

\*皆さん、毎回お便りありがとうございます。紙面の関係で一部の掲載となります。載らなかったみなさん、ごめんなさい (事務局)

組合員さんの声

- 夏はやっぱりそうめん！。葉っぱにまきまき、考えたこともなかったです。今度巻き巻きしてみようと思います。(Aさん)
健康維持のため、ウォーキング&ラジオ体操をしております。この暑さで外に出たくないと思うこともありますが、健康維持、おしゃべりをするために出かけております。(Mさん)
今年は異常な暑さですね。物価も値上げが続き、大変です。今年はずいぶん早めの麦茶づくりをしています。冷やし中華ラーメンも美味しい時期ですね。寝苦しい夜が続きますが、夏バテしないように、皆様もお身体にお気を付け下さい。(Iさん)
大田歯科だより、認知症Q&A、たまご通信など、ためになる記事ありがとうございます。(Tさん)

第19回 わくわくヘルスチャレンジ

誰でも参加できる健康づくりチャレンジ

スタート集会のご案内

「わくわくヘルスチャレンジ」は、10月1日～11月30日の期間で、自分の都合のよい1カ月に、自分の決めた目標に取り組みます。このスタート集会は、始まる前の、測定、学習です。ぜひご参加下さい

理学療法士が、転倒予防についてお話しします

- 骨密度
足指力
握力
体脂肪
血压
BMI
を測定します

- とき 2025年9月29日(月) 14時～16時
場所 大田区消費者生活センター講座室
定員 30名
参加費 500円(資料代+器具備品費用代) 非組合員700円
内容 1、骨密度測定 2、足指力測定
3、握力測定 4、体脂肪測定
5、血压測定、BMI(身長・体重のバランス)

\*測定終了後、理学療法士による「転倒予防」についてのお話があります

申込み 城南保健生協03-3762-0266まで
メールの方はhonbu@jonanhoken.gr.jpまで



ヘルパーさん募集中!

城南保健生協の訪問介護事業所で一緒に働きませんか!

- すずらん大森東 (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)

時給 身体2100円～
※処遇加算込 生活1600円～
職場体験がいチャレ実施中!
体験すると5000円の支給あり!
詳しくは QRコード

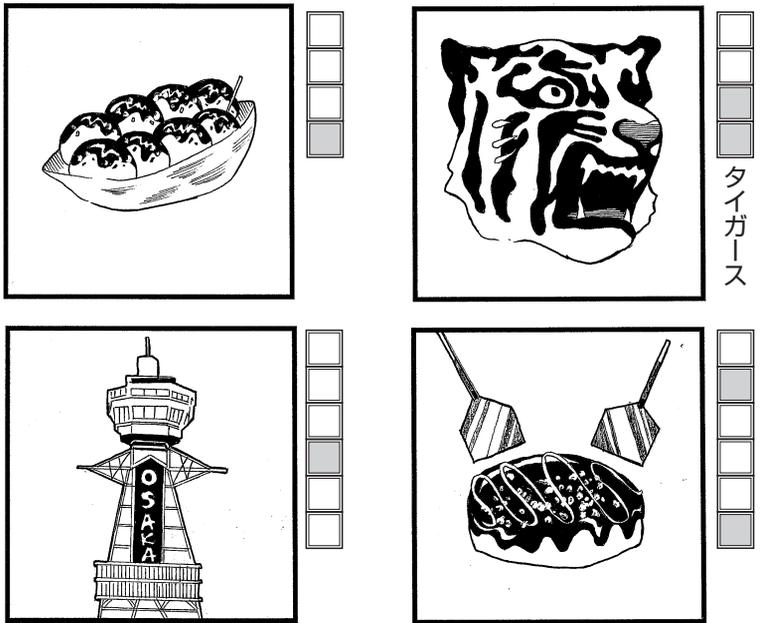
「よさず(なんでも)相談」無料

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) 第2、第4木:大澤千恵子(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)
金:第1=清水 洋(元大田病院事務局長) 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 大田歯科玄関前にて行っています
電話やZOOMでの相談も可です。詳しくは大田歯科3762-0418まで

第43回 パズル

イラスト 市村 まどか(大田病院 医療社会)



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「大阪府」。
答えのヒントは 「あつという間に50年」

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【切切り】は、2025年10月3日(金)

\*前回パズルの答えは「チューリップ」
当選者は、稲葉智子、水内幸子、木村久美子、鯨井宣国、秋元実千恵(応募30名)

大田歯科だより その44

「給食のない夏休み」

大田歯科 山地 愉木

9月もまだまだ残暑が厳しいですが、どんな夏を過ごされましたでしょうか?
学校の夏休みが始まる頃「給食のない夏休み」というニュースをよく見かけました。現在、日本の子どもの9人に1人は貧困状態といわれており、困窮世帯では夏休みにも1日1食または2食になる子どもが3倍以上増えるというのです。今年は、米や物価の高騰も重なり、お住まいの地域や身の回りに、夏休み明けに痩せてしまった子どもがいるかもしれません。
生活格差は健康格差に密接に関係していると言えます。安い菓子やパンやファストフードばかりの食事になってしまえば、「肥満」や「う蝕」のリスクも高まります。全日本医師連の歯科では、「口から見える貧困」をテーマにしたレポート、題して「歯科酷書」を発行しています。是非お手にとって見ていただけたらと思います。また、ご自身やお子さま、お孫さま、ご家族の歯科受診もしていただきお口の中から健康になっていただけたらと思います。