



第150号 2013年10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 8月31日現在

Table with 2 columns: Item (組合員数, 出資金, 平均) and Value (76,550人, 1,674,722,000円, 21,877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。

この秋 まっさかり
医療福祉 生協
ともだちつくるん



マスコットキャラクター つくるん



「お元氣班」は街頭健康チエックを受けに来られた

「お元氣班」は街頭健康チエックを受けに来られた

「ひとりぼっちで寂しいねん」のつづきがきっかけ

諏訪永田支部・お元氣班

「笑顔あふれる健康なまちづくり」。ヘルスコープおおさかの目指す姿です。住民どうしの「出会い」「ふれあい」の場をたくさん作り、「独りぼっち」を出さないための楽しい取り組みが行われています。この秋「生協強化月間」で、ヘルスコープおおさかの仲間を地域に広げましょう。

「お元氣班」は街頭健康チエックを受けに来られた いねん」との言葉からスタートしました。27ヶ月毎月開いていますが、事前に写真入りのチラシを作り、一軒つもお元氣ですかと訪問して出席者を募ります。そして地域の元店舗を借りて近くのお店で買った弁当と運営委員さん手作りの味噌汁を食へながらおしゃべりを楽しんでいきます(会費・弁当代ひとり500円)。

医療費でお困りの方
ご存じですか?
無料低額診療

適用条件については各事業所にお問い合わせください。

る医療や介護の勉強会や、血圧測定、ゲーム(頭の体

消費増税や社会保障制度の大改悪により、これまで以上に生活困難者が多数となり、医療や介護にかかれない状態が広がっています。今こそ医療福祉生協の出番です。



理事 小森 佳子

組合員活動委員長

球しようではありませんか。待たれている地域にむけて、従来のように単に仲間に入ってくれたらよしとするのではなく、ひとり一人を大切に、何に興味をもってもらえたのか、健康診断受診、サークル活動や食事会、喫茶、おしゃべり会等

「夢プランⅢ」を今年(今年)として実現しようではありませんか。そして、これからのどん押し寄せしてくる大改悪の荒波を乗り越えるため、もっともっと組織を大きくし、地域の団体との連携を強めていこうではありませんか。
どれだけの皆さんのつながられるか、この対話運動にかかっています。がんばりましょう。

(山本佐代子)

地域総対話運動
がんばり
ましょう

(支部長 柏床訓江)



平野郷2013年3月

お楽しみに参加希望なのがお手伝いしようと思っておられるのをしっかりとキャッチし、主体的にかかわってもらえる担い手づくりにつなげていかなければ。
昨年実現できなかった「夢プランⅢ」を今年(今年)として実現しようではありませんか。そして、これからのどん押し寄せしてくる大改悪の荒波を乗り越えるため、もっともっと組織を大きくし、地域の団体との連携を強めていこうではありませんか。
どれだけの皆さんのつながられるか、この対話運動にかかっています。がんばりましょう。

健康づくり・ウォーキングは
私たちのオリンピック

56年ぶり2回目となる東京オリンピック開催が決まりました。この決定への思いは人それぞれ違いますが、オリンピックの平和の精神は世界共通するものです。一回目の

東京五輪からスポーツが国民一人一人のものとなり、市民運動や草の根運動としてさまざまな場所・形で取り組まれてきました。
そして多くの子どもたちにも夢と希望を与えてきたのがスポーツです。医療福祉の健康づくり運動・ウォーキングも性別・年齢を問わず愛され引き継がれてきています。
「愛と平和のつながりづくりのウォーキング」を私たちのオリンピックとして、この秋、地域で楽しめましょう。
(田島診療所地区 吉田一江)

虹の
ネット

虹の
ネット

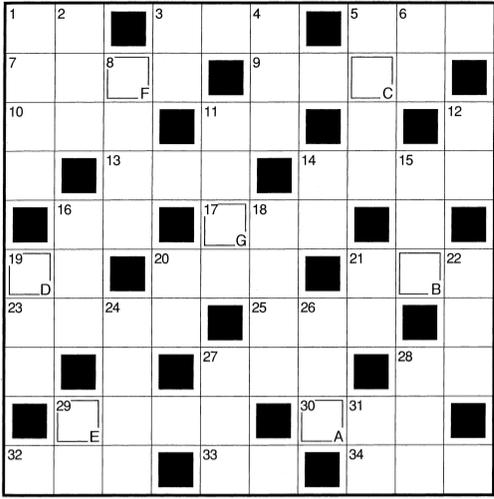
(1) 部屋を出るときは明りを消した。(2) 洗剤やシャンプーを使いすぎず適量使った。(3) シャワーのお湯は出しっぱなしにせず、こまめに止めた。(4) 自動車を使わず、徒歩や自転車移動した。(5) 電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜いた。(6) テレビはつけっぱなしにせず、見ないときは消した。(7) 冷蔵庫の中に物を詰め込まないようにした。(8) 冷房の設定温度を28度以上にした。(9) 冷蔵庫の開け閉めの回数を減らした。(10) 買い物にマイバッグを持参し、レジ袋はもらわなかった。
これは、今年の夏行った「1日エコライフ」で取り組んだ人の多い順です。
今年は147世帯272人の方が挑戦されました。これだけでCO2は18kg削減できています。一人ひとりがちょっとずつ気をつけることで環境にやさしい暮らしができ、みんなが行動すれば大きな力になります。
「お話を伺った時にも、電気がつけっぱなしになっているわ」とか、「ゴミ出しに使ったレジ袋は必要」との声もありました。また、最新の省エネエアコンに買い替えたという方もありました。お一人暮らしでテレビがついてないと寂しいという方もおられます。
多方向から考えて、自分の暮らし方と相談して省エネに努めていきたいと思います。



脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答欄

Table with 7 rows (A-G) and 7 columns for crossword puzzle answers.



