

第25期通常総代会が開催されました！

「いのちの章典」実践へ

しが健康医療生協は次世代への飛躍を目指して、6月22日サンライフ甲西で第25期通常総代会を開催しました。

代議員160名中128名（書面参加60名、代理1名）の参加。冒頭に今村浩滋賀民医連会長から、参議院選挙目前にして、「くらし安心、健康なまちづくり」「憲法にもとづく平和で人権が尊重される社会をめざす」などが、訴えられました。

議案に対する発言は、経営安定化、支部活動のあり様、国保などくらしの問題、病児・病後児保育かんがるへの活動なども報告されました。

全議案が採択されました。詳しい内容は、「ほほえみ・統一版」をご覧ください。



みんなおいで、楽しいよ！



・夏休み平和のつどい

日 時 8月7日(水) 14:00～15:00
場 所 生協ホール お話 大村 信代さん
原爆の廃墟から生き延びた少女のおはなしを伺います。夏休み平和学習に役立ちます。大人も子どもも誰でも自由に参加できます。

・夏休み宿題やろう会

日 時 8月21日(水) 9:30～11:30 勉強・お楽しみ企画
8月22日(木) 9:30～13:30 勉強・流しそうめん
場 所 生協ホール
持ち物 宿題、筆記用具、水筒、22日は昼食代 100円
定 員 小学生 20人(申し込みが必要です)

ボランティア募集中！ 子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。当日参加OKです！

8月は予約がとりやすいです！

特定健診

随時受付中

●年に一度の健康診断、特定健診を受け付けています。予約制となっております。診察時やお電話でお問い合わせください。

●お越しの際は**特定健診受診券**を必ずお持ちください。(実施期間中に限ります)

医療生協 こうせい駅前診療所 ☎0748-71-3222

一ヶ月に一回の「ほほえみ」の手配りボランティア募集中

ほほえみ

2019年
8月号

発行 しが健康医療生活協同組合 湖南・甲賀支部 機関紙委員会
〒520-3231 滋賀県湖南市針 337-1
電話 0748-71-3211 fax0748-71-3223 konan-kouka@shigamin.jp



8月の予定

日 曜	
1 木	14:00～石部百歳体操
2 金	13:30～さくら咲く班
3 土	14:00～切り絵サークル
4 日	
5 月	14:00～百歳体操 15:30～ほほえみ編集委員会
6 火	10:00～卓球サークル、石部サロン健康チェック 13:30～気功サークル
7 水	13:30～夏休み平和のつどい
8 木	10:00～まちづくり委員会 13:30～丸保班 14:00～石部百歳体操、事業所づくり委員会
9 金	10:00～クリリン班 10:30～かんがる～広場 13:30～みんなきてやオープンカフェ 14:00～無料法律相談
10 土	
11 日	山の日
12 月	振替休日
13 火	10:00～卓球サークル 12:15～男のランチタイム 14:00～ヨガサークル 15:30～みんなきてやカフェ実行委員会 18:30～事務局会議
14 水	
15 木	14:00～石部百歳体操 19:00～運営委員会
16 金	
17 土	
18 日	
19 月	14:00～百歳体操
20 火	10:00～卓球サークル 13:30～気功サークル
21 水	9:30～宿題やろう会
22 木	9:30～宿題やろう会 14:00～石部百歳体操(健)
23 金	13:30～みんなきてやカフェ
24 土	
25 日	
26 月	10:00～卓球サークル 14:00～百歳体操
27 火	9:00～ほほえみ仕分け
28 水	
29 木	14:00～石部百歳体操
30 金	
31 土	

企画・イベント・お知らせ

場所の記載が無いものは「生協ホール」で開催します。

○夏休み平和のつどい

原爆の廃墟から生き延びた少女のおはなしと紙芝居です。
日 時：8月7日(水) 14:00～15:00
ゲスト：大村 信代 さん

○かんがる～広場 (未就学児さん対象)

自由にのびのび遊べます。保護者の「ほっとタイム」にも。
日 時：8月9日(金) 10:30～11:30

○みんなきてやオープンカフェ

お気軽におこしください。健康マージャンコーナーあり。
おしゃべり、トランプ、手芸などもできますよ♪
日 時：8月9日(金) 13:30～16:00

○男のランチタイム (持ち寄り昼食会)

ランチしながら交流しましょう！今回は一品料理します！
日 時：8月13日(火) 12:15～
持ち物：昼食(コップ2杯でOK！)

○みんなきてやカフェ

～とってもかんたん 手づくり化粧水～
日 時：8月23日(金) 13:30～15:30
参加費：200円(お茶代)
ゲスト：西谷 徳司 さん

○うたごえカフェ

8月はお休みです。

○スタイルエクサ+K

次回は9月11日(水) 13:00～です。

----- 申し込み・問い合わせ先 -----
しが健康医療生協 湖南・甲賀支部 71-3211

滋賀第一法律事務所の協力で

無料法律相談

8月9日(金)

午後2時から4時まで

事前予約が必要です。

電話で予約できます。

TEL 0748-71-3211

0748-71-3222

一相談 30分ですので、相談に関する資料や内容をまとめていただき当日お越しいただくと有効です。

8月の診療体制 こうせい駅前診療所 ☎71-3222

	月	火	水	木	金	土
受付時間 8:30～12:00 診療時間 9:00～12:00	佐々木 西澤	佐々木	金城	佐々木	佐々木	佐々木 西澤
訪問診療 13:30～16:30	佐々木 西澤		西澤	西澤	佐々木 西澤	
受付時間 17:30～20:00 診療時間 18:00～20:00	松下 西澤		佐々木		佐々木	

