

★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

『日ソ戦争』
帝国日本最後の戦い
／麻田雅文／中公
新書／980円＋税

1945年8月8日から半月余り満州（中国東北部）や朝鮮半島、南樺太、千島列島で行われた戦争の全体像を解き明かす一冊です。昨年4月発売以来、新書としては異例の10万部を突破し、内容は各方面から評価されています。

シベリア抑留や中国残留孤児、北方領土問題、朝鮮半島分断などの起点となった日ソ戦争。第2次世界大戦最終盤のソ連参戦は米国の要請であり、ソ連の目的は領土・権益の拡大でした。こうした参戦をめぐる米ソの思惑や日本側の動き、戦闘の実態、8月15日以後も戦闘が続いた理由などを、新資料を駆使しながらわかりやすく示します。

無条件降伏を求めるポツダム宣言の受諾を「国体護持」に固執した日本が遅らせた結果、過酷な逃避行や虐殺・性暴力・略奪などの末に24万人以上の民間人が犠牲となった事実、言葉を失います。

Q&A

サプリメント
(97)



健康被害出さない規制を

Q 最近なんか疲れやすくて。オルニチンのサプリメントを毎日たくさん飲んでいる。自然由来だから安心できる？

A 過剰摂取は有害だよ。「1粒にシジミ約300個相当」なんて宣伝があるけど、実際の生活で

シジミを300個も食べないよね。かなり無茶な話で、注意が必要だ。また、成分によっては、服用薬の効果が減退したり、増強したりすることもある。

Q テレビで宣伝しているから安心感があるけど。

A サプリメントはカプセルや錠剤の形状なので、一般人には成分を確認できない。だが、医薬品と違い、国の関与は弱い。このうち一定の規制を受けるのが「保健機能食品」で、国が人への安全性を確認する「特定保健用食品（トクホ）」と、科学的根拠が明らかなビタミンやミネラルなどの基準を満たす「栄養機能食品」、事業者の責任で安全性を評価する「機能性表示食品」の三つがある。それぞれ製品の機能や用途を表示できる特典がある。これとは別に、国が全く関与しない「その他健康食品」がある。

Q 保健機能食品は安心？

A 機能性表示食品では、小林製薬の紅麹製品が多数の死者を含む健康被害を出した。事件を機に、品質管理規制や被害の報告義務が設けられたが、安全性が事業者任せであることに変わりはない。

Q どうすればいい？

A 米国や欧州連合（EU）はサプリメントを一般食品と区別して定義し、製造・品質管理を規制している。日本弁護士連合会は、全ての製品について、事業者の営業許可制とすることや、最新の品質管理規制、健康被害情報の公表義務、誇大広告規制などの法整備を求めている。安全優先へ舵を切るべきだ。

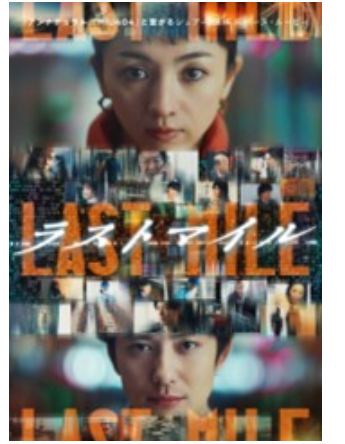
映画
上映

ラストマイル

日時：10月1日（水）①10:00 ②14:00（2回上映）

ブラックフライデーの前夜、大手ショッピングサイトの配送段ボールが爆発。日本を震撼させる連続爆破事件に発展してしまう。巨大物流センターの倉庫長である舟渡エナ（満島ひかり）は、チームマネージャーの梨本孔（岡田将生）と事件の収束を目指し、奔走する。被害者の死因究明において『アンナチュラル』メンバーが、事件の初動捜査において『MIU404』メンバーが活躍する。

<2023年製作 129分 鑑賞無料>



●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^o 班会

9月 毎週金曜日 10:00～（参加無料）

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)班会

9月11日・25日（木）10:00～
指導：木村麻代理学療法士（無料）

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

9月2日・16日（火）10:00～
月謝：1,000円（1回600円）

「健康3ガ教室」9月10日・24日（水）10:00～

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

9月12・19・26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

9月13日・27日（土）10:00～
月謝：1,000円（1回600円）

楽しく体と頭とお口を動かしませんか！

お達者クラブ（無料）

9月20日（土）10:00～11:30
<お問合せ> 介護事業部 ☎06-6726-2662



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

9月8日・22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

9月30日（火）10:00～11:30
10月4日（土）14:30～16:00

今回は『さわやかアレンジ』。持ち物；グリーン、器、ゴールドワイヤー、有れば今まで使ったピックやリボン。花材費：2,000円（初回プラス2000円）申込締め切り、9月27日（土）



※写真はイメージ

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。