



第92号 2008年7月号(毎月10日発行)
 発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか
 発行責任者 池田 憲
 ☎538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
 ☎06-6915-8855 F A X 6915-8822
 編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2008年6月30日現在

組合員数 81,015世帯
 出資金 1,780,567,500円
 世帯平均 21,978円

ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

*転居・家族の移動等があった場合、上記にご連絡下さい。

高齢者が安心して くらせるまちづくりを



腕にオレンジリングをつけた神路支部認知症サポーターのみなさん

国は「認知症を知り地域をつくる10カ年」キャンペーンの一環として「認知症サポーター100万人キャラバン」をすすめています。大阪府はこれを受けて、認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を市民に伝える講師役(キャラバンメイクト)の養成研修を開催しています。(今年7月で5回目毎回30名規模)

このキャンペーンは内閣府が昨年4月に取りまとめた「新健康フロンティア戦略」と連動したもので、健康は「自己責任」とし、公的責任に基づく介護の社会化に背をむけ「家庭」と「地域」に介護をまかせようという安あがりの福祉をねらったものですが、

あなたも認知症サポーターに

日本生協連医療部会では、医療・介護・高齢者訪問など、今までの経験の蓄積と家庭・地域の変容をふまえた認知症サポーターを意味あるものととらえ、1万人の認知症サポーターを組織することを決定しました。現に認知症やその家族に寄り添い、地域に密着した認知症サポーターやキャラバンメイクトとして医療生協らしさを発揮しています。ヘルスコープおおさかの08年度総



認知症の正しい知識を学ぶサポーター養成講座を開催しています

代会議案の07年度のまとめで、認知症サポーター養成が前進したこと。08年方針のまちづくり平和を

守り、高齢者が安心してくらせるまちづくりをすすめます」の項で、「認知症や要介護高齢者を地域で見守る

ボランティアや認知症サポーター(…)を養成していきます」と述べています。ヘルスコープおおさかは地域要求や高齢者の生活実態に即した事業としてグループホーム・カ所認知症対応型デイサービス・カ所の小規模で多機能な施設を展開し、創意ある実践を重ねています。また、現在14名の「キャラバンメイクト」と約150名のオレンジリングをもった認知症サポーターがいて、地域や介護施設で活躍しています。介護事業部の小玉さんは、認知症を正しく理解することが大切。さしあたり認知症サポーターを200名に、さらに1000名を目標にしたい」といいます。支部や班会で養成講座を開きオレンジリングをつけてヘルスコープおおさかを地域にアピールしましょう。

「認知症サポーター」とは



キャラバンメイクト
 結城香子さん
 (ゆおびか管理者)

に聞きました。

1時間30分の講座は、認知症の理解の入り口に立ち、認知症であっても普通の人、自分と同じ人間だと思つことから始まりです。サポーターはなにか特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ること。認知症の人へ

の応援者です。オレンジリングは地域の人が認知症に関心をもつきっかけに、そして隣近所のお付き合いが見守りあいになります。ボランティアさんと認知症の人の家族むけに始めた養成講座は、最近支部や班会での開催がふえています。資料や情報の提供が喜ばれています。

神路支部とたまつ支部で開催 認知症サポーター 養成講座

いまざと地区

たまつ支部は6月13日午後2時から東成会館で開催。9人が参加。講師は「ゆお



びか」の職員・岡本さん。ゆおびか作成のテキスト(スライド)を使って、認知症とはどういうものか、症状、障害の種類、対応、援助の仕方、認知症の診断治療、予防、家族への対応を学びました。講座終了後地域で起きている認知症の人の行動や周囲の対応について具体的に話し合い、講師の助言でみんなで見守っていくことになりました。

