

介護が必要かも？と思ったら…



医療福祉協

事業所に相談!!

まず、いつもの



「最近、親の物忘れが増えた気がする」「介護サービスってどうやって利用するの？」など、介護が必要になったとき、多くの方が最初にぶつかる壁は「どこに相談したらいいのかわからない」ということです。

まずは、住んでいる自宅近くの「医療福祉生活協おおさか」のケアプランセンターや医療介護事業所に電話してください。「こんなことで相談してもいいのかな」という心配は不要です。「最近、物忘れが増えてきて心配で」、その一言で大丈夫です。

医療福祉生活協おおさかは

いのちのくらし
まるごとケア

医療福祉生活協おおさかでは、組合員と専門職が協働し、病気の予防から

介護保険制度とは？

介護保険制度は、できるだけご家族の介護負担を軽くし、介護の負担を社会全体で支え合う仕組みです。介護を必要とする方やご家族の選択により、多様な事業者から保健・医療・福祉サービスを総合的に受けることができます。

どんなサービスがあるの？

- デイサービス・デイケア
- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問看護・訪問リハビリ
- 福祉用具のレンタル
- ショートステイ
- 介護施設への入所など

※所得に応じて2～3割の自己負担があります。

治療、介護、看取りまでを地域全体で支え合う生協の「いのち・くらし・まるごとケア」を目指しています。

相談内容

● 介護の相談

介護の悩みや不安についてご相談いただけました。

● ケアプランの作成

一人ひとりに合ったケアプランを作成します。

● 医療の相談・受診

医療機関と連携し、安心の医療を提供します。

● 介護サービスの利用

デイサービスや訪問介護など、必要なサービスをご案内します。

まずはいつでもお気軽に、ケアプランセンターや医療介護事業所へご相談ください。

介護保険サービスを利用するまでの流れ

1

相談する

医療福祉生活協や地域包括支援センターなどに相談します。

2

申請する

お住まいの市区町村に「要介護認定」の申請をします。

3

認定調査・審査

訪問調査（本人の心身の状態を確認）と主治医の意見書をもとに審査・判定が行われます。

4

認定結果の通知

要介護度（要支援1・2、要介護1～5）が決まり、市区町村から通知が届きます。

5

ケアプランの作成

ケアマネジャー（介護支援専門員）が、本人やご家族と相談し、ケアプランを作成します。

6

サービスの利用開始

ケアプランに基づいてサービスを利用します。定期的に見直ししながら、支援します。

手間やおしゃべりも 味覚の`彩、`になって

今津地区 榎本支部 ほのぼの軽食喫茶班



うわさの 班会



毎月第3火曜日（基本）に12時から1時間ほど食事を楽しむ班会です。

一人暮らしの方や、介護をされていてなかなか出かけられない方にも喜ばれています。

10人程が集まって、おしゃべりしながら季節の食事を楽しんでいます。初めは寒い時期のぜんざいからスタートし、皆でワイワイ言いながらたこ焼きを焼



きながら食べたたり、筍ご飯、牛スジカレー、ぶっかけ素麺など、少し手のかかる食事も楽しんでいます。

「家でごんな手間のかかることでけへんわ」と喜んでくださる方もあります。

食事の後は、時間のある方は1時間半ほどゲームを楽しむ「ゲームで遊ぶ」班に引き継ぎます。月に1度作る方も食べる方も楽しみです。

禁煙は遅すぎることはない 将来の病気を防ぐ第一歩

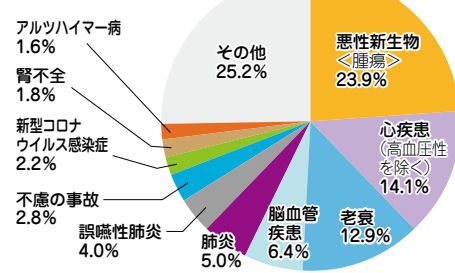
コープおおさか病院 小原 由子

診察室から

日本人の死因の上位には、がんや心疾患、脳血管疾患などがあります。喫煙は肺がんだけではなく、口腔・咽頭がん、食道がん、膵がん、膀胱がんなどさまざまながんのリスクを高めることが知られています。また、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中の原因となり、さらに慢性閉塞性肺疾患（COPD）

