



第208号 2019年2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

2018年12月29日

組合員数 70,708人
 出資金 1,679,484,500円
 平均 23,753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。

健康診断がインターネット予約
できるようになりました

みなさんからの健診予約を
 お待ちしています。
 お申し込みはこちらから→



ヘルスコープのたまり場は みんなの居場所 つながる所



支部長さんのリードで「笑いヨガ」。会場が一気になごみます

新春、1月15日(火)ヘルスコープで12番目の組合員センター(たまり場)が、旭東支部(旭区新森6-9-6)にオープンしました。あかがわ生協診療所地区としては3つ目で、名前は「にじ」。鶴見区と守口市の境界近く、コープおおさか病院へは約1.8km、あかがわ生協診療所からは約3km。支部待望のそして地域町会からも期待の声が寄せられる「にじ」では、早速新しい仲間への加入もあり、嬉しいスタートができました。

たまり場は アレもコレも できます

「にじ」では週4日(13時~16時)オープンして、コーヒー・紅茶の喫茶の他、健康チェック、スクエアステップ、支部運営委員会の開催、ニュースの仕分け作業などを計画しています。

今後は介護の学習会や2階のスペースで囲碁や将棋など、参加者の希望をとり入れたことができたらと思います。先輩「たまり場」でもオープンの日はいろいろですが、喫茶を主体に、手芸や折り紙などのサークル活動や、食事会・抹茶の会・三線ライブ・作品展・介護相談会・パザール、ミニ図書館を作って本の貸し出しなど多彩な活動が山盛りです。

一人でも みんなと つながる

「たまり場」に行けば、だれかと会える、おしゃべりができる。認知症の方も、みんなが見守ってくれて安心して過ごせる。その間、介護をしているご家族は少し用事ができる。など、一人暮らしでもひとりぼっちにさせない、地域につながっていられる所、みんなの居場所、そしてくらしの情報の交流の場が「たまり場」です。

ヘルスコープおおさかのたまり場

運営	名前	住所	連絡先
いまざと診	まねきねこ	東成区大今里 1-23-10	06-6976-7277
まった診	こだまり	鶴見区横堤 3-7-7 村上文化	06-6911-3195 (まった診療所)
西1支部	あそび場	生野区勝山南 1-20-16	06-6711-3711 (田島診療所)
今福東支部	スズメのお宿	城東区今福東 1-12-3	070-6422-2962 (担当者)
生江支部	ひだまり	旭区生江 2-7-17	06-6928-3565
赤川都島支部	よってこ	旭区赤川 4-3-6	06-6922-8676
今津支部	つどい	鶴見区今津南 3-1-12	06-6969-6333 (今津生協診療所)
真田山支部	めばえ	天王寺区舟橋町 11-16	06-4304-3120 (うえに生協診療所)
田島診療所	だんらん	生野区生野東 2-14-16	06-6711-3711 (田島診療所)
城東診療所	きなんせ	城東区今福南 2-13-22	06-6931-0779 (城東診療所)
のえ生協診療所	ほほえみ	城東区野江 3-26-30	06-6931-6213 (のえ生協診療所)
旭東支部	にじ	旭区新森 6-9-6	06-6921-3008 (あかがわ生協診療所)

たまり場は みんなで 支えて

「たまり場」は、ヘルスコープの診療所や事業所から遠く離れていても、医療生協の「健康で明るいまち

まだ「たまり場」を知らない方は、一覧表をご参照に、一度お近くの「たまり場」を体験してみてください。



「たまり場」はボランティア組合員に支えられ、地域の要望や「こんなことができたらいいな...」「こんなことしてみたい...」を実現するため、みんなでできることを少しずつ出しあって動いているのです。

