

阿波展望

あわてんぼ
とくしま生協機関紙



とくしま生協

NO.395

2021.

11

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3
TEL.088-698-5100 発行責任者/大久保 秀幸

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出する際は3密を避け、手洗い、マスクの着用、咳エチケットなど予防対策の継続が必要です。しかし、感染を恐れるあまり外出を控え、体を動かさない時間が多くなると、筋力が衰え「フレイル(虚弱)」になる可能性があります。からだや心の機能が低下した状態を「**フレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)**」といい、フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力が低下してしまいます。

免疫力を高めるためにも、フレイル予防に取り組みましょう!

《フレイル予防の3つの柱》

フレイル予防には、

「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」

この3つが柱です。要するに、しっかり食べ、しっかり運動し、みんなと楽しくするということです。

～さまざまなフレイルの原因～

社会参加

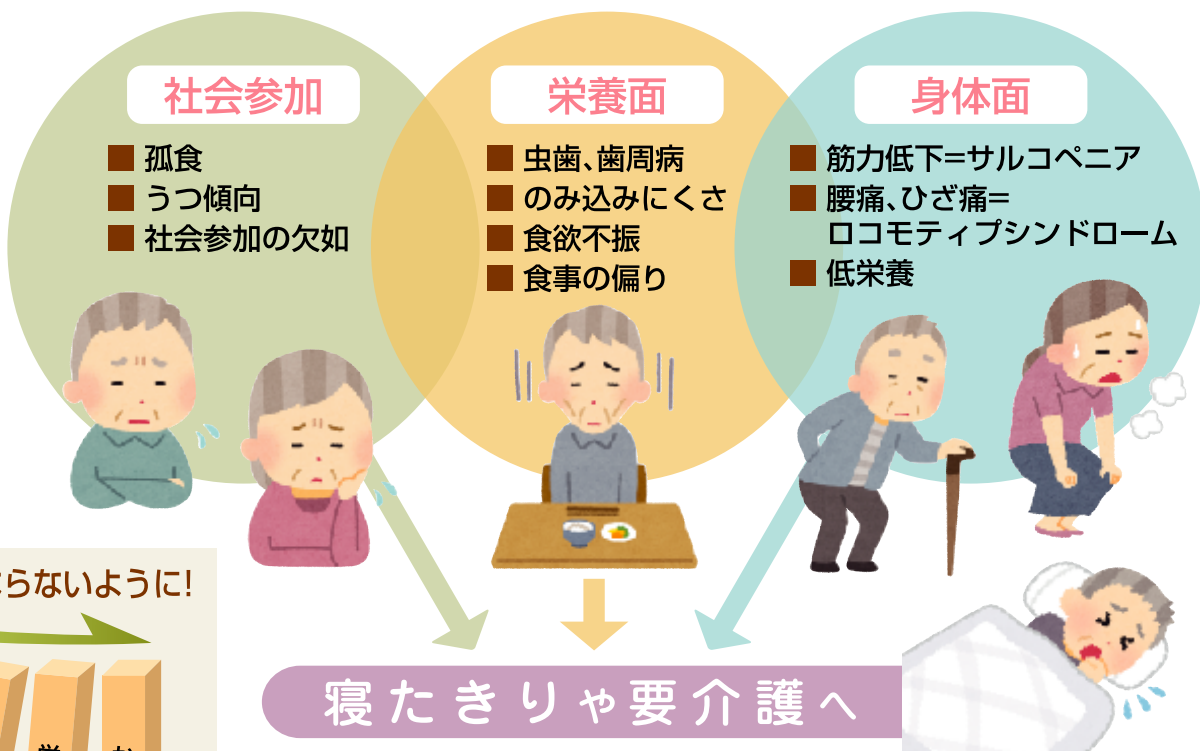
- 孤食
- うつ傾向
- 社会参加の欠如

栄養面

- 虫歯、歯周病
- のみ込みにくさ
- 食欲不振
- 食事の偏り

身体面

- 筋力低下=サルコペニア
- 腰痛、ひざ痛=ロコモティブシンドローム
- 低栄養



寝たきりや要介護へ

たとえ栄養や運動に気をつけていたとしても、社会とのつながりを持たないと、ドミノ倒しのように弱って行ってしまいます。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われています。

《フレイルを予防のポイント》

point
1

動かない時間を減らしましょう!