禁煙は遅すぎることはない、始めたその日から体にはよい変化が起こります。禁煙後20分ほどで血圧や脈拍が下がりはじめ、数日で味覚や嗅覚の改善が期待できます。数週間後肺機能や血

主な死因の構成割合 (令和6年・2024年)



液循環が改善し、数ヶ月で咳や息切れが軽くなる可能性があります。

さらに禁煙を続けることで、心筋梗塞や脳卒中、肺がんなどの発症リスクは徐々に低下することがわかっています。

近年は加熱式たばこや電子たばこを使用する方も増えていますが、これらの製品についても、健康への影響や長期的な安全性は十分明らかになっていません。紙巻きたばこより害が少ないと考えられがちですが、禁煙の代わりになるものではありません。将来の病気のリスクを減らすためには、紙巻きたばこだけでなく、加熱式たばこや電子たばこも避けることが大切です。

禁煙はご自身の健康だけでなく、大切な家族を受動喫煙から守ることに繋がります。この機会に、たばこ健康の関係を改めて見直してみませんか。

「より楽しく明るく」が 私たちの大切な健康観



医療福祉生活協同組合「は地域組合員と職員組合の協同で、医療・介護・福祉事業を行い、つながりづくりや健康づくり活動を基本に、地域の「困った」解決や「助け合い」活動に取り組んでいる生協です。」医療福祉生活協同組合「が大切にしている健康観は、「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことをご可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って、楽しく明るく積極的に生きる」としています。社会として、やっぱり昨日よりも今日が、今日よりも明日、みんながそのように生きられるような社会をつくっていききたい。楽しく明るく、誰もが積極的に生きられるような社会にしたい。それが、医療福祉生活協同組合「が、大切にしている健康観になります。

10月1日から生協強化月間が始まります。まちかど健康チェックや班会など開催し、無料低額診療、無料低額組合員ドック健診、組合員無料送迎を知らせ、地域まるごと健康づくりをめざしましょう。（常務理事 組合員活動部長 山田 竜治）

介護保険の利用料が一定金額を超えた場合は返還されます **要申請**

高額介護(介護予防)サービス費(相当事業費)の利用者負担段階と利用者負担上限額(月額)

利用者負担段階区分		上限額 (月額)
市町村民税課税世帯 ※ 1	課税所得 690 万円(年収約 1,160 万円)以上である者がいる場合	140,100 円(世帯) ※ 3
	課税所得 380 万円(年収約 770 万円)～課税所得 690 万円(年収約 1,160 万円)未満である者がいる場合	93,000 円(世帯) ※ 3
	市町村民税課税～課税所得 380 万円(年収約 770 万円)未満	44,400 円(世帯)
市町村民税非課税世帯	下記以外	24,600 円(世帯) ※ 3
	◆前年の公的年金等収入額+その他の合計所得金額(※ 2)の合計が 82 万 6,500 円以下の場合	24,600 円(世帯) ※ 3
	◆老齢福祉年金受給者の場合	15,000 円(個人) ※ 4
	生活保護を受給の場合	15,000 円(個人) ※ 4

※ 1: 同一世帯の全ての 65 歳以上の方の課税所得で判定を行います。

※ 2: 「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額から公的年金等に係る雑所得(公的年金等収入額から公的年金等控除額を差し引いた金額)を差し引いた金額です。

※ 3: 介護保険サービスを利用した全世帯員の方の合計の上限額です。

※ 4: 介護保険サービスを利用した本人の負担の上限額です。

★介護費と医療費の合計が一定金額を超えた場合に返還される「高額医療合算介護サービス費」もあります。

介護保険サービスの利用者負担金(食事代等の自費料金は除く)が一定額に達すると、申請することにより、超えた金額が返金されます(指定の口座へ振り込まれます)。

一度申請すれば次回からは手続きを行う必要はありません。手続き後は自動的に計算し支給されます。

該当する場合は市・区役所の介護

保険課から手続き書類が郵送されますので、必ず手続きをしましょう。(郵送でも可能です)

【必要書類・申請窓口】

被保険者証、介護保険高額介護(介護予防)サービス費(相当事業費)支給申請書、口座振替申出書が必要です。市・区役所の介護保険担当窓口まで申請をお願いします。

一度申請すればOK、お忘れなく!!

