

2025年度がスタート



つながりひろげ
協同の力で
みんなの幸せ支えます



2月25日、東エリアで八尾柏原総行動が行われました。
八尾・柏原地区の組合員と職員合わせて総勢44名が協同して、医療福祉生協が進める健康づくりの活動、そして、新しくできた事業所「ケアアブランチンセンター生協柏原」の報告をかねて、柏原市内400戸訪問を実施しました。
医療福祉生協が取り組んでいる「健康チェック」の話をすると、訪問先の町会の幹事さんからは「ぜひやってほしい」といった声も。八尾柏原では久しぶりの大きな訪問行動となり、参加者も市民との対話に「元気をもらった」と意気揚々、大成功となりました。
最後に医療福祉生協のハートポーズでハッピーに終わりました。

医療費が高額になった患者さんの自己負担を抑える高額療養費制度。政府は負担上限額を段階的に8月から引き上げるとしていたが、一旦凍結を発表した。

支え手となる現役世代の保険料負担を軽減する、高齢化に加え高額な薬の利用などによって医療保険の財政が悪化していることが見



命に格差はない

直しの理由としている。しかし医療を必要としているのは高齢世代だけなのか？

他のがんと比較して子育て世代の罹患する割合が高いとされる乳がんの患者さんや難病の患者さんたちからも懸念の声がたくさん上がっている。当法人の2つの病院でも入院時に高額療養制度について説明し利用を促しているとのこと。

今日は元気で明日入院が必要となるかもしれない。世代間や弱い立場の人同士で対立することは社会保険を削減したい政治家を喜ばすだけなのではないか？政府が行ったのはあくまで「凍結」。

誰かのためではない「私の命」を守るために、この高額療養費制度改革を廃案に追い込みましょう。

(機関紙編集委員会)

長谷川 嘉美



多くの方が参加できるように曜日を替えて案内しています



昨年12月にオープンしたばかりの新たなまり場「サロンつむぎ」で、麻雀班会が賑わっているとの噂が…。たまり場のお披露目会で出会った組合員さん同士が意気投合し、早速1週間後には第1回目の麻雀班会が開かれることに！その後、回を重ねるごとに参加者(見学者含む)の数も増え、現在は月4〜5回ほど班会を開催。そして噂を聞きつ

けた他のたまり場でも麻雀班会が開かれるなど、短期間の間に淡路・こぶし通り地区に一大麻雀班会ブームを巻き起こしています。

。賭けない。飲まない。吸わない。が合言葉の健康麻雀班会。ちなみに、班会の名前「いちやれば」は、沖繩の方言で、「一度会ったら皆兄弟」という意味の「いちやればちよーでー」から命名。人と人との出会いを大切に、男女・世代を問わず、サロンつむぎの健康麻雀班会で一結に「いちやれ、ませんか？」

(組長担当 中瀬剛太)



診察室から

シミ取りレーザーが新しくなります！

淡路皮膚科診療所 医師 大津詩子

昨年もこの時期にシミ取りの記事を掲載し、多くの方からお問い合わせがありました。特にレーザー希望の方が多かったのですが、今年はそのレーザーが新しくなります。

現在使用中の機種の後継機がないため、治療効果が高く、2024年1月発売の最新機種であるエムエムアンドニーク社のQスイッチルビールーザー「IB103EX」を選定しました。デモ時の使用感もよく、職員一同納品される日を心待ちにしております。

お問合せください(06-6324-0183)。入替時期は6月ごろになる予定です。詳しくはぜひホームページをご覧ください。



ホームページ QR

	現行価格		新価格	
	組合員	一般	組合員	一般
シミ相談	1,100円			
1ショット	500円 ※直径3mm の円形	550円 ※直径3mm の円形	1,500円 ※対角5mm の正六角形	1,650円 ※対角5mm の正六角形
1部位上限 ※顔、手など	30,000円	33,000円	40,000円	44,000円

すべて自費診療、税込み価格です。

日常生活上の「共感」を

入り口に、対話から実践

みんなで話し合い、育ちあふ会議へ!!



