

組織現勢 (5月1日現在)

組合員数	18,942 世帯
出資口数	86,644 口
4月の新規加入	40 世帯
4月の増資口数	606 口

No. 350 再生紙を使用しています。

城南の保健

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
 毎月1回発行・定価1部 30円



歴代の先生方や事務長

第2部では、劇団前進座・小林祥子さんの長唄舞踊藤意頭を

地域とともに40年 未来へのかけはし 京浜診療所40周年記念祝賀会

京浜診療所は地域のみなさまに支えていただきながら、昨年10月に創立40周年を迎えることができました。祝賀会は4月28日(日)、大田区産業プラザP104階コンベンションホールで250人を超えるみなさまにご出席いただき盛会となりました。当日は、大田区長代理で大田区役所福祉部長・安元雄一郎様、蒲田医師会会長・南雲晃彦先生からご祝辞をいただきました。その他にも、大田区保健所次長・小田川一雄様、医療機関関係、介護事業所、町会関係、民主諸団体からたくさんの方のみなさまにご列席いただき、初代所長・田中愛子先生も



コーラスに耳を傾ける参加者



前進座・小林祥子さん



地域の方々の大黒舞

金沢から駆けつけていただき、創立からの思い出話をいただきました。小林歯科の2階からはじめた診療所、苦勞や奮闘のお話には、民医連の原点を感じることができました。

診療所からは、通所リハビリテーションの12年の歴史をスライド上映させていただきました。また、診療所看護職員を交えたコーラスや元事務長・剣持憲司さんの恒例の手工品、法人職員によるフラダンスなど、大いに盛り上がりました。

今回の祝賀会は、実行委員長・丸茂勇夫さんをはじめ、各地域の方々、元職員の方々にもたいへんお力添えをいただきました。



現所長須藤駿先生



初代所長田中愛子先生



丸茂勇夫実行委員長



権守光夫先生



池山鉄夫元京浜診療所建設委員長

京浜診療所は3代目の建物に盛り上がりました。

「ご出席いただきましたみなさま、お祝いをしてくださったみなさま、お忙しい中ご協力いただいた要員のみなさまに、心より感謝申し上げます。」

(京浜診療所事務長・四郎丸修)

へと変わり、時代をとりまく情勢も大きく変わっています。これまで医療・介護を続けてこられましたのも地域のみなさまのおかげです。これからも外来から在宅・介護まで総合的な取り組みで地域のみなさまの健康を守るための「かけはし」となれますように頑張っていく決意です。



鏡開きのあとは乾杯!!

ラフターヨガ (笑いヨガ) とは

笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともにすっきりし、元気になることができます。だれでもすぐにでき、冗談、ユーモア、コメディに頼らない「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。

だれでも楽しみながら自分のペースで行うことができます。また、特別な器具を用意する必要



指導する岡本さん (右端)

4月27日(金)、グループホーム虹の家におかせは笑い声にまつまれました。この日、岡本知子さん(ラフターヨガリーダー)がしおかげに「ラフターヨガ」を教えに来てくれました。

岡本さんは、大森中診療所1階で行っている「よろず相談」で、ラフターヨガを通じて何か役に立てないかと相談にいられました。

しおかげの同居者さんも「楽しかったねえ、また、やりたいねえ」と、とても楽しい時間を過ごすことができました。

ラフターヨガとはどんなものなのかご紹介いたします。

笑って元気に！ラフターヨガ

要もありません。

ラフターヨガの基本要素は4つ

1. 笑いを誘う「ラフターエクササイズ」
2. 手拍子とかげ声(ラフターエクササイズの終わりの合図)
3. 深呼吸
4. 子どものような無邪気な遊び心を思い出し、心を解放すること



笑顔、笑顔、笑顔!!

作り笑いでも 体への作用は一緒

自然な笑いでも、作り笑いでも、体への作用は一緒ということが医学的に証明されています。この科学的根拠に基づいてラフターヨガエクササイズが生まれたのです。

《ラフターヨガ ジャパンのホームページより引用 <http://laughteryogajp/about>》

エクササイズの方法はグループで笑います

最初は作り笑いから始まりますが、目を合わせたりしているうちに伝染し、気づいたら自然な笑いに生まれ変わります。

5月5日は端午の節句。そして今年の5月5日は、歴史に名を残す可能性を孕む日となります。

腹八分

この日、北海道電力泊原発が定期検査で発電停止。実に42年ぶりに「原発稼働ゼロ」の日を迎えました▼フクシマ原発事故以来、原発に対する国民の意識は劇的な変化を示しています。原発安全神話は過去のものとなりつつあり、国民の間に自然エネルギーへの期待が高まっています。この流れは原発推進勢力にとって見過ごすことのできないものであり、必死の巻き返しに出ています。政府・電力会社はマスコミを総動員して稼働の正当性を主張。その性急さは次々に明らかにされています▼「町工場だって電気が供給されなければ立ち行かない」こんな推進派からの威しがありました。東電は10%を超える料金の値上げを発表しましたが、一般家庭も事業所も大変な負担増です。町工場の営業を危機に追いやるのは電力の不足ではなく、値上げによる負担です▼原発を抱える自治体には「原発によって町の経済が成り立っている」とこんな言い分が根強く存在しています。マスコミもそれを伝えます。原発に依存しなくても維持できる自治体の進むべき方向を行政に促すが、報道に求められる責任であるのに、です▼日本中の原発が稼働を停止したけれど、国は活動を続けています。もしもと神話とは「作り話」のこと。その呪縛を解き放つとき、5月5日は記念の日として、歴史にその名を刻みます。