

健康診断の様子(東大阪生協病院)



命をつなぐ健康診断

年に一度はドック受診を

年に1回は医療生協の半日ドックを受けましょう！

そろそろ特定健診受診券が届いているのではないのでしょうか？

医療生協の半日ドックは特定健診にがん検診などより詳しい内容

を含み、無料またはお手頃な料金で受けることができます

医療生協の半日ドックは特定健診にがん検診などより詳しい内容

医療生協の半日ドックは特定健診にがん検診などより詳しい内容

医療生協の半日ドックは特定健診にがん検診などより詳しい内容



▲大阪市受診券

ドック体験

お陰様で早期発見、乳がんを克服しました

東エリア楠根地区
森河内支部

野上 笙子さん



お誕生月にドックを受けるという野上さん。

2010年もいつ

ものように受診。すると3日後、診療所の師長から「乳癌の疑いがあるので紹介状を持って市民病院へ行って下さい。」と連絡が入ります。

早速市民病院へ。やはり乳癌という診断で手術を受けお薬も服用しました。

10年通院し再発も

無く、市民病院の乳腺外来は卒業。その後毎年診療所でドックを受けています。子宮がん検診も忘れません。

「自分の体でも検査しないと分かりません。私もドックを受けたから早期発見出来ました。年に1回はドックを受けて、ちゃんと調べましょう」と野上さん。今年もお誕生月に予約済みとのことでした。

無料またはお手頃な料金で健診を受けられますよ♪

にも年に1回は半日ドックを受けましょう。

キーボードで広がる新世界！

蒲生地区 パソコンサークル班会



うわさの班会



1月から始まったばかりの新班で、4〜5名集まり、蒲生厚生診療所の2階で行っています。

かなり前に仕事で使っていた、ネットだけ見ている組合員さんのパソコン歴は様々ですが、和気あいあいと楽しんでいます。理事さんの希望があったものの他にメンバーが

集のピラを折り込んで見切り発車でスタート。1回目は3名でしたが2回目は5名の参加者がありました。

現在はワードの基本的な入力等を行っており、慣れればエクセルにも挑戦したいと思っています。パソコンでお悩みの方、一度覗いてみてください。実は講師をしている私もワードは苦手で、毎回苦勞しながらやっています。一緒に悩みなながらやって行きますよ。

（組合員活動部 白井）

診察室から みんなと力あわせて フレッシュな医療を

新しい先生です

3人の子どもと5人の孫がいます。どうぞよろしくお願い致します。

医師 伊藤 昌広

現場から学び、日々成長を

医師 岡崎 秀昭

4月からコープおおさか病院に総合診療プログラムの専攻医として入職しました。以前は機械メーカーコボタでディールエンジニアの研究開発に35年間従事しました。退職後は医師を志して金沢大学の医学類2年生に編入学して、卒業後は金沢市の城北病院で初期研修させていただきました。趣味は水泳で、

この度、2025年より総合診療プログラムに参加させていただきます。岡崎秀昭と申します。半年ほど前より一足先に病棟や訪問診療で経験を積ませていただいております。患者さん一人ひとりはさまざまなご事情を



写真右：伊藤医師、左：岡崎医師

抱えておられ、それぞれ大事にされていることや想いの違いを知りました。患者さんの生活に近い現場で幅広い疾患や対応を通して、総合的な診療能力を高め、皆様のニーズに答える力を蓄えていけたらと思います。指導医の先生方やスタッフのみなさまからも多くを学び、日々成長していけるよう精進してまいります。今後ともよろしく願いいたします。

本当に緊急事態条項は

必要なのでしょうか？



緊急事態条項とは、大災害や戦争、感染症の大流行など国家的危機に際し、政府（特に内閣）に特別な権限を与える条項を憲法に明記しようとするものです。

日本では、戦後の日本国憲法が「権力の集中を防ぐ」ことを基本理念としてきました。これは戦前の国家体制への反省を踏まえたものです。緊急事態条項はこの理念に真つ向から反します。また、災害対策や感染症対策が必要であれば、災害対策基本法や感染症法など法律の整備をすることで十分に対応できるはずですが。

