

# あなたの出来ることが 誰かの笑顔につながる

## 医療生協と組合員さんの橋渡し

コープおおさか病院地区では約5,500部を地域の組合員さんが各家庭に機関紙を届けています。

「近所の10部なら」「隣の町会なら」など、「少しでも言いにくわ〜」など気にせずにご連絡ください！ 散歩の合間やリハビリの一環として、健康維持にGOOD！

また、機関紙の折り込みだけや、コープおおさか病院ロビー喫茶のお手伝い、社会貢献活動しませんか？お電話お待ちしております。

連絡先：田口 070-5461-1370

## 2024年12月2日以降も 現行の健康保険証も使えます！

2024年12月2日以降、現行の健康保険証は新たに発行されなくなりますが、お手元にある健康保険証の有効期限まで使用できます。有効期限が切れた後は、マイナ保険証の手続きをしていない方、後期高齢者医療証の方には「資格確認書」が交付されます。詳しいお問合せ先は、お住まいの区の区役所保険年金業務担当まで

鶴見区の保険年金業務担当窓口は以下の通り  
TEL:06-6915-9956 FAX:06-6913-6235

# 減らすのは塩分 増やすのは幸せ



病院地区の健康づくり委員会です。すこしおレシピコンテストに応募することになりました。塩分控えめ、野菜たっぷり、日ごろより意識していることです。1汁3菜で合計塩分2g以下のルールに思わず「えー」の悲鳴。それから私たちは、一致団結。あらゆる調味料の塩分を調べました。そして、昆布とカツオのうま味成分たっぷりのだしを取り、ごま油、酒粕、ゆず果汁、そして、きのこ、根菜などの野菜をたっぷり使い減塩に取り組みました。



さつま芋ご飯、キャベツしゅうまい、れんこん饅頭、切り干し大根和え物、粕汁  
食塩相当量 計 1.8g

「私たちと一緒に健康づくりしませんか？仲間との活動がもたらす健康効果！健康寿命を延ばそう！」

みました。色んな応用で美味しく頂けることを学びました。みんながワイワイ言ってるのが楽しかったア。そして美味しかったア。



### 「すこしお」とは？

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

すこしおレシピコンテスト2024  
応募内容：1食分のレシピ

- ・1汁3菜
- ・合計で塩分2g以下
- ・野菜を100~150g



## せいきょう強化月間 学びと活動

# 協 同 で 取 り く む



### 10月16日 PFAS 学習会

講師：金谷先生と長岡ゆこ子さん

身近にある有機フッ化合物の防衛である

### 10月22~31日 ロビー行動



古市支部のみなさんと職員

組合員さんの奮闘に士気が高まる職員、増資協力ありがとうございました。

### 10月28日

## マイナ保険証 学習会



保険証を捨てた事例を聞き、もっと周知しなければいけない！と思いました。



医療福祉生活協同組合おおさか  
コープおおさか病院  
無料低額診療実施病院  
差額ベッド料不要の安心できる病院です。  
〒538-0053  
大阪市鶴見区鶴見 3-6-22  
☎0570-06-1100  
URL: <https://cooposaka-hp.com/>

## 機関紙のおしらせ

今年度は7月8月夏の合併号を発行しました。12月号・1月号と単月での発行になります。1月号がお手元に届くのはいつもより遅くなります。配布者さまのみなさまよろしくお願ひします。