虹の ネット

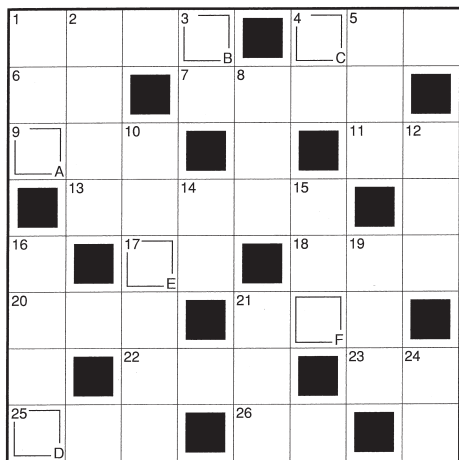
夢洲は危険、万博会場に向かない!▼2025年万博誘致が決まり、大阪府・市が急ピッチで用地開発を進めている「夢洲」ですが、実態は2800万人もの観光客を呼び込むのにふさわしくない場所です▼その理由は、①もともと廃棄物による埋立地です。②30年以内に発生が予測される南海トラフ型地震による「津波・液状化・長周期振動」などに耐えられません。③温暖化の影響で、巨大化している台風の豪風雨や高波にも耐えられません。昨年9月の台風21号では夢洲コナテナードは、倒壊や浸水で大変なことになります。④ごみ埋め立て場だから、当然土壌汚染や水質汚染しています。⑤夢洲は大阪市民の最後の「ごみ処分場」です。市民の財産です。これをなくすと新たなごみ負担のしかかります▼ところで、夢洲1区と呼ばれる西側には、大阪市の焼却灰を年間10万トンも埋め立てており、これまでに270〜300万トンものダイオキシンやPCBなど有害化学物質や、福島原発事故による放射性廃棄物の焼却灰が埋められています。これらの汚染水が、万博会場予定地「2区」に放流されています。こんなところに世界中から観光客を呼ぶなんて、道義的に許されませんか▼危険な会場に、危険な「カシノ」、大阪市民をバカにしないでよ!

(大阪市民ネットワーク
 藤永のぶよ)

脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答

A
B
C
D
E
F



タテのヒント

- 人を化かし腹鼓を打つと言われるイヌ科の動物。「捕らぬ〇〇〇の皮算用」
- 白身魚のすり身に卵白と調味料を混ぜてこね、蒸したり焼いたりした食品
- 歩行の助けに使う細長い棒。
- ニャーニャーと鳴くペット。「〇〇の手も借りたい」
- ゆったりとした外套。スーパーマンやバットマンも身に着けている
- 時間。時間帯。「ラッシュ〇〇〇」
- たくさんの人が集まって、色々な運動競技を楽しむ会
- 東南アジアの国。首都はヴィエンチャン
- 魚を刺身が作りやすい大きさに切った切り身
- 山に登ること。「箱根〇〇〇鉄道」
- 香辛料のひとつ。ペッパーとも
- 父または母の、兄弟姉妹の子
- 試験、検査、学力試験。「〇〇〇パイロット」
- 雪や塩などのような色。無彩色で、黒の対義語

ヨコのヒント

- 香川県の県庁所在地
- 夜、寝るときに着る衣服
- 湖の小さくて浅いもの。「手賀〇〇」「印旛〇〇」
- 空気調節装置。エアコンディショナーの略
- 願い望むこと。将来に良いことを期待する気持ち
- ネコ科の猛獣。酔っぱらいのことを、こう呼ぶことも
- 演奏会、音楽会。「〇〇〇〇〇ツアー」
- 生命または健康を害するもの。「白雪姫が食べたのは〇〇リンゴ」
- 和室で使う、脚のない背もたれ用の椅子
- 皮下や内臓などにたまる、生物体のエネルギー源となる物質
- 野営するため、支柱を立て布を張って作る簡便な家屋
- カーカーと鳴く黒い鳥
- 人体の脊柱の下部、骨盤の上部の曲がる部分。ぎっくりしたら大変
- かがり火をたいて水鳥を使って鮎をとる。長良川のものが有名
- タイム。「〇〇は金なり」

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③」監修川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）より

11月号の答え「合点・手芸」 応募 68 通 65 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3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。

※応募は1人1枚でお願いします。

クイズ・読者の声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。
（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



