

会員数	39,185	(前月比) +814
郵送	3,419	(前月比) + 35
手配り	28,507	(前月比) - 75
協同基金到達額	2,524,961,000円(1/31現在) [前月比 330,000増]	
協同基金出資者数	20,444名(1/31現在)	
いのちを守る助け合い募金額	17,596円(1/1~31)	



▲支援物資をお渡し

お元気ですか訪問▶



収束みえない 新型コロナ

こんな時こそ

つながり活かして

大阪健康福祉短期大学
大学の学生さんに
年越し支援

大阪健康福祉短期大学から、新型コロナの影響で、アルバイトもなくなり、経済的困窮を抱えていた学生、留学生への経済的(物資)支援のお願いがありました。各支部から、お米やレトルト食品、災害用の非常食などが寄せられ、年末、励ましのメッセージとともに学校に送りました。留学生や学生からお礼のメッセージが寄せられました。

あつて
よかつた

友の会

入つて
よかつた



留学生や学生からのお礼メッセージ

友の会
コロナ相談窓口
☎072-244-8061
9時~17時

地域の皆さんの不安やお困りごとの相談窓口を設置しています。お気軽にご連絡ください。

お困りのことは
気軽に相談を

例年通りの活動ができな
いなか、訪問活動や「お元
気ですか電話」にも取り組
みました。自粛生活の中、
ちょっとした声掛けが大変
喜ばれました。

「お元気ですか電
話」や感染に気を
つけての訪問も

適度な運動で免疫向上

鳳クリニック 健康運動指導士 春川智弘
高砂クリニック 健康運動指導士 竹内大治

おうちで運動ーウォーキング

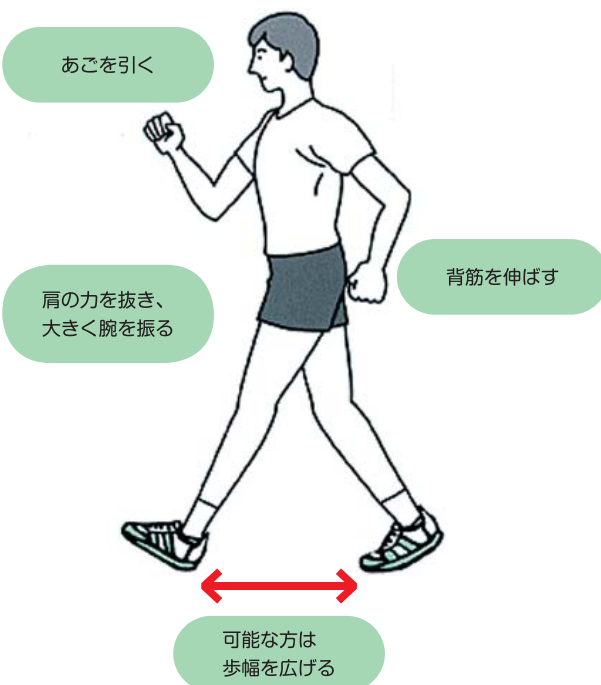
(人ごみを避けながら)

ウォーキングなどの有酸素運動は、中等度(ニコニコペース)で1日20~60分、週3回以上の頻度で行うことが推奨されています。

これまで運動習慣のない人は、できる範囲で徐々に量と頻度を増やすすべにしましょう。

行う際の注意点

- ・体調の良くない時は運動を控える
- ・水分補給を忘れずに
- ・無理の無い範囲、自分のペースで行う



足の着地の仕方



(次号へつづく)

原発ゼロ基本法を実現しましょう!

東日本大震災、福島原発事故から、3月11日で10年を迎えます。事故原因は究明されず、事故はいまだに収束していません。

原発事故から10年を迎えるにあたって「福島の実の復興と原発ゼロ基本法の制定をめざす大運動」に取り組みます。

原発ゼロ基本法の制定を求める請願署名にご協力ください。

3.11から10年 原発ゼロ基本法を実現しましょう!

Point 01 福島原発の事故、すべての国民の健康を脅かすおそれがあります。

Point 02 事故発生から10年、事故原因は究明されず、事故はいまだに収束していません。

Point 03 福島原発の事故は、東日本大震災の被災地に大きな被害をもたらしています。

Point 04 原発ゼロ基本法の制定は、被災地の復興と国民の健康を守るために必要です。

原発をなくす全国連合会

聴診器

2020年10月号の「とも」に、病院や診療所に設置されている「ご意見箱」の利用について書いた。高砂クリニックで、「定期受診をしていない患者にも、肺炎球菌ワクチンが受けられるようにしてほしい」「初めて整形外科を受診するときに、予約できるようにしてほしい」と「ご意見箱」に入れた。2つとも要望が認められた。昨年暮れ、右手の人指し指が腫れ、バネ指になって痛かったので、高砂クリニックの整形外科を予約した。順番取りに並ぶ必要もなく、待ち時間は以前より短くなり、丁寧な診察を受けることができて満足だった▼町を歩いてみると、「犬も歩けば棒にあたる」ように、耳原病院や診療所にかかっておられる方から、ご意見や要望を聞く。耳原のこ

こに言えば、納得いく回答が得られるのか? 私は「行き届かなくて、申し訳ありません」と謝るけれど、それだけではねえ。友の会の世話人さんにも、いろいろな意見が届いているのではないだろうか▼耳原にも「生協の白石さん」がほしい。疑問や要望を受け止め、解決し、その方にお返事するルートがほしい。

(山上佳代子)