



ボタンの  
留め外し練習

●回復期リハビリ病棟 コープおおさか病院

入院→退院  
見据えて

その人らしい  
生活=を支援



手指の機能訓練

住み慣れた地域、自宅で豊かな生活に戻るために  
コープおおさか病院 回復期リハビリテーション病棟（3階・54床）では、病气やけが等によって生活に支障が生じた患者様が住み慣れた地域やご自宅で生活を再び送れるよう支援しています。  
歩く・立つなどの基本動作だけでなく、トイレ・入浴などの日常生活動作、さらに家事や仕事、趣味など退院後の生活を具体的にイメージした実践的な練習にも取り組んでいます。必要な方には家屋評価を実施し、実際の生活環境に合わ

3年前に脳出血で回復期リハビリ病棟に4ヶ月入院し自宅退院されたAさんは、退院直後から訪問リハビリを利用しています。2年半経った今でも麻痺が残っていますが、今ではご主人と買い物に行けるようになり、家族のために料理もできるようになってきました。今は料理のレパトリリーを増やすことが目標です。  
このように患者様とご家族の要望を聞き取りながら目標を共有し、入院中から退院後の生活を見据え、その人らしい生活につなげることを目指しながら日々リハビリテーションを実践しています。（海野愛）

熊本地震への  
義援金募金のご報告

1,135,310 円のご協力を頂きました。全額全日本民医連・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。

## 診察室から



コープおおさか病院 内科 田子 謙太郎

# 軽い症状から始まる肺炎 「発症させない力」を高めて

「肺炎は人からうつるもの」だと思いませんか？  
実は、日常の肺炎の6〜7割以上は、人からうつったものではありません。初

期症状はありふれた喉の痛みや鼻炎から始まり、そのまま肺へと進行していくケースが多いのです。上気道炎などを機に免疫が落ちた隙を狙い、自分の鼻や喉に存在する「常在菌」（インフルエンザ桿菌や肺炎桿菌など）が肺に入り込んで発症します。こうした原因菌

の常在率は年齢層で異なり、幼児期は30〜80%と高いものの、成人になるとトータルで30〜40%と一旦減少します。しかし高齢期には持病の存在で再び上昇するところが知られています。  
特に高齢者にとって恐ろしいのは、必ずしも発熱や咳、痰の症状が出ず、気づいた時には重症化している点です。原因が伝染ではなく自分自身の身体内に存在する細菌であるため、原因自体の排除（除菌）は不可能です。そして治療後の嚥

下機能や体力の低下から再燃しやすい、その再燃により耐性菌が生じて抗生物質が効かなくなるという「負のスパイラル」に陥りやすいのが特徴です。  
だからこそ薬に頼るのでなく「発症させない守り」が大切です。喉の菌を減らす「口腔ケア」、体力をつける「フレイル予防」、重症化を約75%防ぐ「肺炎球菌ワクチン接種」の3大柱で、肺炎から自分自身を守る力を高めましょう。

# 優しく言い聞かせて サボリ筋を活性化!!

北エリア こぶし通り地区 コスモス支部

## サボリ筋トレーニング班会



## うわさの班



コスモス支部（松村純一郎支部長）では、毎週水曜日に「サボリ筋トレーニング」班会をたまり場「憩いの家」でおこなっています。

サボリ筋とは、日常生活や運動で本来働くべきなのに十分に使われず、衰えやすい筋肉のことです。トレーニングは、座つ

た状態で行うものも多く、講師から、ちゃんとサポートもして頂けるので初めての方でも安心して行うことが出来ます。

先日は、うわさを聞き付けた地域包括支援センターの職員2名も見学に訪れ、体験参加されました。最初はお試して始めた班会でしたが、回を重ねる毎に参加人数も増え、現在では毎週1回おこなっており、毎回大盛況です。