ラジオ体操など、普段行っている体操を自宅で続けましょう。お天気の良い日は、人混みを避け、散歩をしましょう。

point
2

3食バランスの良い食事をしましょう!

免疫力を維持するためにも、3食バランスよく、しっかり噛んで食べましょう。筋肉のもとになる「タンパク質」を積極的にとりましょう。

point
3

家族や友人と支え合い、孤独を防ごう!

外出しにくく、仲間との直接の交流が難しい状況ですが、電話、FAX、メールなどを活用し、家族・友人と交流しましょう。お互いの心の支えにもつながります。また、電話で会話をすることで、お口の周りの筋肉の維持にもつながります。



徳島健康生活協同組合機関紙より転載させていただきました。

ずっと元気で
自分らしく
フレイル予防



■今月のテーマ

世間は広いようで狭い

●好きな先生

私には心に残る大好きな先生が3人います。そのお一人が中学校の時の理科の先生。とっても明るくておもしろくて生徒想いで、その先生のおかげで苦手だった理科が大好きな教科になりました。そして今年、中学に入学した息子も、その先生に理科を教えてもらうことになり、好きな教科の1つになっているようです。親子で大好きだった先生に教えてもらえるなんて本当に幸せです。先生、元気でいてくれてありがとう♡

【阿南支所 流れ星】

●パリの空港で：

数年前に友人と女子2人でヨーロッパ旅行をしました。最終日にパリの空港で搭乗待ちをしていた時、見覚えのある顔が！同じ職場の知り合いが、新婚旅行で来ていたそう。日本から遠く離れた国で、それもとくさんの人がいた中で出会うキセキ。世間は広いようで狭いなあと感じた出来事でした。

【板野支所 さきぼん29歳】

●波の中から

パートさん「今度の日曜日に家族で海水浴に行くんよ」わたし「えっ!! 私も友だち

●同級生のいとし

去年11月未日に父が脳梗塞になり、救急搬送され医大の脳卒中センターへ。障がいが残ると言われましたが、無事元どおりに近い状態で帰ってきました。担当医が無茶苦茶良い先生で、ご機嫌だった父。なんとその医師は、近所の仲の良いおばさんの甥っ子で私の同級生のいとこだったということが後にわかり、今でも大事にしています。世間は狭いです。

●大阪の病院

昔、終戦後、台湾から命からがら一緒に引き上げてきた友だちが大阪にいました。孫が九州から大阪の病院に転勤になったので、手紙で知らせたら亡くなったご主人がその病院に入院していたとのこと。懐かしい家の近くの病院でよく知っていると。孫を尋ねて行ってくたさるとか。ほんとうに世間は広いようで狭いものだと話合いました。

●ビツクリ!!

長男の同級生のママが、昔、うちの夫とお見合いをすることになっていたら、あとから義母に聞かされ判明しました。ビックリ!! ママ友に「あなた、大変なことになるとこだったわよ!」とお話してしまいました。

●狭い×3

結婚をして県外へ引越をしました。新しい職場で働きはじめると、義父の教え子の保護者が働いていました。今度は妊娠を機に地元へ帰って来てアパートを借りると、上の階に友人の妹さんが住んでいました。子育てが落ち着いてきたので仕事を始めると、夫の友人の奥様が同じ職場で働いていました。本当に世間は狭いですね。

●目と鼻の先

最近 息子が転職しました。その会社に入ってから、名前をよくよく聞いてみると、営業所があちらこちらにあることを知って調べてみると、思いがけずビックリ！私の実家の住所とほとんど同じで番地だけが違っていて地図で調べてみると本当に目と鼻の先にありました。最近帰れていないので親に聞いてみると、会社名が英語で書いてあるから何の会社か知らなかったとのこと。世間は狭いように感じました。

