

組織現勢 (2月1日現在)

組合員数 19,630人
出資口数 153,740口
12・1月の新規加入 81件
12・1月の増資口数 664口

No. 447

城南の保健

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

うたカフェ(うた広場) 再開!!



久しぶりに開催です

コロナ禍により、再開したくてもできなかった「うた広場」が再開しました。組合員の皆さまから「いつ再開するの?」「早く再開してほしい」と多くの声が寄せられていましたが、コロナ感染者は増えたり減ったりを繰り返し、再開の判断はなかなかできませんでした。また、定員30名。きつと多くの方が集まるだろうと予想し、お知らせは「小さな囲み記事」だけにしましたが、予想通り定員を超える43名の方から申込みをいただきました。本当に心苦しかったのですが、厳正なる抽選を行い、落選した13名の方々に「ごめんなさい」の連絡をさせていただきました。

・若者みんなうたった時代が懐かし、素敵な時間を過ごすことができました。こんな時間がまた持てたらと思います。

・懐かしい曲を集めていただき、ありがたうございました。

・司会のお話楽しくて、また聞ける日を楽しみにしています。

・進行係の素敵なお話に感謝します。次回も楽しみにしています。

例で行っていた、蒲田駅近くの「ギャラリー橋本」も閉鎖となりました。

昨年11月に、「屋外なら」ということで、歌とウォーキングを合わせた企画を開催。今年1月13日(土)には、ゆたか診療所3階の「ゆたかの家」で定員30名で行うことができました。

ゆたか「うた広場」

うた広場

ゆたか診療所3階 ゆたかの家で
定例開催決定!

日時: 毎月奇数月の第2土曜日13時30分~15時30分
定員: 40名 (申込が定員を超えた場合は抽選)
参加費: 300円 (歌詞カード代、お茶代)
当面の予定
5月11日(土) 申込締切4/30(火)
7月13日(土) 9月14日(土) 11月9日(土)
※ただいま5月11日の参加申込を受付中
お申し込みは電話で城南保健生活協本部まで
03-3762-0266
※できるだけマスク着用でのご参加をお願いします。
※残念ながら抽選に外れた方には、こちらから電話で連絡します。

①声を出して歌う:これだけでも楽しい。脳の活性化。
②回想してから歌う:昔を思い出して、脳(前頭葉、海馬)に刺激を、もちろん認知症の予防にも効果あり。

歌う曲は
③曲によっては簡単な振り付け、手話あり、立ってステップ踏んだり。
④前に出てきて歌ってもOK:適度な緊張を。
⑤司会と参加者の掛け合い:笑いが絶えない。
⑥終了後は血圧測定など健康チェックも。

歌うだけじゃない! さまざまな健康づくりが網羅された取り組み。

①声を出して歌う:これだけでも楽しい。脳の活性化。
②回想してから歌う:昔を思い出して、脳(前頭葉、海馬)に刺激を、もちろん認知症の予防にも効果あり。

呼び方は違いますが、内容は同じです。ただお菓子が出るか出ないかといったところ。

とにかく、さまざまにわって取り組んでいるのが「うたカフェ」「うた広場」です。

生バンドの演奏(フエアトリード)で2時間約20曲程度をうたいます。

歌うだけじゃない! さまざまな健康づくりが網羅された取り組み。

「うたカフェ」「うた広場」って?

たいへん楽しい時でした。またよろしく願います。

・歌詞一覽、すばらしいです。はじめて参加しましたが、とても励みになりました。ありがとうございました。

・たいへん楽しく、いい思い出になりました。またぜひ参加したいです。

・ピアノ、みんなの唄の演奏すばらしいです。

・大田区でやっているのを知っていて、一度参加してみたいと思っていました。

・歌集に歌ができた頃の出来事が書いてあるのはとても面白い。お話、とても楽しかったです。

などをいただきました。

第49回通常総代会にあたって

総代会を次の日程で開催します。

日時 2024年6月29日(土) 13時~16時30分
会場 大田区産業プラザP I O 4階コンベンションホール(大田区南蒲田1-20-20)

長期住所不明組合員の自由脱退について

定款第10条第3項に規定する長期住所不明組合員の自由脱退を行います。対象は住所の変更届けが2年間行われず、住所不明となって2年が経過した組合員です。

- ・住所不明の組合員名簿を城南保健生活協本部、すずらんの各事業所、ゆたか調剤薬局に2024年4月1日から4月30日まで備えつけ、閲覧できるようにします。
- ・住所不明組合員名簿を閲覧いただき、お友達等で転居先のわかる方がいましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
- ・2024年4月30日までに住所確認ができなかった組合員については、自由脱退手続きを理事会の承認により行い、結果を総代会にて報告します。

独り言 ⑤

鏡 政子

今日は部屋の中がさびりした。ヘルパーさんが見える日なので少しはかたづけようと思う。矛盾していると思うが、友人もそうなるという。

私の所に見える方は、本当に手早くきれいにしてくださる「プロだから」と誰かに言われ

大田歯科だより その41

天然の歯ブラシ

歯科医師 渡辺 顕徳

甘味や酸味、香り食感などを樂しめて子どもから大人まで多くの方に好まれる「リンゴ」じつは天然の歯ブラシともよばれるほど、口をキレイにして口臭を抑える効果がある優れものなのです。

まず、リンゴに含まれる「リンゴポリフェノール」は、口臭の原因となるメチルカプタンの発生を抑制し、口臭を防ぐ効果が期待できます。ポリフェノールは特にリンゴの皮に多く含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめです。

また、リンゴはしっかりと歯を磨く必要があります。歯の表面についた汚れを落とすためには、しっかりと歯を磨く必要があります。歯の表面についた汚れを落とすためには、しっかりと歯を磨く必要があります。

『いつでも元気』を購読しませんか

『いつでも元気』は全日本民医連と共同組織(組合員)がともに作る月刊誌です。内容は社会情勢や健康情報や体操・脳トレなど盛りだくさんです。
定価380円(税込)・A4判
ぜひ、ご購入ください。お問い合わせは生協本部まで。

ールの空き箱をたたみ、まとめてくれた。

あまり話をする間はないが、自転車に子ども用の椅子がついている。聞くと子ども3人、一番下は年長組とのこと。「こんなお母さんに育てられたらいいなあ」と思わず自分の過去を比べ、いまさら反省しきりの目である。