



第166号 2015年 4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

2015年 2月28日現在

組合員数 76,492人
 出資金 1,658,500,000円
 平均 21,655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。

安心の たまり場は よほどここ

たまり場交流会



濱岡政好先生（ヘルスコープおおさか理事・佛教大学名誉教授）の講演

組合員の集う場所がない、サークル活動がしたいけれど場所がない、集まれる場所をつくらうからスタートしたたまり場も現在は11カ所になりました。安心して住み続けられる地域を目指して、創意工夫あふれる「たまり場活動」が取り組まれています。

3月3日（火）にたまり場交流会を開催、11カ所から41名が参加しました。4年が経過しましたが、

地域に開かれた

「つながりの場」へ

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。

地域に役立つ たまり場に

「ほほえみ」のえ生協診療所地区



2月17日（火）午後、たまり場「ほほえみ」にて認知症の学習会を開催しました。講師は介護事業部の三原由紀さん。予想を上回る24

名の参加があり、しかも初めてたまり場にいられた方も沢山おられて、たまり場の良い宣伝にもなりました。日本は医療の進歩と共に長寿社会になり高齢者が増

えると同時に認知症と言われる病気がすごい勢いで増えています。必要以上に怖がらない、一人で悩まず何でも相談できる人を見つけて。いろんな人と触れ合う機会やサークルなどに積極的に参加していくことが認知症の予防にとって大事であると言われました。認知症についての関心が高く、皆さん真剣なまなざしで聞き入っておられました。これからも「地域に役立つ」たまり場にして、沢山の人が集まってくる場所になりたいです。

情勢が刻々と変化（悪化）するなかでの役割、地域包括ケアの中で果たす役割について学ぶことが出来ました。濱岡先生は学習講演で「たまり場」は人々を結びつける場、学び楽しむ場、地域の安心・信頼の場と話されました。11カ所の代表が、頑張っていること、自

慢できること、困っていること、悩んでいること、これから取り組みたいことを発表されたのを聞き、多くの収穫があり、現在の進捗状況を確認しあえたのではと思います。今回の学習講演と交流で獲得できたことを生かし、組合員の専用のたまり場から地域の人々と

共にたのしみつながりの場へ、開かれた「たまり場」へ進化させよう！大いに地域へアピールしていかなければと決意を新たにしました。

（組合員活動委員長 小森佳子）

一人暮らしの方も 気軽に立ち寄れるように 「スズメのお宿」



「スズメのお宿」は開設して4年目に入りました。「喫茶の日」を毎週火曜日。たまご、パン、サラダ、フルーツ、コーヒー、紅茶のセットで「昼食会」は第

一・第三金曜日11時半〜1時でやっています。みなさんに喜ばれるメニューづくりを心がけて、好評です。あとは班会、運営委員会、機関紙の仕分けなどです。

「笑いヨガ」「マッサージ＆メイク」もしました。昨年11月頃、立ち退きの話しが出た時に利用者さんや近所の方も一緒になって物件探しを手伝って下さいました。結局同じ場所での継続が出来ることになり、利用者さんも一緒に喜んでくださり、みんなのたまり場として定着してきていると感じています。最近増えている一人暮らしの方も気軽にいれる『たまり場』づくりを、どなたか手伝っていただけませんか。

（今福東支部 菊井 裕子）

虹の ネット

都構想の中味をどれだけの人が知っておられるのか、不安です。5月17日に住民投票がある事もまだまだ知らない人が多いはず。都構想とはいっても法律にも、協定書にもそんな文字はありませんので実際は「大阪府」のままで、大阪市の廃止が賛成か、反対かを住民投票で決めるというわけです。話は遡って2014年3月、「区割案」が市議会で否決された市長の出直し選挙。「敬老バスは守ります！」声高々に訴えた市長さん。結果、敬老バス有料化、赤バスの廃止、バス路線の縮小、水道料金減免廃止、介護保険料値上げなど市民サービスを次から次へと切り捨て、それで黒字と鼻高々「三重行政の無駄をなくす」のペテンで病院潰しに大学潰し。何のために大阪市をなくして暮らしを壊すのか？総額1兆5000億円もの税金を大型開発や舞洲のカジノ誘致に。ひとりの指揮官でやりたい放題できるようにする事が目的では、歴史ある商人の町、大阪に巨力カシノがやってくるとうなるでしょう。大阪市を廃止・分割しても住民の暮らしはよくなりません。暮らしのちを脅かす大阪破壊計画。反対派の意見を覆い隠しながら進めようと躍起の市長さん。住民投票には「反対」の意思表示をしようと思っっています。

（古沢秋美）

脳活性化パズル 図書カードが当たります

漢字ナンクロ

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。

使用する漢字
生 水 人 流 鬼 年 大 会 一 気 下 心 物 学 天

疑	12	暗	10	■	6	期	6	11
■	理	■	門	9	15	■	昨	■
来	2	14	■	3	■	万	14	青
11	■	数	2	■	4	8	■	10
■	本	8	■	9	■	5	11	■
3	7	■	12	機	6	転	■	4
9	■	13	地	■	刀	■	1	15
6	般	1	■	13	5	行	■	動
品	■	7	候	2	■	4	産	8

