



健康づくりは仲間づくり

第105号 2009年9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 06-6915-8822
編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2009年7月31日現在

組合員数 79,847人
出資金 1,701,873,000円
平均 21,314円

ホームページアドレス

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

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。



地域で組合員が多彩な活動

ヘルスコープおおさかは「地域まるごと健康づくり」「安心のまちづくり」を目指し、地域で組合員が多彩な活動に取り組んでいます。その中で、医療生協に加入し、組合員どうしの絆が強まり、仲間づくりがすすんでいます。

バスツアー 笑って元気に

あかがわ生協診療所地区

あかがわ生協診療所地区で、毎年恒例の組合員限定のバスツアーは、これに行きたい」と組合員に加入される方がいるほどの人気です。今年もバス3台、128人が参加しました。「いつも楽しみます」という中宮3丁目の喫茶ジローのママ高沢成子さんは、「お店休んで行くんです。大好きです。」お客様の笑顔が大好きな大野寿太郎さんも「お店の顔なじみ12〜13人と一緒に、安心して一日遊ばしてもらい、ゲーム大会で大笑い！元気になります」。ジローさんでは健康チェック班もあり、「仕事も遊びも元気でなくちゃね」。

ヘルスコープおおさかの基本理念

ヘルスコープおおさかは、保健、医療、福祉の事業と運動を通して、一人一人の人間が大切にされ、生きる喜びが実感できる地域社会をつくります。

田島診療所地区



4時間の街頭チェックに47人が

7月30日(木)に田島診療所地区恒例の全支部参加での生野ベルロード商店街のまちかど健康チェックを実施しました。当日は組合員17名、職員6名の計23名で各支部が時間割りを組んで午後2時から6時までに、47名の通行人の皆さんの健康チェック、骨密度測定、歯科健診を行い、歯科の予約も頂きました。過去にはびつくりするほど血圧の高いついであわてて診療所へ送って行った事もありましたが、今回はそのような方も無く無事6時過ぎに終わる事ができました。回を重ねることに定着感が増し、案内にも力が入ります。

班で踊って仲間づくり

吉見班 病院地区 古市支部



コープおおさか病院が出来た頃から、5年間毎月欠かさず班会を行っているという吉見愛枝さん。班会では毎回必ず踊りを踊っています。サークルで長年活躍されていたこと、近くの組合員さんから、あなたの踊りが見てみたい」と言われたことがきっかけになり、班会で毎回踊ることになったそうです。最初、踊り手はご主人と2人でしたが、徐々に仲間を引き入れて、今では7〜8人が踊り子さんになっていきます。中には踊ることをきっかけに医療

生協に加入された方もいます。踊りの見学者も含め、毎回にぎやかな班会です。班でデイサービスの慰問にも出かけます。踊ることの魅力は？との質問に、単に楽しいだけじゃないんです。踊りを通して仲間とふれ合うことが出来ます。つながっているという連帯感があり、みんなに喜んでもらえる、自分たちを待っていてくれる人がいるということかな。また、頭を使うし、からだも使う、反射神経も鍛えられるし、とにかく健康にいいんです」と答えてくださいました。

大腸ガン健診で早期発見 ぽっていたら人工肛門

岡田 君夫さん (65歳)

蒲生診地区 中浜支部

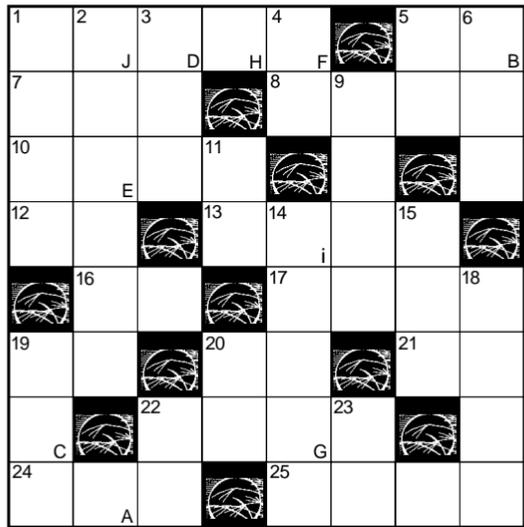
2年前、港区から引っ越してきました。港区でも他の医療生協に加入していたので早速、ヘルスコープおおさかに加入しました。ふだんはコープおおさか病院を利用していません。ケガは

