

「うた」は健康づくり! 「うた」は活力! ぜひ「うた広場」にお越しください!

♪♪「うた広場」「ミニ歌広場」当面の予定 ♪♪

会場	開催日(曜日)	開催名	時間	参加費	申込締切	備考
A	9月12日(土)	ゆたか診療所3階 ゆたかの家「うた広場」	14時～16時	300円	9月9日	定員40名を超えた場合は抽選
C	9月26日(土)	大田病院「うた広場」	10時～11時30分	300円	9月18日	定員40名を超えた場合は抽選
D	10月3日(土)	京浜診療所2階 オレンジカフェ六郷「うた広場」	10時～11時30分	200円	前日まで	10時～10時30分体操、脳トレなど。10時30分～歌
	10月4日(日)	大田区生活展ハートフルステージ「うた広場」	13時50分～14時20分	無料		直接会場へ。大田区消費者生活センター2階
E	10月10日(土)	東都、東京西部保健、城南保健 3生協共催「うた広場」	14時～16時	500円	9月30日	定員65名を超えた場合は抽選
B	10月14日(水)	馬込健康体操班「ミニうた広場」	14時45分～15時30分	200円	前日まで	14時～14時45分まで健康チェック+体操
C	10月24日(土)	大田病院「うた広場」	10時～11時30分	300円	10月21日	定員40名を超えた場合は抽選
B	11月11日(水)	馬込健康体操班「ミニうた広場」	14時45分～15時30分	200円	前日まで	14時～14時45分まで健康チェック+体操
A	11月14日(土)	ゆたか診療所3階 ゆたかの家「うた広場」	14時～16時	300円	11月11日	定員40名を超えた場合は抽選
C	11月28日(土)	大田病院「うた広場」	10時～11時30分	300円	11月25日	定員40名を超えた場合は抽選
D	12月5日(土)	京浜診療所2階 オレンジカフェ六郷「うた広場」	10時～11時30分	200円	前日まで	10時～10時30分体操、脳トレなど。10時30分～歌

*「うた広場」はピアノ、ギター伴奏(フェアトレードの演奏)で2時間で約20曲を歌います

*「ミニ歌広場」は、ギター伴奏で30分で約5曲～7曲を歌います

会場案内

- A 品川区豊町4-18-21
ゆたか診療所3階・大井町線戸越公園駅徒歩7分
- B 大田区中馬込3-26-3
馬込文化センター・都営地下鉄浅草線馬込駅徒歩5分
- C 大田区大森東4-4-14
大田病院内 正面玄関入ってすぐ左「デイサービスの部屋」
- D 大田区東六郷1-27-4 京浜診療所2階・京急雑色駅徒歩5分
- E 杉並区下高井戸5-4-42 京王線上北沢駅北口徒歩7分
(東都生協さんぽんすぎセンター地下ホール)

*全ての申込みは、03-3762-0266城南保健生協本部まで電話いただくか、honbu@jonanhoken.gr.jpのメールアドレスまでお願いします

*会場定員の関係で抽選となる場合があります



大田病院うた広場の様子

原水爆禁止2026年世界大会に参加して

今年も原水禁世界大会に参加してきました。4年連続大田代表团事務局としての参加でした。大田区からは大田病院、大田歯科、大森中診療所、城南保健生協の職員や地域の組合員さんを含む13名の大田代表团と品川区からも1名の組合員さん、その他各種団体からも多数の城南保健生協組合員が参加しています。

今年の世界大会は「戦争か平和か、核破局か核兵器廃絶か」の重大な岐路にある世界情勢の中での開催でした。開会総会、ヒロシマデー集会では国連代表や海外代表からも核使用に繋がる核抑止論への危機感と核兵器廃絶運動の重要性が語られました。日本政府に核兵器禁止条約への批准参加、11月の核兵器禁止条約再検討会議へのオブザーバー参加を求める草の根からの運動をさらに大きくする事が確認されました。

5日は各分科会に分かれ、第4分科会では大田代表団の2名が発言しています。また大田代表团恒例の「原爆遺構めぐりまち歩き」の会」も気温37℃の中で行い、木陰の涼しさを感じながら汗だくで学習を深めました。

私たちの健康を守ることは平和であることが大前提です。大田区、品川区から「憲法9条改悪反対」「核兵器廃絶」などの平和を守る運動を発信し続けていきましょう。

大田原水協事務局次長 城南保健生協本部
鎗田 伸司



大田原水協代表団の皆さん

脳活つながる虹広場2026

健康相談・フレイル予防教室

大森中診療所6階で開催中!

【13:30~14:30】

- 9月28日(月) 今から始める脳活ごはん (梶谷・羽田地域健康課管理栄養士)
- 10月19日(月) 聞こえの変化と耳・脳の健康ひろば (パナソニック言語聴覚士)
- 11月16日(月) 認知症予防のポイント講座とミニ脳トレ (大田病院認知症看護認定看護師)
- 12月21日(月) 歌って笑って脳もからだも元気に (よこぽんさん)

主催 大田病院・大森中診療所・城南保健生協
大田区地域包括支援センター大森東
大田区地域包括支援センター平和島

協力 大田区認知症支援コーディネーター

お申込み・お問い合わせ
大田区地域包括支援センター大森東 03-6423-8300
大田区地域包括支援センター平和島 03-5767-1875

ぜひ
いらして下さい
楽しみながら
健康増進

「お口のリハビリテーション」
大田歯科 吉田 心一

お口の機能として歯が有っても食事が出来なくなる事が有ります。脳梗塞や脳出血に代表されるような脳血管障害により脳の機能不全が起り呑み込みを正常に出来なくなる病気が有ります。その他に筋肉を動かす神経の障害が出る筋萎縮性側索硬化症や筋ジストロフィー等の難病も有ります。その様な病気になることなくもお口の虚弱(フレイル)による嚥下障害と言う事が有ります。

最近水分で良くむせる。食べ物良く噛めない。大田区の区の歯科検診の問診

表にもその様な評価項目が有ります。この様にお口の機能は前述の特殊な病気でなければ主に筋肉の運動機能の衰えることが大きい場合が多いです。

今回は自分で行う予防を二つ紹介させていただきます。

一つ目は空いたペットボトルでの吹き戻しです。思いっきり吸って潰して吐いてふくらませます。

二つ目はあいうべ体操です。一日30回大きく口を動かしてあ、い、う、べ、と試してみてください。