



仲間づくり強化月間(10~11月)に取り組みました

今年の月間は「あらゆる活動をコロナ前の勢いに戻そう!」を合い言葉に班会や保健講座などくわみず病院グループの支援をうけながら企画してきました。

6年ぶりのバス旅行では「待ってました!」「こんなに笑ったのは久しぶり」などうれしい声も聞くことができました。また、範囲を広げた地域訪問では「うれしい!友の会には行ってよかったー」「足が悪くなってくわみず病院には行けなくなったけど、元気になってますよ」などの声も聞くことができました。

定期的集まって楽しく学びあいましょうとあたらしい班も3地域で誕生しました(甲佐班、いきいきサークル、ひまわり班)。地元自治会や老人会からのリクエストにこたえる活動も増えました。

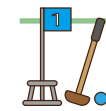
12月の運営委員会では年間を通した友の会活動の魅力作り、人作り、つながり作りを軸に議論していくことが重要だと意見交換をしたところ。様々な場面で格差や分断が感じられる現在、「平和を大事にしたい」「この地域で健康で住み続けたい」などの思いを友の会を通じてつながりあい、集い、楽しく学びあう健康友の会の役割はますます高まっていると感じた月間となりました。



お一人暮らしの会員さんに手作り弁当をお届け!

11月7日(金)、上野会長はじめ7名のボランティアが友の会事務所に集まり、20名分のお弁当をつくりました。作業は楽しくにぎやかにてきぱきとすすみます。愛情をこめた弁当にはささやかなメッセージと運営委員の今村さん手作りシフォンケーキを添えました。弁当配達にはくわみず病院外来の秋吉さんやレントゲン室の園井さんもかけつけてくれました。

弁当を受け取られた方からは「こんなにおいしいそうなお弁当をいただけるなんて感激!」「友の会とつながってよかった!」などの声を聞くことができました。お米や材料の多くは会員さんや病院職員からのカンパでまかっています。「喜んでもらえて作る方も楽しい活動だね。定期的に計画したい」と話しているところです。



グラウンドゴルフ大会を開催しました

10月25日(土)、くわみず病院近くの神水公園を会場に月間恒例のグラウンドゴルフ大会を開催しました。毎週ゴルフに行っている方、お久しぶりの方、はじめての方など25名の参加がありました。最高齢は91歳でした。ダイナミックな空振りや見事なホールインワンなどなど笑いの絶えない大会でした。優勝したNさん(84歳)はトロフィーと副賞の新米を手を「うれしかですね!来年も元気に参加します!」とコメント。

「地域医療を守る請願署名」ののぼり旗を立てて近隣にもアピールしながら署名活動も行いました。会長のよびかけに続々と署名もよせられました!



「マーじゃん大会」あついたたかいが各卓で

11月18日(水)、マーじゃん大会を15名の参加で開催しました。世話人の中村さんは「自分に厳しく人にやさしく。楽しくたたかいましょう!」と挨拶。各卓で白熱のたたかいが繰り広げられました。くわみず病院医局からZ医師、地域医療の研修に来ていた熊本大学医学部学生Kさんの飛び入り参加もありました!

参加者からは「マーじゃんは脳の活性化に最適」「実戦は楽しいですね。ゲームとは全然違う!」「主治医とマーじゃんができるなんて幸せ」「大会形式はやっぱり力がいりますね!」との感想が続々。

優勝したMさんはトロフィーを手に「優勝なんてびっくり!ここでやるマーじゃんが一番楽しい!」と喜びの声を寄せられました。



保健講座「腎臓病について」をひらきました

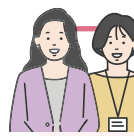
10月23日(木)、月間恒例の保健講座を20名の参加で開催しました。講師はくわみず病院の荒木さくら医師。腎臓の機能や役割、予防の方法、検査の大切さなど、わかりやすくお話をいただきました。参加者からは「一日の適切な水分量は?」「塩分のとりかたについて知りたい」「血圧と腎臓の関係は?」「どんな予防が必要ですか?」など、多くの質問が多くよせられ荒木医師にはひとつひとつ丁寧にこたえていただきました。

「今日は参加してよかった」「こんな学習会、無料でいいんですか?」などの声も。当日は入会1名、いつでも元気も1部拡大できました。これからもみなさんが聞きたい、学びたいテーマを運営委員会で議論して保健講座を開催していきます。



腎臓の働き

- ①尿をつくる
ナトリウムの出し入れ
カリウムの出し入れ
老廃物(BUN, Cre)を捨てる
- ②血をつくる
- ③骨をつくる



「お元気ですか?地域訪問」に行きました

10月27日(月)~31日(金)の5日間、「お元気ですか?地域訪問」に取り組みました。運営委員と民医連職員がペアとなって9コース、52軒を訪問。30軒と対話できました。今回はおひとり暮らしの会員さんをピックアップしての訪問でした。お困り事や心配事、くわみず病院、友の会への要望を聞き取ることを中心としました。

コロナ禍を経たとはいえ、外出の機会が減った方、地域の寄り合いが中断したままのところもあり、「みんな年をとってしまって、昔のような地域活動はできていない」「家がいい。病院で死にたくない」など率直な思いも寄せられました。また、「〇〇先生は元気にしとらすね?」「盆踊りを神水砂取地域で続けられていることに感謝しています」などの声は大変励まされました。

留守宅には訪問メモ、病院だよりや案内チラシも配布し、協力医療機関の紹介も大いにできました。運営委員会でも定期的な活動にしたいとの意見もでており今後企画していきます。

