



第181号 2016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 FAX 06-6915-8822
編集 機関紙編集委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2016年6月30日

組合員数 71,297人
出資金 1,637,352,000円
平均 22,965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。

地域まるごと
健康チャレンジに
心もワクワク!



小池電業社のみなさん。「目標」を片手に

10月に始まる「おおさかまるごと健康チャレンジ」に向けて、各地域で取り組みが始まっています。鶴見区では地域行政連絡会の場で申し入れを行い、全町会にお知らせすることになりました。また職場で取り組んでみようとした社長自らが社員に呼びかけて、チャレンジに申込み、職場で健康づくりを始める会社も出てきました。個人、グループ(5人以上)での参加申込み締切は、9月20日です。

社員みんなで
健康チャレンジ

大阪市中央区に本社を置く「小池電業社」は戦後すぐに長堀通に創業した電設資材、電気機器の卸の企業です。現社長の石田文夫さんは、うえに生協診療所、コープおおさか病院を利用して健康づくりウォーキングには毎回参加しています。今回、「健康チャレンジ」の話聞き、忙しく働いて

鶴見区地域振興会
すべてで回覧

鶴見区では7月21日、鶴見区地域振興会会長、地域行政連絡会の場で「おおさかまるごと健康チャレンジ」の取り組みを紹介することができました。取り組みの趣旨である、「誰もが手軽に楽しく健康づくりを始めるためのきっかけづくり」との呼びかけに快諾

2016
国民平和大行進



中央・広間さん、右・小林さん

7月4日、国民平和大行進が大阪市内を通過。ヘルスコープからも組合員・職員多数が参加しました。旭区の組合員広間志津江さん(67歳)と小林秀一さん(61歳)は、出発地住吉区役所前からゴール旭区役所までの約20キロを通し行進。2人とも「母親から聞いた戦争体験が、平和を願う原点。みんなで声をだしながら歩くのが魅力です。みんなに平和の大切さを知ってほしい」と語りまし



健康チャレンジは、みなさん一人ひとりが主人公になって、今日よりもっと楽しくワクワクする明日を想像しながら実践していく取り組みです。みんながチャレンジすれば職場も街ももっとワクワク。家族、友人、ご近所、サークル、老人会、保育園など、グループでの申込みは5人以上でお願いします。登録はヘルスコープおおさか各事業所窓口でも随時受付中です。ご参加お待ちしております。

虹の
ネット

「改憲勢力3分の2以上勝ち誇ったよ」な報道が集中した参院選投票日の7月10日。「そっじゃないだろ」。国民は憲法改憲にもろ手を挙げて賛成したのではない」と叫んでいる私。日本が始めた太平洋戦争で国民310万人(原爆死・広島14万人、長崎7万人)アジア諸国民2000万人の犠牲のもと二度と戦争をしないと誓った憲法九条をどう簡単に変えられてきたか。戦争体験者も高齢で年々少なくなってきた。それを待っていたかのようにな、安倍政権は秘密保護法、集団的自衛権、安保法制(戦争法)そして次は「改憲」と着々と戦争への道をすすめている。私たちはこの暴走にSTOPをかけよう。2000万署名に取り組み「野党は共闘」と青年たちの声に励まされ、参院選で歴史的な共闘を実現させた。安倍政権に「抵抗」をつづけ、団結を生んだ。被爆者は「生あるうちに」戦争体験者も「いま、話さない」と語り、初めてマイクを持った青年が「誰だって、おかしいことはおかしい」と言っている。自分の言葉で平和の大切さを語りはじめた。世代を超えた運動が今、大きく前進してきている。これからは憲法を暮らしに生かすたかいと、医療福祉生協の「いのちの章典」のような、一人一人が大切にされる取り組みをいろいろな場面でひろめよう。生き地獄を免れ、言葉に言えないような貧困と差別の中を生きてきた被爆者のいのちも残り少ない。生命のあるうちにと最後の声を絞って、「核兵器廃絶を心から求めます」と署名をつたえろ。核兵器禁止・廃絶へ世界が動くとして。あなたの一筆が世界を動かす。

(吉田一江)

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

1	利	2	欲	3	気	4
5	生	製	乳	商	識	路
6	7	8	9	10	腰	傘
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

今回は漢字クロスです。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」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

- その人の個人としての暮らし。「他人の〇〇〇〇に立ち入る」
- 私人が作ること。「〇〇はがき」
- ふたつ以上のものを合わせてひとつのものにすること。「光〇〇」「〇〇写真」「〇〇樹脂」
- 「パパ、また〇〇〇〇を見逃したでしょ。そこ左折だったのに」
- 生まれた子どもの日々の成長記録。主にママさんがつける
- 多種の動物を集めて飼育し、人々に見せる施設。東京・上野や北海道・旭川のこれがとくに有名
- 公明で私心がまったくないことを表す四字熟語
- 通信の秘密を守るため、当事者間だけでわかるように決めた特殊な記号。「〇〇を解読する」
- 追加して印刷すること。「あの小説は〇〇に次ぐ〇〇で、作者も驚いているよ」
- 屋根や座敷のある大型の和船。「今年の隅田川の花火は、ぜひ〇〇〇に乗って見物したいな」
- 自分の印であることを照明するため地方自治体や銀行などに届け出ておく特定の印。「〇〇証明」
- 客車や貨車を牽引する鉄道車両のこと。「蒸気〇〇〇」
- 小学校の教科のひとつ「図画・工作」の略称

