

2020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 仲宗根由子
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 5,962人(11/30現在)
出資金 87,390千円(11/30現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

方も多くなりました。その間にテーブルにはお茶とお菓子が並びます。それをいただきながら参加者どうしのおしゃべりが始まります。

この日は社会福祉法人協同福祉会あすならホーム畷傍の門田眞吾施設長にお越しいただき「他人事ではない認知の「なし」をお話いただきました。「単なる物忘れと、認知症は違います。食べたメニユーを思い出せないのは物忘れ。食べたこと自体を覚えていないのは、認知症の疑いがあります。」など認知症の症状や



健康チェック

症の人への対応の心得などをお聞きしました。

11月5日生協ホールで「すこやかカフェ」が開かれました。集まってこられた方はスタッフと話しながら、初めに健康チェックを行います。最近では慣れたもので、自分で測る

頭を使いながら運動するコグニサイズ。みんなで一緒に、右手と左手の動きが逆になっていても笑い合ってワイワイ楽しみました。「私も間違えることはあります。日々取り組むと効果を感じてもらえると思います。」と門田さんにまとめていただきました。

その後「お菓子食べてくださいね」「熱いお茶入りましたよ」とスタッフから声がかかけられ、用意された脳トレクイズにも取り組みました。「できた?」「そこどんな数字が入るの?」「わかったあ!」など楽しむ声が聞こえました。今回10回目となった「すこやかカフェ



脳トレクイズ

ご相談お受けします!

医療や健康、福祉のこと、暮らしの中のお困りごとなど、どんなことでも、ご相談をお受けする窓口ができました。もちろんプライバシーは守られます。

奈良県医療福祉生活協同組合
相談担当：榎並（えなみ）
☎0744-23-1170
(月・火・木・金 10時~3時)

♪ すこやかカフェの時にもお受けすることができます。

エ。誰でも気軽に立ち寄ってお茶を飲みながら組合員どうし気軽に話ができる場所になればいいなと思いました。



門田施設長とコグニサイズ



すこやかカフェ

お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしたり、自分や家族の健康、悩み、困りごと、介護：なんでも話せる場として昨年2月から、毎月第一火曜日10時から12時に開かれています。

教え合い教室作品展

生協ホールで活動しているサークルの作品を集めた「教え合い教室作品展」が今年も11月1~3日に開催され手作りのステキな作品が並びました。



着物リフォーム

思い出の着物がよみがえります



クラフトクローバー

季節を感じさせてくれるかわいい小物



マクラメサークル

バッグやアクセサリができました



編み物だいすき

一目ごとに心を込めて編み上げます

みみなし診療所からのお知らせ 特定健診受けましたか?

2019年度の特定健診の受診期限がせまっています。「受診券」をお持ちの方は、早めに受診をしてください。

期限は市町村ごとに異なりますので、詳しくは行政の窓口にお問い合わせください。



みみなし診療所は痛くないと聞いて、気軽に大腸カメラの検診を受け見事にポリップを発見、切除していただきました。毎日快調だったのですが、過信はいけませんね。

葛城市 M・Kさん

先日医療福祉生協の健診についてお話を聞く機会があり、いろいろな種類の健診・検査を受けることができると知りました。個人的には胃の健診（ABC健診）に興味があり、せっかく組合員なのだからもっと利用したいと思いました。

桜井市 I・Nさん

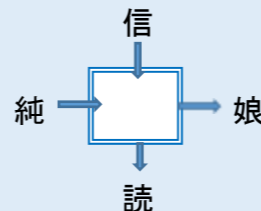
気になつていたので読んではいました。乳腺エコーについて、もっと詳しく知りたいです。大病院でなくてもみみなし診療所で受けられるのは大きなメリットだと思います。

生駒郡 A・Mさん

読者のおたより

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?



