

たまり場がなくても 会員が自宅を会場として

泉ヶ丘西支部

2002年10月、宮山台と竹城台とその周辺を地域として、支部ができました。

それから20年近く、様々な取り組みをしてきました。バスツアーやウォーキング、セラバンド、また学習やおしゃべり・モノづくりの班が旺盛に開けたのは、たまり場がなくても、たくさんの方が自宅を会場として貸してくださったことが大きな要因です。協力者懇親会や日曜健診も続けてきましたし、集会などにも声を掛け合っていました。コロナ禍でウォーキングまで休まざるを得なくなり、出会う機会が減ってしまいました。

支部紹介

始まりは、糖尿病患者さんのための歩きからでした。看護師さんと糖尿病患者さんが歩いているのを見て、1人、2人と人数が増えていきました、当初のメンバーは今もなお、元気に歩いています。

古い診療所の2階でみんな集まってお茶を飲みながら、お花見・バザー・クリスマス会などの計画を話し合いました。南花田支部は、30年ほど過ぎています。

少しでも何か 人助けになれば

南花田支部

忙しい中でも、楽しい行事ができるようになりまし。バザーも地域の皆さまの応援で、今も続けられることを感じます。これからも、少しでも何か人助けになればいいと思います。



▲協力者懇親会

からこ班会



「からこ班」が誕生しました。「何かしたい」という思いがあり、それを形にできたのがうれしいです。これからもコロナは続くかもしれませんが、事務局と意見交換しながら活動していきたいです。

(支部長 大槻 洋子)



9の日宣伝

会員のみなさま

大切な「ご案内」を確実にお届けするために

住所・氏名など、必ずご連絡を



コロナワクチンの電話受け付け

健康友の会みみはらでは、「地域から新型コロナウイルスワクチン難民を出さない」を合言葉に、今年6月から高砂クリニックと連携し、3期6クール(のべ12回)で「友の会ワフチン」の取り組みを行なってきました。

この取り組みでは、会員個人宛に「案内ハガキ」6万1224通をお送りし、4500件以上の電話問合せやQRコードでの予約などを通して、2000人以上の方にワフチン接種をしていただきました。会員さんの総数からいって、決して十分とは言えませんが、少しはお役に立てたかと思えます。

しかし、「ワフチン接種のご案内」をする中で、約4%の方が「所在不明」「宛所なし」などで、郵便物が返却されてしまっ

「友の会」や病院・診療所などの大切な情報をしっかりと届けするためにも、住所・氏名、世帯員の変更があった場合には、必ずご連絡をいただきますようお願いいたします。

第13期 保健学校のご案内

「フレイルを予防しよう」

	開催日	講座	講師
第1課	2月4日(金) 14:00~15:30	「フレイルとは」	医師 斉藤 和則先生 (高砂クリニック所長)
第2課	2月18日(金) 14:00~15:30	「フレイル予防の運動」	健康運動指導士
第3課	3月4日(金) 14:00~15:30	「フレイル予防の食事」	管理栄養士
第4課	3月18日(金) 14:00~15:30	「オーラルフレイルの予防法」 食物を噛んだり、飲み込んだりする力「動き続けられる脚づくり」	歯科衛生士 糖尿病療養指導士

※講師の都合で日程、内容が変わることもありますので、あらかじめご了承をお願いします。

会場 ●社会医療法人同仁会本部3階 (耳原歯科診療所横) 堺市堺区大仙西町6-184-2
※南海バス 旭ヶ丘北町バス停下車 御陵通南交差点すぐ
受講資格 ●友の会会員 ※可能な限り、全講座を受けていただくようお願いします。
受講料 ●無料
定員 ●30名 (先着順とさせていただきます)
質問 ●当日: 体温・手指消毒・マスク着用・体調確認をします。熱(37.5℃以上)のある方、その他体調不良の方は欠席をお願いします。
申し込み (お問い合わせ)
●健康友の会みみはら事務局 TEL072-244-8061まで

介護の現場から

25

訪問看護ステーション 理学療法士

木村 元基
「きること」を大切に考え、日々サービスを提供しています。今、コロナ禍の中、感染を恐れるあまり、外出を控え、生活が不活

「こんにはは 訪問リハビリです!!」

耳原訪問看護ステーションでは、堺市を中心に、訪問看護や訪問リハビリサービスを提供しています。訪問リハビリでは、理学療法士、作業療法士や言語聴覚士が、医療介護の関係者や生活にかかわるあらゆる人々と連携し、利用者の方々が、「住み慣れた場所」で、「暮らしやすい生活」を過ごすことができます。毎日、いつの間にか、「わかつちやい」るけど、続かない。よくある話です。そんなとき、何が大切か。ずばり「目的」です。コロナが収束するころに、「何がやりたいか」「どうあ

りたか」を「じっくり想像」したあとに、運動にとりかかってみるのはいかがでしょうか。私たちも「少しでもサポートできれば」と願っています。

※訪問リハビリの利用に際しては、介護保険を利用する場合、あらかじめ介護保険の申請を行い、要介護認定を受ける必要があります。お近くのケアマネジャーに、介護保険について相談することをおすすめします。医療保険が使える方は、主治医やお近くの訪問看護事業者へご相談ください。