

城南保健生協ではさまざまな健康づくり運動を行ってまいります ぜひ一緒にいかがですか？

健康運動サポーター 養成講座スタート

10月6日、第3回健康運動サポーター養成講座が開講しました。この講座は、最近、健康体操の要望が強く、班会でもどんどん広がついていますが、指導できる人が少ないため、より広まっていくためにはこの点が一番の課題になっていました。そ



ここで、地域の組員で指導できる人を育てていこう趣旨ではじまり、今回が3回目になります。今回は、会場がはじめて品川地区になり、しかも平日の昼間という時間帯に行うのははじめてで、受講生がどのくらい集まるか注目されていましたが、定員30人のところ24人の申し込みがあり、ますますでした。しかも、品川区と大田区の方がほぼ半々の比率でした。

はじめの「健康体操」

蒲田西支部

蒲田西支部で計画した「健康体操」は10月3日、西蒲田の若葉婦人会館で行われ8人の参加者で開くことができました。健康チェックのスタッフをいれて10人が野口修二さんの指導のもと1時間程度体操を行いました。感想では、「いろいろなスト

なっていました。これからしっかりと講座を受ける中で、サポーターとしての力量をつけ、修了

京浜診療所で「転ばん体操」

10月14日(土)、京浜診療所2階のデイケア室にて「転ばん体操」を行いました。毎日体操をしている方、普段あまり体を動かしていない方、最近転んでしまった方など14人の参加がありました。

体操は、隣の席の人の名前を言ってから自分の名前を言う、という頭の体操自己紹介からはじまりました。その後、イスに腰掛けて行うもの、立って行う

馬込支部ではミニ介護教室

馬込支部で、年に2回行っているミニ介護教室。講師の原川さんのわかりやすい講義と実演で、介護のことがよくわかり、



いつも好評です。10月1日に行ったミニ介護教室では、雨が降る中を16人の方々が参加しました。この日のテーマは『縮』。骨折による部位の固定、運動など動かす動作をしない、関節の炎症などを

後は各地域で活躍していくことが期待されます。

イドを使ってわかりやすく話してくれました。「朝、起きあがる時は、ヘソを見るように起きる」「本人ができることはやってもいいが介護する」など本場に参考になることを聞くこ

ヘルパーステーション すずらん全体集会

今回で3回目を迎える全体集会在が、9月15日「生活センター」において、総勢約80人の参加で行われました。

日頃のヘルパーさんの労をねぎらい、さらに交流を深めるべく、今回は各事業所ごとに出し物を披露していただきました。仕事柄すれ違いも多く、集まる機会も少ない中、各事業所の力量が試される状況でしたが、いざ蓋を開けると、各事業所のカラーが色濃く表れ、それぞれに想像以上に形にできていたのには、驚かされました。

和やかな雰囲気の中、平和島の生協音頭と蒲田の体操では皆さん一緒に身体を動かし、ゆた

みちづかで敬老会

9月15日(金)、グループホーム虹の家みちづかの敬老会が行われました。幸い天気にも恵まれました。

入居者の皆さんに「今日は長寿を祝う会です。お楽しみ会もありご家族の方もみえますよ」と言葉添えを添え、少し緊張された様子。

スタッフと一緒に準備を行い、「今日は少しおしゃべりしましょうか」と一緒に洋服を選んだり、ホームの中は緊張ながらも笑顔が充満!! 健康で迎えられた祝日を表す

とができました。参加者からも「もっとたくさんの人に聞いてもらいたいね。私たちだけじゃもったいないね」という声が出ていました。

この合唱では声を合わせて歌い、馬込のフラダンスやうのきの盆踊りでは、ほのぼのとした中にも妙なおかしさがミックスされ、そしてメンバーによる躍動感溢れるヨッチョレには、拍手喝采ものでした。忙しい最中皆で練習して結果を出せた嬉しさが、パフォーマンスを通してまた満足げな笑顔からそれは十分に感じることができました。

これからも、健康には十分注意し、前向きな気持ちでがんばっていただければと、心から願っております。

(すずらんのき・松本/横山)

お赤飯に舌鼓。皆さん、いつもより箸がすすみ、おいしそうに食べていました。

お腹がいっぱいになったところで余興です。細川さんのすばらしい歌声と、松川さんご夫妻とお友だちによるコカリナ演奏でなつかしい童謡が奏でられると、童心にかえったように聴き入り、自然に口ずさまれタイムスリップしたように聴き惚れてました。

最後に楽器を手にし、音色を楽しみ時間を忘れてしまうような楽しく温かいときの流れを過

ごしました。そして所長より挨拶。「元気で迎えられた喜びを祝し、来年も皆さんと元気に迎えられるようにと願っています」と終了しました。

(介護職員・佐久間トミ子)



新しいまちづくりの拠点をめぐって

9月末をもって、ゆたかの家の食事を発展解消しました。食事だけがメイン(週2回)やってきましたから(…)のような7年間。

ゆたかの家の活動を少し発展させ、地域の中にさまざまな生活の核をつくって、まちづくりの芽が総合的に広がればいいなとの思いです。

手芸の好きな人は、手芸の日(木曜日)に、絵手紙や書道をやってみたい人は金曜日に、マジシャンは月曜日に、水曜日の月1回は俳句の好きな人が集まり、火曜日はおしゃべりに…。ちよつと血圧や体脂肪を計りたい人もいつでも。

組合員の皆さんが好きな時に好きな人が楽しめる。まさに自らが主人公のコミュニケーションをめぐって、つながりが強まり地域社会をつくる力を育てたい。

高齢者だけでなく、働く婦

人も、子育てで悩む母親も、地域友だちづくりの男性も病院職員の人、ヘルパーさんも、みんな今を生きている。ゆたかの家は食事をやめて閉めちゃうの? という質問をたくさん受けました。食事会の負担は確かに大きく、後継者づくりの難しさ、一部の人の利用にかたよったり、人数の制限をしなければならなかったり運営の難しさに限界でした。

健康器具の「ヘルストロン」等の購入も検討されています。新しい挑戦にぜひご理解とご協力を。みんなで知恵を出し合い、保健生協組合員さんの、楽しいつどいの場にしましょう。

10月10日から10時から4時まで、2人ずつで当番を決め毎日開いています。どうぞお立ち寄りください。

(ゆたかの家責任者・古口敏行)