

組織現勢 (6月1日現在)	
組合員数	20,113人
出資口数	142,917口
4・5月の新規加入	30人
4・5月の増資口数	448口

No. 425

# 城南の保健

発行所  
城南保健生活協同組合

本部事務局 大田区大森東4-6-15-101  
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  
年6回発行・定価1部 30円



防護服、ありがとうございます

品川には地域生協、医療生協が交流している「品川区まじゅくり」という連絡会があり、城

## 手作り防護服をご提供頂きました

南保健生協もメンバーです。新型コロナウイルス感染症予防のために、医療・介護の現場では防護服が必要です。品川区まじゅくりの有志の方々が「ポリ袋で作った簡易防護服を城南保健生協に送ります」と取り組み、東京都生協連の方々が100着の防護服を作ってくださいました。本当に感謝いたします。城南保健生協では、介護の現場で使わせていただきます。

## ステイホーム みなさんはどう過ごされましたか

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行する中、日本でも多くの感染者が確認されました。そして、4月7日に東京・神奈川・埼玉・千葉・大阪・兵庫・福岡の7都府県に緊急事態宣言が発出されました。4月16日には、さらなる感染拡大を防ぐため緊急事態宣言の対象が全国に広がりました。

5月25日に解除されたものの、秋から冬にかけては第2波が来るとの見解もあり、今まで通りの日常に戻るには長い時間がかかりそうです。そんな中でどんな生活をされたのか、今までの生活が振り返るには長い時間がかかりそうです。

緊急事態宣言下で、いままで通っていたジムが閉鎖になっていて、運動不足解消のため1日6000歩を目安に、意識的に散歩しています。毎朝、本門寺

にラジオ体操(し)に行っています。(68歳・女性)

**スーパーでの買い物も**  
買い物のときは遠回りをして歩数を稼ぎました。スーパーで買い物をした時、あまりに混んでいて大変でした。間隔を空けていたほうがいいながら、ずらりと並んでいて大丈夫だろうかと思いました。閉店間際に行ったら買ってもらえなかったりしました。(70代・女性)

**孫との食事**  
孫と一緒に食事をするのを控えた。平日の夜、土日はいっしょに食事をしていて別にした同居の孫はオンラインで学習していました。Wi-Fiもあるので勉強には支障はないようです。ウォーキングマシンなど使って運動はしています。(60代・男性)

**メニューをたてて実践**  
自宅待機が求められている中で、この機会に少しでも体力・気力の衰えを食い止めようとして、下のメニューをたてて実践しています。

①マンションの階段の10階までの上り下りを1日に午前と午後2回、②約1時間の散歩とその中の体操、③読書(たまっていた本)、DVDでの映画鑑賞。なお、5月は週2回、都内の事務所に通い、相談活動を含めて作業をやっています。(77歳・男性)

**辛かった**  
外出制限で図書館も映画館も美術館も休館で、外出が一切できなくて辛かったです。どうやって体を動かして筋力を衰えさせないかが最大の関心事。「最後まで自分の足で」が目標なので、まず朝一番のテレビ体操はかかさず。その後、体操を毎日20〜30分。午後は今まで遠くまで行けなかった公園巡りにチャレンジ。帰宅後はタタタタ。夜はぐっすり寝られるのが最大のメリットです。(70代・女性)

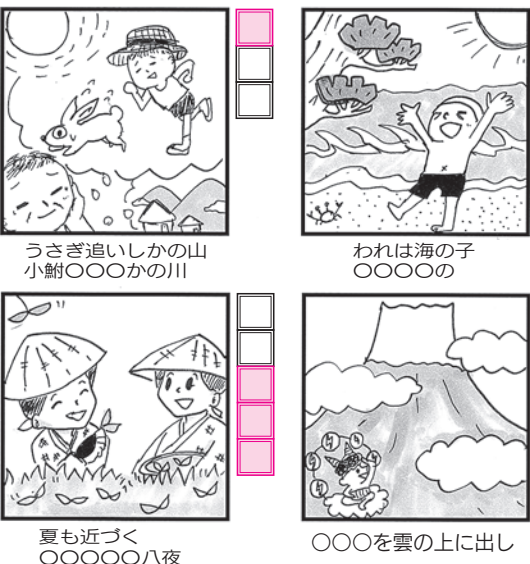
**知人宅訪問も控える**  
今までよく知合いのところに寄っては、おしゃべりやちょっとした控えました。時間ができてなかなか片づけ等ができていない。(77歳・女性)

