

まち歩きの手、いろいろと発見がありそうで、楽しそうです。（Aさん）

平和と健康を守る活動、いつもご苦労さまです。（Kさん）

はじめてクイズに参加してみました。今後は他のものにも挑戦してみようと思っています。（Wさん）

爽やかな新緑の5月も、もう終わりですね。5月といえば、早いところでは、もうお祭りをやっていますが、「祭」も「神輿」も夏の季語なのです。つまり、今くらいの時期なんですね。江戸のお祭りといえば、三社祭で、毎年「三社祭川柳」に応募しているのですが、今回は残念ながら落選でした。入賞作は毎年神社の境内にはり出されるので、機会があれば、見に行ってくださいね。（Iさん）

「うた広場」「ミニうた広場」は60年前に新宿の「ともしび」に行ったので懐かしいです。（Tさん）

金澤翔子さんの「共に生きる（映画）」を観て感動しました。（Tさん）

この4月から、バスダイヤの変更で、バスの本数が半分に減ってしまいました。昼前後の5時間あまりはダイヤが空白です。運転手さんが少ないとか理由はいろいろあるようですが、これはひどすぎます。なんとかしてほしいです。（Oさん）

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）



月1ウォーキング・まち歩きの手 5月3日の様子

いつも、たまご通信を楽しみに読んでいます。フレイル度チェックのためにになります。夫と2人いつも同じような食品をとっている感じですので、たんぱく質をもう少し摂らなければと思います。（Tさん）

歯科だより42「就寝前の腹式呼吸が歯ざしり緩和に有効」というお話。「なるほど!」と思いました。ハミガキの後に早速実践ですね。めざせ8020!!（Kさん）

5月号のパズルの答えは「かんじき」でしたが、現代では、そのための靴がありますよね。でも私は雪がなくても「転ばないように」といつも注意されています。若い人がうらやまし〜い。（Kさん）

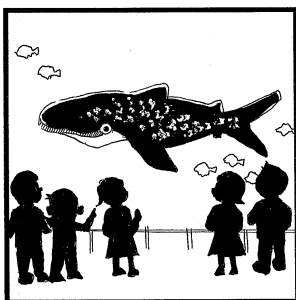
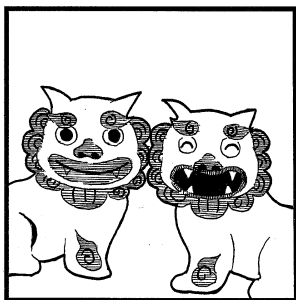
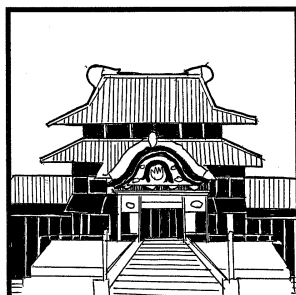
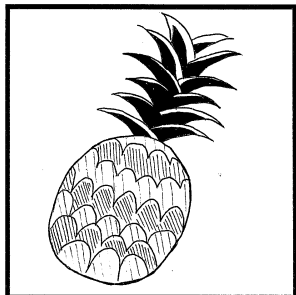
たまご通信その96を呼んで、いろいろな活動がある中で筋活で自立高齢者をめざします。フレイル度チェックをした結果①〜⑤は該当なし。今のところ元気に日常生活ができています。食事にも気をつけてバランスを保つよう努力しています。（Tさん）

たまご通信の記事でフレイル度チェックは、歯医者で行いました。30秒で唾を何回飲み込めるか?ふくらはぎを両手で挟むとか。運動するのは大事と思いますが、少しの運動で腰が痛くなり続かない（痛くなるのは翌日ですが）。（Kさん）

毎朝、目が覚めたら、起き上がる前に、ギックリ腰予防のため、ごきぶり体操と背中ストレッチをします。定年後、この体操をするようになってから、ギックリ腰になった事はありません。（Hさん）

第42回 パズル

イラスト 市村 まどか（大田病院 医療社会）



水族館

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「沖縄県」。

答えのヒントは 「咲いた♪咲いた♪」

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【〆切り】は、2025年8月5日（火）

*前回パズルの答えは「かんじき」

当選者は、渡邊恵子、田中茂、平林渉、名古屋寿恵子、木村華子（応募32名）

歯の大切さを知ろう！正しい歯みがきを習慣に！歯みがき名人になろう！ 夏休み 子ども歯みがき教室のご案内

8月23日（土）14時～16時 大田区消費者生活センター（大田区役所近く）

講師 大田歯科職員（歯科医師、衛生士を予定） 参加費 200円

*親子で参加してください。（大人は参加費ナシ）*歯ブラシを持ってきてください

*子ども達が楽しく学べるよう、工夫してお話します

*申込みをいただいた方に個別に詳細をお知らせします

*申込みは、3762-0266 生協本部 横山まで 8月13日〆切り



「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）

担当は申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）

宮田富美男（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を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