## 都構想もカジノも不要 まず市民の暮らし守れ



10月3日おおさか市民ネットワーク代表の藤永のぶよさんを講師に迎え、都構想、副首都機能、夢洲開発

についての学習会を開催。

1Rのために地下鉄を延ばす費用が1700億円、欠陥万博バス損金で市の負担分は10億7千万円。一方で下水管耐震化等費用は1600億円。

まずは市民の暮らしを守るためにお金を使うべきではないのか？

夢洲の地盤は軟弱、カジノの計画は杜撰だが1日の来客数を5万人に想定して、そこはやたら強気だ。肝心のキャンセル依存症対策はお知らせを貼りだす掲示が主ということになんとも頼りない。

そして大阪市が解体され4つの特別区となれば隣接する東大阪、八尾、豊中など10市も特別区となり、自由に使えるお金と権限を大幅に失うことになる。

もはや大阪全体の問題だ。大阪は歴史ある都市、そんな所に混乱と荒廃をもたらすだけの都構想も1Rも必要ない！ その思いを一層強くした学習会となった。

（かわち野9条の会 長谷川嘉美）



# 日本の伝統文化、歴史にも触れて 全国の仲間と平和の交流

第17回 共同組織活動交流集会イン東京

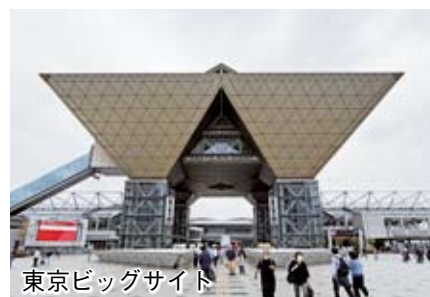
医療福祉生協  
おおさかから 33 名参加

去る9月27日、28日、第17回共同組織活動交流集会が東京ビッグサイトで開催されました。全参加者は韓国からの参加も含め約1600名で、その内大阪からは122名、「医療福祉生協おおさか」からは33名でした。

テーマは「一人にも地球にも優しい平和な社会を共同の力で実現しよう」医療・介護を守り、安心して住み続けられるまちづくりのためにです。

1日目はオープニング企画の国立能楽堂の能楽師からわかりやすく能楽を教えていただきました。その後3つの指定演題発表に続き、弁護士・太田啓子さんをお迎えして「ふつうの生活を守るための憲法について」の記念講演がありました。

2日目は3つの特別分科会・基調講演や7つのテーマで24会場に分かれて演題発表と交流が



東京ビッグサイト

盛んに行われました。また小雨の中、3ヶ所の戦争にまつわる現地を見学する動く分科会もありました。

初めて参加された方から「伝統文化に感激しつつ、全国の熱い取り組みに触れた実り多い交流集会でした」との感想をいただきました。「2年後に宮城で会いましょう！」を合言葉に散会となりました。

(都島クリニック地区  
理事 菊池洋子)



靖国神社見学(動く分科会にて)

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



## 暖房器具は安全な場所に設置を

### 第15回 冬場の自宅には罠がある

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

日の入りも早くなり、「そろそろこたつやストーブ出そうかな。」と考えていませんか。毎年このことなので、いつもの場所に同じようにセットする人が多いと思います。でも少し考えてみましょう。その場所はほんとうに安全でしょうか？

というのも、寒い時期に増える転倒の原因の一つが暖房器具です。電源コードのような配線に引っかかる、こたつ布団ですべる、ホットカーペットがめくれて転ぶなどがあります。冬の罠にかかることがないように、安全にお正月を迎えましょう。

#### 冬場の罠対策の“記”

- 電気コード類は壁に沿って固定するなど、歩くときの邪魔にならないようにする。
- めくれやすいカーペットの裏にはすべり止めを敷いておく。
- こたつを使用しない時は布団が広がらないようにする。
- 床には最低限のものだけを置き、整理整頓をこころがける。
- 夜間は人感センサーを活用する。

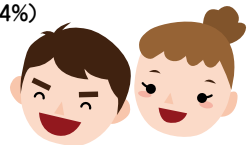
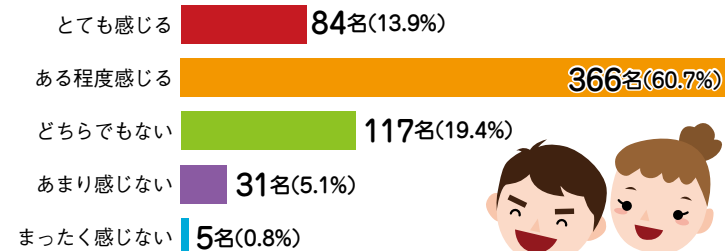