虹のネット

僕は兼業農家です。毎年6月には田植えをします。トラクターで田んぼを耕している白鷺の幼鳥や鴨のつがいが無降りてきます。土の中から掘り起こされたカエルやミミズを狙っているのです。微笑ましく、風情ある田舎の風物詩です。心が癒される風景です。▼米を作らずに、放置された「休耕田」が目立ち始めました。就農者の高齢化が進み、米作りが出来なくなってきたのです。機械化が進んではいませんが、八十八と書くほど手間のかかる米作り、その割に買い取り価格は低くともそれだけでは生活が出来ないのです。だから若者が就農出来ず、田んぼは荒れてしまいます。▼40%以下という先進国では最低水準の食糧自給率には驚かされます。自分の食べるものをほとんど海外に依存しているという国は欧米諸国にはありません。地球温暖化や異常気象による食料危機が起こったら、考えるだけでもぞっとします。▼集中豪雨による被害が毎年のように報告されますが、田んぼには水を貯めておくというタムの役割もあります。一度にたくさん水を流すのではなく、少しずつ放流することにより、洪水や土砂崩れを防いでいます。▼もうすぐ暑い夏がやってきます。あぜ道や土手の雑草の草刈りをしなければなりません。水利組合全体で行う水路の整備にも参加します。秋には稲刈り・脱穀と「コム」になるまでの道のりはまだまだ長い。本業との兼務は率直に言ってなかなか辛い。せつかく先相様から引きついで「コム作り」の代で終わらせたくない。何とか続けたいと思いがちですが、個人の努力だけで限界があります。日本農業と食料を守り、心癒される日本の原風景を守るためにも政府の農業政策を何とかしてほしいものです。

(谷口幸司・組合員活動部長)

平和大好き



「原水爆禁止世界大会」が今年も8月に開催されます。毎年ヘルスコープおさかからも20名ほどが参加しています。世界で初めて原子爆弾が広島に落とされてから63年経った今、世界の核兵器の状況はどうか？

核兵器をなくしたいの思いをすぐ行動に

原水爆禁止世界大会代表団を募集します
63年経った今、世界の核兵器の状況はどうか？ 世界には今なお2万7千発の核兵器が存在し、その大半はいつでも使えるように、実際に各基地や原子力潜水艦などに配備されています。米ソ冷戦時代からは、ある程度減らされたものの、そのほんの一部でも使われれば、世界の人類が絶滅するといった状態は変わっていません。

「原水爆禁止世界大会」は、今年も夏には「すみやかな核兵器廃絶のため」に「署名にも取り組みます。あなたの「核兵器をなくしたい」の思いを是非行動に表しましょう。なお、8月5・6日に広島で行われる原水爆禁止世界大会への参加代表を募集しています。詳細は組合員活動部へお問い合わせください。

原水爆禁止世界大会に行きましょう
ヘルスコープおさか原水爆禁止大会代表団募集
定員 20名（希望者多数の場合は社保平和委員会にて選考させていただきます）日程 8/5(火)～8/7(木)
費用 個人負担1万円（他の費用は組合員の募金を充てます）お問い合わせ
ヘルスコープおさか社保平和委員会（6915-8855）

ヘルスコープおさか病院・診療案内		電話 6914-1100 小児科予約 6914-2432						
診療科目	月	火	水	木	金	土	日	
内科	○	○	○	○	○	○	○	
循環器特診	○	○	○	○	○	○	○	
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○	○	
無呼吸びびき外来				○	○	○	第2土	
心療内科	○	○	○	○	○	○	○	
外科	○	○	○	○	○	○	○	
整形外科	○	○	○	○	○	○	○	
泌尿器科	○	○	○	○	○	○	○	
皮膚科	○	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	○	
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	○	○	○	○	
リハビリ	○	○	○	○	○	○	○	
歯科	○	○	○	○	○	○	○	
健康診断	○	○	○	○	○	○	○	
女性外来	○	○	○	○	○	○	○	
ペースメーカー外来	○	○	○	○	○	○	○	
胸部疾患	○	○	○	○	○	○	○	
泌尿器特診 ED外来	○	○	○	○	○	○	○	
心療内科	○	○	○	○	○	○	○	
循環器特診	○	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	○	
整形外科	○	○	○	○	○	○	○	
乳児接診・予防接種	○	○	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	○	○	○	○	
歯科	○	○	○	○	○	○	○	
小児科健診	○	○	○	○	○	○	○	
女性外来	○	○	○	○	○	○	○	
内科	○	○	○	○	○	○	○	
循環器特診	○	○	○	○	○	○	○	
外科	○	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	○	
整形外科	○	○	○	○	○	○	○	
泌尿器科	○	○	○	○	○	○	○	
皮膚科	○	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	○	○	○	○	
禁煙外来	○	○	○	○	○	○	○	

