

# きずな

2023 年 6 月号  
第 43 号  
発行  
医療福祉生協 おおさか  
コープおおさか病院  
地区運営委員会  
  
コープおおさか病院  
鶴見区鶴見 3-6-22  
☎0570-06-1100

## ◆ ◆ ◆ 「イオンモールでの健康チェックやっています！」

コープおおさか病院の職員と組合員とで奇数月の14時から行っている、イオンモール鶴見緑地店での健康チェックに参加しました。買い物に来られる方々に「無料での健康チェック、骨密度測定していただけますのでどうぞ」と声をかけ、また顔見知りの方にも出合い「何してるの〜コープおおさか病院に勤めてるの〜?」と、逆に声をかけられるなどしました。病院から看護師さんをはじめ、職員さんも多く参加され、血圧、骨密度測定など無料でしてくれ、それに加え看護師さんが結果を見てアドバイスもしてくれる、なんだかお得な気持ちにもなりました。私たち組合員も血圧、握力測定をお手伝いしました。参加された方々は、「緊張せず買物ついでに気楽に受けられるわ」「今日は運が良かった、声かけてくれてありがとね」など嬉しい言葉もありました。

ある方は、みて欲しいけど息子夫婦が迎えにくるから時間が・・・と言いつつも受けてもらえました。しばらくして息子さんご夫婦が来られ、お嫁さんが荷物を持つなどしてサポートもしてくれ、息子さんは「時間はええから」と、心やさしくお母さまに付き添われていました。とても素敵なお家族にも出会えて嬉しく思えた瞬間でした。健康チェック是非とも参加してみてください。(鶴見南支部 坂田悦子)



←結果返し担当の宗田部長と山本師長



←握力測定の様子  
測定は身体の横で行います。でもついでに力が入って、身体の前ではかる方も多いのです(笑)。

## 「私たちの班会紹介 鶴見北支部／麻班、ころばん体操」

4月から本格的に活動再開している「麻班」と「ころばん体操」へ初参加してきました。

▼5月17日 麻班 (毎月第3水曜10時開催)  
先ずは血圧測定「前より低いやん」「高いなあ、ちよつと休んでからも一回測ろうね」など変化をキャッチ(流石です)。今月はCOMCOM5月号特集「医療福祉生協おおさか」について読み合わせ学習をしました。

▼5月24日 ころばん体操(毎月第4水曜14時開催)  
前日も別の支部で初めてころばん体操を体験し、連日のころばん体操参加でした。こちらまずは健康チェック、血圧測定。私も自転車で行ったためか、緊張のせいか、いつもより20近く高い数値(お豆腐メンタルな私です)でした。気を落ち着かせ、いざスタートです。ころばん体操は、一見地味な体操にみえますが侮るなかれ、普段使っていない筋肉もあるのですね。腕もそうでしたが、私が一番感じたのは「かかと歩き」でした。すねの筋肉を使っていると感じ、これが意外と効いていました。

また声を出しながらの「あ・ら・か・わ」の足文字もなかなか難しかったです。リズムに合わせて声を出すのはいいですね。考え抜かれた荒川ころばん体操と感心いたしました。

途中、気持ちいい風が窓から通り抜け、最高の班会日和でした。家で一人だとなかなかできないけど、集会所で集まってみんなと一緒にすることがすごく大事だなと思えました。月に一回の健康チェック、みんなと会うこと、みんなですること。

班会の意味を勉強させてもらいました。

鶴見北支部の皆さん、快く迎えていただきありがとうございます。これからまだ行けない様々な班にお邪魔させていただけますので、その時はどうぞ宜しくお願い致します。(組合員活動部 田口)



↑いつも元気なころばん体操班の皆さん



**健康診断のご案内**  
コープおおさか病院  
健診センター  
【8.9月日曜健診】  
8月13・27日  
9月10日  
【電話受付】  
月～金曜日  
9時～16時30分  
土曜日  
9時～12時30分  
【TEL】  
0570-08-1167  
ご予約お待ちしております。

### どん足山歩き

6月の予定  
日程:6月25日(日)  
行先:生駒山(あじさい園)  
集合:朝8時 JR京橋駅北口  
持ち物:弁当・水筒・雨具  
着替え・etc  
注意:雨天中止  
お問い合わせ・連絡  
06-6934-3689  
鳴瀬(ナルセ)まで



### コープおおさか病院地区のサークル活動

サークル名	開催日	時間	場所
ころばん体操	毎週月曜日	10:00~11:00	病院健診棟2階
スクエアステップ	第2、4月曜日	11:00~12:00	病院健診棟2階
ヨガ	毎週木、土曜日	①9:45~ ②11:00	本部ビル5階
筋力トレーニング	毎週月曜日	10:30~12:00	本部ビル5階
オカリナ	第2、4木曜日	14:00~16:00	本部ビル5階
いきいき健康サークル	第3木曜日	14:00~16:00	本部ビル5階

※サークル活動は急遽変更になる場合があります。ご参加ご希望の方は組合員活動部 田口 (070-5461-1370) へお問い合わせください。

### たまり場 スズメのお宿

毎週火曜日 10:00~13:00  
月末の火曜日はカレーを販売する予定です。数に限りがあります。  
城東区今福東1丁目12-3  
Googleで検索可!