



第159号 2014年 8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 中谷 清

〒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

2014年 6月30日現在

組合員数 75,473人

出資金 1,658,434,000円

平均 21,973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。

平和大好き

戦争する国づくり許しません



2014 国民平和大行進

「平和の夏」の運動は大きな意義をもっています！

2014年の「平和の夏」の運動は大きな意義をもつことでしょう。

日本はいま、戦争か平和かの歴史的な岐路にあります。安倍政権による「海外で戦争する国づくり」ス

トップ、原発再稼働許さない運動、核兵器のない世界に迫る世論と運動をこの夏ヘルスコープ、支部、地域からまきおこしましょう。

来年、2015年8月は広島、長崎へ原爆が投下さ

れて70年に当たる年。また、核兵器のない世界を迫る「2015年NPT(核不拡散条約)再検討会議」が開催されます。いま、核兵器のない世界にむけて、新たな動きが起ころうとしています。

昨年12月、「新アジア連合」と呼ばれる国家グループが出した「核軍縮の加速」という決議に賛成した国は、国連加盟193カ国のうち171カ国にのぼり、反対はわずか7カ国でした。

それらの国の多くは、核兵器を持たず、外国による配備も許さない非核兵器地帯を大きく広げています。大切なのは草の根からの運動です。来年のNPT再検討会議には、大阪からニューヨークへ1500人の代表団と200万筆の署名を届けるのが目標です。被爆の実相を上げ、原爆展と署名運動をすすめましょう。(社保平和委員会 室谷雄二)

BOOK



『へいわってすてきだね』
詩：安里有生 画：長谷川義史
ブロンズ新社 定価1400円(税別)

昨年の「沖縄全戦没者追悼式」で安里有生くん(当時6才)が朗読した詩を長谷川義史が魂で描いた作品。

—純粋で、素直で、力強い、まっすぐな願いの誓いの詩を、いまの日本に、そして世界の人々に、ひとりでも多く伝えたい。—あとがきより

虹のネット

平和である生活が当たり前の時代に生まれ、戦争を教科書でしか知らない私ですが、さまざまな講演会やツアーに参加し、平和やいのちの大切さを学びました。「戦争は、何も産まない。戦争をすることで誰が幸せになるのか。」

2児の母となり、以前よりもさらに平和を願う気持ちが強くなりました。子ども達の寝顔を見ていると、この子たちの将来も、その先も平和であってほしいと思います。

看護士として、いのちの現場で働く上で、私に出来ることは何なのか。まずは我が子へ。平和であることは当たり前ではなく、戦争をしないための努力が必要であること。みんなで平和を願い、守ること。また、いのちの尊さを伝えていかなくてはと思っています。

(藤原 一郎)



高木 宏(81歳)
中央区在住

あの恐怖絶対忘れません

国民学校6年生の時でした。警戒警報での下校

時、下級生二人を連れて畑の中畦道を歩いていると、突然、敵機が頭上を通過しました。三人は手を振り上げ「鬼畜米英め！」と叫びました。私たちが動き出すと、後方から「ギューン」「ゴー」という爆音が…振り向くと敵機が反転してきます。下級生の二人に「畦を飛び越せ！」と言うや

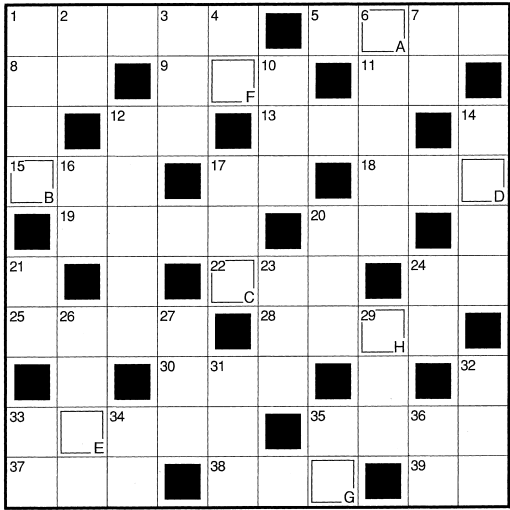
否や敵機がすぐそこに。私は白シャツを脱ぎ捨て、二つの畦を駆け抜けると「ドドド、プツッ」と物凄い音を残して敵機は飛び去っていききました。しばらくして脱ぎ捨てたシャツの所へ行くとシャツの真ん中に焼け焦げた大穴を目の当たりにして、じっと立ちすくんでしまいました。あの恐怖は絶対に忘れません。戦争はだめです。(昭和20年春、藤井寺市にて)

