

秋の健康友の会強化月間終わる

事務局 大楠 学

2021年の強化月間は、昨年に引き続きコロナ禍での取り組みとなりました。10月は新型コロナの影響もまだ考慮する必要があり、病院待合室の友の会コーナーはポスターのみで今年も人の配置は出来ずにスタートしましたが、地域活動が出来ずにいました。11月に入ると新型コロナリスクレベルも下がり、友の会活動も再開。2年ぶりに班会を開催した班や地域自治会の回覧板で班会を案内してもらい、思いのほか参加者が多い地域もありました。班会案内も兼ねた

会員への電話入れを帯山地域とサークル加入者に行いました。協力事業所のくわみず病院では労災認定のお手伝いをした患者さんが、入会と元気購読をしてくださり、今月間の教訓的な取り組みの一つとなりました。たくまの里は、地域会員への電話入れや「元気誌」への投稿運動に取り組み、会員の月間目標を達成しました。結果的には会員数では昨年実績を上回ることができ、保健講座やサークル、一人暮らし高齢者向けお弁当宅配なども再開しました。



強化月間始まる



2021年熊本県健康友の会交流集会



体操が人気の新生班会



化粧箱作り



医学生も参加したやまびこ班会



一人暮らし高齢者へのお弁当作り

京町班会「認知症」学習会に参加して

事務局 吉田 京子

11月8日、熊本県認知症コールセンター相談員をされている濱松いくみさん(看護師・精神保健福祉士)に講師をお願いして、班会が開催されました。

認知症について、どのような疾患があるかとかそれぞれの認知症について特徴的な症状など詳しく分かりやすく説明をいただきました。そして、皆さんが一番知りたかった認知症の方への対応は少し知っているだけで、安心感につながると思いました。「後ろから声をかけない」「声をかける時は一人で」などご本人の不安を考えると、なるほどと思えました。最後に話された①一日一日を楽しく生きる②一日の内で最低3人の方と話す。(もう一つありましたが、思い出せません)他にも音読はよい、と教えていただき自分にも出来そうで是非日々の生活で心がけたいと思えました。初期症状のチェック表も使って早めの

診察につながれば良いと思えました。

参加の皆さんも身内の方のいろいろとご経験や悩みがあり、認知症の対応はなかなか難しいと思いましたが、最初の受診について、「私も自分のことが心配なので一緒に病院に行ってみよう」という誘いは一つの方法だと思いました。

とても有意義な班会でした。ありがとうございました。



7ヶ月ぶりの弁当宅配

事務局 吉田 京子

熊本市の新規感染者0が続き、友の会活動も徐々に再開しています。11月10日、高齢の一人暮らしやご夫婦宅に久々にお弁当を届けることが出来ました。意向を確認するため電話入れをしたところ、入院中であつたり体調を崩していたりと様子を知ることが出来ました。依頼を受け事務局で送迎し受診援助も行いました。当日は、まちづくり委員会を中心に鶏つくねハンバーグ、ポテトサラダ、小松菜と揚げの煮浸し、水羊羹等のメニューで15世帯にお届けし、大変喜んでいただきました。



今回健康友の会に加入させていただいた淀房子と申します。京町班の高浜さんから、ハイキングクラブがあると聞き、加入させていただくこととなりました。



50代初め、北海道の大雪山系を縦走し、その雄大さ、高山植物の花に魅せられ、以来10年ほど白馬や穂高など満喫しております。体力・気力だけは自信があったのですが、60歳過ぎて、平和行進で膝が痛くなり、一日コースが歩けなくて、すっかり落ち込んでしまいました。10年以上上ブランクがありますので、健脚そろいの皆様についていけるか心配ですが、死ぬまで元気でいたいと思っております。心は青春真つ只中?ですが、体は確実に老いを迎え、こんなはずじゃなかった、の日々です。これからお仲間に入れていただき、近郊の野山を歩きたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

菊池水源
ハイキングに参加して
京町班 淀 房子

保健講座をオンラインで開講

事務局 井上 晋

11月11日に保健講座を開講しました。講師は2名でくわみず病院リハビリ室の高峰ST(言語聴覚士)が「嚥下機能の維持向上と日常生活での注意点」、服部OT(作業療法士)が「体力維持のためのストレッチを含む体操」とそれぞれスライドをつかった講義を行いました。動作や体操のポイント、注意点などもくわしく説明がありました。参加された方からは「教えてもらった“誤嚥にならん体操”を毎日少しずつはじめようと思う」「口から食べることの大事さをあらためて知った」「楽しくストレッチ体操ができそう」などの感想が寄せられました。なお、この保健講座はオンラインでも発信し、県下7つの友の会など22か所から40名を超える視聴がありました。

