

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7回>

班会は健康づくりの「知恵と力」 班会今昔物語

健康友の会みみはらは「健康づくり」「まちづくり」に取り組む組織です。「健康づくり」を応援する場として「班会」の開催があります。「班」とは、元気で楽しく暮らし続けたい、そんな思いを持ち寄り、医療や福祉のことなどご近所で話し合い運営していくとされています。「とも」を遡ってみると、2000年3月号に「班会は健康づくりの『知恵と力』こうすれば班会は開けます」の記事が。3人以上の参加（会員）で ①班をつくるかどうか ②班の名前 ③世話役として班長を ④次回の開催日、場所、内容 が決まれば友の会事務局に連絡してください。テーマに応じた専門職の派遣もできます。とあります。

当時は、友の家やたまり場がなく、班会は会員さん宅をお借りしてご近所の会員さんを集めてが中心でした。現在は、各支部で友の家を中心に様々な班会が取り組まれています。職員が支部に出向く「出前講座」も広く取り組まれていて、医療や介護の専門を生かした班会は好評です。友の家のない支部でも、泉ヶ丘西支部のスーパー銭湯を巡る「湯ったり班」(コロナで休止)などユニークな取り組みも行われています。支部はなくても、会員3人集まれば「班」は出来ます。身近な方と班を作って健康づくりに取り組みませんか。



2004年の深井北町班の様子(上)と当時の班会テーマ(右) 「とも」2004年4月247号より

友の会班会・医療懇談会のテーマ(例)

- 【身体の仕組みとはたらき】
 - * 脳のはたらき
 - * 心臓のはたらき
 - * 肺のはたらき
 - * 腎臓のはたらき
 - * 胃・腸のはたらき
 - * 骨について
- 【病気に関するテーマ】
 - * 成人病のはなし
 - * 心臓の疾患
 - * 呼吸器の疾患
 - * 消化器の疾患
 - * 血液の疾患
 - * 貧血のはなし
 - * 高血圧と脳卒中
 - * コレステロールと動脈硬化
 - * 糖尿病
 - * 腰痛・肩こり・腰痛
 - * ガンのはなし
 - * 痔のはなし
 - * 便秘について
 - * アトピー・アレルギー
 - * 花粉症
 - * 喘息
 - * 風邪
 - * エイズのはなし
 - * ストレスと心身症
 - * 二日酔い
 - * 肥満と上手な痩せ方
 - * 鍼灸について
 - * 検査について(超音波や心電図)
 - * 検査について(血液、尿、便など)
 - * 検査について(内視鏡など)
- 【健康づくりのテーマ】
 - * 食生活のチェック
 - * 塩分について
 - * 血圧の測り方
 - * 健診を考える
 - * 上手な医者のかかり方
 - * 上手なお酒の飲み方
 - * たばこの害
 - * 健康よもやま話
 - * 日常での障害事故と初期治療
 - * 覚えておきたい救急処置



深井支部・スマホ班会



ふくいずみ支部・ウォーキング班



東西支部・フレイル予防体操



もず支部・小物づくり



泉ヶ丘西支部・湯ったり班(祥福の湯)



鳳支部から取り組みの報告



班で話しあったことを発表

友の会活動を支える世話人、担い手を増やすには

拡大代表世話人会議

7月6日
73人参加

例年開催していた集中討議がコロナ禍でできなかつたため、拡大代表世話人会議を開催。会員45人、職員28人の計73人が集って、4年ぶりの議論・交流となりました。

冒頭、江戸会 同仁会・森専務から長の開会あいさつに続いて、堺市長選挙で私たちも支援した野村ともあきさんが、支援へのお礼と今後の運動の決意を述べられました。



支援へのお礼と決意を述べる野村さん



担い手・世話人づくりを話し合いました

は、鳳クリニック建替え、堺区での地域包括ケア事業推進を中心とした、「2030年の樹」計画の報告と「友の会」への期待がのべられ、篠原事務局長から、友の会の到達点、課題について提起されました。特にコロナ禍で縮小した活動を本格的に再開していくにあたって、各々の支部の現状を再確認することが呼びかけられました。

提起を受け職員も含め8班に分かれてのグループ討論。テーマは多くの支部で課題となっている「担い手、世話人づくり」です。

会員それぞれが問題意識や課題を付箋に記載し模造紙に、それを基に意見を話し合いました。

最後に各グループから発表。課題になっている世話人、担い手を増やすための方策として、まず自らが楽しく活動し、班会・サークルへの参加者を増やし気軽に協力の声を掛けをすることなどが出されました。職員には、友の会の活動を知ってもらいたい、出前講座などで友の会に関わってもらいたいなどの意見も出されました。

今回の会議だけでは結論は出ませんが、議論・実践を繰り返しながら進んでいくことが確認されました。