



今年も健診申し込みをする川端さん（協立診療所にて）

年に一度の健康診断を計画しましょう。
お手元に受診券が届き出したころではないでしょうか？
ご予約はお早めに！

あなたの身体を
大事にしてください



医療福祉生協では「地域まるごと健康づくり」をめぐり、「健診を受けましょう」と、さまざまな「検診」や「健診」を進めています。その特徴は受けやすい価格帯と検査内容の充実をはかり、健診を受けやすくすることで、早期発見・早期治療につながるというものです。4月からは北エリアの一部、中央エリアで新しいコースや金額が設定されました。早めの健診予約・受診をおすすめいたします。



胃カメラで発見した小さなガン 早期発見・早期治療の大切さを実感！

2年前の5月に毎年おきまりの健康診断を協立診療所で受け、胃カメラでガンが見つかり驚きました。すぐ関西医大へ手続きをしてもらい、翌月6月には内視鏡でガンを切除する手術をうけました。協立診療所では、毎年、胃カメラを行い今回の発見となりました。関西医大の担当者の話では、ガン細胞はいたって小さく、ラッキーとのことでした。ガン発

見から、手術まで2カ月とかならずスムーズに済ますこともでき、今は普通の生活を楽しんでいます。これも毎年、健康診断を受けることを当たり前のように人にもすすめ、自分自身もそうしてきたからこそだと思います。健康診断で早期に病気を見つけ、早期に治療することの大切さをあらためて感じたいです。

(大東市 川端 博次)



診察室から 新しい認知症治療も ものわすれサポート外来 はじめました



東大阪生協病院
神経内科・リハビリテーション科
認知症サポート医 橋田 亜由美

毎週月曜日の午後から東大阪生協病院にて『ものわすれサポート外来』をはじめました！昨年12月に初期アルツハイマーもしくはアルツハイマー型の前認知症状態(MCI)の方を対象とした、新しい認知

薬です。東大阪生協病院は中河内圏で3つしかないレカネマブを扱える病院の一つです。当外来は、このレカネマブ投与を希望される方をはじめ、認知症の診断治療、進行具合の評価、周辺症状の相談などを専門的に行います。完全予約制で神経内科医が担当します。ご相談のある方はお気軽に生協病院にお電話で予約をお取りください。お問い合わせ 東大阪生協病院 0570・04・3131まで



子どもたちの未来 これでいいの？

住民の不満をかきため、立を持ち込み、「身を切る改革」を強引に進め、地方自治を破壊し、統制を強めていくのが今の大阪の政治の方向、政治手法。「選挙に勝った者が教育の目標を決める」と教育への支配と統制も強めています。高校授業料の無償化、小学生への塾代補助、保育・幼

児教育の無償化など、善政を装いながら、一方では学力テストの学校別成績の公表、定員割れを口実に高校統廃合、市立高校の府立移管や工科高校募集停止による特色ある学校削減で学校間の競争を煽り「選ばれなかつた学校は退場してもらおう」として、学校の人件費、維持費、教育予算の削減を進めようとしています。

全国的に常態化している教員不足について、大阪でも担任がいない、プリント授業が行われるなど深刻で、場当たり的な施策も問題です。学校長の公募制は失敗し、大阪万博への小中高、特別支援学校の児童生徒95万人（うち教員10万）の動員にも疑問の声があがっています。子どもたちの未来にとって、これで良いのだろうか？ しっかり見張りの目を！ (東エリア 本町川俣支部 田中 克彦)

東淀川区でPFOA、西淀川区 ではPFOSの血中高濃度検出



大阪PFAS汚染と健康を考える会事務局
大阪市民連事務局長 近藤 聡

3月30日(日) 大阪PFAS汚染と健康を考える会として、昨年9~12月に行った1193人の血液検査の中間報告の記者会見を行いました。このときまでに結果が出た摂津市在住者181人、摂津市以外278人、合計459人の結果について京都大学原田准教授より報告。今回の調査から、摂津市の住民の血中PFOA濃度は高い状況にあったこと。血中濃度が高かった理由として曝露源がいくつかあり得るが、職場(ダイキン)での曝露が特に懸念されるものの、水道水・食品にも原因の可能性があり、汚染源の特定と除去も必要であると報告されました。

