

支部だより

JR大回り乗車の旅

65人の参加で大盛況

鳳支部

生という笑い話も。

2月23日、「琵琶湖畔雪景色を車窓から」と題して、JR大回り乗車の旅を実施しました。「何人来てくれるやろか?」と不安な気持ちで鳳駅で待っていたら、なんと65人の参加。300円切符を購入して乗車、リュックいっぱいのおみやげをはじめ、おやつや弁当、ビールにお酒、何と云っても車内ですから、おしゃべりに花が咲きました。運転手さんによると「普段は10人乗ると多い方」という柘植駅発1両のワンマンカーが超満員。センサーを妨げ、ドアにトラブル発



草津駅で記念写真

雪景色は期待だけで終わりました。若いドイツ人カップルを「プリティ、プリティ」と褒めまくったり、皆さん元気でにぎやかに、一人も欠けることなく、今宮まで無事に帰って来れました。参加とご協力ありがとうございました。

(宮崎 隆子)

認知症の人への対応深める

サポーター養成講座もかねて

泉ヶ丘西支部

認知症サポーターは全国で800万人、堺市では5万6000人を目標に講座が取り組まれています。認知症の人や家族が安心して地域で暮らせるよう、その対応について、もう一歩深めた学習をしたいとの要望がありました。

今回は会員だけでなく、地域の人にも参加してもらいたいと、今まで利用できなかったの(利用できない?)竹城台のURの集会所を借り、案内ビラ1500枚を地域に配りました。講師はキャラバンメイトとして早くから活動している支部長。当日は寒風の中、ビラを見て参加された地域の方4人を含めた24人の参加がありました。地域



講師の話を聞く参加者

の方も含め19人がサポーターになり、オレンジリングをもらいました。認知症を基礎から学び、

(駅前班・竹城班)

転倒と認知症予防の体操 春には支部を結成するゾ

百舌鳥支部準備会

百舌鳥支部準備会は、新たに百舌鳥地域に支部を作ろうと会員さん訪問を続け、会員さんの要望に沿った集まりを行っています。2月13日(土)、「転倒予防体操」を耳原の運動トレーナー春川さんをお願いして行いました。まず、資料を使っての筋肉を鍛えるのが大切なのか、など説明



手も組み合わせての足踏み

を受けてからいざ実践。簡単な足踏みから、手も組み合わせての運動になると思うように体が動いてくれません。椅子に座って、日常生活で簡単にできる運動を分かりやすく教えてもらいました。

また、昔からよく行われているラジオ体操の一つ一つにどんな効果があるのか、正しい運動の仕方もある。アドバイスしてもらいます。(事務局)

ワンコイン助っ人隊 「活動支援者」募集!!

近くにお住いの、友の会会員のちょっとした困りごとを支える「ワンコイン助っ人隊」です。自立を応援する支え合い活動にぜひあなたの力をお貸し下さい。支援内容は様々です。あなたの支援できる内容で登録してください。趣旨に賛同頂き、活動支援者として助っ人登録して頂ける方お待ちしています。



お問い合わせ・連絡先
健康友の会みみはら事務局
☎072-280-5887 大坪まで



渡辺 百合子

3カ月間
頑張りたいと

堺区大浜中町

泉谷智左子(45歳)

いつも「とも」の新聞を送って頂きありがとうございます。第11回の健康づくりチャレンジに初めて参加しました。3カ月間頑張りたいと思います。

憲法かべ新聞

大阪市阿倍野区

永井由美子

老健に憲法についてのかべ新聞が解りやすく書いてあり、ボランティアに行っていたら随分勉強になっております。

まち全体の活性化を

北区常盤町

鳥井 薫(46歳)

安心して暮らせるまちを今後の課題として引き続き考えていき、まち全体の活性化に向けて取り組んでいってほしいと思います。

大変さが

交野市星田

宇野理恵(44歳)

母に署名を頼まれ、友人知人に声をかけ依頼しました。今まで署名活動などしたことがなかったので初めは恥ずかしくて中々言えませんでした。街頭での署名依頼の大変さがわかりました。

気づかされるのが

北区新堀町

松本栄司(44歳)

いつも健康診断のお知らせありがとうございます。気づかされる事が多い年になりました。



梶谷 照代

毎年飾ってあげないと

北区中長尾町

山本果那乃(14歳)

今年3年ぶりにおひな様を飾りました。毎年飾ってあげないとかわいそうだな!と思いました。生き生きした活動

岸和田市松風町

林富美子(60歳)

いろんな支部の方々の生き生きした活動を楽しみ読ませて頂きました。



岡本 浜代