みんなで楽しく歩きましょう
毎回30人くらいが参加しています！

「月１ウォーキング・まち歩きの会」

毎月１回、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
参加申し込みは生協本部まで　03- 3762- 0266
（受付は月曜～金曜９時～17）

「まち歩きの会」日程（集合時間は10時です）

第54回２月４日（水）
糀谷駅改札（集合）～穴守稲荷駅（解散予定）
第55回３月４日（水）
池上駅改札（集合）～池上梅園～池上駅（解散予定）
第56回４月１日（水）
西小山駅改札（集合）～碑文谷～学芸大学駅（解散予定）
第57回５月３日（日）
高輪ゲートウェイ駅～天王洲アイル駅～憲法集会
※５月は、憲法集会参加のため、第１水曜ではなく、５月３日（日）となります。

12月3日の様子

＊第４４回パズルの答えは「せんとう」
当選者は、阿久澤優子、高島ノブ、滝沢峰子、水内幸子、高杉博秋（応募３０名）

組合員さんの声

＊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）

認知症Ｑ＆Ａなど、自分のためになる記事がいっぱいで、毎号発行を楽しみにしています。（Tさん）

たまご通信の簡単レシピ楽しんでいます。自分では考えが及ばないので。（Ａさん）

認知症予防のため？土日の競馬投票、散歩、仲間との近場へのお出かけ。楽しんで過ごしています。（Ｔさん）

急に寒くなり、びっくりしますね。寝るときも、外出も厚着で頑張っています。これから本格的に寒くなりますが、皆様、風邪など召しませぬようにご自愛下さい。（Ｉさん）

今回の問題はすぐ解けると思ったのですが、結構わからなかったです。答えが出たら、それほど難しくなかったはずなのに何故？と思っています。最近モルックというスポーツで楽しんでいます。面白いです。（Ｍさん）

「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）　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：村松　茂（生協理事）
　　宮田冨美男（社会保険労務士）
火：前沢淑子（生協常務理事）
水：武政　良久（大田生活と健康を守る会事務局長）
木：色部　祐（社会保険労務士）
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

城南保健生協の
たんぽぽボランティアスタッフ募集

誰もが安心して暮らせるまちづくりをご一緒に !!
城南保健生協の組合員になったけど、何か活動できることは無いのかな？
今まで仕事で身につけたスキルをもう一度発揮したい！
困っている人を見ると放っておけない

城南保健生協では、組合員どうしの助け合いをとおして、生まれ育ったこの街で、みんなが安心して暮らせるまちづくりをすすめています。
そのために、助け合いの会「たんぽぽ」を設立しました。

これまでの実績
お部屋の掃除、換気扇の掃除、電灯の付け替え、草むしり、お話し相手 etc.

「たんぽぽ」でボランティアに参加するには
城南保健生協の職員及び組合員であることが前提です。まだ、加入されていない方は登録をされる前に生協の組合員になっていただきます。
（出資金１口＝1000円～）。
地域ごとに登録を行い、利用希望のあった組合員さんとお仕事の内容によってご自宅のお近くを優先的に本部から紹介を行います。

作業時間とボランティア料
基本料金は250円（15分）＝月曜日～土曜日の９時～17時までです。
上記の時間外（６時～９時・17時～22時）基本料金の25％増しです。
日曜・祝祭日・年末年始（12月29日～１月３日）・深夜（22時～６時）
基本料金の50％増しです。
※ヘルパー資格をお持ちの方でヘルパー支援作業の場合：基本料金350円（15分）
その他は上記と同じです。

まずはお気軽にご登録を宜しくお願いします

こちらのQRコードからでもお申し込みいただけます。

城南保健生活協同組合
大田区大森東４－６－15－101 サンマンション
お問い合わせ先電話番号：03－3762－0266

大田歯科だより　その46

『正しい歯の磨き方』

大田歯科　矢田瑠璃子

皆さん、突然ですが正しい歯の磨き方はご存じですか？最近診療中に話していると、正しい方法が分からないままの方が多くいらっしゃるように感じます。歯磨きは歯の汚れを落とすことはもちろんですが、日本人の生活習慣病ともいわれる歯周病に一番良い治療法です。今日は歯周病予防に効果的なブラッシング方法についてお話します。

歯ブラシは鉛筆の持ち方で持ちます。難しい方は握っても大丈夫です。歯周病は歯と歯茎の間の境目（歯頸部と呼びます）や溝にたまった汚れが進行に大きく関与します。この部分の汚れを効果的に落とすために、歯ブラシを歯頸部にあて、毛先を歯の根っこ側に傾け１本ずつ小刻みに動かします。歯頸部や溝は意識しないと歯ブラシが届きにくい部分なのでぜひ今日から実践してみてください。また、毎食後に必ず歯を丁寧に磨くことが理想的ですが、なかなか難しい場合には１日のうちどこか１回時間をかけて磨きましょう。

なかなか字を読むだけでは理解が難しい部分もあり、また長年続けているブラッシングはご自身の「クセ」となっていることもあると思います。歯科では診療中にご自身の歯ブラシの方法についてお話をする時間を設けています。ぜひ一度ご相談にいらしてください。