

# わくわくヘルスチャレンジ 参加者の感想

参加者の感想は、とても参考になる内容が多く、組合員の皆さんにもぜひお読みいただき、共有し、今後の健康づくりに活かせたらと感じましたので、一部を掲載します。

今年も1カ月、全てやりきる事ができました。でも1年前と比べ「ピロピロ」はきつくなりました。今後でもできることを続けたいと思います。

毎朝ウォーキング、午後からは自転車で多摩川沿いをサイクリング。後半からは、おやつなど甘い物を控えたので、体重が減って満足です

旅行期間中は「好きな運動」ができませんでしたが、代わりに2万歩歩いた日もありましたので結果オーライかなと思います

殺人的な夏とその継続の中を「よく生きのびた」と自分をほめてあげよう！そんな中フレイル気味の体力に合わせた目標にしたので、3コースともに達成できました

食事バランスと、食べる時間に気をつけました

楽勝でした

ウォーキングは、毎日8000歩以上を目標にしているので、がんばったと思います。血圧も去年より低い数値で安定してきています。食事に関しては時々手をぬいてしまったことがあるので、おおいに反省しています。脳イキキはゲーム機を使って脳トレを毎日していますが、脳年齢が20才になるとテンションが上がって、更に高みを目指して精進しています。

ほぼ目標達成。来月には米寿となります。卒寿までがんばるぞ！

野菜中心に食べました。キャベツ、レタス、プチトマト、コーン、ニンジンなどです

糖分の入っている飲み物はやめました。がんばって続けています

100%ではありませんが、意識して、決めた事はできたと思います

毎日5000歩はクリアしました。外出できない日には家の中で踏み台昇降などを行いました。後半から「喉」を鍛えるため、「ストローぶくぶく」を朝夕3分間行いました。「あいうべ体操」も行いました。

外出した時は疲労感が強く、リズムが崩れ×や△が多くなる傾向にありました。昨年の続きで、ハミガキ10分は取り組みやすく、歯の月一度の検診でも「合格」と褒められています

ハミガキ10分以上は、もうクセになりました。(朝、夕とできました)

用事があって外出した時はよく歩きましたが、家にいる時はほとんど歩きませんでした。自転車には良く乗りました。運動はラジオ体操第一とスクワットを30~50回、かかと落とし(つまさき立ち)を50回やっています

健康な食事を意識して、健康になれた気がします

### 介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)を運営しています。
- 「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡下さい。 生協本部 電話03-3762-0266まで

ヘルパーステーションすずらん 大田区大森東4-6-15-101  
 すずらん・ゆたか営業所 品川区豊町5-2-20  
 すずらん馬込営業所 大田区北馬込1-13-2

**医療生協の介護現場で働く職員募集中です!**

### 第50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 2025年6月28日(土) 13時~16時30分  
 会場 現在会場調整中です

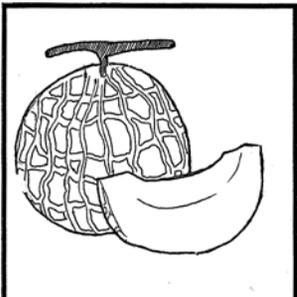
—— 長期住所不明組合員の自由脱退について ——

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協本部、すずらんの各事業所、ゆたか調剤薬局に2025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。
- 2025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。

### 第40回 パズル

イラスト 市村 まどか (大田病院 医療社会)



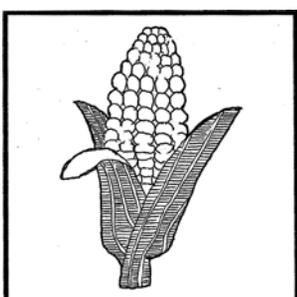
ゆめぼり



さっぽろ



あさひやま



解き方は、イラスト横の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。今回のテーマは「北海道」。

答えのヒントは 「ベートーベン交響曲」

答えがわかったら、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。

ハガキの余白もしくはメールに簡単なお便りを書いていただければ幸いです(なんでもOKです。私の健康法、最近の出来事、嬉しかった事、楽しかった事、好きな歌、みんなと共感したい事などなど)。「城南の保健」を盛り上げる意味でもお願いします。

なお、当選者のお名前と、お便りの内容を紹介するので、匿名希望の方はその旨明記してください。皆様のご応募、お待ちしております。

**【応募方法】**  
 ハガキもしくはメールに答え、住所、氏名、年齢、できれば簡単なお便りをご記入の上、下記へお送り下さい  
 メールの方は、kikansi@jonanhoken.gr.jp までお送りください  
 ハガキの方は、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【×切り】は、2025年4月4日(金)

### 「よろず(なんでも)相談」無料

どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。

**【品川】** 毎週火曜と木曜 10時~12時  
 場所はゆたか診療所3階 応接室 (品川区豊町4-18-21)  
 相談担当は  
 火: 植田栄一(生協理事) 木: 橋本雪子(看護師)  
 ●法律相談は月2回(要電話予約03-3781-4723 ゆたか診療所)  
 担当は串山弁護士と富沢弁護士(五反田法律事務所)  
 第1水曜 13時30分~15時30分 第3月曜 13時~15時

**【大田】** 月曜~金曜 10時~12時  
 場所は大森中診療所6階 聴力検査④ (大田区大森中1-22-2)  
 相談担当は  
 月: 武政 良久(大田生活と健康を守る会事務局長)  
 宮田富美男(社会保険労務士)  
 火: 前沢淑子(生協常務理事)  
 水: 村松 茂(生協理事)  
 木: 色部 祐(社会保険労務士・生協理事)  
 金: 第1=清水 洋(元大田病院事務長) 第2=医療社会課  
 第3=看護師(大田病院)  
 第4=大澤千恵子(看護師・認知症専門相談)  
 第5=介護保険室

- 法律相談は月2回(要電話予約03-6404-2301 大森中診療所)  
 相談担当は佐藤弁護士と早瀬弁護士(東京南部法律事務所)  
 第1・第4水曜 13時~15時 会場は大森中診療所6階「小児科②」
- お薬相談(相談担当は大森薬局薬剤師)と成年後見専門相談(司法書士)は、まずお電話を(03-3762-0266城南保健生協・横山まで)。相談日と時間の調整させていただきます。
- 歯科よろず相談について  
 第2・4火曜日13時30分~14時 大田歯科玄関前に行っています  
 電話やZOOMでの相談も可です。詳しくは大田歯科3762-0418まで