

# 8月28日 大学習会 続報

## 長寿大国ニッポン 平均寿命男性81歳、女性87歳

近所福祉クリエーター・酒井保氏をまねいての大学習会は大変好評で、「とても楽しくわかりやすかった」という感想文が、多数寄せられています。医療福祉生協の活動との共通性がよくわかりました。そこで、講演の際のスライド(未使用分含)と感想文の一部を紹介いたします。

### 社会性が なにより大切

- 健康長寿のポイント
- ①社会性があって、②毎日よく動き、③よく肉料理を食べる(酒井さんのお勧めはトンカツ)。
- 筋肉量の減少の原因の最上流に「社会性」が位置づけられる。栄養状態が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会性が落ちるのは遅く、社会性が衰えるところから活動性が低下し、負の連鎖が始まる。
- 近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分に「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながる。



### 「気になる」という ことの大切さ

江戸時代の長屋文化：暮らしの中で、見守り・支え合っていた。現代は、聞いてはいけない、見てはいけない、集いの場である。

気にはいけない文化の時代。「つながる」を意識しないと、「気になる」は生まれず、「気にし合う」場面はなくなり、集いの場である。

### 感想文より

「気になる」ということだから「支え合」になる。そういうことだったのかと思いました。自分のために、人を気にする社会に！

## シャボン玉ホリデーの時代、昭和40年代 暮らしの中に「介護」があった 「おとっあん、お粥が」できたあよ



## 気になる。

前号でお知らせした「まるわかり大学習」は大変好評をいただき、組合員811人、職員410人の申し込みとなりました。10月未の解答提出締め切りを目指して、学習がスタートしています。医療福祉生協のこと、地域まるごとケアの大切さを学び、けいはんの「ええとこ」をしつかり語り広げられるようになりましょう。

## 童心にかえり 花火大会!



9月3日、入居者17人、ご家族2人と組合員・職員の協同で「第2回花火大会」を開催しました。組合員と職員で花火の準備を行い、家族に入居者の手を持ち花火の火を点けてもらい、童心にかえり花火の美しさに楽しい時間を共に過ごしました。



## すこしお生活はじめませんか?

日本医療福祉生協連では、生活習慣を食生活から見直そうと、少しの塩分で、健やかな生活をおくるための取り組みとして、塩分1日6gのすこしお生活をすすめています。

### すこしおモニターに 登録して、自身の 状況をチェック

昨年度から始まった「すこしおモニター」には、全国25生協、824人の組合員(けいはん13人)が参加しました。2017年度も取り組みます。

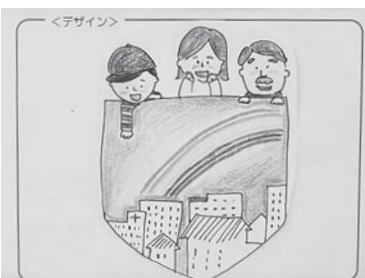
### 【取り組み内容】

- ①ウロソルトペーパーによる月1回の尿チェック
- ②塩分チェッカー(健塩くん)による週1回の汁物の塩分チェックです。
- 【取り組み期間】
- 申込：10月1日～2018年1月10日必着
- 事務局(組織部)までお問い合わせください。申込・報告用紙をお送りいたします。
- 取組期間：2018年2月1日～3月末日
- 報告アンケート提出期限：同年4月15日必着
- 健康づくり委員会事務局 山川 清

## 健康・生活 豆知識 No.23



健康づくり委員会事務局 山川 清



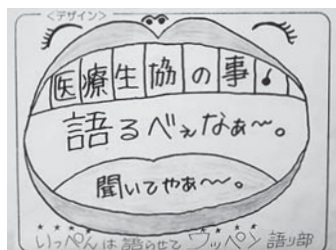
まい西支部 石田彩華



まいの郷デイ 和田靖子



藤井陽子



守口東支部 矢野まさみ



みりあ.S



まい西支部 石田彩華

10月12日(木) 日曜日をもって35名も参加。高松古墳・壁画を見て、かかしロードへ。稲穂、かかし、彼岸花を見ながら、石舞台へ。のかな田園風景に感激し、最後は犬飼万葉記念館でお茶をいただきました。理事 尾崎 安洋

10月16日スタート  
自治体によって各種助成があります。詳細は各診療所にお問い合わせ下さい。

## けいはんまるわかり1200人 大学習パート3 なんと1221人が受講

前号でお知らせした「まるわかり大学習」は大変好評をいただき、組合員811人、職員410人の申し込みとなりました。10月未の解答提出締め切りを目指して、学習がスタートしています。医療福祉生協のこと、地域まるごとケアの大切さを学び、けいはんの「ええとこ」をしつかり語り広げられるようになりましょう。

## 伝言板

■法律相談(要予約)  
10月27日(金) 14時  
お一人20分程度の時間で  
す。お気軽にご相談さ  
さい。

■日曜健診  
まい診療所  
072(8835)0600  
みどり診療所  
072(8835)1118  
10月15日・11月19日

■ハイキング  
奈良県・馬見丘陵公園  
(タリア)  
072(8835)5025

■男の料理教室  
すぐできる簡単料理  
11月8日(水)11時～3時  
参加費500円(飲み物  
代込)  
みいふれあいの家2階  
10月末までに平松まで  
072(8835)3950  
主催 ポランティアおっ  
とこまへの会



## 飛鳥かかしロードへ 9月24日 ハイキング同好会

10月12日(木) 日曜日をもって35名も参加。高松古墳・壁画を見て、かかしロードへ。稲穂、かかし、彼岸花を見ながら、石舞台へ。のかな田園風景に感激し、最後は犬飼万葉記念館でお茶をいただきました。理事 尾崎 安洋

## 支部・班・組合員・事業所 みんなのとりくみ



## 笑いヨガに36名

9月8日、虹のひろば企画委員会主催・守口東支部担当で、「笑いヨガ」を大々的に披露。○×健康クイズの後、矢野理事指導のヨガで、皆さん大奮闘。その後はティタイムで、異口同音に「実に楽しかった」という感想。



## すこしおと笑いで健康づくり

参加者の内、2名の方に新規加入いただき、今後も楽しい取り組みをしていきます。副支部長 野口道夫



## みい東支部 総会と健康講座ひろめ

9月9日、みいふれあいの家で26人が参加。4月みい支部総会で分割を決めましたが、組合員のみなさんに周知するために総会を開催。方を針・目標を明確にし、頑張ること。支部長 野路都子