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15					

解答欄

10	7	13	2	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)の

2月号の答え「間合」記文 応募77通 正解75通でした。
 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5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

私たちの
班会 ①

長い年月のおつきあい
中央支部 大和班

毎月第4日曜日の午後は班会の日。工藤さん93歳、中島さん88歳が我が家に来て来る。今日は工藤さんの娘さんも参加。長いおつきあいだ。話題は盛りだくさん。お互いの健康の事から、いろいろのこぼれ話し、政治の話し、お天気の話し。工藤さんはテレビで「お天気おじさん」をやっていた事も。中島さんは仕事をしてきた時の話しをよくする。一人で奮闘していた姿が目に見える様。夕方5時頃、工藤さんが「班会報告書」を書き、この絵さんが血圧を計る。「また来月」と約束して同じマンションの家路へ。ああよっしゃべった。楽しかったなあ。



読者からの便り

●「認知症予防を…」の記事を読んで、今は亡き認知症を患っていた母とのふれ合いを思い出しました。心いっぱい接したので悔いはありません。(眞志美代子)

●「ヘルスコープおおさか」の記事、いつも拝見しています。「ほんまやなあ」とうなづいたり、ニコッと笑ったり。漢字ナンクロも認知症予防にとチャレンジしています。

(中山つるあ75歳)

●いつも健康情報を提供していただき、ありがとうございます。家でも「わいわいコーナー」を参考に実践することも多いです。(峯垣正巳61歳)

●漢字ナンクロ、主人と力を合わせて取り組みました。漢字の難しさを思い知らされたながら、なんとか答えを出しました。

(野村絵美33歳)

●『キラッと看護』を読ませていただきました。身内の看護を他人に任せるとに罪悪感をおぼえる方も少なからず居られるようです。核家族が進む今日、「自分も看護人の一人」というRole-Playの考え方をしなければ共倒れになってしまいます。参考になりました。(矢野美香)

●最近、足が冷えると思っていたところ、足指体操の記事。早速やってみます。簡単やし、いいですね。

(友田富砂子61歳)

●毎月、デイケアに『ヘルスコープおおさか』を持って行き皆さんと楽しく読んでいます。

(坂口房子85歳)

●2月号『虹のネット』記事同感とつなきました。

(中里登志子72歳)

お詫言と訂正
2月号1面 絵手紙班会 (誤) 今里支部 (正) ふうわあ支部 (誤) 毎月第3水曜日 (正) 毎月第3土曜日
関係者の皆様には「迷惑をおかけしました。」

私も月2回(夜7〜8時)の関電前抗議集会に参加し始めて2年半になります。最初より人数が減りましたが、決して諦めず集まってくる人たちが60〜70人。続いています。私も「いつまで」と聞かれると、「原発が無くなるまで」と答えています。子どもを、未来を琵琶湖を守ろうと強く思いながら。皆さんもどうぞ一度来てみて下さい。待っています。

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)

運動不足！あなたに合った解消方法

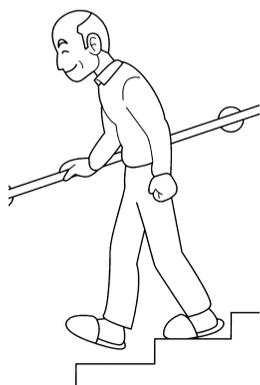
健康づくりセンター
健康インストラクター
荒川 夏江

いかがでしたか？ 早速、始めてみましょう！



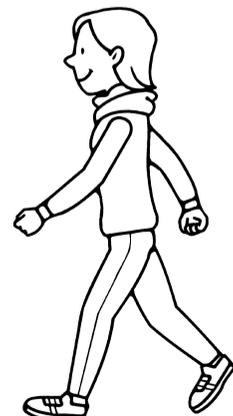
家事労働は結構運動量が多いんです。掃除機をかけるだけでも50キロカロリー消費します。風呂掃除や窓拭きも結構な運動量です。家事は体のいろいろな所を使うので日常動作がスムーズになります。指先足先、血流の流れやホルモンの分泌もよくなるので体調の改善にもなります。

その3 こまめに家事を行いましょ



エレベーターやエスカレーターを使わずなるべく階段を利用しましょう。ただし急ぐと転倒の恐れがあるのでゆっくり上り下りしましょう。あとは手すりを持つことを忘れずに。運動効率を高めましょう。

その2 とにかく階段を使ってみましょ



30分程度で結構ですので、大腿で腕も大きく振って歩くようにしましょう。その日によって服装や靴も違うかと思いますが、速足を心がけるようにしましょう。リズムをつけて歩き終わった後に軽く息がはずむくらいを目安にしましょう。

その1 いつでも速足で歩くことを心がけましょ