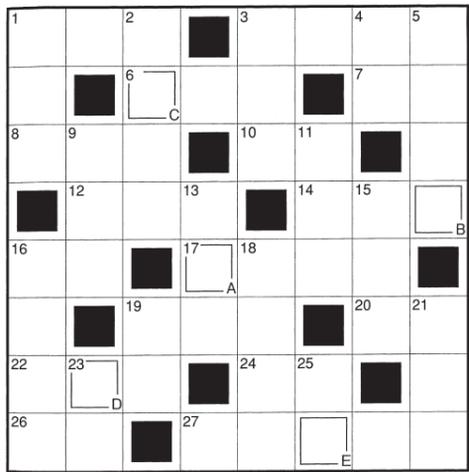


脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答

A
B
C
D
E



タテのヒント

- 昔から続いている店のことで、漢字では「老舗」と書く。「江戸時代から続く〇〇〇の呉服店」
- 神社の入り口などに置かれている魔よけのための獅子に似た獣の像
- その日その日を生活していくこと。また、その生活。「ぜいたくな〇〇〇」
- 細長い木や金属など。「藪から〇〇」
- まちがいないものと信じて疑わないこと。そのような評価。「何といっても、商売は〇〇〇〇が第一だ」
- いくさで編んだござを表面にぬいつけた、和室に敷くもの。「〇〇〇の上の水練」とは理屈ばかりで実際の役に立たないことのとえ
- 女房詞(ことば)で、カツオ節のこと。また、それをけずったもの
- 決まり。また、法則や秩序
- こまかいお金。少額の金銭
- 「〇〇〇〇式」とは、銅像などを覆っている布を取って関係者に披露する儀式
- 重要な場所や地点。肝心の箇所
- 売り↔「〇〇」
- 徳島・香川・愛媛・高知の四県の総称
- 漢字で「永久」と書く。いつまでも変わらないこと。永遠。とこそえ
- 英語でいえば「タワー」

ヨコのヒント

- 水でのばしたあんに砂糖を加え、餅などを入れた食べ物
- 勝負に負けたり、失敗したりすること。「〇〇〇〇が付く」
- 夜、寝るときなどに頭の下に置くもの。「これで〇〇〇を高くして眠れる」
- よい巡り合わせ
- 一戸を構えて営む独立の生計
- 日本を取り巻いて流れる海流には、暖流の黒〇〇、寒流の親〇〇などがある
- 捕らぬ〇〇〇の皮算用
- 下へ向かうこと。対義語は「上昇」
- 派手↔「〇〇」
- そよそよと吹く風。漢字で「微風」とも書き、「びふう」ともいう
- 根拠のないこと。また、想像によってつくり上げること。「〇〇〇の動物」
- 東↔「〇〇」
- 江戸時代の火消しが、各組のしるしとして用いたもの
- お金などの使いみち
- これの葉をカイコがえさにする。実は甘い
- 「〇〇〇〇〇〇」は口に苦いけれども病に利あり、忠言は耳に逆らえども行いに利あり(孔子家語)

今回はクロスワードです。完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル③」監修川島隆太(東北大学加齢医学研究所教授)より



私たちの班会

スクエアステップⅡ誕生!

今津支部

組合員センター「つどい」の近くで、「スクエアステップをしたい」との

要望があり、8月からスクエアステップ教室としては2カ所目になる「スクエアステップⅡ班」が誕生しました。3人で班会の成立条件としてはギリギリの人数で始まりましたが、一人またひとりと増えて5〜7人の班会となりました。地域の町会主催の「ふれあい茶会」の場で「スクエアステップをしましょう」と町内の女性部長さんに持ちかけ、班のメンバーと茶会にきた参加者みんなで「ステップ」を体験してもらいました。8歳代後半の方も「若手」に支えてもらって「やりたかった、ありがと」と喜んでいただきました。

