

**組織現勢 (10月1日現在)**

組合員数	25,006世帯
出資口数	94,598口
9月の新規加入	7世帯
9月の増資口数	75口

# 城南の保健

発行所  
**城南保健生活協同組合**  
 本部事務局 大田区大森中1-22-1 2階  
 TEL (3762) 0266  
 振込銀行 さわか信用金庫大森支店  
 口座(普) 0469459  
 発行 「城南の保健」編集委員会  
 毎月1回発行・定価1部 30円

No. 334 再生紙を使用しています。

**仲間ふやし月間は  
10月1日～12月15日です**

- 月間の仲間増やし目標は、630世帯の到達 (年間目標の90%)
- いつでも元気の購読者 30部
- コムコム購読者 10部
- 大腸ガン検査 450人

**今年も行いました 仲間増やし月間  
スタート直後のステップ**

## 第2回城南3法人 「生協組合員活動と医療・介護活動交流会」



- ⑨ 保健教育委員会のとりくみについて  
発表者 神田 瑞穂
- ⑩ 大森東診療所の報告  
発表者 佐野 仁美

**城南保健生協  
に  
加入しましょう**

**城南三法人**

### 今年の発表は10演題でした

- ① グループホーム虹の家しおかぜのとりくみ  
発表者 河津真理子 橋本 雪子
- ② 大田病院回復期リハビリ病棟のとりくみ  
発表者 野口 美和
- ③ 大田病院医療社会課からの報告  
発表者 辻 加奈江
- ④ ゆたか訪問看護ステーションのとりくみ  
発表者 加藤千鶴子
- ⑤ よろずなんでも相談の報告  
発表者 村松 茂
- ⑥ 福祉タクシーらくだの報告  
発表者 杉山 由夫
- ⑦ 水泳を通して後継者づくり  
発表者 馬島 知子
- ⑧ 大森西地域の活動について  
発表者 塚平 憲和

すべての発表がパワーポイントの発表、とてもわかりやすいものでした。

今年の月間は、城南3法人の全職員がこのワッペンをつけてとりくみます。



発表する塚平さん

### ウォーキング

朝9時半に大森西区民セン  
 朝9時半に大森西区民セン  
 毎週集まりみんなで一緒に歩く  
 ことになりました。



### 歩こう会

ほぼ毎週火曜に歩いています

「高齢者の一人ぼっちをなく  
 そう」ということで「お年寄りの居場所をつくってあげよう」との発想ではじめました。血圧・体脂肪率・骨密度・尿の塩分測定をやる一方で、談話コーナーを設けて抹茶をいただきながら「だべる」のです。最初は何となく輪に溶け込めなかった方も、回を重ねるごとに打ち解けてきましたが、この内容だけではマンネリ化してしまう。会の後半は座ったままでもできる『転ばないための簡単な体操』を加えました。「月1回では物足りない」という意見が出て、毎週集まりみんなで一緒に歩くことになりました。



### こらぼ夏まつり健康チェック

多くの組合員のみなさんにお手伝いいただいています。

### 毎月第3火曜日 に行われている 「健康相談会」

### 大森西地域の活動について

「高齢者の一人ぼっちをなく  
 そう」ということで「お年寄りの居場所をつくってあげよう」との発想ではじめました。血圧・体脂肪率・骨密度・尿の塩分測定をやる一方で、談話コーナーを設けて抹茶をいただきながら「だべる」のです。最初は何となく輪に溶け込めなかった方も、回を重ねるごとに打ち解けてきましたが、この内容だけではマンネリ化してしまう。会の後半は座ったままでもできる『転ばないための簡単な体操』を加えました。「月1回では物足りない」という意見が出て、毎週集まりみんなで一緒に歩くことになりました。

この活動を通じて、「こへ来るのが楽しみだ」と言われいかにお年寄りが話し相手に飢えているかを知らされました。老人会では得られないものがあるようです。

ター前に集まって、平和の森公園または海浜公園まで歩いて、ここでも「だべり」、ストレッチ体操をやり帰ってくるという内容です。最初は参加者も6名ほどでしたが、参加した方が健康相談会で話題になると参加者が増え、雨の降ったとき以外は毎週つづけています。もちろん今年の猛暑の中でも日陰を選びながら続けました。春には池上梅園にも行きました。

お年寄りや介護が必要な方に、毎週1回昼食の弁当を届ける活動をボランティアで行っています。これには区からの助成がありますが、私たちは食の安全を確保するために極力国内産の食材を使用することにしています。栄養のバランスを取りながら、お年寄りに食べやすいように気を使っています。利用者の方からは500円いただいていた若者もいます。

また、この活動はお弁当を届けるということだけではなく、お年寄りの方とのコミュニケーションを取る役割も果たしていると思っています。こんなことがありました。弁当を届けるに際してチャームをいくらか鳴らしても返答がない。不審に思った担当者がしかるべき方に立ち合ってもらい中に入ってみると、その方はすでに亡くなっていました。すぐ親戚の方に連絡しましたが、もし、訪ねていなかったら遺体はそのまま放置されていたかもしれせん。



調理ボランティア9名、配達ボランティア5人でやっています。ボランティア募集中です。

もうひとつ、この活動には家に引きこもりの若者に参加してもらっています。この活動を通じて自信を得て新しい職場に就いた若者もいます。

とはいってもあくまでもボランティア。この活動に参加していただき料理をやっていただけの方、配達を担当してくれる方を募集しています。ぜひご協力をお願いします。

また、お知り合いに弁当をほしいという方がいましたら、連絡ください。

**腹八分**

「百害あって一利なし」こんなふうに酷評され、健康面からも弁解の余地のない犯罪者に追いつめられているのがタバコです。そのタバコが10月1日をもって、一気に値上がりしました。値上げの理由はよく判らないけど、一般の商品の値上げに較べて、消費者からの反発は強くありません。やはりタバコにはどこか後ろめたところがあるのでしょうか▼もともとタバコは二千年以上も前からメキシコあたりの中南米の人々にたしなまれていました。麻薬に似た幻覚症状があり、呪術を行ったりするとき用いられていたようです。そのタバコがヨーロッパによりヨーロッパに持ち込まれ、またたく間に世界中に広がっていききました。日本の戦国時代にも、すでにヨーロッパから伝えられていました。日本に伝来したタバコは、きざみをキセルで吸う、かつてよく目にしたアヘンの吸飲とほぼ同じでした。ちなみにキセルはポルトガル語で管を意味する「クシユル」に由来すると伝えられています▼日本中の庶民にまで広まったタバコは、外出の際に携えていた商人にとっては商売道具でもありました。見知らぬ土地で商人はタバコの火を借ります。共にタバコの煙をくゆらせ、対話のきっかけをつかむのでした▼陽なたほつこの老人たちがタバコを分けあう光景、人に道を教えているタバコ屋さん。懐かしいものでした。車の排気ガス、工場の煤煙。タバコより罪が重い、こんな気持ちが生まれてきます。