

【活動交流会演題紹介】

2生協の連携と東京南部生協が始める高齢者見守り活動

東京南部生協 森崎良光・棚橋直樹

連携を強く

大田・品川健康まつりに東京南部生協の大産直まつりを共同で開催して、多くの組合員が集う年に1回の大きなイベントとなっています。

月1回両生協の代表による定期協議を行っています。協議の場では両生協の活動交流をし、組合員の活動の様子やお互いに協力できる課題の整理などを行っています。新たな発見や両

緩やかな見守り活動

共同購入は毎週、同じ曜日・同じ時間に組合員のお宅に訪問し、商品をお届けし、次の注

文書をいただきます。ですから、毎週お会いできる組合員の変化に気づきやすいという特徴があります。この購買生協の共同購入の特徴を活かして、大田区の高齢者見守り推進事業登録をし、高齢組合員の「緩やかな見守り」活動を行うことになりました。

憲法96条を守る会

9月14日(土) 憲法学習会

東京南部生協と城南保健生協が主催して『憲法はどう変えられようとしているのか！』96条・9条を掘り下げて」と題した憲法学習会を池上会館で開催しました。新日本婦人の会大田支部、池上9条の会の協賛もあり、参加は65人でした。

講師は海部幸造弁護士(東京南部法律事務所)。1時間半にわたりわかりやすく、ていねいに憲法とはどういうものなのかをお話いただきました。参加者からも多くの感想が寄せられました。



海部弁護士の講義、会場はいっぱいに

・憲法の話はわかったつもりでも奥が深く難しいと思います。くり返し学習が必要だと思えます。また、集団的自衛権は、防衛ではなく、引きずり込まれることだということを改めて聞き、マスコミなどに流されないように見ていくことをしないといけないことを学びました。

・今日の話を聞き日本の「9条」の偉大さ、大切さを強く感じ、絶対に9条を守らねばと思えました。



「のびのび3Q体操」で心身ともにリフレッシュ

また、消費講座として「のびのび3Q体操」を行いました。講師は野口修二トレーナー。この体操は、筋肉を強くして良い姿勢をつくり、呼吸法により心身をリラックスさせ、転倒しにくい体をつくることを目的としています。23人の方が受講しました。

介護ホットラインのご案内

介護についてのご相談は下記までお気軽に連絡をください。城南保健生協には3カ所の訪問介護事業所(ヘルパーステーション)があります。

3762-0106 すずらん(平和島)



「私の骨密度はどうか…」

「希望」考え、行動する力を育てよう

2013 大田区生活展

この制度は、共同購入で組合員のお宅にお伺いした際、新聞や郵便がポストにたまっている、同じ洗濯物が何日も干してあるなどの様子があったら、さわやか者が住み慣れた地域で安心して



東京南部生協池上センターまつり(9月21日)

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんご協力をお願いします。

東品川1丁目6~34	9件
南品川1丁目	6件
南品川2丁目	6件
旗の台5丁目	18件
二葉1丁目12~23	20件
池上6丁目	32件
中央4丁目	14件

たまご通信 その8

鍋にしよう

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

食生活は、幼少の頃にどんなものをどう食べていたか、が一生を左右すると言ったら大げさだろうか。自分の食生活を振り返ってみて、そう思うのである。

主食は押し麦か小麦粉を調理したもの、おかずは野菜と納豆か卵、ときどき魚のひものというのが私の幼少時であった。それで、こんな立派な体を授けられた上等である。

待する要素に、食物繊維の働きがある。コレステロール、ナトリウム、有害物質を体外に出し、お通じをよくする。ジュースでは、繊維とともにカルシウムも絞りかすの方に入ってしまう。料理のかさを増やして食べ過ぎを防ぐ効果も得られない。それを知った上で、表示もよく見てほしい。商品名が野菜ジュースでも、野菜汁は20%しか入っていない商品もある。



野菜ジュースは野菜の代わりになるか? 答えは否定的である。野菜をミキサーにかけてみると固形物が多くてゴクゴク飲むものではない。それを絞って汁だけを使う。野菜に期