楽しく、脳や身体が元気になるので班ではもっと一緒にやる人を増やそうと意気込んでいます。

読者の声

- 〇熱中症対策として「水分と塩分の補給が大事」。でも塩分の摂りすぎは高血圧などに影響があるとも「どうしたもんじやろのう?」と思っていました。が、「すこしお運動」でマグネシウム等ミネラル分たっぷりの「上等な海塩」が大事とわかり納得です。(平嶋 正 69歳)
- 〇「わいわいコーナー」は簡単に続けられるので実行しています。口コミで転ばず、「あいうべ」でしっかり食べ、元気に毎日過ごせるように。腎臓移植2年9ヶ月、「ロボット10年」を目指しています。(黒野治美)
- 〇脳活性化パズルが楽しいので、新聞が待ちどおしいです。(寺西茂子 73歳)
- 〇「虹のネット」拝読しました。私の父も戦死しております。二度と戦争をしない国に、国民全体で誓いたいと思っていました。(岡本淑子 67歳)
- 〇いよいよ「健康チャレンジ」の時期ですね。時の経つのは早いです。今年も家族でチャレンジします。(川阪智子)
- 〇年齢を重ねるたびに体のあちこちから力が入りてくる。そこで健康診断「組合員ドック」を申し込んだ。一年に一回、体の総点検。病になる前に予防を重視しようと考えた。かつての岩手県内村の「保健」を重点に、住民の命と健康を守る考えだ。「ヘルスコープおおさか」が地域住民の命と健康を守る灯台になってほしいなあ。(樋口義治 62歳)
- 〇日頃気になっていたことが記事になっていて、とても勉強になっています。今回「受動喫煙」でした。(岡本淑子 67歳)
- 〇班会で塩分チェックの結果8グラム。健康チャレンジにグループで参加することに決めました。(薄味を心がけているハズなのに)早速、朝の納豆はタレを使わず酢とオリブ油で調味して、野菜はたっぷり入れていきます。(山口礼子)
- 〇夏休みの子ども参加イベントを見逃してしまいました。子どもにも医療の大切さを聞く機会があれば心算したいです。小1女子ですが「予防接種は何のためにするの?」「命って何?」と質問するようになってきたので。(井上 愛)
- 〇主人が一ヶ月近く入院してお世話になり、つくづく加入して良かったと思っています。(青木津代 67歳)

8月号の答え「公私」「合図」 応募110通 正解107通でした。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。応募方法 ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名(年齢・電話番号は任意)を明記し、本紙へのご感想・ご意見をお書き添えのうえ、下記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。締め切り11月20日(必着)。生協に未加入の方は応募を機会にぜひご加入ください。(宛て先) 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 ヘルスコープおおさか機関紙編集委員会

わいわいコーナー

「わいわい」はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ(1回500円から)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。
電話 06-4257-3300 (本部ビル1階)

健康づくりセンター 荒川 夏江
健康インストラクター

秋はウォーキングで筋力アップ

運動習慣がなく体力に自信がない...という方は秋に運動を始めるのがベスト。夏場の激しい運動は日頃運動している人ですら熱中症や脱水症に陥るリスクと隣り合わせ。寒さ厳しい冬の運動には、急な血圧上昇や心臓への負担といった、夏とは別の危険が潜んでいるのです。

室内外の気温差が小さく身体への負担が少ない秋こそ運動慣れをし、筋力をつけて痩せ体質を作っておくことが、「冬太り」を防ぐカギでもあるのです。

1年の内で最も脂肪燃焼に適している、...この時期に是非とも始めてみませんか?

消費カロリー・歩く注意をしっかりとご確認ください。

★50*の方々が普通に歩くと 30分で消費するカロリーは80キロカロリー	★50*の方々が早足で歩くと 30分で消費するカロリーは130キロカロリー
---	--

- ウォーキングダイエットを行う場合は、「20分以上歩く」というのが目安 また朝に歩くのがベストと言われています!
- 間違った歩き方は体の負担になります。**
- 足をひきずるように歩く⇒歩幅を大きく踵を上げましょう。
 - 身体が上下動する⇒骨盤をうまく使いましょ。
 - 胸を張りすぎる⇒腰に負担がかかるので女性は要注意です。
 - 腰を左右に振る⇒骨盤の歪み、腰痛の原因になります。
 - 猫背で歩く⇒肩や背中中の筋肉が凝り固まってしまいます。
- トレーニング方法があっているかな?すこしレベルアップしたい!
そんな方は「わいわい」にお越しください

診察室から



3人に1人はがんで亡くなる時代に私たちは暮らしています。女性の癌死亡者数の1位は大腸癌です。男性は肺癌が1位で大腸癌は3位です。

大腸癌の抗腫瘍剤治療

コープおおさか病院 藤本 正明

抗腫瘍剤は副作用があります。年齢や体力との兼ね合いで治療を選択してきます。抗腫瘍剤には3つの種類があります。DNA合成阻害薬・DNA複製阻害薬・分子標的薬です。癌の

抗腫瘍剤は副作用があります。年齢や体力との兼ね合いで治療を選択してきます。抗腫瘍剤には3つの種類があります。DNA合成阻害薬・DNA複製阻害薬・分子標的薬です。癌の

理事会だより

2016年度第4回理事会は9月17日(土)に理事35名中32名、監事4名中4名の出席で行われました。

①8月度の経営のまとめと当面の経営対策承認の件
先月に引き続き病院の入院部門が好調でした。法人全体の総事業収益は予算達成しましたが、個別事業所対策で成果が求められています。

②8月の組合員活動の振り返りと当面の重点課題承認の件
仲間ふやしは800名を目標に取り組みします。10/1を「せーのデー」と位置づけ、すべての地区で仲間ふやし行動を行います。

