

保健講座を開催しました！

3月23日（土）開催

簡単レシピで鉄分補給

「コープしが」と一緒に取り組みました。



互いの生協の取り組みを知ることができました。

＜参加された組合員さんからの声＞

- ・ 盛り沢山で、満足しました。他の組合員さんとの交流も楽しかったです。ありがとうございました。
- ・ このような企画に参加したのは初めてで、とても参考になりました。
- ・ 楽しかったです。インスタントは、気がひける感があったのですが、美味しく、早く出来れば良いですね。みんな手をこんでしないとイケないと思わなくて、グッドですね。

4月13日（土）開催

「塩分は無くても生きられる」

佐々木隆史先生のお話を聴き、塩水飲み比べに挑戦しました。水と0.6%から1.6%までの7段階の塩水を試飲して順に並べてみました。難しかったのですが、3人正解者がおられました！

人間に必要な最低限の塩分は、何と1日1.5g。食品表示の中の、ナトリウム数を食塩相当量にするには、ナトリウム×2.54とのこと。気をつけて表示を見ていきたいですね。次回は心肺蘇生法です。



濃度の異なる塩水を飲み比べ、順に並べられるかな？

次回は **心肺蘇生法の体験講座** です。 

日時：6月8日（土）10:00～11:30 場所：サンライフ甲西
こうせい生協事務所（TEL71-3211）までお電話ください。

しが健康医療生協

第25期通常総代会

2019年6月22日（土）午後1:30～
サンライフ甲西 2階 大ホール

しが健康医療生協

第8回湖南・甲賀支部総会

2019年6月1日（土）午後2:00
医療生協こうせい駅前診療所横 生協ホール

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
5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

5月の予定

4/28～5/6までお休みをいただきます

日	曜	
1	水	
2	木	午前中のみ、診療所を開けます。（原則、診察・処方箋発行のみとなります）
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	10:00～卓球サークル 13:30～気功サークル
8	水	14:00～まちづくり委員会
9	木	13:30～丸保班 14:00～石部百歳体操、事業所づくり委員会
10	金	10:30～かんがる～広場 13:30～みんなきてやオープンカフェ
11	土	10:00～クリリン班
12	日	
13	月	10:00～わらい班 14:00～百歳体操
14	火	10:00～卓球サークル、いずみ班 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 18:00～事務局会議
15	水	14:00～茶々班
16	木	13:30～東寺サロン健康チェック 14:00～石部百歳体操 19:00～運営委員会
17	金	14:00～無料法律相談
18	土	
19	日	11:00～ 第7回 笑顔・元気のつどい
20	月	14:00～百歳体操
21	火	10:00～卓球サークル 13:30～気功サークル
22	水	
23	木	13:30～さくら咲く班 14:00～石部百歳体操
24	金	13:30～みんなきてやカフェ
25	土	
26	日	10:00～ルモン班
27	月	10:00～卓球サークル 13:30～ささゆり班 14:00～百歳体操
28	火	9:00～ほほえみ仕分け 14:00～健康づくり委員会
29	水	10:00～スタイルエクサ+K
30	木	13:30～うたごえカフェ
31	金	

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。

○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：5月10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。健康マージャンもできます。
日時：5月10日（金）13:30～16:00

○男のランチタイム（持ち寄り昼食会）
男同士、ランチしながら交流しましょう！
日時：5月14日（火）12:15～
持ち物：昼食（JALに弁当でOK！）

○ヨガサークル ※要申込み
動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。
日時：5月14日（火）14:00～
講師：中島豊子さん
参加費：500円

○みんなきてやカフェ
～わかりやすい介護保険について～
日時：5月24日（金）13:30～
ゲスト：宮本一行さん（ケアネージャー）
参加費：200円（お茶代）

○スタイルエクサ+K 子連れOK！ ※要申込み
日時：5月29日（水）10:00～
講師：Fumiさん 参加費：500円
動きやすい服装で飲み物をご持参ください。

○うたごえカフェ
みんなで元気に歌いましょう。自由に参加できます。
日時：5月30日（木）13:30～
歌唱指導：京都うたごえ協議会 岩淵佳音利さん
アコーディオン 青木実さん
参加費：300円（お茶代含む）

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

5月17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。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。

5月の診療体制 こうせい駅前診療所 871-3222

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

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

生協活動を振り返って

～各委員会から～



まちづくり委員会

安心して住み続けられるまちづくりをテーマに、さまざまなネットワークづくりに取り組んでいます。

昨年度は、人と人との繋がりを大切にしていこうと、つながりマップ作り、ふれあい喫茶の運営、子育て応援（スタイルエクサ+K、かんがる～広場の見守りボランティア）、ボランティアさんの交流会等に取り組みました。