●ループル美術館

何十年か前に夫がルーブル美術館に行った時、並んでいた列に飲み屋さんで会ったことのある男性に会ったとのこと。世間は広いようで狭い。海外旅行あるあるだそうですね。

【板野支所 生協歴30年】

●ステキな女性

三年ほど前、ベッドを購入しようとして市内の家具屋さんへ。そこで応対してくれた一人の女性。私に合ったのを、使いやすさとか寝心地感、値段の交渉などわかりやすく説明してくれました。「お買い上げ」となつて送り先の住所を記入。「阿波市○○町ですか?」と確認されて、「私も○○町です。」名札を見て、○○さん!!あの小学校の息子の同級生の女の子?あれから20年ほどかな?こんな所で会えるなんてビックリ!!ステキな女性になっていました。

●9月号の当選者

クイズの答えは **ポ シ エ ツ ト** (ポシェット)

* 応募総数 / 247名 * 正解者 / 246名

藤澤正平(美馬) / 鎌村百合美(美馬) / 立田玲子(阿南) / 仁木哲代(阿南)
 / 朝日奈愛子(徳島南) / 広岡好利恵(徳島南) / 井村彩加(徳島南) / 栗林貴恵(徳島南)
 / 伊藤雅美(板野) / 真鍋典礼(板野)



**組合員さんの
お便り 大募集!**

1月号のテーマは

わたしのプチ贅沢

仕事・育児・家事・コロナなど、日々の疲れや
ストレスが溜まる中、たまにはバツと発散!
頑張ってる自分へのご褒美など教えてください♪

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。

1月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

その他お便り、○○な情報など、お待ちしております!!

「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!

※掲載する情報についてはスペースの関係上、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

理 事 会 だ よ り 9月22日(水)	
報告された主な内容	協議決定された主な内容
●8月度仮決算報告について ●監事会議事録 ●8～9月度の活動及び概況報告 ●組合員・共済・供給・出資金の状況 ●8月度供給未収金等の状況 ●総代会プロジェクト議事録 ●食育委員会議事録 ●平和委員会議事録	●2021年度上半期のまとめについて ● 出資金 ● 7月末：2,869,888千円 8月末：2,881,094千円 (11,206千円)

ハンガー・フリー・ワールド第20回

書き損じハガキ回収キャンペーンのご報告

ハンガー・フリー・ワールド(HFW)は、飢餓のない世界をつくるために活動する国際協力NGOです。HFWは地域開発、アドボカシー、啓発活動、青少年育成の4つの活動を包括的に行うことで、現地の人々が自らの手で栄養ある食べ物を持続して得られるよう、地域の生活全般の向上を支援しています。日本に本部を置き、バングラデシュ、ペナン、ブルキナファソ、ウガンダで活動しています。

とくしま生協ではこの活動に賛同し、組合員さんへ書き損じハガキや切手、テレホンカードの寄付をお願いしています。

昨年度は、とくしま生協の組合員1,134名よりご協力をいただき、回収物は計2,368,110円相当の支援となりました。



実施期間 2020年12月1日～21年5月31日

換金総額 1億4,759万9,961円
 (協力団体196組織 個人7万8,077人)

消費者情報コーナー

このコーナーは、「徳島県消費者情報センターとくしま消費者交流ひろば」様より情報提供いただき、若者および高齢者に情報を広げ、消費者トラブル未然防止にお役立ちいただけますようお知らせしています。



商品券・ギフト券は、早めに使い切りましょう

「15年くらい前に友人から五千円分のギフト券を貰っていた。券面には有効期限が書かれていなかったの、今でも使えると思って店に行くと、このギフト券はもう使えないと言われた」という苦情がありました。商品券やギフト券の多くは、2010年に施行された「資金決済法」という法律の規制を受けています。何らかの理由で発行業者が券の利用終了を決めることがあり、この場合、利用終了を広く周知する必要があります。また、特別に60日以上申し出期間を設けて、期間内に申し出た者に対しては現金で払い戻しをするよう定められています。申し出期間を過ぎていても、業者に問い合わせると別の救済措置が用意されていることもあります。発行業者の倒産や業務の縮小・変更など、ギフト券が使えなくなる理由は様々です。ギフト券はいつまでも使えると思わず、早めに使い切るようにしましょう。

補聴器の購入は慎重にしましょう!!