大阪PFAS汚染と健康を考える会事務局
大阪市民連事務局長 近藤 聡

いPFOAの方がおられたとの報告があり、当時の職場環境や環境への放出量などがどれくらいだったのかとても気になるようになりました(ダイキン淀川製作所がPFOAを製造中止にして12年経っています)。摂津に隣接する東淀川区でもPFOAの血中濃度が高く、西淀川区ではPFOSの血中濃度が高かったことも報告されました。

すべての検査結果が判定できるのは5月になりそうです。1193人すべての結果が出るとまた別地域で血中濃度が高いところが出てくる可能性もあります。会としても、大阪府下全域での大規模な血液検査・環境調査をもとめていくことに取り組みます。この間のPFAS汚染に対しての国や行政の対応を見ていると、環境行政を変えていくことも必要であることを感じています。

かつてダイキンで働いていたという方から596・6ng/mlという原田准教授がこれまで分析した中で最も高

PFAS (PFOS・PFOA) の影響
人への有害性が科学的に十分証明されているわけではありませんが、一部のPFOS・PFOAは腎臓がん、乳児・胎児への影響などとの関連性が指摘されています。

うわさの班会



スポーツ吹き矢で 心も体も元気に！

東エリア楠根地区 布施東支部
吹き矢班会

布施東支部では今、13の班が活動しています。

中でも構想1年、コロナ禍が下火になった今年1月から活動を始めた「スポーツ吹き矢」が大人気。息を吹き込んで5m先の的（ローカルルール）に矢を飛ばすので感染の心配があまり少



うまく飛ばかな？ドキドキ

様子を見ていたのですが、支部センターが広く、吹き矢は個別のものを使用するということになって始めました。

息をいっぱい吸い込んで勢いよく吐くという動作でのゲームなので肺が強くなるようです。口の中を動かすため唾液の分泌を促し、口腔乾燥が予防でき、食べ物の飲み込みがスムーズになるので誤嚥の予防や免疫力の向上にも役立つようです。「楽しいけどなかなか息が出てこないわ」「お腹に息いれて吹いてるつもりなのにねー」の声も…。準備体操、練習を終えると点数をつけての試合となります。お互い気づいたことを注意し合いながら吹きます。

支部長の松本さんは「2回目はもう来ない人もあるかもと思ったけどみんな楽しそうで、今のところやめる人はいません」とうれしそう。

陰での努力もあります。使っているのが子ども用の吹き矢で息もれがあったのを松本さんが塩ビ管を切り、ボンドで吹き口につけたので、息もれなくよく飛ばよつになったそうです。

この吹き矢、松屋町のおもちゃ問屋で購入したので、1人分にするとうまうまからならぬ100円です。

離婚後、子どもの氏は？

結婚前の氏に戻る母の私と同じにしたい

弁護士さんに 聞いて みよう！



回答弁護士
谷 智恵子 ⑤

(同条3項)。

ところで、未成年の子どもの氏は、自動的に離婚した母親の氏（戸籍も）と同じにはなりません。

未成年者の子どもが、離婚した母と同じ氏となるには、親の離婚後に、子の氏の変更許可申立を家庭裁判所に行い、家庭裁判所の決定によって子の氏を変更できます（民法791条1項）。この申立は、子どもが15歳未満のときには、法定代理人（親権者）が代わって申立を行います（同条3号）。

母が結婚時の氏を離婚後も選択したときにも（理屈上、同じ氏の別々の戸籍ができていくことになるので）、子の氏の変更の手続きをとらなければ、母と同じ戸籍にはいることはできません。

問 夫と離婚します。私が未成年の子どもの親権者になりました。私は結婚前の氏に戻りたいと考えています。子どもの氏も私と一緒にしたいのですが、どうしたらいいですか。

答 離婚する人は、離婚に際して、自分の氏について、結婚前の氏（旧姓）に戻るか、そのまま結婚していたときの氏（現姓）のままていくかを選択できます。結婚により氏を変更した人は、離婚によって、結婚前の氏に戻るのが原則（民法767条1項）ですが、離婚の日から3カ月以内に役所に届け出れば、結婚していたときの氏を続けて名乗ることが可能です。