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



筋力やバランスをトレーニング

第14回 ロコモティブシンドローム③

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

いよいよロコモ予防についてのお話です。ロコモティブシンドロームを少しでも予防するには、運動機能の低下を抑えること、バランスの良い食事をとること、規則正しい生活を送ることです。ここでは筋力やバランスをトレーニングする方法を紹介します。

ロコモ体操の“記” 基本的な体操は①と②です。もの足りない人は③や④にもチャレンジしましょう。ふらつきやすい人は壁や机を支援にしてください。



基本

- ①片脚立ち：左右とも1分間を1セットとして、1日3セット
②スクワット：5～6回で1セットとし、1日3セット
※膝を90度以上曲げないように



チャレンジ

- ③かかと踵あげ：10～20回を1セットとして、1日2～3セット



チャレンジ

- ④フロントランジ：5～10回を1セットとして、1日2～3セット

会場の様子



8月4日(火)～6日(木) 原水爆禁止世界大会・広島大会



代表团

次世代に繋ぐ平和のバトン

代表团26名が願いを込めた千羽鶴を届けて

▶子ども代表による
「平和の誓い」



奉納した千羽鶴



呉潜水隊基地



原爆ドーム

2026年8月6日広島市の最高気温38・1℃、熱中症警戒アラートが発令されていました。
1945年8月6日広島市の最高気温31・5℃、通常の夏の範囲の気温だったそうですが、8時15分ごろから気温計の針が、跳ね上がったようだと記録されているそうです。
医療福祉生協おおさかからは、組合員11名（組活職員含む）、労組組合員15名計26名の代表团が、原水禁世界大会広島に参加しました。

4日は広島県立総合体育会館・グリーンアリーナで実参加2700名オンライン506名計3206名の参加で開会総会を開催。広島市長、被爆者代表、各国政府代表のあいさつに続き田村智子衆議院議員と安彦恵里香さん（SocialBookCafeハチドリ舎「オーナー」、金本弘さん（広島被爆者）の特別企画「市民と議員の対話」が行われました。その後各セッションで、核保有国と核依存国の戦いの報告、核も基地もない草の根運動の交流で初日を終了。

5日は15の分科会・動く分科会に分かれて行動。代表团26名もそれぞれの分科会に参加し行動。呉基地調査行動の動く分科会では、吉浦貯油所では11万5000ℓの燃料が備蓄され一度に全海自衛艦

艇の55%の燃料が賄える説明がありました。近くの大麗女島（おとるめし島）には地下深くトンネルが掘られ弾薬が貯蔵されています。潜水隊基地では見えるだけでも8隻の黒光りする潜水艦が係留され、近くには空母「かが」が停泊し基地の街であることを実感しました。

6日は8時から平和記念公園で原爆死没者慰霊式・平和祈念式に各支部から預かった願いが込められた千羽鶴を持って参列し奉納しました。

子ども代表「平和の誓い」で小学校6年生の柿崎由宇さんと河野希さんが「私たちは広島のこととして行動する責任があります」の言葉が胸に刺さりました。平和記念式典終了後アリーナに戻り閉会総会が開催され、ゲストスピーカーの前田佳子さん（日本女医会会長）のあいさつの中で「平和は最大の公衆衛生、戦争は最大の健康被害」の言葉が印象に残りました。

その後、原水爆禁止2026年世界大会・広島決議「広島からの呼びかけ」が採択され、参加者3400名、オンライン354名、アクセスポイント706、計4460名の参加で成功裏に世界大会3日間の日程を終了しました。（社保平和まちづくり委員長 安達 隆雄）

皆さんへの感謝を胸に
今日も元気に配布へ出発



東エリア楠根地区西堤支部
津田 信二さん（83歳）

命を救ってくれた
人々への感謝と共に

西堤支部の範囲は広く、配布に苦労が多い所です。活動の中心から遠くなるとどうしても組合員さんが少なく、配布して下さる方が見つけにく



後もし小さい力ですが、皆さんへの感謝と共に元気に続けていきたいと思っています。
今月も元気に配布へと出発です。

「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。



生協の4か所の歯科でも
無料低額診療を実施しています

経済的理由で歯科治療
をためらわないで！

無料低額診療とは医療費の支払いが困難な方の窓口負担金を無料もしくは減免する制度で社会福祉法に定められています。医療福祉生協おおさかの4か所の歯科診療所で実施していますが、毎月のように新規の問い合わせがあります。（生協森の宮歯科、せいきょう三丁目歯科、田島診療所歯科、コープおおさか病院歯科で実施）

