

春の健康バスハイク

絶景? 富士といちご狩りの旅



バックには富士山が…(日本平で)

5月12日(日)、恒例の春のバスハイクが開催されました。今回は静岡県、富士山や駿河湾、三保の松原などを一望できる「日本平夢テラス」と三島のいちご食べ放題の旅です。総勢125人(バス3台)のバスハイクとなりました。

お天気には恵まれましたが、日本平夢テラスには、雲がかかってしまいい、360度の大パノラマを堪能することはできませんでした。それでも「いちご狩りや沼津でのお天気に恵まれました」

「昨日年肺の手術をし、退院してから初めてバス旅行に参加しました。幸いにも酸素ボンベからも解放されたこと、最後まで無事に参加できたことにお礼を申し上げます」

参加者からの俳句・川柳

いちごがり あまいかおりに さそわれた
新緑に いらないないばあする 富士の山
五月晴れ イチゴの顔も にこやかに
いやされた 病と気持ちの バス春ハイク

認知症Q&A

No. 31
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

Q 暑い夏、認知症高齢者が気を付けることはありますか？

A 最近の暑さは厳しく、誰でも熱中症に気を付けなければなりません。とくに高齢者は注意すべきことがあり、中でも認知症高齢者は、特別な配慮が必要です。①軽度の認知症高齢者Aさんが、外出中道に迷い、家を探して歩き回っているうちに、脱水、熱中症を発症。意識消失し路上に倒れ発見された例。②独居の認知症高齢者B

さんは、暑さで食欲低下したとき、ビールを飲んで生活し、脱水がさらに進んで、買い物にも行けず部屋で意識消失しているところを発見された例。こういう場合、要介護度が1以上の軽い人でも、急速に要介護4から5の状態に悪化します。全身状態だけではなく、認知症の状態も進行します。暑さのため、食欲低下、運動不足、閉じ

買い物、マジックや歌などバスの中でのレクリエーションなどで楽しい日を過ごすことができました。

参加された皆さんからは「天気に恵まれ、富士山も少し見られて、楽しいバスハイクをありがとうございました。参加者が多いこともあって、何十年ぶりかでお会いできた方もいて、思い出になりました」

「昨年肺の手術をし、退院してから初めてバス旅行に参加しました。幸いにも酸素ボンベからも解放されたこと、最後まで無事に参加できたことにお礼を申し上げます」

こもり、人との交流の減少、生活の質の低下等が起ることに、より脳の活動も低下します。

気を付けることは、①熱中症予防のあれこれ。②水分をこまめにとる。食事が減っているときは、いつもの水分の500～800ml/日位多く摂る。アルコールは脱水を助長させるのでやめる。③外出や入浴前の水分補給。④独居の方は、家族や知人に遠慮せず、買い物を依頼する。⑤道に迷っている高齢者を見かけたら声をかけるようにしましょう。

以上、気を付けて暑さをのりきりしましょう。

支部だより

海岸・八潮支部

機関紙配布者のつどい

機関紙を配布している方々の慰労と交流のための「機関紙配布者のつどい」を年に2～3回開催しています。

今回は6月7日(金)に行い、初参加の方2人を含む11人が参加しました。二村支部運営委員長のあいさつの後、「高すぎる国民健康保険料問題」というテーマで、前沢さん(城南保健生協常務理事)にミニ講義をしていただきました。

も楽しいイベントが考えられており、皆さんあたたかく親切でホッとできる旅になりました。「いちご狩りは初めて行きました。とてもおいしかったです。こんな楽しいバスの旅は、今後も続けてください」など、来年もまたお会いしましょう！

蒲田西支部

矢口の渡商店街で健康チェック



道行く人が健康チェックを

ながら懇談。そして、自己紹介、近況報告などを皆さんから語っていただきました。今後、支部で新しい班づくりをしながら、国保料の問題にも取り組み、より活発な支部活動に結びつけたらと思います。

六郷支部

第14回オレンジカフェ六郷

6月1日(日)、14回目のオレンジカフェ六郷を開催しました。六郷支部では偶数月の第1土曜日の10時から京浜診療所の2階ダイケア室でこのカフェをオープンしています。この日の参加は16人でした。毎回欠かさず来てくださる方、今回初めての方前回は来られなかったけどどという方などいろいろですが、不

6月2日(日)午前10時から12時まで、矢口の渡商店街で「さんでーばさーある」に健康チェックで参加しました。矢口商店会事務所前に健康チェックコーナーを設け、組合員の吉沢さん、清川さん、神田さんが協力してくれました。この日は26人の方が血圧・体脂肪測定などを受けていきました。



ダイケアの斎藤さんの指導で体操を

健康づくりを特技と実習で学ぶ

健康づくりの知識と技能を身につけるために、毎年、保健教室(会場は大基コーポ301)を今年も6月5日(火)に開催し、7人が受講しました。

この日の科目は「自分でできる健康チェック」ということで、講師の加藤看護師(大田病院総看護師長)から血圧の話、尿チエックでわかることなどについて講義がされ、その後、実際に血圧測定、尿チェックの実技を行いました。

6月12日(火)は2科目目の「歯の話」で、大田歯科の長谷川衛生士がフレイルとも関連つけた講義をしました。全5科目を修了してから健康づくりの担い手として活躍が期待されます。



「歯の話」の講義に集中

増資の1案内

城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。

- 増資(1口=10000円)は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。
- 皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
- 出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。
- お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただけます。

事務局からのお知らせ

- ① お引越など、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
- ② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日～12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月～3月の期間は申請できません)。

協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部(3762-0266)まで。

城南保健生協へ加入しましょう

大田区・品川区で健康で安心して暮らせるまちづくりをすすめています。出資金1口=1000円から加入できます。毎月の会費はありませんし、出資金は脱退時にご返金します。城南保健生協は個人加入です。すでに組合員の方はご家族やお知り合いに加入をお勧めください。詳しくは城南保健生協まで(03-3762-0266)。