今回はクロスワードです。完成後、二重マスの文字を抜き出し、きた言葉はハガキに書いて送ってください。

タテのヒント

- 1 発明王といえば「トマス・○○○○」
2 一定の順位に入ること、「○○○・イン」などといいます
3 「手紙の○○をする」「映画の○○切り館」
4 昨年の次で、来年の前の年
5 他人と同じ失敗をすること
6 ものを高温で焼いたり、溶かしたりする設備。陶器作りに必須です
8 ラブレターのこと
11 スポーツなどで、味方のチームなどを励ますこと
12 かけ算の暗記法
14 魚釣りに使う棒
15 幼生時代は「オタマジャクシ」
16 ひねくれたところがなく、人に逆らわないさま。「○○な子」
18 学校、とくに大学で勉強している人
19 要職にある人のそばにいて、仕事の手助けをしたり事務をしたりする人
20 『高瀬舟』の作者は「○○鷗外」
21 「香魚」「年魚」ともかく川魚の王
22 化粧室、手洗い所のこと。日本だけの略称
24 コンピューターで、マウスのボタンを押して離すこと
26 「○○○、礼、着席」
27 ぞっとして、ドキドキするような感じ。「○○満点」
28 じゃんけんの「ちよき」
29 硬貨を投げて、出た面で物事を決めることを「コイン○○」といいます
31 大形乗合自動車。観光用もあります

ヨコのヒント

- 1 水中にすむ生き物の呼吸器官
3 ひもや棒の片方を止め、もう一方はおもりをつけたもの。「○○○時計」
5 ここから目薬をさしても届かないことで、効果がありません
7 国や一定の地域に住んでいる人の数
9 座敷の正面の床を一段高くしたところ。生け花などを飾ります
10 王や天皇が位につくこと
11 「○○入れ」「○○が強い」「○○合いへし合い」
13 ワインの原料になる果物
14 『世間胸算用』を書いた江戸時代の作家といえば「井原○○○○」
16 書道の道具。ススをにかわで固めて作ります
17 笑っている顔
19 卵からかえって間もない鳥。ひよこ
20 不平や苦情。「○○○をいう」
21 女性の声の最低音域
23 喜らしゃ学費を助けるために、お金などを送ること
25 ガソリン、軽油、灯油、重油などは、これを精製して得られます
27 「ぼくの○○○では犯人はきみだ」
28 天気がいいこと。「○○のち曇り」
29 日本酒を入れる、口が狭くて細長い容器
30 鳥が空を飛ぶときに広げる羽
32 鼻や口を覆うもの。風邪をひいたときや花粉症の人の必需品
33 野球のベース
34 パンジーは「三色○○○」です

8月号の答え コンビネーション 応募73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。

読者のページ

私の健康法



赤松 豊さん
まった大宮支部

体調に合わせ歩くこと
学びました

私は6年前、自己免疫性肝炎になりました。今もステロイド錠を服用しています。
又、副作用予防の為に、くさんの薬を飲むことになりました。これ以上薬を増やさない為に、塩分控えめ、刺激物は摂らない。そして運動すること。以上のことから、一日6000歩くらいという目標をたてました。体調不良等で歩けない時は、

読者からの便り

- 「わいわいコーナー」の夏バテしないカラダ作り3ヶ条。「なるほど」と思い、カレンダーの横に書きました。
(武村邦子)
○いろいろな方の意見が聞ける読者のページが好きです。「ウオシュレット症候群」には目からウロコでした。
(杉本富紀)
○「診察室から」の先生のお言葉「お尻に愛を」。笑がこぼれました。何事も適度にですね。
(林田恵美子)
○健康へのしるしの情報に感謝。
(永井ちる子)
○いつも新聞がきたら、母親の私が出て、間違っていないか娘に見てもらって書いています。
(片平文代)
○今年3月頃、子どもの歯列矯正のため歯医者を探していたところ、森ノ宮歯科と出会い、大変お世話になってるところです。組合員になり、すこしでも力になれたらと思います。
(畠中朱美)
○「いただきます」の包焼き。母がよく作ってくれたのを思い出しました。タラヤサケで野菜を多めにし、スープごと全部食べるのが大好きでした。
(岡村有子)
○「虹のネット」筋トレについて簡単にまとめてあり大変参考になりました。
(水谷都美子)
○「いただきます」の包焼き。母がよく作ってくれたのを思い出しました。タラヤサケで野菜を多めにし、スープごと全部食べるのが大好きでした。
(岡村有子)
○「いただきます」の包焼き。母がよく作ってくれたのを思い出しました。タラヤサケで野菜を多めにし、スープごと全部食べるのが大好きでした。
(岡村有子)

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)

健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江
認知症予防に適度な運動を

- 高齢化に伴い、認知症は増加の傾向です。さらに近年では40~50代も発症すると言われています。そこで、あなたの「認知症危険度」をチェックしてみましょう。
・外出時はすぐに車に乗ってしまい、ほとんど歩かない…。
・偏食で好き嫌いが多い…。
・他人とひと言もしゃべらない日が週に1回以上ある…。
・パズルやクイズなどの答えをすぐに見てしまう…。
・「面倒くさい」が口癖だ。

適度な運動は認知症予防にもなります。日頃から軽い運動を取り入れましょう。今回は「レインボー体操・足踏み」をご紹介します。※立ってでも座ってでも、どちらでも可能です。