「テレビショッピングで補聴器を購入したが、期待したほど聞こえが改善されない」「店舗で勧誘され補聴器を購入したが、医師に不要と言われた」「補聴器を付けたら雑音で使用するのが難しいが、解約できない」など、補聴器に関する相談が全国の消費生活センターに寄せられています。

耳が聞こえにくいと思ったら、自分の「聞こえ」の状態や補聴器が必要かなどについて、まずは専門医の診断を受けましょう。耳の聞こえが十分でない高齢者は、店頭などで説明を受けたとしても理解や納得をしていない場合があります。補聴器は高額な物が多く、購入しただけで終わりではありません。購入後のお試し期間の有無、聞こえの調整や定期的な清掃などのアフターケアがあるか、返品ができるかなどを確認し、購入時には家族など周りの人にサポートを求め、慎重に判断しましょう。



消費者トラブルのご相談は

消費者ホットラインダイヤル **188**

い や や
消費生活 消費者
ホットライン188
イメージキャラクター
イヤヤン

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

組合員コード _____ 氏 名 _____

(ペンネーム) (_____) 年齢(_____)歳

※掲載(_____)

※〇・×を記入してください。

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店 _____ お電話 _____

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り:11/19(金)提出分まで

●我が家に…

30年前たまたま宅地を購入。後日、以前通った道…?何か不思議な縁を感じ…??「あつ」独身の頃、結婚祝いに訪れた友人宅の隣だったのです。現在は友人の宅地も含めて我が家。世間って広いようで狭いといくづく感じてしまいます。

【阿南支所 表原さん】

●なんで?

遠くへ(県外)買い物に行った時や旅行で大阪に行ったりしたとき。近所でもめったに会わない知人や友人に会うことがあります。「なんで?」ですが。神社などの観光地だからかな?休日に行くところは案外よく似たところに行くんですね。本当ピンポイントで会うのはおもしろいですね。

【徳島南支所 ハムハム】

●年上の彼

職場で知り合った5歳年上の彼。イケメンでやさしくて話もよく聞いてくれました。

●世間は狭い

毎日が楽しくて。片思いでしたけど…。それから10年、私は結婚。会社員の主人は超まじめで仕事一筋60歳で退職。その主人と同じ場所に彼が居たらしく、後で聞いてびっくり!世間は広いようでせまいなアとつくづく思います。その彼も病死して33年目になります。

【板野支所 木宮さん】

●あわおどり空港

コロナ禍前のことですが…あわおどり空港で妹夫婦にばったり会いびっくり!

【板野支所 N】

●リモート

ある時は夫連れのお友だちとばったり、初めて会う友だちのどんな様に見とれました。ある時は職場の仲間にはったり。「こんなところで会うなんて世間は狭いなあ」と思ったけど…県内に空港はここしかないからね。

【阿南支所 よつちゃん】

今日、スマホやパソコンでリモートできるので、家族がはなれていてもわりと近くに感じる事ができます。5月に県外に嫁いだ娘に子どもが生まれたのですが、コロナで会うことができません。写真はほぼ毎日送ってくれますが、驚いたのは「びろぐ」というアプリで子育て日記を共有する事ができるので、孫の様子がよくわかるのです。『うんち』が出てないようだと思ったり『白湯』か『番茶』をうすめて飲ませてやってねとかが、リアルタイムで言えるので便利だなあと思いました。ちよっとテーマにはずれたかな…?

【板野支所 ほのび】

クロスワードパズル パズル作成/みいちゃん

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。
正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

1		2	3	4		5
6	7					
8					9	
				10		
11	12		13			
14					15	
16						

タテのカギ

- ① 気候の良い秋は、食欲が増し馬もよく肥える…ことわざ
- ② 劇場公開前に関係者や希望者を無料招待し上映会をすること
- ③ あらかじめ約束すること
- ④ 君、訓
- ⑤ 今、あなたがしていること
- ⑦ 大麦・ライ麦・ジャガイモなどを原料とした蒸留酒
- ⑨ 枇杷
- ⑩ ある観点でくぎって考えたやや広い土地
- ⑫ 仙川環の著書「終の〇〇〇」
- ⑬ 夜間学校
- ⑮ 牛乳を出してくれる動物

ヨコのカギ

- ② 秋はこれが増してきます
- ⑥ 奇術師
- ⑧ 将来婚姻しようとする当事者間の予約
- ⑨ 先端が尖っていて、それ単体で締め付け可能なネジ
- ⑩ メキシコ原産の世界最小の犬種
- ⑪ 留守居役
- ⑭ 英語でネット
- ⑮ 〇〇の大木
- ⑯ 奇貨可居…好機を逃すなという意味