無料低額診療制度とは

経済的な理由で窓口での医療費の支払いが困難な方が対象です。申請書（診療費減免申請書）と収入を証明する書類等の提出、相談員による面談を行い、制度の適応の判断をいたします。（歯科・歯科と同じ手続きになります。詳しくはお問い合わせください。）

（歯科統括事務長 梶 真実）

お気軽にお問合せください



生協森の宮歯科
TEL 06-6975-0841



当事業所は東成区大今里にある認知症対応型共同生活介護の

いまざと診療所グループホームゆおびか

できることは支え合って

グループホームゆおびかです。ゆおびかは、認知症の方が少人数（ユニット9名）の家庭的な環境で、互いに支え合いながら共同生活を送る住まいです。住み慣れた地域の中で、一人一人のペースやこれまでの生活を大切にしながら支援を行っています。日々の暮らしの中では、料理の盛り付けや洗濯物たたみ等を、ご本人の出来る範囲で役割を持って行っていたきます。家事への参加や馴染みのあるスタッフとのコミュニケーション

やらされるではなく
やりたくなる“**健幸**”



体験会終了後

病院地区 シニアダンスプロジェクト

コープおおさか病院地区では、健康づくりを楽しく続けてもらおうと、「シニアダンスプロジェクト」がスタートしました。講師にダンサーのクロメガネさんを迎え、「ダンスを通じて健康・つながり・生きがいを育む」をテーマに取り組んでいます。

「指をさす」「手をたたく」「歩く」「ポーズを決める」など、日常の動きを音楽に合わせて楽しむため、無理なく運動習慣を身につけられるのが特徴です。6月に体験会を開き、7月から11月の健康まつりでの発表を目標に練習を重ねています。



「ボックスステップ」練習中

「間違えても大丈夫」「笑って楽しく」を合言葉に、毎回笑顔があふれるレッスン。「やらされる健康」ではなく「やりたくなる健康」を目指し、仲間とともに心も体も元気になる活動を楽しんでいます。

グループホームゆおびか
「住所」東成区大今里1-23-12
(いまざと診療所3階)
TEL 06-6971-8270

シヨンが、心身の安定と認知症症状の緩和へと繋がります。体操やレクリエーションを毎日午前中にする事で生活のリズムを作る事が出来、他者とのコミュニケーション・シヨンもとれています。専門知識を持つスタッフが24時間体制で寄り添い、安全・安心な毎日を提供します。我が家のようにくつろぎ、穏やかで笑顔の溢れる空間で、いつまでも自分らしくお過ごしいただけるよう、気持ちを込めてお手伝いしています。(管理者 中田順子)



「ざっそう」

甲斐 信枝 作

この絵本には、雑草のたくましく生きる姿が描かれています。作者は、この他に「雑草のくらしーあき地の五年間」も書くために、雨の日も風の日も暑い夏の日も雪の降る日も、空き地に通われたそうです。宮沢賢治の「雨にも負けず」みたいですね。空き地は春、いろんな草でいっぱいになります。そして冬になるまで、互いに激しい生存競争がくり広げられます。踏まれても踏まれても、芽を出して大きくなる雑草のように、強く生きていきたいですね。(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。



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。お申し込みは下のQRから。



組合員の 無料法律相談

9月11日(金)・10月9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

行進でも会場でも平和の輪広げて

今年の東淀川コースの平和大行進は、昨年度までの開始時間や行進ルートが大幅に変更された中で行われました。当日は、西淀川をスタートした行進に、山口本町公園（新大阪駅近く）から合流し、旧淡路診療所まで職員・組合員とで参加しました。いつ雨が降ってもおかしくない天候でしたが、行進中は何とか持ちこたえて無事にゴール。到