今年度は引き続き、地域の方々や組合員さん同士の繋がりが豊かになるよう、また、関係機関や諸団体と協力・協同関係を作り、安心して住み続けられるまちにするため一歩一歩活動します。具体的には、「お元気ですか」訪問活動、子育て応援、ボランティアさんの育成に努めます。

機関紙づくり委員会

機関紙「ほほえみ」湖南・甲賀支部版を毎月発行しました。医療生協と組合員さん、組合員さん同士をつなぐよう紙面づくりを心がけました。

昨年度は、班やサークル活動、健康に関するテーマを掲載するよう努めました。「組合員さんこんにちは」欄を設け、組合員さんの声を載せました。

今年度は組合員さんの投稿・ご意見・ご要望など気楽に出していただき、みんなで作る「ほほえみ」にしていきたいです。編集に興味がある方、機関紙づくり委員会にお力をお貸しください。

健康づくり委員会

立ち上げから6年がたち、活動が活発化する中で、保健講座の本来の目的とは何かを、話し合う中で、改めて、健康づくり委員を養成するという立場を明確にした計画を立てていきたいと思えます。まちかど健康チェックについては、ひきつづきさまざまな既成団体（サロン、百歳体操など）への働きかけをしていきます。健康チェックが出来る組合員さんを増やし、班活動を盛り上げていきたいと思えます。

事業所づくり委員会

診療所の施設整備と環境改善、医療生協の組合員拡大、出資金の増額運動など取り組んできました。3回実施した診療所待合での机出し、不足している駐車場の確保、診療所の扉の不具合を修理してきました。「中学校卒業までの医療費助成を求める要望」署名運動にも参加、子育て世代のお母さんたちが運動に参加してくださいました。

2019.4.12(金)

第1回 みんなぎてや オープンカフェ開催!

麻雀に興味ある方やコーヒーを飲みに立ち寄られた方などたくさんの方が、オープンカフェにお越しくださいました。麻雀は、よく知っておられる方から初心の方まで幅広い方が、九連班のみなさんに分かりやすく教えて頂きながら楽しんでおられました。また隣では、トランプや「スピードキャップ」というゲームを楽しむ姿も見られました。コーヒーを飲みながら、「いい居場所ができましたね。」とお話してくださった方もおられます。

次回は、5月10日(金)です。麻雀だけでなく、おしゃべり、他の趣味持ち寄りなど何でも、どなたでも大歓迎です。お気軽におこしください。



ほほえみの広場

昭和生まれの爺さん



新緑の候、軒下に燕が帰ってきました。冬の間に雀に壊された巣の修復に励んでいます。

何はともあれ、無事に帰った燕に乾杯。

私もこの春、健康寿命を1歳貰いました。1年前から「いきいき百歳体操」をしています。

緩やかな筋トレによって、僅かながら身体の動きが楽になってきました。また、仲間と一緒に体操することが、メンタル・ヘルスにも有効です。

市川さん



ポタージュづくり

牛乳が苦手な私も、これだったら大丈夫。様々な野菜で作っています。

作り方は簡単。鍋にオリーブ油少々を入れ、きざんだ玉ねぎ、お好みの野菜を入れ、軽く炒め、水1カップ、コンソメキューブ1個を入れ、10分ほど煮る（とろみ欲しい時は、ご飯を少々入れる場合もあります）。冷ましてミキサーにかけ、牛乳400ccを加え、温めてでき上がり!

きのこ、ブロッコリー、にんじん、カボチャなど、どれも美味しいですよ!

班紹介



甲賀市

しろやま班

2012年10月しろやま班発足! 約6年半経過しました。

は外食、その他は、殆ど班員さんの離れをたまり場にさせて貰い、本当に助かっています。お弁当も時々頼み、楽しんでいきます。我が班のメンバーもほとんどが終活、断捨離の年齢にもかかわらず、皆さんとても元気、大きな声でのお話は尽きません。製作等をする、必ず家に帰って復習をされ、班会を楽しみにして下さっています。

次は何をしようと班会度に考える、行き当たりばつたりの班会からそろそろ脱皮しなければと、つくづく反省しているこの頃です。

「ほほえみ広場」は組合員さんの交流広場です。自分が楽しみにしている事、健康について、挑戦したい事、お得情報、なんでも結構です。100字程度でお寄せ下さい。ファックスやメールでもお受けします。