

# 会員拡大は7年連続達成！

健康講座で7人入会・診療所長の訴えで40人入会

今年の友の会の会員拡大月間は、4月に消費税を8%に増税され生活がますます苦しくなっているなかでの仲間増やしです。未加入の患者さんに医科の高所長・歯科は吉田所長名で「社会保障がどんどん悪くなる中、友の会に入会をして医療と介護を守り良くする活動を一緒に行っていきましょう。」との手紙を出しました。

かばら支部は過去6年連続して職員と協力して拡大目標を達成してきました。患者の中での友の会の割合が多くなり今年の仲間増やしは苦戦してきました。それでも所長の入会の訴えに13名が自ら郵便局まで出向き入会の振込をして入会していただきました。27名の方が診療に訪れた時に受付に入会申込書と入会金を添えて入会していただきました。

健康講座を4つのテーマで開催し、31名から61人の参加者があり、未入会者に友の会の入会を訴えたら7名の方に入会していただきました。

月間目標達成まで14名というところで役員と手配り協力者に「お友達を紹介して下さい」と最後のお願いをしました。



「かばらデイサービスだより  
「私らしいわたし」をみつけませんか？  
ボランティア募集しています

かばらデイサービスセンターで「私らしいわたし」をみつけませんか？

当デイサービスセンターは、ご利用者の皆様に自分らしい時間の過ごし方を見つけて頂けるような、様々なしクリエーションやクラフト作りなどのサークル活動をご用意してお待ちしております

員さんがお友達や家族に働きかけたり、手配り協力者がお友達に入会申込み書を書いてもらい7年連続目標達成できました。

かばら支部 役員会

## ミニ健康講座など (辰沼班会)

12月3日、辰沼地域の班会を開きました。

今回は蒲原診療所・看護師の八田さんが来られ「高血圧について」お話をしてくださいました。参加者10人中8人が高血圧の薬を飲んでいました。高齢者の3割くらいが高血圧者だそう

ます。また、指先などを使う事は、脳の活性化を促します。楽しみながら、指先・体を動かせますよ！  
また、民謡・ハーモニカ演奏・太鼓・南京玉簾・フラダンス・朗読・紙芝居・将棋のお相手・絵手紙作成など様々なボランティアの方にもご協力・お手伝いをし

です。模造紙3枚に高血圧のことを書いて分かり易く説明をしてくれたので良かったです。質問や経験談もいただきました。最後に血圧測定をしてもらい意義ある時間を過ごせました。

その後、「かばらふれあ



て頂いております。随時新しいボランティアも募集しておりますので、どんな事でもかまいません。尺八・琴など演奏披露や折り紙教室・囲碁将棋の相手などお



時間がある様でしたらお手伝いご協力をお願いいたします。

い川柳」でおなじみの藤村さんより川柳の作り方などお話ししていただきました。藤村さんは18年間、足立区の川柳の会などに投句して、大賞も受賞したことがあります、いつも紙とペンを持ち思いのままにペンを走らせるそうです。川柳はたくさん作って後でしぼり込むのがいいそうです。

今回は新年会もかねて餃子を作って食べておしゃべりをするになりました。

報告 美濃 桂子

## 古代の歴史散策 お休みします



# 蒲原健康講座・盛況の内に終わる 「おしっこの話」に61人が参加しました 友の会に受講者7人が入会する



「寝たきり予防には良い体操だ」と感想が出されましても、歩けなくても気軽に出来る健康体操を紹介してもらった講座になりました。体操をして筋肉を貯める「貯筋」の重要性をみなさんが学んだと思います。そして再度、講師の小山さんと呼んで

「口腔ケアの話」を毎年、聞けるので大変、勉強になっている」と参加者から好評の歯科衛生士さんの話でした。今年も口腔ケアに関するDVDを衛生士さんたちが自ら作り、それを見て実際の「お口の体操」をしながらの講座だったので、参加したみなさんも楽しそうでした。「DVDの再編集をして、友の会の班会などの場所でも復習でやった方がよい」などの意見も出ました。

「下町の健康」や読売新聞・朝日新聞などへ折り込んだチラシを見て参加した人が68

10月から始まった「第12期蒲原健康講座」は11月15日の「認知症」の話で幕を閉じました。各テーマ別に今年も健康講座をふり返って見ました。

棟医長）尿の失禁や頻尿など他人に気軽に話せない、隠れた悩みが明らかになった講座でした。関心の高さは参加者が60人を越えたことでも分かります。尿の失禁防止のために行う骨盤底筋の体操は、参加されたみなさんと指導に来てくれたみさと健和病院の看護師さんが一緒に実際に行ったので大変になりました。最近、出版した「おしっこの本」が会場で26冊売れ、著者の大河原先生は大喜びでした。

どれ程「貯筋」したか確認する「健康作り班会」を開くことになりました。また、職員がプロジェクトチームを作り体操のプログラムを考え「健康作り班会」を続けられるよう友の会の役員会で相談して進めることにしました。

もらいました。知らない人にとっては、その役割が分かって良かったと思えました。支援センター7人の職員がこの地域の約8千人の高齢者を看ている。そうで大変なことだと感じました。人も多く、友の会役員や職員からの誘いで参加した人も31人いました。また、地域への職員によるチラシ配布、過去の講座参加者への手紙の郵送なども講座開催を知らせる手段として有効なことが分かりました。

また、友の会に入会されていない人も2割程いて、その中の7人が新たに友の会員になって頂きました。来年度の講座について聞きたいテーマなどがありましたら、友の会役員会までお寄せください。



**新春のつどい**  
舞踊・楽器演奏・お得意の個人芸など  
出演者を募集しています  
希望者は友の会の担当者まで（医科受付まで）

蒲原健康講座実行委員会