淡路いぶし地区

平和への取り組み



平和行進の様子



平和バザー



平和写真の展示

着後は、同会場にて短時間の集会を行いました。なお、この日はゴールの旧淡路診療所では、原水禁世界大会参加費用のカンパ活動としての平和バザーや平和写真の展示も行っており、行進に参加できなかった組合員さんも足を運んでくださり、会場内は大いに賑わっていました。

暑さにも負けず 健診呼び掛けて

都島地区 組合員訪問行動



都島地区では支部運営委員会終了後に職員と一緒に昨年健診受診者の訪問を行いました。初めての取り組みです。



先月の人間ドック啓発集会から始まったあかしんの毎月学習会。6月は無料低額診療のことがもっと知りたい！という組合員の声に応えました。講師は、医事の時に無低を担当していた組活職員が務め、制度の組立の曖昧さや、どんな時にどんな人が使つべきかを具体的な減免金額や実際



の相談体験を交えて解説しました。7月は平和憲法について、8月はOTC類似薬の保険外し問題について学びます。

無料低額診療
もっと知りたい！
あかがわ地区 あかしんの毎月学習会

仲間 間 66

はなぞの地区 花園支部

森 関子さん (86)

結婚を機に大阪へ移り、中央区や城東区で暮らしていました。が、4年前に夫を亡くしたことをきっかけに、息子が住む花園

へと移り住みました。当時、通っていた体操教室が閉鎖になり、次は遠方まで通わなければならず「どうしようか」と悩んでいた時に、花園支部の支部長さんが声をかけてくださり、医療生協の組合員になることを決めました。

班会の体操教室では、多くの組合員さんとの出会いがありました。もともと何事にも興味を惹かれるタイプで、人が大好き、お話をすることが大好きな私

学習会、支部、委員会活動が元気の源 人が好き、お話が好き

の笑顔とパワーをもらっています。医療生協に入って、素敵な出会いに恵まれたことに心から感謝しています。

へと移り住みました。当時、通っていた体操教室が閉鎖になり、次は遠方まで通わなければならず「どうしようか」と悩んでいた時に、花園支部の支部長さんが声をかけてくださり、医療生協の組合員になることを決めました。



森 関子さん プロフィール

京都市上京区出身、小中高と過ごし室町で就職。支部では運営委員・健康づくり委員を担っている。

にとつて、ここは最高の居場所です。

私の好きな言葉は「努力」。「初めはできなくて当たり前」の精神で、何事も前向きに挑戦しています。

今は診療所の学習会や支部の活動、委員会への参加が元気の源です。勉強しながら出かけること自体がとても楽しく、皆さんからたくさん

お困りの方はお気軽に 組合員のための 無料法律相談

【予約先】東エリア本部
06-6726-6001まで

〈場所〉東大阪生協病院

9月17日(木) 午後6:30～8:30

10月 1日(木) 午後3:00～5:00

10月15日(木) 午後6:30～8:30

(毎月 第1木曜日 午後3:00～5:00
第3木曜日 午後6:30～8:30)



ずっと平和に暮らせますように

今年も参加しました 国民平和行進

6月28日(日) 中
小阪公園から布施駅
までの東大阪コース
を110人の参加者
で、沿道の人達に「核
兵器なくそう!」「平
和な未来をこどもた
ちへ」とアピールし
ながら歩きました。

私は「平和は大切」と平和行進に参加し始めてから早いもので、もう40年くらいになります。

その間、世界は平和になるどころか、

戦争が次々と起こっています。日本も防衛予算を増やし軍備増強に力を入れ始めたので、これから心配です。平和だからこそ、日常の変わらない生活の中で班会や推し活なども楽しめると、強く感じる今日この頃です。

未来を担う人たちがずっと平和に暮らせますように。

「平和はみんなの願い」の小さな声を集めて大きな大きな声にして今言わなければ!