ヨコのヒント

- 自分だけの利益や欲望
- 日本生まれの武術のひとつ。護身術として有名
- 立派に育て上げること。「若い技術者の〇〇が急務だ」
- 活気をもって動き働くこと。「クラブ〇〇」「〇〇家」
- 生後一年くらいまでの、乳で育てられている子ども
- 英語でいうと「トレードマーク」
- ものの言いぶりや人に相対するときの態度。「彼女は本当に〇〇が柔らかいね」
- 日光の直射を避けるために用いる傘。昨今は晴雨兼用のものも増えている
- 英語でいうと「パーク」
- そらで覚えること。「英単語を〇〇する」
- 商店や歌舞伎役者などの家の呼び方
- 印刷をする機械
- 四つの辺の長さが等しく、内角がすべて直角の図形
- 同類のものごとの違いをすばやく識別できるように、写真や絵を多く載せて説明した書物。「植物〇〇」
- 船を作る大工
- 風の力で羽根車を回し、動力を得る装置。製粉や揚水、発電などに用いられる

6月号の答え「気化」「先頭」 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機関紙編集委員会



私たちの班会

オナチでも奏でる音は美しいのです

「歌は苦手だけど、音楽にふれ合いたい。まった地域でオカリナ班があると聞き、「自分達の地域でもオカリナ班を作ろう!」と機関紙で呼びかけ、12月からスタート。月に1度、約1時間コツコツと練習を重ね、7月に病院で行われた「つるみ村」に勇気を出して出演しました。現在は「エーデルワイス」と「歓喜の歌」にチャレンシ中。オカリナの何ともいえない優しい音色にはまっています。
(班長・武田鈴枝)

読者の声

- 〇シリーズ終活の「エンディングノート」のごでいつも悩んでいます。やはり「自分らしく生涯を閉じたい」という思い」と「残された者への思いやり」の両面から考える必要があるというところが、やっとわかりかけてきました。
(粕野健一)
- 〇60歳を過ぎてから、毎年ひとつ新しいレッスンや勉強等をしていきます。
(坂田悦子 64歳)
- 〇娘が森の宮歯科で矯正をしてからのおつき合いです。今度孫も治療を受けることになり、歯を通して生活の乱れを矯正してもらっているように思います。
(狭間富美夫 80歳)
- 〇わいわいコーナーの一日20秒トレーニングやってみました。きびしい…。体の重さ実感。また20秒が限界。少しずつのばせたり…。
(上谷智子 63歳)
- 〇支部のつながりマップの記事拝見しました。自然災害などで、いつどこで被災者になるかわからない昨今。生協を通じて誰かが見守ってくれていると思えるだけで心強いだろなと思えました。ふだんから顔見知りになっておくと、何かあった時でも助け合えるでしょうね。
(藤田裕美)
- 〇「虹のネット」いつも拝読しています。6月号も私の思いと同じ。これからも楽しみにしています。
(佐野時子 77歳)
- 〇先日、お元気でつか訪問で理事の方がこられ、健康診断等々の話が参考になりました。ありがとうございます。
(加藤登史子 68歳)
- 〇妻がいつもテーブルで楽しそうにクイズに挑戦しているのを、横取りして…。
(小西達雄)
- 〇天王寺区役所では、職員がスパーなどで区民からアンケートをとり、声を聞かれています。あまり反映されないとは思いますが、目に見える活動は効果的です。
(平嶋 正 68歳)
- 〇「私たちの班会」の手話コーラスいいですね。私もやってみたい。気になっている認知症予防に効果大だと思います。
(秋元口智子)
- 〇食中毒の記事を読みました。この季節は湿気が強いので、気をつけたい。
(岡崎友哉 81歳)
- 〇言葉巧みに方針を曲げていく政治には疑問だらけです。これからも「平和」を維持していけるように、みんなで学び、考え、行動：とかかわっていきたくたいです。
(大西美智子)

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

手軽ですぐ出来る「指ヨガ」実践してみませんか?

どちらの手でもいいのですが左右のうち、より痛みや凝りが強い方をしっかり押すと効果的。身体の硬さや時間に関係なく出来るので、手軽に心身を整えられます。

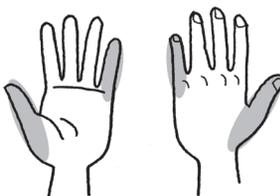
その① 【イライラ・不眠】

中指回しを行った後に息を吐きながら10秒かけて丸印の部分をやさしく押しましょう!イライラは自律神経のバランスが乱れていると言われています。



その② 【冷え・むくみ】

冷えている部分をこすって血行を促します。足が冷えている場合は親指と小指全体を手の平・手の甲側からこす。うっすら赤くなるくらいこすると体も温まってくる。



その③ 【膝の痛み】

膝の痛みには右足は左手の親指、左足は右手の親指を刺激します。親指の付け根の周りをぐっと押して痛いところをほぐす。背中と腰、膝は関連するので中指回しも一緒に行ってください。



～指ヨガとは～

深く息を吐きながら手や指の関節部位を刺激し息を吸いながら緩める。脳に刺激を与え、ヨガと同様に血行促進・諸症状の緩和・自律神経のバランスを整える効果がある。