読者の声 募集中

記事にして欲しい、こんな企画して欲しい、載せて欲しいなどなど。なんでも結構ですので、お気軽に投稿下さい。お待ちしております。掲載の際は僅かながら謝礼をお渡しさせていただきます。

しが健康医療生活協同組合
湖南・甲賀支部
〒520-3231
湖南市針 337-1
konan-kouka@shigamin.jp

スポーツドリンクの飲みすぎに注意

熱中症予防の水分補給に「塩分や栄養分を含むスポーツドリンクの方が良い」という話をよく耳にします。しかし、飲みすぎると体に悪影響が…。

危険その1 糖分の過剰摂取

スポーツドリンクに限らず炭酸飲料など「清涼飲料水」には、一般にペットボトル1本（500ml）あたり10～15個前後（30～50g）の角砂糖が含まれています。たった1本で、食事以外で1日に摂取してもよい糖分（平均的な大人の場合25g程度）を超えてしまいます。

スポーツドリンクの飲みすぎで過剰摂取した糖分を身体が処理しきれなくなり、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなどの症状が引き起こされることがあり、ペットボトル症候群と呼ばれています。これは10～20代の若者に多くみられます。

危険その2 虫歯の原因

虫歯は歯垢中の虫歯菌が糖分を摂取し、酸を作って歯を溶かすことによって起こります。

普段は唾液が中和していますが、スポーツドリンクに含まれるクエン酸やアミノ酸などは口内を強い酸性にしています。スポーツの休憩毎や、唾液の分泌がなくなる就寝の前にスポーツドリンクを飲むと、口内は酸性の状態が長く続き虫歯の危険が増えてしまいます。これはお茶を飲む、あるいは水で口をゆすぐことで虫歯予防につながります。

スポーツドリンクはあくまで「清涼飲料水」。糖分とカロリーが多く、飲みすぎると体に悪影響を及ぼすことを忘れないでください。

（いつでも元気 2018.8より抜粋）



かんがる～広場



今年も『親子で七夕かざりづくり』を6月29日に開催しました。蒸し暑い曇り空でしたが、大人と子ども併せて50人も参加してくれました！季節のイベントを楽しみに毎回来てくれる方、予防接種帰りに参加された方もおられます。かんがる～が開室してから一年半をすぎ、少しずつ地域に根付いてきている事を嬉しく思っています。今回はでんぐりシートを使って簡単にきれいな天の川や、織姫と彦星に見立てた短冊も作りました。一人ひとりが、創意工夫してとっても素敵なかざりができました。笑顔がいっぱいのかんがる～広場でした。

今年の七夕は、雨が降りませんでしたね！みんなが作った七夕かざりはきつと織姫と彦星も見えてくれたらいいと思いますよ。

毎月第2金曜日の10時30分からは自由に遊べるかんがる～広場もしています。遊びに来てくださいね♪

出資金現在残高通知書をご確認ください！

先日、全組合員さん宛に『出資金現在残高通知書』をお送りしました。登録されている内容（住所やお名前など）の変更がございましたら、こうせい生協事務所 TEL0748-71-3211 までご連絡ください。お手続きをご案内します。

甲賀市土山 茶々班



班紹介

お茶の産地にちなんで「茶々班」と名づけて丸7年が経ちました。お盆月以外は毎月開いています。医療生協の特許「塩分検査」は好評で、健康生活維持に役立っています。

折り紙や布を使つての手芸や漢字と計算問題（脳トレ）で頭と指の体操も沢山しましたが、看護師小川さんが熱心に予習をされたフットケア（爪の切り方）、脂肪酸の働き、口腔ケア、肥満や貧血の話、睡眠の質と時間、ぼけと認知症の違いなどいろいろ勉強しました。

診療所から20キロも離れていても医療生協の班会が出来ることに感謝です。7月班会の「熱中症の対応と予防」では、今年既に熱中症を体験した人もあって、みんなワイワイ話し合っ、すっかり身につけました。

健康チェックをしました！ 健康づくり委員会

甲南・森尻のホットサロンで健康チェックと貯筋の話



6月26日、森尻サロンで年一回の健康チェックを今年も矢川神社横の公民館で行いました。今回は訪問看護ステーションなないろサテライト 理学療法士 大橋さんから貯筋のお話と簡単な体操の実践があり、椅子に座ったまま筋肉をつける方法を教えていただきました。継続は力なりということで、お料理しながら、テレビを見ながら、思い出していることの大切さを教えていただきました。14の方に、健康チェックを受けていただきました。

信楽・勅旨会館で百歳体操後の健康チェック



7月18日、ずいぶん久しぶりに信楽で健康チェックを行いました。お世話担当の宇田さんと連絡を取りながら、勅旨会館で行われている百歳体操にお邪魔しました。

血圧、体脂肪、BMI、身体年齢、基礎代謝、骨格筋率、検尿（たんぱく、糖の他、一日分の塩分チェック）を行った後、看護師中澤さんとの懇談をしていただきました。

今年も健康チャレンジを実施します！詳しくは折り込みのチラシをご覧ください！

こんにちは

医療生協 組合員です。



甲賀市水口町在住
伊田 昭江さん

貴生川に住んでいます、伊田昭江です。ほほえみで切り絵サークルの募集を見て、昨年の12月より参加しています。細かいところはなかなか難しいですが、楽しんでいきます。他の組合員さんにも誘われて、ほほえみの仕分けにも参加するようになりました。

私の人生いろいろありましたが、これからも楽しんで参加し続けて行きたいと思っています。