して、も病気に縁はなく健康に自信がありました。今年3月にすめられて大腸ガン健診を受けたところ、陽性反応がでました。精密検査(内視鏡・大腸ファイバー)でポリープを5つ

虹のネット

医療や介護や平和には全く関係ないお話を恐縮なのですが、ちょっと感動したお話をひとつ。今年の3月の中頃、友人に送るはずの手紙を落としてしまったのです。出かける時に確かにカバンに入れたはずなのに、いざポストに投函しようとしたら無い！帰ってから家中探したけど無い。何かを出した時に一緒に付いて落ちたらしい。封書の中身は新幹線の乗車券と特急券。値段にして1万円位。警察には一応届けましたが、もし誰かに拾われたとしても封筒に触れば、中身はカードらしき物とわかる。開封されて換金されるのがオチだろうと、半ばあきらめていました。友人に手紙を失くした事を伝えると、なんでやねん？ふつう手紙なんか落とすか？と半信半疑。なかなか信じてもらえない。(この仲間と旅行に行く時はすぐにドッキリごっこが始まるので)そして二日後友人から手紙届いたよの電話。うそ〜？ほんまにホンマ？信じられへん！と私があんまり喜び、友人もやっつと、冗談やなかつたんや、と気づいてくれ、一緒に喜んでくれた。親切な人が拾ってポストに入れてくれたんや。こんな世の中やけど、まだまだ捨てたもんやない。正直な人もまだまだ居てるんや、とちょっと人間を見直し感動したので。こんなあたり前の事で感動している私って変ですか。(酒井充子)

クロスワードパズル



ヒント・いつでもできま
すよ。A～Jまで並べると答え
がでます。

ヨコのカギ
①好きな量を自分でとつ

②好きな量を自分でとつ
③好きな量を自分でとつ
④好きな量を自分でとつ
⑤好きな量を自分でとつ
⑥好きな量を自分でとつ
⑦好きな量を自分でとつ
⑧好きな量を自分でとつ
⑨好きな量を自分でとつ
⑩好きな量を自分でとつ
⑪好きな量を自分でとつ
⑫好きな量を自分でとつ
⑬好きな量を自分でとつ
⑭好きな量を自分でとつ
⑮好きな量を自分でとつ
⑯好きな量を自分でとつ
⑰好きな量を自分でとつ
⑱好きな量を自分でとつ
⑳好きな量を自分でとつ

① 養鶏、養豚など
② グラグラせずに落ち着いた状態
③ 金を借りるために預ける宝石などの品物
④ 四大文明や産業革命など人類の歩みを学びます
⑤ 太陽が地球の裏側にある時間帯
⑥ これと小豆で赤飯ができます
⑦ かおり、○○をたく
⑧ シカ、牛、サイが持っている
⑨ ○○は金なり
⑩ 青い海、白い○○
⑪ 土などを練り、上薬をぬって焼いた器物
⑫ ○○○○○の岬にハマナスの咲くころ
⑬ タテのカギ

① 手を使わず、水をかけて前に進む泳法
② 委員会のトップ
③ 郵便を送るときに貼る
④ 言っても仕方がない不満
⑤ 丈の低い竹類の総称
⑥ 教えを受け世話になった先生
⑦ 手裏剣やマキビシを使う女スパイ
⑧ 三重県あたりの旧国名
⑨ エビ
⑩ 卵生で、母乳で育つオーストラリアの動物
⑪ 父さんの○○○は大工さん
⑫ アメリカと太平洋に面した国
⑬ テニス・バスケットなど球技用の競技場
⑭ ○○○引き、○○渡り

7月号の答え
ケンコウチェック



② きらいー○○○
③ めったにないこと。○○○に起きる
④ (旭区) 田中すみ子・奥田禎治(城東区) 竹村誠一・竹村禮子・春本秀子・林田恵美子・柳瀬素行・長谷川和子・東野庸子・小玉八重子(生野区) 市田弘子(鶴見区) 小田照・曲谷知宣・田中ゆかり・畑麗子・弥武佳世子・川内一平・秋本壽子(東成区) 宮川清・清川博賀

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10月10日までとし、11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を機会にぜひご加入ください。
(宛て先)
〒538-10053
大阪市鶴見区鶴見3-6-1
24ヘルスコープおおさか
広報委員会