2月14日

石川康宏さん（神戸女学院大学文学部元教授、名誉教授）をお招きし、「憲法をいかしていのち、暮らしを豊かに」と題して講演をしていただきました。

話の柱は6点あり、1点目は兵庫知事選では「ニューメディアSNS」、「SNS劇場」のプランで世論は一学に転換し、年代の分断が見られた。

2点目は総選挙でもSNS・YouTubeを駆使した政党が520万票増とその威力を発揮した。SNS・YouTubeが社会運動で遊べられない流れになっている。

3点目は25年度の予算案では、憲法をないがしろにする軍拡予算、憲法第9条、第25条を守らず戦争する国づくりを進めていると批判

された。

4点目は日本の平和を切り拓く東アジアでは、ベトナム戦争を境に戦闘での死者は激減している。ASEAN会議でルールに基づく地域秩序で緊張を乗り越える、対話の扉は開かれていると訴えられました。

5点目は社会保障に関し、日本の幸福度は世界で51番目、30歳以下では73位と非常に低い、最低賃金も世界水準でも低く若者の幸福度を下げていると指摘された。

6点目は政治の次の局面を切り拓くために、私たちは要求（願い）に基づけばたらきかけをしなければならぬ、自分をバージョンアップする努力が必要だと訴えられていました。非常に中身の濃い講演でした。

社保平和まちづくり委員長

安達 隆雄

りえぞん2月号「夢づくりまちづくり」コーナーでの「豊中市の公園ウォッチ」の記事に関して、間違った内容がありました。正しくは、「豊中市内の支部では、地域の児童公園でブランコとすべり台が危険、使用禁止となっていることがわかり、市公園課に何度か働きかけ、早期の修理、着子、復旧に寄与しました」という内容でしたので、改めてご報告いたします。

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



会話をしながらできる運動で健康的な生活を

第8回「有酸素運動」

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

「有酸素運動」という言葉をご存じでしょうか。ダイエットやウォーキングなどの情報によく出てくる言葉です。筋肉を収縮させる際のエネルギーに、酸素を使う運動のことをいいます。具体的にはウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳、エアロビクスなど、長時間継続して行うことができる運動で「会話をしながらできる運動」とも言えます。「無酸素運動」は筋肉に貯まっている糖質をエネルギーにする運動です。会話しながら行うのが難しい筋トレ、短距離走がこれにあたります。

有酸素運動では以下のような効果が期待できます。

- ・脂肪の燃焼
- ・心肺機能の向上
- ・生活習慣病などの予防・改善
- ・基礎代謝の向上など

「無酸素運動」が無意味ということではありません。筋肉量を増やすことで基礎代謝量が向上するなどさまざまな効果があります。



有酸素運動の“記”

有酸素運動のポイント

- ▶ 筋肉、関節への負担が軽いので、運動を長時間続けやすいです。
- ▶ 脂肪が燃焼するために必要な20～30分は連続して行うように心がけましょう。
- ▶ 軽く汗ばむ程度の運動量が適切です。
- ▶ そのためにも、自分の好みの運動、無理なくできる運動を選ぶことが継続できるポイントです。
- ▶ 毎日行う必要はありません、週に3～4回程度でも効果はあります。
- ▶ 脂肪燃焼には水分補給も必要です。



組合員とのつながり深める、声をとどける

● **そもそも機関紙とは？**
主に医療福祉生協組合員（13万部発行）や法人の内部に向けて発行され、医療福祉生協活動や方針、運営に関する情報を共有することを目的としています。機関紙は生協活動の中でも組合員と法人と



機関紙編集委員会の様子

を結ぶとても重要な活動であり、人間の体という血液のようなものも促えています。今回、私たちの機関紙「りえぞん」が組合員の手に届くまでを少し紹介いたします。

● 編集会議

（機関紙編集委員会の開催）

機関紙編集委員会のメンバー（各エリアから理事、地区運営委員、担当職員で構成され10名）と印刷・制作会社の担当者（2名）が月1回集まり、記事や取り上げるテーマを話し合っています。記事の執筆者や取材の担当者も決め、ページ毎の構成を考えます。この段階で、記事の大きな構成やデザインの方向性が決まります。

