

# 医療生協花の木支部

19年9月号  
(231号)

支部組合員 1,116人  
支部長 原 秀美  
副支部長 野口 皖永  
広報担当 齋藤 藤枝

憲法カフェ  
9月7日(土)  
14:00~16:00  
生協病院

講師：伊藤 朝日太郎弁護士



キーストーン法律事務所  
所属。2009年12月弁護士  
登録。明日の自由を守る  
若手弁護士の会（通称：  
あすわか）会員でもある。

講演

テーマ：『憲法はいのちと  
健康を守れるか』

内容：病院で行う憲法カフェ  
ならではの内容で  
いのちと平和について  
考えます。

準備の都合  
↓

お申し込み e-mailまたはお電話にてお申し込みください。  
ch-info@mcp-saitama.or.jp ☎0494-23-1300

## 中高年はなぜ転びやすい？

老化だけではない。運動不足や、服薬のため、必要な栄養不足なども考えられる。

そこで3つの動作ができるようにしましょう。

(1) 老化は足から（歩く・またぐ・昇って降りる）

これが出来ないとスリ足でチョコチョコ歩きが  
つまずきやすい。... 飲んでいる薬の影響も。

(2) 転倒しにくい体をつくる。

（家事・外空）などを運動ととらえ、こまめに  
体を動かす。20分日光を浴び、水分をとる。  
（目覚めと寝る前に水一杯）

(3) 家の中でも注意 **ぬかすけ** で...

**ぬ** ぬれている所は すべりやすい。

**か** かいだんは つまずきやすい。

**すけ** かとづけていない所は 転びやすい。

転倒リスクのチェック

点数 チェック

「転ばない暮らし方ガイド」日本転倒予防学会 監修より

9月のよてい ながつき・稲刈り月

日	曜	時	内容	◎はどなたでもどうぞー 場所の無いのは集いの家
2	月	10:00	機関紙仕分け・降ろし	
5	木	10:00	支部運営委員会	
7	土	2:00	◎憲法カフェ 病院(無料)左コーナーを	
10	火	1:30	◎絵手紙教室	どうぞ ←
"	"	4:30	◎スタンディングアピール	矢尾店前
13	金	1:30	◎ミニシアター「まんびき家族」無料	
17	火	1:30	◎マイカルテ	↓
24	火	1:30	◎絵手紙教室	下段を見スネ
25	水	1:30	◎うた声カフェ	
27	金	10:00	◎健康デー	公園橋ベルク前

## 9月のミニシアター

9月13日(金) 1:30 つどいの家

### 「万引き家族」

カンヌ映画祭で最高賞を  
もらったあの作品です。

こんなに早く つどいの家で  
見られるとは... 然も無料です。

1	過去1年間に転んだことがありますか	5点	
2	歩く速度が遅くなったと思えますか	2点	
3	つえを使っていますか	2点	
4	背中が丸くなってきましたか	2点	
5	毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか	2点	
★あてはまる項目の合計点が6点以上の方は 転びやすい状態なので、注意が必要です。			合計

# 小川町「戦争展」15回：東秩父和紙の里見学 花の木支部

かねがね「和紙の里」を見学したいと声が上がっていた。そこへ、小川町の戦争展を知り、チャンス、とはかり実現。去る25日に見学した。参加者7名

当日は天候に恵まれ、山中氏の車で運転を快く引き受けていただき終始お世話になって感謝一杯です。

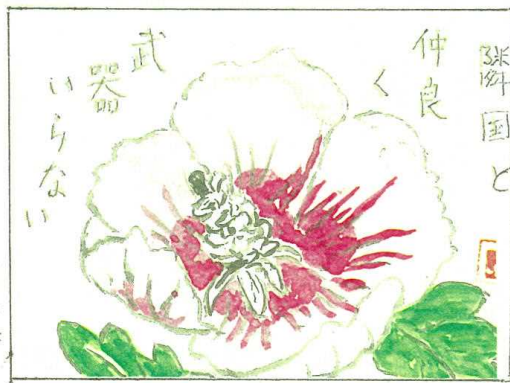
☆最初 高原牧場を左手に見て和紙の里へ直行、ゆっくり見学は出来たが実技的な事は中止、小川町へと向かう。

山中氏の計らいで昼食。おいしかった。

☆午後は小川町図書館へ、戦争展のための資料が盛だくさん展示され見学。2時から「沖縄スパイ戦史」を映画鑑賞（五つもの賞を受けている）これが狙い。

沖縄戦の実態を明かしたもので、少年ケリウ兵・戦争マラリア・スパイ虐殺・陸軍中野学校の正体が見えてきた。（日本人同士でも殺す）沖縄でそんな事があったのだ。戦争とは、人間の心を鬼にする事と... 終了後しばらく声が出なかった。

8月31日 高橋章さんが「満蒙開拓団」と題して、体験の講演に行きました。



齋藤

絵手紙やりませんか!!  
○上手・下手は問題外。  
○対象物を観察する。  
○ことばを考える。



中島



中澤

三つの〇がわかれば  
楽しみながら脳トレに役立ちます。



田嶋