# 仲間づくり 元氣アッスの「ヒント」いっぱい

## 全地区から約160名参加

### 9月17日 支部を元気にする活動交流集会

全支部運営委員にアンケート  
運営委員としてやりがいや楽しさを感じていますか？



開会あいさつに続き、全支部運営委員の8割にのぼる603名の声を集めた支部運営委員アンケートの報告では、組合員活動の実態がデータとして示されました。75%の方が支部活動にやりがいを感じている一方で、運営委員の高齢化が著しく進んでいる実態や、若い世代とのつながりづくりの必要性が共有化されました。6地区からの「きょうと光る支部活動報告」で

9月17日(木)午後、鶴見区民ホールにて「支部を元気にする活動交流集会」を開催、医療福祉生協おおさかのすべての地区から約160名が集まりました。近年支部運営委員の高齢化が進み、新しい運営委員さんもなかなか増えないなど、全国的に組合員活動が「危機」に陥っているといわれています。支部長をはじめ支部運営の中心的な役割を担われている方が集まり、支部を元気にするためのヒントを学び、話し、考えあうことが目的です。

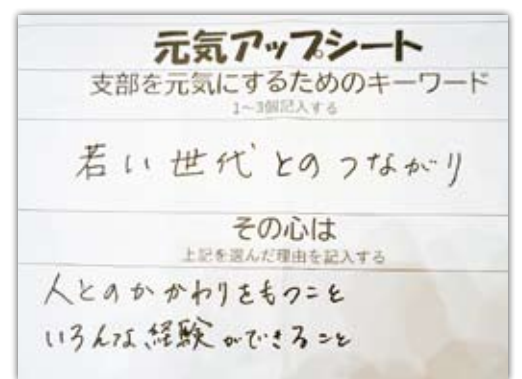


グループワークの様子



民ホールにて「支部を元気にする活動交流集会」を開催、医療福祉生協おおさかのすべての地区から約160名が集まりました。近年支部運営委員の高齢化が進み、新しい運営委員さんもなかなか増えないなど、全国的に組合員活動が「危機」に陥っているといわれています。支部長をはじめ支部運営の中心的な役割を担われている方が集まり、支部を元気にするためのヒントを学び、話し、考えあうことが目的です。

「アンケート結果からこの支部も悩みは同じだと思った」「健康マージャンやモルックが楽しく取り組まれていて自分たちも取り組みたい」「今後の活動に生かしていければ」「みなさんのあつい気持ちが伝わりました」「感動した」「明るく、楽しく、無理しないがキーワードでは」「若い方も参加できる班会をどうつくるか課題」「参考にしたい」などの積極的な感想が寄せられました。



グループワークで作成した「元氣アッスシート」(一例)

## 自分の歯を残すために

### 「根管治療」とは？

「歯の神経を抜く」と聞くと、不安に感じる方も多いのではないのでしょうか。根管治療とは、むし歯などによって歯の内部にある神経や血管が炎症・感染を起こした際に、感染した部分を取り除き、根の中を清掃・消毒して封鎖する治療です。

根管治療の大きな目的は、できるだけ自分の歯を残すことです。歯の内部は非常に細く複雑な構造をしているため、治療では細かな部分まで丁寧処置することが重要になります。治療後は、歯の状態に応じた土台を作ることが必要になります。

大切な歯を長く使うためにも、強い痛みや腫れ、冷たいもの・熱いもののがしみるなどの症状があれば、早めに歯科医院へ相談しましょう。

(生協森の宮歯科 歯科医師)

【機関紙配布協力のお願】 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。(ご近所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。