大阪法律事務所

大阪市中央区谷町九丁目3-17

中央谷町ビル2階

電話・06・43302・5153

★組合員であれば、初回相談料が無料です。



新はなぞの診療所 いよいよ 7月 オープン



正面入口からの診療所

の移転・開設準備がスタートします。いのちの平等を貫き、無差別の平等で地域に根差した医療と介護の実践、新しくなった医療福祉生協おおさかの「いのち・くらしまるごとケア」を実践する拠点として、運動課題と事業経営を組合員・職員がワンチームになり飛躍をしていきます。

この間、延べ職員715名・組合員890名が行動に参加して4400件訪問・1800件の対話を重ねてきました。組合員・地域住民が新しい診療所に何を求め、期待しているのか。住民の要求・要望に添っているのか、苦情など含め組合員・職

員ともに肌で感じてきました。3月末時点で、診療所建設は77%の完成高です。3月上旬に外壁シートカバーが外され外観が明らかになり、一層新診療所を身近に感じられます。今年7月オープンに向けて、組合員・職員・地域住民の夢が詰まった新診療所への

地域住民・組合員に寄り添い いのち・くらしまるごとケア 夢が詰った新診療所

2022年4月からスタートした、新・診療所建設の訪問行動は2024年3月末をもって一旦終了しました。



はなぞの診療所完成図



1階/受け付けからメインの通路

映画「荒野に希望の灯をともす」 上映会のお知らせ

5月17日(金) ① 10:30 ② 13:00 ③ 15:00

[会場] 東大阪市イコーラムホール

5月25日(土) ① 10:30 ② 13:00

[会場] 八尾市プリズム (小) ホール

6月1日(土) ① 10:30 ② 13:00 ③ 15:00

[会場] 大東市サーティー (小) ホール

★追加上映★

6月5日(水) ① 10:00 ② 13:00

③ 15:00 ④ 18:00

[会場] 東大阪生協病院4階組合員ホール



武力では平和は守れない
これは「生きるための」戦いだ。

アフガニスタンとパキスタンで、病や貧困に苦しむ人々に寄り添い続けた男、医師・中村哲。戦火の中で病を治し、井戸を掘り、用水路を建設してきた。なぜ医者が井戸を掘り、用水路を建設したのか？ その答えは、命を見つめ続けた中村の生き様の中にあり、私たちはこの映画で中村が生きた、その軌跡をたどることになる。

[鑑賞料金] 前売券1,200円 (当日券1,500円) * 病院・診療所の受付窓口にて販売します。

[主催] 「荒野に希望の灯をともす」大阪上映実行委員会

*お問合せは、医療福祉生協おおさか東エリア事務所 電話06-6726-6351まで

新人職員にエールを



4月からニューフェイス33名、23年度中途採用者13名を仲間を迎えた医療福祉生協おおさか。4月1日の

入職式では藤田理事長からの歓迎挨拶、役員・新入職員の紹介、職員代表挨拶の後に記念撮影と続き、その後、3日間にわたるオリエンテーションが開始されました。谷川専務からの「医療福祉生協おおさかの歴史、理念などについて」から始まり、藤田理事長からは民

医連の医療介護活動の講義を受け、さらに組合員活動に関しての説明で初日を終えました。

2日目からはコープおおさか病院に場所を移し、社会人としてのマナーや心構え、就業規則など、さまざまなルールを学び、3日目の午後からは、コープおおさか病院と東大阪生協病院に移動し、イオンモールでの健康チェック、施設見学、班会活動体験のあと組合員(理事、地区運営委員)から医療福祉生協との出会いと

職員に期待することやエールを伝えていただきました。感想には、班会のカーリオンコン・ポッチャ体験で組合員と直接ふれあえたことは、しばらく現場での業務に追われる中で、地域に組合員がいること、生協運動を進めてくれていること

の午後は、コープおおさか病院と東大阪生協病院に移動し、イオンモールでの健康チェック、施設見学、班会活動体験のあと組合員(理事、地区運営委員)から医療福祉生協との出会いと



