

第39回通常総代会についての緊急のお知らせ

新型コロナウイルス感染症急拡大をふまえ、通常総代会の開催形態を下記のように変更することを4月24日の理事会で決定しました。急ぎお知らせいたします。

〈日時〉6月26日(土) 13時30分~15時
〈会場〉かやしま介護事業所3F(本部多目的室)

○書面議決書を基本とします。総代は、Zoomで視聴可能とします。
○実参加を希望の総代は、事前に地域サポートセンターにご連絡ください。

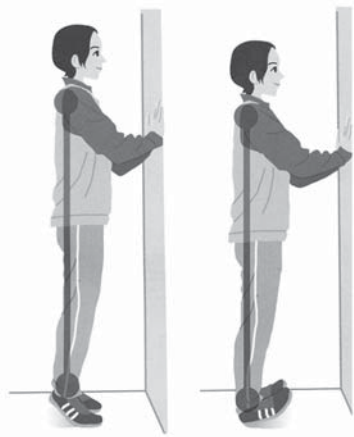
コロナ禍のフレイル予防

出所：全日本民医連『いつでも元気』
2021年4月号

2 かかと&つま先上げ

- ①足を腰幅に開いて立つ。
 - ②かかとを上げて、1秒止めて下ろす。
 - ③つま先を上げて、1秒止めて下ろす。
- 15~20回×2~3セット

壁の近くなど
支えがある場所で
行いましょう



●ポイント
・肩からくるぶしまで常にまっすぐになるように姿勢を保つ

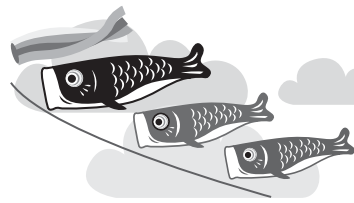
1 深呼吸

- ①いすに座り、両腕をクロスして膝の上に置く(手のひらは下向き)。
 - ②両腕を横に広げて上半身を少し反らせながら、3秒かけて鼻から息を吸う(手のひらは上向きに返す)。
 - ③一瞬息を止め、そこからさらに息を吸う。
 - ④元の姿勢に戻しながら、5秒かけて口から息を吐く。
- 3~5回×1セット



●ポイント
・手のひらを上に向けてすることで、肩甲骨が寄せやすくなり、胸をしっかりと開ける
・息を吸う際には肋骨まで広げるイメージで

組合員の作品



川柳

もうアカン自公政治にサヨナラを

ともろぎ支部

寺中 信雄

花見中止スズメも鳩も餌あさる

門真中央支部

兵頭 克己

短歌

老人会漢字思はず書いてみる算数指折り回答を書く

守口東支部

山城 久子

道端の草にかくれたツクシンボ見つけては行く遠い学校

あいあい支部

長野 晃

住む者のなき家なれど樹々はみな芽吹きていたり故里の庭

みい支部

稲原 一枝

春よ来い冬の月下に人しれず一輪の花かかぐ董に

守口さつき西支部

木下 一



輝け日本国憲法

憲法平和委員会 委員長 田中 耕三



核兵器や軍事力は、感染症対策に何の役に立ちません。それどころか、世界の

世界に誇る輝かしい憲法

日本国憲法の「公布」は1946年11月3日、「施行」が1947年5月3日です。なぜ、公布日である11月3日が憲法記念日にならなかったのか? 「11月3日は明治天皇の誕生日で祝日だったことや、天皇と国民の関係性を薄めたかったGHQの反対により、施行日である5月3日を記念日として制定された」との説もあります。

日本国憲法は、第2次世界大戦敗戦の反省の上になつて、①国民に、国の意思(政治のあり方)を決める決定権があること ②「国民主権」③国民には、自由

の軍事費は200兆円を大きく上回り、核兵器開発費に注がれる7兆円超ものお金を「感染対策や人々の支援に回せ」の声が広がっているのは、当然です。グテーレス国連事務総長は、「ウイルスの猛威は、戦争の愚かさを如実に示している。紛争を停止し、私たちの命をかけた真のたたかいに力を結集する時だ。戦闘行為から離れ、不信と敵意を捨ててください。銃声を消し、砲撃を停止し、空襲をやめてください」と、紛争国への強いメッセージを発しています。

由に生きるための権利 ④自由権、平等に生きる権利 ⑤平等権、豊かに生きるための権利 ⑥「社会権」を保障し、その権利は「侵すことのできない永久の権利」と規定⑦そして国は、「戦争の放棄」、「戦力の不保持」、「交戦権の否認」 ⑧「平和主義」を掲げ、制定されました。世界に誇る輝かしい憲法です。

いま改憲勢力は、新型コロナウイルス感染症拡大を口実に「国民の私権制限に伴う緊急事態条項を憲法に盛り込むべきだ」などと、改憲への突破口づくりを企んでいます。新型コロナウイルス問題を利用する「火事場泥棒」ともいべき危険な動きです。

日本国憲法の理念は、「二度と海外で戦争しない」です。けいはん医療生協もその立場は同じで、「健康をつくる、平和をつくる、命輝く社会をつくる」の理念を掲げています。いま求められているのは、憲法を改悪し「戦争する国づくり」や、弱い者いじめの社会保障改悪を進める道ではありません。

政治の転換こそが求められている

戦争被爆国として 恥ずべき姿勢

日本国憲法施行から74年、この間、さまざまな改憲策動、特に安倍晋三首相は「自分の任期中に何としても憲法を変え

日本国憲法



憲法記念日

「コロナ対策に英知を集め、国民の命と生活を守る立場にたつた政治への転換こそが、求められているのではないだろうか。命輝く社会をつくるため、力を合わせていきましょう。」