【お詫びと訂正】10月号の「りえぞんパートナー」の内容に誤りがありました。(下段後ろから3行目)(誤)高尾さん(正)森元さん

また、東成は職員の多くが配達員としてかわっていることも空白地域がない大きな要因となっています。他方で

「この集会で話し合ったことをこれからの組合員活動に生かし、医療福祉生協の理念「つながる、ひろげる、地域の「わ、共につくるいのち輝く未来」実現のために力を合わせましょう。

東成では現在3700部の「機関紙りえぞん・ひがしなり地域版含む」を総数2000名の手配りさんにより空白地域なく完配しています。

元々支部ごとに折り込み作業を行っていましたが、高齢化やコロナ禍を経て多くの配達困難者が続出し、幾度となく配達員不足の危機を乗り越え、その時々で一番いいというやり方を模索してきました。

そんな中、たまり場まねきねこによく来訪する男性メンバーが折り込み隊を編成、並行して配付ルートを文書化した機関紙名簿につける名札を作成、誰もがわかりやすい折り込みの整備を行い、支部独自で折り込みができる形をつくり、「組合員みんなの手元になんとか届きたい」この気持ちが後押ししています。

最後に機関紙活動を支えてきた組合員メンバーが事業所の設備を整えたり剪定をしたりと事業所を支えている、そこが地区の大きな強みでもあります。

## 「皆に届けたい」気持ちの数々のピンチ乗り越えて

### いまどと診・森歯地区



## 新機器導入、安心の環境も整備

# さあ“自分らしさ”もう一度!!

### リハビリデイサービス リデイズ蒲生

10月から

## 名称も変更、リニューアルオープン

今年10月、これまでのデイケアから新たに生まれ変わり、リハビリデイサービス「リデイズ蒲生」としてリニューアルオープンしました。

「リデイズ(Reidays)」には、「もう一度、自分らしい毎日へ」という思いを込めています。

これまでデイケアで培ってきた経験を活かし、理学療法士・作業療法士はそのまま配置。利用者様一人ひとりの「もう一度やってみたい」という思いに寄り添い、その人らしい生活を取り戻すためのリハビリを行います。

また、デイサービスと同じセ

ラピストが訪問リハビリも担当できるため、まずはご自宅でのリハビリから始め、状態や体力に合わせて通所でのリハビリへ移行することも可能です。さらに、短時間の利用からスタートし、体力に合わせて5時間、5〜7時間程度の1日利用へと、無理なくステップアップしていただけます。

今回のリニューアルでは、足のむくみの改善や腰回りの姿勢調整をサポートするマッサージ機器、さらに電気刺激によって足の筋肉を動かし、筋力づくりをサポートする機器も新たに導入しました。

介護福祉士や看護師も配置し、診療所も併設。医療・介護・リハビリが連携した安心の環境を整えています。

現在、無料体験も実施してい



くつろぎ  
スペース



リハスペース



きょうはおとうさんのきゅうりようび。つきにいちどのまわるおすしのひ。ぼくともうとと、おとうさんおかあさんのよにでみせにでかけます。「いきなりてをだしちゃだめよ。だいいちじゅんはみおくるのよ」と、おかあさん。おとうさんがひじにてをやった。あおいおさらだ。つぎははなだ。くろうおさらにもいいぞのサインだ。がりをつまんだのはちょっとやすめのサインだ。「クライマックスにもっていくぞ。さらのいろはじゆうだ」と、おとうさんがいった。もりあがってもりあがったまわるおすしのおしまいのサインはどんななのでしょう。(紹介者：森脇 篤子)



#### 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。



ます。「どんなところか見てみたい」「本人に合うか試してみたい」という方も、ぜひお気軽にご相談ください。ご利用・無料体験のお問い合わせは、担当のケアマネジャー様を通して、ぜひお気軽にお問い合わせください。

リデイズ蒲生——もう一度、自分らしい毎日へ。

リデイズ蒲生  
〔住所〕大阪市城東区蒲生3-15  
12(蒲生厚生診療所5階)  
TEL 06-6931-5050  
(担当：加藤)

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  
ための 無料法律相談  
11月13日(金)・12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〕コープおおさが病院 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の  
アカウントです  
「友だち登録」は下の  
QRから  
@820blthw