廃止求めて 署名活動



あかがわ生協診療所地区
あかがわ生協診療所地区では、梅雨の晴れ間の6月17日（火）午前9時から、旭区役所前で、後期高齢者医療制度の廃止を求める署名活動を行いました。署名活動を行いました。署名活動を行いました。

とは対話しながら、約1時間、梅雨の晴れ間の6月17日（火）午前9時から、旭区役所前で、後期高齢者医療制度の廃止を求める署名活動を行いました。署名活動を行いました。署名活動を行いました。

山やんか！前からどこかで反対って言いかけたからと、やと怒りを署名用紙にぶつける高齢者の方。私たちに「もっと頑張ってください」と激励の声をかけてくださった方もあり、これからも私たちの地区では、高齢者訪問行動や、青空健康エックの現場で、地域に向けた署名を広げます。

理事会だより
6月度理事会は21日（土）14時から理事総数37名中32名の出席で本部ビルで行われました。5月の経営報告
病院や診療所群が振るわず、5月は2千1百万円の赤字と2ヶ月連続して大きな経常損失を計上する厳しい内容になりました。原因を見極めつつ、早急な対策を講じる必要があります。

*理事会委員会の報告承認
*平和、後期高齢者医療制度廃止運動と高齢者訪問について取り組みの現状報告を受けました。
*サマー増資の取り組みと全組合員に対する出資金残高通知を6月末に実施することが報告されました。
*健康づくりセンター、健診運動、健診料金について報告と提案がありました。
*生協協会の宮歯科建設の取り組み状況報告と建設図面が示されました。
*定昇および夏季一時金回答報告があり承認されました。

*ブロック制から地区制への移行と専門委員会構成の提案がありました。
*介護情報システム導入の提案があり、来春制度改定に対応するべく承認されました。
*借入れについての提案があり、承認されました。
*次回は7月19日（土）14時から本部ビル5階で行われます。

後期高齢者医療制度廃止の行動

学習会に177名が参加
「もう撤回しなさい」
4月から後期高齢者医療制度が実施され、2回目の年金天引きも実施されました。年金のお知らせや書きたり、長寿医療保険と書かれてありました。名前がどうであれ、75歳以上の高齢者への差別医療だと怒りが吹き上がっています。今一度この制度の仕組みを詳しく知って、運動に生かそうと、大阪府広域連合



の活用者の在宅療養を、お手伝いして診療所。主治医の先生、診療所の看護師さん、他科の先生、ケアマネさん、ヘルパーさん、訪問入浴やデイサービス、デイケアその他施設のスタッフの方とも連携しながら雨の日も風の日も自転車で走っています。私たちが訪問看護師は利用者様の緊急時の最初の連絡窓口として、携帯電話

議員の北山良三さん（西淀川区選出大阪府議会議員）を講師に迎えて、「こんなに撤廃させよう」と、内容と問題点を学習しました。当日は梅雨の初めの不安定な天

候にもかかわらず、177名の組合員と職員が参加しました。これは、高齢者の医療費を抑え込み、高齢者の負担増で財源の安定的確保を図るものであること。保険料については今後高齢者の全人口に占める割合が増えるに連れて、2年後の見直しで確実に保険料が引き上げられる仕組みが作られており、今後30年先まで値上げが続くことなど。聞けば聞くほど参加者は怒りがこみ上げてきたようです。ヘルパーさんからは「利用者さんがとても不安がっている。元気がない。後期高齢者も、なんとして撤回してほらえるように走り回って署名を集めてます」と発言されました。

●長年にわたる厚労省の医師を増やさない政策のもとで医療現場では医師が不足しています。医療制度が相次いで改善され、重症化した患者さんが来られます。また入院期間が短縮されたことで医師労働も密度が高くなっていきます。コープおおさか病院も例外ではありません。安心の医療を提供するためにはスタッフの体制充実が大事です。

●経営改善の焦点、正確な分析で経営改善への役員会の指導性を期待する。（入江幸男さん・その他支部）
●医療の目的は患者の病気を治すことだと思いが、昨今の社会状況ではその目的がゆがめられています。ヘルスとしても医療事業の質を向上させるための取り組みを具体化してほしいです。（寺岡敦子さん・今市支部）

