

★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「りえぞん」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。

★お問い合わせ・申し込みは、『たすけあいの会』事務局 ☎06-6726-6351 まで。



今月の読書

『民主主義のいろいろは』 森 絵都/角川書店/四六判/616ページ/2100円+税

終戦から1年数カ月後の東京を舞台に、4人の若い女性が「民主主義のレッスン」を受けながら、民主主義とは何かと悩み成長していく物語。小説としては堅そうなタイトルながら、現代の私たちにも通じる問題と波乱の展開にぐいぐい引き付けられます。

1946年11月、日本の民主化政策の成果を焦る連合軍総司令部（GHQ）は、日本人女性が共同生活をしながら民主主義について学ぶという実験を始めます。

空襲をまぬがれた大邸宅に集められたのは、英語が堪能な元華族の美央子、出征した夫が戦地から戻らない吉乃、静岡の農家に生まれた孝子、秘密の経歴を抱えるヤエの4人。教師役を命じられた日系2世のリユウは日々悩みながら教壇に立ちますが――。

旧態依然とした社会に抗し自分で考え、自立していこうとする4人の姿が爽快です。

Q&A

自転車の反則金制度 (101)



16歳以上の運転者が対象

Q 自転車の交通違反に反則金が科されるようになるんだって？ なんで？
A 東京などの都市部で、自転車関連の事故が増加しているためだ。特に自転車対歩行者の事故が高止まりしていて、歩道上での接触が多いという。2026年4月から、自動車のように、

交通違反への反則金（青切符）制度の運用がスタートする。

Q どうなるの？

A 16歳以上が対象となる。例えば、信号無視は6千円、一時不停止は5千円、右側通行（逆走）が6千円、運転しながらの携帯電話保持や通話が1万2千円、遮断踏切立ち入りが7千円、併進や2人乗（幼児用座席に小学校就学前の子どもを乗せる場合を除く）が3千円など、百種類以上の違反について細かく定めている。自動車免許の有無は関係ない。3年以内に違反や事故を2回以上繰り返すと、「自転車運転者講習」の受講を命じられる。

Q 窮屈な話だね。お酒を飲んで乗るのもだめ？

A それはだめだよ。酒気帯び運転や酒酔い運転は、既に24年11月から罰則が強化されている。こちらはいきなり刑事罰の赤切符。違反者と自転車提供者には3年以下の懲役または50万円以下の罰金、酒類提供者・同乗者には2年以下の懲役または30万円以下の罰金が科される。「運転中のながらスマホ」も危険な場合は罰則の対象だ。

Q ひゃあ。

A 自転車も「車両」の一種。認識を改めるべきだよ。歩道の通行は基本的には取り締まりの対象にはならないが、高速走行など危険と判断される行為はアウト。車道に自転車走行レーンを設置するなど、都市部のインフラ整備も必要な課題だ。

映画上映

紙の月

日時：4月1日（水）①10:00 ②14:00 2回上映

バブル崩壊直後の1994年。夫と二人暮らしの主婦・梅澤梨花は、銀行の契約社員として外回りの仕事をしている。細やかな気配りや丁寧な仕事ぶりによって顧客からの信頼を得て、上司からの評価も高い。何不自由のない生活を送っているように見えた梨花だったが、自分への関心が薄い夫との間には、空虚感が漂いはじめていた。そんなある日、梨花は年下の大学生、光太と出会う。光太と過ごすうちに、ふと顧客の預金に手をつけてしまう梨花。最初はたった1万円を借りただけだったが、その日から彼女の金銭感覚と日常が少しずつ歪み出し、暴走を始める。

<2014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® 班会

3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

都合により、3月から休講いたします。
指導：木村麻代理学療法士 (無料)

女性はヨガで若返る！体のかたい方も大歓迎です！



健康ヨガ(yoga)教室

3月11日・25日（水）10:00～
月謝：1,000円（1回600円）

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

3月13・20・27日（金）14:00～
月謝：2,000円（1回700円）



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

3月9日・23日（月）14:30～
月謝：1,000円（1回600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

3月14日・28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)

3月21日（土）10:00～11:30
<お問合せ> 介護事業部 ☎06-6726-2662



フラワーアレンジメント教室

3月28日（土）14:30～16:00
3月31日（火）10:00～11:30

今回は「イースターアレンジ」です。持ち物：グリーン、有ればイースターの卵など。花材費：2,500円（初回2,000円プラス）。申し込み締切り、3月21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。