# 屋台やだんじりに大興奮

あかがわ生協  
診療所地区

10/11 生江deワイワイ元気まつり



10月11日、恒例の生江deワイワイ元気まつりが行われ、地元の老若男女約3千人が参加しました。だんじりやダンス、たくさんさんの屋台に無料のこどもコーナーと、おとなもこどもも大興奮。カプラ（積み木）のおもちゃを2mほど積み上げたこどもが「写真撮って！」というのでパチリ。

あかしん前では社保委員が熊本地震&千葉豪雨災害の被災者支援募金集めを行ったところ1万881円が集まりました。



カプラを積み上げて

## デイケア職員の健康体操が人気

豊里・大道南支部 健康チェック

豊里・大道南支部（大川順子支部長）で行った健康チェック。こぶし地区の全事業所からも職員が参加し、骨密度、足指、血圧測定のほか、各相談コーナーなどを設け、それぞれが事業所紹介など参加者に特色をアピールしました。

また、今回の健康チェックでは、明治安田生命さんのご協力により、“ベジチェック”と“血管年齢”の測定も行われ、約2時間の間に40名の方が参加され、会場は大賑わいでした。

特に人気があったのが、淡路こぶし診療所デイケア職員による健康体操。みな楽しそうに体を動かし、体操に取り組まれていました。



## 毛馬地区を巡って 第1回地域訪問行動

9月26日（土）に地域訪問行動を行いました。雨の中でしたが、14班に分かれて行動。毛馬町4丁目全域、毛馬町1町目の一部を訪問しました。

今回の訪問では、淀川クリニックの診療終了について、すでに知っている方が比較的多く、機関紙や案内資料、外来受診時の説明などを通して一定の周知が進んでいることが確認できました。一方で、診療終了そのものを知らない方や、「いつまで診療するのか」など具体的な時期までは知らない方もおり、引き続き丁寧な周知が必要であることが分

かりました。

今後の受診先については、同じ生協のあかがわ生協診療所や都島クリニックへの移行を考えている方がいる一方、すでに他院へ通院している方や、透析先など現在の医療機関で継続する方もおり、患者ごとに状況が異なっています。今後も個別の意向を確認しながら案内していくことが必要です。

また、インフルエンザ予防接種や健康診断について案内すること、診療終了の説明だけでなく、現在の受診や健康管理につなげる機会になりました。今回の訪問は、「診療終了の周知」だけでなく、あかがわ生協診療所・都島クリニックへ地域とのつながりを引き継いでいくための訪問「になったことが大きな特徴でした。

## 淀川クリニックの診療終了後は ⑤地域のつながり深めて

かりました。



# 人との出会いが喜びに 夫婦で10年間クッキング班会を運営

父は軍隊に行き身体を壊し除隊し、私が1才の頃に死亡、母は小1で死亡。定時制高校卒業後、2年浪人して、22才で大阪教育大に入学。昼は大学で授業を受け、その後定時制高校の事務の仕事へと、大学卒業まで10

2007年6月に、我が家でクッキング班会をはじめ、家の提供と材料の買いだしを担当。3年後に定年退職した妻も班会に参加し、献立を考えたり



八尾柏原地区 山本高安支部

西村 唯弘さん (80)

年間程、仕事と学業の2重生活を過ごす。

34年間中学教師をした後、定年退職後、中学卒業以来充分働いたと、仕事はせず。退職した年に、八尾地区メーデーに参加した会場で医療生協の理事（故人）に運営委員になってくれと頼まれ、断る理由がなく運営委員に。同じ頃に年金者組合に入し、断る理由がなく役員になる。

みんなと料理を。月1回5人で始め参加費は実費（300円くらい）で、毎回14～15人の参加で、2017年11月の115回までやりました。妻の股関節の手術をキッカケに中止になりました。

支部分割で山本高安支部ができて以降、支部長としてやってきましたが、1年前までは運営委員唯一の男子でした。定年退職後、年金者組合や医療生協で新しい人達とのつながりが出来て、しんどいけれど楽しみながら活動が続けています。