歴史を振り返ると、戦前の日本でも緊急勅令による人権侵害が起こりました。最近でも、韓国大統領が戒厳令を濫用的に発令した例は、憲法上に緊急事態条項

の創設してしまえば、権限の濫用を避けられず、かえって人権侵害の危険が高まることを教えてくれています。緊急事態条項の創設の話は、災害や感染症など人々の不安が募っている時に、国民を守ることができないのは「国に強い権限がないから」との理屈で登場します。そのたびに、「政府の失策と憲法には何か関係があるのか」と理性的に捉えることが肝心です。

大阪法律事務所では、事務所のニュースやホームページから平和・憲法問題をこれからも発信し続けます。

（大阪法律事務所 弁護士 岩佐賢次）

大阪法律事務所

大阪市中央区谷町九丁目

317 中央谷町ビル2階

電話

06・4302・5153

★組合員であれば、初回相談料が無料です。



を辞めさせられた」などの苦しい生活事情が聞かれました。

このことをきっかけに2021年6月に、子ども食堂の余り食材を使って「ひまわりフードパントリー」をはじめました。はじめは隔月開催でしたが、要望が多くなり、食材を提供してくれるところを探して毎月開催



「コロナ禍に子ども食堂ひまわり」参加者の保護者の方々から、「仕事が減った、パート

子ども食堂ひまわり「ひまわりフードパントリー」

みんなで融通しあって助け合い

「赤い羽根共同募金」のちをつなぐ支援活動を応援し支える人を支えよう」からの助成金や、全国食支援活動協力会「ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業」、大阪府「子ども食堂における食の支援事業」などにわフードバンクしつかり食べや」からの食品提供を受けています。城東区生活自立支援相談窓口「ウイズゆうゆう」からは生理用品、パルコプからは大人用オムツをいただくこともあります。

さまざまな協力を得て、3月に39回目を迎えることが出来ました。最近の物価高は暮らしを直撃しており、継続することが大切です。そのためには資金や食品の調達が不可欠です。支援カンパへのご協力お願いいたします。

(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)

「赤い羽根共同募金」のちをつなぐ支援活動を応援し支える人を支えよう」からの助成金や、全国食支援活動協力会「ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業」、大阪府「子ども食堂における食の支援事業」などにわフードバンクしつかり食べや」からの食品提供を受けています。城東区生活自立支援相談窓口「ウイズゆうゆう」からは生理用品、パルコプからは大人用オムツをいただくこともあります。

「赤い羽根共同募金」のちをつなぐ支援活動を応援し支える人を支えよう」からの助成金や、全国食支援活動協力会「ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業」、大阪府「子ども食堂における食の支援事業」などにわフードバンクしつかり食べや」からの食品提供を受けています。城東区生活自立支援相談窓口「ウイズゆうゆう」からは生理用品、パルコプからは大人用オムツをいただくこともあります。

健康維持のためのエクササイズ



組合員活動部 健康運動指導士 宮井 篤

体調管理は太ももの後ろを伸ばすストレッチで

皆さん、こんにちは。暖かい日々がやってきて、あちらこちらに咲きほこった桜もキレイな緑色の葉たちに形を変えていきましたね。心も体もウキウキして、自然と外へお出かけしたくなりますよね。でも、景色に目を奪われて、知らず知らずに歩きすぎてしまうと、ふくらはぎや足の裏、膝や腰などに疲れが溜まって痛みがでてくる場合があります。事前に長時間歩

くことがわかっている時は特に、体を動かす前の準備体操や疲れを残しにくくする効果がある整理体操を体を動かした後に行うことが大切です。そこで、今回は下半身の準備体操としても整理体操としても行うことができるストレッチを紹介したいと思います。

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下さいね!!



