

支部だより

春のバスツアー

心も体もリフレッシュ

いづみ支部



ビンゴが当たり喜ぶ参加者

4月7日（金）、参加者35人で恒例の「春のバスツアー」に行ってきた。今回は、鳳クリニッからバスで約20分和泉市の「弥生の里温泉」です。

みなさん

皆さんの感想は、芝居は久しぶりで面白かったとのこと。役者さんの好みも人それぞれで座長3兄弟のミニ品評をしながら、午後3時過ぎに楽しい思いとお土産を持って、鳳クリニッに着、散会となりました。

（江戸 道子）

友の家「きらら」の健康麻雀 大好評にうれしい悲鳴

高石北支部



女性にも人気の健康麻雀

変幻自在で複雑な規則と指先を使う麻雀は、認知症予防に効果的です。「きらら」では、毎週金曜午後を17人のクラブ制で、毎週土曜午後

曜午後に初心者14人にコーチ3人で楽しんでいます。狭いので麻雀卓は3卓が限度で、とにかくすし詰め

状態です。1卓はコンパネで自作、1卓は古い木製コタツを改造作成し、1卓は折り畳み式を格安で購入し

ました。

人数が増えるにつれ運営上、様々な規則を工夫して運営しています。「70分制・2抜け」などです。初心者コースでは、開始の20分程を役やルール、点数計算などの講習をしていますし、それらを整理してわかりやすくした印刷物を作成しています。

「前日の夜は楽しみで興奮して眠れない」とか。みんな嬉々として賑やかに麻雀を楽しんでいます。現在、「これ以上人数が増えたら…」というのが悩みです。また、1年に一度ぐらい大会ができたら、と思っています。（山中 崇）

医療学習会「在宅医療について」 心構えに具体性がみえた

百舌鳥支部

「在宅で最期を迎えるために知っておきたいこと」というテーマは81歳の夫と二人暮らしの73歳の私には、とても参考になる内容でした。

もし一人になっても長年住み慣れた、愛着のある我が家から出る限り暮らし



講師の話真剣に聞き入る

いとは、以前から漠然と考えていたのですが、「どのような心構えでいたらいのか」「どのようなケアが受けられるのか」、今日ベテラン訪問看護師の宮川光代さんのお話を聞いて、私の頭の中で、これからはべきことに具体性が出てきたように思えます。先ずは

「専門医」と「かかりつけ医」を持つ。そしてエンディングノート作成で生活のシンプル化。

今はまだ元気な私ですが、これから先、夫共々何か支障が出てきても、今日の話を知識として対応していきたいと思っています。（岡田由紀子）

ワンコイン助っ人隊 「活動支援者」募集!!



庭の草取りに毎週来てもらっています。庭を綺麗にしてもらう事と、週に1度必ず人が来てくれることでとても安心です。雨の日はおしゃべりや家の中の事を手伝ってもらっています。

水がポタポタ落ちていたので連絡をしたら、水道のパッキンを交換してもらいなおしてもらいました。その後も欄間に釘を打ってもらったり植木の剪定をしてもらいました。ちょっとした困りごとに対応していただきとても安心です。友の会に入っていてよかったと思います。

利用者さんの声をお届けします

多彩な記事

富田林市

馬場 義伸（64歳）

「とも」はいつまでも語り継ぎたい戦争体験や、温かい絆で結ばれ「心で旅立ちのお見送り」をしたいと思います。一方が新春のつどいや「接遇研修」の記事など華のある話も乗っています。両方あって好き！

米寿を迎え

西区浜寺石津町東

井堀 和彦（88歳）

米寿を迎え、益々足腰を鍛えるべくテレビ体操、ウォーキングをはじめ、めりハビリを頑張っています。検査結果はまだわかりませんが嬉しい1日です。にはならず大変な毎日です。

署名運動

大阪市阿倍野区

坂野 幸江（63歳）

大阪府の重度障害者医療費負担見直しの反対署名を、必死で行いました。これは障害者にとって命にかかわる事です。府議会では来年4月に実施、一年経過措置と言っていますが、絶対反対に行きたいと思っています。

楽しんでいます

北区南花田町

矢野 和美（73歳）

クイズ楽しんでます。忘れかけた事が思い出され嬉しいです。



小寺 富美代

嬉しい1日

岸和田市

羽原 ミキ子（76歳）

2月に循環器で検査のため新しい耳原総合病院に送迎車で行きました。広い美しい病院で、受付の方も看護師さんも親切で、年寄りが院内で迷わないように細かい心配りをしてくださる助かりました。検査結果はまだわかりませんが嬉しい1日でした。

声を上げて

南区庭代台

林 順子（71歳）

戦争は私も絶対してはならないと思っています。人を殺すなんてんでもないことです。殺された人にも家族がいるのです。もっと皆が声を出して行かないといけないです。



柿本 初野