『壁ピタ&膝裏伸ばし』

今話題の体操で曲がった身体を治してみましよう

☆壁ピタの方法

- ①壁に、両足の力カト、腰、背中、頭をピタリとつけ、あごを軽くひきます。
 - ②お腹を凹ませたまま、10秒間維持します。
 - ③10秒経ったら、ゆっくりと壁から身体を離しますが、お腹を凹ませたままで、維持します。
- 効果と注意点
腸を直接刺激し循環血液量が増し、免疫力と代謝がアップします。
また、壁に身体の後面をつけるので、猫背を含めた姿勢矯正効果も期待できます。
「壁ピタ体操」は、姿勢をチェックでき、「自分がどのような状態か」に気付くことができるのです。
また壁から身体を離れた途端、姿勢を維持できない原因は体幹に力が入らないからで、若い方にもよくみられます。
腰が曲がって力カトが壁に届かない方は、無理につけようとしないで下さい。力カトが壁から離れていても効果はあります。



☆膝裏伸ばしの方法

- ①壁に向かって立ち、「壁ドン」をするように両手をまっすぐ伸ばして壁につけます。視線は両手の間。
 - ②足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないようにして膝を伸ばします。
 - ③この姿勢で両手でゆっくり5回壁を押した後、その姿勢のまま5秒キープするだけ左右とも。
- 効果と注意点
伸ばすことで自律神経が整い代謝もアップします。
また、膝裏が曲がったまましていると姿勢も骨盤も曲がったままに…。



（火）・（水）・（金）レッスンを行っています！
お気軽に見学・体験にお越しください。
健康づくりセンターわいわい 06-4257-3300

読者の声

○大阪市の大腸がん検診率は、他都市と比べてあまりに低い。ヘルスコープの大腸がん検診運動が組合員や地域住民の方の健康を守っているのに自信を持っています。（東野利明 68歳）
○読者の声が楽しみです。代りに言ってもらっているように、自分の心の声でもあるように。（西川郁子 67歳）
○男前食堂面白そうですね。私が食事に気をつけていても主人はよくわかっていないので、自分で料理ができるようになる、もう少しわかってもらえると、

なるのかなあと思いました。（柳 由紀 50歳）
○親の介護が必要になり、いろいろ不安を感じますが、機関紙はわかりやすく勉強させていただいています。（林 幸子 54歳）
○健康チャレンジでウォーキングに挑戦、歩くことが楽しくなってきた。「四国八十八か所ウォーキングマップ」1200kmをやり遂げたいと思っています。（増田由美子 63歳）
○年に一回の健康診断・定期的歯科検査・インフルエンザ接種・「あいうべ体操」「すこしお」と、予防の大切さが解った昨年でした。今年はこれに加えて「転ばぬ先の杖」ではないが、眼科への検査を考えていま

す。世相は曇がかかっていますが、眼はすっきりしたものです。（樋口義治）
○「診察室から」を毎号拝見。診察時にPCから目を見離さず、患者の顔を見られ、暖かい気持ちになります。（萩原小夜子 70歳）
○皆さんご存知ですか、知人がコープおおさか病院に入院され、お見舞いに行くと、ふとんカバーが花柄でビックリ。持ち込みではなく、看護師さんに聞くと「うちの病院はみんな花柄」と。とても気持ちが明るくなりました。うーん、いつか私が入院することになったら、うれしい」と思いました。（岸田英美子）

編集委員会にカワイイお便りが届きました。矢野いつ葉さん（11歳）から「いのししどし！年女がんばります。新年号の『鶏塩レモン鍋』がおいしそうだったので、作ってみます」と。早速感想をお聞きました。

いつ葉さん

もっとすっぱい鍋だと思っていました。さっぱりしておいしかったです。大根はうすく切るのがすごくむずかかったです。しめはラーメンが合うと思ったのでラーメンにしました。

お父さん

シンプルな味で良かったです。

お母さん

レモンの苦みとえぐみが出ないように、仕上げに入れ、すぐに取り出し、煮込みすぎないように注意しました。少しほろ苦さもあり、おいしかったです。

ご家族で取材へのご協力ありがとうございました。これからも「すこしおレシピ」お楽しみください。

わいわい コーナー

健康づくりセンターわいわい
健康インストラクター

荒川 夏江