台風が過ぎた翌日。心配された雨も集会が始まる頃には上がり、そんなに暑くなく行進できました。お天気も平和は大事だよと応援してくれた気がします。

(布施西支部
久保啓子)

理事会だより

◆出席状況

2026 年度第 2 回理事会は 8 月 15 日(土) 14:00 ~ 17:09 (コープおおさか病院健康棟 2 階会議室)
理事 37 名中 32 名、監事 6 名中 6 名出席

◆議決承認事項

●第 1 号議案 楠根診療所 GHP(ガスヒーポン) 機器入替再提案承認の件
楠根診療所の空調機器の入替を承認しました。

●第 2 号議案 淀川クリニックおよび淀川クリニック通所リハビリテーション事業統合に関する議案承認の件
淀川クリニックと淀川クリニック通所リハビリテーションの事業統合について確認しました。

●第 3 号議案 1 ヶ月単位変形労働時間制に関する労使協定締結の件
夜勤を行う事業所に必要である 1 か月単位の変形労働時間制について労使協定書を確認しました。
質疑を踏まえ、第 1 号～第 3 号議案は全会一致で承認されました。

◆経営及び重要案件報告と対策より

●7 月の経営報告

7 月度の事業収益は予算に 1070 万円不足、累計では 5890 万円の不足です。7 月経常剰余は 7202 万円、累計は 1 億 5665 万円と、収益不足を公的な補助金で補う形です。好調な 2 病院が経営を牽引しています。

問い 古いアパートを経営していますが、新たな入居者が清掃が不十分だ、ゴミブリがいたので転居せざるをえなくなつた、ついでには引越代を払ってほしいと言ってきました。応じないといけないのでしょうか。



回答弁護士
城塚 健之 14

答え 賃貸借契約における貸主は、借主に対し、使用収益に適した状態で物件を引き渡す義務があります。したがってハウスクリーニングもせずに引渡して害虫・害獣が発生したような場合には損害賠償を負うことはあります。しかし、清掃をしても 100% 防げる保証はありませんから、標準的な清掃がなされていれば責任は否定されるでしょう。

この貸主の義務は賃貸借契約期間中続きますので、借りているうちに害虫等が発生した場合にも、貸主には対応すべき義務があります。

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。

家主の責任はどのくらい?

賃貸物件でゴミブリが発生したとの苦情

読者の声



▼父や母が高齢となり、いろいろな情報がつてくるりえぞんが嬉しいです。高齢の方が簡単に参加できる食事会や、音楽会などあればいいなと思います。

(城東区 松原愛子 51 歳)

▼私も卓球を 30 年続けているのですが、それほど楽しくなく、相手の要る競技なので孤立もせず、年配者には最適のスポーツだと思っています。これからも長く続けようと思います。

(東大阪市 速水恭子 65 歳)

▼地域のボランティアで体操を指導しています。皆さんの元気と朗らかさ、優しさで毎回充実した時間を送っています。

(旭区 今西幸子 72 歳)

▼今年で早いもので 85 歳になります。足の力も弱くなり、あちこちと痛いところも増えて年齢を感じております。娘が看護師なので、健康管理をしてもらいつつ、目標 100 歳目指して頑張っています。

(東成区 高山菊子 84 歳)

(八尾市 ミッキー 71 歳)

▼最近、右膝が少し痛み出した時に、健康維持のためのエクササイズ、膝痛予防を読みタイムリーな記事に感謝。

医療福祉生協おおさか主催 あなたの写真が機関紙に載るかも!?

[応募期間]

9月1日(火)~
10月31日(土)

フォト
コンテスト

[テーマ]