ストレッチのやり方

- ①椅子に浅め座り、片足を伸ばします。
- ②1度、背筋を伸ばし、ゆっくり息を吐きながら上半身を前へたおしていきます。
- ③伸ばした足の後ろ側に心地よい張りを感じたら、10秒間その姿

勢を維持し元も姿勢へ戻します。
* 3～5回繰り返して行います

<注意とポイント>

- ・伸ばした足は、膝がなるべく曲がらないようにする。
- ・伸ばした足の足先は、自分の方へひきつける。

2025年度 新入職員 オリエンテーション

生協の未来担うニューフェイス



今年度もフレッシュな仲間を迎え入れました。4月1日の就職式に続き、医療福祉生協おおさかの理念、医療・介護事業の特徴、個人情報保護、接遇・マナーについて学んだあと、オリエンテーションの最後のプログラムのテーマは組合員活動です。北、中央、東の3つのエリアに分かれて、生協の健康づくりやまちづくりの体験を行いました。

連携の大切さを学ぶ

東エリア

東エリアでは看護師、理学療法士、作業療法士、歯科技工士、事務の7名の新人を受け入れました。まずは東大阪生協病院の今川医師の講演では先天性の難聴で様々な困難がありながらも医師として患者さんと積極的に関わってきた体験談を聞きました。病気を治すことは医師だけではできない、様々な職種も密接に関わっていることを知ってほしいとありました。

その後は卓球班会の見学、健康チェック体験、ボッチャ、スクエアステップ体験をしました。卓球参加の皆さんの多くが80代にも関わらず楽しく元気に卓球をしている姿に皆さん驚かれました。



スクエアステップ体験

新人達の活躍に期待

北エリア

あかがわ地区に5名のフレッシュパーソンが訪れました。車で到着するやいなや職員と組合員から温かい拍手で迎えられ、診療所2階の組合員ホールでサークル活動を体験した後は近くのたまり場で組合員さんと歓談し、その後はP.F.A.Sなどの環境問題の学習、グループホームや小規模多機能介護の事業所訪問と管理者からの事業説明など濃密な4時間を過ごしました。

最後の感想文の発表では、新人ながら鋭い洞察と医療福祉生協の活動に対する理解の深さに感嘆させられました。これからの生協を担う彼らに期待です。



支部センターまでウォーキング

組合員さんから 元気もらって

中央エリア

職場訪問では全ての職場をまわり、先輩スタッフから「おめでとう」の声かけと、業務概要の説明を受けました。続いて「健康チェック体験」「すこしお学習会」「ボッチャ体験」です。「地域住民の



たまり場「すずめのお宿」へ訪問

ためにこのような活動に参加してみたい」「自分も塩分の取り過ぎに気をつけようと思った」「ボッチャは楽しくリハビリでも取り入れたら…」などの感想が寄せられました。最後はたまり場「すずめのお宿」の訪問です。お菓子と飲み物のおもてなしを受けながら組合員さんとの交流です。「独居などで孤独を感じる人に届けたい」と思った「元気を頂いた」と、楽しみながら組合員活動について学ぶことが出来たようです。

班会でも一番元気！ その秘訣は、生協活動



ほくせつ地区南部支部
金山貞子さん

日ちよっと歩きにずっと1時間ほどのあたりとまわって」と語ってくれました。60歳代、90歳代がそろって体操班会参加者の中でも一番お元気と支部長さんが太鼓判を押す金山さんは、みんなの目標になっているそうです。

御年93歳の金山貞子（かなやま・さだこ）さんは、ほくせつ地区の南部支部で機関紙を配ってくれています。医療福祉生協の活動に参加されて約10年、地域の共同利用施設でおこなった健康チェックに参加したことがきっかけになったとのこと。その後、体操班会への参加、配り手さんになってくださったりと、今もお元気に活動されているそうです。



前列中央が金山さん（体操班会にて）

後期高齢医療保険加入の方へ 無料歯科健診のお勧め

後期高齢者医療の被保険者の方は、年に1回無料で歯科健診を受けることができます。お口の健康を維持するこ

とが、全身の健康につながります。

歯や歯肉の状態のチェックに加えて、①咀嚼機能検査「問診で、最近固い物が食べにくくなっていますか？」「②舌・口唇機能検査「パ・タ・カを何回言えますか？」「③嚥下機能検査「コックン何回出来ますか？（つばを呑み込めますか？）」などを行い、歯とお口の機能全般についての健診を行います。

高齢になれば、自覚症状はなくてもお口は衰えてきます。年に1回は歯科健診の受診をお勧めします。



「無料歯科健診」 実施歯科診療所

お電話でご予約下さい

- 生協森の宮歯科(東成区)
TEL 06-6975-0841
- せいきょう三丁目歯科(城東区)
TEL 06-6936-8241
- 淡路歯科診療所(東淀川区)
TEL 06-6320-4178

