

★東大阪生協病院での「半日ドック」のお手伝い。病院内での患者や利用者さんの誘導・案内、診察室への車いす補助。★病院4階屋上庭園のお手入れ、患者さんとのお話し相手、買い物の代行。通所リハでの利用者さんのお世話とお手伝い。★月1回「けんこう」新聞の配布（ご近所10～15軒程度）をお手伝いいただけ

ボランティアさん募集中！

る方を募集中です。★お手伝いは、30分～1時間の短時間のボランティアからでも結構です。★「引き受けてもいいよ！」と思われる方はご連絡ください。ご協力いただける内容やお時間はご相談させていただきます。★お問い合わせは ☎06-6726-6351 まで。

かわち野たすけあいの会

★「たすけあいの会」とは「ちょっとした手助けがあれば、自立して生活することができるのに・・・」こんな組合員の願いを、お互いの助け合いでかなえようという活動です。★「庭の水やり」「植木の剪定」「草ひき」「掃除」「買い物代行」「話し相手」「パソコンの設定」・・・など。★「こんなこと頼めるかなあ？」と思案中の方は、一度お電話ください。★この活動は有償です（1単位・30分 300円）。内容によってはお応えできない場合があります。

★お問い合せ・申し込みは、『かわち野たすけあいの会』事務局 ☎06-6726-6351 まで。



今月の読書

ニチレイフーズの広報さんに教わる『食材の冷凍、これが正解です！』監修 株式会社ニチレイフーズ、1500円＋税

どんな食材が冷凍できるのかや、おいしく食べられる正しい冷凍・解凍方法について冷凍食品のプロが教える本です。食料品の値上がりが続く中、食費の節約に活躍してくれる冷凍保存術の事典として使えそうです。

大手冷凍食品会社が発信する人気サイトの企画を一冊にまとめ、今秋発表された「料理レシピ本大賞2024」で入賞受賞しました。

野菜や肉、魚などそれぞれの冷凍保存方法やお勧めの利用法、保存期間などをカラー写真とわかりやすい説明で紹介。扱う食材は肉や魚はもちろん、食卓を彩り豊かにするレタスやキャベツ、ホウレン草、家計にやさしいモヤシ。冬の鍋物に重宝するキノコ類や練り物、さらにはパンや総菜、デザート、果物などその数150以上。「これも冷凍できるの？」と驚きと発見で楽しくなること、確実です。

Q&A

少子化対策
(91)



「婚活」では解決しない

- Q 「（女性は）30（歳）を超えたら子宮摘出」という小説家の発言があったね。
A 日本保守党の百田尚樹代表が自身のYouTube番組で少子化について話した際、「小説家のSF」と前置きした上でそう発言した。ほかにも、「女性は18歳から大学に行かさない」

「25歳を超えて独身の場合は、生涯結婚できない法律にするとか」と持論を展開していた。

Q ひどいね。女性にだけ少子化の原因があるの？

A 女性の高学歴化や晩婚化が原因というのは的外れだし、差別的だ。しかし、こども家庭庁の政策資料にもそうした視点が入っている。2022年の出生数が80万人を割り込み過去最少となったので、AI（人工知能）を活用して若者の「婚活」を支援するという。ここでも、出生数の減少は①未婚化・晩婚化②女性人口の減少③夫婦の持つ子どもの数の減少——と分析している。

Q 女性人口の減少とは？

A 進学や就職で東京へ出た女性が地元に戻らず「産む人」が減ることを問題視している。若い女性が東京に出る要因の一つに、地方では「女性は事務」という性別役割分業意識が根強いことが指摘されている。「女は子どもを産み育てろ」という価値観を強いられ、職場では男性の補助業務をさせられるのでは地元を離れたくなるだろう。

Q ではどうすれば？

A 子どもを持つかどうかはその人の自由。問題は、子どもを持ちたいのに持てない状況をどう解決するかだ。保育所の確保や、高等教育の無償化、8時間働けば暮らせる賃金、長時間労働の是正など、安心して働き子育てできる環境の整備にこそ政治は心を砕くべきだ。

映画上映

ディア・ファミリー

日時：2月5日（水）①10:00 ②14:00（2回上映）

“ただ娘の命を救いたい”、その一心だった——。生まれつき心臓疾患を持っていた幼い娘・佳美は【余命10年】を突き付けられてしまう。「20歳になるまで生きられないと…」日本中どここの医療機関に行っても変わることのない現実。そんな絶望の最中、小さな町工場を経営する父・宣政は「じゃあ俺が人工心臓を作ってやる」と立ち上がる。主人公のモデルとなった筒井宣政氏と20年以上にわたり親交のあるノンフィクション作家・清武英利による膨大な取材ソースを基に映画化。大泉洋、菅野美穂、福本莉子が熱演。 <2024年製作 116分 鑑賞無料>



映画・教室の参加者のみなさんへ。

※案内のポスターを掲示しています

自転車はハムコソ神社となりの駐輪場にとめてください。



●足の筋力維持向上 ●認知症の進行防止 ●転倒の予防 ●生活習慣病予防

スクエアステップ®️班会

1月 毎週金曜日 10:00～（参加無料）

初めての方も大歓迎。随時体験レッスン受付中！

社交ダンス教室

1月10・17・24日（金）14:00～
月謝：2,000円（1回700円）



呼吸に合わせてゆっくりポーズをとっていきます！



ハタヨーガ(yoga)教室

1月11日・25日（土）10:00～
月謝：1,000円（1回600円）

柔軟な体をつくるために一緒に体を動かしませんか！

椅子ヨガ(yoga)体験会

1月23日（木）10:00～11:00
指導：木村麻代理学療法士（無料）



ご連絡
ください

- このページ（紙面）でご紹介する教室や催しの会場は、東大阪生協病院の4階「組合員ホール」です。
- 参加のお申し込み、詳しい内容についてのお問い合わせは、☎06-6726-6351 までご連絡ください。
- お預かりした個人情報については、班会や教室、催しに関する連絡のみに使用させていただきます。

筋力アップ。体にメリハリを持たせ美しいスタイルに！



パワーヨガ(yoga)教室

1月7日・21日（火）10:00～
月謝：1,000円（1回600円）

「健康ヨガ教室」1月15日・29日（水）10:00～

音楽にあわせてダンスを楽しむエクササイズです！

ズンバ・ゴールド教室

1月13日・27日（月）14:30～
月謝：1,000円（1回600円）



フラワーアレンジメント教室

1月25日（土）14:30～16:00
1月28日（火）10:00～11:30

今回は『バレンタインアレンジ』。持ち物：白い花器、厚紙25×25cm、あればホッチキス、ハートのピック。花材費：2,000円（初回プラス2000円）
申し込み締切り月1月18日（土） ※写真はイメージ