## 西村 唯弘さん プロフィール

1945年11月15日大阪市生まれ。八尾市東山本新町在住。現在年金者組合八尾支部長、山本高安支部支部長を長年務める。

## 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  
11月19日(木) 午後6:30～8:30  
12月 3日(木) 午後3:00～5:00  
12月17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)  
※相談時間は1人15分です。

## 医療福祉生協おおさか 自主上映会のお知らせ

# 映画 ハッピー☆エンド

オオタヴィン監督「夢みるシリーズ」の集大成。「楽しい老い」とは？「穏やかな終末」とは？「理想的な地域医療」を描いた、笑いと涙があふれる、あったか～い映画です！

この映画を観て、ぜひ仲間たちと語り合しましょう！

【日時】 **12月2日(水)** ※上映時間85分・3回上映

①10:00 ②14:00 ③18:00

【会場】 **東大阪生協病院 4階組合員ホール**

【料金】 上映協力金 **500円**

【主催】 医療福祉生協おおさか『ハッピー☆エンド』自主上映実行委員会

【お問い合わせ】 ☎06-6726-6351 (東エリア組合員活動部)



## 理事会だより

## ◆出席状況

2026 年度第 4 回理事会は 10 月 17 日(土) 10:00 ~ 12:15 (鶴見区民センター) で開催されました。

理事は 37 名中 29 名、監事は 6 名中 5 名出席。

## ◆議決承認事項

●第 1 号議案 就業規則第 27 条「褒賞」の一部改正承認の件：勤続年数から控除する休職日数の規定を変更する提案を確認しました。

●第 2 号議案 ヘルパーステーションフレンズ事業廃止・統合承認の件：ヘルパーステーションフレンズを、2026 年 11 月 30 日をもって赤川ヘルパーステーションに統合することを確認しました。

## ◆経営及び重要案件報告と対策より

## ●9 月の経営報告

9 月度の事業収益は予算に 34 百万円不足、累計では 1 億 27 百万円の不足です。9 月経常剰余は 2842 万円、累計は 2 億 1773 万円と上半期を予算超過で折り返しましたが、剰余のうち半分は公的補助金であることから厳しい評価となります。

## 家賃増額請求の対応

突然の家賃増額通知！どうすれば良い？



**問** い 賃貸マンションに住んでいますが、管理会社から突然、「来月から家賃を 5000 円増額します」という通知が届きました。どうすれば良いですか。

**答** え 物価や固定資産税など、不動産の管理にかかる費用が上昇傾向にあるため、家賃増額を求められるケースが増えていきます。家賃は、貸主と借主の契約によって決定するものですので、貸主の一方的な決定で変更することはできません。

また、家賃増額請求に理由がある場合であっても、貸主の言い分どおりの増額に応じる義務はなく、納得できない場合は拒絶することができます。借主が拒絶したことを理由に、賃貸借契約の解除や退去を求めることはできません。

家主が家賃の増額を求めるには、経済事情の変動や周辺の家賃相場と比べて不相当などの正当な理由が必要とされています(借地借家法第 32 条 1 項)。

家賃の増額を求められて対応に困ったり、話し合いがうまくいかない場合は、弁護士に相談してください。

貸主は、借主が家賃増額請求を拒絶した場合、調停を申し立てたり、家賃増額を求める訴訟を起こすことができます。

## 教育相談おおさか 講演と個別相談会

## 〓ほっ、とできる場づくり

今年で 13 年目となるこの取り組みは、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にとって、ほっとひと息ついてもらえる場を目指してきました。個別相談もあります、ぜひお越しください。詳しくは右の QR コードからご覧ください。



