



第177号 2016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 FAX 06-6915-8822
編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2016年2月29日

組合員数 75,048人
出資金 1,662,142,000円
平均 22,148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。

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。

エンディングノートは
これからの生き方ノート

班で、地域で、つながりづくり

もしもの時、医療や介護が必要になった時、どうしたいかを
何をしてほしいのか。自分で意思表示できない場合は、どう
しますか。高齢化がすすみ、一人暮らしの方や認知症になる
方も多い中、不安は尽きません。そこでいざという時、自分
自身がどうしたいのかを家族や第三者にわかるように書き残
しておくものが『エンディングノート』です。
1月の『ヘルスコープのちの章典交流集会』の参加者ア
ンケートで一番関心の高かった事例が『エンディングノート
班会』でした。そこで、3月15日、事例発表者の小森常務理
事による『エンディングノートミニ学習会』を計画した班会
を取材させていただきました。



諏訪永田支部「お元気班」のみなさん

初めてノートを手にして

諏訪永田支部「お元気班」
は、毎月第3火曜昼食班会
を開き、今回で54回目。柏
床支部長が記録をとり参加
はいつも15〜16人。車イス
の方、軽い認知症の方も
おられますが、「みんなに
会えるのがうれしくてね
え」「デイサービス休んで
きてるんよ」と、とても楽
しい様子。学習用に配られた
24ページの『エンディング
ノート』はサクラ色のきれ
いな表紙、そこには、人生
の最期のために、自分、そ
して遺される人のために、
の文字が。初めてノートを
手にして皆さんシーンとな
りました。

「これからの私」が大事

ノートの目次には、私に
ついて、家族へ、財産につ
いて、葬儀の希望、と少々
書店などで入手できる一

地域包括ケアのつながり

これから地域包括ケアの
時代。「東日本大震災の時も
ふだんのつながりの強かっ
た地域は、すぐに助け合い
協力しあうことができま

お元気班はゆっくり書くな

班会参加の皆さんは、「心
でいろいろ思っているけど、
書くとなると難しく思う」「一
人暮らしから終末期の



エンディングノートを手にして語る小森さん

般的なものも、ほとんどこ
のパターンになっているよ
うです。

小森さんは「どの項目も、
さあ書いてみましょう」と
言われてもすくすく書けるも
のではありませぬ。自分史
をふりかえり、人生の終末
期をどう迎えるかを考える
ことは、それまでどう生き
るか、これからの私はどん
なことをしたいのか、どん
なことをしてもらいたいと
思っているのかを考えるこ
とで、「ここがポイントです。
『これからの私』というペー
ジを加えたヘルス版ノート
ができればいいですね」と

れから何かをしたい人、助
けてほしいことがある人な
どに、ヘルスの班会やサー
クル・健康づくりなどをお
知らせして、ヘルスコープ
を利用していただくきつか
けにもなります」と小森さ
んは話されました。

でもええから班会でゆっく
りやったらええやん」「書
けないところは、ワーワー
言つて、○○さんこんなこ
と書つてたなあ、みんな
で共有してくれたらええな
あ」「大事な事は困ったら
どんなことでも相談しあう
ことや」。さすが54回のベ
テラン班会、しっかりつな
がっています。

