

予防接種を受けましょう

インフル・コロナ・带状疱疹・肺炎球菌



10月からインフルエンザ
予防接種がはじまります

10月からのワクチン接種で

「自分と大切な人」を守ろう

インフルエンザは、特に高齢者や基礎疾患のある方では、肺炎などの重症化につながる可能性があります。ワクチンは発症や重症化を防ぐ大切な手段であり、ご自身の健康を守ることはもちろん、ご家族や地域のみなさんを守ることもつながります。また65歳以上を対象にした新型コロナウイルスワクチンもはじまります。流行する前に早めの接種をおすすめします。

带状疱疹&肺炎球菌ワクチンでリスク軽減

50歳以上の方は带状疱疹ワクチン、65歳以上の方は肺炎球菌ワクチンも考えてみませんか(対象年齢により接種費用が下がる定期接種が可能です)。

带状疱疹は、加齢などによる免疫力の低下に伴って発症しやすくなり治った後も痛みが長く続くことがあります。肺炎球菌による肺炎も高齢者では重症化することがあります。いずれもワクチンによって発症や重症化のリスクを減らすことが期待できます。

予防は健康への第一歩

「病気になる前から治す」だけでなく「病気を予防し健康に暮らし続けること」が大切であり予防接種はその第一歩です。

お住まいの自治体により、接種時期や対象、費用などについては異なります。医療福祉生協おおさかの診療所・病院にお気軽にお問い合わせください。今年の秋は、予防接種で冬への備えをはじめましょう！

医療福祉生活協同組合おおさか

理事長 藤田 昌明

熊本地震への
義援金募金のご報告

9月14日現在881,900円をお寄せいただき、全日本民医連・医療福祉生協連を通じて現地へお届けしました。ありがとうございました。引き続きのご協力をお願いします。

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

その発作、あきらめないでください
喘息は「吸入のしかた」がかなめです

東大阪生協病院

呼吸器内科 國田 裕貴

気管支喘息は、空気の通り道である気管支に慢性の炎症が起こる病気です。完全に治すことは難しいのですが、症状のない状態を保つことは十分に可能です。発作を繰り返している方は、それが喘息だから仕方ないのではなく、治療が十分に効いていないサインだと考えてください。

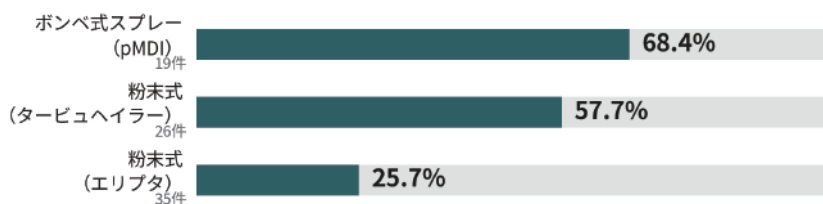
その中心が吸入薬です。ただ外来では「毎日吸っているのに調子が悪い」という方が少なくありません。国内の調査でも、吸入器を正しく使えていない人が、種類によっては半数を超えていました(図)。息を吐いてから吸う、吸ったあと五秒ほど息を止める。この一時間で薬が気管支まで届くかわります。当院では実際に吸っていただき、手技と一緒に確認しています。

着任して気になったのは、飲み薬のステロイドを長く続けている方が多いということです。飲み薬は全身に効く分、骨や血糖への負担が積み重なります。吸入と生活の見直しで減らせる方は少なくありません。それでも難しい場合は、ご自宅で自分で打てる注射

薬や、通院して受ける注射薬もあります。
咳が長引く、夜に息苦しい。どうぞお気軽に外来へご相談ください。

吸入器を「正しく吸えていない」人は少なくない

何らかの吸入手技のエラーが見つかった人の割合（吸入器の種類別）



出典：濱田哲ほか、日本呼吸器学会誌 2024;13 (3) :89-95 (成人喘息患者82名・計91デバイスの単施設調査)

