

インフルエンザについて学ぶ

大森糀谷支部・若返り班

11月2日(月)、大田病院内科の細田悟先生を講師にインフルエンザの学習会を行いました。若返り班は、東糀谷ゆうゆうクラブで毎月第1・3月曜日に健康体操をする班で、毎年3回程度学習会をしています。今年は5月と7月に大田病院栄養科の坪倉美紀さんを講師に「健康に毎



細田先生を迎えて学習会

日です。インフルエンザの感染力は普通のインフルエンザの倍とされています。インフルエンザを予防するために大事なことは、手洗い・うがい、そして体を冷やさないことをあげられました。まずは手洗い。石鹸をつけて15秒以上、とくに指の間を手のひらでこするようにして洗い、最後に親指を洗います。十分に水で石鹸を洗い落とします。次はうがい。最低3回は行います。ウイルスはどの粘膜などから入るためうがいは必ず行うようにとのことです。うがいをすることでウイルスを減らすことができます。また、緑茶でうがいをするのは良いので、緑茶のカテキン効果で殺菌できるそうです。そして体を冷やさないこと。とくに汗をかいた後は体が冷やしやすいので、すぐに着替えるよう注意されていました。

また、予防接種については、ワクチンを打つことでインフルエンザにかかっても重症化しにくくなるので受けた方がよいということですが、現在ワクチンの入荷が困難な状況になっているため、手洗い、うがいなどの予防をしっかりすることと体を動かして健康を維持することが大事だとおっしゃっていました。これからますますインフルエンザが猛威をふるう季節がやってきますが、今回学んだことを心がけ、健康な毎日を送るようになりたいと思います。

秋 地域世代間交流に大忙し！ ゆたかの家

ハロウィン 10月29日(木)
近くの南ゆたか児童センターを利用しての親子が連れ立ってドリック オア トリックと呪文を唱えて家庭の玄関先に訪れます。素敵な仮装をした子どもやカボチャのお面をかぶった子どもがお母さんとやってきました。お菓子を受け取ってセンターに戻ります。児童センターでは魔女に変装した竹ごまの会(ゆたかの家)のメンバー4人がセンターの職員を迎えます。

センター子どもまつり 11月7日(日)、囲碁・お手玉・おはじき・折り紙・魚釣りなどの午後のコーナーを担当。インフルエンザの流行で学級・学年・学校閉鎖のなか、200人以上の親子の参加で大盛況。子ども主催のお店やわた菓子、ミニラーメン、オープニングのキッズホップダンスやエンディングの幼児の歌やリトミック発表など。

商店街の文化祭 11月3日(火)、戸越公園南口商店街の文化祭に俳句と書道で参加。手芸の小物も売り切れました。昨年

は俳句で参加し「文化祭らしくなった」と商店街からの要望もあり2回目の参加でした。

12月5日(土)は地域へのお礼と診療所2階に「ゆたかの家」が移って2周年になるので、そのお祝いで「もちつき」を行う予定です。

この秋の忙しさは何だろうと思うほど今までにない新しい活動に広がっています。これもゆたかの家の拠点をもった11年という歳月の上にあるものでしょう。これからのゆたかの家、城南保健生協の活動の方向を支部会議で話し合っていきたいと思えます。(ゆたかの家・古口昭代)

「仲間ふやし月間」中間報告！

特徴的なとりくみを何点か報告します

- ◎ 9月19日、月間スタート前に行われた「生協組合員活動と医療介護活動交流会」には生協組合員、職員あわせて120人が参加。位置づけは、組合員と職員の交流の場、生協組合員と職員の実践活動(医療・介護・社保・平和活動)を発表しあい、共同の営みを理解する場、生協強化月間成功へ向けたステップの場として行われました。
- ◎ 10月17日、六郷支部で「骨密度測定会」を行い、地域の方34人がこられ、新規加入は6世帯。
- ◎ 10月25日、『第25回大田・品川健康まつり』は雨の中、2,800人が参加。「健康スタンプラリー」には100人以上の方がこられ、骨密度測定には40人。新規加入も8世帯。
- ◎ 大森中診療所では、毎週3回「なんでも相談会(よろず相談)」を行っています。これは、城南保健生協の誇れる、自慢できるとりくみです。月曜日は小関理事長(元区議会議員)、火曜日は前沢常務理事(元東京民医連事務局長で現在東京社保協推進協議会事務局長)、木曜日は色部常務理事(社会保険労務士)の3人の理事が担当しています。
この「なんでも相談」は、組合員さん、地域の方々にとっては心強い味方だと思います。相談事を数例あげますと、「生保打ち切りで受診できない」「一人暮らしの母親の介護」「遺産相続」「良心的な不動産屋を紹介してほしい」「店舗売却の相談」「交通事故の示談について」「アスベスト・中皮腫について」などなど。この相談コーナーの中でも、毎回組合員さんが増えていきます。
- ◎ 10月1日～11月12日までに191世帯の組合員が増えました。4月からの累計では310世帯です。月間目標の560世帯には、あと250世帯です。達成のためには厳しい数字ではありますが、地域訪問行動、青空相談会などを旺盛に行い、目標達成にむけてがんばっていきたいと思います。組合員のみならずご協力をお願いします。

城南ドルフィン水泳サークル会員募集中

城南ドルフィン、中延地域で30年活動している水泳サークルです。荏原文化センター温水プール3コース貸し切りで、現在の会員は約100人。ぜひ、ご一緒にいかがですか？

《毎週火曜コース》

- ・ 18:30～19:50
- ・ 4歳～中学生まで 若干名募集中
- ・ 900円/回 月4回の場合: 900円×4回=3,600円+運営費700円=4,300円

《毎週金曜大人水中ウォーキングコース》

- ・ 18:00～19:30
- ・ 18歳以上
- ・ 900円/回 月4回の場合: 900円×4回=3,600円+運営費1,200円=4,800円

*木曜コース、金曜障害者クラスは現在満員です
*ご連絡いただければ、詳しい資料をお渡します。また、インターネットで「城南ドルフィン」と検索していただきホームページをご覧ください。



海の合宿の様子

地域医療をまもる薬局

(株)城南医薬保健協働

(URL) <http://jyounaniyaku.co.jp/>

(メール) jyounaniyaku@mte.biglobe.ne.jp

本 部	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3298-2421 / fax.3298-2422
大 森 薬 局	〒143-0014	大田区大森中1-22-1	tel.3298-4901 / fax.3298-4904
み つ ぎ 薬 局	〒141-0033	品川区西品川2-6-4	tel.3493-1493 / fax.5434-8747
う の き 薬 局	〒146-0091	大田区鶴の木2-2-9	tel.5482-8931 / fax.5482-8933
目 黒 本 町 薬 局	〒152-0002	目黒区目黒本町6-6-5	tel.5720-5048 / fax.5720-5049
東六郷1丁目薬局	〒144-0046	大田区東六郷1-24-16	tel.5714-4193 / fax.5714-4194
上目黒4丁目薬局	〒153-0051	目黒区上目黒4-21-9	tel.5724-4193 / fax.5724-4198
介護ショップらくだ	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.5762-8568 / fax.5762-8569
福祉タクシーらくだ			
本社営業所	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3763-0204 / fax.5762-8569
久が原営業所	〒146-0081	大田区仲池上2-30-16	tel.5747-3870 / fax.5747-3871



福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(各営業所へお問い合わせください)

営業時間 午前7時～午後7時

受付 午前9時～午後5時

年中無休

本社営業所
TEL 3763-0204 FAX 5762-8569
久が原営業所
TEL 5747-3870 FAX 5747-3871