● 取材・執筆・記事集め

記事に必要な情報を集めるために、取材やリサーチを行います。必要に応じてインタビューを行い、写真撮りなどを行います。その後、記事を執筆し、原稿を作成します。

● 編集・校正

原稿ができれば、印刷・制作会社に送ります。毎月、月初が入稿期限となり、月半ばに初校（一定の構成が

されたグラフ）が印刷・構成会社から送られ、誤字脱字、内容がわかりやすいか、伝えたいメッセージが正確に伝わるかを編集委員会のメンバーでチェックし、再度編集を重ねます（通称「赤入れ」）。赤の修正が重ねられ（2校〜5校行います）、レイアウトやデザイン、全体のバランスの最終チェックを終えれば20日前後に校了となります。

● 印刷・製作

私たちの「りえぞん」の制作、印刷をお願いしているのは、フジイ企画と、うめだ印刷株式会社の2社です。法人合併前から各印刷物もお願いしている企業さんです。機関紙づくりの強力なパートナーとして頼りになる存在です。

● 仕分け・配布

（配布協力者さんから組合員さんのお宅に）

印刷された機関紙は、26カ所の事業所やたまり場に配送されます。その後、約13万人の組合員さんに配布するため、150ある支部単位で仕



田島地区での仕分けの様子

分け作業（機関紙と一緒に挟み込む地域版やピラ、匿名などもお願いしています）が運営委員さん中心に取り組みます。その後、ルート毎に分けられた機関紙を手分けして約5千500人の配布協力者に渡した後、組合員のお宅に届けられています。

このように、機関紙「りえぞん」の旅は企画から配布まで多くの方々の協力を経て行われています。

（機関紙編集委員会事務局）

フッ素で家族の 歯を守ろう



＜生協森の宮歯科 歯科医 松本 結衣＞

フッ素には、歯を強くし、虫歯になりにくくする働きがあります。また、すでにできた虫歯の進行を抑える効果もあります。そんな心強いフッ素（フッ化物）は、日常生活の中で簡単に取り入れることができます。

毎日の歯みがきにフッ素をプラス

まずは、「フッ化物配合歯みがき剤」を使いましょう。2023年の新基準では、推奨されるフッ素濃度は6歳以上は「1450ppm」、6歳未満は「900～1000ppm」です。年齢に合ったものを選び、適量を守ることが大切です。

特に小さなお子さんには、米粒くらいの少量を、就寝前の仕上げみがきに使うのがおすすめです。飲み込むのが心配な場合は、うがいが必要なジェルタイプのももあります。

歯科医院でのフッ素塗布もおすすめ

歯科医院で受けられる「フッ化物塗布」も効果的です。特に小さなお子さんや歯ぐきが下がり根元が虫歯になりやすい高齢の方におすすめです。

お子さんの場合は、生えたての歯に塗布すると効果的なので、新しい歯が見えてきたタイミングで受診しましょう。

歯科医院で正しいケアを習慣に

歯科医院では、年齢や歯並びに合った歯みがき指導も行っています。小さい頃から定期的に通うことで、歯医者に慣れ、虫歯予防の習慣が身につけやすくなります。

次回の定期検診には、お子さんやお孫さんも一緒に受診してみませんか？家族みんながフッ素を活用し、大切な歯と健康を守りましょう！

生駒山を駆け抜ける！ 医療生協の良さを伝えたい



東エリア
加納地区・日下支部
濱田 正美さん

東大阪市の日下支部の医療福祉生協組合員さんのほぼ半数が山手に住んでいます。毎回、月初めに10数人が支部センターに集合し、一斉に折り込みそして仕分けを行います。

日下支部の「機関紙りえぞん」の配布部数は

1348部、配達者さんがちょうど70名（2025年4月）です。そのうち、阪奈道路の通る生駒山地の中腹に20軒の「手配りさん」のお宅があり、仕分けした「りえぞん」を一軒一軒125ccのバイクに乗って届けます。最後の一軒にたどり着くまでに2～3時間かかることもあります。

「今は慣れましたけど、なにせ急こう配でバイクのタイヤが溝に入りこけてしまい、バイクを一人で上げるのに苦労しました」と。そして「まだまだ医療福祉生協のことを知らない人もいます。もっと健康チェックや地域訪問行動を行って医療福祉生協の良さを伝えていきます」と語ってくれました。