## ◆開催概要

| 地域 | 大阪市阿倍野区                            | 和泉市                                    |
|----|------------------------------------|----------------------------------------|
| 日時 | 12月13日(日)受付13:15                   | 1月24日(日)受付13:15                        |
| 会場 | 大阪市立阿倍野区民センター(メトロ谷町線「阿倍野」6番出口 50M) | 和泉市コミュニティセンター(JR 阪和線「和泉府中」徒歩約 10 分)    |
| 演題 | どの子にも安心・安全の「居場所」を                  | 仮題) 子ども・若者の共感的・発達的な理解と登校拒否・社会的ひきこもりの支援 |
| 講師 | 鴨井 宏一さん(教育相談おおさか相談員)               | 宮本 郷子さん(教育相談おおさか相談員)                   |

## 読者の声



▼最近修学旅行で広島に行ってきました。原爆ドームを生で見て、戦争の恐ろしさを改めて感じました。

(東大阪市 もつすく中学生 12 歳)

▼筋力維持のために、スクワットを年齢の回数しています！

膝を 90 度以上曲げていたので今回の記事を読み、自分のやり方は間違っていたと知りました。ありがとうございました。

(鶴見区 入江順子 43 歳)

▼今年は暑くてガーデニングのゴーヤが小さい分しかとれませんでした。やっと少し涼しくなってこれからまだゴーヤが大きくなるかな？と楽しみにしています。

(豊中市 山本恵子 58 歳)

▼食べる事が楽しみの食欲の秋です。健康維持の為に運動も頑張ります。

(東大阪市 T・H 71 歳)

▼同世代の芸能人の方々がお亡くなりになったニュースが駆け巡っています。寂しいですが生かされている命を大切に日々元気に過ごしたいです。

(旭区 森岡瑞江 85 歳)

## 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。右図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。



QRからでも応募できます

【締め切り】12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



「9月号の答え」  
トナンクレン 避難訓練  
応募425通 正解414通

## 医療福祉生協おおさかの医学生支援

## 地域と医療、語りあう場



医学部を目指す高校生に組合員活動を紹介

医療福祉生協おおさかでは医学生や受験生に奨学金制度や病院実習を紹介しています。その際には、地域の組合員さんから地域の現状やまちづくり・健康づくりへの思いを直接語ってもらう場を作り、医学生への期待を伝えていただいています。

今年度は組合員活動委員会から法人医学生委員会に中央・東・北すべてのエリアから組合員理事が参加し、一緒に「私たちにとって医学生とはどういう存在なのか」と話し合いました。「医学生との出会いの場をいっぱい作っていきましょう」「医師になりたいという思いを聞くと組合員の皆さんも刺激と元気をもらえる」と前向きな意見をいただき、今年も充実した実習・医師体験ができるように準備を進めています。



## 台湾夜市で食べた魯肉飯(ルーローハン)

レシピ担当: 東大阪生協病院 栄養科 調理師 杉原 秀治



## 材料(4人分)

豚ひき肉……………300g  
しいたけ……………3個  
しめじ……………1/2パック  
舞茸……………1/2パック  
玉ねぎ……………1/2個  
にんにく……………1片  
しょうが……………1片  
卵……………4個

青梗菜……………2株  
ご飯……………4人分

## 【調味料】

醤油……………大さじ3  
酒……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1と1/2  
オイスターソース……………大さじ1  
水……………150ml  
五香粉……………少々(お好みで)

- ①卵を7分ほどゆで、冷水に取って半熟卵にする。
- ②きのこ、玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③フライパンで豚ひき肉を炒め、②を加えて炒める。
- ④調味料と水を加え、弱火で15～20分煮つめる。
- ⑤青梗菜をさっとゆでて冷水に取り、お好みで等分にカットして水気を切っておく。

- ⑥ご飯にきのこ魯肉をたっぷりかけ、半分に切った半熟卵と青梗菜を添えて完成！

【ポイント】台湾旅行で夜市を訪れたときに食べた甘辛い豚肉をご飯にのせ、卵を添えただけのシンプルな料理ですが、これが本当においしい！今回は、秋の旬食材「きのこ」をたっぷり加えてチンゲン菜も添えて見栄え良くアレンジしました。いつもの食卓で、ちょっとした台湾旅行気分を味わってみませんか？

<1人分の栄養価> エネルギー649kcal たんぱく質29.1g 脂質25.3g 炭水化物78.6g 食塩相当量3.1g