大阪府生活協同組合連合会主催 2026年度生協大会のお知らせ

戦争と人間の尊厳を国内外の取材から考える

今、世界中で平和が脅かされています。ロシアによるウクライナ侵攻、パレスチナ・ガザ地区での紛争に続き、アメリカ、イスラエルによるイランへの軍事行動で多くの市民・子どもが犠牲になっています。日本では、軍事費が過去最高の9兆円を超え、憲法に緊急事態条項を盛り込むことや9条への自衛隊の明記がもくろまれ、このままでは日本が戦争に巻きこまれるのではと不安を感じる人が増えています。

今回の生協大会は、戦争や紛争の実相、憲法の大切さを学び、私たちに何ができるのかを考える機会としたいと思います。

例年通りブース出展も行います。なお、今年から従来の「ゆるキャラじゃんけん大会」を「ゆるキャラ抽選大会」に変更します。楽しい企画も満載です。多数のご参加をお待ちしています。

日 時 11月18日(水)

10時～
13時30分 (予定)

場 所 オービックホール

記念講演 戦争と人間の尊厳

講 師 安田菜津紀さん
(フォトジャーナリスト)

参加
無料



1987年神奈川県生まれ。認定NPO法人 Dialogue for People (ダイアログフォーピーブル/D4P) 副代表。16歳のとき、「国境なき子どもたち」友情のレポーターとしてカンボジアで貧困にさらされる子どもたちを取材。現在、東南アジア、中東、アフリカ、日本国内で難民や貧困、災害の取材を進める。著書に『国籍と遺書、兄への手紙 ルーツを巡る旅の先に』(ハウレーカ) 他。TBSテレビ『サンデーモーニング』にコメンテーターとして出演中。

お申し込み・お問い合わせは各エリア本部まで (1ページ最下段をご覧ください)



③胸とひざがつくくらい（無理はしない）に倒したら、その状態を5秒程度保ちます。

④ゆっくりと元に戻します。



「24時間蓄尿塩分調査」結果報告 —減塩の前進と新たな課題—

医療福祉生協連は5年に1回「24時間蓄尿塩分調査」を実施しています。2025年10月に第9回目の調査が行われ、全国で66生協、2,171名の組合員が、当生協からは97名が参加しました。その結果がまとめ、6月に報告会が行われました。

今回の調査結果の特徴は、推定塩分摂取量平均値が前回調査から大きく減少(11.22g→9.82g)し、医療生協



の目標としている6g未満の方も倍増(6.3%→13.5%)したことです。これまでの減塩の取り組みの積み重ねが少しずつ成果として現れてきたものと考えられます。

一方で、塩分の体外排出を促進して

くれるカリウムの摂取量も大幅に減少し、ナトリウム/カリウム比は前回調査から若干改善するにとどまりました。カリウムは野菜や果物に多く含まれています。今回の結果は近年の物価高や収入の減少が、食生活にも影響している表ではないでしょうか？

質問票を用いたアンケートのクロス集計によると、料理の際に塩や醤油の使用量を測っている人や、薄味に慣れる工夫をしている人ほど塩分摂取量が低い値であり、その重要性が明らかになりました。また、カリウムの摂取は塩分に比べて食生活によるコントロールがより容易にできることなどが報告されました。

5年ごとにほぼ同じ方法を用いて全国規模で食習慣の変化を調べている調査は他に見当たらない貴重な調査です。毎日の生活のなかで「すこしお」を実践し、健康維持を図るとともに、5年後の調査へ参加される組合員さんを増やしたいと思っています。(健康づくり委員会)



塩と上手におつきあい
すこしお

男性・70代の調査結果
塩分摂取量(食塩相当量)とカリウム摂取量の推定値

塩分(食塩相当量)		
本人推定摂取量(g/日)		8.93
調査対象者の平均(g/日)	全体	9.82
	医療福祉生協おおさか	10.49
医療福祉生協連目標値(g/日)		6.00未満

カリウム		
本人推定摂取量(mg/日)		2,130
調査対象者の平均(mg/日)	全体	2,325
	医療福祉生協おおさか	1,952
医療福祉生協連目標値(mg/日)		2,500以上

