

組織現勢 (4月1日現在)

組合員数 20,249人
出資口数 147,595口
2・3月の新規加入 55人
2・3月の増資口数 1,885口

No. 430



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 さわや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

「月1ウォーキング・まち歩きの会」
毎月1回、まち歩きしませんか？

コロナ禍で班会やイベントがほとんど開催できない中、組合員の皆さんから「コロナで体を動かす機会が減っていて健康面で不安がある」「地域の集まりがなくなり出かけることが少なくなった」「運動不足を解消したい」などの声がたくさん寄せられます。そこで文化スポーツ委員会では、毎月の定例行事として「月1ウォーキング・まち歩きの会」を開催することにしました。詳細は下記のとおりです。心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？

- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。
参加者が通りたい場所を現地で募集
開催日時は毎月第1水曜日 10時～12時
集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。
参加費 100円 (行事保険料など)
健康シールカードを進呈

要事前予約 (予約締切は開催日の3日前)
生協本部まで 03-3762-0266 (受付は月曜～金曜9時～17時)
注: 感染防止のため当日は必ずマスクの着用をお願いします。

「まち歩きの会」日程

- 第1回 6月2日 東急東横線田園調布駅(集合)～多摩川駅(解散)
寄り道: 多摩川台公園予定
第2回 7月7日 東急大井町線戸越公園駅(集合)～中延駅(解散)
寄り道: 中延アーケード予定
※8月以降の詳細は次号で掲載します。

新型コロナウイルス感染予防を徹底しましょう

新型コロナウイルス感染症がなかなか収束せず、班会やイベントも思うようにできない状況が続いています。改めて感染対策をしっかりと行い、健康のためにできる範囲で活動していきましょう。組合員の皆さんからコロナ禍の中さまざまな声が寄せられています。

組合員さんの声

- 「あちこちで春の便りが届くようになりまして。今年もお花見はできませんが、季節を感じるだけで癒されます。(41歳・女性)
「レンジで作れるお料理はいへん参考になりましたが、文章での作り方は見やすくはないので、材料と分量をひとまとめにランを分けて書いていただき、作り方も①②③の手順に分けて書いていただくと見やすくなると思います。(60歳・女性)
「年寄りの愚痴を聞いてください。テレビ、新聞で今日はコロナ患者何百人、今日も何百人と毎日報道される。外に出るのが怖い。スーパーに買い物に行くのもなるべく人の少ない時間帯に行くようにしているためか、お友だちとも会わない。家の中にいるだけの生活、押し入れ等(72歳・女性)
「いつも楽しく読ませていただいています。月間中に216名の会員増はコロナ禍を考えるとすばらしいことですね。健康こそ「宝」を実感する今日この頃です。毎日散歩、笑顔の日々を送っています。(72歳・男性)
「『城南の保健』読みたえがあります。コロナ関連が当然多くなりますね。「あらためて感染予防をしっかりと」はよくわかってよいですね。ヘルスチャレンジで80代の方が1人5人以上の人と話を100%実行しているものすごいですね。(74歳・男性)
「レンジでの調理、もっとレシビを教えてください。カレイの煮付けはおいしかったです。(64歳・女性)
「いつも興味深く拝読しています。早くコロナが収束して、いこの家に行きたくて皆と体操したい。お友だちと会って、思う存分おしゃべりしたい。(81歳・女性)
「認知症Q&Aはたいへんためになります。途中からファイルしています。(女性)
「ボケ防止 ことに覚えし歌の詩を紙にしたため 我策とせん。(76歳・男性)
「コロナで家に閉じこもってはいけなくて歩いていました。スマホの万歩計の初期設定7000歩を目標でがんばっていたのですが、今度は足を痛めてしまいました。クリニックの先生に診てもらいましたら、「歩きすぎ！」と言われてしまいました。どうすればいいのでしょうか？(74歳・男性)
「今年も桜が咲きはじめました。昨年同様、花の下で宴会はできませんが、飲んだつもりになって花を楽しみながら散歩したいと思います。(55歳・女性)
「核兵器禁止条約の記事はわかりやすくてよかったです。一批准とは」という説明、大事ですね。(67歳・女性)
「コロナ感染拡大が止まりません。「検査して陽性者を保護する」とを国民にすばやくやるべきです。何といっても感染源を発見し止めること。なくしていくにはこれが一番だと思います。どうして政府はこんな簡単なことをやらないのかしら？ お金の使い方が間違っている。今はコロナ対策に使うことを最優先すべきですね。私たちは3密を避け、手洗い、うがい、マスクの着用をやり続けているのに。(77歳・女性)

私の「わくわくヘルスチャレンジ」①

健康な生活習慣を身につけるために、城南保健生協では、昨年10月11日に「わくわくヘルスチャレンジ」を行いました。

楽しいから続けられた 木村あおいさん

昨年、知人から「わくわくヘルスチャレンジ」をすすめられ、普段、運動不足も感じていたので、2つのコースにチャレンジしました。

「②ウォーキングコース」では、毎日7000歩を目標に午前中15分、夕食前に30分程度、近くの品川区民公園をウォーキングしました。1周すると3000歩弱になり、季節ごとにそれぞれの花が咲く公園ですので、



2つのコースに取り組んだ木村あおいさん

サイエスはお休みして、無理せず続けました。今はネット時代なので、城南保健生協でも「おすすめのエクスサイズ動画」をみなさんから募集してはどうですか。期待しています。

城南保健生協のLINE公式アカウント。

登録は右記のQRコードから。詳細は生協本部まで。



お知らせ

第46回通常総代会の会場が、入新井集会室(大田区大森北1-10-14)に変更になりましたのでお知らせいたします。日時は6月26日(土)13時～16時30分です。お問い合わせは生協本部(03-3762-0266)まで。

腹八分

コロナ禍によって世界はもとより、日本中に暗雲が立ち込めている。そして東日本大震災発生から10年。このふたつは互いに関係しあひながら、終息の目途が立たず、人類に計り知れない課題を与えている。最近の問題で、ひとりの研究者の論文が注目を集めています▼論文では日本列島は「天地動乱の大災害時代に突入している」と指摘。2014年御嶽山噴火。16年熊本地方中心の群発地震。19年千葉県風水害。噴火、風水害、地震、長引く福島原発事故。当然、復興の手立てに国は迫られる。いま国民は「創造的復興」と「人間的復興」という2つの矛盾の中で、いずれかの選択を迫られている。政府は「創造的復興」を推し進めている。「桜を観る会」で名を高めた息子の行動でも有名になった総理大臣は財界の意向と後押しで、ゼネコン、不動産、アメリカの利益を優先させることに余念がない。一方の「人間的復興」はまず国民が元の生活に戻ることのできる政策を進める。東京都も同様に選択に迫られ、自分の言っていることと、やっていることとの確認すらできない知事は、オリンピック開催を盾に「創造的復興」の立場を明らかに▼「天地動乱の大災害時代に突入」と言われる日本列島。発生すれば関東を含めて、関西、中国、四国、さらに九州一円を巻き込む南海トラフ大地震も30年を待たずに発生すると言われている。その時「人間的復興」をこぞって推し進めることは、最早論を待たない。