



近くのシニアクラブで輪投げをしています。9月に大会があるので出られるようにがんばっています。（南久が原 Tさん）

8020目指し、今、7027です。地味だけど、歯のセルフケアとプロケアの持続目ざしています。（無記名）

4月に大田病院に入職し、大田区や大田病院に慣れてきました。私の健康法は、家に帰って美味しいものを食べてたくさん寝ることです！これからも元気に頑張っていきたいです。（大田病院 中村あゆみ）

組合員さんの声

*皆さん、毎回投稿、ありがとうございます。今回はスペースの関係でここまで。載らなかったみなさん、ごめんなさい（事務局）

皆様の平和を願って、平和憲法を守る活動の記事を読んで感動しました。他にも、趣味やハイキングも元気に活動している記事に、僕も早く腰を治して参加したいと思っています。（豊町 Kさん）

健康を保つために毎日努力をしている。基本は快食、快便、快眠だ。それには身体運動が欠かせない。歩いて生協の手紙を配ったり、近くへ行くのも歩く。パソコンやスマホでニュースをつくったり、調べたりと適度に頭（脳）を使ったりしている。今のところ3点をクリアしている。（東馬込 高島ノブ）



ゆたかの家で学習会

7月23日、元グループホーム所長の大澤千恵子さん（看護師）を講師に招き、軽度認知障害（MCI）の学習会を開催しました。

日常生活に支障をきたしていない、認知症の前段階が「MCI」です。

MCIにならないために予防するには「原因となる病気があれば治療する」「脳の血管のダメージを減らす（血圧を下げる、バランスのとれた食事、運動など）」「ストレスを減らす」「歯周病予防」「楽しい事に取り組む」「孤独の回避」など。

会場からは多くの質問もだされ、とても充実した学習会となりました。

MCIの段階で、早めに受診する事も認知症の予防には大切だと思いました。 豊支部 小滝文子



大森糀谷支部で「ご当地自慢グルメ調理教室」



6/19（金）大森糀谷支部で、おもしろい取り組みが行われました。山梨県で育った方を講師に、「山梨のほうとうをつくる」と題して、みんなで和気藹々楽しく調理。13名の参加でした。ほうとうは、思っていたより膨らみ、みんなお腹いっぱいになりました。



介護募集

時給
身体2200円～
生活1600円～
ブランクOK
短時間OK

【勤務地】
・すすらん大森東（大田区大森東4-6-15-101）
・すすらんゆたか営業所（品川区豊町5-2-20）
・すすらん馬込営業所（大田区北馬込1-13-2）



担当：下川 03-3762-0266 職場体験「かいチャレ」実施中！体験すると5000円の支給あり！

第48回 パズル

イラスト 市村 まどか（大田病院 医療社会）



りょうじ



きょうし



りょうじ



きょうし

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「京都府」。

答えのヒントは 「小型計算機」

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【メ切り】は、2026年9月30日（水）

*前回のパズルの答えは「しゅうまつ（週末）」

当選者は、飯田八重子、岡島英子、小森眞智子、鈴木茂、宮本久美子（応募37名）

「よ3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＝宮田富美男（社会保険労務士）

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

独り言 ②0

鏡 政子

一人でぼんやりしていたら、スマホが鳴った。「今、お月様がすぐきれいよ。見てごらんない」。私は濡れ縁に出て空を見上げたが周囲の建物で四角い空が見えるだけだった。玄関から外に出た。やはり見えない。バス通りまで出て最近マンションが林立し、空は細長く見えるだけだった。

子どもころ、銭湯の帰り道「なんでお月様は私の後をついてくるの」「可愛いからかな？」と祖母。「曲がると一緒に曲がるね」そんなことを言っていたころを思い出した。お月様でウサギが餅つきをしている。本気にはしていない。今の子供たちはどんな夢をもつて過しているのだろうか。電車の中で、親子でスマホに夢中になっているのを見かける。これから、どんな社会になっていくのだろうか。みんなが幸せな暮らしができますように。