東エリアでは健康チェックを自ら体験



組合員さんと共にポッチャで交流



鶴見イオンモールでの健康チェックとWHO宣伝

義歯作製のための口腔リハビリ

＜淡路歯科診療所 所長 下山 安津子＞

不安定な総義歯を装着していると、不安定な義歯を支えようとする代償反応を起こすことがあります。義歯が外れないように舌で押さえたり、浮き上がらないように頬や口唇を緊張させているなどがその例です。そのような期間が長く続くと、口腔周囲筋の緊張をはじめとして、口腔機能が低下する場合があります。口腔機能が低下している場合、「義歯をつくったらすぐに食べられる」ということは、まずありません。

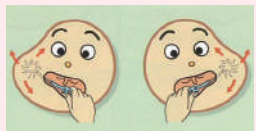
また、健康なときは、何とか工夫して使いこなせても、ひとたび脳血管障害などになった場合は、義歯を使いこなすことが難しくなります。つまり、「口腔機能にマッチした装具としての義歯」と「その義歯が機能できるように口腔機能を向上させる」という2つが欠かせないのです。

そこで当診療所では義歯をつくる場合、いきなり治療を始めるのではなく、毎回の治療時に5分ほど口腔周囲筋や頭頸部のストレッチを歯科衛生士により行ってから始めるようにしています。例えば、ジョギングなどの運動をするときに、いきなりではなくストレッチを行ってから始めるのが良いとされています。それと同じです。当診療所でも患者さんの負担にならない範囲でできるだけ口腔リハビリを行ってもらうようにお声がけをしています。

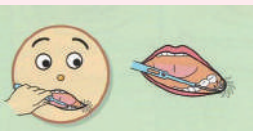


◀くるリーナブラシについて

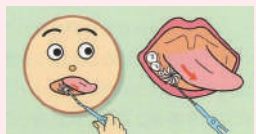
くるリーナブラシを使った口腔内のストレッチ



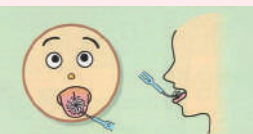
口腔内入れ、内側から頬を上・下・外側にストレッチ



左右の広角をストレッチ



舌の左右の側面を奥から手前に引いてくる



舌小帯を上に向かってストレッチ

「食べられる口づくり・口腔ケア&義歯」より転載

ほくせつ地区 中部西支部 「健康麻雀班会」



ドキドキが楽しい!

新しい班ができました。麻雀教室です。4人集まるかなあ? 不安いっぱいです。見学の方2名、先生、私、できそう麻雀! 台はコタツ板、マットは借り物、兎に角やりましょう。パイの積み方両手で挟んでハイ、サイコロ振ります。ここから脳いき、自分は5、9。隣りの人はエーっと? これもすぐに覚えなくてははいけません。兎に角3枚づつ集めればいいのね、あ一向かいの人が捨てた、なかなかいいパイが来ません。夢中になったら他の人がリーチ、えっ待ってよ。

1時間はあっという間に終わり、お茶タイム、初めての人、子ども用麻雀経験者、テレビゲームで覚えた人、先生は麻雀歴古い! (さすが)

後半、みなブツブツいいながら必死、突然リーチ! みなハッとして場を見る、たちまち2時間が過ぎ第一日目が終わりました。次回も来ますと予約して帰られました。新班の感想、ハラハラドキドキの一日でした。

(支部長・加藤草子)



次は何を切ろうかな...

3月18日「公園を考える学習集会」



公園のあり方を学習しました

講師の奈良女子大教授・中山徹さんから、大阪府も大阪市も全国的にみて公園が少ないこと、都島区の公園は災害時の避難場所となっているが、被害想定ができていないと指摘されました。また、大阪城公園の樹木伐採などで問題になっている「大阪府営公園マスタープラン」の説明があり、企業を活用した公園整備は不適切で、公園の商業利用は望ましくないと指摘されました。

西淀川連絡会の報告では、都島区の倍近い63の公園を178人、25団体で取り組んだことや、連合町会長や区民に感謝されたこと、区役所などに要望書を提出することなどが報告され、今後の都島での活動の参考になりました。今日の学習集会を起点に都島区の公園問題に取り組んでいければと思います。

組合員
対象

無料法律相談実施しています

一般民事、家事、相続、不動産、債務整理、ハラスメント... などお困りごと、法律家に相談ご希望の方、気軽にご相談ください。地区外の方も対応可能です。詳しくは下記までお問い合わせください。