2025 能登の音

チケット予約は
コチラから▶

5月18日

入場料無料ドリンク代別
開演 13:00 開演 14:00
場所 堺FANDANGO
大阪府堺市堺区戎島町5-3
TEL 072-256-4326



5月18日（日）、能登半島地震の復興支援を目的としたチャリティーライブイベントを開催します。このイベントは、音楽を楽しむだけでなく、募金や支援グッズの購入を通じて、被災地に直接的な支援をすることができます。参加する「The Drowsys！」は、民医連で働いている医師や職員を中心に構成するバンドです。みなさん。当日、会場でお会いしましょう。（東大阪生協病院院長 橋田亜由美）

ご協力の
お願い

～こどもたちの 笑顔のために～

中央エリアでの子ども支援として、「子ども食堂ひまわり（以下ひまわり）」と、「こども班会「コベルくん」（以下コベルくん）」を実施して8年目になります。子どものやすらぎの居場所として、一定の役割は果たしてきたかと思いますが、最近の不登校の増加は、子どもの困難に寄り添う立場として、着目すべき問題だと思っています。すでに、医療福祉生協おおさかとして、NPO法人おおさか教育相談研究所の協力を得て、講演会や相談会を開催していますが、わたしたちにできることはないかと考え、これまでの「ひまわり」と「コベルくん」の活動に加えて、誰でも立ち寄れる居場所をつくりたいと思っています。

ひまわりに来て「わたし、学校に行かないねん」と言う子どももいますが、ひまわりやコベルくんにも来られない子どももいるでしょう。閉じこもっている子どもが、やすらげる居場所づくりをしたいという思いで「NPOあまねの根」の立ち上げを検討しています。名称の由来は、「あまねく」から、すべてにわたって広くこの思いで、地域に広く根を張って、子どもたちに寄り添っていきたくと思っています。

医療福祉生協おおさか

中央エリア 子ども支援会議

担当事務局 070-5560-0129

E-mail m-kaji@health-coop.jp

お振込先

池田泉州銀行 城東支店

普通 口座番号 3068410

名義 子ども食堂ひまわり

もたたちに寄り添っていきたくと思っています。

これらの活動を展開するため、居場所として活用できる空き家の提供や、ボランティアの募集も必要です。加えて、これまで、ひまわりとコベルくんでは、大阪市ボランティア活動振興基金の助成金が交付されていましたが、受領期間の年月を超えてしまったので、来年度からは交付されません。他の助成金も申請中ではありますが、交付があるかどうか未定の状況です。

そこで、これらの活動の趣旨に賛同いただける方に広くご支援をお願いしたいと思っています。空き家の情報、ボランティアとしての関わり、資金提供など、ご協力いただける方は、左記までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

「バルボンさんのおしごと」

あまねの根 作：とよたかずひこ 出版社 アリス館

私は、ほのぼのとする、とよたかずひこさんの絵本が大好きです。今日は「バルボンさんのおしごと」を紹介します。朝、動物園に動物たちが出勤します。ワニのバルボンさんはバスで、カンガルーは歩いて、シロクマさんは自転車、ゴリラの親子はバイクで、ゾウさんは車に乗ってそれぞれ出勤してきます。その後は、お仕事です。お仕事を終えると、動物園の保育園に子どもたちを迎えに行き、それぞれ家に帰っていく。日常を描いたお話ですが、ほのぼのとして大好きな一冊です。（鶴見はとぼぽ保育園 吉岡とみえ）



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。



健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約をお待ちしています。
お申し込みはこちらから→



あなたの お力をお貸しください!

医療生協と組合員さんの橋渡し

中央エリアでは約4万部の機関紙を組合員さんが「少しでも運動がてらに〜♪」と年11回、近所の組合員さんに届けてくれています。

組合員さんと医療生協を結ぶ大切な機関紙運動を一緒に支えていただけませんか？気軽にお声がけいただくととても助かります♪

ご連絡お待ちしております。

連絡先 組合員活動部 070-5086-8994（谷口まで）



左から、又多さん、金田さん、徳田さん

「自分のことを話せた！」
「将来の自分の変化に備え、家族や大切な方と医療、介護従事者が一緒に、人生観や価値観、希望に沿った医療やケア」などを自由に出し合い、「もしものときのことを考えて自分らしく穏やかに生ききるために大切にしている」ことや、「受けた医療やケア、どこで過ごしたいのかを考え、周囲の人や、医療・介護従事者に伝えておくことの大切



