

2019年1月1日発行  
奈良県医療福祉生活協同組合  
発行責任者 仲宗根迪子  
編集・発行 すこやか編集会議  
組合員数 5,791人(11/30現在)  
出資金 84,144千円(11/30現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

「いつも自分で測っているけど、人の血圧を測るのはむずかしいなあ」「体脂肪はこの機械で測るのね」わいわいにぎやかな健康チェックで11月の定例会が始まりました。次の企画で実施するために自分たちができるように準備会を立ち上げ、10月から委員会としての活動をスタートさせた東和地域委員会は、桜井市の組合員が中心となって結成された委員会です。

まずは、自分たちの健康を維持するために「体操」をみんなで行ったらいいなあと、委員長を引き受けることになった佐々木さんが思いついたのがきっかけで、理学療法士による「転倒防止・介護予防のための健康体操」を住んでいるマンションの集会所で開催しました。

親睦が図れるのはいいことだと知り合いや周辺の組合員を誘ったところ、総勢20名が参加する企画となりました。実はこの活動を始めるまでは、奈良県医療福祉生活協同組合



お互い測りあいながら健康チェックの練習をします

域委員会となった東和地域委員会。頼もしい存在です。やや強引に誘われて入ったという若いメンバーも「人生の先輩方のおはなしが聞けるのがうれしいです」と輪の中に入っています。

「みんなで和気あいあいと活動をしていきたいなあ」「毎日、ラジ体操操をしてみたい」「医療福祉生活協、こんなことやっていると知ってほしい」「そのために、生協を利用していこう、地域を向上させよう」と話がどんどん盛り上がり、自分自身と地域のみんなの健康づくりをカタチにしていこう、これからの活動が楽しみです。



## みんなでつながる みんなとつながる 東和地域委員会がスタートしました!

よく知らなかったというみなさんでも、「病気をしているので、健康について聞けたらいいな、一人でいても仕方がない。出かけて行って何かをしたい」「知り合いを作って、つながりを作りたい」「地域でもっと健康を意識してほしい」そんな思いが一歩前にすすむ後押しをしてくれたようです。初めての男性組合員のいる地



企画「折り紙で脳トレ」のキットづくり

## 100歳まで健康に生きるために!

医師 安山圭一

平均寿命が長くなってくると、ホルモンバランスが崩れ、身体を修復してくれません。じっとしていても、誰も健康にはしてくれないのです。できるだけ老化しないように、自分自身が少し努力することで健康に生きることが出来ます。

骨そしょう症の方は治療が必要ですが、骨密度が70%以下の方、年齢が65歳以上の方も医師に相談することをおすすめします。また、本人やご家族に骨折歴や内科疾患があるようでしたらカルシウム、ビタミンDを含む食品を積極的に摂取し、骨密度の検査も受けてみてください。

♪ すこやか 28号で登場した安山先生からのメッセージをシリーズでお届けします。



9月に63歳になりました。母が、卒寿90歳を迎えましたので、私も健康長寿をめざそうと思っています。いきいき健康まつり、初参加ですが楽しんでいます。

橿原市 I・Mさん

診療所の医師へのインタビューが参考になります。写真で医師の顔がわかるのもいいです。橿原市から転居したので遠くなくなってしまったのですが、イベントや活動内容を「すこやか」を通して知りたいと思います。

香芝市 M・Oさん

安山先生の「治療を続けながら健康的に長生き」を高血圧の夫に読み上げましたが反応はイマイチ。薬を飲み続けるのがイヤみたいで困ったものです。

奈良市 H・Kさん

毎晩主人と30分程のウォーキングを10年続けています。夜間なので景色を楽しめないのですが運動不足解消のためがんばります。ウォーキングde健康に! 南和エリア編集しみにしています。

大淀町 F・Nさん

### 読者のおたより

10月に組合員になりました。加入していろいろと情報をいただきました。40歳を過ぎて体のことが気になってきたのでいい機会だと思っ、いろいろ勉強したいです。

橿原市 H・Hさん

座談会の記事の中に、乳腺エコー検査の話題があつて気になりました。一度、受けてみたいと思います。

葛城市 M・Fさん

### 平成30年7月豪雨災害募金のご報告

7月11日から9月30日までの取り組みで、組合員のみなさまから寄せられた募金は41,642円となりました。この募金はすべて日本赤十字社を通じて、被災され方々にお届けしました。みなさまのご協力ありがとうございました。

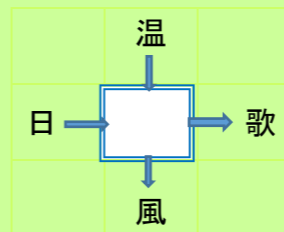
### お急ぎください!

2018年度の特定健診の締切がせまっています。受診券をお持ちの方はお早目にご活用ください。なお、締切は市町村によって異なりますので行政の窓口にご確認ください。



## 漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は何でしょう?



♪正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。  
♪はがきに「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。  
♪締め切り 2月末日  
【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1

奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係  
♪メールでもご応募できます。hewcoop\_nara@yahoo.co.jp  
♪個人情報は商品発送のみに使用します。  
♪読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。  
♪すこやか 28号クイズ当選者  
小野真里子さん(香芝市) 松井絹子さん(三郷町) 西林綾子さん(大淀町)  
栗田温子さん(奈良市) 橋本宏子さん(橿原市)



♣ 前回の答えは「月」でした

## 地域委員会で ごいっしょしませんか?

奈良県医療福祉生活協同組合では、現在「北和」「中和」「南和」「橿原北」「橿原南」「東和」の6つの地域委員会がそれぞれの地域で、健康づくり、居場所づくりをすすめています。お近くの地域委員会でごいっしょしませんか? 興味がある方は、お問い合わせください。  
問合せ先: 奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170(月・火・水・金 10:00~15:00)

編み物大好きです!