ヘルスコープおさか 事業所 あんない



訪問看護ステーション「うえに」は設立から今年で10年が過ぎました。現在4名の看護師で44名

えんのためのガイドの役目をしていきます。そのため乳歯が虫歯で失われたりすると、永久歯が正しい位置に生えてこられず、歯並びや噛み合わせに影響します。歯並びが悪いと筋肉のバランスが崩れ、受け口や出っ歯の原因になります。

●旭ブロックでは大宮介護センターのデイサービスで昼食づくりから食事ボランティアが始まりました。その後、職員宅を借りての食事会や、新診療所建設運動センター（たまり場）を利用した昼食会を継続し、2年前の新診療所オープン

●86歳ですが、元気でコープおおさかのデイサービスでボランティア活動を行っています。班会では認知症サポーター養成講座を受け、認知症に近いひとの見守り活動を行っています。また、月に2回の高齢者訪問を行い、病気がなったらコープ病院を利用するようにすすめています。コープ病院は地域の基幹病院として発展すべく、組合員増やしや仲間増やしに頑張っています。（清水 丈夫さん・鶴見南支部）

●歯科の経営については、厚生労働省の歯科赤字体質作り政策の結果でもあり、そのような見方の上に立つた歯科事業所の経営改善計画を持つことが必要です。（戸井逸美さん・田島歯科）

●医療の目的は患者の病気を治すことだと思いが、昨今の社会状況ではその目的がゆがめられています。ヘルスとしても医療事業の質を向上させるための取り組みを具体化してほしいです。（寺岡敦子さん・今市支部）



「ご自分のお子さんの歯並びが心配なのはよくわかります。歯並びが悪くなる原因は、第1に遺伝や本数は遺伝によっても決まっています。親が受け口であればその子供も受け口になりがちな傾向があります。第2に食生活も影響します。良く噛まなくても食へられる時に舌を突き出したり、指しゃぶりなどの3才くらいまでは問題は無い（癖を続けていると、前歯が噛み合わない事や、出っ歯の原因になる事）があります。第4に乳歯の虫歯も影響します。乳歯は、永久歯がきちんと

なることもあり、顔面の発育・成長にも悪影響を及ぼします。矯正治療をする人、人前に出るのが楽しくなり、笑顔も増え、積極的にもなり、何より自分に自信がけ、人生が変わります。健康にも影響します。いくつになっ

ても矯正治療はできます。今思い切って矯正治療をして残りの長い人生をエンジョイしましょう！ヘルスコープおおさかの歯科では、27年にわたって大阪歯科大学の矯正科の指導医の元約2000名の方の矯正治療を行ってきた豊富な実績と常に最先端の治療技術を蓄積しています。医療生協の歯科として治療費も低価格で安心、合意と納得に基づいた医療をチームで提供しています。

●86歳ですが、元気でコープおおさかのデイサービスでボランティア活動を行っています。班会では認知症サポーター養成講座を受け、認知症に近いひとの見守り活動を行っています。また、月に2回の高齢者訪問を行い、病気がなったらコープ病院を利用するようにすすめています。コープ病院は地域の基幹病院として発展すべく、組合員増やしや仲間増やしに頑張っています。（清水 丈夫さん・鶴見南支部）

●歯科の経営については、厚生労働省の歯科赤字体質作り政策の結果でもあり、そのような見方の上に立つた歯科事業所の経営改善計画を持つことが必要です。（戸井逸美さん・田島歯科）

●医療の目的は患者の病気を治すことだと思いが、昨今の社会状況ではその目的がゆがめられています。ヘルスとしても医療事業の質を向上させるための取り組みを具体化してほしいです。（寺岡敦子さん・今市支部）

診療室から

「ご自分のお子さんの歯並びが心配なのはよくわかります。歯並びが悪くなる原因は、第1に遺伝や本数は遺伝によっても決まっています。親が受け口であればその子供も受け口になりがちな傾向があります。第2に食生活も影響します。良く噛まなくても食へられる時に舌を突き出したり、指しゃぶりなどの3才くらいまでは問題は無い（癖を続けていると、前歯が噛み合わない事や、出っ歯の原因になる事）があります。第4に乳歯の虫歯も影響します。乳歯は、永久歯がきちんと

