



第171号 2015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 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 7月31日現在

組合員数 74,015人

出資金 1,649,686,000円

平均 22,288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。

元気!でも不安

お元気ですか訪問から見たこと



お元気ですか訪問 ゴール集会

5月～6月の2ヶ月間に
取り組んだ『お元気ですか
訪問』では2000名を超
える高齢組合員との対話を
行いました。そこから高齢
者のくらしの実態が見えて
きました。

「支えあい」「助けあい」のつながり広げよう

「介護度が下げられ、ヘルパーの利用回数が減らされた。その分を高齢の夫が助けてくれている」などの経済的な不安や介護の苦勞話をされる方が多数おられました。また、ラジオ体操や『ころばん体操』に参加し認知症や寝たきりにならないように気をつけている方もおられました。

多数の方が「元気」とこたえておられますが、65歳以上が4人に1人、そのうちのひとり暮らしは4人に1人です。「元気」との返事でも、高齢であるが故に不安は常につきまといまいます。元気な高齢者が生きがいを持って社会に参加し、地域での日常的な「つながり」をつくっていくと、医療生協らしく医療・介護の専門家と支部が関わっての「支えあい」「助け合い」の取り組みの具体化が必要

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
い合せください。

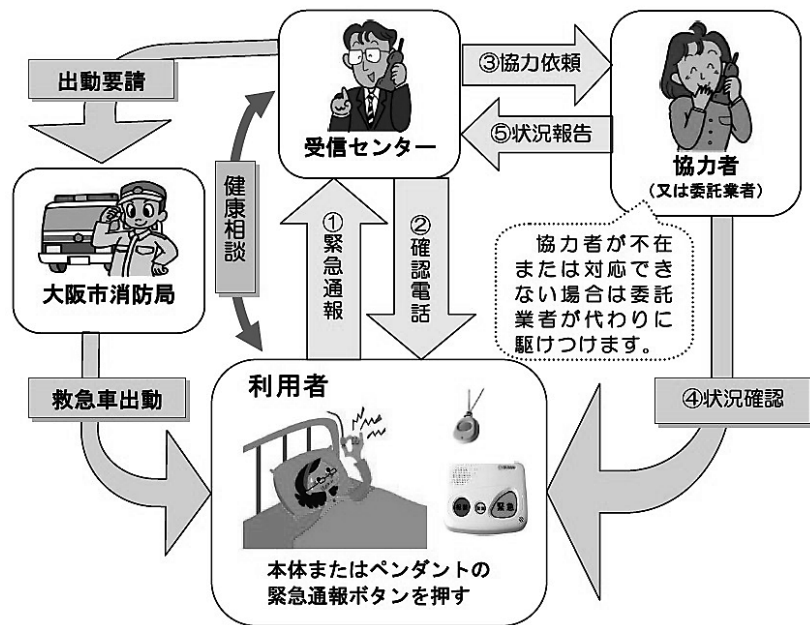


「家で倒れたらどうしよう...」「何かあったら家族に連絡してほしい...」等、不安を少しでもへらすために、ヘルス

大阪市では65歳以上でひとり暮らしの方、高齢者のみ世帯、1日のうち8時間程度一人になる方、身体障がい2級以上で単身世帯の方などを対象に『緊急通報システム事業』を行っています。

「家で倒れたらどうしよう...」「何かあったら家族に連絡してほしい...」等、不安を少しでもへらすために、ヘルス

ボタンひとつで安心を 大阪市緊急通報システム



ここですつとくらしたい

Kさんは93歳。システムを設置して20年位になります。その間3回の緊急要請がありました。認知症だった奥様を介護しておられた時に2回、おひとりずまいになられてから1回、おひとりの時は夜中に転んで、大腿部を骨折し、約半年の入院

(H・Y)

虹の ネット

「人を撃つてはいけません。撃つてもいいのはハエと蚊とゴキブリだけ。」割りばしで作るゴムでつぼうの工作教室で、いつも、最後に私が子供たちにいうセリフです。

輪ゴムを飛ばすだけの平和で安全な「ゴムでつぼう」も安倍暴走政権による戦争法案のおかげで、なにかキナ臭く受けとられてしまいがちな情勢です。

全く大変迷惑な話です。そこで、注意書きの掲示を増やして教えています。(写真)

全然違和感がなく、今のところクレームは一件もありません。

(理事 浅野 純一)

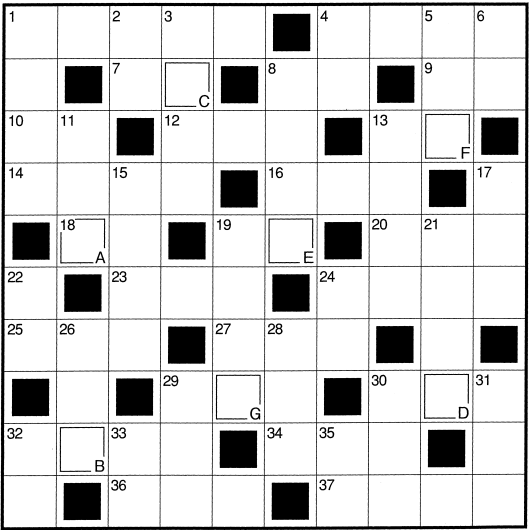
日本ゴム銃射撃協会
大阪市支部長



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



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、でき
た言葉をハガキに書いて送ってください。
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