が「将来の自分の変化に備え、家族や大切な方と医療、介護従事者が一緒に、人生観や価値観、希望に沿った医療やケア」などを自由に出し合い、「もしものときのことを考えて自分らしく穏やかに生ききるために大切にしている」ことや、「受けた医療やケア、どこで過ごしたいのかを考え、周囲の人や、医療・介護従事者に伝えておくことの大切

「自分のことを話せた！」
「将来の自分の変化に備え、家族や大切な方と医療、介護従事者が一緒に、人生観や価値観、希望に沿った医療やケア」などを自由に出し合い、「もしものときのことを考えて自分らしく穏やかに生ききるために大切にしている」ことや、「受けた医療やケア、どこで過ごしたいのかを考え、周囲の人や、医療・介護従事者に伝えておくことの大切



大東四條畷地区
協立診療所 看護師
徳田 文さん

3月17日、「人生会議 (ACP) 始めよう」と題して大東四條畷地区新年集会 & ACP 学習交流会が開催され、組合員と職員35名が参加しました。

「さ」を看護師の徳田さんから問題提起されました。また、参加が4〜5人のグループにわかれ、トランプ(みんらぼカード)を使って、大切にしたいこと、して欲しくないことを、熱心

2025 年 春の物販企画

かわち野瀬社会後援会

収益は福祉会への寄付とさせていただきます。

ご注文先 特養かわち野瀬ながせ

締切 4月30日(日)

電話 06-6726-0131 FAX 06-6726-0133



みなべ南高梅

(大粒 700g)

①しそ梅

②蜂蜜味

③田舎味

各 2,700円



三方屋さん

おかきセット

④缶入り5種類

2,500円



ハイワーク

ひびきの

焼き菓子

⑤詰め合わせ

11個入り

2,000円

バームクーヘンセット

⑥プレーン ココア 2,400円



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

- 4月 3 日(木)
午後 3:00~5:00
- 4月 17 日(木)
午後 6:30~8:30
- 5月 1 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

対話で3件の健診予約 都島訪問行動

都島地区

2月21日(金)に都島地区で統一行動を5チームに分け行いました。今回の訪問は今年度健診未受診者の方を対象に行いました。受診券の期限が3月末までなので、お得なドック健診受診を訴えていこうと意思統一を行い取り組みました。

訪問では既に引越されているお宅が数件ありました。実質受診者が減ったことにもなるので残念でしたが、対話できたところでは話も弾み、3件の健診受診の予約が取れ、職員・組合員ともに喜びを分かち合いました。



対話も弾み健診予約につながりました

かのお得なドック健診を地域の方に広く宣伝できればと思います。

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください —無料低額診療のご案内—①

「体調が悪く病院にかかりたいけれども、お金がない」「かかりつけの病院で検査をすすめられたが、高額だったので断った」などの理由で医療機関の受診を躊躇されたり、定期的な通院治療を中断されたりする方がおられます。

無料低額診療事業は、経済的な理由で必要な医療が受けられないことがないよう、社会福祉法に基づいて、無料または低額で診療を受けることができる事業です。医療費の自己負担金額が減額または免除になります。

申請書と収入状況を確認できる必要書類を提出いただき、面談の上適用可否を判断します。

制度が利用できるかご心配もあるかもしれませんが、まずは該当事業所の受付までお声掛けいただきご相談ください。



来てくれて「ありがとう」

組合員さん宅をまわり、「何か困ったことはない?」「ちゃんと健康診断受けてる?」と声をかけをし、健診受診に結びつけています。また2月と3月には健康チェックも開催し、開催1週間前に職員と組合員で地域にチラシを置き、チラシを見た方が健康チェックを受けに来られたり、新規加入に



健康チェックで1名加入

もつながりました。まだまだ寒い日もありますがみんな元気に楽しく活動しています。

あかがわ地区

訪問や健康チェックは 元気に楽しく

もつながりました。



このような方が対象となります

- ▶医療費の支払いをすると生活が大変になる。年金の収入だけでは医療費の支払いが難しい
- ▶失業・病気などで収入がない(少なくなった)
- ▶保険料が払えず保険証がなく、国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行されている
- ▶その他

(住所不定の方やDV被害者、外国人の方)

