

常光寺支部ニュース ふれあいひろば

No.234 2017年12月1日発行

感想をお寄せください。お待ちしております



阪神医療生活協同組合 常光寺支部
660-0811 尼崎市常光寺1丁目27番21号
☎:06-6401-0151
地域サポートセンター☎06-6491-8822
第一診療所 ☎:06-6481-5504
デイケア ☎:06-6481-5534
ヘルパーさわやか ☎:06-6483-6080
ケアマネさわやか ☎:06-6483-3080

阪神医療生活協同組合は、地域の組合員の皆様に支えられて、2019年度で創立50周年を迎えます。



健診のご案内 & インフルエンザ 予防接種

2017年度の40歳～74歳までの「特定健診」、75歳以上の「後期高齢者健診」は受診されましたか？

尼崎市の国民健康保険の特定健診については、今年の4月頃に受診券(薄緑色)が届いていますので、まだ受診されていない方は、受診をお勧めいたします。

なお、後期高齢者健診については、受診券が届きませんので、今年の4月から受診されていない方は、ぜひ、この機会に受診をされてはいかがでしょうか。外来の待ち合いでも、お声かけさせていただくと思いますので、よろしく願いいたします。

また、インフルエンザ予防接種も時期としては終盤を迎えるところです。この予防接種はインフルエンザにかからないのではなく、重症化を予防することが目的です。そろそろインフルエンザの流行期に入ります。ワクチンに限りはありますが、接種ご希望の方は、一度診療所の外来窓口かお電話にてお問い合わせのほど、よろしく願いいたします。

2017年度の健診。健康をあなたから発信しませんか？
毎日を「笑顔」で「楽しく」、「元気」に過ごすために！

**「特定健診」
「後期高齢者健診」**

大腸がん検診 { 尼崎市国保 & 後期高齢
40歳以上：900円
※上記の年齢で組合員の方は無料 }

2017年度(平成29年)の健診は、
今年度も第一診療所で受けましょう
お問い合わせは06-6481-5504まで

特定健診
後期高齢者健診

〈追加検査できます〉
胸部レントゲン・心電図を500円(組合員のみ)
健診項目外の血液検査を500円(組合員のみ)

「大腸がん検診」も併せて受けましょう。
75歳以上の後期高齢者特定健診は受診券がありませんので、
外来受付にお問い合わせください。
今年度も多くの方が年に一度の健診を受けて、
今日からあなたも、いきいき健康生活を！

阪神医療生活協同組合 第一診療所 06-6481-5504

阪神医療生活協同組合 **第一診療所** (06-6481-5504)

【診療案内】 内科・消化器内科・放射線科

【診療時間】休診日：日曜・祝日、12月30日～1月3日

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
13:00～16:00	往診	往診	往診	往診	×	○
17:30～19:30	○	○	○女性医師	○	○	

3階 (診療所)	通所リハビリ (デイケア)
2階 (介護相談)	ケアマネ ジャー 訪問介護
1階 (診療所)	診察室 物療室

秋のひさご会研修・交流旅行報告

楽しかった

一日研修旅行

ひさご会の秋の研修旅行が十月五日に、篠山市の新たんば荘で行われました。

老人健康サークルひさご会は、平均年齢が七五歳以上となりましたが、親睦や学習を通してお互いに健康な生活を願う活動をしています。

今年の研修旅行には、男女合わせて二七名の参加があり、今回は、元市会議員のひろなか信正地域活動サポーター員に、お話をいただきました。

経済大国の日本ですが、厚生労働省の報告では、「幸せ」を感じている高齢者が先進国でも低く、その理由のひとつに、近隣に「何でも相談できる友人が少ない」という調査結果があるとのことでした。

一方で、健康で介護を必要としない元気な高齢者の傾向として、趣味だけでなく、人助けのボランティア活動に積極的にかかわっている人が多い。来年からはじまる、阪神医療生協の組

合員同士の「支えあい助けあい活動」や、「支部ニュース」や「生協ニュース」の手配りボランティア活動が、健康で生きがいのある生活づくりに役立ってほしいし、また生きがいをもつ人は、病気を治す免疫機能が高く、早く健康を取り戻す体質になると、厚生省の調査報告をもとに、お話をしていたいただきました。



一人の困りにこそ皆で支えあおう「支えあいシート」で支部研修会

支えあいシートで、地域の支えあい

一〇月一日に、診療所3階で常光寺支部研修会をしました。

阪神医療生協が、今年度からはじめようとしている、地域住民（組合員）の困りごとを、組合員同志の助け合いや近隣の人の協力で支えあおうという試みの事業。その助けとなる申込・相談用紙が「支えあいシート」（10月に配布）です。

今回の支部研修会では、ご近所の困りごとの相談を受けたり、発見をした場合を想定して、その解決のために「支えあいシート」を使って地域

活動サポートセンターへ相談するまでの流れを学びました。

昨今の日本の高齢者は、先進国の中でも「孤独感や寂しさがつよい」環境になっているといわれています。

この支えあいシートの利用が、買い物同行や病院への送迎、ゴミ出し、話し相手など、ちょっとしたボランティア支援につながり、組合員同志の助け合い生きがいづくりとなったり、介護予防にもなることを、あらためて知るきっかけとなりました。

pkca.jp - 18459479



一人の困りごとを地域で支えあおう
(表) 支えあいシート
 このシートは、困りごとの相談や支援の申し込み、相談先への連絡などに使います。支えあいシートは、支部単位で配布されます。支えあいシートは、支部単位で配布されます。支えあいシートは、支部単位で配布されます。