なることもあり、顔面の発育・成長にも悪影響を及ぼします。矯正治療をする人、人前に出るのが楽しくなり、笑顔も増え、積極的にもなり、何より自分に自信がけ、人生が変わります。健康にも影響します。いくつになっ

ても矯正治療はできます。今思い切って矯正治療をして残りの長い人生をエンジョイしましょう！ヘルスコープおおさかの歯科では、27年にわたって大阪歯科大学の矯正科の指導医の元約2000名の方の矯正治療を行ってきた豊富な実績と常に最先端の治療技術を蓄積しています。医療生協の歯科として治療費も低価格で安心、合意と納得に基づいた医療をチームで提供しています。

●86歳ですが、元気でコープおおさかのデイサービスでボランティア活動を行っています。班会では認知症サポーター養成講座を受け、認知症に近いひとの見守り活動を行っています。また、月に2回の高齢者訪問を行い、病気がなったらコープ病院を利用するようにすすめています。コープ病院は地域の基幹病院として発展すべく、組合員増やしや仲間増やしに頑張っています。（清水 丈夫さん・鶴見南支部）

●歯科の経営については、厚生労働省の歯科赤字体質作り政策の結果でもあり、そのような見方の上に立つた歯科事業所の経営改善計画を持つことが必要です。（戸井逸美さん・田島歯科）

●医療の目的は患者の病気を治すことだと思いが、昨今の社会状況ではその目的がゆがめられています。ヘルスとしても医療事業の質を向上させるための取り組みを具体化してほしいです。（寺岡敦子さん・今市支部）

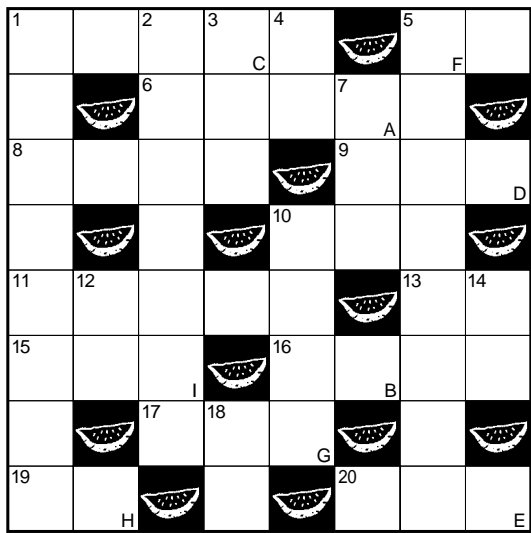
お申込みは今すぐこちら
生協の宮歯科 06 6976 1041
せいきょう三丁目歯科 06 6936 3211
田島歯科 06 6717 3241

医師体験募集中
7/29(火) 8/1(金)
8/8(金) 8/12(火)
時間 10:00~16:00
参加資格 医学部を目指す高校生・予備校生の方
申し込み・お問い合わせ
06-6914-1100
(コープおおさか病院・医学生担当)
E-mail: igakusei@health-coop.jp
*定員になり次第締め切ります

滝井医学生センター企画
「AEDの使い方」
に教わる 救急救命
コープおおさか病院では大阪府医連が関西医科大学付近に設置している滝井医学生センターを活用し、医療情勢や平和の問題、民医連の病院での取り組みなど、センターへ来られる学生を

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がいわんし血液を流すポンプ機能に失った状態（心室細動）になった心臓に対して、正常なリズムに戻すための医療機器です。今年から医科診療所・病院に設置しています。
主役に話し合っています。その医学生センターで定期的な学習会を行っています。学習内容は、学生から出されるテーマ、担当者側から出すテーマなど様々ですが和気あいあいと楽しく取り組んでいます。