タテのヒント

- 「豊臣〇〇〇〇」の幼名は「日吉丸」
- 周囲の人の評判や人気。「ファンの〇〇がいい」
- 新たに設けること
- 布や紙で作って、竿などにつけて掲げ、標識や飾りとするもの
- シンデレラを変身させてくれたのは、これを使うおばあさん
- 穀物などを臼に入れてつくるときに使う、木製の道具
- トランプでの最強の札
- その国を象徴する花
- 家の中で、汚れたところをふく布
- 横書きの文の末尾に打つ点
- 先を考えて準備しておきます
- ある技術や能力が身につくよう、繰り返し練習すること。トレーニング
- 出発、または出発点。「〇〇〇〇を切る」「〇〇〇〇ダッシュ」
- 一方が高く、傾斜している道
- 樹脂をアルコールで溶かしたもの。家具類の仕上げに塗ります
- 何かをするために、心身ともに多くの労力を費やすこと
- 「束子」と書く、食器洗いの道具
- 戸や障子、ふすまの下の溝にある横木。「〇〇〇が高い」
- 人に知らせず、隠しておくこと
- 俳優が舞台などに出る番
- 気をつけて守ること。「迷子の〇〇」
- 気を配って面倒を見ること
- 植物の葉や花を支え、養分などの通り道となる部分

ヨコのヒント

- ふたつ打ち合わせて鳴らす角柱状の木。合図や夜回りに使います
- 桃太郎もしています。「ねじり〇〇〇〇」「向こう〇〇〇〇」
- 宮本武蔵はこれの達人でした
- 太陽の出る方向に向かって左の方角
- 「〇〇折り損のくたびれもうちけ」
- 上下に対して水平の方向。反対語は「縦」です
- セリの仲間の香り高い野菜。サラダなどにして食べます
- 陸にすむ動物のうち最大。長い鼻と大きな牙が特徴です
- 文章を書くこと
- 大金持ち
- 鳥や獣を獲ること。ハンティング
- 細長く、中が空になっているもの
- 二で割れない整数
- こんにゃくや大根、はんぺんなどを醤油味で煮込んだ料理
- つらいことをがまんすること
- 物事を見る立場や観点。「いろいろな〇〇〇から調べる」
- キクの仲間の野菜。サラダなどで使います。日本語では「チシャ」
- 昔から伝わる神々を主人公にした話
- 海底にすむ星のような形をした動物
- ダイヤモンドやルビー、ヒスイなど
- 物事や機械の組み立てられ方、構造。「世の中の〇〇〇」
- ぶどう酒
- 「タバコを吸う方は、〇〇〇〇コーナーへどうぞ」

7月号の答え「ティーピーオー (T・P・O)」応募78通 正解77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10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



金曜日のパルコープサ
ークルのころばん体操で、
今回初めて、健康チェッ

私たちの
班会
パルコープ
ころばん体操
班会

クを実施しました。夏は暑くて参加される方が少なかったのですが、前週お一人、今週お二人の方が参加してくださり、体脂肪はじめ体組成を計ったり、尿チエックをしたりしました。以前ご自身で「薬局で尿検査紙を買ったことがある」という方も、塩分チエックは初めてのことでした。「薄味に気をつけてるよ」といわれる方はさすがに塩分数値が低く、「見習わねば」と思いました。
(榎本支部 山本佐代子)

読者からの便り

○熱中症は他人事だと思っ
ていましたが、家のそうじ
をしていたら、突然気分が
悪くなりました。もしや!?!
これが!?!すぐに氷で冷やし
じっとしていたら治りまし
た。
(玉木明美)

○「いただきます」今回も
野菜が多く、とてもおいし
くいただきました。
(西谷歌子74歳)

○双子の妹と二人で『わく
わく健康チャレンジ』に参
加します。なんかやる気が
出てきました。沢山「〇」
をつけたいですね。
(友田富砂子)

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)

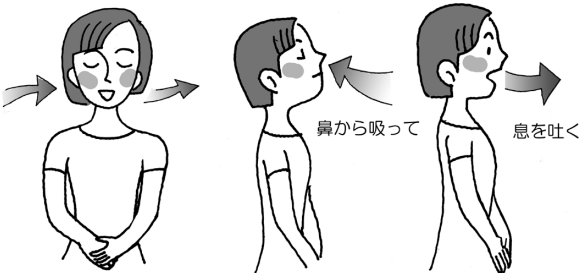
健康づくりセンター 荒川 夏江
健康インストラクター

簡単ヨガ・ストレッチで自律神経を整えましょう。

「スポーツの秋」と世間では言いますが、まだまだ残暑が続く日々です。しかし「暑い」を理由に運動をしないのは良くありません。しっかり汗をかいて自律神経の働きを整えましょう。☆身体を伸ばすことで、血流がよくなり、体液がめぐります。気持ちいいと思うぐらいまで伸ばすのがポイント。これを朝晩、1回ずつ行くと良いですよ。簡単なので試してくださいね。ストレッチだけで物足りない方はウォーキングなどを取り入れてみましょう。

深呼吸

体の中の悪いものを出し切るイメージで10秒かけてゆっくり口から息を吐きます。そのまま10秒キープ。新鮮な空気を行き渡らせるイメージで10秒かけて鼻から息をゆっくり吸い込みます。この繰り返しを1分間ほど続けます。



木のポーズ

両足をくっつけて、まっすぐ立ち口から息を吐ききります。どちらかの足をゆっくりあげて、安定したら胸の前で手を合わせて上に伸ばします。このまま30秒キープ。反対も同じように行います。

