

# 成果を楽しみに、健康づくりを続けています

## みなと支部

みなと支部は、みなと大仙西支部を分割し、2013年に結成。高砂町・老松町・東湊町・昭和通・菅原通・春日通・八幡通を地域に、友の会活動を取り組んでいます。会員数は、440世帯965人で、会員数・地域的にも小さい支部です。

この間、コロナ感染対策に最大限に注意を払い、四課題達成に奮闘し、なんとか協同基金の目標を達成することができました。支部結成時から世話人を担っていた二人の方が病氣療養となりましたが、新しい女性の世話人が誕生し、気持ちも新たに「新年度の四課題達成に取り組みたい」と決

## 支部紹介

私たちの支部は、高石市の高師浜・加茂・西取石(国道26号線より西側)の地域で、場所としては、耳原高石診療所に一番近い支部です。診療所にお世話になっている会員さんが、一番多い支部でもあります。また、高石市役所も中央支部の地域の中にあります。

友の会の会員数は698世帯、2063人で、担い手さんは19人おられ、毎月「とも」の新聞を配達していただいています。

# これから、皆さんとともに

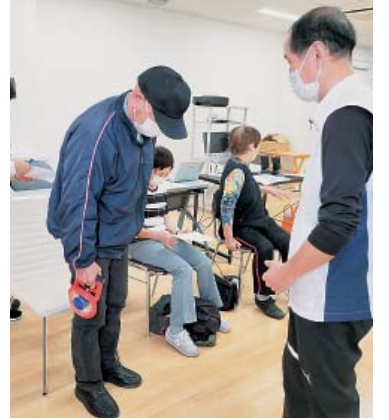
## 高石中央支部

今、一番の課題は、支部の世話人さんが3人しかいないということです。少しでも一緒に活動できる人を増やしたいです。

たまり場は、高師浜1丁目にあり、友の家「きらら」と名付けました。高石北支部と共同で運営しています。世話人会議も一緒に行っています。コロナ禍で、たまり場の閉鎖を余儀なくされたことは、残念です。

これからは、皆さんとともに!!

(支部長 宮内 洋治)



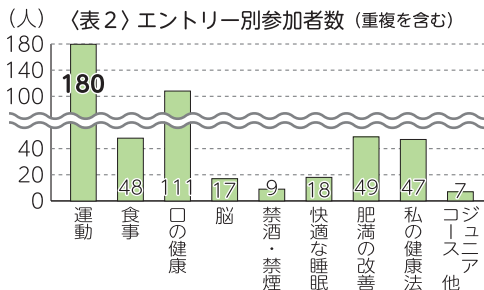
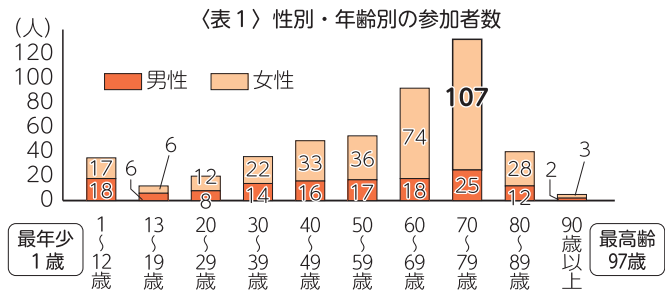
フレイル予防

健康づくりを力を入れ、1月と4月に高砂クリニックで、湊西支部と合同のフレイル予防学習会を開催しました。体組成計での体脂肪率・骨格筋量などの測定、握力測定、歩行測定をし、トレーナーの指導で立位・座位体操をしました。フレイル予防学習会は3カ月後の7月にも開催予定です。成果を楽しみに、健康づくりの取り組みを続けていきます。

(支部長 亀田 孝則)



とももの仕分け



# おおさかまるごと健康チャレンジ2021

## みみはらグループから474人が参加

昨年10月~11月の2カ月間で取り組んだ「おおさかまるごと健康チャレンジ2021」に参加された皆さま、お疲れ様でした。

医療福祉生協の仲間と、はじめて一緒に取り組んだ「健康チャレンジ」は、大阪全体では1

万4437人が参加。健康友の会・みみはらグループとしては、474人が参加され、結果報告を361人(全体の76.2%)にいただきました。

以下、取り組みを簡単にまとめました。

参加者の男女別・年齢別内訳を表にしました。

参加者の内、女性が38人(71.3%)を占

【週2回休肝日】週2回休肝日と血圧測定は確実にできて、尿酸値が正常に戻って良かった。

【しっかり歯磨き】カレンダーにシールを貼ることを楽しみに、毎日、歯磨きを頑張った。(3歳 女性)

【ウォーキング】健康保持・増進につながった。ノルデックでの歩行ですが、ポールの長さを教えていただいた。(91歳 男性)

会生活が大きく影響されているのではないかと感じます。「心身ともに健やかにくらしたい」というのは、みんなの願いです。

健康づくり会議では、2022年度も誰もが参加でき、楽しい取り組みを企画していく予定です。

## 介護の現場から

耳原ヘルパーステーションともうず

耳原ヘルパーステーションともうずは、松と鳳の2事業所で堺区、西区、北区、中区、南区の一部に訪問介護サービスを提供しています。

用していたことを思い出します。使い捨てエプロンは、訪問介護の身体介護には、なくてはならない物品ですが、介護の現場に物品が届かない中、友の会

り、陽性者や濃厚接触者が増えました。ヘルパーが不足する中、曜日や時間の変更など、サービス調整に追われながらも、自分たちの行動に細心の注意を払っています。利用者の皆さんにも、ヘルパー

いただき、利用者、ヘルパー双方が濃厚接触者となるリスクを減らしています。食事の介助や身体に直接触れる介助時は、N95マスク、手袋、シールド、エプロンの着用を徹底して、サービスに当たっています。

## マスクを付けていても 私たちの笑顔を届ける

新型コロナウイルス感染症がまん延し、早くも2年が過ぎました。当初は物品が不足し、マスクや消毒液、体温計、手袋など入手することも困難で、皆さんもご苦労をされたことと思います。マスクを毎日、洗って使

会員の皆さんがごみ袋を使い、エプロンをたくさん作成していただいたことは忘れられません。心から感謝しています。

訪問中のマスクの着用や検温、換気をお願いなど、多くのご協力を

マスクで、顔の半分が見えないことが当たり前ですが、マスクを付けていても、私たちの笑顔が利用者に届くように、マスクの下の表情はもちろん、ゼスチャーを交えてコミュニケーションをと



在宅生活を継続できるよう、これからもヘルパー一同、日々奮闘してまいります。