

支部だより

医療学習会（3月1日）

痛みを伴う高齢者の病気について

新金岡支部

内臓の病気が原因であることも初めて知りました。

なじよう「起きたおり」の残りの人生にしまじょうと、毎日のチャレンジシートに記入していきます。
（新金岡支部会員）

参加者は多くは高齢者。私たちにとって大事な話でした。講師の先生は愛媛県出身で、まず「愛媛県で知っている所は？」と尋ねられ氣分をほぐしていただきました。主に腰の痛みについて話され痛みの原因、薬、対処法を学びました。

その体操を、資料を見ながら皆で一緒にしました。その結果、体のどの部分がストレッチされ、鍛えられるかを実感しました。



参加者みんなでストレッチ

3月8日、せいかくほいろびた梅も首をすくめそうな寒い日。「来るかなー」とちょっと不安を感じていたのですが、60余人の参加者が集まりました。講師は「やすらぎ支援の会」から北添さん、田中さんに来ていただきました。

参加者は友達連れやヘルパーさんに付き添われたり、親子連れや夫婦。会員である人ない人、地域も遠くは三国ヶ丘、石津、安井町と多岐にわたりました。

説明はまず葬儀の歴史。時代によつての変化に伴い「商品化されており、私たちは言われるままに支払つている。自分たちが消費者であるとの自覚の必要性」



京風弁当を食べながら懇談

終活の学習会 葬儀や遺言書について

東西支部

性」。また遺言書がなぜ必要か。エンディングノートとの違い。また万の時、手続

困。だからこそ、「一人ぼっちになりない、させない」仲間づくりの大切さも教えられました。
（大門 知子）

日本もひどい
ひとつの意見が
出されました。和氣あいあ

いつも拝見しています
西区鳳中町
滝田 なおみ（58歳）



多くの参加者で埋まる会場

きの多じことなどもあり、早めに相談しておくなり。
今、総人口の26%が高齢者、600万人近くの貧困。だからこそ、「一人ぼっちになりない、させない」仲間づくりの大切さも教えられました。

頼りにしています

中野 幸子
いつも明るく
心掛けます

西区浜寺石津町東
西村 究治（73歳）
今年もまた耳原病院のお世話になるのかな?ならない方がよいに決まります。



ワンコイン助っ人隊 「活動支援者」募集!!

ワンコイン助っ人隊
「活動支援者」募集!!

足が悪くなつてから10年以上2階に上がりていなかつた。どうなつてゐるのか気になつてたが介護保険では対象外といわれ困つた。ワンコイン助っ人隊にお願いをして掃除をしてもらつて綺麗にしてもらつた。

先祖の墓参りをしたいが猫が2匹いるため諦めていた。助っ人隊の方が2日間猫の世話をしてくれることになり1泊2日で先祖の墓参りができた。念願がかないとても感謝しています。

利用者さんの声を
お届けします



一緒に食べ
大阪狭山市
西川 春美（66歳）
健康の為になる事が、毎回載つていて助かります。

為になります

船ヶ迫 節子（71歳）
北区南花田町
このところ総合病院に行く時はよくクリーニングから送迎バスを利用しています。とても便利です。運転手さんありがとうございます。

楽しんで

船ヶ迫 節子（71歳）
北区南花田町
このところ総合病院に行く時はよくクリーニングから送迎バスを利用しています。とても便利です。運転手さんありがとうございます。

2月18日、旧老松診療所1階会議室で9人の参加で開催しました。開会にあたり、みなと支部長から配達協力者の皆さんへ、労をねぎらうとともに、日頃の協力に感謝とお礼を述べました。同人会組織部の奥村次長から挨拶と、「いつでも元気」が連載している認知症

ことことが必要などの意見が出されました。和氣あいあ

いとした配達協力者懇親会でした。（龜田 孝則）

山下 登志子

楽しいでいきたいと思つてます。

中区土塔町
青木 美恵（64歳）
友の会の会員になつてまだ半年ですが、毎回「とも」を楽しみにしています。特定健診も受け、健康づくりチャレンジにも参加します。これからも身体の事を一番に楽しんでいきたいと思つてます。