🍷 前回の答えは「緑」でした

♪ 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 32号クイズ当選者
黒沢圭子さん(橿原市) 谷口尚美さん(橿原市) 西村いずみさん(桜井市)
古木真由美さん(大和高田市) 水野あまねさん(三郷町)



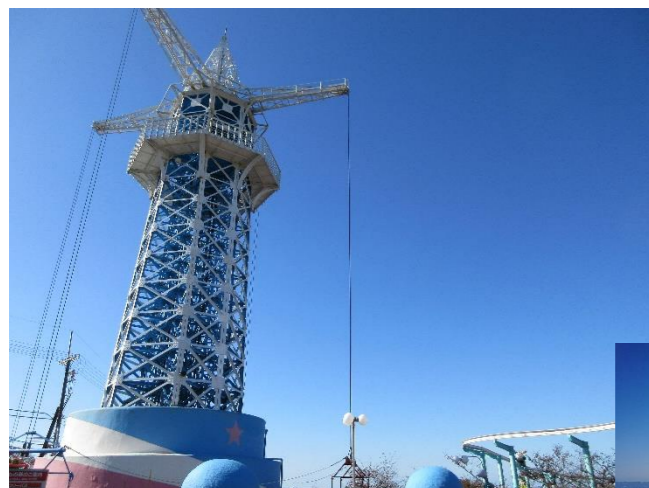
ウォーキング de 健康に!

<北和エリア編>



生駒山は手軽に絶景が楽しめるスポット。登ればふもとに広がる奈良の街並みを一望できます。行きはケーブルで生駒山上までおよそ 15 分。帰りは山上からケーブルに乗り、途中の日本三大聖天のひとつ宝山寺を拝観したあとは 30 分ほど歩いて下ります。ゆっくりと回っても 2 時間ほどのコースです。

コース 近鉄生駒駅 ⇒ ケーブル鳥居前駅 ⇒ ケーブル生駒山上駅 ①生駒山上遊園地 ⇒ ケーブル宝山寺駅 ②宝山寺 ⇒ 徒歩 ⇒ 近鉄生駒駅 ※生駒駅と鳥居前駅は徒歩 3 分



① 現存する国内最古の大型遊具の「飛行塔」。眺望抜群!



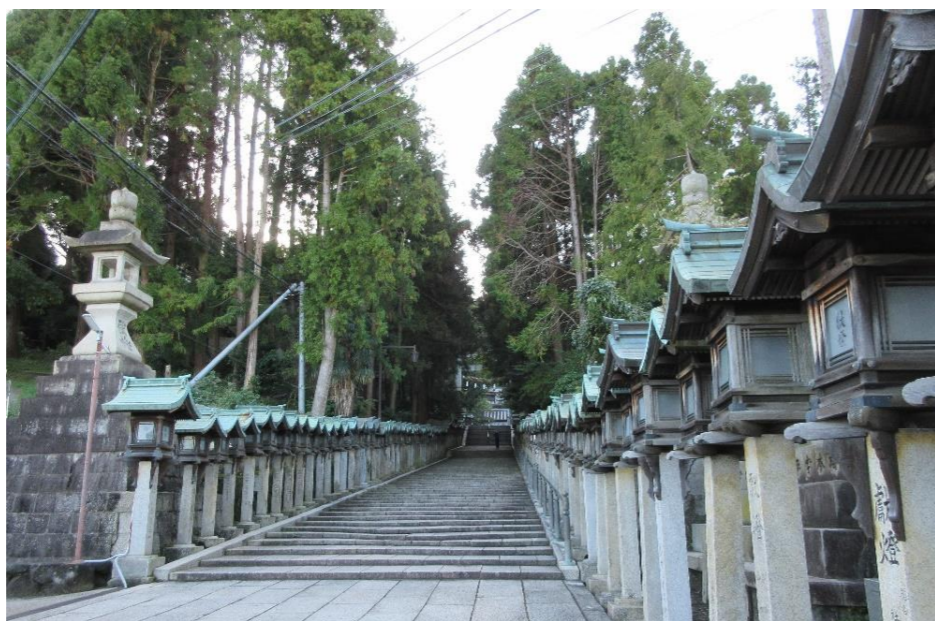
こんなにかわいいケーブルに乗れます。



① 標高 642m の山頂にある生駒山上遊園地は、昭和 4 年に開園。レトロな雰囲気のある乗り物がいっぱい。入場は無料。乗り物料金は別。木曜休み。お得なパスやチケットもあり。



