

④平和そうめん&カンパのお願い④

病院地区では、これまで平和カンパ活動の一環として島原産のそうめん販売に取り組んできましたが、今年度は、小豆島産のそうめんに切り替えて販売することにしました。理由としましては、小豆島産のソーメンは、運送代がサービスされていることと、18kg入りのものを自分達で1kgに小分けすることで、1,100円の販売価格で提供できるからです。この間物価高の問題もあり、リーズナブルを優先にさせていただきました。今回のソーメンは、美味しいだけでなく、平和カンパとしてご協力してもらおうことにもつながっています。ご希望の方は本部組合員活動部までお問い合わせ下さい！



06-6912-5137（組合員活動部）

私たちの班会 古市支部の「すみれ班会」

すみれ班会は、毎月第4火曜日10時～すみれ会館にて行われています。今年度から町会の回覧板にもチラシを入れていただけることになり、参加者も古市支部の組合員さんだけでなく、参加も徐々に増え、「回覧板見てきました」と新しい方が5人、6人と参加していただいています。また、事前に運営委員を中心に近隣や古市3丁目界隈のマンションなどにもビラをまいて頂いている事もあり、目の前のマンションや遠い所からの参加もあり広がりを見せています。

内容としては、まず健康チェックを行います、①尿検査(タンパク・糖・潜血+塩分)②体組成計③血中酸素濃度④血圧測定⑤握力計と充実のメニューです。この間、骨密度測定も行いました。健康チェックの数値は、ご自分の健康手帳(旧ヘルスコープで作成しました手帳で、一冊100円で販売しています。)に記入し記録しています。毎月自分の健康を確認できる貴重な手帳となっています。

参加者の健康チェックが終われば、ころばん体操か、某ダンスグループ監修のDVDを見ながらエクササイズに取り組んでいます。中では、様々な歌謡曲に合わせたダンスで、今回は「お祭りマンボ」の音楽に合わせて「ワッショイ！ワッショイ！」とかけ声も出して、軽快にダンス・ストレッチを楽しみました。

体を使ったあとは脳トレをします。間違い探しや漢字組み合わせなど簡単そうで難しいですね。「あと一つ見つからな～い」「全部見つけた～♪」など頭の体操もしています。

古市支部の運営委員の皆さんは言います、「町会さんを通じて新しい方と出会えてとてもうれしく思っています。町会との繋がりも大切に、すみれ地域の健康を守る楽しい班会をこれからも続けて行きたいです。」と、今後も注目です。(組合員活動部 田口)



↑はじめは座りながらで、進むにつれてダンス要素がアップします。

上)おしこちチェックは、塩分もはかれます。目標は6kgです。この他にも体組成計もありますよ。

スズメのお宿のカレーはいかが？

今福東にあります、たまり場「スズメのお宿」では、最終の火曜日に手作りカレーの提供をしています。それ以外の火曜日は喫茶(コーヒーor紅茶に卵パンにサラダ付き)として、組合員さん同士の憩いの場所としてひらかれています。是非とも来てみて下さい♪(場所は1面に記載)



↑喫茶の日のセット

↑カレーはとても人気です♪
集える場所としても好評です →

ちょっと聞いて



↑ツイスト！ツイスト！みんな元気にダンシング～♪

「コペルくん」(子ども班会)への参加は数回目です。今回の「レッツダンス」では、孫は音楽に合わせて身体を動かすのが大好きなので、とても喜んで参加していました。

「コペルくん」は、子どもたちが、多種多様な楽しい体験ができるとてもよい企画だと思います。子どもたちが心から楽しんでいるのを見ると、親や祖父母たちも嬉しくなります。

運営してくださる皆様の努力に心から敬意を表します。親の負担なく、子どもたちが楽しく過ごせる居場所が沢山増えるといいですね。(M)



コープおおさか病院

無料低額診療実施病院

▼日本医療機能評価機構認定病院
差額ベッド料不要の安心できる病院です。
〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見 3-6-22
☎0570-06-1100
URL:https://osh.coop/

7月14日(金)15:00～健診棟2階

平和の学習会を開催します。

「ウクライナ戦争」この戦争の裏に何かあるのか
講師は、フリージャーナリスト 西谷 文和氏
是非御参加下さい♪

