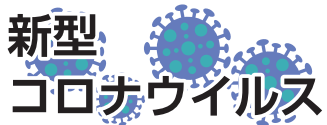


|               |   |             |
|---------------|---|-------------|
| 会員数           | 37,670                                      | (前月比) + 13  |
| 郵送            | 9,515                                       | (前月比) - 98  |
| 手配り           | 27,853                                      | (前月比) - 674 |
| 協同基金到達額       | 2,500,424,000円(4/30現在)<br>[前月比 6,486,000円減] |             |
| 協同基金出資者数      | 19,491名(4/30現在)                             |             |
| いのちを守る助け合い募金額 | 14,719円(4/1~30)                             |             |



発行  
健康友の会 みみはら  
民医連 本部事務局組織部  
機関紙編集委員会  
〒590-0821  
堺市堺区大仙西町6丁184-2  
Tel.072-244-8061  
Fax.072-244-7860 1部30円



長引く自粛生活

## 持病の悪化・孤立・フレイルを防ごう

### 手作りマスク・防護エプロンのご協力ありがとうございます！

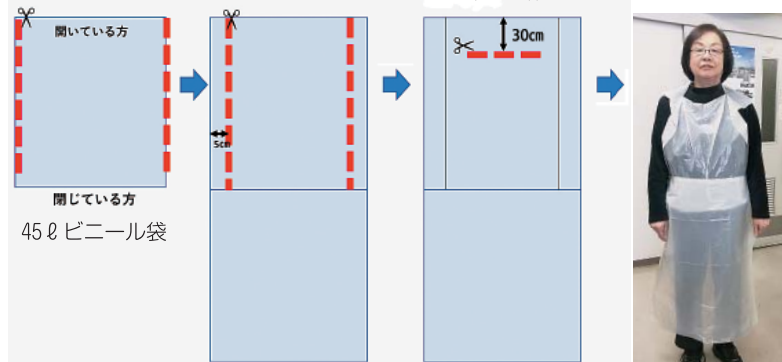
防護エプロン、マスクづくりのお願いに、支部の皆さんや地域の会員さんから、続々とエプロンとマスクが届いています。全国的に医療資材が少なくなっている中、現場は本当に助かっています。エプロンの材料は準備していますのでお問い合わせください。引き続きのご協力をお願いいたします。



#### ビニール袋で作るエプロン作成手順

--- 部分をハサミで切る

- ①両端を切り開き、広げる
- ②両端5cm幅に切り、腰ひも部分を作る
- ③上端から30cm程の所に切れ込みを入れ、頭を通す部分を作る
- ④完成



# 友の会も

診療所  
病院  
介護事業所

# と心ひとつに

### フレイル予防にウォーキングや体操も

経験したことのない長い外出制限、「友の会」活動の自粛が続いています。「このままでは、心身ともに弱ってしまう」と、いくつかの支部で「3つの密」の重なり



に注意しながら、少人数でのウォーキングや体操を始めています。



### つながり生かして

### 「お元気ですか電話」に取り組んでいます

会員さんの健康や生活面での状況をつかみ、長引く自粛生活による心配ごとや困りごとの相談を目的に、「お元気ですか電話」に取り組んでいます。概ね80歳以上の会員さんから開始し、可能な限り対象を広げていく予定です。



### 熱中症に気を付けましょう

毎日、暑い日が続いています。新型コロナウイルス感染症により、自粛をされていたみなさんは、例年に比べて体が慣れていない状態にあります。また、マスクは体の熱を放出することをさまたげ、より熱中症になりやすいと思われれます。

今年は例年以上に熱中症予防が必要です。熱中症は屋内にいても発症します。早めの冷房、こまめな水分補給を心がけてください。みなさんの、お互いの声かけや見守り活動も大切ですので、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



### 友の会コロナ相談窓口を設置

☎ 072-244-8061  
9時～17時(月～金)

新型コロナウイルス感染拡大による地域の皆さんの不安やお困りごと相談窓口を設置しました。くらしや健康面での不安やお困りごと、特別定額給付金の申請方法や話を聞いてほしいという方は、お気軽にご連絡ください。



### 聴診器

新型コロナウイルス禍を皆さんどのようにお過ごしでしょうか。このコロナ禍は数年続くと言われていて、6月号が発行される頃にも「自粛二休校」が続いているかもしれない▼私の老親、子どもたちはみな他府県にいたため正月以来会っていません。春休みに計画していた家族旅行はキャンセルした。今、老親とは電話で、子どもたちはLINEとSkypeで動画をしながらしゃべっている。IT苦手の私は、年金者組合のパソコン教室でタブレットにLINEを入れてもらい、正月に来た子どもたちに家族とLINEができるようにしてもらった。それが今、大変役に立っている。2017年公開の映画、元CIA職員の実話にもとづく「スノーデン」を見てから、ネット情報が国家権力に利用されていると、心配になり利用は最小限にしていた。しかし、使ってみると便利なものだ！▼休校が続く中、私学のなかには、子どもたちと先生がインターネットを使って対面で授業が行われているところがある。公立学校でも早い時期に子どもたち全員にタブレットが供与され、休校中でも先生、友だちとインターネットを通して対面授業が始まることを願う。教育格差を広げないために。(山上佳代子)