毎回、手づくり貝たぐさ
んの「すしお(減塩)み
そ汁」とお弁当で、皆さん
とてもお元気です。

ヘルスコープでは新年度
も『いのちの章典』の実践
を通して、安心して住み続
けられる健康なまちづくり
運動をすすめます。

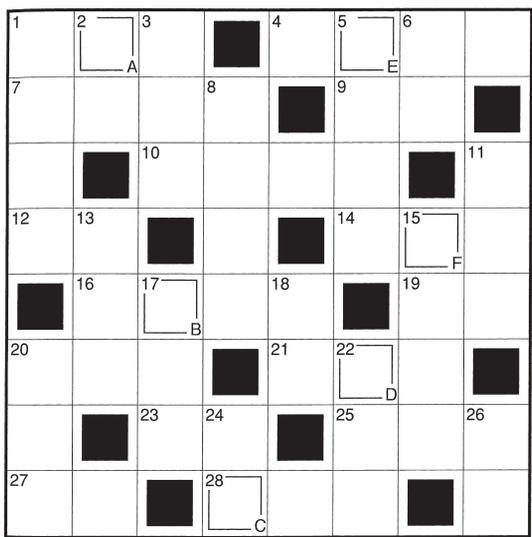
虹の
ネット

「また国保料上がるの?」
「介護申請しても使えなく
なるの?」「安倍さんなん
で憲法変えたいんやろ?」
「マシムへの虐待多いな!」
地域訪問で交わされる会話
の多くは暗いものばかり。
でも、「沖繩、チヨットよ
かったね」「高浜原発の停
止はみんなの運動の成果や
な!」とうれしいこともチ
ラホラ▼組合員活動の原点
とも言つべき地域の訪問活
動、私は大好きです。どん
な方とどんな会話ができる
のか、ワクワク・ドキドキ
▼中央区、天王寺区はビル
街、巨大マンションの町と
思われますが、お寺も大変
多く、入り口に貼つてある
訓話も楽しみの一つ。少し
紹介します▼「二人だけな
ら男と女、子どもにこれば
父と母」若い親だけではな
く、いつまでたっても注意
したいですね▼「子どもの
世話になりたくないが、孝
という字が懐かしい」ぎ
りぎり頑張ってるんで
す。庶民は...▼「怠ける者
は愚痴を言い、努力する者
は未来を語る」大いに多く
の人と未来を語りましょ
う▼「手えても減らぬ親切
残る得」安倍さん!よう
く考えなはれ...。さあ、今
年はどんな言葉に出会える
か。元気よく地域に出かけ
よう!
(藤井充代)

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



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。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

- 「袖振り会うも〇〇〇〇の縁」とは、ささいな出来事も前世からの因縁によるということ
- 握ったり巻いたり、押ししたり散らしたりする食べ物
- ほかに対する面目や、体裁のこと。「失態を演じて〇〇〇が悪かった」
- 少なすぎて何の役にも立たないこと。「たったこれだけでは、〇〇〇に水だ」
- 前任者の二の〇〇を演じて、部長に叱責される
- 「〇〇〇〇の虫にも五分の魂」とは、小さく弱いものにもそれなりの意地があるから、あなどるなということ
- 性格がひねくれていなくて穏やかで、人に逆らったりしないさま。「〇〇〇に人の言うことを聞く」
- あいだ。隔たり。また、ころあい。「前の人との〇〇〇をつめる」
- 〇〇〇〇先に立たず
- 昔はどここの小川でも見られたが、現在は絶滅危惧種に指定されている淡水魚
- 組織などで上に立つ人。親分。顔役
- 「喉元過ぎれば〇〇〇を忘れる」とは、どんなに苦しいことも過ぎてしまえば忘れてしまうことのとえ
- 陸地が海や湖に突き出たところ。灯台があることも多い
- 父母の姉妹のこと
- いくら意見をしても、彼には「糠に〇〇だ」

ヨコのヒント

- 帯に短し〇〇〇〇に流し
- 弘法にも筆の〇〇〇〇
- 獅子の頭に似せたかぶりものをつけて行う祝儀の舞。正月や祭りで見かける
- 一年の〇〇は元旦にあり
- 長さ・幅・厚さの三つの次元からなるもの
- 〇〇の耳にも念仏
- 相撲で、力士の呼び名
- 細長い足を広げて水に浮かび、水上を滑るように進む昆虫。漢字で「水馬」などと書く
- 「〇〇心あれば水心」とは、相手の出方しだいで、こちらの対応のしかたも違ってくるということ
- ふたつのものにはさまれたところ。「駅からバス停に行くまでの〇〇〇にコンビニがある」
- 「住居」の古い言い方。現代では好ましくない者が住んでいるところをいうこともある
- 仏の〇〇も三度まで
- 手先を使って細かなものを作ること。「〇〇〇は流々仕上げをご覧ください」
- 「身から出た〇〇」とは、自分のした悪い行いが原因で、報いを受けること
- 物事を成し遂げる力。仕事をすすめる精神的な力。「彼は人一倍、〇〇〇がある」