平和な社会でなければ、日々の暮らしを営むことはできません。1951年に創立した日本生活協同組合連合会は「平和とより良い生活こそ生活協同組合の理想であり」「最大の使命」であるという「平和宣言」を採択します。そして1957年には医療部会が結成されます。協同組合は協同扶助・助け合いの組織として社会的弱者の暮らしや権利を守るため事業と運動を行っています。資本主義経済の「競争の論理」「強者の論理」が国を支配すると「戦争をする」のが「普通の国」といった間違いを起こします。かつての日本の侵略戦争について安倍首相は「侵略」を否定しように躍起です。第二次世界大戦で日本は中国はじめアジア諸国で2000万人以上の犠牲者を出しました。集団的自衛権の行使容認は、他国に軍隊を派遣し、支配する「侵略」につながります。安倍首相の強弁は世界の人々の心しゅくを買っています。1954年、ビキニ被爆の年に国会では「原子炉製造予算」が成立し、その後「原子力の平和利用」の名目のもと原発の積極推進が始まりました。3・11の福島原発事故で被爆の脅威にさらされ、その不安は続いています。▼基本的な人権は民主主義、平和主義など憲法の理念は、医療福祉生協の理念そのものです。2009年に国連が協同組合年を設定したのは、グローバル化した新自由主義経済が各国で貧富の拡大など矛盾を激化させている状況に対し、平和で健全な社会づくりに協同組合の貢献を求めていることを今一度受けとめなければならない思いを強くします。

脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答欄

A
B
C
D
E
F
G
H



今回はクロスワードです。
完成後、一重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。
② 監修 川島隆太(東北大学加齢医学研究所教授)より

タテのヒント

- カモ科の水鳥。オスはとくに美しい
- 農家で新年に初めて畑を耕す行事を「〇〇入れ」といいます
- 絵の描き方の特徴や作風
- まき割などに使う、短くて厚みのある幅の広い刃物
- 残ったこれには、福があるそうです
- 「〇〇あくび」「〇〇ピール」
- 互いに力量が同じで、優劣の差がないこと。五分五分
- 音階で、ある音に対して八度高い、または低い音。また、その隔たり
- 野球でいえば「二塁」です
- 年末に行う「〇〇払い」は、ふだんよりていねいな大掃除
- 「腹」のこと。「〇〇〇をこわす」
- 発熱したときなどの、ぞくぞくする寒気。「悪寒」と書きます
- 「〇〇すり」とは、人にへつらって自分が得しようとする事
- その人の威光と、人から受ける信用
- コンパスで描く図形
- 乗車券とか入場券、食券など
- 「〇〇〇〇整頓」「交通〇〇〇〇」
- 品物を買って買いくときの金額
- 荷物を運ぶための手押し車
- 「コンタクト〇〇〇」「魚眼〇〇〇」
- 同じ数をふたつ合わせる事。「三の〇〇は六」
- 仕事をするのにかかる時間や労力
- 電気のスイッチが入っていないこと
- かけ算の答え

ヨコのヒント

- 漢字の読み方をはっきりさせるために、その後ろにつける仮名
- 人とつながりをもって生活している場。世間。「物騒な〇〇〇〇」
- 紙や布などをもんだときに表面にできる細かい筋。「ハンカチの〇〇」
- 同じ母親から一度に生まれたふたりの子。「双生児」ともいいます
- 将棋に用いる小さな木片。「王将」とか「飛車」などと書いてあります
- 英語では「キング」
- よいにおい
- 危険。投資にはつきもの
- 中へ深く入ったところ。「山の〇〇」「〇の細道」
- もち米の粉を練って薄くのばして焼いた皮の間に、餡を入れた和菓子
- 持久力とか粘り強さ。「肉を食べて〇〇〇〇をつける」
- 木を切ったり、割ったりする道具
- 花が開くこと。「桜の〇〇〇」
- 東京の昔の呼び名
- 不意をつくため、相手が来るのを隠れて待つこと
- 年の初め。新しい年
- 公家の正装といえば「〇〇〇束帯」
- 「いでゆ」ともいいます。「源泉掛け流し」がいいですね
- 仕事や用事のないとき。ひま
- 豆乳をにがりで固めた白い食品
- 柱のこれはおとしの背比べの結果

6月号の答え (「味見」・「会談」) 応募92通 91通正解でした。

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、下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 9月20日(必着)。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