ナトカリ比		
本人ナトカリ比		1.84
調査対象者の平均	全体	2
	医療福祉生協おおさか	2.60
医療福祉生協連目標値		1.00以下

※ここでのナトカリ比は尿中のナトリウムの重量を、同じく尿中のカリウムの重量で割った値です。

塩分調査参加の感想

蓄尿塩分調査は二回目です。自分自身の塩分摂取量を客観的に知りたく応募しました。表が私の結果です。

1日の塩分推定量は8.93グラムでした。全体の平均よりは少なかったので少し満足していますが、6グラムには程遠いので、さらなる努力につとめます。またバナナ・キウイなどの果物や野菜を食べているつもりですが、カリウムは低い値でした。もっと摂取しないといけないのでしょうか。

塩分や野菜の摂取量の調査は一般の医療機関ではあまり実施していないと思います。5年に一度の調査ですが、自分のからだについて知るよい機会になります。5年後も参加したいと思っています。全国一斉に行う調査だと聞いています。もっと多くの組合員さんが参加してもらえればと思います。



蒲生厚生診療所地区
樋口義治

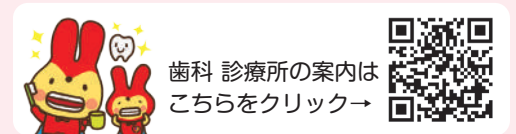
歯の専門職が守る、食べる喜び ～「歯科医療を支える 歯科技工士の役割と課題」～

歯科医院では、歯科医師、歯科衛生士、歯科助手、受付など多くの職種が連携して患者さんを支えています。その中で歯科技工士は、入れ歯や被せ物などの補綴(ほてつ)物の製作・修理を担う重要な専門職です。歯科医師やスタッフと相談しながら治療計画にも関わり、患者さん一人ひとりに合った技工物を作製しています。

特に、往診や外来患者さんの義歯修理では重要な役割を果たしています。破折した入れ歯を当日中に修理して返却することで、患者さんが食事できない期間を減らし、健康維持や生活の質の向上に貢献しています。精度が高く、口の中によく調和した補綴物をつくるには長年の経

験と高い技術が必要で、一人前になるまで10年かかるとも言われています。

私たちの法人には現在9名の歯科技工士(常勤3名、定年退職後の再雇用者が6名)が勤務していますが、高齢化が課題です。昨年、ようやく2名の若手技工士を採用できました。しかし全国的には低賃金や人材不足、養成校への入学者減少が深刻化しており、後継者育成への早急な対応がもてられています。お知り合いをぜひご紹介ください。



【機関紙配布協力をお願い】 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。



「私にできることなら、しますよ」そんな一言から、マンションでの「りえぞん」配布が始まりました。住んでいるマンションは、1棟に約300世帯。その中に「りえぞん」を届けるお宅が15〜16軒ありました。それまでは別の方が一人で配っていました。が、「これは私の住んでいるマンションだから、それくらいなら私が配りますよ」と引き受けたのがきっかけです。

実際に読んでみると、暮らしや健康に役立つ情報がたくさんあります。「自分が読んで役に立つと思うからこそ、配ることみなさんにも興味を持ってもらえたらいいなと思っています」一方、配り続ける中で感じる難しさもあります。

マンションでは「顔が見えない」約300世帯が暮らす大きなマンション。ワンフロアに10世帯ほどあり、誰がどこに住んでいるのか、住民同士でも分からないことが少なくありません。届けている15〜16軒のうち、顔を知っているのはわずか1〜2軒ほどです。「マンションって、隣近所でもどんな人が住んでいるのかわからないですね。顔と名前が一致しない。そこが一番難しいところだと思います」顔が分からなければ、声をかけるきっかけもなかなかつかめません。

