

座間支部二エース

北央医療生協座間支部 発行責任者 飯島信行 Ⅱ/fax046-252-1355
 神奈川北央医療生協 相模原市南区相模大野6-2-11
 Ⅱ042-748-2261 FAX042-748-1473

2020年度の活動の柱「かたち」づくり
 1 みんながなめる。場づくりをすすめる。
 2 世代が共有する場づくりをすすめる。
 3 みんなが元気です健康づくりをすすめる。
 4 平和、明るいまちづくりをすすめる。

2020年度7月 班へのアンケート結果(1)

| 男女 | 年代 | 健康づくりの内容 (どんなことでも) |
|----|-----|--|
| 男 | 90代 | 散歩：カメラを携え早朝遊水池・芹沢公園を一回り自然観察(花・植物・生き物などカメラに収めフィルム作る)また、人との出会いおはよう！挨拶が楽しみ。退化した筋肉のストレッチ(風呂で楽しむ) |
| 女 | 70才 | 特にしていない |
| 女 | 70代 | 早朝ウォーキング、少しの筋トレ |
| 男 | 80代 | 食事3回、7群くらい意識して水をこまめに。ゴルフ週3、40分間毎日散歩、漢字・迷路・教独ドリルのたぐい |
| 女 | 70代 | 室内ストレッチ数回、庭で体操、 |
| 男 | 80代 | 食べ物に注意している、できるだけ歩いてい |
| 女 | 70代 | ウォーキング |
| 女 | 70代 | 夜に15分の体操 |
| 女 | 70代 | 1週間に3~4回700歩歩くようにしている。あいうべ体操、ピロピロ |
| 女 | 70代 | 水分補給、膝伸ばし、交流、あいうべ体操 |
| 女 | 70才 | 自己流の体操、野菜多めの食事、あいうべ体操、ピロピロ |
| 女 | 70代 | 寝る前10分体操、膝伸ばし、入浴中(あいうべ) |
| 女 | 80代 | あいうべ体操、ピロピロ、足の体操を |
| 男 | 70代 | テレビで行っている健康体操をテレビに合わせやっている |
| 男 | 80代 | 毎月第1、第3月曜日ハビリを2時間ぐらいしている。 |
| 男 | 80代 | 毎朝足をもむ、肩こりのほぐし(器具)、 |
| 女 | 80代 | 朝(起床時)寝る前体操(ストレッチ)、1日2000歩以上歩く(買い物も含む) |
| 女 | 70代 | テレビ、本などを見て自分にできることをしています。 |
| 女 | 80代 | 特にないです。 |
| 女 | 80代 | 寝る前と起きた時にひざ抱えとひねり、足のばす |
| 女 | 80代 | 毎日体操しています。 |
| 女 | 70代 | 小まめに体を動かす。意識して階段を使う。体操教室に行く、毎日体重、体温、血圧チェックをやる。 |
| 女 | 70代 | 早朝ウォーキングとラジオ体操。 |
| 女 | 70代 | ラジオ体操、ウォーキング、できるだけ動く、食事 |
| 女 | 70代 | ラジオ体操、テレビ体操、家の中の階段昇降、屈伸運動 |
| 女 | 70代 | 毎日の食事のバランスを考える、家の中でもなるべく体を動かす。 |
| 女 | 60代 | 友だちを誘って一緒にウォーキング、6月から再開されたスポーツ教室。 |

〇支部のとりくみ

①参加目標 80人(昨年度目標70人対して参加82人)
 ②参加方法とチャレンジシートの扱い
 ・参加の方はできれば左記へご一報ください。

回収は支部で行い、まとめて本部に提出します。

飯島Ⅱ252-11355
 米田Ⅱ254-16472
 広田Ⅱ090-18567
 19844

2020年度「健康チャレンジ」月間(10月、11月)
 を取り組みます。コロナ禍の中での月間となります。今年の「健康チャレンジ」のテーマは免疫カアップです。免疫カアップは毎日の生活が大切です。健康チャレンジに参加してコロナから自分と家族の健康を守りましょう。
 支部では7月、班のみなさんに健康づくりアンケートを実施しました。その結果も参考にして健康チャレンジに参加しましょう。