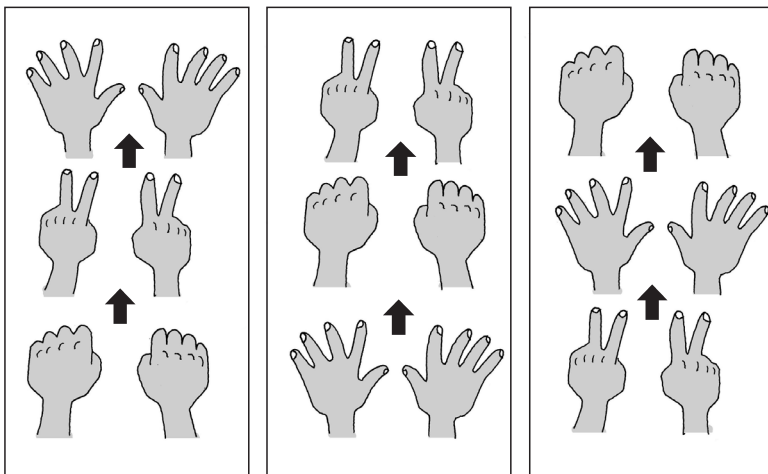
『脳トレ』グー・チョキ・パー

脳への刺激効果を高めるには、手指の動きに意識を集中させること！神経細胞を増やし、シナプスの働きを強くして脳をさまざまなパターンで活性化していきましょう。

★「グー」「チョキ」「パー」と声に出しながら、手を出します。1セット、10回は行うようにしましょう。

図を参考に順番をかえて出してみましょう。

※「グー」はしっかり握る「チョキ」は2本指を伸ばす「パー」はきちんと開くように意識しましょう。握る力(握力)も鍛えられます。



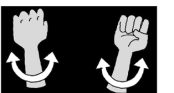
★グーパー体操

「グー」「パー」1回ずつ、しっかり握ったり開いたりする。



※応用 握る時、親指が中と外を交互に行ってみましょう！

しっかりグーで握ったままで、こぶしを内側・外側とひねる(肘は体に付けて行う)



読者のページ

私の健康法⁷⁹

大城笑子さん (72歳)

(まった地区・横堤南支部)

良いと思ったら毎日実践



健康で元気になるために良いと思った事は実践しています。一番は食事です。野菜中心の食生活を心がけています。次にウォーキング。一日1万歩は歩きます。他にも生活の中で、つま先立ちで料理をしたり、テレビを見ながら足指の体操、お風呂であいつべ体操など、たいした事ではないけれど毎日続けています。転ばん体操にも毎週参加。昨年自転車と接触し転倒。とつさに頭や身体を守り無事でした。転ばん体操の成果なのか身が軽くなっているのを実感しています。

読者からの便り

●「私の健康法」で、98歳女性の記事を読み、とても感動です。「一人暮らしで杖なし生活」年齢でなく気持ちなんですね。(川阪 智子)

●同様のお便り、たくさんいただきました。(内野 秀代79歳)

●足指力のトレーニングとして、足指で新聞紙を丸める、というのが面白かった。とりあえず、いつも座っている席の足下に新聞紙を転がしておこうかと思っています。(家族は変に思ったろうが)(柏野 涼子32歳)

●少しでも健康寿命を延ばす(佐藤 朱美40歳)

●4月22日、女の子を出産しました。高齢で大変ではありましたが、育児頑張りながら、楽しく読ませていただいています！(小幡 悦子71歳)

●身辺整理をそろそろと思いついた。高齡で大変ではあるけど、と感心するだけで、物が捨てられず、根気もなく、全然片付きません。トホホ！(岡 亮太10歳)

●健康のために、最低5000歩〜8000歩のウォーキング。リュックサック背に、有酸素運動で、足腰も強くなり、何より無料だし、姿勢もよくなり、一石三鳥です。(福島 馨子)

●早速いただきますのネパト☆アボカドまぐろ冷やしそばを作りました。ねばねばづくしで元気が出ました。(浅野 多希子56歳)

※ねばねば仲間トロロと納豆を加えた、アレンジメニューもいただきました。

●毎回、脳活性化のためにパズルを楽しむに解いています。携帯を使いメール等で伝えてしまうので、漢字を書くことが少なく、良い脳トレーニングになります。(内藤 佳都子)

●はじめてやったけど、できたからよかったです。(岡 亮太10歳)

●身辺整理をそろそろと思いついた。高齡で大変ではあるけど、と感心するだけで、物が捨てられず、根気もなく、全然片付きません。トホホ！(岡 亮太10歳)

●4月22日、女の子を出産しました。高齢で大変ではありましたが、育児頑張りながら、楽しく読ませていただいています！(小幡 悦子71歳)

●身辺整理をそろそろと思いついた。高齡で大変ではあるけど、と感心するだけで、物が捨てられず、根気もなく、全然片付きません。トホホ！(岡 亮太10歳)

●健康のために、最低5000歩〜8000歩のウォーキング。リュックサック背に、有酸素運動で、足腰も強くなり、何より無料だし、姿勢もよくなり、一石三鳥です。(福島 馨子)

●早速いただきますのネパト☆アボカドまぐろ冷やしそばを作りました。ねばねばづくしで元気が出ました。(浅野 多希子56歳)

※ねばねば仲間トロロと納豆を加えた、アレンジメニューもいただきました。

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