



第146号 2013年6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

2013年 4月30日現在

組合員数 76,583人

出資金 1,677,160,000円

平均 21,776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。

スタート集会に163名参加

▶「今必要なのは地域力」と語る板垣さん



「お元気ですか訪問」は

元気の源

ヘルスコープおおさか恒例の「お元気ですか訪問」のスタート集会が5月17日、鶴見区民ホールで開かれ、組合員、職員163名が参加。現代社会を鋭く告発したNHKドキュメンタリー「無縁社会」のプロデューサー板垣淑子さんが記念講演。集会では、80歳以上の「お元気班」のとりくみ、無料低額診療の相談活動など、各地区から5つの事例報告を行いました。

講演で板垣さんは、「社会とのつながり、仕事とのつながりが弱い、仕事で必要ない居場所がなく、安心して老いる、安心して死ぬことができない現実」を数多くの取材から指摘。「無縁社会」を克服する方向として「人に頼り、必要とされること、必要とされること、人間の居場所を作っている」と強調しました。板垣さんは、「家でも施設でも安心できない、唯一可能性があるのが地域力」と述べ、「みなさんの経験を教えていただけて発信します、ぜひNHKに意見を寄せてほしい」と講演を結びました。

「お元気ですか訪問」は6月末まで、支部を中心に、組合員と職員がペアになって、一支部40件、ヘルスコープ全体で2000件を目標に地域の組合員と対話します。

◆ヘルスコープの基本理念◆

私たちは、住民のいのちとくらしをまもり、みんなで支え合い、笑顔あふれる健康なまちづくりをすすめます。

うえに診地区

「お元気ですか訪問」スタート集会開催



「行き場のない高齢者人ごとではない」

地区スタート集会ではNHKスペシャル番組「老人漂流社会」終の住処はどこに〜を観賞、「行き場のない高齢者問題は、人ごとではない」、「わずかな金額でも安心して生活できる施設が必要」、「地域包括ケアというが実現されていない」など感想・意見がいろいろ出されました。

訪問では、「健康・収入・家族」をキーワードに對話し、様々な思いをよく聞き、それらに答えられる「医療福祉生協」らしい支部の取り組みにしようと呼びかけられました。

認知症の方も笑顔にあったか居場所

赤川・都島支部センター「よってこ」

「よってこちゃん」は週1〜2回。とにかく喜んでくれる。家よりそっちへ行きたがり、足ん。



朝尾昭栄さん力さん（力さんより提供いただきました）

認知症で介護の必要な昭栄さんは、現在老人ホームに入居中です。一人では不安がり、食事中に泣き出してしまつこともありますが、外出許可をもらい、力さんと自宅近くの「よってこ」に行く表情が明るくなるそうです。

支部のみなさんは「特別なことはしてませんよ。」「朝尾さん」と声をかけ、近所の話などをして、一人では飲みにくいコーヒも、昭栄さんの手にだれかが手を添えてその間に力さんは、安心して買物や、家の仕事ができるそうです。顔なじみだった地域の皆さんが、昭栄さんを見守る。あったかい居場所「よってこ」ちゃんです。

虹の

ネット

超タカ派の安倍政権が誕生してから数か月、またぞろ憲法改悪に並々ならぬ闘志を燃やしています▼いきなりの憲法改悪が無理と見るや、改憲手続きを定める憲法96条改定を参議院選挙の争点に持ち出してきまし

(西脇義彦)

脳活性化パズル 図書カードが当たります

ルール

- ① あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに、「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目には書き入れていきます。
- ② 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- ③ 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

漢字ナンクロ

使用する漢字

5	魂	13	才	3	高	10	長
1		5		9	国		面
	6	11	帝	4		天	人
15		典		8	10	1	6
7	2		中		分	8	用
	学	14	14	活		12	
3		7	代		真	9	11
10	無	12		6	10		庫
画		日	15	4		総	15

チェック表	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15					

解答欄

13	6	14	9	15
----	---	----	---	----

学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル②」監修川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授より）

和年一本字生下刀漢流月山名分水

4月号の答え（アンチュウモサク） 応募111通 全員正解でした。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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7月20日（必着）。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）〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
ヘルスコープおおさか広報委員会