メンバーも増えて、にぎやかに楽しく集まっています。メンバーのひとりが「知り合いからこんなものもらったけど〜」と手編みのポーチを持って来られました。「リフ編み? どうやって編んだらいいかな?」みんなであーだこーだと考えながら出来るようになりました。

家の残り毛糸で編む! が基本ですので、家に毛糸のある人で編み物に興味がある人いっしょに楽しい一日を過ごしませんか?

- ※ 活動: 月 2 回(基本第 2・4 金曜日)10:00~15:00  
(行事などで変更することもあります)
- ※ 場所: 生協ホール(檀原市木原町 230-1)  
興味のある方は、下記までお問い合わせください。  
☎0744-23-1170(月火水金 10:00~15:00)



すこやか編集会議メンバー  
おすすめコース

### ウォーキング de 健康に! <南和エリア編・五條市>

江戸から昭和にかけての建物が残る『五條新町』を歩いてみましょう。高低差はほとんどありませんが、生活道路なので車に注意しましょう。寄り道しないで歩くと 2 時間ほどのコースです。JR 五條駅前の観光案内所で散策マップがもらえます。

コース JR五條駅 ⇒ ①まちや館 ⇒ ②まちなみ伝承館 ⇒ ③五新鉄道跡 ⇒ ④山田旅館 ⇒ ⑤民俗資料館 ⇒ ⑥山本本家酒造

- ① 江戸時代末期の米穀商の建物。幣原内閣、吉田内閣で大臣を歴任した木村篤太郎の生家。無料。月曜休館。蔵改造のトイレあり。



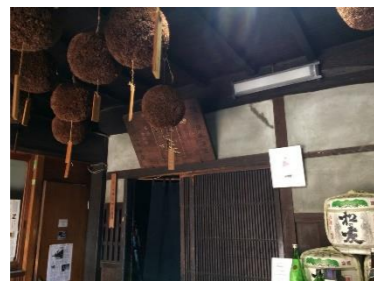
- ② 明治大正の民家(医院)を改修。地域の資料が展示されています。無料。水曜・祝日の翌日が休館。福祉対応の多目的トイレあり。



- ③ 五條市と和歌山の新宮市を鉄道で結ぶ計画が戦争のため中断され、建設途中のまま残された美しいアーチ橋を見ることができます。



- ⑤ 五條代官所の長屋門を資料館に。天誅組について学べます。(右写真) 無料。月曜休館。



- ⑥ 宝永七年(1710 年)創業の蔵元。地酒、柿ワインをお土産に!



- ④ 筏で吉野川を下ってきた人々の宿泊や材木商の商売に使われた宿。喫茶コーナーもあります。

歩き疲れたら、レストラン、カフェ、うどん屋など町並みにとけこんだお店でホッとひといき。あたたかい日は吉野川の遊歩道のベンチもオススメです。



## 笑顔・ふれあい・つながりづくり

「自分と家族のために健診を!」をテーマに 10 月~12 月さまざまな活動が広がりました



檀原南地域委員会は、体験型で「簡単ななり寿司をいっしょに作りませんか?」を開催。組合員どうしが話しながら調理をすすめ、できあがるころには、すっかり打ち解け、交流では、健康づくりについて話が盛り上がりしました。

地域委員会が開催した「組合員交流会」は、13 会場で 100 人を超す参加がありました。「すこしお料理」の試食、げんえものの減塩修行の旅の紙芝居の上演、「すこやか塾」で学んだことの報告、「みそ汁塩分チェックの体験」、「笑いヨガ」、「脳トレ」、また、いつでも健康チャレンジや行政の大腸がんクイズなど、それぞれの委員会が工夫した内容となりました。

「血圧が高いのでよい勉強になった」「健康チェックをしてもらえてよかった」など参加した組合員からは好評でした。

未組合員の加入もあって、お知らせすることの大切さを実感しました。

### 組合員交流会



晴天に恵まれ、ずらりと並んだテントでは、地域委員会ごとに工夫したメニューがいっぱい!



### 第 6 回 いきいき健康まつり

11 月 23 日(祝・金)いきいき健康まつりが開催され、400 人の来場がありました。生協ホールは、くらし・介護・医療なんでも相談、檀原市スポーツ推進委員による体力測定、すこしおレシピの試食があり、西側駐車場は、地域委員会や支援団体による模擬店、組合員のフリーマーケットなどでおおにぎわいでした。初めて外のテントで健康チェックを実施、風が吹く中でしたが、たくさんの方々がチェックを受けていました。

奈良県生協連とすすめる「いつでも健康チャレンジ」にも多くの宣言が集まり、医療福祉協らしいいきいき健康まつりとなりました。



「生協強化月間の取り組みで増資をお願いしています。ご協力よろしく申し上げます」診察を終えた組合員に呼びかけをします。

生協強化月間の取り組みとして、生協を強く大きくするために、組合員、役員が組合員交流会や企画などで加入と増資を呼びかけました。

今回は、みみなし診療所に診察に来られた組合員に声をかけることを重視しました。初めは「増資のお願いなんて、ちよつとむずかしいのでは?」と思っていたという窓口のスタッフも、丁寧に伝えることで組合員の理解が深まることを実感、積極的に「増資をお願いします」と言い続けました。

10 月末には、100 人を超える増資が集まりました。組合員のみなさま、ご協力ありがとうございました。

### 加入・増資の呼びかけ