淡路・こぶし通り地区

あかがわ地区

実施日 5月23日(木) 6月27日(木) 7月25日(木)
いずれも18:30~(完全予約制)
場 所 淡路地区組合員活動部
担 当 中平 史 弁護士 (関西合同法律事務所)
お問い合わせ 淡路地区組合員活動部まで
電話06-6322-9182

実施日 奇数月の第3火曜日の夕方
(完全予約制)
場 所 あかがわ生協診療所
担 当 河村 学 弁護士 (関西合同法律事務所)
お問い合わせ あかがわ生協診療所まで
電話06-6921-3008

仲間 間 42

はなぞの地区 花園支部
にしきみ かよ
錦見 佳代さん

錦見 佳代さん プロフィール



徳島県脇町出身、東大阪
市に住み50余年となり、
すっかり「東大阪」に。
わが街が住み続けて良
かったと思える街にな
りますようにと奮闘中。
現在、医療福祉生協お
おさか・花園支部支部
長。

「体を動かしているのが楽しい、ここに来るのが楽しみ」と、はなぞの生協診療所4階組合員ホールに笑顔の組合員がどんどん集まってきました。毎週水曜日に開催されるストレッチ班（健康体操班）。コロナ禍が明けてからは近くの地域、支部の組合員に大きく広がって始まった頃は少人数でしたが今では20数名と活気のある班会になりました。1月に開催された「はなぞの地区新年集会」では210名の集会参加者を前に、スクエアステップ班の方々と一緒に21名が日頃の練習の成果を舞台上で披露しました。何度も練習を積み重ね、「緊張す



はなぞの地区 ストレッチ班会の皆さん



ストレッチ班の様子

コロナ後、広がるストレッチ 健康づくりりに目覚めて



るわー」と言いながらも「リラックスして楽しんでできたわー」とみんなで喜びあいました。医療生協の活動に本格的に

参加したのは5年前。はなぞの地域で「健康づくり」の運動を始めてからは、ご自身の健康も取り戻してこられた錦見さん。7月には新しい「はなぞの生協診療所」がオープンしますが、「これからもみなさんと楽しんでいきたい」とおっしゃっています。

組合員さんと共に...

介護事業部 教学委員 森内健太



組合員さんたちと笑顔で記念撮影

さまざまな専門職総勢46名の
新入職員オリエンテーショ
ンが4月1日から4月3日に
行われました。
その中では組合員活動を
知って貰おうと組合員理事か
らの講義、たまり場サークル
活動、健康チェックなどの体
験の機会を設けています。

班会のカーリンコン体験ではそれぞれチームに分かれて対抗戦を行い、その後は組合員さんが行う健康チェックを体験。血圧、足指力、骨密度、握力など普段は確認することがない結果にみんな興味津々。年齢に関係なく健康でありたいと思つのは万人の願いであると改めて感じることができ、組合員さんの活動を理解するうえで直接関わる機会はとても有意義でした。

新入職員たちはこれから地域へ出て健康づくりに力を発揮しますので、みなさんよろしくお願いたします。医療生協活動と一緒に盛り上げていきましょー！

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

5月16日(休)午後6:30~8:30
6月 6日(休)午後3:00~5:00
6月20日(休)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)

東エリア
**「健診大受診
運動スタート集会」**
6月22日(土)
午後2:00~4:30
東大阪生協病院4階ホール

蒲生支部
「お花見班会」

満開の桜と大阪城を満喫!



▲花を愛でながらの散歩は足も軽い

シートを広げ外でのお弁当は最高の味わい▶



4月5日(金)、大阪城公園で蒲生支部が新型コロナウイルスの影響で長い間、開催できなかった「お花見班会」を実施しました。それまでつぼみだった桜の開花が進み、見ごろを迎える時期と重なったため、大阪城公園はお花見客でごったがえしていました。インバウンドである



満開の桜と大阪城をバックに

「このあたりに来たのは久しぶり。気持ちいいわ」といった声が聞かれました。「5月になったら藤棚が綺麗だから、また来たいわ」、「6月には花しょうぶ園に行こか!」と、次につながる楽しい班会になりました。

(蒲生地区組活担当 白井利弥)

う外国の方の姿もけっこう目立っていました。朝早くから運営委員さんが場所取りをしてくださったおかげで、大阪城と満開の桜を同時に楽しめる場所、お弁当を広げることができました。参加者からは、「外で食べると美味しいわ、いつもよりたくさん食べれるわ、

