

健康友の会みみはらは、地域の皆さんに支えられて 2024年11月17日 40周年を迎えます

「友の会の40年を振り返り、未来を展望する」(仮) <第6回>

会員さんの「とも」配達協力

先日、会員さんから「引っ越しの準備してたら出てきた」と、1985年5月第20号の「友」(当時は漢字でした)をいただきました。みみはら支部だよりに「世話人さんが機関誌「友」を配布」の記事がありました。当時耳原総合病院支部の会員は1090人。二人の会員さんが毎月配達の手配をしてくれていると。当時の資料が少なく詳細は不明ですが、これが、会員さんの配達協力の第一歩だと思います。当時は各職場に割り当てられた地域を職員が配っていました。現在、配達協力の方は987人。支部のある地域他、支部のない地域や堺市外でも配達の手配をいただいています。各支部では、1年に一度「配達協力者懇親会」を開催し、配達の手配と交流をしています。新型コロナウイルス感染症で生活に規制がかかる中でも、「とも」を休まずお届けできたのは配達協力の会員さんのおかげです。



配達協力者懇親会・2018年 (土師・八田)



配達協力者懇親会・2019年 (ふくいずみ支部)

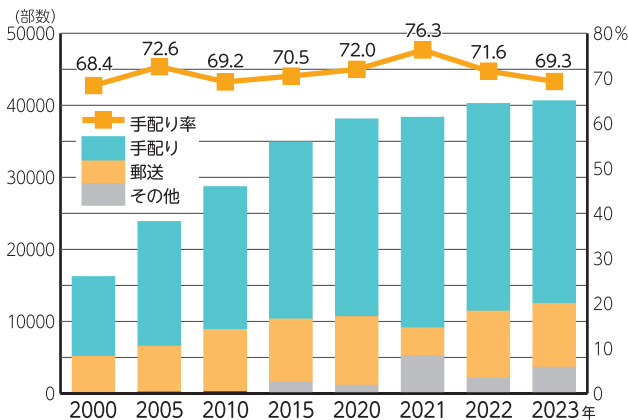


配達協力者懇親会・2023年(みなと支部)



配達協力者懇親会・2018年(泉ヶ丘支部)

手配り・郵送数の推移



支部だより
みみはら
世話人さんが
機関紙「友」を
配布

耳原総合病院は、堺市の中でも数少ない「総合病院」。患者さんは外来で一日千人、入院で二百四十五人と大きな規模になっています。地域のみなさんの協力により二階の問診の診療所から出発したこの病院。地域の人々の支えなしには今の発展はありませんでした。ですから、友の会活動は、病院にとって原点・初心にかえる活動です。大きく変わった病院にふさわしく耳原総合病院支部は、現在千九百人。会員は増えている最中です。今支部では、二人の世話人さんが「友」の配布をしていますが、このお二人は「友」の会活動スタートからの世話役さん。会員さんともたくさん増やしていただきました。毎月始めになると、病院の総務課に来て、「友」を持っていくついでに配達。だからこの二つの地域は「友」が月始めに確実に配布されます。将来は、この大きな支部を校区別に分けて、いくつかの班をつくり、友の会活動を発展させたい。そのためには、このような世話人さんの協力なしにはできません。これからも、世話人さんを増やしていきたい。地域に根ざした友の会活動、地域を支えられた病院へと、展望はさらに広がります。(〇)



笑顔のボランティアさん



自慢のばら寿司

再開&再会うれしいね
4年振りふれあい昼食会

新型コロナウイルスの影響で、2020年2月から休止していた毎週金曜日のふれあい昼食会を5月に再開しました。利用者さんからは再開を望む声が高まり、ボランティアさんの熱意と、鳳クリニックの協力で実現しました。当日は、早くから利用

5月12日
34人参加



事務長もあいさつに

者さんが集り、「久しぶり。元気やっぶり。元気があった？」と再会を喜び合う姿が。ハーモニカに合わせて皆で唄ったり、体操したり大盛り上がりでした。メニューは自慢の「ばら寿司」。皆で食べるご飯は美味しいと、満足して帰って行かれました。鳳クリニックの川畑事務長も、激励とあいさつ



ハーモニカの伴奏で唄います

に駆けつけてくれました。ボランティアさん「これから忙しくなるね」と言いながら、再開と再会を喜んでいました。(事務局)

フレイルを予防しよう

サルコペニアをご存じでしょうか？サルコペニアとは、加齢とともに筋肉が減少することです。筋力が減少すると、歩行速度が遅くなる、重いものが持てなくなるなど日常生活で困ることが増えてきます。歩行速度が遅くなると、歩幅も狭くなるのでつまずきやすくなり、転倒リスクも増えます。サルコペニアがあるとフレイルの

「サルコペニア」に注意！

状態になりやすいといえます。ご自身でサルコペニアかどうかチェックする方法を紹介します。指で輪っかを作り、ふくらはぎを囲んでみましょう。イラストのようにに囲めない人はリスクが高いと判断します。筋力トレーニングは週3回のペースで行いましょう。10〜15回を1セットとし、「ややきつい」と感じる程度で行います。余裕のある方はセット数を増やしましょう。痛みがある、体調がすぐれない等の場合は無理をしないようにしてください。現在鳳クリニックで行っているフレイル健診では、握力・歩行速

とは難しいので、筋力トレーニング(スクワット等)も並行して行いましょう。筋力トレーニングは週3回のペースで行いましょう。10〜15回を1セットとし、「ややきつい」と感じる程度で行います。余裕のある方はセット数を増やしましょう。痛みがある、体調がすぐれない等の場合は無理をしないようにしてください。現在鳳クリニックで行っているフレイル健診では、握力・歩行速

サルコペニアの危険度



度の測定のほか、筋肉量の測定、栄養がしっかりと取れているかのチェックも行います。気になる方はぜひ問い合わせてください。(みみはら高砂クリニック 健康運動指導士 春川 智弘)