例えば夏祭りがあれば、「ぜひ来てください」と声をかけたい。子どもがいる家庭なら、家族で参加できる催し

「配る」活動から、地域で「つながる」活動へ。その一歩を考えていくことが、これからの課題です。と高尾さん。支部の配布者さんいつまでもお元気で頑張ってください。

「顔が見える関係を、どうつくっていくか」——。

「配る」か「つながる」へ
そこで大切になってくるのが、住民同士が自然に顔を合わせられる場所や機会です。近所のお店や身近な場所を活用した健康チェック、ちよつとした交流会、暮らしに役立つミニ講座など、気軽に参加できる催しがあれば、顔を知るきっかけになります。マンションの集会所を利用できれば、さらに身近な交流の場になるかもしれません。ただ、特定の団体が集会所を使ってセミナーなどを開催するには、管理組合との調整など難しい面もあります。



北エリア 友渚支部
森元 恵子さん

私にできることなら
『りえぞん』配布から始まった地域とのつながり

淡路地区健診電話掛けはじめました



旧淡路診療所を使用した健診受診電話掛けを7月より始めました。理事の協力により始まった電話掛けでしたが、先日から支部の運営委員さんにも協力いただき、行っています。「夫婦で受診するので予約入れます。」

留守宅も多い中、電話のつながった組合員さんからはうれしいお返事もいただき、初めての電話かけにコツと手ごたえも感じた様子です。猛暑が続く中でしたが、冷房の効いた室内で行える電話掛けは、この時期では訪問に比べると非常に快適かつ効率的に行えます。今後引き続き、お得な内容の組健ドック健診を組合員にしっかりアピールしていきます。

旧淡路診療所で「組健ドック」の受診電話掛けがスタート！組合員さんの声に手ごたえ



組健ドックについては、6月から行っている定期的な訪問行動により組合員さんに呼びかけを行ってきました。また、電話による声掛けも淡路ごふし診療所を使用して職員・組合員とで行っています。さらにひとりでも多くの方に組健ドックを受診していただくにはどうすれば？

暑気払い スクエアステップ



中宮支部のスクエアステップ班会は月1回開催。8月は恒例の納涼会。スクエアステップとボッチャで軽く汗をかき、途中水分補給もしっかり。お楽しみはアイスクリームタイムで、今年はフルーツ入り。おしゃべりタイムでは、原水禁世界大会に代表を送っている活動や折鶴募金のこと、最近のお墓事情のお悩みまで幅広く、時間オーバーするほど。次回は童謡班会とのコラボ企画をお約束。みんなが集まれば、暑さも忘れ、元気になる班会ですね。

「落語班会」がスタート！20名参加で大盛況、体操に参加、加入にも



北エリアのほくせつ地区にある南部支部では落語班会が立ち上がりました。当日までに周辺地域にチラシを配ったかいもあり、20名もの方の参加がありました。そのうちなんと7名は非組合員さんでした。落語は2名の社会人女性落語家がネタを披露してくださり、集まった方たちは大いにわいらいころげました。

初参加の男性が「転倒予防体操班会」にも興味をもってくださり、後日参加したのち「医療生協を気に入ったから」と新規加入にもつながりました。

ほくせつ地区南部支部

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

- 10月15日(木)
午後6:30～8:30
 - 11月 5 日(木)
午後3:00～5:00
 - 11月19日(木)
午後6:30～8:30
- 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

無料相談時間
お一人様 15分



機関紙配達30年!



す。最初は少なかつたが現在
診療所ができてから30年
ずっと機関紙を配達していま
は50部ほどの機関紙を配達
しています。朝早くおきて配
達しているので、あまり人と
会うことはあり
ません。今
も元気で配達
が苦痛と思っ
たことはありません。
ろ、現在も元
気でいられる
のは、色々ボ
ランティアし
ているおかげ
とと思っています。
と話され

ます。
いつも明るく元気な姿しか
見たことない。年を感じられ
ないくらいお元気です。
カラオケサークルに参加す
るのが楽しみです。お願い
ごとをしても
快く引き受け
てくださるの
で、とても頼
もしい存在で
す。いつまで
もお元気で頑
張ってください。
い。

元気のヒミツはボランティア

**仲間
間** 67

加納地区 成和支部

中 ゆきえさん(82歳)