「はっはっはくしょーん」
あおぞら本だな 作 たあ先生 文 あいはらひろゆき 絵 ちゅうがんじたかむ 角川書店

くしゃみむしくんがいろんな動物のもとに飛んでいくと、カメさんはくしゃみをして甲羅が飛んでしまったり、キリンさんはくしゃみをして首が縮こまったりと、くしゃみをする動物たちの様子もそれぞれで、いつも子どもたちと一緒に楽しみながら読んでいます。読み聞かせでは子どもたちも「プーン」とくしゃみむしくんが飛んでいく音と一緒に言ったり動物たちの盛大なくしゃみに合わせて「はくしょーん」と言ったり、読み終わった後も「〇〇ちゃんにプーン」とくしゃみむしくんが飛んでいくと、くしゃみをして逃げたり遊びにもつなげていける楽しい絵本です。(紹介者 西岡美和香)



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→



健康チェックサポーターになりませんか?

2024年度 健康保健教室開講

6月13日(木)、7月11日(木)ともに14時～

医療生協では、定期的に街角にて健康チェックを実施しています。ご自身の健康や地域の健康を守る活動を一緒に進めてみませんか? そのための講座を以下の通り開きます。



- ◆ 講師 永田 三枝子 (保健師)
- ◆ 会場 コープおおさか病院 健診棟 2階

- 健康チェックのすすめ/健康チェックサポーターテキスト使用 (資料代200円)
- 血圧・尿・肥満・大腸がん・貧血・握力・目・足指力・歯
- あなたの健康を守るアドバイス (100のヒント)
- ご自身の健診結果の見方/直近の健診結果を持ちよう
- 結果と改善に関して
- 健診はどこまで調べられるの? 健康診断以外の健診って?

中央エリア 組合員活動部
070-5560-0129 (梶まで)

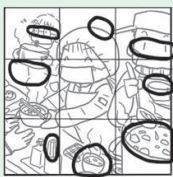
いきいき脳活 まちがいがし

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。

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

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の数字をつめましよう。二重枠の数字の合計を答えてください。

3月号の答え「E」



応募 255 通正解 239 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）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】6月15日(土)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からも応募できます

理事会より

◆出席状況

2023年度第11回理事会は4月20日(土) 14:00～17:32(コープおおさか病院健診棟2階会議室) 理事は40名中36名、監事は6名中6名出席

◆議決承認事項

- 第1号議案 はなぞの診療所の追加工事及び什器備品、医療機器更新承認の件
 - 第2号議案 2024年度の500万円以上の投資計画(案)承認の件
 - 第3号議案 2023年度決算見込みと2024年度予算(案)承認の件
 - 第4号議案 賃金・労働条件の統一に伴う支給誤りの総括承認の件
 - 第5号議案 2024年度年間計画について
- *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月の経常利益は2,640万円、2023年4月～2024年3月累計の経常利益は▲2億8,821万円。今後決算修正のため数字が変更されます。

○理事長アピール「まず診る、援助する、なんとかする」診療報酬改定など情勢の変化に対応し日々の医療介護活動をすすめていこう」を確認しました。また、文書『「機能性表示食品」制度のあり方の検討を求める』を理事会で確認しました。



▼息子が結婚しました。いままでの23年間を思い出しながら、祝辞を考えました。生まれてきてくれただけで感謝し、幸せですが、今は寂しくもあります。ただただ新しい生活を健康で過ごして欲しいと願うのみです。

(八尾市 三田 竜次 59歳)

▼能登の写真を見て、今の状況を聞いてツライです。ましていろいろな場所での地震も続いているので、本当にもう一度備蓄品や避難場所とか確認しないとと思います。

(旭区 澄川 登代子 62歳)

▼4月号のクイズの答えで、子どもの頃「立てばシャクヤク座ればボタン 歩く姿は百合の花」という言葉を知ったとき、シャクヤクの花を調べ、何て美しい花なんだろうと感動したのを思い出しました。

(鶴見区 山田 45歳)

▼半日ドッグを受けだし数年。身長は減り続け、体重は増え続けてます。(悲しい。)

(東大阪市 板倉 厚子 64歳)

