

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10回>

いのち・くらし守る~社会保障改悪に抗って~

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。格差や貧困をはじめ、健康を破壊する要因を取り除くことなしに「安心して住み続けられるまちづくり」は実現できません。国による医療を受ける権利を脅かす医療・社会保障の改悪は進められてきました。友の会設立当時は、老人医療費は無料。健康保険本人は負担なし（その後1割→現在は3割負担）でした。私たちを苦しめる消費税もありませんでした。健康友の会みみはらは、度重なる医療改悪に反対の声をあげ、職員と共に、東京や埼玉の集会や宣伝行動にも取り組んできました。



▲2003年社保改悪反対署名
(戎橋)
◀2003年社保改悪反対署名
(なんば高島屋前)



1999年老人医療費助成制度改悪反対宣伝



2006年許すな医療改悪・大増税! 2・9国民集会(埼玉)



2022年いのちまもる10・20総行動(日比谷野音)



2007年国保料引き下げ署名(堺東)

現行の健康保険証をなくさないで!!
請願署名大運動學習会



9月20日 みみはらホール 28人参加+6会場



健康保険証がマイナンバーカードに結び付けられ、任意であるはずのカード取得が強制に。2024年秋の健康保険証廃止を中心とする運動に取り組んでいます。

健康保険証がマイナンバーカードに結び付けられ、任意であるはずのカード取得が強制に。2024年秋の健康保険証廃止を中心とする運動に取り組んでいます。



西区ブロック学習会 「高齢者施設について」開催

9月19日 37人参加

9月19日鳳クリーツクにて西区ブロック主催の学習会を開催しました。地域の「高齢者の施設・住まいについて学習した」という声に応えたものです。ひまわりの家のケアマネージャー倉町さんと老健みみはら津留事務長から、介護保険制度の説明と、介護認定について利用できる施設や料金設定、「ひまわりの家」「老健みみはら」の施設について説明されました。参加者から「難しい介護保険がちょっとわかった」「高齢者住宅や施設の学習会は定期的にしてほしい」などの感想や、個別の相談も受けた有意義な学習会になりました。

人の参加者で会場はほぼ満員。関心の高さがうかがえました。

人ととの交流が「社会的フレイル」を予防する

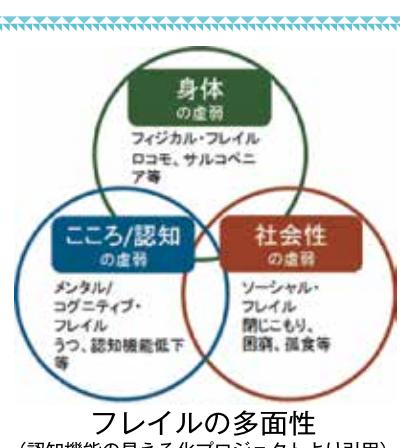
フレイルを予防しよう

社会的フレイルとは、家族や知人・友人は、状態をいいます。人の交流が少なくなると、会話する機会も減り外出も少なくなります。身体活動量も

との交流が減少し、閉じこもりや経済的な困窮など社会的に脆弱な状態をいいます。

寿医疗センターは、友とのやりとりや地域でのサークル活動、ボランティアや自治会の活動など、人との交流を維持するこ

とが必要です。2017年に国立長寿医疗センターは、友とのやりとりや地域でのサークル活動、ボランティアや自治会の活動など、人との交流を維持するこ



フレイルの多面性
(認知機能の見える化プロジェクトより引用)

低下するので体力・筋力の低下につながりやすくなりります。また認知症や鬱のリスクも高まります。社会的フレイルを防

活動などに積極的に参加している人ほど認知症発症リスクが低くなると発表しています。ともに会の活動は、社会的フレイルを予防するうえでとても大切です。各支部の活動に積極的に参加しましょ

まつ人は多いのですが、ないでどうか?ぜひ交流を増やすようにして下さい。また、近所でそのような方がいるればともに会活動へお誘いして下さい。
(みみはら高砂クリーツク 健康運動指導士 春川 智弘)