**人間はつながりあってこそ**  
人と話さない生活をしていると、出かけたとか、楽しみたい気持ちにならなくなっていき、疲れまで仕事をしてしまいます。何かしていかないといけないのがイヤになりそう、人生のマイナーなことばかり考えます。

行事の中止と町の店や施設が閉鎖しているで自宅の片づけをしました。班会やカフェの下のスペースを作ったので早くみんなが集まりたいです。人間はつながりがあるからこそ元気で幸せに生きられるのだと実感しました。(69歳・女性)

**わが家の緊急事態**  
娘の学校が休校で自宅に。妻も自宅にいたので、毎日同じ空間にいる母娘が爆発。原因は、顔を合わせる時間が長い分、母が娘の生活態度に苦言。娘は娘で言い分あり。娘は1日家出。母は娘にアパートを借りて住めと迫る。父を入れて緊急の家族会議。「コロナ離婚」という言葉もあるが、我が家は「コロナ親子喧嘩」。やっぱり外に出ない。(50代・男性)

## 第25回 パズル



うさぎ追いかの山 小鮎〇〇〇かの川  
われは海の子 〇〇〇〇の  
夏も近づく 〇〇〇〇〇八夜  
〇〇〇を雲の上に出し

イラスト下のパズルのヒントは夏の歌の歌いだしです。解き方は、色網のかかったワクの文字を並べると、ある言葉になります。それが答えです。答えのヒントは

**「かわいい鳥の名前です」**

答えがわかったら、ハガキに答えを書いてご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に図書カードを贈呈します。なおハガキの余白に簡単なお便りを書いていただければ幸いです。当選者のお名前を紙面で紹介しますので、匿名希望の方はその旨明記してください。ご応募、お待ちしております。

【応募方法】 ハガキに答え、住所・氏名・年齢をご記入の上、下記へお送りください。

〒143-0012 大田区大森東4-6-15-101  
サンマンション  
城南保健生協編集部まで

【切切り】2020年8月11日(金)

**熱中症に気をつけましょう！**

熱中症の発生は7〜8月がピークになります。今年の夏は新型コロナウイルスの感染防止の基本であるマスクの着用が引き続き求められています。しかし、夏の暑さの中のマスクは、熱中症になる危険が高まります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

**熱中症を防ぐために注意すること！**

- こまめな水分・塩分補給
- 部屋の温度や湿度をこまめにチェック
- エアコンや扇風機を上手に使う
- 外出するときは涼しい服装・帽子や日傘を着用・無理をせず、こまめに休憩を
- 適宜マスクを外す
  - 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
  - 屋外で人と十分な距離(2メートル程度)を確保できる場合にはマスクをはずす
  - マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

**腹八分**

JR浦田駅西口は都内でも有数の賑わいを見せている。商店と飲食店、パチンコ店も多い。その浦田駅西口が、新型コロナウイルス感染症の影響で、にわかに関断としてきた。何か重大な出来事によって、人間も街も急激な変化を見せるもの。戦後の浦田駅西口の変化をたどると、おおよそ以下のようになる。まずは空襲によって焼け野原に闇市が出現する。とにかく人は食を確保しなければならぬ。浦田とともに、大森駅に続く池上通りには、当時、日本一長いと言われた闇市も出現。とにかく人びとは誰かが必死に生きていた。浦田駅西口には、迷路のようなマーケットが出現する。商店は路上から屋根のあるものへと進化していった。当時の記録を見ると、ラーメンが20円、かげうどんは15円などと記されている。人びとは現金を持っていない、どこかに生活を維持できる場所まで来ていた。その中で引揚者、あるいは失業者、兵隊服を着た人が早朝、ゴミ捨て場で何かをあらさっている光景がよく見られた。マーケットの路地が交差するちよっとした空間には、ゴムひもや瀬戸物を並べて売っていた。中には火事場、拾い集めてきたような錆びだらけの大道具や台所用具を並べて売っている人もいた。駅前広場になっているところに、時々まだかかっている、誰かが演説している。労働歌が聴こえてくることもあった。集まった人を民衆と言ったりしていた。現在のコロナ禍のあと、「民衆」はいかなる変化を打ち立てるのだろうか。