2月号の答え「コウノトリ」 応募159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、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 8

西一支部 森原班 自分で考え 工夫

「わたしも一緒に映画行きたい」と92歳になる柴田さん、「母と暮らせば」の話をしていたときのことです。西一支部森原班会は生野東にある柴田さんのご自宅で開催。92歳で元気がいっぱい柴田さんを囲んで運営されています。

森原班は昨年11月に立ち上げた新班、脳トシを基本にした班会運営で、毎回ゲーム担当・音読担当を決め、班員が自分で考え工夫する班会をめざしています。「あたたかくなったら外での班会もええなあ」と考えています。

右前が柴田さん

読者の声

- 〇「戦争法」から「わいわいコーナー」「パズル」等いろいろ載せていただき、毎月来るのを楽しみにしています。(浜野 弘)
- 〇「私たちの班会」を読み、自分達の班会と比較しながら、班会って何でもできる、おもしろいと思います。(山本 美代子)
- 〇主人と私の両親は共に健在ですが、いつ看取りの場に立ち合ってもおかしくない年齢です。最期をどのようを迎えればいいのか、両親達とまだ元氣なうちに話し合えればと思います。(堺 薫 49歳)
- 〇紙面でなつかしい方に出会えました。お元氣そうであうれしかったです。毎月のニュースは情報と交流大切ですね。(山口 礼子)
- 〇認知症についての情報をもっと提供していただきたいと思っています。家族は本人ばかりで、何かお手伝いできに對してどのような接し方がよいのか等々。(椎葉 愛子)
- 〇これからはすべからず「こころ」もいろいろな情報ありは地球のために良い事かしながら「こころ」を大切にしたいです。大人になつてからの友達づくりはなは。戦争は？原発は？基地かなが大変なものです。上手に楽しくお付き合いされて層ビルは？…てな具合に！(芝野圭之助 64歳)
- 〇こころには、やっぱり一番に読むのは「診療室から」それからパズル。忘れていた単語など思い出して「ほんま、脳活性化してる」と実感。ワイワイコーナーも一応やってみよう。心あたたまる思いです。素敵です。(大東 淳子)
- 〇この町にとって一番安心でそれからパズル。忘れていた単語など思い出して「ほんま、脳活性化してる」と実感。ワイワイコーナーも一応やってみよう。心あたたまる思いです。素敵です。(藤田 陽愛 11歳)
- 〇この町にとって一番安心でそれからパズル。忘れていた単語など思い出して「ほんま、脳活性化してる」と実感。ワイワイコーナーも一応やってみよう。心あたたまる思いです。素敵です。(山城 良子)

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

さらに極める耳のマッサージで不調を治しましょう

前回好評の「耳のマッサージ」、今回はさらに極めてみましょう。現在WHOで認められている耳ツボは150あると言われています。ツボを刺激することで食欲抑制やホルモンバランスを整えダイエットにも効果的です。力加減は自分がちょうどいいと感じるぐらいで大丈夫です。血行が促進されお肌のハリやツヤにも効果があります。

耳マッサージ法

1回につき2~3分行うのが効果的です。肩こりや腰痛の方はぜひとも毎日行いましょう。ダイエットが気になる方は食事の15~30分前にすると効果的だと言われています。いずれにせよ、体の不調を整えてくれる「耳ツボマッサージ」。ぜひとも継続してお試ください。

耳を手で閉じたり後ろに倒したりする



耳を手で押さえて閉じたり、後ろに倒したりすると血行が良くなり、耳全体を刺激できる。

耳を外側に引っ張る



耳を広げるように、外側に引っ張る。下、真ん中、上の3カ所に分けてつまんで行う。

耳の外側をもむ



耳の輪を下から上に向かって、順に人差し指と親指で挟むようにしてもむ。

耳の前後をチョキで挟んでさする



チョキにして中指を耳の前、人差し指を耳の後ろに当てて、上下にゴシゴシとさする。

マッサージの仕方や耳ツボについて、さらにもっと知りたい方は『わいわい』にお越しください。