を受けようと思います。

（大東市 佐藤 由子 68歳）
▼生まれて初めて、数独をしました。なかなか難しく、やり直し何回も。解けたときは、達成感??また挑戦してみたいです。

（中央区 小林 久仁江 70歳）
▼健康レシピの新じゃがのだしバターをつくってみました。とても美味しかった。旬の物で楽しめて良かった。

（八尾市 田中 みつ子 72歳）
▼文字はまだ読めますので、りえぞんを楽しみにしています。月に一度病院へ行きます。腰も痛い日がありますが、運動だと思って頑張っています。

（旭区 山原 脩子 90歳）





コープおおさか病院
管理栄養士
川根 光華

材料 (2人分)

ズッキーニ…………… 1本 (200g)
シーチキン…………… 1缶 (70g)
マヨネーズ…………… 大2 (24g)
ピザ用チーズ…………… 20g
コショウ…………… 少々
にんにく…………… 少々

作り方

- ①ズッキーニはヘタを落として、縦半分に切り、中身をくり抜いて粗みじん切りにする。
- ②①のズッキーニの中身、汁を切ったツナ缶、マヨネーズ、にんにく、こしょうを混ぜる。
- ③ズッキーニのくり抜いた部分に②を詰めてピザ用チーズをかけてトースターで10分～15分焼く。



塩と上手におつきあい
すこしお

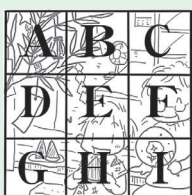
～にんにく香る～ ズッキーニの ツナマヨボート焼き



<1人分の栄養価> ●エネルギー 161kcal ●たんぱく質 9.3g ●脂質 12.4g ●炭水化物 4g ●食物繊維 1.3g 食塩相当量 0.8g

いきいき脳活 まちがいさがし

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。



2つの絵でちがいが8つ
あります。A〜Iから、
ちがいのないエリアを1
つえらびましょう

【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、本紙への感想・意見など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。(応募者は1人1枚 (mail) をお願いします。なお、「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】9月15日(火)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



QRからでも
応募できます

ハ	イ	キ	サ
ガ	ジ	ヨ	オ
キ	ト	ク	ダ
ウ	カ	ケ	シ
ソ	ツ	コ	ウ
ト	ウ	ツ	ガイ

5月号の答え
ハツガツオ
(初鯉)

応募 459通
正解 450通



おおさかまるごと 2026 健康チャレンジ

申し込み 9月20日 締め切り 12月20日

参加費 無料

医療福祉生活協同組合

8つの生活習慣

① 塩分・糖分・脂質の摂りすぎを減らす

② 運動不足を解消し、体を動かす

③ 睡眠不足を解消し、質を高める

④ 喫煙・飲酒を減らす

⑤ 歯の健康を維持する

⑥ 視力・聴力を維持する

⑦ 社会参加を促す

⑧ 健康意識を高める

2つの目標設定

① 目標設定のヒント

② 目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

目標設定のヒント

2026 おおさかまるごと 健康チャレンジ 「エントリー促進活動スタート」

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)

5月末から「まるごと健康チャレンジ」に参加依頼の申し入れを八尾市や諸団体をお願いをします。まずは地域の自治振興委員会の区長に昨年ポスターを見本に全町会の掲示板に貼っていただくようお願いをして100枚引き受けていただきました。7月中旬までに八尾市の教育委員会(八尾市全小学校27校・こども園、私立幼保(63園)・八尾市まちづくり推進課(市出張所、コミセン8カ所)に案内状とパンフレットをセツトにして関係先に申し入れ活動をすすめます。自分の健康のみならず、ご家族でも参加無料でチャレンジしていただけますので、お一人でも多くの方にお知らせをして「地域まるごと健康づくり」を広げます。

(東エリア八尾柏原地区理事健康づくり委員 永田 八生)