お詫びと訂正(2013年5月号)／1面「組合員基本健診は2000円」は1000円です。／3面診察室から「胆石について」は「結石について」です。

読者のページ

私の健康法

聖賢西支部

岡本孝志さん

(63歳)



現在一人住まい、健康については人一倍気を遣う必要があります。支部の運営委員を引き受けてからは、健康について意識をしています。

私の健康法は①大阪城公園でのラジオ体操と公園内の散歩です。公園内は四季おりおりの草花が咲き、小鳥たちの姿を見ることができ、気分がすっきりします。②外食になりがちを改め、バランスを考え自炊をしています。③定期健診を毎年受けて健康管理をしています。

私の趣味は腹話術。「笑いのボランティア」をしています。笑いはがん予防にも良いと言います。健康を保持してこれからも支部活動に参加して参ります。

ラジオ体操・自炊 毎年健診受診

読者からの便り

○支部総会に出席し、新聞に自分の姿（写真）があり、思わずニンマリ。
（木田 磯江）

○ダイエットウォークを始め、雨天以外の夜に70分の散歩をして、3カ月で3キロ減を実現。（北川 雅章）

○さよなら原発「渡されたバトン」もつといういろいろな場所へ上映していただいたです。（大平 貴子）

○クイズ・パズルなど面倒だなあと感じてしまつことが多のですが、今回ちょっと解き始めたからおもしろくて、何でも挑戦してみたいといけませんね。
（佐藤 正子）

○原発ゼロに大賛成。原発廃棄物のことを考えると恐ろしくなります。（若本 郁子）

○「病院ナースマン」の記事を見て、ナースマンだからこそ出来ることがあると思えます。がんばれナースマン。
（松岡 晃弘）

○地域に密着した健康情報に接することができて、有意義だと感じています。
（大槻 修平）

○「生活保護の現場から」の記事に納得しました。それと同時にマスメディアの恐ろしさも感じました。少数意見がマスメディアによって王道になってしまうのです。
（矢野 美香）

○自営業で自宅も兼ねているので、どうしても運動量が少なく、仲間で月一回はハイキングに行くようにしています。
（橋 由利子）

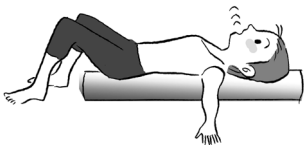
わいわいコーナー

『わいわい』はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ（1回500円から）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（本部ビル1階）

★基本姿勢：ポールの上に乗るときの基本の姿勢です。頭から尾骨までがポールに乗るように寝そべて下さい。膝は曲げ、手の平を床に向けて脱力します。

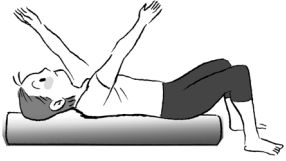
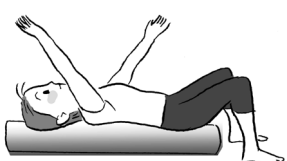


★90度：息を吐きながら、手を床の上に滑らせて肩の高さまで上げます。その状態でゆっくりと深呼吸を3回行い基本姿勢に戻ります。



★仰向けで行う、腕上げトレーニング

上げた右手を頭の方へ、左手を体側の方へ持っていく、交互に腕を入れ替えます。手を動かしても、ボールの上で安定したフォームが取れるようにします。



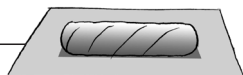
ストレッチポールでからだ改善

健康づくりセンターわいわい
インストラクター

荒川 夏江

今、ちまたで話題の『ストレッチポール』を使い、バランスを上手に利用して運動しましょう。また毎日5分寝転がるリラックス体操を続けることで猫背予防にもなります。この機会に始めてみましょう。

☆ストレッチポールの代用として、タオルケットをグルグル巻き、その周りに厚めのクッションを巻きつけます。これでも結構、効果があります。ちなみにストレッチポールはホームセンターでも1000円から売っています。『わいわい』にもありますので、体験にお越しください。



★仰向けで行う、脚上げトレーニング

基本姿勢から、右脚を床から離しては戻します。反対の脚も同じように行います。手のひらは床を向いても構いませんが、手で体を支えないように気をつけましょう。脚を交互にうごかしている間も、安定したフォームが保てるように心がけて下さい。