シ	ユ	ウ	ブ	ン	ノ	ヒ
エ	ア	ガ	ン		ホ	ン
イ	ガ	イ		ソ	ウ	イ
シ	リ		ボ	ー	ズ	
エ		ヒ	ス	イ		ベ
イ	エ		ト	ン	カ	ツ
	リ	ン		ゲ	ツ	ド

◆9月号の答え合わせ

孫の家には「おーちゃん」という名のうさぎがいます。家の中では自由なので、学校から帰ると玄関まで迎えに来ます。また、夜は孫のふとんの上で寝たりしてとっても可愛いですヨ!(トルネードM)



迎春おすすめ商品



申し込み締切

11月26日(金)まで

お肉

新春ならではの
贅沢な味わい。12月31日
お届け

1303 冷凍 イサミ
加工地:岡山県
宮崎和牛すき焼用
(肩ロース)
400g【賞】180日

本体
価格 **5,980円**
(税込6,458円)

12月31日
お届け

1387 冷凍 ダイゼン
加工地:福岡県

霧島黒豚
霧島黒豚しゃぶしゃぶセット(折詰)
800g(モモ400g・バラ400g)
【賞】180日

本体
価格 **2,800円**
(税込3,024円)

宮崎県産



1326 冷蔵 タケダハム
製造地:大阪府
国産牛ローストビーフ
ローストビーフ180g×2、
ローストビーフソース20g×4
【賞】15日

本体
価格 **2,980円**
(税込3,218円)

12月31日
お届け

かに

冬の醍醐味をしゃぶしゃぶで。

12月31日
お届け

1302 冷凍 ニューパーク
加工地:愛媛県

しゃぶしゃぶ用
生ずわいがに(大)
500g(21~25本)

鍋におすすめの生がにです。
食べやすい殻むきタイプ。
【原】ずわいがに:ロシア・北米等 【賞】1年

本体
価格 **7,980円**
(税込8,618円)

※発泡スチロールで
お届けします。

寿司

12月31日
お届け

1374 製造地:奈良県

ヤマト
柿の葉ずし詰合せ
鯖10個・鮭10個(メーカー包装有)
【原】米:新潟県/鯖:国産/さけ:チリ
【消】1/1 23:00まで

本体
価格 **2,700円**
(税込2,916円)

かき

12月31日
お届け

1358 冷蔵 クミヒロ
加工地:広島県

瀬戸内海産殻付き
かき缶焼き(説明書付)
2kg(約30~40粒)

【原】かき:瀬戸内海産(広島県・兵庫県・香川県) 【消】1/1まで

本体
価格 **2,980円**
(税込3,218円)

リブレ注文書の6ケタ注文欄に、お申し込みになる商品の注文番号と数量を右ツメでご記入ください。

BEST SHOT



ベストショット! 今月の一枚

【川崎橋】鳴門市大麻町にある川崎橋、30数年前私が小学生の時に、朝の連続テレビドラマで、主役の女性の方が自転車で、川崎橋を渡る撮影が行われていました。小さかった私ですが、懐かしい思い出となっています。(ゆめちゃん)

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真データと100~150文字程度の説明文を付けて下記のメールアドレスにお送りください。

webmaster-t@tokushimaseikyoku.or.jp

【携帯・スマホ・PCからでも投稿できます】

※メールの件名に「ベストショット」・「写真投稿」などを記入いただき、投稿がわかるようにしてください。投稿いただいた写真は機関紙委員会にて選定いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

編集
後記

陸から寄り付けない小さな入江にゴミが溜まっている。特にプラスチックゴミが目立つ。ボランティアでそれらのゴミを拾い集めて船で回収している人達をテレビで観た。それは新聞やテレビでよく目にする「プラ島太郎」以上のものだった。鳴門にもそれらのゴミが溜まっている入江があるそうだ。船での回収は運ぶ量に限りがあるし、ガソリン代にしても車の何倍もかかる。ボランティアで始めた「岩田功次」さんにはスーパーボランティアとして、マスコミで騒いで欲しいし、行政も動いて欲しいと願うばかりである。(はなこ)