クロスワードパズル



ヒント これをする前にストレッチを。A～Iまで並べると答が出ます。
ヨコの力キ

①東京・千代田区と台東区にまたがる電気街。若者のオタク文化の発信地と

②資格を失うこと。人間〇〇〇〇

③なぐさめて心を安らかにすること。〇〇〇〇旅行

④非常に痛ましいさま。〇〇〇〇な最期をとげる

⑤聞いたような、聞いていない記憶

⑥度胸、精神力。〇〇〇〇がする。〇〇〇〇を冷やす

⑦陸から遠い場所にある島

⑧「垂乳根」と書いてなんとなんと読む

⑨官職の任免に際してその旨を記して本人に渡す文書

⑩〇〇から出たまこと

⑪球を打つ部分が木製のゴルフのクラブ

⑫モンゴル出身の横綱。飯

①資格を失うこと。人間〇〇〇〇

②なぐさめて心を安らかにすること。〇〇〇〇旅行

③非常に痛ましいさま。〇〇〇〇な最期をとげる

④聞いたような、聞いていない記憶

⑤度胸、精神力。〇〇〇〇がする。〇〇〇〇を冷やす

⑥陸から遠い場所にある島

⑧「垂乳根」と書いてなんとなんと読む

⑨官職の任免に際してその旨を記して本人に渡す文書

⑩〇〇から出たまこと

⑪球を打つ部分が木製のゴルフのクラブ

⑫モンゴル出身の横綱。飯

⑬観賞用としての栽培も盛んな、多年生植物。洋〇〇〇

⑭結婚や旅行など、万事によいとされる日

⑮茶席などでこの姿勢を続けること足がしびれます

⑯キックボクシングに似たタイの格闘技

⑰数字選択式宝くじの一種

⑱印象派を代表するフランスの画家。「睡蓮(すいれん)」が有名

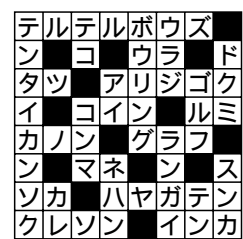
⑲手塚治虫さん作の「ジャングル大帝」で主役の白いライオンの名前は

5月号の答

ポランテアカソドウ

121通応募・121通正解

当選者(旭区)田中充子、河合チツ子(城東区)向友子、内川節子、長妻かず子、内野秀代、吉田富美、塩賀千鶴、田中みちる(生野区)生西敏子(中央区)鍛冶伸吉(鶴見区)大西美智代、伊藤真理子、安西久子、真鍋郁代、桃谷早



⑬観賞用としての栽培も盛んな、多年生植物。洋〇〇〇

⑭結婚や旅行など、万事によいとされる日

⑮茶席などでこの姿勢を続けること足がしびれます

⑯キックボクシングに似たタイの格闘技

⑰数字選択式宝くじの一種

⑱印象派を代表するフランスの画家。「睡蓮(すいれん)」が有名

⑲手塚治虫さん作の「ジャングル大帝」で主役の白いライオンの名前は

5月号の答

ポランテアカソドウ

121通応募・121通正解

当選者(旭区)田中充子、河合チツ子(城東区)向友子、内川節子、長妻かず子、内野秀代、吉田富美、塩賀千鶴、田中みちる(生野区)生西敏子(中央区)鍛冶伸吉(鶴見区)大西美智代、伊藤真理子、安西久子、真鍋郁代、桃谷早

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(ご意見をお書き添えのうえ、左記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。締め切りは8月10日までとし、9月号で当選者を発表します。まだ生協に未加入の方は応募機会にぜひご加入ください。

(宛て先)〒538-0000
53 大阪市鶴見区鶴見3-1
6-24ヘルスコープおおさか広報委員会

読者のページ



月に一度の山歩き
腹八分、野菜たっぷり
健診も欠かしません

佐藤 光子さん まった生協診療所地区
まった大宮支部

私の健康法

私は自転車に乗ることができません。どこへ行くにも徒歩です。守口の息子の家へ行くにも鶴見緑地を抜けてウォーキングをかねて歩いていきます。万歩計を毎日記録していますが、5月の平均は一日1万4千歩でした。ヘルスコープおおさか主催のヨガ・どんそくハイキング・ウォーキングは時間を見つけて参加しています。10年くらい前から月に一度は山登りに行きます。ゴールデンウィークやお正月、お盆には泊から3泊で近隣の山へ出かけます。厳しいところでは難所の続く大峯山系の奥がけ道もかなり走破しました。岩から転落したことや、山中で道に迷い夜を明かしたことも