* 健診費用は無料ですが、治療（歯石取り、義歯調整など）を実施した場合は別途費用が必要です。



「へいわとせんそう」

たにかわ しゅんたろう ぶん
Notitake え

小学校で読み聞かせのボランティアをしています。もうすぐ卒業式をむかえる6年生に読みました。

ことばはひとこと

そこに絵が描かれ、

へいわの時とせんそうの時が表現されています。へいわの行列は 保育園のお散歩。せんそうの行列は 鉄砲をかついだ兵隊の列。へいわの海は イルカの群れが泳いでいます。せんそうの海は 潜水艦の潜望鏡が頸をニョキと出て偵察しています。

読み進めるうちに子どもたちの真剣な視線を感じます。谷川さんのことばはやさしいけど選び抜かれたことば、Notitake さんのえはイラストの力強い黒い線画。どれだけ試行を重ねながら生まれた絵本だろうかと思う。(蔵屋ミサ子)

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。



春の健診の季節です！ 中央エリアの病院・診療所では、4月から6月の間に組合員健診を受けていただくと、無料でピロリ菌検査を追加することができ

ます。

無料
キャンペーン中

60歳以上の半数が保有者
除菌で胃がんリスクを軽減



ピロリ菌

ピロリ菌とは

胃にとりついて炎症を起こす細菌で、日本人の保菌者は約3500万人といわれています。自覚症状がない場合がほとんどですが、急性胃炎、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃癌などの胃の病気の原因と認定されています。驚くことに日本では胃癌の約99%がピロリ菌感染によるものです。「胃酸を抑える薬」と「抗生剤」の内服により除菌（菌を取り除く）ことが出

来ます。除菌により胃癌発症リスクが減少します。今年はお早めに健診を受けましょう。

検査項目変更のお知らせ
2025年度の組合員健診では、改定を受けて検査項目から「リウマチ検査」がなくなりまして、ご希望の場合は、550円で追加できます。お気軽に受付までお申し出ください。

組合員のための

無料
法律相談

6月13日(金)・7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〕こーぷおおさか病院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おおさか本部組合員活動部まで

大阪府生活協同組合連合会 夏休みイベントのご案内

文楽鑑賞のつどい

7月25日(金) 10時開場

10時 劇場正面玄関開場
10時45分 幕開き三番叟(舞台成功を祈願する儀式)
11時 開演
12時35分 終演(予定)

〔会場〕国立文楽劇場

〔参加対象〕生協組合員とその家族。(4才以上)

〔料金〕全席共通2,000円

ファミリーコンサート

7月31日(木) 午前・午後の2公演

◆午前の部 開演11時 終演13時(予定)
◆午後の部 開演14時45分 終演16時45分(予定)

〔会場〕NHK大阪ホール

〔管弦楽〕日本センチュリー交響楽団
指揮：関谷 弘志 氏

〔参加対象〕会員生協組合員とその家族。(4才以上)

〔料金〕2,300円

(入場には必ずチケットが必要です)

申し込み
について

いずれのイベントもお電話にて申込をしてください。定員を超える場合は抽選となります。

〔申込締め切り〕6月16日(月)

〔申込先〕医療福祉生活協同組合おおさか組合員活動部(本部) TEL 06-6912-5137～8



優勝は「チーム機関紙」

3月22日(土)、1年間の締めくくりの取り組みとして、昨年度より各支部でも班会として行っている「ポッチャ」大会を豊北会館にて開催しました。組合員・職員

淡路こぶし通り地区ポッチャ大会

和やかでも勝負は真剣！

3名でチームを作り、誰にでも気軽に参加できるようオリジナルの簡易ルールで行い、5チームによる総当たりのリーグ戦で熱戦が繰り広げられました。得点が決まったり、思い通りの投球ができたりできなかったり。その都度、拍手や歓声が起こるなど和やかなムードではありましたが、勝負に関してはみな真剣そのもの。その中で「チーム機関紙」が記念すべき第1回の優勝に輝き、賞状と記念品が贈られました。ポッチャを通じての仲間増やしによる、さらなる繋がり・広がり・盛り上がりに期待が高まります。