地域まるごと 免疫カアップをめざす 健康チャレンジに参加を

〇「健康チャレンジシート2020」について

〔表紙〕テーマ「コロナの中、免疫カアップを目指して」

〔開き面〕

①左面の「コース番号、チャレンジ内容」欄には右面にある4つのチャレンジコースと各コースのチャレンジ内容から選んで記入します。

②左面のカレンダーの日付をさがしてできた日に印を付けます。

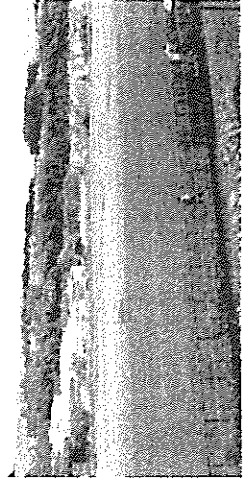
③左面には終了時「お名前、年齢」等の記入欄があります。ご記入の上、「キリトリ」をしてご提出ください。

④チャレンジ参加方法

・右面に「10月、11月のうち30日以上チャレンジ」とありますが30日未満であつてもお名前等を記入の上、ご提出ください。

〔裏面〕チャレンジシートの提出先

・「神奈川北央医療生協」FAXまたは郵送でもOKです。



8月末入谷耕地は表情が変わる。緑の裾裾だ

免疫カを高めるために

①適度な運動をする
 体を温め、免疫カを高めるために欠かせないのが運動です。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

②ぐつすり眠る
 心もカラダも昼間の活動の緊張から解放され、心底リラックスしているのが睡眠中です。睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫カが高まるのです。

③栄養バランスを大切に
 毎日の食事への心がけは免疫カに大きく関与します。免疫カを高める食べ物を上手に摂りましょ

う。
 日本人が伝統的に続けてきた発酵食品、玄米や野菜中心の食生活が大事です。
 ④入浴で身体を温める
 ゆつくり入浴することで、身体を芯から温め、全身を心地よくほぐしながら免疫カを高める良い方法です。38~40℃ぐらいのお湯に、20~30分ゆつくりつかると良いでしょう。
 ⑤思いつきり笑う
 笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ています。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。

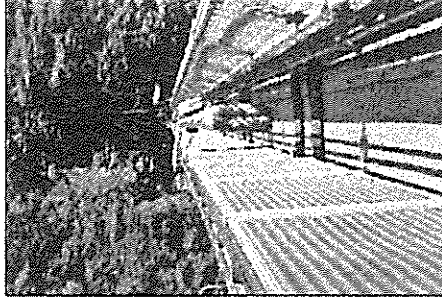
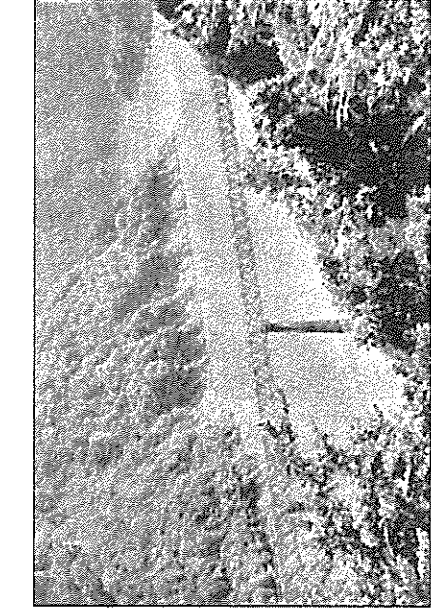
奥大井川鐵道橋に酔う「寸又峡レインボーブリッジ」No.54

栗原中央 土金 利光

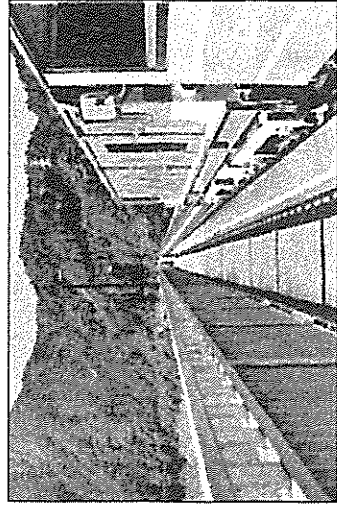
長島ダム建設に伴い誕生した接
岨(せつそ)湖に架かる長大な大井川
鐵道のレインボーブリッジ(東京湾
のブリッジより先に命名されたとい
う)

見る湖面は深い青。さらに日時よつ
て色調を変え、見る者を惹きつけと
いう。赤い觀光アプト式鐵道トロツ
コ列車で行く橋上は線路と人が歩行
出来るよう歩道があり、湖上駅に下
車してトロツコ列車と共に歩むこと
も出来る。楽しさ100倍。(これも
モノクロで残念でございます。)

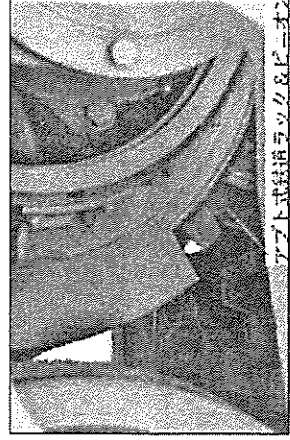
「奥大井湖上駅」その景観は秘境、
奥大井川の魅力。大きく蛇行する深
谷、湖水の水位が上がると湖水に浮
かぶ湖上駅を作り出す。鐵道橋から



接阻湖に架かる大井川鐵道のレインボーブリッジ 橋上は線路と人が共に歩行出来るよう歩道がある



湖上駅ホーム



アプト式鐵道トロツコ列車

緊急増資 目標を超えました!

