

組織現勢(6月1日現在)

組合員数 20,035人
出資口数 146,068口
4・5月の新規加入 45人
4・5月の増資口数 460口

No. 431

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



記念すべき第1回参加の皆さん

久しぶりのウォーキング企画 第1回目のまち歩き

6月2日の、文化スポーツ委員会主催の『第1回まち歩き』を行いました。田園調布駅から多摩川駅までを20人で楽しく歩きました。寄り道する場所をその場で募り、宝来公園と多摩川台公園に立ち寄り、あじさいを堪能しました。

月1回の第1水曜日の定例企画です。次回は7月7日(水)東急大井町線戸越公園駅〜中延駅です。

越公園駅〜中延駅です。事前予約制ですので、参加希望の方は生協までご連絡ください。お待ちしております。

「月1ウォーキング・まち歩き」

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
 - ・要事前予約(予約締切は開催日の3日前)
- 生協本部まで 03-3762-0266(受付は月曜〜金曜9時〜17時)
注:感染防止のため当日は必ずマスクの着用をお願いします。

「まち歩き」日程

- 第2回 7月7日 東急大井町線戸越公園駅(集合)〜中延駅(解散)
寄り道:中延アーケード予定
- 第3回 8月4日 東急大井町線等々力駅(集合)〜多摩川駅(解散)
寄り道:等々力渓谷散策予定
- 第4回 9月1日 東急大井町線大岡山駅(集合)〜東急池上線洗足池駅
寄り道:清水窪湧水経由予定
- ※10月以降の詳細は次号で掲載します。

区民健診・がん検診を受けましょう

特定健診・国保基本健診・後期高齢者健診・がん検診は受けましたか?城南福祉医療協会の各診療所でも受けられます。感染対策には十分気を付けていますので、安心してご来院ください。

品川区国保基本健診・後期高齢者健診は1月末日まで。大田区特定健診・後期高齢者健診は3月末日までです。新型コロナウイルス感染症の流行が拡大すると、健診が休止してしまう場合がありますので、早めの受診をお勧めします。

歯科検診のすすめ

歯科医師 吉岡哲哉

今年の大河ドラマは幕末。そこで登場する徳川14代將軍家茂はわずか4歳で紀伊藩主、13歳で將軍に。公武合体策により17歳で皇女和宮と結婚。開国、攘夷の争い、2回の長州征伐など多難な時期。ストレスから甘党となり、糖代謝のため体内のビタミンB1消費という悪循環、脚氣衝心(心不全)のため21歳の若さで亡くなっています。

戦後、増上寺の徳川將軍家墓地改葬の際に行われた家茂の遺骨調査によると、前歯部開咬で残存する31本のうち30本が虫歯で、どれもひどく歯髄にまで及んでいたそう。この種の虫歯は



さて、コロナ禍。在宅勤務やストレスによる甘党、お菓子、またずっと歯科に行っていないなど、心当たりの方はぜひ歯科検診も考えてみてはいかがでしょうか。



コロナ禍の中、がんばっています

2021年度新入看護職員は12名です。配属は各病棟と透析室です。コロナ禍で看護実習が十分できず、技術的なことや患者とのコミュニケーションに不安をもっている入職となります。

今回看護部では、東葛看護学校副校長による学生の実態についてのDVD学習をすべての職場で行い、新入看護職員を支えていくことを準備してきました。

ナースステーション③

大田病院看護部

緊張することでもできない。互いに褒め合いながら育っていく。このスタッフみんなです。多職種からの頑張れメッセージの動画などを作成し、顔の見える交流にも努めています。新入看護職員は、歓迎会などできず、連休も帰省できず、ストレスがたまりがちですが、一生懸命、さまざまな研修を受け各病棟・透析室で前向きに頑張っています。

わからないことをわからないと言えない環境づくりや指導体制の下、3カ月たちますが、職場にも慣れていくことが増えてきました。3カ月後には夜勤の自立となるため、まだまだ緊張は続きますが「1つできた!」を繰り返して成長していきたく思います。



家族でなかよく楽しく

私の「わくわくヘルスチャレンジ」②

テレビ体操を家族で

安藤翔子さん

わが家では、昨年9月からNHK・Eテレの「テレビ体操」に、家族みんなで、ほぼ毎日取り組んでいます。10月からヘルスチャレンジ「⑥好きな運動コース」にエントリーしました。

放送は朝6時25分からののですが、朝は起きる時間がバラバラなので、録画し、入浴前や寝る前にみんな揃ったところで再生をはじめます。ラジオ体操と

ちょっと疲れている日は、椅子に座って体操もできます。おもしろいことに、体操中あくびが出てきます。筋肉がほぐれてリラックスしているからだと思います。夜もよく眠れますよ。

※健康な生活習慣を身につけるための「わくわくヘルスチャレンジ」、今年も秋に開催予定です。

第29回 パズル

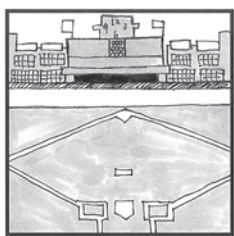
イラスト 佐藤 愛



〇〇〇の花が咲いている



ああ私の恋は南の〇〇に乗って走るわ



雲はわき〇〇〇〇〇〇〇〇



月が〇〇〇〇 月が出た

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。今回は夏の歌の歌い出しです。答えのヒントは

「亭主関白よりしまっくくく」
答えがわかったら、ハガキに答えを書いてご応募ください。

【応募方法】ハガキに答え、住所・氏名・年齢をご記入の上、下記へお送りください。
〒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

【〆切り】2021年8月6日(金)

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。なお、ハガキの余白に簡単なお便りを書いていただければ幸いです。当選者のお名前を紙面で紹介しますので、匿名希望の方はその旨明記してください。ご応募お待ちしております。