全員そろって、はいポッチャ！

あかがわ生協診療所「ファミリー健康フェスタ」



魚釣りゲームで大興奮

ゲームコーナーや健康チェック おやつも食べてニコニコ

3月23日にあかがわ生協診療所にて恒例の「ファミリー健康フェスタ」が開催され、家族連れの親子など延べ120人以上が参加しました。参加者はまず健康チェックを受けた後、楽しさ満点のゲームコーナーへ向かいます。こどもたちはボールプールや魚釣りゲームなど組合員ボランティアさんと遊んで大興奮！「チラシを見て来た」という近所のお母さんたちは骨密度検査の結果で盛り上がっていました。最後はみんなおやつをもらってニコニコに。



健康チェックの結果返し



ボールプールでにこにこ

無料低額診療 のご案内②

医療費でお困りの方はご相談ください

「病院にかかりたいけど、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事がないよう、社会福祉法に基づいて、無料または低額で診療を受ける事ができる事業です。医療費の自己負担金額が減額または免除になります。

今回は、事業適用となる1ヶ月の世帯収入のめやすについてご案内いたします。

事業適用となる1ヶ月の世帯収入のめやす

※大阪市在住の生活保護基準をもとにした金額（住宅扶助を除く 加算は平均値を算出）

(1人暮らし)

18～64歳 → 約76,500円
65～74歳 → 約76,800円
75歳～ → 約71,900円

(複数人暮らし)

40歳代夫婦・高校生・中学生 → 約210,000円
80歳代夫婦 → 約112,000円

上記基準額の約1.5倍の金額が当法人での無料低額診療の基準になります。調剤薬局のお薬代はこの事業の適用にはなりません。

生活保護基準額

世帯収入が生活保護基準額の130%以内 ➡ 全額免除

世帯収入が生活保護基準額の150%以内 ➡ 半額免除



耳が不自由でも全身で感じる 笑顔ふりまく医師人生

過去の「りえぞん」「いつでも元気」でも紹介されましたが、今回先生がYouTubeにアップされた2本の動画を観て、とても感動しました。こんな素敵な先生が身近にいらっしゃることを、皆さんにもっと知ってもらいたいという思いで取材しました。以下、先生の言葉をそのまま掲載します。



東大阪生協病院 総合診療医
今川 竜二 先生

はじめまして、東大阪生協病院で総合診療医として勤めております今川竜二と申します。

生まれつき耳がほとんど聞こえませんが、皆さまの多大なご理解やご協力のおかげで、今の仕事に誇りとやりがいを感じております。皆さんは耳が聞こえない人といざ話をする事になった時、どのようにしてコミュニケーションを取ればいんでしょうかと心配するでしょう。私だって、高校時代は耳が聞こえる人に対して同じような心配をしていたので、引込み思案となり孤独に苛まれてきました。まさか「聞こえないこと」に困るのではなく、

今川 竜二先生 プロフィール

岡山市生まれ。2012年度筑波大学医学類卒。民医連川久保病院（岩手）に勤務、24年東大阪生協病院に勤務。高校からラグビーを始め、大学の時にデフ（聴覚障がい者）ラグビー日本代表（フォワード）。

「人と関われないこと」に苦しみとは思わなかったのです。たった「回きりの人生、楽しまなかつちゃ勿体ない!!」そう思うようになり前向きになれたのは医学生のとき。さまざまなコミュニケーション方法を持つことで、持ち前の笑顔とともに皆さまに心地よい診療を提供できる自信がつくようになり

ました。病院にきて良かったと思つて頂けるような診療を心がけて参りますので、体のことで困りのときはどうぞ気軽にいらしてよとね。

今回の取材では、どんな質問にも快く応えて頂きました。どうせ大阪に住むのなら、ここての大阪が良いかと思ひ黒門市場近くに引越しされたとか…。出勤前に筋トレの為ジム通い…庶民的で人懐っこく楽しく優しい、その優しさはどこからくるのか？ 聞こえないことを感じないでコミュニケーションがとれるので、次回は先生に診てもらいたいと心から思いました。(M)

大阪府生活協同組合連合会 夏休みイベントのご案内

文楽鑑賞のつどい

7月25日(金) 10時開場

10時 劇場正面玄関開場
10時45分 幕開き三番叟(舞台成功を祈願する儀式)
11時 開演
12時35分 終演(予定)