③役員賠償保険加入承認の件
「日本生協連 生協役員賠償保険」に加入、保険料の一部を役員全員で負担します。

④報告事項
①組合員活動、機関紙編集、健康づくり、社保平和まちづくり、環境のそれぞれの専門委員会より報告がありました。

②9/15に実施された大阪府の生協検査の報告がありました。

組合員のための無料法律相談

11月11日(金)・12月9日(金)
午後6時～8時
*毎月第2金曜日(お一人30分・完全予約制)
相談者:杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)
コープおおさか病院1階医療相談室にて
予約・問い合わせ 06-6912-5137~8
ヘルスコープおおさか組合員活動部まで

コープおおさか病院医療講座

・11月12日(土) 午後2時～
テーマ 「検査数値の見方」
講師 コープおおさか病院検査室スタッフ
会場 健診棟2階 集会所



好きな将棋で心通わせ……
「その人らしく」を支えたい
Mさんは男性55歳、10年前の脳梗塞のため、伝い歩きや押し車利用で文化住宅に一人で暮らしています。

「その人らしく」を支えたい
Mさんは男性55歳、10年前の脳梗塞のため、伝い歩きや押し車利用で文化住宅に一人で暮らしています。

コープおおさか病院だより

好きな将棋で心通わせ……

「その人らしく」を支えたい

た。ソーシャルワーカーが電気ガス水道を復旧。ケアマネージャーが、デイケアやヘルパー福祉用具などのサービスを提供。配食も依頼して糖尿病管理ができるように、独居生活を続けたいと思っています。

ヤラリ 生協人

竹田初江さん
今津支部

健康づくりの輪を広げ 仲間をもっと増やしたい

私が生協に関わるようになったのは、今から27年前です。その当時、今津に生協の医療機関がなく、また生協診療所に通いながら今津にも生協の診療所が欲しいと思って頑張ってきたのを思い出します。今もその頃の仲間と一緒に活動していますが、なんといっても医療生協は自分たちの手でつくってきたという愛着があります。城東、鶴見保健生協「がヘルスコープおおさか」になって大きくなっても、今津生協診療所は特別の思いがあります。

今津生協診療所地区には今津支部(今津小学校区)、榎本支部(榎本小学校区)の2つの支部があり、前からありました。そして組合員センターとしていがかき、給手紙、おしゃべり会、日一度ですが食事会などもありますが、今津支部の地区ではウォーキングサークルの「くまのこ」を立ち上げて各地のウォーキングコースをめぐらしています。数々の健康教室も企画しています。そうやっていろいろな健康づくりの取り組みが広がっています。そのために



地域でつながって健康まちづくり、人づくり

2016 生協強化月間 スタート

9月になり、各地域で「おおさかまね」と健康チャレンジの応援企画、学習会やこの機会にヘルスコープに新しい仲間を迎えようとさまざまな取り組みが始まっています。ヘルスコープでは、9月から11月までの3カ月間を地域生協強化月間と位置付けています。みなさんも新しい仲間と一緒にこの秋ヘルスコープで健康づくりませんか。

シリーズ 終活

遺言書について、故人の意思で自由を決めることができます。しかし、こうしたやり方は、相続人の間で不公平感を生み出しかねません。民法は、相続開始後1年以上に相続人からの請求があれば、法律で定められた相続人間に紛争が生じないことを前提として、

遺言書づくりの注意点

遺言書はあなたの意思で作成するものですが、残された遺族への配慮も大切です。遺言書づくりの際には、ぜひそのことも留意して下さい。また、わからないことがあるときは、迷わず専門家に相談することをお勧めします。(遺言などに関するお問い合わせは06-6906-8891まで)

コープおおさか病院 診察案内

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診			○			
無呼吸びびき外来				○(1-3-5)		○(第1)
糖尿病特診		○隔週	○			○(1-3-5)
外科	○	○	○	○	○	○*
整形外科	○	○	○	○	○*	○*
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
眼科(予約制)	○	○	○	○	○	○(1-3)
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来			○*			
皮膚科						
糖尿病特診		○	○			
心療内科(完全予約)				○	○	
循環器特診			○	○	○(2-4)	
リウマチ特診						
小児科(アレルギー特診)	○	○	○	○	○	○
乳癌検診・予防接種	○	○	○	○	○	○
歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
神経内科			○(1-3)			
女性外来	○(1-3)			○(1-3)		
眼科(予約制)	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診						
外科						
泌尿器科				○*		
小児科						
歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
禁煙外来(予約制)					○隔週	
皮膚科						

※休診日より予告なく変更されることがあります。 ※歯科予約 6914-1107 / 健診予約 6914-1167
※小児科夜間 受付時間16時30分～19時 診察時間17時～