～平和っていいな・健康っていいな・仲間っていいな～

あなたが日常の中で感じた「医療福祉生協らしい」を写真で届けてください。スマホでも気軽に参加できます。あなたの写真が、機関紙やポスターを彩るかもしれません。

[応募資格] 応募は医療福祉生協おおさかの組合員に限り、職業として写真撮影を行う方(プロ)の応募はご遠慮下さい。

[応募方法] 右下の QR コードから応募をお願いします。応募点数は 1 人 1 点とし、未発表のオリジナル作品に限り、ります。

[結果発表] 機関紙りえぞん 12 月・1 月合併号、およびホームページにて発表します。

[賞・賞品] 最優秀賞: 1 本 (10,000 円)、優秀賞: 3 本 (5,000 円)、特別賞: 5 本 (1,000 円)
※いずれも VISA カード

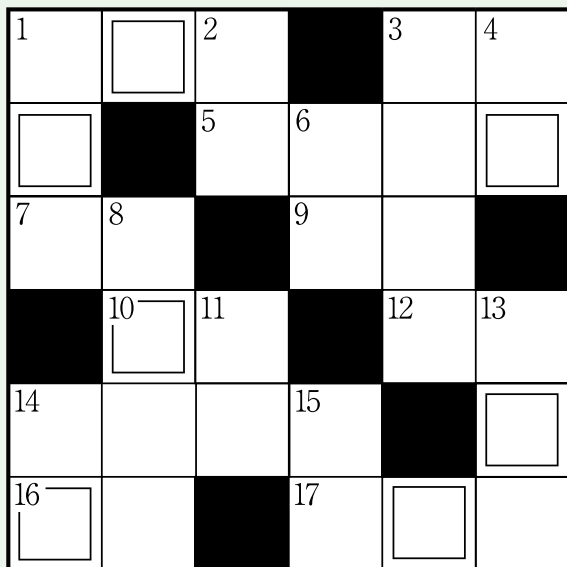
ご応募は
こちらから



いきいき脳活 クロスワード

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。

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晴れ衣装とも
- ②商品を売る所
- ③宗家
- ④ペンは——よりも強し
- ⑥——同文
- ⑧好評の対
- ⑪模擬試験の略
- ⑬——は豹変す
- ⑭グラフのx——
- ⑮睡眠中、変な——を見た

【ヨコのカギ】

- ①花を眺めて楽しむ
- ③猿沢の——
- ⑤声を出しての応援
- ⑦義理の父
- ⑨——にされ大損した
- ⑩物価高が止まらず
財布の——は締めっぱなし
- ⑫早起きは三文の——
- ⑭アシスタント
- ⑯陸海——の自衛隊
- ⑰もめん糸

【6月号の答え】3

応募321通・正解293通

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

【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】10月15日(木)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

「1日医師体験」に高校生が参加 “チーム医療”を体感



今年の夏休みも5日間で20名ほどの医学部を目指す高校生に参加いただき、普段は見られない病院の検査室や薬局、手術室などを見て回り、医師から直接仕事のやりがい、医学部を目指すにあたって今やるべきことなど聞いてもらうことができました。参加した皆さんは真剣に目を輝かせながら「病院ではたくさんの方が協力して患者さんを診ているんですね」と私たちのチーム医療を知ってもらうことができました。

医療福祉生協おおさかでは医学部を目指す受験生に「1日医師体験」「医師講演」「模擬面接」など、現役医師と協力して応援企画を行っています。

医師を目指す受験生はぜひ一度、応援企画に参加して現役医師からのアドバイスを聞きに来てください。経済的な困難で夢をあきらめることがないように奨学金制度もあります。私たちは夢に向かって頑張るあなたをいつでも歓迎します！

【お問い合わせ】医学生担当 木村拓也

（電話直通）090-1674-3432

E-Mail igakusei@health-coop.jp



かぼちゃ・なす・枝豆の豆腐グラタン

レシピ担当：東大阪生協病院 栄養科 調理師 杉原 秀治



材料(1人分)

木綿豆腐	100g
かぼちゃ	80g
なす	50g
むき枝豆	30g
玉ねぎ	30g
牛乳	50cc

コンソメ(顆粒)

..... 小さじ1/3(約1g)	
ピザ用チーズ.....	15g
サラダ油(なすの揚げ焼き用)	
..... 小さじ1	
黒こしょう.....	少々
パセリ(乾燥または生)...	少々

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、10分ほど水切りする。かぼちゃは5mm程度の薄切りにし、電子レンジ(600Wで約2分)加熱する。なすは乱切りにし、水に5分ほどさらして水気をよく拭く。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火でなすを転がしながら焼き、全体にこんがり色づきやわらかくなれば取り出す。
- ③ボウルに豆腐を入れてヘラなどでなめらかになるまで潰し、牛乳、コンソメを加えてよく混ぜる。玉ねぎ、枝豆を加えてさらに混ぜる。
- ④耐熱皿にかぼちゃとなすを並べ、③をかけてピザ用チーズを散らす。オーブントースターで約10～12分、チーズに焼き色が付くまで焼く。
- ⑤仕上げに黒こしょうとパセリを散らして完成。

<1人分の栄養価>エネルギー394kcal たんぱく質18.6g 脂質29g 炭水化物22.1g 食塩相当量0.8g