

会員数	40,498	(前月比) +	34
郵送	8,889	(前月比) +	15
手配り	28,111	(前月比) -	25

協同基金到達額 2,536,268,000円(10/31現在)
[前月比 4,864,000増]
協同基金出資者数 21,623名(10/31現在)
いのちを守る助け合い募金額 15,559円(10/1~31)

学んだことをぜひ地域で活かして!

2年ぶり 第13期友の会保健学校

9月2日から隔週で、健康づくり会議主催の「第13期友の会保健学校」を「フレイル(高齢者の虚弱)予防」のテーマで開催しました。2年ぶりであり、コロナ禍で自粛生活が長期化し、筋力低下や体の不調を気にされてか、関心も高く、26人の受講がありました。

全4回の講座の第1課は、齊藤和則医師が「フレイルを予防して元気に長生きするためには、食事と適切な運動、□の中



「フレイル予防で元気に長生きを」と齊藤和則医師

「タンパク質」の摂り方を
実際の食材で

▼筋トレは動かすところを
意識して



の手入れ、そして社会参加が大切であること」をわかりやすく解説。第2課の「運動」では、健康運動指導士から、自宅で簡単にできる筋力トレーニングについて指導を受け、意識して動かすことが大事であることを学びました。第3課の「食事」では、管理栄養士が、筋肉をつくる栄養素である「タンパク質」の摂り方について、実際の食材を使って、ひと手間

かけた実践レシピーを紹介。第4課の「口腔ケア」では、歯科衛生士から、□唇や舌を鍛えるためのパタカラ体操、唾液腺マッサージ、□腔機能アップの早□ことばなどの指導を受けました。

どの講座も、スライドを使ったわかりやすい説明で、参加者も真剣に講義を聞かれ、「使っている筋肉を意識しての運動がよくわかった」「唾液の大切



さを知った。マッサージ

せられました。また、初回と最終回にフレイルチェックとして、参加者の筋肉量や筋力、歩行能力などを測定しました。2カ月間では、大きな効果は期待できませんが、まずは自分の現状を数字で知り、どう変化していくかを見ることが大切です。

全講座を受講された11人には、健康づくり会議から修了証書をお渡ししました。保健学校で学んだことをぜひ地域で活かしていただきたいです。(健康づくり会議事務局 北出 祥夫)

かがやけ憲法! 平和といのちと人権と

11・3おおさか総がかり集会

11月3日、扇町公園で「かがやけ憲法! おおさか総がかり集会」が3年ぶりに開催され、3000人が参加しました。

岡野八代さん(同志社大



学)は、戦争は文化を破壊し、平和と憲法はともに支えあうことになれ、青年2人と「憲法ってなんだろう」のテーマでトークセッション。青年から、仕事や暮らしの中で感じた社会や政治への疑問、自分の体験から憲法が語られました。立憲野党からの連帯のあいさつと、参院会派「沖縄の風」の高良議員のメッセージが紹介されました。最後に参加者が、「いかそ憲法」「とめよう大軍拡」のポテッカードを、コールに合わせて掲げ、集会後、中崎町・西梅田の2コースのパレードを行いました。

聴診器

10月4日9時半から2時、向ヶ丘町自治会館のホールを借りて、「三線演奏会」を開催した。同じ町内に住む琉球民謡研究者のYさん夫妻に三線の演奏としまつた歌唱をお願いし、後半はYさん夫妻の指導で「十九の春」「ていんさくぬ花」「安里屋ユンタ」などを、手話も交えていっしょに歌い、最後にカチャーシーを踊った。沖縄出身の方は足腰の使い方が本物で、私などはほぼ音痴。下火になっていいるとは言いつつも、第7波のコロナ流行中であつたので、収容可能人数の半分以下になるように計画した。「とも」の溜まり場「ほっこり」の世話人さんや、親しい方々にお誘いの協力をお願いし、ピラも配った。「15人くらいかな」「30人は来ると思う」などと心配しながら迎えた当日、40人が参加してくださつた。休憩時間には三線の周りに集まつて、三線に触れYさん夫妻と会話が弾んだ。コロナ禍で楽しく集まる機会が少なかったところ、久々に楽しかった」と飲ばれ、「おひねり」も登場。「またやって!」と期待されている▼10月30日、晴天に恵まれて3年ぶりに「耳原健康まつり」が行われた。久しぶりの祭りに大勢の方が来場され、模擬店も中央舞台の和太鼓、沖縄民謡、獅子舞も大賑わい。冬に向かうインフルエンザと新型コロナウイルスの流行が懸念されているが、ワクチン接種と感染対策、楽しいことをして、ひどい政治に負けないよ。(山上佳代子)