[会場] 国立文楽劇場

[参加対象] 生協組合員とその家族。(4才以上)
[料金] 全席共通2,000円

ファミリーコンサート

7月31日(木) 午前・午後の2公演

◆午前の部 開演11時 終演13時(予定)
◆午後の部 開演14時45分 終演16時45分(予定)

[会場] NHK大阪ホール

[管弦楽] 日本センチュリー交響楽団
指揮: 関谷 弘志 氏
[参加対象] 会員生協組合員とその家族。(4才以上)
[料金] 2,300円
(入場には必ずチケットが必要です)

申し込み
について

いずれのイベントもお電話にて申込をしてください。定員を超える場合は抽選となります。

[申込締め切り] 6月16日(月)

[申込先] 医療福祉生協おおさか組合員活動部(東エリア) TEL 06-6726-6351

要予約

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

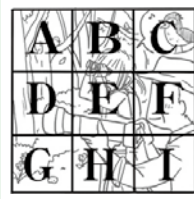
5月15日(木) 18時30分～20時30分
6月5日(木) 15時～17時

毎月第1木曜日15時～17時
毎月第3木曜日18時30分～20時30分

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



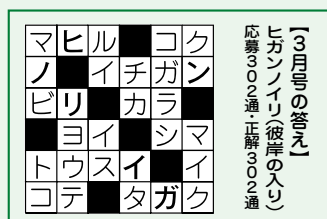
【応募方法】ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名・年齢（電話番号は任意）を明記し、本紙へのご感想・ご意見など一言をお書き添えのうえ、下記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で30名様に図書カード500円分をお送りします。ご応募は1人1枚（1mail）でお願いします。なお、ご記入いただいた内容は「読者の声」などへ氏名・年齢と共に掲載することがあります。ペンネームでもかまいません。



QRからでも応募できます

【締め切り】6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



【6月号の答え】ヒカンノイル後岸の入り応募30名正解30名通

理事会だより

◆出席状況

2024年度11回理事会は4月19日(土) 14:00～17:04（コープおおさか病院 健診棟2階会議室）

理事は38名中37名、監事は6名中6名出席

◆議決承認事項

- 第1号議案 2025年度予算案及び資金計画案承認の件
 - 第2号議案 2025年度主な投資予定承認の件
 - 第3号議案 带状疱疹ワクチンの接種料金提案の件
 - 第4号議案 フルミスト点鼻液（経鼻弱毒生インフルエンザワクチン）料金の提案
 - 第5号議案 シミ取りレーザー価格改定承認の件
- * 質疑を踏まえ、第1号～第5号議案は全会一致で承認されました。

経営報告

3月度の経常利益は3,886万円となり、累計で▲1億7,990万円となった事が報告されました。今後決算修正のため数字が変更されます。

読者の声



この頃、家族の健康や介護について考えることが増えてきました。そんななか、誰かとつながりを持つ「社会参加」によっても健康が増進されるということを知りました。大事なことから思いつくので、家族や身近な人にこれから伝えていきたいです。

（東大阪市 T・H 25歳）

うどんで作ったハンバーグの麺パング、面白いですね！ぜひ作ってみたいです！

（鶴見区 吉村佳 47歳）

いつも機関紙の発行をありがとございます。偶然、機関誌の配布を代理でされていた方が道に迷いながら回られており、たまたま家の前で受け取った事から、私が配布することになりました。少しでもお役に立てているかしら？と配布を始めて数ヶ月経ちました（笑）。

（八尾市 阿瀬けいこ 49歳）

検診が60才以上は0円と知れて良かったです。定年退職をして、今後の健診負担を心配していましたが安心しました。

（城東区 北田克子 60歳）

同僚が、がん検診で病気がわかり2回の手術を受け、早期発見が成功につながり回復。1ヶ月ほどで職場復帰となりました。検診の大切さを身近に感じ、私も欠かさず検診を受けたいと思います。