② 宝山寺(ほうざんじ)は、商売の神様を祀り「生駒の聖天さん」と呼ばれています。役小角が修行道場として開き、湛海律師が 1678 年に中興。広い境内には、いくつもの建物や修行をされたといわれる般若窟などもあり、めぐっていると時間を忘れそう。拝観料は無料。



② 宝山寺へといざなう階段の両側には、たくさんの石灯籠。

生駒ケーブル

誕生してから 90 年。ケーブルは、鳥居前駅から宝山寺までと、そこから乗り換えをして、梅屋敷駅・霞ヶ丘駅・生駒山上駅へとつながっています。まるでタイムスリップしたような山上遊園地、門前町、お寺…不思議な空間へと運んでくれる乗り物です。



宝山寺からは、整備された緩やかな階段の道を歩いて下ります。生駒駅まで約 30 分。



教えて!あなたの健康法



奈良県医療福祉生活協同組合には、自分のために健康づくりを実践している組合員がたくさんいます。今回は、その中のお二人に聞きました。

2011 年 9 月から、ほぼ毎週土日の朝はコメダ珈琲までのウォーキングを続けている、これがわが家の健康法です。

朝 7 時 20 分に近鉄五位堂駅近くの自宅を出て、かつらぎの道を通り、ゆるい坂の住宅街を抜けて広陵のコメダ珈琲まで行って休憩。注文は毎度アイスコーヒーとホットミルクコーヒーで飲み干せばすぐ店を出て自宅へ戻ります。万歩計では往復 4 キロ強で 7600 歩程度。一日 8000 歩の目標がほぼ達成です。

早起きで時間が有意義に使えるのも、季節や街の変化を感じながらいろいろ話ができることもプラスαです。並ばずに縦一列で歩くため、話も前向きで!? 日差しや強風を遮ってもらっているのもありがたいなあと背中を見ながら歩いています。

(香芝市：Mさん)

数年前から一年に一度、みみなし診療所でがん検診と特定健診を受けるようになりました。若い頃には生活習慣病は全く気にならなかったのですが、お年頃になってきた近年、早期発見・早期治療は大切だなと思うようになり、毎年続けています。

検査結果を聞くのは怖いのですが、次の一年を気持ちよく過ごすことができます。昨年には、検診の結果を受けて栄養指導もしてもらいました。まだ投薬治療はしていないのですが、血糖値とコレステロールが高めなのです。3 年ほど前から親の介護に関わるようになり、高血圧や高脂血症や高血糖は、さまざまな病気につながることも身近に感じました。

これからの人生で健康寿命が長くあるために、食生活や運動をバランス良く、そしてストレスをためないように、ゆる〜くコツコツとがんばっていきたいと思っています。

(橿原市：Hさん)

第 7 回いきいき健康まつりを開催しました!

10 月 27 日(日)恒例のいきいき健康まつりが開かれ、489 人の参加がありました。お天気に恵まれたこと、寒くなる前にと開催時期を約 1 ヶ月早めたこともあって、若い親子連れもたくさん来場されていました。



地域委員会の模擬店、お楽しみコーナーやワークショップ、体力測定、介護・医療相談、バザーなどどのブースもおおにぎわいでした。



「いつでも健康チャレンジ」コーナーができました!

健康づくりの習慣をつけようと、奈良県生活協同組合連合会とともに取り組んでいる「いつでも健康チャレンジ」をもっと広げようと、みみなし診療所でも持ち帰れるようにしました。「これから 1 ヶ月やってみます!」という方はぜひ「チャレンジ宣言」してください。チャレンジした後は、受付までお持ちいただくと参加賞をプレゼント! ふるってご参加ください。



いつでも健康チャレンジシートの裏面にチャレンジするテーマが載っています