読者のページ

私の健康法



「ウォーキングとの出会い」
田中 昭子さん

うえに診療所地区 玉造・森の宮支部

子供の就職で弁当作りの杏並木の金色のじゅうたんを踏みしめて、四季折々の風景の変化を楽しみながら、背筋を伸ばして20m先を見つくりました。「まだ薬を飲むほどでないから今から運動してみたら？」と薦められ、ウォーキングをはじめました。ある日曜日の朝、大阪城に何気なく足を伸ばしたら、大勢の人がラジオ体操をしていました。一緒に手足を伸ばして体操しついでに血圧が下がったよ。うな気がしました。毎日冬は朝5時30分位、夏は4時30分に家を出て大阪城を一周してからラジオ体操、これこれ22年ぐらい続けています。春の桜、鳥のさえずり、秋の紅葉、虫の声、銀杏並木の金色のじゅうたんを踏みしめて、四季折々の風景の変化を楽しみながら、背筋を伸ばして20m先を見つくりました。「まだ薬を飲むほどでないから今から運動してみたら？」と薦められ、ウォーキングをはじめました。ある日曜日の朝、大阪城に何気なく足を伸ばしたら、大勢の人がラジオ体操をしていました。一緒に手足を伸ばして体操しついでに血圧が下がったよ。うな気がしました。毎日冬は朝5時30分位、夏は4時30分に家を出て大阪城を一周してからラジオ体操、これこれ22年ぐらい続けています。春の桜、鳥のさえずり、秋の紅葉、虫の声、銀

読者からの便り

○「診察室から」は勉強になります。104号記事でスウェーデンでは80歳で自分の歯25本は驚きです。(旭区 笹田雅彦)

○歯科はついおっくうになります。森の宮歯科の記事は参考になりました。(城東区 福島ひろき)

○「核戦争」は最初の瞬間から「万物の終わり」である。核を世界中からなくす運動に大賛成です。(中央区 岩本郁子)

○毎号楽しみです。若い方の集いや、活動の記事があれば載せてください。(鶴見区 荒玉栄子)

○旧野江診療所跡地のグルーブホーム建設の様子を、毎日楽しみに見えています。(城東区 東野明治)

○健康診断。忘れた頃に生協から電話。大助かり！(鶴見区 岩井久子)

○ニュース、いつもポストに入っていて「あっ！手配りしてくれてはる」と思っています。(生野区 高橋しずか)

困った時にはこのポーズ！ 日々の生活に役立つヨーガ

西洋医学ではなかなか説明出来ない気の流れ。上手にヨーガを取り入れて色々な悩みを解消しましょう！長く続ける事が肝心ですがぐれぐれも無理は禁物です。

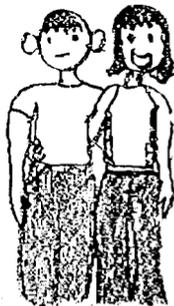
『わいわい』はヨガ教室などのグループエクササイズ(1回500円から)や料理教室(1回1000円)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。電話06-4257-3300

パートナーヨーガでお互い理解し合って絆を深めましょう！夫婦で、家族で、仲良しのお友達とチャレンジしてはいかがですか？
注意することはズバリ「呼吸法」です。「腹式呼吸」をパートナーと同調させることが大切です。呼吸を合わせていくことでリラックスでき、ヨーガを続けていくうちに相手を思いやるココロが育っていきけるようになるでしょう。

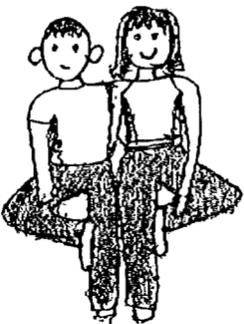
健康づくりセンターわいわい
運動インストラクター
荒川 夏江

2本木のポーズ

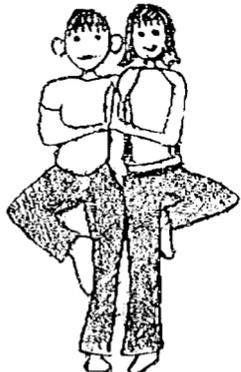
①呼吸に合わせて、少しだけ隙間をあけて横並びに立つ。互いに内側の腕を相手の腰に回す。上半身はリラックス。



②息を吸い、外側の脚を曲げて伸ばした側の太腿に足の裏をつける。曲げた側の股関節をしっかりと開き、曲げていく。



③息を吐きながら外側の手を合わせる。互いのからだの真ん中で合わせ力を抜く事がポイント。



④息を吸い、腕を真横に伸ばし、腰に回した腕を真上に。互いの腕だけでバランスをとる。決まったら3・2・1と息を吐いて戻す。