もありませんが今では楽しい思い出です。この山登りのおかげで60キロ以上あった体重が今では50キロくらいに保っています。週2回くらい近くの氏神さんの除草、清掃をボランティアで早朝4・5時間、7年くらい続けています。食事は腹八分目。もう少ししたいなと思うところで止めておきます。間食はしません。野菜をたくさん取り、塩分を控えめにしつづけています。骨粗しょう症予防のため牛乳は毎日一本飲んでいまし、がん検診や血液検査など定期健診は欠かさず受けています。健康には気をつけていつまでも元気でいたいと思っています。

読者からの便り

一般新聞とは違った意味で目を通しやすいつ紙面なので毎朝楽しみに拝読しています。

(鶴見区) 松浪さかえ たった2分だからだの数値がわかるというインボディとやら測定してみたいと思うが、やや肥満という診断が怖いので、ウォーキングを心がけ、これ以上皮下脂肪をつけないように気をつけよう。

(東成区) 増田由美子 ポランテアの仲間に入れてもらって毎日毎日楽しいです。私も今月で73歳になります。これからますます楽しく思います。

(城東区) 内野秀代 「いただきます」を読んで自分に出る料理は出来るだけするようにしています。また、かんだんで美味しい「レシビ」をお願いします。

(城東区) 長妻かず子 「ヘルスコープおおさか」毎回楽しみに読ませてもらっています。「私の健康法」は参考になります。体を鍛えて、クロスワードで頭を鍛えて、毎日仕事をしながら人生を楽しんでいます。

(鶴見区) 桃谷早百合 私は、なかなか歩くことが出来ません。トホホ。友人は友人同士歩いているらしく、私も一緒に歩いて、いつも思っているんですが、何か用事が入って参加出来ずに半年たつてしまいました。そろそろ夏もやってきて、薄着になるのがガンバルゾ!

(東成区) 田中和子 4月から健診制度がかわり利用券が送られてきた人が、健康づくりセンターを利用して利用券がなくても利用できれば、より健康に生活できるように思います。

(東成区) 中村喜美代 文芸コーナー「見直してわしの人生ひとり旅」夢消えて長寿医療のおろかさを

(生野区) 梁川倫己 クールビズ礼儀とやらは置き忘れ、孤独死じゃなかった犬も猫も鳴き使い回しですがドケチもぶったまげ

(城東区) 北垣咲也

紫外線防止 帽子

日本タオルで手作りポ
ーシ 汗も拭けます

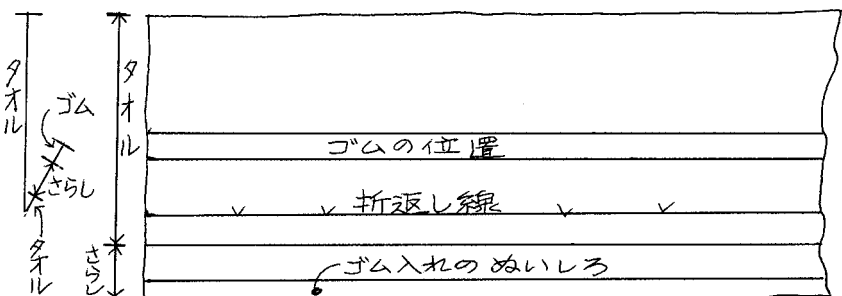
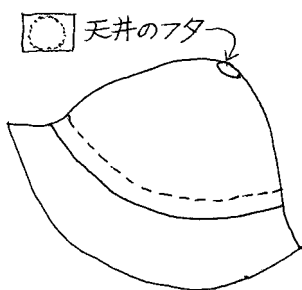
わたしの
手づくり
工房。



- ①タオルの長さ90センチ。足りない時は晒(さらし)布をを足します。
- ②タオルの幅35センチにさらしを7センチ足します。35+7=42センチ
- ③縫い代は1センチ程。タオルの天井になります。天井から28センチの所で折り、さらしの所にゴム入れにする。
- ④タオルを輪にして天井を縫いしぼります。しぼった所に目かくしのためフタをする。



城東区今福東の西村和子さんの作品です



☆縫い目を押さえ縫いした方がよい。ゴム入れ口は2センチ程開けて、ゴム55センチ位でよい。
☆洗う度に形を整えて干して下さい。日向での作業に最適ですよ。