（八尾市 ウル 60歳）

「りえぞんの旅」を興味深く拝見しました。制作過程は思っているよりも複雑で、多くの方が関わっているのだと知りました。これからも楽しく読ま

せていただきます。

（大東市 こたろう 68歳）

いつも色々な記事が載っていて、楽しく読ませていただいています。キャベツの焼売、作ってみたいです。余計なことかも知れませんが、減塩醤油よりも、生醤油の方が添加物がないのでより安心かと思っています。また、砂糖はなるべく使わない方がよいと思います。

（鶴見区 中農眞紀子 72歳）

少しずつ運動をしないと、と思いがち、なかなかできず、自分にあつた長く続けられる運動を探してやっています！と思ってます。

（鶴見区 ゆいま 44歳）

舞洲万博の記事は大阪をいかに良くしたいかが駄目にするか？等、判断の記事の一面かと思えます。未来に向けて子ども達に本当にそうなのだろうか？疑問だらけの万博です。

（東淀川区 内田純也 56歳）

皆のために、こころざし高く医療に携わる姿に感動します。どうぞわけへだての無い医療をこれからもお願いいたします。

（平野区 萩田幸子 67歳）

機関紙「りえぞん」の配布をありがとございます。毎号楽しみに拝見させていただきます。生協さん発行の情報誌なので、記事は信頼して読ませて頂いています。健康診断も生協クリニックでお願いしています。今後とも健康寿命を伸ばす為の情報発信をお願いします。

（都島区 芝野茂和 75歳）

高額療養費制度の見直しには絶対反対です。今よりも個人の負担を減額すべきなのに増やそうとしている政府は何を考えているのだろうか？負担増には絶対反対です！

（東大阪市 安野豊彦 67歳）

こそだておうえんたい

⑭ これは不登校のサインかな？と感じた時



5月、木々が新芽を出してキラキラと輝いているそんな頃、我が子に「なんだか変」と感じた時、それは不登校のはじまりのサインかもしれません。

例えば「やる気がない、チックや夜尿が時々ある、何かごまかしているようだ、『学校に行きたくない』と言う、微熱が出たり頭痛・腹痛を訴える」などの様

何か「変」と感じたら 休ませてあげてね 親子で安心できる交流を考えて

②次に「その子の尊厳を大切にすること」が大事です。むやみに励ましたり無理に登校させようとしたり、「あなたはいつもそつやね」とか子どもに失礼なこ

①まず「いろいろな理由や原因を聞かない」ことが大切です。理由は複合的で言葉にしにくいことが多いのです。聞かれると答えられないため、ますます苦しくなります。

子です。ちょっとした「なんだか変」を感じた親の「勘」はだいたい当たっています。そんな時どのように支援したらいいでしょうか。

ひとりで悩まないで！
ご相談をお待ちしています。

NPO法人
おおさか教育相談研究所

☎06-6762-0232

③大切なのは安心して一休みすることです。「疲れているね。2・3日休もうか」と提案し、お家で料理やラキユー（ブラモデルみたいなもの。本屋にあります）で作品を作ったり、祖父母の田舎に帰ったり、海を見に行ったり。今の自分の気持ちを受け入れてもらっていると、いう安心感を感じると、次の力が少しずつ湧いてきます。

(NPO法人 おおさか教育相談研究所
甲斐真知子)



小鰯の梅干し煮

レシピ担当: 友渕支部 黒坂 博子 さん

材料(1人分)

小鰯……………6匹
もち麴……………5個
ブロッコリースプラウト ……1/2パック

梅干し……………1個
みりん……………1/2カップ
料理酒……………1/2カップ
生姜汁……………大さじ1杯



- ①もち麴を20～30分前に水に浸す。
- ②鰯を手開きし頭と骨を除く。

- ③梅を種から外し包丁でたたく。
- ④鍋にみりんと料理酒、生姜汁を入れ火にかけ、鰯ともち麴、梅を加え、中火で約6分煮る。

- ⑤皿の中央に鰯を盛り、両脇にもち麴とブロッコリースプラウトを盛り付ける。

◆作り方のコツ・ポイント

鰯の手開きをマスターする。も

ち麴を水に浸し、十分しぼる。焦げないように、少量の煮汁を残しておく。

◆アピールポイント

青魚のくさみを抑えるために、梅干しと生姜を入れました。醤油や塩をせず、梅干しだけで塩分量を抑えました。