

えがお

No393
2018年12月1日 (土)
大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 大正エリア
大正区千島1-20-7-3F
06-6554-1383
発行責任者 別所 義正

大阪府生協連2018年度生協大会 活動交流会

十一月二十一日(水)朝十時
ドーンセンターで生協大会を開
催し、三百五十人の組合員さん
が参加しました。

「食をることと、歩くことが
出来れば人生は幸せ」の記念講
演を、みらいクリニック 今井

一彰院長が話されました。
「あいうべ体操」で、マスク
ミなどを通じて有名人です。

2012年にもお話を拝聴し
ましたが、一段とバージョンアッ
プし、一時間半があつという間
に終わった感じでした。

あいうべ体操の、効果がある
と実証されている事例を面白く
話されていました。

筋力がなくては歩く事が出来
なくなり、足指の関りも
重要で体操の仕方指導。

子どもたちは、食事を片手で、
箸を使わずスプーンで食べ、硬
い物は食にしないので、噛まな
くなった、昔は口を締めなさい
と躰だが、今は口呼吸になっ
ている、このような事などが、子



どもの異変に大いに関係してい
るのではとも話されていました。

大阪きづがわ 一階スペースに展示



会員生協の健康をテーマにし
た、事例報告が、コップこうべ

大阪北部地区、大阪みなみ医療
生協、全国大学生協関西北陸ブ
ロックから、地域で健康増進を
市民向けに広く取り組まれてい
る事例を報告しました。

一階ロビーでは各生協のパ
フォーマンススペースで特徴、
商品などの試食や、商品を提供

伊丹・荒牧公園バラへ

十一月四日(日) 荒牧公園バ
ラに三十名でウォーキング。

参加者が増えて来て嬉しいで
すが、事故の無いように気をつ



してくれます。

きづがわ恒例になっています、
おにぎりを提供しました。
朝からおにぎりづくり協力
していただいた、組合員さんあ
りがどうございました。

5か所以上のスペースシール
を集め、アンケートを提出する
と、すてきなプレゼントがもら
えました。

かいます。

今回は最終地近くで、迷子が
出ましたが、皆さん無事に駅に
到着しました。

咲いているか心配した、バラ
も綺麗に咲いていました。

12月9日(日)
市内ウォーキング
1月20日(日)
北千里ウォーキング
AM10・大正駅出発

日曜健康診断 12月9日
 婦人科健診 3月3日日曜
 要予約 6554-1197 生協診療所



法律相談 木津川法律事務所 12月10日(月)午後3時～5時

要予約 6554-1383

- 健康いきいき体操 毎週月曜 午後2時～3時
 認知症サポーター養成講座 12月18日(火)午後2時～3時半
 モーニング班会 毎週火・金曜 朝9時～ラストオーダー11時30分
 囲碁愛好サークル 毎週水・木曜 午後1時～
 写真サークル 12月20日木曜 午後1時～
 コーラスあじさい 毎週2・4火曜 午後7時～8時30分
 うたごえ&ランチ班会 12月は休み
 ボディ・ヨガ 毎週木曜 10:30～11:30
 エイジスパレイ 毎週火曜 ①10:00～ ②11:30～
 ベリーダンス 毎週木曜 13:00～
 フレイル予防トレーニング 10:00～12:00 14:00～16:00サポーター在
 卓球サークル 月・水・金 2階卓球室では、他の日にも稼働中
 以上は晴ればれの施設で開催しています。
 鶴町支部カラオケ 12月8日土曜 11:30～13:00 小林レインボー
 えがお昼食会 12月28日午後12時～ 平尾サンクス商店街
 お困り事「お助けたい」電球の取り換え、などワンコインで賜ります。



講師料など必要なコースもあります
 予約等 お電話で問合わせ下さい。

6554-8080晴ればれ