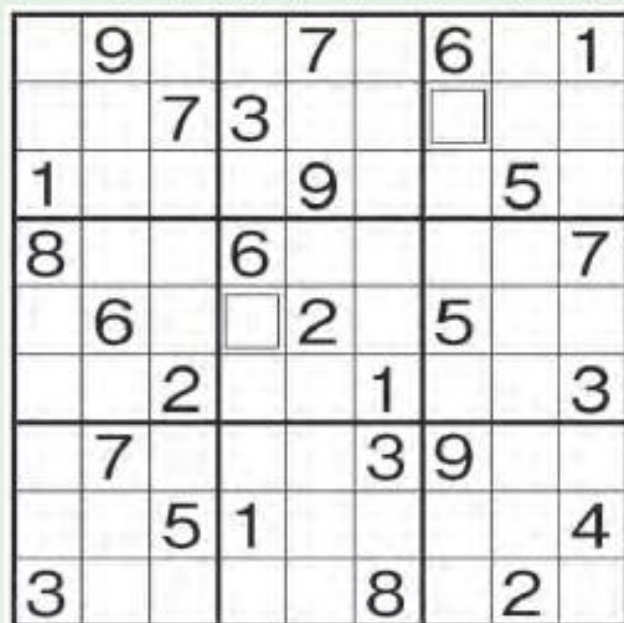
※次回記事で事業適用となる1カ月の世帯収入のめやす、などをご案内します。

ご相談
ください



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。

2月号の答え「H」



2月197点 正解191点

【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】5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



Q月からも応募できます

読者の声



▼同業者として訪問リハビリの重要性をとても感じています。動作、環境設定だけでなく栄養まで考えられているところがとても勉強になりました。（鶴見区 山村まゆ 30歳）

▼健康は宝物。昨年12月に大腸がん検診を受けたところ内視鏡検査で一つはそのときに取り良性でしたが、もう一つ25ミリ大のものが入院して取ったところがんでした。大腸検査をして良かったと思いました。（堺区 Y・M 84歳）

▼今年で95歳の関本さんの記事。お元気で頑張っておられる関本さんの健康で長生きの秘訣を私も参考にしたいと思います。（東大阪市 松本好美 74歳）

▼エコ川柳が面白かったです。どれも納得、同感する作品ばかりでした。小さな努力で物価高を悩まないで楽しんで節約しようと思います。（八尾市 的場光江 74歳）

▼20代からコレステロールの値が高く、去年の夏から通院を始めました。最低週2回の運動をとのことでウォーキングを頑張っています。極寒のときはさすがにお休みしましたが、なんとか寒い冬を乗り切りました。今は花粉とたたかっています。（八尾市 こつちゃん 42歳）

▼コップおおさか病院内に健康増進コーナーを設けてみてはどうでしょうか。セルフケアの大切さや有効性をもっと、訴えるべきです。医療機関における治療と個人個人のセルフケアの両輪で、医療対策を押し進めるものと考えます。（鶴見区 大槻修平・加代子 61歳）

りえぞん3月号5ページ「健診の組合費価格（一部負担金・税込）」に誤りがございました。訂正（赤字部分）を以てお詫びいたします。

ドック健診	39歳未満 または大阪市外	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳以上
	青・黄・赤エコー 22,000円	7,700円	3,300円	0円

※豊中診療所は組合員ドック設定がありません。

基本健診	39歳未満 または大阪市外	40歳～59歳	60歳以上
	5,500円	1,100円	0円

※大阪市内の医療福祉生活協同組合の健診、診療所で実施しています（詳しくは各事業所まで）。
※組合員だけが利用対象で、医療福祉生活協同組合おおさかが受診料の一部（市のがん検診「自己負担金」相当額）を健康増進の一環として補助しています。
※特定健康診査受診券をご持参ください（40歳以上）。

▼たくさんさんの情報が載っていて、祖母や母とも三世代で読んでいます！楽しみにしてどの世代にも役にたち、情報量が多くてカッパなので読む気になる機関紙ですね。（東成区 山古彩加 19歳）

▼「歯」と歩行速度の関係性のお話、参考になりました。人生100年時代、この先永い人生「歯」を大切に維持していかなければとメンテナンスを怠らないようにしたいと思いました。（鶴見区 松田雅代 72歳）