▼協立診療所、本当にありがたいです。麻疹、風疹の抗体検査を受けました。抗体が充分だと笑顔でこたえてくださいました。安心して孫育て頑張ります。

(大東市 小林 桂子 69歳)

▼歯の噛み締め(TCH)のお話で自分に凄く当てはまっていたドキッとなりました。頭痛・肩こり・知覚過敏が治る希望が出てきました。唇を閉じて、歯を離す！を意識してみます。

(東大阪市 チル 50歳)

▼桜の季節ですネエ:アツと言う間に満開になったと思ったら:アツと言う間に散ってしまいいい季節になりますね。

(東大阪市 石さん 53歳)

▼地域班をつくり早一年半になります。月1で脳活・音読・時にはランチしたり外に出て運動したり。楽しくおしゃべりできる班会は最高です。

(城東区 佐藤 和子 72歳)

▼いつ自分に起きるかわからない災害に今被災される多くの仲間に見える限りの応援をしてあげて幸せの輪を広げていくのが私たちの使命だと思ひ頑張っています。

(天王寺区 東良司 71歳)



すこしおレシピコンテスト2023より
北エリア 箕面支部 関 秋野

作り方

- ①いわしを開いて塩、こしょうをする。
- ②にんにく、パセリをみじん切りにして、パン粉に混ぜて、オリーブ油も加えてよく混ぜる。
- ③①をクッキングホイルに並べ②をまんべんなくのせる。
- ④③をオーブントースターに入れ5～10分表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤野菜とレモンのくし切りなどを添える。

材料 (1人分)

- いわし.....2尾
- 塩.....0.2 g
- こしょう.....少々
- パン粉.....大さじ2
- パセリ.....2 g
- にんにく.....2 g
- オリーブ油.....小さじ2
- レモン.....20 g
- 野菜.....150 g
(レタス・大根・ラディッシュなど)

- 時短が必要な場合は、開きたいいわしでも可。
- パセリはなるべく細かくみじん切りにするほうが仕上がりがきれいになる。
- 焼くときは、フライパンで下焼きをして皮に近い部分に半分火がとおってから、トースターで焼きあげると、パン粉の焦げすぎや、焼き不足が防げる。

いわしのパン粉焼き



写真の豚しゃぶ納豆ドレッシングサラダ、かぶらの柚香和えのレシピについては、右のQRよりご覧ください。



いわしのパン粉焼き < 1人分の栄養価 > ●エネルギー 387kcal ●たんぱく質 34.8 g ●糖質 8.6 g ●脂質 24.2 g ●食物繊維 3.3g ●塩分量 0.6 g
全メニュー < 1人分の栄養価 > ●エネルギー 788kcal ●たんぱく質 45.5 g ●糖質 77.6 g ●脂質 32.4 g ●食物繊維 9.2g ●塩分量 1.5 g

9 こんなにいっぱい食材が入ってたん！ 驚き学んだ“食育”

認定NPO法人全国こども食堂支援センター「むすびえ」が「アストラゼネカ社」と協力して糖尿病、心疾患、脳卒中、がんなどの非感染性疾患予防に必要な健康的な食習慣について活動（ヤングヘルスプログラム：以降YHP）されています。昨年、私たち子ども食堂「ひまわり」と一緒に行った「ミニ運動会(りえぞん2月号)」のつながりで、その後も、「ひまわり」で「食育」を行っていただきました。当日、YHPのスタッフに参加してもらい、ひまわりの2階にて、「食育カルタ」や「身体の仕組みすごろく」などを使って子どもたちに食材のことや、身体にどのような効果があるのかなど、また当



じんだいジグソーパズルを何回もする子

日のメニューのカレーの中には「何がはいっている？」とクイズにしながら話を進めてくれました。

ひまわり人気のカレーは多くの食材が入っているのので、子どもたちも悩みながら答えていました。いつも美味しいと言って、普通に食べてくれている子どもたちですが、「こんなにはいってたん？知らんかたわ～」と今回の学びであらためて驚いていました。ご家庭でも、一度「今日の○○には何がはいっている？」と聞きながら、その食材の力を一緒に確認しながら食べてみてはいかがでしょうか。きっといつもとは違う反応がまっていると思いますよ。 (組合員活動部 梶)



食材のグループを指さす子