

# あかるいまち 21

No.1750 2025年9月30日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	9月	2025年度
組合員ふやし	115人	640人
出資金ふやし	1,052万円	6,969万円
純増	△758万円	△1,432万円

## 安田女子大学と共催ですこしお料理教室を開催

去年と同じく、安田女子大学の渡邊教授の大きな声がひびき、始まりました。4人の同席の方々といさつし、今日はいくようにと思いつつ料理の説明手順を聞くのもままならない内に、手が勝手に動き、さすがベテランと思い私は道具を取りに行ったりして、おとなしくしていようと…頭の中でみなさんの手運びを感じたり、私だとうれしいかと思いつつながら！！他の班の様子をうかがったり…



突然、「サーモンを焼いてください」の声。これは試されているか？！  
「はい」と言って、淡々と焼き上げました。うまく焼けたとホット一息。食事に移りなごやかに、すこしおとは話し、お互いの減塩の話をし、最後においしいものが食べたいよねと、結論が出ました。  
すこしおガンバレ。 (記：75歳男性・たがん)

## けんこうチェックを続けています！ ～美鈴が丘支部～

毎月第2火曜日。朝10時半～、団地の中央にあるモール街の一角。ステージで『青空けんこうチェック』やっています。始めたのは、数十年前（記録資料は15年前、それ以前は記憶にたよる）。スーパーへ買い物に行く途中の人に声をかけます。「血圧は家で計ってる。体重はイヤよ」と逃げられますが、「体組成計で、体の内から、体脂肪、基礎代謝、BMI、内臓脂肪、筋肉量等、体全体のバランスをチェックするんですよ。ほかに握力、足の指の力を測る機械もあります。看護師さんのアドバイス・相談もできますよ」「やってみようか」ウォーキング・ジョギング・グランドゴルフ等、みなさん熱心な方で、測定結果に一喜一憂、食生活の自慢話や健康の不安などを話して帰られます。1時間で十数名、少ない時は2～3名の時もあります。生協を知ってもらうこと、健康に関心を持ってもらうこととして、だんだん少なくなってきたお手伝いスタッフですが、今後もできる限り続けていこうと思います。

あと、96歳で一人暮らしの組合員Mさん、毎回必ずチェックに来られます。ゆっくりゆっくり歩いて、週1回の買い物をして帰って行かれます。  
(記：美鈴が丘支部 支部長)