中 ゆきえさん プロフィール

出身 福井県
15歳で京都へ
22歳で結婚して大阪へ
生活と健康を守る会
にも所属



うごく平和のつどい

大阪城戦跡巡り

大阪城周辺に残る戦跡をめぐり、
戦争と平和について一緒に学びませんか？

日 時：2026年12月5日(土)13:30～

集合場所：JR森ノ宮駅北口

講 師：機関紙協会 坂手崇保さん

参 加 費：無料 ※移動費は自己負担となります。

申し込み：06-6726-6351

(医療生協おおさか東エリア本部)

応募メ切：11月27日(金)

雨天の場合

雨天時は、ピースおおさかでの施設見学に切り替えさせていただきます。その場合、施設見学の料金が別途発生する場合があります。あらかじめご了承くださいませようをお願いいたします。

笑おう！
生きよう！



「自分らしく生きたい！」夢みるシリーズの到達点

在宅緩和ケアを通して、
歩くこと、笑うこと、生きることの喜び、家族の尊さを描く人生讃歌
〈文部科学省選定映画〉

ハッピー☆エンド

オオタ ヴィン監督「夢みる小学校」最新作

出演：萬田 緑平(在宅緩和ケア) 樹木 希林
ナレーション：佐藤 浩市 室井 滋
エンディングテーマ：ウルフルズ「笑えればV」

12月2日(水) 3回上映予定 場所：東大阪生協病院 4階大ホール



者さまが歯磨きそつちのけで将
むこともありますが、男性利用
者さまが歯磨きそつちのけで将

利用者の生活を支えています。
サービス内容が同じようなプ
ログラムでマンネリでは？と悩
むこともありますが、男性利用

棋に夢中になっている姿や、ス
タッフ手づくりの文字並び替え
クイズや難読地名クイズに熱中
され、解き終わったそばから「新
しいのちようだいー」と言われ
ることなど、日々の中には思い
がけない楽しみがあります。

とって「気軽に通えて、安心し
て過ごせるデイサービス」であ
りたいと考えています。健康管
理や入浴・食事・機能訓練など
の日々の支援はもちろん、何気
ない会話や活動の時間も大切に
しています。介護スタッフを中
心に、看護師や理学療法士とも
日々の様子を共有しながら、そ
れぞれの専門性を活かして、ご
利用者さまの生活を支えていけ
るよう試行錯誤しています。

身近な存在として、 寄り添うデイサービスを



スタッフが利用者さまとの距
離が近く、気軽に声をかけ合え
ることも私たちの強みだと思っ
ています。何気ない会話から興
味や得意なことを見つけ、その
方らしい楽しみにつなげていけ
るよう心がけています。

特別なことだけではなく、
日々の暮らしの中で楽しみを
発見し、安心と親しみを感じて
いただけるような「身近なデ
イサービス」を目指しています。

理学療法士 加藤 敦司

大阪市生野区林寺5-12-18
06・6711・3716

「世界で一番の贈りもの」 あおぞら本だな

作者：マイケル・モーバーゴ
画：マイジェル・フォアマン

古い机を購入。引き出して
見つけた一通の手紙。最前線
で戦う兵士が妻に宛てた手紙
には、全く信じられないよう
な出来事が書かれていました。
1914年のクリスマス。凍て
つく西部戦線。英軍と独軍が
自然発生的に休戦。飲み・食
べ、サッカー試合交流と体験をそれぞれの家族に伝えて
いる。一方、帰らぬ夫を待ち続ける101歳の妻。何とも
切なく悲しい。戦争に勝利者は存在しない。ここでも一
般人が戦争の被害者なのだ。（紹介者 樋口 義治）



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。



「知ってるようで知らないマスクの話」 学習会を開催

また生協診療所地区



8月20日(休)、また
生協診療所3階の会
議室で、感染症学習会
「知ってるようで知らない

いマスクの話」を開催しました。今回は、法人でのマスク着
用緩和をきっかけに、感染から自分を守り、周りの人に感染
を広げないための「正しい知識を持ってほしい」と、玉城先
生自らが企画を提案してくださいました。

