

組合員さんの声
ゆたかの家だより

豊支部
古口昭代



「終末期の延命処置をどうするか」を学びました

「ゆたかカフェ」で自由に参加おしゃべりを...のテーマではじめて、このカフェも10回が過ぎました。ゆたか診療所の3階にあるゆたかの家で2カ月に1回開催しています。
班会の1つとして開催しているの、毎回、血圧測定と尿塩分チェックを行い、診療所の職員を講師に30分程度、健康の話をしてもらっています。
今回は、大田病院の加藤総看護師長に「終末期の延命処置をどうするか」についてお話していただきました。「医師・家族・本人がいっしょに考える」を前提に、1人で決めない、1回で決めない、自分自身がどうなった場合にどうしても...
「ゆたかカフェ」は偶数月の第1金曜日、11時~14時まで。次回は6月、学習会のテーマは「認知症」にしようとお話し合いました。誰でも参加できます。
その他、年2回のバザー(6月12月)や俳句・書道・絵手紙などいろいろやっています。ゆたかの家の中ではないいつでもバザーをやっています。お気軽にお立ち寄りください。

たまご通信 その23

筋肉が命を救う

星野弘子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

春は忙しい。日常に通り返す寺の境内が、日々美しく変わってゆくのを追いかけていると時を忘れてしまい、空腹を覚え急いで帰宅した。こうして春の気をたっぷり吸引すると、今までできなかったことができるようになってくる。冬の運動不足解消にもよい季節。足腰が頼りなくなっているかもしれない。

大事な筋肉

サルコペニアとロコモティブシンドロームが、この頃注目されている。筋肉量が減った状態がサルコペニアで、筋肉や骨、関節などに障害が起き、歩行や日常生活に不自由している状態がロコモティブシンドローム。外出をせず、動かない生活を...



だれでもできる体操教室

日頃、丈夫を自認している人も例外ではない。重い病気が大けが・手術などすると、体内の筋肉を分解してエネルギーに変えて治してゆくの、時には1日に1kgの筋肉を消費することもある。せつなく病気が治っても、予後の筋肉不足から立って歩けず寝たきりになることだってある。筋肉量を日頃から維持しておくことは大切なのだ。

強い筋肉のために、必須アミノ酸の多い食材を...
鶏のささみ・胸肉・豚の赤身、牛モモ肉、レバー。魚ならマグロ赤身、カツオ。白身魚の鯛やヒラメ。日常食のサケ、アジ、サバもよい。大豆製品は野菜のおかずと組み合わせると豊かで美味しい献立ができるから毎日利用しよう。そして、運動の前後に乳製品を...

日頃から「貯筋」を

もう一つ大切なのは、タンパク質をしっかりと摂ること。栄養を補給せずに運動しても疲れやすくなる。かえって疲弊することもある。高齢者は栄養の吸収力が低下して、虚弱になりやすい。魚や肉は1食に100gくらいを目安に、野菜のおかず2鉢と、ごはん150gくらいを合わせた献立を基本にしよう。

しっかりと栄養補給

これらの食材は、1日に2回摂ってよい。筋肉とともに骨をしっかりとつくる。卵も毎日1個忘れない。
いざという時に、筋肉をたくさん身につけている人の方が立ち直りやすい。日頃から「貯筋」をしておこう。そのためにも、6月からはじまる「だれでもできる健康体操教室」に、ぜひご参加ください。

今回は金曜コース「大人泳ぐぞクラス」の紹介をします。
泳法4種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)をきれいに無理なく泳げるようになることが目標です。泳法の基本の1つである、けのび、バタ足でアップを行い、それぞれの4種目の練習に入ります。泳法4種目の中で1種目以上を25分以上泳げる方が対象です。ぜひお気軽に体験にお越しください。

水泳サークル城南ドルフィン 大人クラス募集!!

城南ドルフィン大人クラス

日時: 毎週金曜日(18:00~19:30)
場所: 日野学園 (総合体育館プール)
品川区東五反田2-11-2
※詳しくは城南保健生協の伊藤まで (3762-0266)

健康ウォークラリーのお知らせ
七福神めぐり! 第2弾

今回は池上七福神めぐりです。池上本門寺で有名なこの街を、七福神に立ち寄りながらのんびり楽しく歩きませんか?

テーマ 「池上七福神」

開催日 6月14日(日)

(雨天の場合はコース短縮あり)

集合 東急池上線 池上駅改札前 午前9時

参加費 500円 (資料代・保険料)

(今回の予定コース)

曹禅寺(布袋尊)・微妙庵(毘沙門天)・馬頭観音堂(大黒天)・巖定院(弁財天)・照栄院妙見堂(寿老人)・養源寺(恵比寿)・本成院(福祿寿)
(全体で3時間程度の見込みです。お弁当は必要ありません)
お申し込みは生協本部まで 電話3762-0266 FAX3762-0239

「成年後見専門相談」《無料》

ご家族のどなたかが認知症になったことで、お金の管理等に困っていませんか? 司法書士(専門職後見人)が相談にのります。

場所 大森中診療所1階 よろず相談コーナー

毎月 第2水曜日 13時~15時

*相談日 5月13日・6月10日・7月8日・8月12日

●必ず予約をお願いします。予約は (3762-0266 担当:横山) まで

募集 大田病院栄養科

非常勤調理員
(洗浄・配膳・調理補助)

年齢 60歳迄
※経験不問

勤務形態

- ① 9:00~15:00
② 13:00~19:00
③ 14:30~20:30
上記①②③のシフト制 (休憩1時間)

各勤務地: 大田病院栄養科 各給与: 時給1,000円~

履歴書(写真付)を下記までお送りください

〒143-0012 大田区大森東4-4-14

大田病院 担当: 事務長 渡邊

非常勤調理師

年齢 60歳位迄
※調理師免許・調理経験のある方

勤務形態

- ① 6:30~14:30
② 10:00~18:00
上記①②のシフト制 (休憩1時間)

「城南の保健」

手配りボランティア募集

手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

Table with 4 columns: Location, Quantity, Location, Quantity. Lists various locations and their corresponding volunteer counts.

「よろず(なんでも)相談」《無料》

どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。

【品川】 毎週火曜日と木曜日 10時~12時

場所はゆたか診療所3階 応接室

●法律相談は 第1水曜日13時30分~15時30分

(5月のみ第2水曜日)

第3月曜日10時~12時

担当は串山泰生弁護士と富沢伸江弁護士(五反田法律事務所)
できるだけ電話予約を(3781-4723 ゆたか診療所まで)

【大田】 月曜~土曜の 10時~12時 (ただし第3土曜日は休み)

場所は大森中診療所1階

●法律相談は月3回。担当は佐藤誠一弁護士と早瀬薫弁護士(東京南部法律事務所)。

できるだけ電話予約を(6404-2301 大森中診療所まで)

第1水曜 13時~15時 第3土曜 10時~12時

第4水曜 13時~15時