▼「年金制度と高齢者の孤独死」について、一人暮らしの高齢者が増える中で、他人事ではないと感じました。今は、周りに頼れる人がいない状況だったとしても、何かつながるきっかけができるかもしれないので、いろいろなところに参加をすることは重要なように思います。私も、人と人とのつながりを大切に、旧友だけではなく、新しいコミュニケーションをつくるのができたら良いなと思います。（堺区 あんこ 42歳）



塩と上手にあっさり
すこしお

中央エリア 組合員活動部
橋 真実

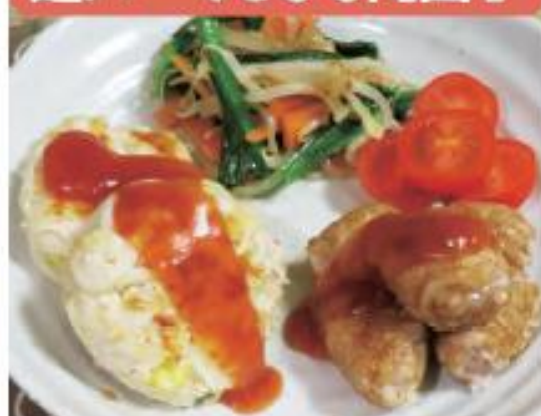
- タレには、しょうゆを使わず、本つゆを使用。鶏バーグともも肉団子には味付けせず、タレをかけるようにしました。



材料 (4人分)

■鶏バーグ	
鶏ミンチ	300g
うどん	1玉(200g)
さつま芋	中2本
すりおろししょうが	15g(半かけ)
■もも肉団子	
豚もも肉のスライス	400g
片栗粉	30g
■タレ	
ケチャップ	大さじ2
本つゆ	15ml
酢	大さじ2
はちみつ	大さじ2
水	80ml
水溶き片栗粉	大さじ1+水40ml

麺バーグともも肉団子



作り方

①鶏バーグ

皮をむいたサツマイモを刻み、レンジで5分蒸かす。うどんをざく切りに刻み、鶏ミンチ、しょうがと一緒に混ぜ、ハンバーグの形にまとめる。

②もも肉団子

もも肉スライスを端から巻いて、ウズラ卵大の大きさにまとめ、片栗をまぶし馴染ませる。

③①と②をフライパンで焼き色がつくまで焼く。最後に30ccの水をフライ

パンに入れ、フタをして3分蒸す。

④タレ

ケチャップ、本つゆ、酢、はちみつを、火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉をとき入れる。トロミがついたらお皿に盛った③にかけてできあがり。

<1人分の栄養価>

●エネルギー 576kcal ●たんぱく質 37.9g ●糖質 74.0g ●脂質 15.1g ●食物繊維 4.4g ●塩分量 1.2g

医師になる夢を応援し続けます



企画参加の学生と合格の喜びを分かち合いました

近年は推薦入試で志望校に合格する再受験生も増えてきました。医療福祉生協では「大阪市ボランティア活動振興基金」の助成を受けている社会貢献活動を長年行っています。奨学金制度もあります。医師を目指す受験生はぜひ一度、応援企画で現役医師からのアドバイスを聞きにきてください。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よ。

「8月には病院見学でお世話になりました。無事第一志望の大学に合格しました。思いがけず、浪人生として医学部再受験がはじかろうかと思いましたが、医療に携わる仕事は、違う学部を卒業してもできるのですが、医師になる夢はあきらめきれません！」など強い決意の声が届きました。

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」「医療倫理セミナー」「模擬面接」など、現役医師が参加して応援企画を行ってきました。そして今年も医学部合格喜びの声が続々と届いています。

●お久しぶりです。志望校に進学が決定したことをご報告させていただきました。かなり悩んでいた医学部受験でしたが、一日医師体験の経験を活かし、立派な医師になれるように頑張りたいと思います。

※個人情報保護の観点から内容を一部省略しております。

●お久しぶりです。見学のときにいろいろ教えていただいたので面接もスムーズに受け答えすることができました。ありがとうございます。残念ながら合格できなかった受験生から「一気にかけていただいて本当にありがとうございました。浪人生として医学部再受験がはじかろうかと思いましたが、医療に携わる仕事は、違う学部を卒業してもできるのですが、医師になる夢はあきらめきれません！」など強い決意の声が届きました。