当日は19名の組合員・職員が参加。玉城先生はパワーポ
イントを使ってマスクの役割や正しい着用方法について分
かりやすく説明し、実際にマスクを着けながら丁寧に実演し
てくださいました。参加者からも多くの質問が出され、和や
かな雰囲気の中で熱心に学ぶ姿が見られました。

「診療所で感染症を広げない」という玉城先生の強い思い
が伝わる、充実した
学習会となりました。
また生協診療所地
区では、今後も年2～
3回の学習会を開催し
ていきます。



**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
ための
無料法律相談**
10月9日(金)・11月13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
(受付でご確認ください)
【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

24

大人だって絵本じかん



私は小学校教師を退職してから図書館で絵本の読み聞かせのボランティアもしています。勉強のために図書館でいろいろな絵本を読むようになりました。それがきっかけで大人の人に読み聞かせをしたらいろいろな話ができるかもしれないと考えて、不登校の小学生の保護者や引きこもりの成人男性の面談の中で、一対一で絵本の読み聞かせをするようになりました。

大人はこれまでの人生経験や価値観に照らし合わせて子ども時代とは違う多様な感想を持ちます。感想を述べ合うことで自分になかった視点に出会い、柔軟に物事を考えるきっかけになることもあります。絵本を通せば気楽に楽しく話すことができ、話し合いの中で笑顔もたくさん見られるようになりました。

最近シニアの方でも絵本を読む人が増えているように思います。一度、図書館の絵本コーナーをのぞいてみてはいかがでしょうか。

三宮将男（NPO 法人教育相談おおさか相談員）

教育相談おおさか 講演と個別相談会のお知らせ

登校拒否、社会的ひきこもりに苦しんでいるご本人、わが子に寄り添うご家族や学校の先生たちが、ほっとひと息つける場を目指しています。個別相談もあります。

11月7日(土) 受付13:20

八尾市文化会館 プリズムホール（近鉄大阪線「近鉄八尾」中央北出口 徒歩5分）

テーマ「登校拒否・ひきこもりの方に対する医療としてのかかわり」

（お話 三家 英明さん・三家クリニック院長）



Web閲覧の方は
QRコードをクリック

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!?

フォト コンテスト

応募期間

9月1日(土)～10月31日(土)

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ます。職業として写真撮影を行う方（プロ）の応募はご遠慮ください。

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



読者の声



▼ 今年も誕生月を迎えたので、年に一度の健診の予約をしました。現役時代は職場の定期健診がありましたが、定年退職後の健康管理には、絶対必要な恒例行事です。

（豊中市 久保真澄 71歳）

▼ 初めて見させていたいただきました。身近な情報誌として面白く、今後も楽しみにしています。

（枚方市 小瀧雅雄 49歳）

▼ 一人暮らしの老人が簡単に毎日続けられるような、むくみ防止体操や家にいながら毎日できるような体操があればいいなと思います。（豊中市 中村信子 53歳）

▼ 自然災害がいろいろなところで起こっているの、明日は我が身と準備しようと思う今日この頃です。

（東淀川区 中嶋恵 55歳）

▼ 運動不足なのになかなか運動が続かなく血圧も高いのが悩み。ダメ元で歩数系アプリを入れて踏み台昇降を初めたら目標歩数まで毎日頑張れるようになりました。ポイ活まですると疲れるけど歩数の目標にするのはおすすです。

（東大阪市 ちる 53歳）

▼ 今年の夏の暑さにはまいりました。温暖化については以前から言われていて災害など恐ろしいことも多々あり、何事も人任せにしない世の中を望みます。

（鶴見区 パコ 62歳）

▼ 健康診断と予防接種しか利用してません。理由は遠いからです。でも予約のとき必ず「車で迎えに行きましようか」と聞いてくださいます。この前の送迎のときも、短い時間でしたが故郷のことなど少しですがお話ししました。そういうのが医療生協っていいなあって思います。

