

各務原支部

班会を再開しました

コロナ禍の3年間、全ての動きが止まったのかと思うほど異常な歳月でした。その間、各務原支部でも事務所活動を止めることになりました。8班あった班が3班になり、細々とコロナ禍を通り越してきました。3つの班は偶然にも清住町にある班となり、身近の中で何らかの関わりを持ち続けておりました。

これからは年に4回の班会を開くこと、新しい仲間が増えたことで、新班長、会計を決め再スタートを決めました。清住班、コスモス班も月に1度の健康班会を続けて楽しんでいきます。

各務原支部はこれからも、共に元気で生き、声をかけ合っていこうという思いにつながりました。

各務原支部 水野 信枝

学習支援室こもれび再開しました

精神保健福祉士 只限 康弘

よりよいハウスこもれびでは週1回木曜日に子どもの宿題の見守りや夕食提供を行っています。この2年間はコロナの感染が収まって再開したと思ったら、また休止するという繰り返しでした。この4月からやっと本格的に学習支援と夕食の提供を再開しました。当初は子どもたちもおそるおそる参加という感じで、一人二人の参加しかありませんでした。

10名程度の子どもの参加が加わります。子どもたちは宿題をやったり、遊んだりしながら過して、サポーターの手作りご飯を食べ笑顔で帰っていきます。この2年間で子どもたちはみんな大きくなり、それぞれ中学や高校に進学しました。新しく小学生になり、きょうだいでもこもれびに来るようになった子どももいます。

こもれびでは食事作りにも力を入れています。なるべく冷凍食品は使わず、健康に良い献立を考えています。野菜嫌いだった子どももだんだん好きになっていきました。



連絡 お願い 連絡

- ◎こもれびの手伝いをしてくれるサポーター（ボランティア）を募集しています。
- ◎子どもの勉強を見守るだけでなく、食事提供の手伝い、低学年の子どもと遊ぶ等、短時間の支援でも大変助かります。
- ◎支援物資（食料品やお菓子など）の寄付を受け入れています。子どもたちへの提供だけでなく、困窮した方への食料品の提供も行っています。

よりよいハウスこもれび
連絡先 090-1742-6116 (戸崎)

あじさい平和のつどいを開催しました

華陽診療所 事務長 松田 英史

9条を守ろう

華陽診療所9条の会では、梅林白山9条の会と華陽9条の会と一緒に、あじさいが見頃の時期に平和のつどいを開催しています。ここ最近ではコロナ禍となり中止となっていました。今年6月10日土曜日の午後から華陽公民館にて3年ぶりに開催することができました。梅雨の時期でしたがお天気にも助けられ40名を超す参加者が集まりました。第一部では動画上映として「石垣に自衛隊開設・弾薬搬入」のDVDを鑑賞し、第二部では琉球大学名誉教授の武藤清吾先生をお招きして「沖縄の今と軍拡・増税」というタイトルで講演をしていただきました。動画上映と講演を聞いて、改めて沖縄の歴史を理解することができ、過重な基地負担のため経済格差が生じ貧困が増大されていることや本土とも溝が深まっていること、他にも与那国島や宮古島など南西諸島の現状と軍事化など様々なお話を聞くことができました。武藤先生のお話の熱いお話を聞いて参加者の中には涙ぐむ人も見受けられました。こういったお話を聞いてみんなで平和について考えるということや、小さな運動でもいいので引き続き平和への取り組みを続けていくことの大切さなどを改めて実感することができました。また、来年あじさいが見頃の時期に開催をしたいと思えます。今回参加できなかった皆さんもぜひご参加いただけたらと思います。



新病院マルシェを開催

みどり病院 事務長 中尾 美絵

新病院建築現場は、足場が組まれて防音シートが貼ってあります。工事の進捗や今後の予定をお知らせする機会として、新病院マルシェを6月25日(日)午前中に開催しました。

当日は、梅雨の晴れ間で暑いから健康友の会のみなさんが誘い合って来場頂きました。2時間の開催中に、来場者とスタッフ合わせて約130名と楽しく過ごしました。

会場は、昨年の健康フェスタと同じ、すこやか診療所を使用し、ミニ健康講座も2つ行いました。

内科の酒井貞子先生から「外来に定期通院されている方への検査をどうしているの？」をテーマに15分ほどお話し頂きました。



放射線科の納土拓也技師からは新病院移転時にリニールアルするMRIと骨密度測定器の説明を頂きました。現在のMRI検査より検査時間が短縮されるだけでなく、画像そのものが鮮明になり、これまで大病院に紹介していた検査が当院でも可能になる項目が増えます。定期的に骨密度測定装置でチェックすることで、フレイル予防や骨粗しょう症の薬の効果を確認しやすくなるなどサンプル画像も多用して説明してもらいました。



話し頂きました。年に1〜2回詳しい血液検査、大腸がん検査、レントゲンや心電図、エコー、内視鏡検査のお勧めをしています。定期検査で薬の効果や病状進行チェックのほかに、合併症となる他の疾患の早期発見・治療につなげます。詳しくは医師や看護師にお尋ね下さい。

ミニキーやクッキー販売が好評でした。秋には健康まつりの開催を目指していきたいと思えます。

2023年度 健康チャレンジ

下記①②③の項目のチャレンジするコースを、30日間、1日15分以上チャレンジしましょう!

チャレンジコース

- ①ウォーキングコース
- ②何でも運動コース
- ③音読・朗読コース ※声を出して読む

チャレンジ達成賞は 500円分の図書カードプレゼント!

チャレンジ達成賞は、何種類か達成されてもお1人様一枚となります。

参加方法:裏面のチェックシートにて、チャレンジする項目を、30日間実施してください。1日15分以上実施して達成となります。開始日は各自で決めて頂き、開始日から30日間をチェックして頂きます。※20日達成で終了ではなく、30日間継続して下さい。※毎日違うコースを選択可

達成した方のみチェックシートを提出してください。

参加期間: 9/1 ~ 10/31 (チェックシートは11/7までに友の会本部へ必着です)
※チャレンジは9/1開始でなくても健康とくらしが届いてから開始で大丈夫です。

提出方法: 直接友の会本部へご提出ください。

受付時間: 平日9時~17時

参加資格: 友の会会員 (同居家族含む) ※チャレンジはご本人の意思でご参加ください

参加費: 無料 お問合せ先: 岐阜健康友の会(058)244-3522

開催目的: この企画は、長く続いているコロナに負けないよう、「健康増進」目的で実施します。

主催: 岐阜健康友の会

今年も健康チャレンジ開催します!!

詳細については、折り込みの案内チラシをご確認ください。