



健康友の会だより

<http://www.geocities.jp/xqdcg803/>

発行 2013年11月1日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子
〒862-0954 熊本市中央区神水1-21-16 e-mail:shikanokuma1123@yahoo.co.jp
TEL096-383-8707/FAX096-383-1633



仲間増やし特集号

熊本県健康友の会交流集会開かれる (10/12)

2013年10月12日菊陽病院で開催された熊本健康友の会活動交流集会の記念講演は「まつもと亭」3年半の実践と題して、居場所づくり、生きがいづくりをテーマに金沢北健康友の会会長 藤牧渡氏がお話されました。

まつもと亭は寄付された建物でみんなが集える場所。家の使い方も会員のアイデアが詰まっています。食が基本で職員も会員も昼食時に交流でき、週1回一人暮らしの人の食事会も企画しています。ホームレスだった人はかつての腕前で調理を担当、地域の方も利用するレストランづくりまでに発展。自分のことしか考えられなかった人が他人の世話をするまでになったという経験談も。一人暮らしの交流、居場所は特に重要です。

「くまもと健康友の会」は土足で入れるようになりましたが、居場所としてはまだまだ狭く、いつでもコーヒーやお茶が出て笑いあえる、週一回は一人暮らしの会員さんが集い食べて話せる場所がやっぱり必要だと思えるお話でした。



記念講演は金沢北健康友の会会長 藤牧渡さん

熊本県健康友の会活動交流集会 in 菊陽病院 10月12日開催

開会挨拶はくまもと健康友の会上野会長の「アベノミクスという言葉で社会保障がねじ曲げられ、消費税増税、などで弱者いじめがひどくなった」一緒に社会保障を充実させようと発言。



居場所づくりで注目を集めた記念講演。



くまもと健康友の会上野美恵子会長の挨拶



「地域訪問を開始しました」と語る 菊陽・大津健康友の会中田里美氏



県連共同組織委員長 元島市朗氏からの月間(会員増やし)の取り組みの提案がありました。



八代健康友の会の松村正子氏は発言で「寂しい」と不安を訴える高齢者は増えている。その受け皿に友の会がならないと訴えた。



くまもと健康友の会・益城班の木本悦津子さんから、地域で作ったたまり場の一つ”広崎のえんがわ”の取り組みが報告された。



水俣健康友の会から水俣の取り組みを報告する山近峰子氏

*天草健康友の会の田尻氏から定期的開催している青空健康チェックのはなし、西部健康友の会からは西村氏が「100人訪問を予定」と報告、北部健康友の会の下城氏からは、長年続いている「友の会旅行」の話がスライドを使って語られました。集会には県下の健康友の会から130名が参加しました。



閉会挨拶は八代健康友の会会長星野氏

くまもと健康友の会は10月～11月が仲間増やし月間 力を合わせて頑張りましょう!!

月間の主な目標

- 1 くまもと健康友の会では会員増やし100名、元気普及50部を目指して取り組みます。
- 2 地域を訪問して会員さんの声、地域の声をききます。班会を月10班開催します。
- 3 大腸がん検査に取り組みます。昨年度も取組ましたが、今年も熊本市内の会員さんは市の大腸がん検診（検便）を受けましょう。
- 4 11月からくわみず病院玄関で仲間増やしのコーナーを職員と友の会協働で運営します。
(月～金の午前中)



くまもと健康友の会のマークは数年前、公募で決めました。作者はくわみず病院 浦本一代放射線技師(国府班担当)。最近は挿絵画家としてデビューしています。その作品は、NPO 法人くまもと地域自治体研究会発行森武徳編著「住民自治の時代へ」の中にあります。書店で(定価 2000 円+税)お買い求め下さい。



＜ 会員消息 ＞

くまもと健康友の会のマークは数年前、公募で決めました。作者はくわみず病院 浦本一代放射線技師(国府班担当)。最近は挿絵

＜お知らせ＞

月間中は生活アンケートを持参しますのでご協力をお願いします。

このアンケートを集計し、会員の要求と地域の要求を掴むことと、会員の健康確認などを目的にしています。健康友の会ニュースで結果をお知らせします。会員が訪問したときはよろしくをお願いします。

＜運営委員も頑張ります＞

10月16日の友の会運営委員会でも月間の取組について論議しました。

この日の運営委員会では協力病院のくわみず病院齊藤師長(運営委員)を講師にCKD(慢性腎臓病)の学習もしました。



今後の行事日程

＜青空健康チェック＞

- 11/3 民商まつりでのコーナー設置
- 11/11 たくまの里の横:フーディワン
午前 11時～12時予定

＜秋の旅行＞

- 11/9 島原 (参加✕切りました)

＜地域活動＞

- 各地で班会を開催します。ご参加を!
- 地域へも担当者がまわってきたら、ご協力を、また友の会会員の入会紹介もぜひよろしくをお願いします。

自分らしい最期を迎えるために

若葉班は 30 日、安田班長宅にて定例の班会を行いました。14 名の参加で、講師のくわみず病院・竹丸棟師長を囲んで、「考えてみようこれからのこと」と題して、現在の高齢化の現状を学び、我が身にいつ何事が起きてよいという覚悟ができるような勉強をしました。

私のリビングウィル(自分らしく最期を迎えるために)の記載方法や、エンディングノートを実際に目にして皆興味津々。おかげで時間切れとなり、血圧測定や体脂肪測定は次回になりました。



9月の班会紹介



水前寺公園班 検査のはなし

水前寺公園班は 20 日くわみず病院の牧田検査技師を講師に検査の勉強をしました。参加者 16 名。身近な目に見える“おしっこ”の色、検査方法など、を学びました。勉強のあと DVD を見ながら、ロコモティブ体操を実施。参加者みんなで体を動かしての健康的な班会になりました。来月も興味ある内容に期待する声がありました。..来月も頑張らんと

一人暮らしになったら どうしよう

一人暮らしを考える

高齢者の人口の推移は目を見張るばかり。気づかないうちに少子高齢化は進んでいる。...

ある日目覚めたら、家には、誰もいない。妻も子もいない。テレビをつけると楽しそうな一家団らんの画像、見ていて寂しい。テレビに向かって何を言おうが返事も無い。

我々は経済発展の先にある生活の質の向上を目指してきたが、核家族化の中で高齢になる勉強をしてこなかった。だから今、高齢世代の一人暮らしの仕方がよく分からないでいる。その対策もないまま、それでも毎日一人暮らしが増え続けている。

国勢調査の1980年から2010年の30年の比較では、65歳以上の独居世帯は約88万人から479万人へと5倍以上増えた。この数字もこれからまだ伸びるだろう。この独居の問題は、心の空虚さにつながっている。誰とも会話がなくて毎日テレビを相手に独り言。そのうちに使わない言葉と頭は退化してしまうだろう。

しかし 趣味、ゲーム、会話、旅行などに意欲的に参加することで、一人では出来ないことが出来るということに気づくはずだ。

仲間が増えようと、いつの間にか海外まで足を伸ばし非日常を楽しみ、一人では食べないフランス料理に食指がのびる。そして料理作りにも興味がわくだろう。

そんな仲間づくりが、くまもと健康友の会に科せられた課題だろう。一人暮らしの会員の居場所作りから始める時期がきたのかもしれない。10月12日の友の会交流集会で藤牧さんの講演を聴いてそう思った。

(国府班 H)