（八尾市 窪田三紀 75歳）

▼ 入院してもつづぐ1年になりました。入院中にリハビリ病棟でお世話になった看護師さん、介護福祉士さん、理学療法士さん、みなさんのことを時々思い出しています。

（東大阪市 久保富士子 87歳）

▼ 毎月娘と「りえぞん」のまわがいがしをするのが楽しみです。届いたらすぐに娘と楽しんでいます。健康レシピも手軽につくれるのを掲載してくれているので、毎月つくっています。今月のズッキーニのツナマヨポト焼きも美味しかったです。娘はズッキーニ苦手みたいなんです。が、これは美味しい！とペロリと食べてました。いつもありがとうございます。

（東大阪市 中島聡美 38歳）



コープおおさか病院
管理栄養士
田中 佳代

材料 (2 個分)

かぼちゃ(皮と種をとる).....200g
牛乳.....50cc
砂糖.....40g
バニラエッセンス.....3滴
塩.....2g
市販のスポンジケーキ.....50g
市販ホイップクリーム.....100g



HALLOWEEN SWEETS

ハロウィンの
かぼちゃモンブラン

作り方

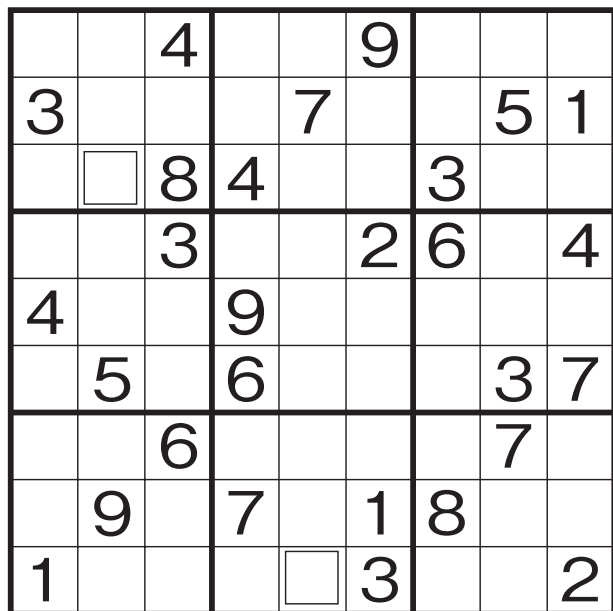
- ①かぼちゃの皮と種を取り、1口大の大きさに切り、柔らかくなるまで、8～10分ほどゆでます。
- ②柔らかくなったかぼちゃをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで混ぜます。
- ③鍋に裏ごししたかぼちゃ、牛乳、砂糖を入れ、弱火にかけます。
- ④弱火で混ぜながら、とろみがついたら、塩、バニラエッセンスを加えて火を止め、かぼちゃペーストを絞り袋にいれ、冷まします。
- ⑤スポンジケーキを、直径約6cmの丸型に切ります。残ったスポンジは約1cm角に切り、ホイップクリームと混ぜ合わせます。
- ⑥皿に丸く切ったスポンジを置き、その上にホイップクリームと混ぜたスポンジを山形に盛ります。
- ⑦仕上げに、かぼちゃペーストを上から絞り出せば完成です。

<かぼちゃモンブラン1個分> ●エネルギー 308kcal ●たんぱく質 4.9g ●脂質 10g ●炭水化物 51g ●食物繊維 3.5g ●食塩相当量 1.2g

※材料の商品によって数値は変わります。

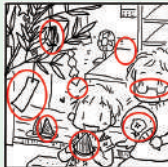
いきいき脳活 ナンバープレース(ナンプレ)

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。



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の数字をうめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

7・8月号の答え「B」



応募400通 正解345通

【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）をお願いします。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】11月15日(日)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

WHO 世界健康
ウォーキング

in 大阪城公園



10月31日(土)

14時00分～16時30分

受付開始は13時～

ウォーキングは「ラン&ウォーク

ショートコース2.9Km」を使用

(集合・受付場所からスタート・ゴール地点
までの道中には少し長い階段があります)

集合場所 記念樹の森

参加費 無料

医療セラピスト指導による

「ウォーキング教室」も実施します

お問合せ

医療福祉生協おおさか健康づくり委員会

健康ウォーキング実行委員会

担当:後

電話 06-6322-5290

FAX 06-4256-7474



▲詳しくは
QRコードより