北矢医療生協では、コロナ禍による生協病院の経営悪化をくい止め、これからも医療を守り、より良いものにするため7~8月にわた

り、緊急増資を訴えました。
その結果、皆様のご支援で支部年間目標を超過達成することができました。振り込みでみると22支部中人数で2番目(24人)増資額でも2番目(208千円)でした。ありがとうございます。従いまして、今の増資目標額はクリアーして後半の目標額を150千円とします。よろしくお願ひします。

2020年度4課題のとりぐみ

8月20日現在

| 課 題 | 年間目標 | 実績 |
|-------|-------|-------|
| 仲間増やし | 15人 | 2人 |
| 増 資 | 300千円 | 391千円 |
| 班会開催 | 24回 | 2回 |

市長からの回答

7月のアンケートでは市への要望についてもおたずねしました。支部でその要望をまとめて8月11日付で市長あてに提出したところ8月25日付で回答がありました。要望に対する回答は以下のとおりです。

新型コロナ対策

①新型コロナウイルス感染者が急増しています。歯止めをかけるために地域全員を対象としたPCR

R検査が必要不可欠と考えます。ご尽力いただきたい。
(回答) 感染症に関する施策は、国や都道府県に責任と権限があり、政令指定都市や保険所設置市でない本市においては、感染症における施策等の主体的な権限はありません。

このたびの新型コロナ感染症に関するPCR検査については、神奈川県では「新型コロナウイルス感染症対策の神奈川県対応方針」に基づき県内に

おいて画一した取り組みがなされているところであります。
したがって本市においては、県や国から発信される情報を的確に把握し、その要請に従い、市としての取り組みを実施しています。

②災害時の避難所は新型コロナ対策を組み入れてほしい。
(回答)

新型コロナウイルス感染症を踏まえた避難所開設運営手法については、国

の助言、神奈川県のガイドラインを基に、関係機関と避難所のレイアウト、感染防止対策について、検証会を行い、市の避難所開設運営マニュアルの見直しを行いました。今後、開設訓練等を通じて更なる充実を図るとともに、必要な資機材についても整備します。

③市としてコロナ対策を多くの市民がわかるように出してほしい。
(回答)

新型黄河をウイルス感染症対策に係る施策などに

ついては、神奈川県と連携し、わかりやすい情報発信に努めます。

安全安心の街に

①神奈中バスを利用して30分に1本のバスでは生活上困っています。本数を増やすようにしてほしい。
(回答)

本市をしてもバス等の身近な公共交通の利便性の向上については、高齢化の進展等、社会状況が変化する中で、重要なことであると認識しています。

ご要望の内容については、「市民の声」としてバス事業者に協力依頼をしていきます。

②駅前のバス停にベンチを設置してほしい。
(回答)

駅前バス停は歩道が狭くベンチを設置することは

困難な状況ですが、通行者への安全、安心を配慮した道づくりが必要と考えています。バス停の整備について、バス事業者にも働きかけをしていくとともに、土地所有者の小田急電鉄(株)にもバス停整備の協力依頼をしていきます。

③座間駅前を市にふさわしい駅前にして欲しい。楽しく買い物できるように小田急と交渉してほしい。
(回答)

現在、座間駅前は小田急電鉄(株)によるリノベーション事業によつて改修工事が実施されており、来春成予定と伺っています。また小田急電鉄(株)と本市は、これまでに様々な協力体制を構築していますので、今後も意見交換等をしていきます。

④横断歩道の設置、J A座間支店の南端からト

ンキ歩道へつなげてほしい。
(回答) 横断歩道等道路表示の設置については神奈川県公安委員会(警察)の管轄です。座間警察担当の意向により、設置要望等は直接座間警察担当にご連絡をお願いします。

⑤ 立野台小からハーモ

ス座間店の歩道はところどころ狭い箇所があり危険(自転車走行)広げてほしい。
(回答) 当該道路は、神奈川県が管理している県道42号です。管理者の厚木土木事務所東部センターからも直接ご要望をお伺いしたいとの要請がありますので要望をお願いします。