<1-1 支えあい記入欄>

支えあいたい方 氏名	支えあいたい方 住所	支えあいたい方 TEL
支えあいたい方 性別	支えあいたい方 年齢	支えあいたい方 職業
支えあいたい方 相談内容	支えあいたい方 相談日時	支えあいたい方 相談場所
支えあいたい方 相談結果	支えあいたい方 相談結果	支えあいたい方 相談結果

恒例の秋の支部文化祭を開催

11月17日(金)・18日(土)にボランティアスタッフで実現。素敵な作品が展示されました。



武内司郎実行委員長
 ご自由に入ってご覧ください。
 来場され、楽しく交流ができました。

2日間で90名以上の方が、
 来場され、楽しく交流ができました。
 また、デイケアの皆さんの共同制作作品は、たのしい作品で感動しました。皆さんの書道は青春を振り返るような元気な文字でした。戦時中の生活体験の手記と絵も展示されました。

芸術の秋 常光寺支部の文化祭は組合員の作品発表の場 交流の場として、開催されました。
 ちぎり絵 木目込 クロスス テッチ 折り紙作品 毛糸作品 篆刻作品 陶芸の皿器 ランプ シンドロなど、さまざまな種類の表現で、23名の出品者が力作を発表しました。



コスモス
 デイケアの皆さんの協同作品です



書と篆刻

力作に皆さん感動



美しく輝く陶器ランプ



喫茶コーナーもありました

2日間で約90人が来場されました

お食事会

12月5日 (火)

12月14日 (木)

1月16日 (火)

1月25日 (木)

もちつき大会

12月23日(祝)

午前10時頃～11時過ぎ



第一診療所
 駐車場

もちつき体験もあります

新年会

1月7日(日)午前11時～

第一診療所 3階

締切は12月25日までです。

先着90名さまです。

申込は、支部事務所かサポートセンター小城まで

淡路の安全野菜

毎月第2・第4木曜日

午前9時頃(支部事務所前)

12月14日(木)

1月11日(木)

1月25日(木)

みかんは毎週20袋入荷!

歩こう会

12月10日(日)

クリーン作戦&納会

集合10時

第一診療所 駐車場

1月は、お休みです。

健老会ひさご会

ふれあい訪問

12月14日(木)

1月11日(木)

デイケアで中学生が職業体験



2学期が始まる9月は、尼崎市内の中学2年生が1週間の職業体験をする「トライやる・ウィーク」という学校行事があります。

今年も、第一診療所通所リハビリ（デイケア）で、介護職員に指導を受けながら2名の小田中学校の生徒さんに、高齢者の皆さんを相手に、遊びゲームや入浴や食事介助の職業体験をしていただきました。また、職員の指導で懸命にリハビリに取り組む高齢者の皆さんの姿は、これからの学業にもきっと生かされるでしょう。

中学生2人の感想文には、介護の体験を通して「仕事に一生懸命取り組むことの大切さ」「介護の職業につくことの不安があったが、この仕事をやりたくなった」と書いてありました。

これからも、デイケアでは中学生を受け入れ、高齢者と同居生活をする事が無くなっている十代の皆さんの貴重な社会体験を提供していきたいと思ひます。

地域グループ活動「青空」

地域グループ「青空」は、もうすぐ発足して一歳になります。

青空グループは、大物にある尼崎市社協会館（大物）をお借りして、毎月第3木曜日の午後1時半から3時まで、健康体操や3文字しりとりのなどの頭の体操をしたり、最後はお茶を飲んで交流をしています。

この10月には、同じ社協会館で開催される就学前のお子さんと保護者の皆さんが参加する「おやこの森」との交流案内がありました。実際に交流はできませんでしたが、「おやこの森」のハローウィンパーティーにあわせて、かわいいアクセサリー（写真）を私たちの地域グループで製作をして、当日に、社協職員から子供たちにプレゼントをしてもらいました。

今後とも、世代間交流として、このような企画があれば、協力ができればと思ひています。

ぜひ、お近くにお住まいの方はご参加ください。



春夏秋冬

さくら通り公園※

午前中は、幼子を連れたいお母さん達がやわらかい日射しのなかで、穏やかな時を過ごし、午後は子供達の格好の遊び場となる。

元気な声が飛び交い空気までが活気づくような気がする。

たそがれ時には、おじいさん達が2、3人、缶ビールを片手に楽しそうに談笑する姿も見かける。

草むらに赤い「たで」が咲いたり、クローバーが一角を占拠しているのを見て、何とはなしに懐かしい気持ちにもなる。

季節の花や、つややかな木の葉のそよぎも、あわただしい日常に一服の清涼感とやすらぎを感じさせてくれる、そんな空間です。



編集委員 K

※さくら通り公園は元常光寺小学校跡の公園です

【お詫言】

前号の豊川博美さんの文書の最後の行で「日々の貯金は宝物です」となっていますが、貯筋（筋肉を強くする）の間違ひでした。お詫言します。